

Trénink-bojové umění

Ahoj, trénink bude jednoduchý. Vpusťte do místnosti čerstvý vzduch a můžete začít:-) Připomeňte si z minula v postoji zenkucu-dači, bez chůze, čili na místě v tomto postoji 10x na každou ruku úder gjaku-cuki na pásmo čudan (břicho), můžete použít i ten míč v tašce, ať máte na co ten úder směřovat. Po tomto rozcvičení si úder procvičte v chůzi v před v zenkucu-dači s gjaku-cuki 10x na každou ruku (samozřejmě podle možnosti prostoru, někdo může udělat dopředu jen dva kroky, čili každou rukou jen jednou, tak se vrátíte zpět a znovu. A dohromady 10x na každou ruku). A následně to samé v před v zenkucu-dači jen s úderem oi-cuki 10x na každou ruku (úder oi-cuki znamená, ta noha, která je vepředu, ta ruka provádí techniku. Levá noha vepředu-úder oi-cuki levou rukou). Po tomto cvičení, až se vydýcháte, lehněte si na zem a připomeňte si, zvedněte nohy i se zadečkem, rukama přidržte a udělejte svíčku, chvíli podržte a natažené nohy spustte za hlavu do pluhu, napočítat v duchu do deseti a zpět do svíčky a pomalu nohy zpustit na zem. A to samé svíčku-pluh ještě jednou. Potom lehnout na břicho, dlaně položit na zem na šíři ramen v úrovni hlavy, čelo na zemi a postupně zvedat hlavu, pak hrudník do toho propínat ruce jakoby jste se chtěli podívat za sebe, boky zůstávají na zemi, jste prohnutý. A pomalu zase zpět, postupně, až na závěr čelo na zem. Stejně toto ještě jednou. Důležité je sladit dech s pohybem-když se zvedáte-nádech nosem, když se pokládáte zpět-výdech nosem. Tak a je to. Mějte se hezky Petr Gabriel