

Trening nr 7 – piątek 1.05.2020

1. Rozgrzewka ogólna:

a) pozycja walki:

- lewa (hidari), poruszamy się w tył i w przód: 30 sekund
- prawa (migi), poruszamy się w tył i w przód: 30 sekund
- lewa (hidari), poruszamy się w bok L + P strona: 30 sekund
- prawa (migi), poruszamy się w bok P + L strona: 30 sekund

b) w swobodnym rozkroku krążenia:

- ramię w przód i w tył – po 10 powt.
- przedramion do środka i na zewnątrz – po 10 powt.
- nadgarstków – 10 powt.
- bioder w lewo i prawo – po 10 powt.
- kolan do środka (soto) i na zewnątrz (uchi) – po 10 powt.
- stawów skokowych – po 10 powt.

c) pajacyki:

- proste – 30 sekund
- skośne – 30 sekund

d) pozycja walki:

- lewa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu przysiad: 8 powt.
- prawa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu przysiad: 8 powt.
- lewa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu „padnij powstań”: 8 powt.
- prawa pozycja walki , poruszamy się w przód i w tył, po przeskoku do przodu „padnij powstań”: 8 powt.

e) rozciąganie:

- stajemy w rozkroku (dwie pozycje fudo dachi), przejścia: wypad w bok (stopa bokiem)+wykrok w przód (stopa z tyłu palce)+wypad w bok (pięta) – zmiana strony: 30 powt.
- siad rozkroczny (najszerszy możliwy), skłon w przód (30 sekund) + skłon do lewej nogi (30 sekund) + skłon do prawej nogi (30 sekund) : 2 serie
- szpagat turecki + szpagat damski "prawy" + szpagat damski „lewy": 20 przejść
- w rozkroku krążenia bioder – po 10 powt.

2. Walka z cieniem same ręce (w rękach lekkie ciężarki lub woda w butelkach 0,5 l) – 3 minuty

<https://www.youtube.com/watch?v=xrTf6jSVNrQ>

przerwa 1 min.

3. Walka z cieniem nogi gedan + czudan – 3 minuty

zróbcie to z fajną motywującą muzyką

przerwa 1 min.

4. Tabata:

- mawashi geri jodan lewa noga 20 sekund + poruszamy się w pozycji walki 10 sekund + mawashi geri jodan prawa noga 20 sekund

przerwa 1 min.

- walka z cieniem ręce i hiza geri 20 sekund + poruszamy się w pozycji walki 10 sekund (w rękach lekkie ciężarki lub woda w butelkach 0,5 l)

pełny wypoczynek

5. Pozycja fudo dachi, kopniemy tą samą nogą: mae geri jodan w przód + yoko geri jodan w bok + ushiro geri w tył – 20 kopnięć na nogę (wszystkie 3 kopnięcia to 1 powt.)

6. Ćwiczenia wzmacniające 50 scyzoryków + 50 delfinów (grzbietów) + 50 przysiadów

7. Pompki – jest to wyzwanie. Rytm, tempo i czas trwania dyktuje muzyka (film).

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

8. Rozciąganie

<https://www.youtube.com/watch?v=vEBoTSZzIng>

Sensei Marcin