

Trénink-bojové umění

Ahoj, další trénink:-) Půjdem hned na něj, jen vysvětlím nový název, který jsme nepoužívali, ale dělali. Postoj, kdy pohodlně stojíte s chodidly rovnoběžně, od sebe na šíři boků až ramen se nazývá heiko-dači.

Trénink: postavte se do kiba-dači a v tomto postoji bez chůze 5x na každou ruku střídavě, pomalu úder oi-cuki. Uvolnit, vyklepat nohy, znovu do kiba-dači a 5x oi-cuki rychleji a tvrdší zakončení. Uvolnit, vyklepat nohy. Postavte se do postoje zenkucu-dači a chůzí vpřed v zenkucu-dači s úderem oi-cuki 5x na každou ruku a 5x vzad (ustupovat) v zenkucu-dači s oi-cuki. Uvolnit, vydýchat, protočit v bokách. 10x kliky. Postoj kokutsu-dači v před s krytem šuto-uke 5x na každou ruku a 5x ustupovat vzad v kokutsu-dači se šuto-uke. Uvolnit, vydýchat a nový název, postavte se do heiko-dači, dejte ruce za hlavu a procvičíme novou techniku z minulého tréninku kop mae-geri. V postoji heiko-dači s rukama za hlavou udělejte dřep a plynule ze dřepu když se zvedáte provedte kop mae-geri na čudan (pásmo břicho vaší úrovně) 5x střídavě na každou nohu. Následně v klidu z postoje heiko-dači střídavě 5x na každou nohu kop mae-geri na pásmo čudan. A je to:-)

P.S. Připomínám, pokud cvičíte v uzavřené, malé místnosti, tak si před cvičením vyvětrejte a pokud možno, nechte si i během cvičení pootevřené okno. V tomto případě nedělejte mezi cviky velké pauzy. S čerstvým vzduchem je cvičení zdravější, ale samozřejmě se i vám lépe dýchá a tím se i lépe cvičí:-) Mějte se hezky. Petr Gabriel