

Trénink-bojové umění

Ahoj, tak ty těla zas trochu rozhejbej:-) Vyvětrat místnost a nechat během cvičení okno pootevřené, ať je cvičení zdravější.

Postoj heiko-dači, jen špičky mírně od sebe, ruce za hlavu a 10x dřep. Uvolnit, vydýchat, postoj stejný, jen ruce předpažit a 10x dřep s výskokem. Uvolnit, vydýchat, heiko-dači, ruce za hlavu a 10x dřep a když se zvedáte nahoru, tak z toho kop mae-geri na pásmo čudan, střídat nohy. Uvolnit, vydýchat a s rozkročenýma nohama kroužit bokama do leva 10x a do prava 10x.

Další část tréninku-postavte se do opravdu hezkého postoje zenkucu-dači, snažte se hezký nízký postoj, větší váha je na přední noze, srovnejte si chodidla, jak mají být, myslete na záda, ať jsou hezky rovně, jednu ruku mějte v pozici oi-cuki a druhou ruku vpěst u boku. Mějte před sebou nějaký hodiny, ať si můžete měřit čas a v tomto hezkém postoji se snažte vydržet 10 sekund. Vystřídat nohy, zase hezky srovnat do postoje a vydržet 10 sekund. Uvolnit, kroužit bokama do leva, do prava. Postavte se do postoje kokutsu-dači a stejný postup, nízký postoj, hezky srovnat chodidla, záda rovně, v tomto postoji je větší zátěž na nohu zadní, ruce mějte v technice šuto-uke a vydržte 10 sekund v opravdu hezkém postoji. Vystřídat nohy a to samé, srovnat a vydržet 10 sekund. Uvolnit a postoj kiba-dači, zase hezký nízký postoj, chodidla rovnoběžně, zadek jakoby pod sebe, záda rovně, ruce v pěst u boků a vydržet 10 sekund, uvolnit nohy a ještě jednou hluboký postoj a vydržet 10 sekund. Uvolnit nohy, vydýchat, kroužit bokama 10x do leva a 10x do prava. A je tu nová technika, úder gjaku-cuki. Stejně jako úder oi-cuki, jen v případě gjaku-cuki se provádí úder opačnou rukou, než kterou nohu máte vpředu. Takže postavte se do postoje levého zenkucu-dači (levá noha vpředu), levá ruka je v pozici dokončeného třeba krytu gedan-barai a pravá ruka je v pěst u pravého boku. Provedte úder gjaku-cuki, pro zatím bez chůze, jen na místě. Pravá ruka provádí úder a levá ruka se stahuje k levému boku, takže v konečné fázi máte levou nohu ve předu a pravou ruku, která dokončila úder (gjaku-cuki). Hodně důležité je při technice pracovat s boky, prostě pravý bok se stáčí do předu s úderem pravé ruky. Myslete i na chodidlo zadní nohy, ať se nezvedá, mělo by zůstat celou plochou na zemi. Procvičte 10x gjaku-cuki pravou rukou a vystřídat nohy a 10x levou rukou. Nohy jsme zatížili dost, tak ještě 10x kliky a je to:-) Mějte se hezky. Petr Gabriel