

09.04.2020 г.

Тренер по каратэ Мусинян В. В.

2-ая группа

### **I. Подготовительная часть**

Общие развивающие упражнения:

- Ходьба, прыжки на месте, бег.
- Махи на месте, прямые, боковые, задание, прямые махи прыжках.
- Перекаты слева направо (20 раз), скручивания на одной ноге (по 10 раз) и на другой.
- Шпагат: боковой, прямой с наклонами во все стороны.

### **II. Основная часть**

1. Отработка ВСЕХ ударов и блоков: на месте, с правой и левой стороны.

- a) Аге уке гяко цуки
- b) Уде уке гяко цуки
- c) Сото уке гяко цуки
- d) Гедан бараи уке гяко цуки
- e) Шуто уке енхон нуките (по 20 раз на каждую позицию)

2. Отработка ударов ногами

- a) Мая гери
- b) Еко гери
- c) Маваши гери
- d) Урамаваши гери (по 30 раз на каждую ногу)

3. Отработка Ката

- a) Ката «Хеан 1» (по 2 раза)
- b) Ката «Хеан 2» (по 2 раза)
- c) Ката «Хеан 3» (по 2 раза)
- d) Ката «Хеан 4» (по 2 раза)
- e) Ката «Хеан 5» (по 3 раза)
- f) Ката «Басаи Даи» (по 3 раза)
- g) Ката «Емпи» (по 3 раза)

### **III. Заключительная часть**

- Силовые упражнения
- Отжимания лёжа (20 раз по 4 подхода).
- Приседания (20 раз по 5 подхода).
- Пресс на брюшные мышцы (30 раз по 4 подхода).

- Скручивания в 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.
- Растяжка в позе «лотоса», «бабочки» и сидя на коленях с наклонами вперёд и назад.