TRENINGI DOMOWE W CZASIE EPIDEMII

Plan samodzielnego treningu opracowany przez Sensei Edytę Majcherczyk 2 dan

Dotyczy początkujących dzieci i młodzieży

Witajcie Sempai, OSU!

Ze względu na trwająca epidemię, przesyłamy poniższe informacje, które pomogą Wam przeprowadzić samodzielne treningi Oyama karate.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnijcie się, czy wokół Was jest odpowiednia ilość wolnego miejsca. Najlepiej niech to będzie środek pokoju z dala od kaloryferów, mebli czy łóżka...Znajdźcie takie miejsce, w którym możecie wykonywać zadania ruchowe bez spowodowania kontuzji lub uszkodzenia czegoś. Jeżeli ćwiczycie na dywanie sprawdźcie, czy nie ślizga się po podłodze. Ćwiczycie boso!

Jeżeli już miejsce zostało odpowiednio przygotowane i nic nie zagraża Waszemu bezpieczeństwu, to zaczynamy:

**ROZGRZEWKA**

(Jest bardzo ważna, ponieważ przygotowuje nasz organizm do wykonywania ćwiczeń fizycznych i poprawia nasze możliwości ruchowe)

1. Trucht w miejscu (około 2 minut); po upływie tego czasu dołączamy skiping “A” (wysokie unoszenie kolan) i skiping “C” (uderzanie piętami w pośladki)

Na razie wszystkie ćwiczenia proszę wykonywać w truchcie w miejscu.

1. Dołączmy: krążenia ramion oburącz w przód / naprzemiennie w przód / oburącz w tył / naprzemiennie w tył (całość ćwiczenia powinna Wam zająć około 3 minut)
2. Ugnijcie ręce w łokciach, łokcie na wysokości obręczy barkowej, wykonajcie krążenia przedramion do środka i na zewnątrz (po 10 powtórzeń).
3. Złączcie dłonie i wykonajcie krążenia nadgarstków.
4. Ręce już pracują luźno, każdą rękę zaciskami w pięść i rozluźniamy (po 10 x; pamiętamy o prawidłowym zaciśnięciu pięści- jak do uderzenia)
5. Wykonajcie po 15 pajacyków bocznych i w przód – w tył (ręka przeciwna do nogi z przodu)
6. Wykonajcie podskoki w miejscu obunóż / na jednej nodze, na drugiej / w przód i w tył, a na koniec 5 podskoków z podciągnięciem kolan do klatki piersiowej.

Następne ćwiczenia będziecie wykonywać w rozkroku

1. Stańcie w niewielkim rozkroku, nogi są proste w kolanach, starajcie się wykonać skłon w przód w taki sposób, aby dłonie dotknęły podłoża (spróbujcie dłonie położyć na tej samej linii co stopy) wyprost i powtarzamy skłon 5 x
2. Po wykonaniu skłonu balansujcie od jednej nogi do drugiej, wykonując wahadło (do każdej nogi 4x)
3. Stańcie w rozkroku, dłonie oprzyjcie o biodra: wypchnijcie biodra w przód na 3 tempa a następnie wykonajcie skłon w przód również na 3 tempa (takich 4 powtórzenia)
4. Stańcie w szerszym rozkroku, dłonie oprzyjcie o podłogę (na tej samej linii co stopy, nogi proste w kolanach) i wykonajcie skłony do jednej nogi, do drugiej i do środka- takich trójkowych powtórzeń 6x
5. Będąc w tym samym rozkroku wyprostujcie się, połóżcie dłonie na uda i uginając nogi w kolanach przenoście ciężar ciała raz na prawą, raz na lewą nogę (po 6 x na nogę)
6. Złączcie nogi, wykonajcie delikatne krążenia kolan w prawą i lewą stronę

Ćwiczenia równoważne (upewnij się że masz dużo wolnego miejsca)

1. Stańcie na jednej nodze, drugą ugnijcie w kolanie i przyciągnijcie jak najwyżej do klatki piersiowej i przytrzymajcie przez 10 s- zmieńcie nogę (tak 2 x).

Ćwiczenia w leżeniu.

1. Leżenie tyłem (na plecach) i wykonajcie 20 brzuszków (tzw. „rowerki”)
2. Przejdźcie do leżenia przodem (na brzuchu) i wykonajcie 10 wznosów tułowia i nóg w górę (dłonie są pod brodą lub trudniejsza wersja- ręce wyprostowane przed sobą).
3. W podporze przodem 10 pompek (oczywiście można więcej ale pamiętajcie, że uginają się jedynie ręce w łokciach, reszta ciała jest nieruchoma).

To było ostatnie ćwiczenie rozgrzewkowe, napijcie się 3 łyki wody i przechodzimy do treningu techniki.

**TRENING TECHNIK PODSTAWOWYCH (KIHON)**

Stańcie w pozycji frontalnej (*Uchi-Hachiji-Dachi*) i zaczynamy:

1. Uderzenia *Seiken-Ago-Uchi* prawy 10x, lewy 10x i na zmianę również 10 x.
2. Uderzenia *Seiken-Chudan-Uchi* 10x prawy, 10x lewy i 10x na zmianę.
3. Taką samą liczbę powtórzeń wykonajcie z zastosowaniem *Seiken-Chudan-Furi- Uchi* i *Seiken-Chudan-Shita-Uchi.*

Rozluźnijcie ręce i nogi i stańcie w lewej pozycji walki *Kumite-No-Kamae*

1. Wykonajcie te same techniki ręczne, które ćwiczyliście w pozycji *Uchi-Hachiji- Dachi*

Skoro ręce mamy już porządnie rozgrzane i powtórzone techniki ręczne, przejdziemy do kopnięć: stańcie w pozycji *Fudo-Dachi* i zaczynamy 😊

1. *Hiza-Geri-Chudan* po 8x na każdą nogę (pamiętajcie o poprawnym ułożeniu stopy i odpowiedniej wysokości kopnięcia)
2. *Kin–Geri* (stopa tak samo ułożona jak do ww. kopnięcia *Hiza*: palce i cała stopa w dół) po 8 x na nogę
3. Te same kopnięci (*Hiza-Geri-Chudan* i *Kin-Geri* wykonajcie stojąc w prawej i lewej pozycji walki (starajcie się trzymać gardę na odpowiednim poziomie: pięści zaciśnięte na wysokości uszu, łokcie blisko tułowia, skręcajcie się na nodze, na której stoicie).

Przejdziemy do kopnięć na wyższą strefę- wykonajcie ćwiczenia jeżeli macie dużo wolnego miejsca.

1. *Mae-Keage* wykonywane z nogi tylnej, po 10x na każdą stronę zmieniając pozycje walki.
2. *Soto-Mawashi-Keage* wykonywane z nogi tylej, po 10x na każdą stronę zmieniając pozycje walki.
3. *Uchi-Mawashi-Keage* wykonywane z nogi tylej, po 10x na każdą stronę zmieniając pozycje walki.
4. *Mawashi-Geri-Chudan* a poźniej poziom wyżej *Mawashi-Geri-Jodan* (dla tych, którzy już poznali to kopnięcie).

Kopnięcia te, jeżeli pozwala na to miejsce, można oczywiście wykonać w połączeniu z technikami ręcznymi, chodząc w przód, w tył czy wykonując zejścia w bok. Wszystko zależy od Waszych chęci i miejsca, jakie macie do dyspozycji.

Starajcie się samemu, z wykorzystaniem informatora, przypominać sobie i ćwiczyć pozostałe techniki ręczne i nożne, które poznaliście na treningach.

NIGDY nie zaczynajcie ćwiczyć bez wcześniejszej rozgrzewki z rozciąganiem włącznie!.

**KOŃCOWE ROZCIĄGANIE SIĘ**

Po każdym domowym treningu solidnie porozciągajcie się, dajcie mięśniom możliwość do szybszej regeneracji. Tak, jak zawsze robiliśmy to, w czasie wspólnych zajęć w Dojo.

PAMIĘTAJCIE, ŻE ĆWICZYCIE DLA SIEBIE I WŁASNEGO ZDROWIA 😊 OSU!

Serdecznie pozdrawiam, OSU!

Sensei Edyta Majcherczyk 2 dan