

Trénink-bojové umění

Ahoj, další trénink je tu. Bude jakoby stejný, jako minulý, jen místo vpřed v postoji zenkucu-dači, tak tento trénink procvičte vzad v zenkucu-dači. Takže ze začátku si procvičte techniku, úder cuki a kryt age-uke v postoji kiba-dači, stejně jak je psáno v minulém tréninku a stejně se postavte do postoje zenkucu-dači, ale místo krokem dopředu, tak procvičte krokem dozadu, vzad v zenkucu-dači s age-uke a po došlápnutí do zekucu-dači a zároveň dokončení krytu age-uke vystřelí druhá ruka, která je v pěst u boku a provádí úder gjaku-cuki (zkuste myslet na ten bok, který dává impuls do toho úderu a za tím úderem se stáčí a boky se tzv. zavírají). Procvičujte nejprve pomalu, stejný počet jako minule. I na závěr stejný počet kliků:-) Mějte se hezky. Petr Gabriel