

Data:	Numer jednostki	Temat:
15.05.2020	Trening nr 12	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

10 x 45''/ 15''

1. Pompki (pomki na kolanach)
2. Podwójne mawashi geri bez postawienia PN+LN heiko dachi
3. Podpór przodem – bieg górski
4. Podwójne mawashi z odbicia PN+LN heiko dachi
5. Wypychanie bioder jednonóż w leżeniu (single leg hip trust) LN w górze
6. Wypychanie bioder jednonóż w leżeniu (single leg hip trust) PN w górze
7. Mawashi geri ciągiem bez postawienia trzymając się np. krzesła PN
8. Mawashi geri ciągiem bez postawienia trzymając się np. krzesła LN
9. Skręty tułowia w siadzie równoważnym z dotykaniami rękami podłoża.
10. Ruskie mawachy (głęboki wykrok zakrok do przysiadu, odbicie mawashi jodan) LN + PN na zmianę.
11. Podskoki w podporze przodem (sprężynki).
12. Stojąc na jednej nodze mawashi geri – przeskok w bok na drugą nogę i znów kopnięcie.

YASUME

Wykonaj 3 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