

07.04.2020 г.

Тренер по каратэ Мусинян В. В.

1-я гр.

1. Подготовительная часть

- Общие развивающие упражнения.
- Ходьба, бег, прыжки на месте.
- Махи прямые, боковые, задание, перекаты, растяжки сидя.
- Шпагат, боковой, прямой.

2. Основная часть

- Отработка стойкий.
- Отработка ударной техники.
- Отработка блоков.
- Отработка на стойках блока ударов руками.
- Отработка ударов ногами.
- Отработка Ката «Тайкиоку 1».
- Отработка Ката «Хейан 1».

3. 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 позе бабочки.