

12.04.2020 г.

Тренер по каратэ Мусинян В. В.

Мастер-класс

### **I. Подготовительная часть**

Общие развивающие упражнения:

- Ходьба, прыжки на месте, бег.
- Махи прямые, боковые, задание.
- 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».
8. Отработка Ката. «Хейан 2».
9. Отработка Ката. «Хейан 3».
10. Отработка Ката. «Хейан 4».
11. Отработка Ката. «Хейан 5».

### **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».