

WTOREK .28.04. 2020

ROZGRZEWKA (przygotuj pas od judogi lub inny pasek, dwie butelki wody mineralnej 1,5 l)

Bieg w miejscu 30 sekund

Wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) skip A 30 sekund

Układamy pas na podłodze wykonujemy pajacyk podpór przodem z jednej strony pasa przeskok obunóż przez pas i również pajacyk podpór przodem 30 sekund

Stoimy w pozycji zwartej wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) skip C 30 sekund

Układamy pas na podłodze wykonujemy pajacyk leżenie tyłem i skłon tułowia („brzuszek”) z jednej strony pasa przeskok obunóż przez pas i również pajacyk leżenie tyłem i skłon tułowia („brzuszek”) 30 sekund

Stoimy w pozycji zwartej wznos ramion w przód na wysokość barków butelki trzymamy w dłoniach za nakrętkę (butelka skierowana w dół) opust ramion w dół i następnie wznos ramion w bok na wysokość barków 30 sekund

1 seria to wykonanie wszystkich wymienionych ćwiczeń po następnie przerwa 1 minuta i kolejna seria

Wykonujemy 2 serie

ZADANIE GŁÓWNE MAŁE RANDORI NA WEJSCIA DO RZUTU będziemy potrzebować górę od judogi lub bluzę rozpinaną i pomoc rodzica

Poproś rodzica aby chwycił judogę na plecach obiema rękami i mocno trzymał

Małe randori polegać będzie na tym aby w ciągu 2 minut wykonać jak najwięcej wejść do rzutów (STOSUJ PROSZĘ WEJŚCIA DO RZUTÓW KTÓRE OMAWIALIŚMY W TYM TYGODNIU)

Chwyc judogę i HAJIME □ □

Przerwa wynosi 2 minuty

Wykonujemy 5 walk po 2 minuty

HAJIME□ □

POWODZENIA