



Trening karate w warunkach domowych dla młodzieży i dorosłych

I. Rozgrzewka

1. Krążenia ramion w przód, w tył, na przemian jedna do przodu druga do tyłu, bieg bokserki.
2. Twister - ręce poziom barków, biodra szybkie skręty podskakując.
3. Workout – mocna rozgrzewka cardio – czyli 20 ćwiczeń po 30 sekund (w szybkim tempie) z przerwą 10 sekund między ćwiczeniami:

- ćw. 1. Z pozycji stojącej idziemy rękami do przodu, robimy pompkę, wracamy rękami i wykonujemy podskok,
- ćw. 2. Burpees (dzieci nazywają diabełki) – z pozycji stojącej postaw ręce na podłodze, wyrzuc nogi do tyłu, zrób pompkę, wróć nogami i wykonaj wyskok do góry z kłaśnięciem nad głową,
- ćw. 3. Lunges - w wyroku wykonuj przysiady opuszczając kolano prawie do podłogi, trzymaj tułów pionowo,
- ćw. 4. Squats - w lekkim rozkroku wykonuj przysiady bez blokowania kolan, trzymaj całe stopy na podłodze, zatrzymaj biodra na wysokości kolan,
- ćw. 5. Push ups rotation, czyli pompki z rotacją – po wykonaniu pompki podnieś rękę wysoko do góry, raz prawą raz lewą,
- ćw. 6. Elbow to hands plank – w podporze, jak do pompek, przechodzimy z podporu na dłoniach do podporu na łokciach i z powrotem,
- ćw. 7. Mountain climbers – w podporze, jak do pompek, szybkie podnoszenie kolan do łokci, na zmianę, trzymaj biodra nisko,
- ćw. 8. Push up jumps – pompki z podskokiem i zmianą podporu: wąski – szeroki,
- ćw. 9. Tuck jumps – z przysiadu wyskoki z podnoszeniem kolan,
- ćw. 10. Plank jacks – w podporze jak do pompek, nogi przeskakują wąsko-szeroko,
- ćw. 11. Bieg bokserki,
- ćw. 12. Jumpling jacks czyli pajacyki,
- ćw. 13. Wall sit, czyli krzeselko - opierając się o ścianę lub nie,
- ćw. 14. W podporze do pompek na kościach wyrzuty nóg: tył – przód,
- ćw. 15. Marsz w miejscu, kolano podnosimy wysoko do przeciwnego łokcia (może być z podskokami),
- ćw. 16. Triceps dips – opieramy się rękami o krzesło, za plecami (dłonie skierowane w przód) nogi wysuwamy do przodu i pompujemy,
- ćw. 17. Plank, czyli deska w podporze na łokciach,
- ćw. 18. Side plank – podpór na przedramieniu bokiem, druga ręka w górze (biodra wyprostowane) i trzymamy, prawa strona,
- ćw. 19. Left side plank – to samo lewa strona,
- ćw. 20. High knees, czyli bieg w miejscu z wysoko podnoszonymi kolanami.

5 min przerwy

II. Trening techniczny (ok. 30 min)

Wykonuj znane Ci techniki i kombinacje w pozycji walki.
Wkładaj w ćwiczenia siłę i dynamikę, zwracaj uwagę na dokładność techniczną.

W przerwach, co kilka kombinacji, rób ćwiczenia siłowe:

- pompki z różnym opieraniem rąk,
- brzuszki w różnych formach,
- rowerki,
- „masowanie kolan”,
- deskę – plank.

Na koniec zrób 2-3 rundy (1 min.) „walki z cieniem”.

Pięć minut odpoczynku.

III. Stretching

1. Stań w szerokim rozkroku, połóż dłonie na parkiecie i napnij tylną taśmę (dwugłowy łydki, pośladki) przez 10 sekund, rozluźnij i zostań w tej pozycji przez około 30 sekund.
2. W pozycji stojącej złącz nogi, zegnij się w pasie i opuść tułów oraz ręce w dół, wyobraź sobie, że ważą bardzo dużo i ciągną cię do ziemi. Wykonuj rękami delikatne ruchy na boki jak wahadło zegara, następnie wolno się wyprostuj (tzw. rolowanie). Powtórz to kilka razy.
3. Wyprostuj się, daj rękę za głowę, drugą złap za łokieć i naciągnij triceps. To samo zrób z drugą ręką.
4. Wyprostuj rękę na wysokości klatki piersiowej, drugą złap za łokieć i naciągnij bark. Głowę skręć w przeciwnym kierunku. Zrób to też na obie strony.
5. Przysiądź na całych stopach, ręce daj do środka i naciągnij czworogłowy.
6. Przejdź do szerokiego rozkroku - szpagat turecki, powoli zmieniaj na szpagat prosty w jedną i drugą stronę.
7. Wstań, cztery razy wciągnij powietrze nosem i powoli wypuść ustami.
Zrób ibuki i zakończ trening OSU 😊.

Written by Shihan Ryszard Żółty 5 Dan 😊