

07.04.2020 г.

Тренер по каратэ Мусинян В. В.

1-ая группа

I. Подготовительная часть

Общие развивающие упражнения:

- Ходьба, прыжки на месте, бег.
- Махи прямые, боковые, задние.
- Перекаты, растяжки сидя.
- Шпагат: боковой, прямой.

II. Основная часть

1. Отработка стойки.
2. Отработка ударной техники.
3. Отработка блоков.
4. Отработка на стойках – блок ударов руками.
5. Отработка ударов ногами.
6. Отработка Ката. «Тайкиоку 1».
7. Отработка Ката. «Хейан 1».

III. Заключительная часть

- Отжимания, жим лёжа (10 раз по 3 подхода).
- Приседания (20 раз по 3 подхода).
- Пресс на брюшные мышцы (20 раз по 4 подхода).
- Скручивания в спине (руки на шее).
- Упражнения на растяжку: наклон в позе «лотоса» и в позе «бабочки».