
TRENING 1: ...”KOPNIĘCIA”...

Prowadzi: „Piotr Dzedzic”

Cześć!

W dzisiejszym treningu rozwiniesz swoje kombinacje kontrataków o kopnięcia frontalne i boczne. Korzystanie z kontrataków dalekiego dystansu daje Ci szansę na szybkie skończenie problemu oraz błyskawiczną ewakuację.

ROZGRZEWKA:

1. Pajacyk boczny **x40**
2. Przeskoki w pozycji walki **x10**
3. Pajacyk boczny -> pozycja walki -> pajacyk -> odwrotna pozycja walki **x10**
4. Krążenia nadgarstków oraz głowy -> krążenia ramion -> przedramion -> bioder -> tułowia -> kolan -> stóp
5. Rozciąganie mięśni nóg
6. Przysiad -> pompka -> powrót do pozycji wyprostowanej -> dwa kopnięcia **x10**

TRENING GŁÓWNY:

Kontrataki z wykorzystaniem kopnięć frontalnych oraz bocznych.

ĆWICZENIE 1:

- a) Kopnięcia boczne **x10 (na stronę)**
- b) Kopnięcia boczne ze zmianą stron **x20**
- c) Kopnięcia boczne + kopnięcia frontalne + ewakuacja **x10 (na stronę)**

ĆWICZENIE 2:

- a) Przysiad + dwa kopnięcia w przód **x10**

ĆWICZENIE 3:

- a) Dwa kopnięcia w danym kierunku **x20**
- b) Kopnięcie + kontratak w danym kierunku (na sygnał instruktora) **x20**
- c) Kopnięcie + kontratak w danym kierunku (na sygnał instruktora) + określone ćwiczenia siłowe (na sygnał instruktora) **x20**

ĆWICZENIE 4:

WYZWANIE:

Przysiad -> pompka -> powstań -> dwa kopnięcia **x30**