

## Trénink-bojové umění

Ahoj, zkuste další trénink:-) Trénink stejný, jako minulý týden, jen s tím rozdílem, že kopy procvičte tak, že kopající nohu nestáhnete zpět do výchozího postoje, ale po kopu a stáhnutí nohy do náprahu ( noha by neměla padat jen tak na zem-zpětné sbalení ) z této fáze kopu nohu položte před sebe, jakoby jste udělali v postoji krok vpřed. Prostě z levého zenkucu-dači provedte kop mae-geri pravou nohou a tou po provedení kopu došlápněte před sebe a dostanete se do pravého zenkucu-dači a z něj, pokud máte místo, provedte kop levou nohou, kterou po kopu zase pokládáte vpřed a dostáváte se do levého zenkucu-dači. Zkuste zase na každou nohu 5x kop mae-geri na čudan. PŘIPOMÍNÁM !!! noha na které při kopu stojíte by měla být stále pokrčená ( nezvedat se ), celou plochou chodidla na zemi ( nezvedat patu ) a úderová plocha při kopu mae-geri je špička chodidla pod prsty ( tzv. koši ) - ohnout nahoru prsty a v kotníku propnout ( nárt a holeň v jedné rovině ). Dále kop joko-geri-kekomi v postoji kiba-dači zase nevracejte nohu zpět, jako při minulém tréninku, ale po provedení kopu nohu položte dopředu do postoje kiba-dači. V tomto případě postoje zůstává stále stejná noha vepředu. Zase zkuste procvičit 5x kop levou i pravou nohou. Před cvičením je rozcvička důležitá:-) Mějte se hezky, Petr Gabriel.