

## Trénink-bojové umění

Ahoj, pojdte se protáhnout:-)

Trénink: Vyvětrat místnost, pootevřít okno a můžete začít.

Postoj kiba-dači, bez chůze, tedy na místě v postoji pomalu střídavě 5x na každou ruku úder cuki. Uvolnit nohy, to samé 5x cuki rychle a tvrdší. Uvolnit nohy, vyklepat, zpět do kiba-dači a kryt age-uke střídavě 5x každou rukou, volně, soustředit se na dráhu pohybu. Uvolnit nohy, zpět do kiba-dači a 5x rychle a tvrdší se zpevněním v závěru techniky. Stejně procvičte techniku kryt gedan-barai.

Pro další cvičení se postavte do postoje heiko-dači a postavte se před nějakou překážku ( židli, postel... ) do výšky asi tak pod koleno a proveďte 5x jednou nohou kop mae-geri a 5x druhou nohou. Ruce mějte v pěst podél těla pod kontrolou.

Následně se postavte před překážku do postoje zenkucu-dači a stejně procvičte kop mae-geri. Kop směřujte na pásmo čudan, špička nohy je propnutá a prsty zvednuté nahoru, úderová plocha-koši ( špička chodidla pod prsty ). Uvolnit nohy, protočit boky-10x do leva,10x do prava. 10x kliky, a je to. Mějte se hezky. Petr Gabriel