

Trénink-bojové umění

Ahoj, navážeme na minulý trénink, ale nejprve se na to trochu rozcvičíme. Vpustit čerstvý vzduch do pokoje a můžete začít:-)

Postavte se do postoje kiba-dači a 5x na každou ruku střídavě, pomalu úder cuki (na čudan). Uvolnit nohy, vyklepat a znovu do kiba-dači a úder cuki 5x tvrdší a na konci zpevnit. Uvolnit, kroužit bokama do leva, do prava.

Zpět do kiba-dači a stejně kryt age-uke. Střídavě 5x na každou ruku pomalu a pak 5x rychle se závěrečným zpevněním. Uvolnit nohy, boky kroužit do leva 10x, do prava 10x (uvolněnost v kyčelním kloubu je důležitá pro práci boků při provádění technik a jejich kombinací).

V minulém tréninku jsme začali procvičovat kombinaci technik age-uke s gjaku-cuki. Tento trénink to bude to samé, jen v pohybu. Postavte se do postoje levý zenkucu-dači a krokem (pravou nohou) vpřed v zenkucu-dači současně provedte kryt (pravou rukou) age-uke po dokončení krytu se následně pravá ruka stahuje k pravému boku a současně levá ruka provádí úder gjaku-cuki. U tohoto je právě důležitá ta práce těch boků, kdy u krytu jsou boky tzv. otevřené a zavírají se s prováděním úderu gjaku-cuki (levý bok jakoby vystřeluje, dává impuls do levé ruky a stáčí se za úderem levé ruky při provádění gjaku-cuki).

Takže trénink: postavte se do levého zenkucu-dači a zatím pomalu, krokem vpřed se dostanete do pravého zenkucu-dači a současně provedte pravou rukou kryt age-uke a následně levou rukou úder gjaku-cuki. Pokud máte před sebou prostor, provedte levou nohou krok vpřed do levého zenkucu-dači a současně levou rukou provedte kryt age-uke a následně pravou rukou úder gjaku-cuki. Toto procvičte (připomínám pomalu) na každou stranu 5x, uvolnit, vydýchat, znovu 5x. Ještě 10x kliky:-) a je to. Mějte se hezky. Petr Gabriel