

Trénink-bojové umění

Ahoj, tak dáme další trénink:-) Procvičení kopů z postojů. Po čase zas připomínám, pokud necvičíte venku, ale cvičíte doma, cvičte při pootevřeném okně, ať máte pro cvičení čerstvý, zdravý vzduch. Lépe se cvičí a je to zdravější. Tak, pro zahřátí a rozhýbání 10x dřep, hezký hluboký, ruce předpažený dlaněmi dolů, chodidla stále celou plochou na zemi. 10x dřep s výskokem, kroužit bokama 10x do leva, 10x do prava, 10x kliky. Po dokončení kliků nechte jednu nohu na místě a druhou nohu (chodidlo) dejte mezi dlaně v pozici kliku a protáhněte se a uvolněte a vystřídějte nohy a protáhněte se. Postavte se, zvednout pokrčenou nohu a rukama si pomozte přitáhnout koleno k rameni, na počítat do pěti a spustit nohu na zem. Toto střídavě každou nohou 5x. Ještě kroužit bokama 5x do leva, 5x do prava. Postavte se do postoje pravý zenkucu-dači a zadní levou nohou provedte kop mae-geri na čudan a stáhněte nohu zase zpět. Toto 5x. Vystřídát nohy, levý zenkucu-dači a pravou nohou 5x kop mae-geri. Uvolnit, vydýchat, 10x kliky. Postavte se do postoje levý kiba-dači a zkuste z tohoto postoje kop joko-geri-kekomi na čudan, tak, že pravou nohu přitáhnete a z vnějšku překřížíte, překročíte nohu levou, po došlápnutí pravé nohy levou nohu zvednete, sbalíte (patu přitáhnout k hýždí, sbalenou zvednout koleno) do náprahu a z něj kop joko-geri-kekomi na čudan a zpět vrátit levou nohu překřížením přes pravou nohu, po došlápnutí levé nohy vrátit pravou nohu zpět do postoje kiba-dači. No zkuste 5x kop levou nohou, pak do pravého kiba-dači a 5x kop pravou nohou. Uvolnit, vydýchat, 10x kliky. A je to:-) Mějte se hezky. Petr Gabriel