

Data:	Numer jednostki	Temat:
22.04.2020	Trening nr 4	Rozwijanie kreatywności w kombinacjach do walki
Przybory, przyrządy		Lustro, stoper, skakanka

>>> REI <<<

Osu

ROZGRZEWKĄ

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 unoszenie kolana z odbicia – 10 x LN + 10 x PN i 10 x na zmianę P/L.
3. To samo tylko z ciosem ago uchi , wykonywanym przeciwną ręką do kolana 20 x
4. Pajacyk 30'', pajacyk po skosie 30'', pajacyk skrzyżny 30''
5. W swobodnym rozkroku: opad tułowia – skrętoskłonny 20 x
6. Bieg bokierski 30''
7. Bieg górski w podporze 30''

NOGARE: powrót do zrównoważonego oddechu.

ROZCIĄGANIE:

1. W podporze na seiken duży rozkrok boczny, w którym skręcamy biodra 40 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. Żabka 1', żabka z nogą prostą w bok LN – 1' / PN 1'
5. W siadzie rozkrocznym skłony w każdą stronę minimum 1' na kierunek: mae, migi, hidari
6. Maksymalny rozkrok – szpagat poprzeczny, podłużny migi, podłużny hidari minimum 30 '' na każdą pozycję.
7. W stójce rozruszanie stawów biodrowych i kolanowych.
8. Rozkopywanie

1. Walka z cieniem:

- 1' - aktywna obrona
- 1'- ciosy rękami + obrona
- 1' – aktywna obrona
- 1' – kopnięcia + obrona
- 1' – aktywna obrona
- 1' – ciosy i kopnięcia + obrona

YASUME

Postaraj się wykonać walkę z cieniem używając wyobraźni. Nie machaj w powietrze, nie zmieniaj kierunków bez koncepcji, walcz z wyobrażonym przeciwnikiem.

2. W kumite kamate wykonaj kombinacje 3 x 15 w lewej pozycji walki:

- Giaku soto uke / oi osayu uke / giaku jodan tsuki / oi (hidari) mawashi chudan tsuki / oi (hidari) chudan mawashi geri / giaku (migi) chudan hiza geri
- Tsugi ashi (dokrok nogą zakroczną) oi mawashi geri gedan / oi tsuki jodan/ giaku tsuki chudan / oi uraken shita tsuki chudan / hidari jodan mawashi geri
- Oi sunu uke / morote chudan stuki / giaku mae geri jodan (noga ląduje z przodu) giaku mawashi geri chudan.
- Giaku (migi) jodan soto mawashi kakato keage / oi uraken shita tsuki / giaku (hidari) hiza geri / oi jodan uke / giaku chudan tsuki / giaku (migi) kansetsu geri

3. W formie walki z cieniem bez pełnej siły koncentrując się na płynności, wykonuj jedną kombinację raz za razem przez 1 minutę. Powtórz każdą kombinację nabierając płynności.

4. Powtórz poprzednie ćwiczenie dokładając siłę i dynamikę technik.

5. Wykonaj 2 x 3'/1' walki z cieniem starając się przeplatać poznane kombinacje

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