

14.04.2020 г.

Тренер по каратэ Мусинян В. В.

2-я гр.

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) Отработка Ката. «Джион и Годжу шихо шо 1».
 - b) Отработка Ката. «Джион и Годжу шихо шо 2».
 - c) Отработка Ката. «Джион и Годжу шихо шо 3».
 - d) Отработка Ката. «Джион и Годжу шихо шо 4».
 - e) Отработка Ката. «Джион и Годжу шихо шо 5».

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.