

TRENING 1: TAKTYKA WALKI W KONTEKŚCIE KRZESŁA

Prowadzi: **Michał Sog**

Na tym treningu przedstawię Ci w jaki sposób bronić się z pozycji siedzącej, jak postępować w sytuacji zagrożenia, walczyć i wykorzystać krzesło jako broń improwizowaną.

Do wykonania tego treningu będziesz potrzebować stabilne i mocne krzesło. Upewnij się że będziesz mógł/a bezpiecznie z niego wstawać i na nim siadać

ROZGRZEWKA:

- 1. Krążenia stawów**
Biodra, tors, kolana, ramiona..... x 10
- 2. Przemieszczanie się wokół krzesła**
okrążenia krokiem odstawno-dostawnym w obu kierunkach..... x 5
- 3. Rozciąganie z użyciem krzesła**
- 4. Ćwiczenia siłowe**
Pompki: 5x z każdej strony krzesła
Brzuchy na krześle: 2x 7
Przysiad-wejście na krzesło x10

TRENING GŁÓWNY:

ĆWICZENIE 1: ATAKOWANIE W OTOCZENIU KRZESŁA

1. Kombinacja kopnięcie -przedni prosty-tylny prosty-tylne kolano gdy mijasz krzesło x10
2. Kombinacja Lewy prosty niski na korpus (w oparciu) – lewy prosty – prawy prosty (L+P strona)..... 2 x10
3. Kopnięcia liniowe nad krzesło (nad siedzisko/nad oparcie) 2 x 10
4. Kopnięcia półksiężycowe (nad oparcie) 2 x10
5. Kopnięcia boczne(nad siedzisko/nad oparcie)..... 2 x 10

ĆWICZENIE 2: ATAKOWANIE I OBRONA Z POZYCJI SIEDZĄCEJ

1. Technika wstawania z krzesła 2x7
2. Wstanie + kombinacja (Kopnięcie-P-P-K)..... 2x10
3. Wstanie + obrona vs cios prosty 2x10

4. Wstanie + obrona vs dowolna znana Tobie technika x20

ĆWICZENIE 3: KRZESŁO JAKO BROŃ IMPROWIZOWANA

1. Zasady mijania i łapania krzesła
2. Minięcie i atak krzesłem 2x10
3. Atak krzesłem + kombinacja x10

ĆWICZENIE 4: PODSUMOWANIE

1. Zaczynasz siedząc. Dowolna obrona + kontratak. Okrąż krzesło x10
2. Wyjście za krzesło – atak krzesłem + kontynuacja ataku. Okrąż krzesło – wykonaj kombinację niski prosty-P-P za krzesłem (L+P)..... x10

WYZWANIE:

Praca w seriach (początkujący – minimum 2 serie; średniozaawansowani – minimum 5 serii, zaawansowani – minimum 8 serii)

1. Pompki na krześle z dwóch stron..... 2x5
2. Brzuchy na krześle..... x10
3. Przysiad-wejście na krzesło (+kopnięcie)-zejście x10