

Trénink-bojové umění

Ahoj, navážeme na minulý trénink. Rozcvičte se stejně a procvičíme kopy. Kdyby jsme byli v tělocvičně, pomohli by jsme si přidržet se u žebřin, ale to nejsme, tak kdo může cvičit třeba na zahrádce, může se přidržet stromu, kdo cvičí doma, může se přidržet třeba židle, kterou si přenesete na místo, kde chce trénovat (jen pozor ať se při držení nesklopí !!!), jinak se zkuste přidržet stolu, nebo kuchyňské linky, ta je asi nejstabilnější, pokud je kolem prostor na trénování kopů:-). Takže postavte se bokem třeba k té kuchyňské lince, pravou rukou se přidržte a levou nohou 5x kop mae-geri na pásmo čudan, pomalu, volně, otočit a to samé na druhou stranu, přidržte se levou rukou a pravou nohou 5x kop mae-geri. Ještě jednou 5x a 5x, rychleji, svižněji. Kop mae-geri, abychom si rozuměli provádíte dopředu podél kuchyňské linky. Pro nácvik kopu joko-geri-kekomi se postavte stejně bokem, přidržte se pravou rukou a levou nohou procvičujte kop joko-geri-kekomi do strany (kolmo od kuchyňské linky). Pro nácvik si můžete kop rozdělit na fáze. 1. fáze- chodidlo se zvedá od země, pata se přitahuje k hýždí a koleno se zvedá do výšky (tzv. sbalit nohu, nápřah), 2. fáze- dokončení, propnutí nohy ve směru dráhy kopu. Pro dokončení techniky je třeba vrátit, stáhnout nohu do 1. fáze (sbalit nohu), až po sbalení nohy chodidlo pokládat na zem. Pro začátek si klidně v jednotlivých fázích zastavte, jinak ale samozřejmě by měl být kop prováděn plynule do nárazu, zpevnění a plynule zase zpět. Ještě připomínám, noha na které stojíte by měla být stále pokrčená!!! Procvičte 5x levou nohou, 5x pravou nohou na fáze, na pásmo gedan, znovu 5x a 5x plynule na pásmo gedan a ještě 5x a 5x zkuste na pásmo čudan. Ještě jedna důležitá věc, pokud vám něco hned nejde, nebuďte z toho smutný, podstatný je, že se snažíte a něco děláte:-):-) Mějte se hezky, Petr Gabriel.