Trénink-bojové umění

Ahoj, je tu další trénink a s ním další nová technika-kryt Age-uke.

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

Kryt nacvičujte nejprve ve stoje-chodidla rovnoběžně od sebe na šíři boků. Nejdříve pomalu, střídavě aspoň 20x na každou ruku, myslete i na to, že druhá ruka se stahuje do hiki-te ( pěst druhé ruky je u boku, dlaní nahoru). Takže v konečné fázi krytu jedné ruky age-uke, je druhá ruka v hiki-te. A když druhá ruka začne vykonávat z hiki-te kryt age-uke, první ruka se v ten moment z age-uke stahuje do hiki-te. Při nácviku mějte ruce stále v pěst. Důležité také je, myslete na to!!!, že ruka která jde do krytu, kříží ruku která se stahuje do hiki-te z vnějšku ( ruka, která se stahuje do hiki-te, se kříží POD rukou, která dělá age-uke ). Ruce se kříží přibližně v úrovni brady ( obličeje ). Až techniku Age-uke budete pomalu zvládat, zkuste si ji zacvičit rychle a na konci techniky zpevnit ruku i celé tělo. Takto se zpevněním procvičte i úder cuki a kryt šuto-uke. Střídavě každou rukou 10x tyto tři techniky. Mějte se hezky, Petr Gabriel.