Тренировочное задание для группы НП-1.Тренер Бизиенков. Отделение джиу джитсу

1. Общая разминка и совершенствование подвижности суставов (бег, скачки, прыжки, сгибание корпуса, повороты, растяжка мышц.) 10 мин

2. Комплекс упражнений на растяжку .ПРИНЦИПИАЛЬНО.

 – скручивание тазобедренного сустава в левую/правую сторону, выброс стопы выше поясничного отдела, 4 подхода по 20 раз опорная правая нога 2 подхода опорная левая нога 2 подхода (опора руками на стену).

Общий повтор 4 раза

– мая гери (выброс стопы выше тазобедренного сустава 4 раза по 20 раз. Общий повтор 4 раза.

Время 5,5 мин

 –йоко гери (выброс стопы выше тазобедренного сустава 4 раза по 20 раз. Общий повтор 4 раза.

Время 5,5 мин

– мая гери+йоко гери (выброс стопы выше тазобедренного сустава 4 раза по 20 раз. Общий повтор 4 раза. Время 5,5 мин

3. Техника специальных технических приемов.

ударная техника. описание удара.  мая гери (калено поднимается в верх, и нога без задержки резко совершает удар вперед к цели, и быстро возвращается назад. Опорная нога и колено ударной ноги смотрят вперед. Удар наносится мякотью стопы пальцы оттянуты вверх на себя.)

- мая гери (выбросы вперед правая- левая нога)

- мая гери + сдвоенный сейкен-цуки(сдвоенная двойка -руки)

- мая гери + ой цуки + гяко цуки(нога-длинная рука-короткая рука с под шагом)

- мая гери + маваши (нога-нога)

4. Упражнение на развитие силы.ПРИНЦИПИАЛЬНО.

Комплекс упражнений на пресс

 – подъем верхней части плечевого пояса 20 раз

- боковое положение корпуса (левостороннее, правостороннее) по 20 раз

- положение корпуса на животе подъем 20 раз

- положение корпуса на спине подъем 20 раз

- скручивание влево, вправо, фиксация груди на полу 20 раз

- оложение корпуса на спине заброс ног за левое/правое плечо, касание коленом пола 20 раз

- «книжка». Прогибание в поясничном отделе и захлест кистями рук подколенных суставов 20 раз

-положение упор лежа; отжимание на руках 25 раз(стопы располагаем на подставке ) - положение упор лёжа-отжимание на руках 20 раз(опора только на одной ноге-вторая находится в поднятом положении-при смене подходов ноги меняются)

Время выполнения каждого 2.5 мин по 4 подхода.

5. Восстановление работоспособности организма. Легкая растяжка 10 мин.

Обратить внимание на правильность выполнения технических движени