

Trening nr 6 – środa 29.04.2020

1. Rozgrzewka ogólna:

- trucht w miejscu: 1 min.
- w truchcie w miejscu krążenia ramion w przód: 10-12 powt.
- w truchcie w miejscu krążenia ramion w tył (10 – 12 powt.)
- w truchcie w miejscu naprzemienne krążenia ramion LR – przód, PR – tył: 10 – 12 powt.
- pajacyki: 1 min.
- krążenia głową: 10 powt. w lewą, 10 powt. w prawą stronę
- krążenia tułowia: 10 powt. w lewą, 10 powt. w prawą stronę
- przysiady ze skłonem w przód (przysiad – wyprost ze skłonem tułowia w przód – wyprost tułowia): 10 powt.
- wypad w bok (stopa bokiem) z przytrzymaniem 30 sekund L i P strona
- wypad w bok (pięta) z przytrzymaniem 30 sekund L i P strona
- wykrok w przód z przytrzymaniem 30 sekund L i P strona
- krążenia przedramion: 10 powt. (do środka i na zewnątrz)
- krążenia nadgarstków: 10 powt.

2. Skocność(po każdym ćwiczeniu chwila odpoczynku, tak aby produktywnie wykonać kolejne) :

- podskoki kumite dachi (pięty w powietrzu) lewa (hidari) 30 sekund + prawa (migi) 30 sekund
- podskoki kumite dachi z pojedynczą zmianą nogi po dowolnym policzeniu do 5 – 60 sekund
- podskoki kumite dachi z podwójną zmianą nogi po dowolnym policzeniu do 5 – 60 sekund
- podskoki kumite dachi z ciągłą zmianą nogi – 60 sekund
- podskoki na jednej nodze – kolano uniesione w przód (pięty w powietrzu) – PN 30 powt. + LN 30 powt.
- podskoki proste obónóż w górę – 20 powt.
- podskoki z uderzeniem pięt o pośladki obónóż – 20 powt.
- podskoki z uniesieniem rozchylonych kolan i dotknięcie stóp z przodu obónóż – 20 powt.
- podskoki kuczne – 20 powt.
- wysoki z hiza do przodu (kolano w przód) LN – 20 powt. + PN 20 powt.
- wysoki yoko tobi samym kolaniem do przodu LN – 20 powt. + PN 20 powt.

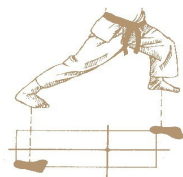
3. Rozciąganie:

- siad prosty, skłon tułowia do przodu – 1 min.
- siad płotkarski, skłon do nogi wyprostowanej – 1 min. + skłon do środka – 1 min. + skłon do nogi zgiętej 1 min. (prawa i lewa strona)
- max. siad rozkroczny, skłon do przodu – 30 sekund + skłon do LN – 30 sekund + skłon do PN – 30 sekund
- max. siad rozkroczny, skłon do LN + przejście do PN i wyprost + skłon PN + przejście do LN i wyprost – 20 powt.

4. Techniki ręczne w różnych pozycjach:

- fudo dachi + seiken sanbon tsuki – 20 powt.
- zenkutsu dachi + seiken sanbon tsuki (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne

+ krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt.



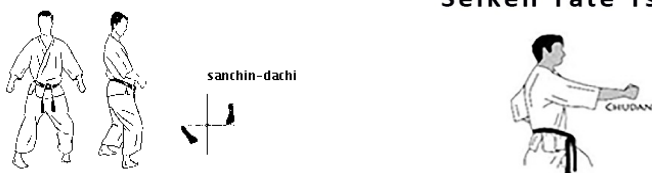
- KATA taikyoku sono ichi – 1 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=x9QyKNQ0uVc>

- sanchin dachi + seiken shita tsuki (sanbon – 3 naprzemienne uderzenia na tą samą strefę) – 20 powt.



- sanchin dachi + seiken tate sanbon tsuki (trzy strefy chudan + jodan + gedan) – 20 powt.

Seiken Tate Tsuki

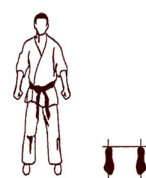


- zenkutsu dachi + seiken tate sanbon tsuki (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne + krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt.

- KATA taikyoku sono ni – 1 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=jt7b8zq6gx0>

- heiko dachi + seiken kagi tsuki – 30 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=ZBwCslfTGmg>

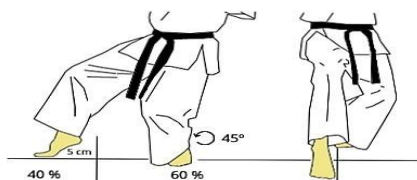
Haiko Dachi



Seiken Kagi Tsuki

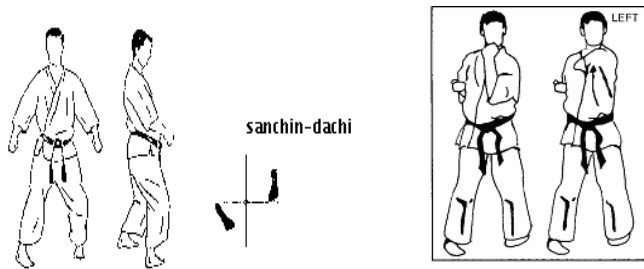


- kokutsu dachi + seiken kagi tsuki (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne + krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=pyRj1CYkG8U>

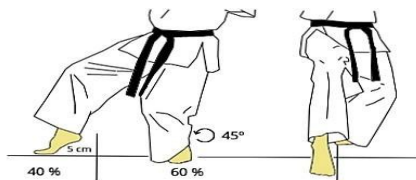


- KATA taikyoku sono san – 1 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=VxPX-UN0UtU>

- sanchin dachi + mae hiji ate – 30 powt.

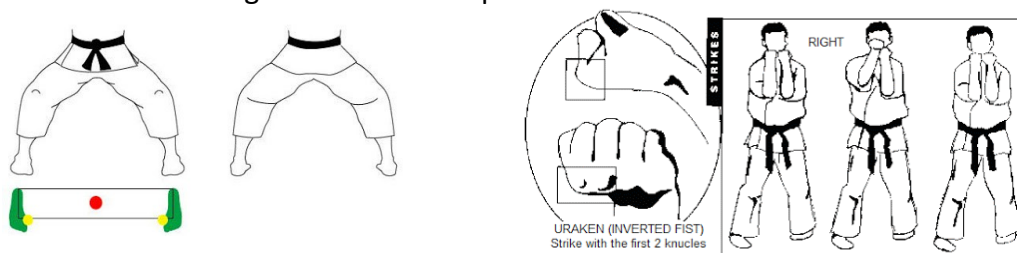


- kokutsu dachi + hiji ate (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne + krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt.



- KATA sakugi sono ichi – 3 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=0YAKPbwyuGg>

- kiba dachi + uraken ganmen uchi – 30 powt.

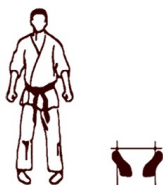


- kiba dachi + uraken ganmen uchi (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne + krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt.

- KATA sakugi sono ni – 3 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=Wzt67oht68E>

- uchi hachiji dachi + uraken sayu ganmen uchi – 30 powt.

Uchi Haji Ji Dachi

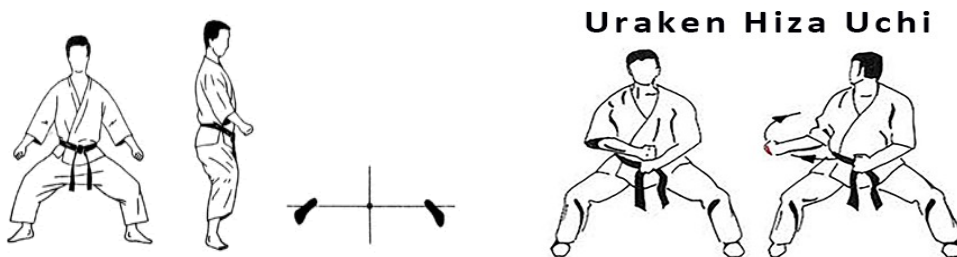


- kiba dachi + uraken sayu gamen uchi (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne + krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt.



- KATA sakugi sono san – 3 powt. https://www.youtube.com/watch?v=dEB_LMZdMu4

- shiko dachi + uraken hizo uchi – 30 powt.



- kiba dachi + uraken hico uchi (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne + krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt.

- KATA pinian sono ichi – 1 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=CFV6fhHpEcs>

- fudo dachi + uraken mawashi uchi – 30 powt.



- zenkutsu dachi + uraken mwawshi uchi (pozycja wyjściowa lewa + krok do przodu + techniki ręczne + krok do tyłu + techniki ręczne – to jest jedno powtórzenie) - 10 powt., zmiana pozycji wyjściowej na prawą i powtarzamy ćwiczenie – 10 powt.

- KATA Sanchi No Kata – 3 powt. <https://www.youtube.com/watch?v=KprSXB25BDA>

5. Pompki – jest to wyzwanie. Rytm, tempo i czas trwania dyktuje muzyka (film).

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

6. Rozciąganie - rozluźnienie:

<https://www.youtube.com/watch?v=PjFiAXRLQfs>

