

TRENING 10: "OBRONA WEWNĘTRZNA PRZEDRAMIENIEM – LEWA NA LEWA"

Prowadzi: **Radek Klimek**

Dziś zajmiemy się jedną z podstawowych technik Krav Maga, która jest podstawą do wielu zaawansowanych obron.

Zaczynamy od obrony przed atakiem prostym (atakuje przednią ręką). Obronę połączymy sobie z podstawową kombinacją uderzeń, zakończoną odepchnięciem i skanem.

W kolejnych treningach na kanwie tej techniki, można wypracować szereg innych, potrzebnych obron (między innymi przed pchnięciem nożem czy kopnięciem na głowę w parterze).

ROZGRZEWKA:

1. Kombinacja w miejscu:

10 x Przedni prosty + tylny prosty + tylny młot + tylny łokieć + tylne kolano + odepchnięcie + skan.

2. Kombinacja z przemieszczaniem

15 x Przedni prosty + tylny prosty + tylny młot + tylny łokieć + tylne kolano + odepchnięcie + skan.

3. Szybkie oliwienie stawów – biodra, kolana, kostki.

4. Deska w dwóch wariantach

a) Deska ze spięciem ciała x 10

b) Deska na przedramionach (na zmianę) ze spięciem ciała x 10

TRENING GŁÓWNY:

Pracujemy na utrwaleniu nawyków obrony, poprzez budowę kolejnych sekwencji ćwiczeń, które finalnie połączymy w całość.

ĆWICZENIE 1:

1. Młot w bok z krokiem na zewnątrz x 10 (lub po 5 na stronę)

W zależności od poziomu:

a) Osoby P1-P2 – pracują tylko na LEWA STRONĘ.

- b) Osoby P3 wzwyż– pracują na zmianę – na lewą i na prawą stronę.
- 2. Młot w bok z ciosem prostym. x 10 (lub po 5 na stronę)**
 - a) Osoby P1-P2 – pracują tylko na LEWĄ STRONĘ.
 - b) Osoby P3 wzwyż– pracują na zmianę – na lewą i na prawą stronę.
- 3. Młot w bok z ciosem prostym + kontynuacja kombinacji: tylny młot, tylny łokieć + tylne kolano + odepchnięcie + skan x 10 (lub po 5 na stronę).**
 - a) Osoby P1-P2 – pracują tylko na LEWĄ STRONĘ.
 - b) Osoby P3 wzwyż– pracują na zmianę – na lewą i na prawą stronę.
- 4. Deska ze spięciem ciała na przedramionach na zmianę x 10.**

ĆWICZENIE 2:

- 1. 10 x obrona wewnętrzna przedramieniem**
- 2. 10 x obrona wewnętrzna przedramieniem + młot w przód**
- 3. 10 x obrona wewnętrzna przedramieniem + młot przód + cios prosty.**
- 4. 10 x obrona wewnętrzna przedramieniem + młot w przód + tylny prosty + kombinacja: tylny młot, tylny łokieć + tylne kolano + odepchnięcie+ skan**
- 5. 20 x brzuchy z uderzeniem – wewnętrzna przedramieniem + tylny prosty**

ĆWICZENIE 3:

- 1. 5 x pad w tył + wstawanie defensywne**
- 2. 10 x pad w tył + wstawanie defensywne + obrona wewnętrzna przedramieniem + młot w przód + tylny prosty + kombinacja: tylny młot, tylny łokieć + tylne kolano + odepchnięcie+ skan**

WYZWANIE:

15 serii po dwa brzuchy i dwie pompki, z szybką zmianą pozycji. Pompki ze skrętem głowy, brzuchy z dwoma uderzeniami prostymi .