

| | | |
|---------------------|-----------------|--|
| Data: | Numer jednostki | Temat: |
| 20.04.2020 | Trening nr 3 | Rozwijanie sprawności podczas ćwiczeń wybranych technik i pozycji karate |
| Przybory, przyrządy | | Lustro, stoper |

>>> REI <<<

Osu

ROZGRZEWKA

1. W swobodnym rozkroku: krążenia bioder, barków kolan, ramion, przedramion, stawów skokowych nadgarstków. Po 10 x w jedną i przeciwną stronę.
2. W podskokach w miejscu : z nogi na nogę , obunóż przód – tył, prawo lewo, po kwadracie po 30 "
3. W podskokach w miejscu unoszenie kolana z odbicia – 10 x LN + 10 x PN i 10 x na zmianę P/L.
4. Pajacyk 30'', pajacyk po skosie 30'', pajacyk skrzyżny 30''
5. W swobodnym rozkroku: opad tułowia – skrętoskłony 20 x
6. W podskokach w miejscu:
 - 1- (1 przysiad, 1 pompka, 1 brzuszek) - niewielka przerwa kontynuując podskoki
 - 2- (2 przysiady, 2 pompki, 2 brzuszki) - niewielka przerwa kontynuując podskoki
 - 3- 10

NOGARE: powrót do zrównoważonego oddechu.

ROZCIĄGANIE:

1. W podporze na seiken duży rozkrok boczny, w którym skręcamy biodra 20 x
2. W dużym rozkroku bocznym przysiad na jedną stronę w rozciąganiu do mae (mai-przód) – zmiana strony 10 x
3. To samo jak wyżej (jw) yoko i ushiro
4. W siadzie rozkrocznym skłony w każdą stronę minimum 1' na kierunek: mae, migi, hidari
5. Maksymalny rozkrok – szpagat poprzeczny, podłużny migi, podłużny hidari minimum 30 " na każdą pozycję.
6. W stójce rozruszanie stawów biodrowych i kolanowych.
7. Rozkopenie

RUTYNA KICHON:

Stań przed lustrem w pozycji uchi hachi dachi lub yoi dachi i wykonaj każdą technikę w ten sam sposób. Najpierw 10 powtórzeń powoli dokładnie i następnie 20 razy z pełną siłą i wyobraźnią. Obserwuj się czy ruch są prawidłowe, symetryczne i celowe.

Seiken morote chudan tsuki, Seiken morote gedan barai

Seiken chudan tsuki, seiken jodan tsuki, seiken gedan tsuki,

Sambon tsuki, jun tsuki, ago uchi,

Seiken uraken shomen uchi, sayu uchi, hizo uchi, schita tsuki,

Shuto sakotsu uchi, Shuto sakotsu uchi komi, Shuto ganmen uchi,

Shuto hizo uchi, Shuto uchi uchi,

Tetsui oroshi, tetsui ganmen uchi, tetsui hizo uchi,

tetsui yoko uchi – jodan, chudan, gedan

Shotei chudan, jodan, gedan

Hiji jodan ate, hiji chudan ate, hiji oroshi

YASUME

Z pozycji fudo lub yoi, ręce na pas i wykonuj kopnięcia nogami na zmianę. 10 powtórzeń powoli 20 powtórzeń z pełną mocą.

Mae keage, yoko keage (na boki), uchi mawashi keage soto mawashi keage.

Kin geri, kansetsu geri, hiza geri, mae geri chudan, ushiro geri chudan,

Mawashi geri chudan, yoko geri chudan (na boki)

uchi mawashi jodan, mawashi geri jodan, ura mawashi (kake)geri,

yoko geri jodan (w przód), mae geri jodan

YASUME

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE:

Ustaw stoper na 4 rundy 40''/40''

1. Deska przodem 4 x
2. Deska bokiem na zmianę L/P 4 x (wychodzi po 2 rundy)
3. Hollow body 4 x
4. 10-15 pompek 4 x
5. 20 grzbietów 2 x
6. 20 scyzoryków 2 x
7. Skakanka 3 x 2'/1'

ROZCIĄGANIE USPOKOJENIE

8-10' ulubionych ćwiczeń rozciągających . Akcent na mięśnie tułowia ramion, czworogłowe ud, i pośladkowe

W pozycji leżenia tyłem, wykonaj 10 -15 głębokich oddechów starając się używać przepony (napętniaj brzuch). Nie spiesz się.

>>> REI <<<

Osu

opracował:

Maciej Wiatrowski