

Data:	Numer jednostki	Temat:
29.04.2020	Trening nr 6	Rozwijanie sprawności podczas ćwiczeń wybranych kopnięć karate
Przybory, przyrządy		stoper

>>> 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 : 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. Rozkopanie

Z pozycji walki wykonaj kopnięcia nogą zakroczną:

- Mae geri
- Mawashi geri
- Yoko geri
- Kake geri
- Uchi mawashi geri
- Ushito geri
- Ushiro mawski geri
- Hiza geri

Wykonaj wszystkie techniki na strefę czudan po 10 na nogę zmieniając pozycję na odwrotną.

YASUME

Następnie wykonaj to samo ale z nogi wykroczonej. Przy kopnięciach obrotowych zastosuj szybki przeskok – zmianę nogi.

YASUME

Następnie powtórz wszystko (czyli 2 poprzednie rundy) na strefę jodan.

YASUME

Następnie wykona poprzednie zadanie (z kopnięciami na jodan) dokładając sekwencję ciosów rękami

giaku / oi / giaku tsuki

YASUME

## ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE:

Ustaw stoper na 4 rundy 40''/30''

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 (napełniaj brzuch). Nie spiesz się.

>>> REI <<<

Osu

opracował:

Maciej Wiatrowski