

Trénink-bojové umění

Ahoj, tak po prázdninovém odpočinku zase na to:-) Vpusťte čerstvý vzduch do pokoje a trénink může začít.

Postavte se do levého zenkucu-dači a bez chůze (na místě) 10x proveďte úder gjaku-cuki na pásmo čudan, to znamená levá noha ve předu a úder pravou rukou mířený na břicho soupeře. Můžete zase použít ten míč v tašce, pokud vám ho někdo podrží a úder provádět do něj. Důležité, aby chodidlo zadní nohy bylo stále celou plochou na zemi, z pravého boku vychází úder, pravý bok se stáčí za úderem pravé ruky. Záda se snažte držet stále rovně, nepředklánět se, nezaklánět se. Prsty ruky jsou pevně sbalené v pěst, ruka během provádění techniky je uvolněná, zpevnění celého těla by mělo být až v závěrečné fázi techniky. Uvolnit, vydýchat a to samé v pravém zenkucu-dači.

Uvolnit, vydýchat, kroužit bokama 10x do leva, 10x do prava.

Postavte se do levého zenkucu-dači, levou ruku v pěst nad levým kolenem, pravou ruku v pěst u pravého boku. Levou rukou proveďte kryt age-uke, po dokončení krytu následně stahujte levou ruku k levému boku a současně provádějte pravou rukou úder gjaku-cuki. S dokončením úderu je současně druhá ruka dotažena k boku. Zase je důležitá i práce boků, při krytu se mají boky tzv. otevřít a s úderem gjaku-cuki se mají boky tzv. zavřít (otáčet se, bokem jít za úderem). Zkuste 10x a to samé i na druhou stranu v pravém zenkucu-dači. Uvolnit nohy, vyklepat, vydýchat, prokroužit boky do leva, do prava a ještě jednou v zenkucu-dači age-uke, gjaku-cuki 10x na obě strany. No a je to, ještě 10x kliky. Hotovo:-), mějte se hezky. Petr Gabriel