

---

## TRENING 1: OBRONA NOŻNA PRZED KOPNIĘCIEM NA STREFĘ KROKU

---

Prowadzi: **Mateusz Dudek**

Trening poświęcony jest kopnięciom liniowym oraz obronie przed tym kopnięciem. Celem treningu jest poprawa kopnięć oraz zbudowanie dobrego wzorca ruchowego w kontekście obrony przed kopnięciem na strefę kroku.

---

### ROZGRZEWKA:

---

#### 1. Bieg w miejscu

Na sygnał „hop” przyspiesz

#### 2. Bieg bokserski

Kolana wysoko, pełen zakres ruchu.

#### 3. Pajacyki

- Naturalnie
- Nogi przód – tył

---

### TRENING GŁÓWNY:

---

Trening łączący podstawowe narzędzia walki w celu zbudowania pełnej kombinacji uderzeń. Następnie wykonanie tej kombinacji w połączeniu z obroną przed kopnięciem na strefę kroku.

---

#### ĆWICZENIE 1:

---

##### 20 powtórzeń

Kopnięcie liniowe lewą nogą – palce zadarte, kolano prowadzi ruch

##### 20 powtórzeń

Kopnięcie lewą nogą i lewy prosty – pamiętaj, żeby po kopnięciu zostawić nogę z przodu

##### 20 powtórzeń

Kopnięcie lewą nogą, lewy prosty, prawy prosty

##### 20 powtórzeń

Kopnięcie lewą nogą, lewy prosty, prawy prosty, prawe kolano

**20 powtórzeń**

Kopnięcie lewą nogą, lewy prosty, prawy prosty, prawe kolano, odepchnij, zejdź z linii ataku, rozejrzyj się dookoła

---

ĆWICZENIE 2:

**Obrona nożna przed kopnięciem na strefę kroku.**

Ruch nogi ukośnie w przód, kolano prowadzi ruch, podudzie prostopadle do podłoża, ruch nogi przecina oś ciała. Wykonaj obronę zamiast pierwszego kopnięcia z poprzedniego ćwiczenia.

**30 powtórzeń**

Obrona przed kopnięciem, lewy prosty, prawy prosty, prawe kolano, odepchnij, zeskanuj otoczenie

---

WYZWANIE

**Drabina powtórzeń**

8 przysiadów – 1 kombinacja (obrona przed kopnięciem, lewy prosty, prawy prosty, prawe kolano)

7 przysiadów – 2 kombinacje

6 przysiadów – 3 kombinacje

5 przysiadów – 4 kombinacje

4 przysiady – 5 kombinacji

3 przysiady – 6 kombinacji

2 przysiady – 7 kombinacji

1 przysiad – 8 kombinacji