Trénink-bojové umění

Ahoj, zdravím vás sportovci:-) Zkuste novou techniku, kryt gedan-barai

[https://ftvs.cuni.cz/…tml](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2160.html)

Zase nejprve nacvičujte v klidu ve stoje střídavě levou a pravou rukou aspoň 20x každou rukou a až to budete zvládat, přejděte do postoje zenkucu-dači a procvičujte kryt gedan-barai v pohybu vpřed v zenkucu-dači s gedan-barai a v  pohybu vzad v zenkucu-dači s gedan-barai. 20x dopředu a 20x dozadu, jak vám to váš cvičební prostor dovolí, někdo může udělat pět kroků v zenkucu-dači dopředu a pak pět dozadu a někdo třeba jen dva kroky dopředu a dva dozadu, ale dohromady si jich procvičte stejně aspoň 20 a 20.

HLÍDEJTE SI : u gedan-barai : stále sbalený prsty-sevřená pěst, aby předloktí a zápěstí bylo v linii až po klouby vaší sevřené pěsti a NEpropínat ruku v lokti nadoraz při dokončení techniky ( toto platí mimo jiné i u oi-cuki )

                           u zenkucu-dači : větší váha 70% na přední noze, přední noha pokrčená- koleno nad palcem-chodidlo směrem dopředu, zadní noha propnutá-né úplně, chodidlo 45° směrem ven. Zadek jakoby zatáhnout pod sebe, záda-krk-hlava-držet rovně i během chůze.

A můžete si procvičovat i techniky, které jste se už učili. Mějte se hezky. Petr Gabriel