Trénink-bojové umění

Ahoj, je tu další trénink. Minulý trénink byl o učení se chůze v postoji kokutsu-dači. Je to trochu složitější, proto jsme k tomu zatím nepřidávali ruce. Následně, pokud chůzi v postoji zvládáte, přidejte kryt šuto-uke, který jste procvičovali zatím jen v klidu ve stoje. Tak, jak v části videa, jen základní pohyb dopředu kokutsu-dači se šuto-uke

[https://ftvs.cuni.cz/…tml](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2161.html)

a zkuste i dozadu.

Takže trénink: 10x šuto-uke nejprve procvičte v klidu ve stoje ( postavte se-chodidla rovnoběžně, od sebe na šíři boků )

 potom procvičte jen samotný postoj kokutsu-dači 5x dopředu a 5x dozadu. A následně zkuste chůzi v kokutsu-dači se šuto-uke současně. 5x dopředu a 5x dozadu, pauza-10 kliků a znovu 5x dopředu a 5x dozadu postoj s krytem pro zapamatování:-) V momentě ve směru dopředu jak došlapuje přední noha, dokončuje se i pohyb rukou krytu šuto-uke.

Hlídejte si, že by měla být více váha na zadní noze už před došlápnutím, taky zatáhnout zadek jakoby pod sebe a rovně záda.

Pokud jste zahřátý, zkuste si připomenout na závěr tréninku udělat svíčku, pak natažený nohy spustit pomalu za hlavu, chvilku nechat, dýchejte uvolněně, zpátky do svíčky a pomalu spustit natažený nohy na zem. Otočit na břicho, čelo na zem a pomalu s nádechem nosem, rozbalovat obratel po obratli zvedat až do pohledu nahoru a zpátky nosem výdech pomalu pokládat břicho, hrudník a na závěr čelo na zem.

Ještě připomenu, pokud cvičíte doma, mějte buď před tréninkem čerstvě vyvětráno a nebo aspoň trochu při cvičení pootevřený okno. Vaše cvičení tak bude hodnotnější:-) Mějte se pěkně Eriku, Honzo, Ali, Lukáši, Martine, Jakube, Slávku:-) Zdravím, Petr Gabriel.