

Trénink-bojové umění

Ahoj, velikonoční pondělí je za námi a je tu tréninkové pondělí:-) Zkuste procvičovat nový kop joko-geri-kekomi <https://ftvs.cuni.cz/...tml>. Nejprve ale je potřeba se na procvičování kopu zahřát, rozproudit krev v těle a následně nejprve pomalu protáhnout svaly (důležité protažení svalů ze zadu pod kolenem) a uvolnit jak v kloubech dolních končetin od prstů, kotník, koleno i v kyčelním kloubu, ale nejlépe i zbytek těla, páteř, ramena, krk... Takže dobrá rozcvička základ. Pokud nemáte se kde před cvičením proběhnout (zahrádka, dvorek..), začněte doma s dřepy.

Trénink: 10x dřep (ruce předpažený dlaněma dolu), snažte se hezky hluboký dřepy pro uvolnění v kyčelním kloubu, nestoupat při vykonávání dřepu na špičky (během dřepování chodidla stále celou plochou na zemi). Uvolnit, 10x kliky, uvolnit, 10x dřep s výskokem. Uvolnit, vydýchat a zkuste jak stojíte střídavě zvedat koleno a dotýkat se ramena 5x každou nohou. Uvolnit, kroužit bokama do leva 10x, do prava 10x. Kroužit hlavou (uvolnit krční páteř), kroužit rameny, trup, zvednout pokrčenou nohu a rozhýbat prsty, kroužit v kolenu, následně celou nataženou nohou kroužit, to samé druhou nohou. Zkuste ve stoje, s nataženýma nohama (nepokrčovat v kolenu) do předklonu dotknout se dlaněmi země, uvolnit a ještě jednou dlaně na zem. Po této rozcvičce si zopakujte kop mae-geri (na čudan) 5x levou nohou pomalu, 5x pravou pomalu, uvolnit, vydýchat a znovu po 5ti opakování rychleji. No a teď zkuste z ukázky videa odkoukat a pomalu procvičovat kop joko-geri-kekomi. Pomalu, volně, ve stoje, chodidla od sebe rovnoběžně na širší boků (postoj heiko-dači) nejprve na dolní pásmo gedan, pak na pásmo čudan. Hlídejte si i úderovou plochu, kterou se kop provádí-vnější hrana chodidla (sokuto). Noha, na které se stojí je v kolenu pokrčená!!!, stále celým chodidlem na zemi. Zkuste aspoň 5x levou nohou a 5x pravou nohou a ještě jednou 5x a 5x. Mějte se hezky. Petr Gabriel