

Data:	Numer jednostki	Temat:
08.05.2020	Trening nr 9	Sprawnościowy obwód ćwiczebny karateki
Przybory, przyrządy		timer

>>> 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 – skrętoskłony 20 x
6. Bieg boksinerski 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. Rozkopanie

## OBÓD ĆWICZEBNY

Wykonuj ćwiczenia jedno po drugim. Ustaw zegar na 45'' pracy i 15'' odpoczynku

8 x 45'' / 15''

1. Podpór przodem – bieg górski
2. Mae+yoko keage raz PN raz LN z heiko dachi
3. Bloki rękami na zmianę: soto- uchi -jodan-gedan
4. Stojąc na jednej nodze mawashi geri – przeskok w bok na drugo nogę i znów kopnięcie.
5. Pomki seiken
6. Skręty tułowia w siadzie równoważnym z dotykaniem rękami podłoża.
7. Podskoki w podporze przodem (sprężynki)
8. Bieg bokierski

YASUME

Wykonaj 4 takie pętle. Po każdej odpocznij 2 - 3'

## 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