

Data:	Numer jednostki	Temat:
13.05.2020	Trening nr 11	Rozwijanie gibkości dynamicznej w technikach keage
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

SKRÓCONA RUTYNA KICHON:

z heiko dachi

Seiken morote chudan tsuki, Seiken morote gedan barai

Seiken chudan tsuki, seiken jodan tsuki, seiken gedan tsuki,

Sambon tsuki, jun tsuki, ago uchi,

Seiken uraken shomen uchi, sayu uchi, hizo uchi, schita tsuki,

Mae keage, yoko keage (na boki), uchi mawashi keage soto mawashi keage

YASUME

1. Z pozycji walki w przód po 10 na nogę i następnie zmiana pozycji na odwrotną. Każdą technikę kopnij osobno po 10 razy na nogę dopiero zaczynaj następną:

Mae keage, uchi keage, soto keage, yoko keage

2. To samo z pozycji walki w przód po 20 na nogę i następnie zmiana pozycji na odwrotną:

Mae keage, uchi keage, soto keage, yoko keage

3. To samo z pozycji zenkutsu w przód po 10 na nogę i następnie zmiana pozycji na odwrotną:

Mae keage, uchi keage, soto keage, yoko keage

4. To samo z pozycji zenkutsu w przód po 10 na nogę i następnie zmiana pozycji na odwrotną:

Mae keage, uchi keage, soto keage, yoko keage

5. Z pozycji heiko wykonaj sekwencję kopiąc nogami na zmianę :

Mae, mae / uchi, uchi / soto, soto / yoko, yoko (yoko nie w przód, tym razem w bok). Powtórz sekwencję 10 razy bez przerwy. Odpocznij chwilę i powtórz serię jeszcze 2 razy.

## ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE:

Ustaw stoper na 4 rundy 45"/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