

07.04.2020 г.

Тренер по каратэ Мусинян В. В.

2-я гр.

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общие развивающие упражнения:

- Ходьба, бег, прыжки на месте.
- Махи прямые, боковые, задание, на месте, прямые махи, махи в прыжках.
- Перекаты слева направо 20 раз и скручивания на одной ноге по 10 раз и на другой.

- Шпагат боковой, прямой, с наклонами во все стороны.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Отработка ВСЕХ ударов, блоки и блоки ударов, на месте, правая, левая сторона.

- Аге уке гяко цуки.
- Уде уке гяко цуки.
- Сото уке гяко цуки.
- Гедан бараи уке гяко цуки.
- Шуто уке енхон нуките по 20 раз на каждую позицию.

Атработки ударов ногами:

- Мая гери.
- Еко гери.
- Маваши гери.
- Урамаваши гери по 30 раз на каждую ногу.

Атработка Ката:

- Ката " Хеан 1.." по 2 раза
- Ката "Хеан 2." по 2 раза
- "Хеан 3". по 2 раза
- " Хеан 4." по 2 раза

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Силовые упражнения.
- Отжимания на жим лёжа 20 раз по 4 подхода.
- Приседания 20 раз по 5 подходов.
- Пресс для брюшных мышц 30 раз 4 подхода.
- Скручивания на спине руки на шее с паузами наверху 2 подхода по 30 раз
- планка упор лёжа 3 подхода по 15,20,30 секунд с отдыхом по 10 секунд

- Растяжки поза лотоса, бабочки и сидя на калени с наклонами перёд назад