Trénink-bojové umění

Ahoj, zdravím vás v novém roce:-) Doba nám stále nedovoluje se osobně sejít na trénink, což by bylo přeci jenom lepší, no smiřme se s tím a zkuste si aspoň protáhnou těla, posílit a zlepšit kondici podle tréninku z emailu. Zkuste si připomenou techniky, které jste z minulých tréninků už měli procvičovat.

Trénink: postavte se do postoje kiba-dači a v tomto postoji střídavě 10x každou rukou úder oi-cuki, uvolnit nohy, postoj chodidla na šíři ramen a zkuste kroužit bokama 10x do leva a 10x do prava pro uvolnění v kyčelním kloubu, zpátky do kiba-dači a 10x každou rukou střídavě kryt age-uke, uvolnit nohy a zase kroužit bokama a zpátky kiba-dači a 10x každou rukou kryt gedan-barai a uvolnit nohy. Techniky rukama trénujte nejprve prvních pět pomalu a zbylých pět rychleji se závěrečným zpevněním ( zaseknutím ). Moc důležité je u provádění technik DÝCHÁNÍ. Nádech nosem a s prováděnou technikou výdech pusou a na závěr s dokončením techniky, s vydechnutím má být zpevnění.

Nohy v postoji kiba-dači jste si posílili, tak ještě trochu posílit trup a ruce-10 kliků ( hezký, neprohýbat se, zkuste držet hezky záda v rovině v linii s nohama ), kdo zvládne tak kliků 20x.

Tak hezký příjemný trénink. Petr Gabriel