

Data:	Numer jednostki	Temat:
11.05.2020	Trening nr 10	Doskonalenie techniki w kombinacjach do walki
Przybory, przyrządy		Lustro, 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. Rozkopianie

Przećwicz kombinację w 3 seriach po 10 powtórzeń na każdą serię. Po każdej serii rób krótki odpoczynek , ale zachowaj koncentrację na zadaniu.

KOMBINACJA 1

W pozycji lewej do walki:

hidari morote uke jodan (obrona przed mawashi geri jodan) / przechwycenie nogi i zagarnięcie migi harai uke ze ściągnięciem nogi wykroczonej do neko ashi dachi / hidari mawashi geri gedan / giaku (migi) mawashi tsuki chudan / oi shita tsuki / migi hiza geri / jeszcze gdy kolano jest w powietrzu (podczas powrotu nogi) giaku chudan tate tsuki.

YASUME

KOMBINACJA 2

W pozycji prawej do walki:

migi sunu uke / giaku (hidari) shita tsuki / oi + giaku tsuki / hidari mae geri noga kopiąca zostaje z przodu / migi mawashi geri jodan / noga kopiąca zostaje z przodu giaku chudan tate tsuki.

YASUME

KOMBINACJA 3

W pozycji lewej do walki:

Hidari mae geri (wykroczną nogą) / giaku tsuki / oi mawashi stuki/ giaku shita stuki / migi hiza geri / hidari mawashi geri chudan / od razu z odbicia tą samą nogą mawashi geri jodan / giaku tate tsuki chudan.

YASUME

KOMBINACJA 4

W pozycji prawej do walki:

oi uchi uke / giaku (lewą) mawashi tsuki / hidari mawashi geri chudan chusoku / noga kopiąca zostaje z przodu / tate gaku stuki migi mae geri jodan / powrót do pozycji i tą samą nogą ushiro mawashi 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 (napełniaj brzuch). Nie spiesz się.

>>> REI <<<

Osu

opracował:

Maciej Wiatrowski