Тренировочное задание для групп СС-2 джиу джитсу тренер Бизмиенков

1. Общая разминка и совершенствование подвижности суставов (бег, скачки, прыжки, сгибание корпуса, повороты, растяжка мышц.) 15 мин

2. Комплекс упражнений на растяжку .ДАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКСОМ УПРАЖНЕНИЙ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ -ОН У НАС ТАК И НАЗЫВАЕТСЯ .

 – скручивание тазобедренного сустава в левую/правую сторону, выброс стопы выше поясничного отдела,( 2 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.ОТРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ.. РАБОТАЕМ С ГАНТЕЛЯМИ

Комплекс упражнений для увеличение силы и скорости удара .

Положение корпуса – стойка фронтальная-прямая.

-взгляд вперёд , контролирующий выполнение удара,

 кисти рук на уровне грудной клетки, локти прижаты к ребрам., при ударе руки в локтевых суставах выпрямляются, затем возвращаются в первоначальное положение.

-корпус разворачивается в сторону удара.

-ноги подсогнуты в коленных суставах , бедро и колено смещаются в сторону удара.

Данное упражнение выполняется с гантелями. Вес гантели составляет 1% от массы тела.(от 0,5 до 1,0 кг). При ударе кисть руки с гантелью разворачивается горизонтально поверхности пола.

Упражнение.

-выполнение прямых ударов (удар наносится только одной рукой -выброс правой руки 17 раз и затем левой 17 (выбросы стараемся сделать как можно быстрее) отдых 30 сек., четыре подхода. Общее время работы 4 минуты .-одновременное выбрасывание 2 рук вперёд ( 20 выбросов на максимальной скорости) 4 подхода

-выполнение комбинирования уракена + гяко цуки (связка выполняется по 15 сдвоенных ударов- правой и левой рукой- уракен + гяко цуки-общее количество 30 ) 1 минута, отдых 30 сек., четыре подхода. Общее время 6 минут.

-выполнение прямых ударов (двойка) 1 минута., отдых 30 сек., четыре подхода. Общее время 6 минуты.

Для групп УТ 3, 4 подходы стараться выполнять на максимальной скорости выбрасывания ударов. Отдых между сменой упражнений 1 минута.

4. Упражнение на развитие силы. ПРИНЦИПИАЛЬНО. ЭТО СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС -ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ СКОРОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ МОЖЕТ БЫТЬ НА СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ.У НАС ИХ 2 ВАРИАНТА

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 грудью пола 20 раз

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

- «книжка». Прогибаемся в поясничном отделе и захлёстываем кистями рук подколенные суставы 20 раз

-положение упор лежа; отжимание на руках с хлопками 10 раз .

Время выполнения 8 упражнений за один подход 2.5 мин- выполняем по 4 подхода.

5. Восстановление работоспособности организма. Легкая растяжка 10 мин. ДЕЛАЕМ.

Обратить внимание на правильность выполнения технических движений.