



Scenariusz treningu oyama karate do samodzielnego przeprowadzenia w domu dla dzieci początkujących i średniozaawansowanych

Zrób trening 2-3 razy w tygodniu, powinien trwać 45-60 minut. Wszystkie ćwiczenia wykonuj z zaangażowaniem, dokładnie oraz dynamicznie, z odpowiednią siłą i szybkością. Nie wykonuj wszystkich opisanych niżej ćwiczeń i technik na każdym treningu. Stosuj je zamiennie i zmieniaj warianty, tak żeby treningi były zróżnicowane. Każde ćwiczenie wykonuj wielokrotnie (10, 15 lub 20 razy) na każdą stronę (prawą i lewą). Ćwiczenia techniczne możesz przeplatać ćwiczeniami wytrzymałościowymi lub siłowymi. Możesz uzupełnić trening ćwiczeniami, które pamiętasz z treningów w sali. Skorzystaj też z Informatora Oyama Karate, w którym znajdziesz rysunki podstawowych technik oraz słowniczek terminów japońskich.

Znajdź odpowiednią ilość miejsca, odsuń krzesła i stoły z niebezpiecznymi narożnikami. Ćwiczymy boso na podłodze lub dywanie, jeżeli jest na tyle duży, że nie będzie się przesuwiał w trakcie treningu.

I. ROZGRZEWKA (10-15 minut)

1. Pajacyki w różnej formie – nogi w bok, ręce w bok / nogi w przód, ręce w przód / nogi w bok, ręce w przód / nogi w przód, ręce w bok. Ręce podnoś wysoko do góry.
2. Bieg w miejscu w różnej formie – podnosimy kolana wysoko / kopujemy piętami w pośladki / podnosimy kolana i jednocześnie boksujemy.
3. Krążenia ramion – w przód / w tył / jedna ręka w przód, druga w tył.
4. Skłony w przód z lekkim pogłębieniem, na 4 tempo wyprost / lekki wykrok i skłon do nogi z przodu, prostej w kolanie, na zmianę prawa i lewa.
5. Skłony w bok – jedna ręka pcha w biodro, drugą wyciągamy nad głową do przeciwnej ściany.
6. Skręty – stojąc robimy wymach łokciem w tył, na zmianę prawym i lewym lub z pogłębieniem na 2 tempa / skrętoskłony – w rozkroku i pochyleniu, głowa na wysokości bioder, wykonujemy skręty patrząc za ręką w górę.
7. Rozciąganie – w szerokim rozkroku wykonaj przysiad na jednej nodze, druga noga prosta ze stopą uniesioną w górę, przenosimy ciężar ciała z jednej nogi na drugą wykonując skłony do nogi wyprostowanej (liczymy do 4) / w tym samym szerokim rozkroku skręt w bok, noga z przodu zgięta w kolanie z tyłu prosta, dociskamy biodro w dół / w szerokim rozkroku wykonujemy po 4 skłony po kolei do prawej nogi, do lewej, w przód do podłogi, następnie wypychamy biodra do przodu / w siadzie w szerokim rozkroku wykonujemy po 4 skłony po kolei do prawej nogi, do lewej oraz w przód do podłogi / spróbuj zrobić szpagat prosty w prawą i w lewą stronę oraz skłon do wyprostowanej nogi z przodu.
8. Odrobina siły – pompki (pilnujemy żeby tułów był prosty, a zgięcia i wyprosty ramion maksymalne) / brzuszki (ze zgiętymi nogami lub z uniesionymi nad podłogą) / grzbiety – w leżeniu na brzuchu odginamy do góry jednocześnie wyprostowane ręce i nogi.

II. TECHNIKA

Powtarzaj techniki, które już znasz i próbuj wykonywać nowe zgodnie z opisem.

1. Techniki podstawowe – ręczne wykonuj w pozycji uchi-hachiji-dachi (pięty rozsunięte na zewnątrz), a nożne w pozycji fudo-dachi, pamiętaj o skręceniu barku przed wykonaniem techniki.
 - Seiken-Ago-Uchi – uderzenie na wysokość brody (trzymamy łokcie przed sobą, blisko żeber, pięści koło brody),
 - Hiza-Geri – kopnięcie kolanem w przód (przyciągamy piętę, obciążamy stopę),
 - Seiken-Tsuki – pchnięcie w przód (trzymamy łokieć jak najdłużej blisko tułowia, pięść skręcamy pod koniec ruchu); uderzenie wykonujemy na trzy strefy (Chudan - środek brzucha, Jodan – wysokość brody, Gedan – wysokość pasa),
 - Kin-Geri – kopnięcie przed siebie obciążoną stopą (najpierw podnieś kolano ze zgiętą nogą, potem ją energicznie wyprostuj, po czym zegnij i postaw),
 - Uraken-Ganmen-Uchi – uderzenie odwróconą pięścią sprzed brody na wysokość nosa (łokcie trzymaj przed brzuchem, blisko siebie),
 - Uraken-Sayu-Uchi – uderzenie odwróconą pięścią w bok z wysokości klatki piersiowej (nie prostuj ręki do końca),
 - Mae-Geri-Chudan – kopnięcie w przód (stopa obciążona, palce podwinęte, po kopnięciu najpierw cofnij piętę, dopiero opuść kolano),
 - Seiken-Shita-Uchi – hak z gardą (pięści trzymamy koło brody, opuszczamy lekko pięść i uderzamy w przód odwróconą pięścią),
 - Seiken-Furi-Uchi – sierp z gardą (pięści trzymamy koło brody, opuszczamy lekko pięść i uderzamy okrężnie na wysokość żeber),
 - Mawashi-Geri-Chudan – kopnięcie okrężne na wysokość żeber (najpierw podnieś zgiętą nogę, potem skręć się na stopie wykonując kopnięcie, trzymaj kolano wysoko),
 - Ushiro-Geri – kopnięcie w tył (najpierw podnieś kolano do góry, potem lekko się pochyl patrząc przez ramię do tyłu, wykonaj kopnięcie w tył nie odchyłając kolana w bok, stopę przyciągnij, ułóż palcami w dół tak, aby pięta była u góry, wróć nogę tą samą drogą),
 - Seiken-Gedan-Barai – blok w dół na strefę Gedan (najpierw wykonaj zasłonę – jedna ręka skierowana w dół, druga pięścią przy uchu, górną ręką wykonaj blok w dół, a dolną jednocześnie cofnij do klatki piersiowej, uderzając łokciem w tył),
 - Seiken-Soto-Uke – blok do wewnątrz na strefę Chudan (najpierw ułóż jedną pięść za głową a drugą pod pachą przeciwnej ręki, ręką zza głowy wykonaj obszerny okrężny blok zatrzymując rękę na środku ciała, zaciśnięta pięść powinna być skierowaną dłonią w stronę twarzy, przedramię pionowo, drugą rękę jednocześnie cofnij uderzając łokciem w tył),
 - Seiken-Jodan-Uke – blok w górę na strefę Jodan (najpierw ułóż jedną pięść przed brodą i skręć ją kciukiem do przodu, drugą rękę ułóż skierowaną do przodu tak żeby przedramiona się skrzyżowały, wykonaj blok w górę i lekko w przód tak żeby przedramię zasłoniło głowę od góry, drugą rękę cofnij uderzając łokciem w tył).
 - Seiken-Uchi-Uke – blok na zewnątrz na strefę Chudan (najpierw ułóż jedną pięść przed brodą i skręć ją kciukiem do przodu, drugą rękę ułóż skierowaną do przodu tak żeby przedramiona się skrzyżowały, wykonaj blok na zewnątrz skręcając zaciśniętą pięść dłonią do przodu, trzymaj łokieć blisko żeber, drugą rękę cofnij jednocześnie uderzając łokciem w tył).

Na kolejnych treningach poćwicz kombinacje każdego bloku i uderzenia:

- blok + Seiken-Tsuki.

Wykonaj kombinacje na obie strony, skręcając bark przy każdej technice.

2. Techniki podstawowe wykonywane w pozycji walki.

Pamiętaj o skręceniu barku przed wykonaniem techniki, o uniesieniu pięty przy technikach ręcznych i o skręceniu na stopie podczas kopnięcia. Wszystkie techniki wykonuj w prawej i w lewej pozycji walki. Po wykonaniu techniki wróć do prawidłowej pozycji walki. Osoby bardziej zaawansowane powinny wykonywać poniższe techniki również z przemieszczaniem się do przodu.

- Seiken-Ago-Uchi / Seiken-Chudan-Uchi (pojedynczo prawy, lewy / podwójne zaczynając od przedniej ręki oraz od tylnej ręki),
- Hiza-Geri (wykroczone – przednia noga i zakroczone – tylna noga),
- Kin-Geri (wykroczone i zakroczone),
- Mae-Keage – wymach prostą nogą (tylną) wysoko w przód (prosta noga w kolanie, obciążona stopa, palce podwinięte),
- Soto-Mawashi-Keage – kopnięcie okrężne prostą nogą w kolanie do wewnątrz,
- Uchi-Mawashi-Keage – kopnięcie okrężne prostą nogą na zewnątrz,
- Seiken-Shita-Uchi (pojedynczo prawy, lewy / podwójne zaczynając od przedniej ręki oraz od tylnej ręki),
- Seiken-Furi-Uchi (pojedynczo prawy, lewy / podwójne zaczynając od przedniej ręki oraz od tylnej ręki),
- Mae-Geri – na strefę Chudan oraz Jodan (pojedyncze przednie oraz tylne / podwójne zaczynając od nogi przedniej),
- Mawashi-Geri – na strefy Chudan, Jodan oraz Gedan (Low Kick) – wysokość uda (pojedyncze przednie oraz tylne),
- Ushiro-Geri-Chudan z obrotem (obrot 180° na nodze wykroczonej – możesz wcześniej przestawić nogę w bok, kopnięcie nogą tylną zachowując dokładność techniki i szybki powrót kończąc obrót o 360°).

3. Kombinacje wykonywane w pozycji walki

W kombinacjach wykorzystujemy poznane i wyćwiczone techniki ręczne i nożne (2-3 techniki) w różnych wariantach: kombinacje ręczne, kombinacje nożne, kombinacje mieszane; rozpoczynane stroną prawą lub lewą, przednią lub tylną, ręką lub nogą; na tą samą strefę lub na różne strefy. Kombinacje ćwiczymy w miejscu oraz z lekkim przemieszczaniem się do przodu.

- Chudan-Uchi + Furi-Uchi
 - Chudan-Uchi + Shita-Uchi
 - Chudan-Uchi + Furi-Uchi + Shita-Uchi
 - Chudan-Uchi + Hiza-Geri
 - Chudan-Uchi + Mae-Geri
 - Chudan-Uchi + Mawshi-Geri / Low Kick
 - Furi-Uchi + Hiza-Geri
 - Furi-Uchi + Ushiro-Geri
 - Mae-Geri + Mawshi-Geri
 - Mae-Geri + Ushiro-Geri
 - Mae-Geri + Mawshi-Geri + Ushiro-Geri
- Walka z “cieniem” – poruszamy się w kole o średnicy 2 m, wykonując różne techniki

III. Siła i wytrzymałość

Wykonujemy ćwiczenia dokładnie i w dużym tempie po 10 lub kilkanaście (do 20) powtórzeń.

- z pozycji stojącej położyć się na brzuchu / na plecach, po czym wstań a następnie wyskocz do góry,
- z pozycji stojącej wykonaj przysiad a wstając podnieś jedną nogę i dotknąć kolaniem łokcia, raz prawym kolaniem do lewego łokcia, następnym razem lewym kolaniem do prawego łokcia,
- w podporze przodem, wyrzucić nogi do tyłu i wróć do przysiadu / jedna noga zgięta druga prosta i przeskokiem zamieniaj nogi,
- w leżeniu na plecach z podporem na łokciach wypychaj nogi do przodu na zmianę (rowerki) / nożyce - proste nogi wykonują ruchy w poziomie lub w pionie,
- skacz w miejscu licząc do 3, na 3. tempo wykonaj przysiad,
- z pozycji stojącej wykonaj skłon i postaw ręce na podłodze (nogi proste), idź rękami po podłodze do przodu i sięgnij jedną ręką jak najdalej, po czym wróć rękami z powrotem do stóp i wyprostuj się,
- z pozycji stojącej wykonaj przysiad, oprzyj się na rękach i wyrzucić nogi do tyłu, po czym wróć do przysiadu i do pozycji stojącej (możesz dodać wyskok z klaśnięciem nad głową),
- „deska” – oprzyj się na przedramionach, dłonie na podłodze, nogi razem z tyłu, trzymaj biodra w linii prostej z nogami i tułowiem (stój 30 / 40 / 50 / 60 sek.).

IV. Rozluźnienie i rozciąganie

- położyć się na plecach i nakryj się nogami dotykając podłogi za głową (5 razy),
- położyć się na brzuchu „krzyżem” (rozłóż ręce w bok), dotykaj na zmianę prawą nogą do lewej dłoni a lewą nogą do prawej dłoni / to samo w leżeniu na plecach,
- w pozycji stojącej chwycić za kostki lub postaw dłonie na podłodze, przyciągnij głowę do kolan i przytrzymaj przez kilka sekund,
- wykonaj jakieś ćwiczenia rozciągające z rozgrzewki,
- na plecach zahacz dłonie lub zetknij palce prawej i lewej ręki – sięgnij jedną ręką od góry a drugą od dołu.

Powodzenia - OSU!
Shihan Mirosław Osika ☺