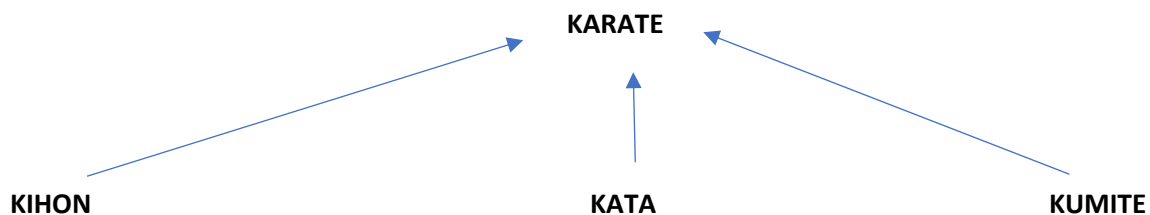


Witam Was na pierwszych zajęciach zdalnych. Zadania, które będę Wam przedstawiał są dla Was do wykonania w domu, pod kontrolą rodziców aby czas w którym nie możemy się spotkać minął szybko i aby nie było dużych zaległości treningowych.

Dzisiaj trening kihon czyli podstaw, fundamentów Waszego karate. Należy pamiętać bez kihon nie ma karate w tradycyjnym rozumieniu tej sztuki walki.



ZADANIA DLA WAS

Przed przystąpieniem do zadań należy wykonać rozgrzewkę. Możecie zrobić ćwiczenia te które wykonujecie na karate. Warto zachęcić do pracy z wami rodziców 😊 Wspólne ćwiczenie daje więcej frajdy.

Jeśli się zastanawiacie co zrobić i macie z tym problem to służę pomocą

<https://www.youtube.com/watch?v=xrRsUL9HVj8>

a teraz to co najważniejsze KARATE!!!)

1. Statycznie Choku-Zuki 10x

<https://www.youtube.com/watch?v=qlahGOXesNo>

2. Statycznie Age-Uke 10x

https://www.youtube.com/watch?v=z4eihC_cQHM

3. Statycznie Maegeri 10x

https://www.youtube.com/watch?v=Qpp_bjT63VU

4. Statycznie Gedan-Barai 10x

<https://www.youtube.com/watch?v=uAd1WgRjuto>

5. Statycznie Soto- uke

<https://www.youtube.com/watch?v=Lzn1XgAUBpU>

Na koniec polecam zabawę „szczur”. Poproście rodziców i postarajcie się im wytłumaczyć co jest wam potrzebne. Jeśli nie pamiętacie to służę pomocą:

<https://www.youtube.com/watch?v=YkKg2VI6j9g>

Powodzenia życzy

Sensei Przemek