План занятий по каратэ для дистанционного обучения

1. Разминка

Прыжки на месте с одновременными махами руками через стороны вверх и расставлением ног в стороны

2.Основные упражнения

**Кихон**

1. Чудан ой-цуки (на месте из дзенкуцу-дати)
2. Чудан гьяку-цуки (на месте из дзенкуцу-дати)
3. Джодан аге-уке (на месте из дзенкуцу-дати)
4. Чудан сото-уке (на месте из дзенкуцу-дати)
5. Чудан учи-уке (на месте из дзенкуцу-дати)
6. Гедан-барай (на месте из дзенкуцу-дати)
7. Шуто-уке (на месте из кокуцу-дати)

Ката; Хейян-Седан, Хейян-Нидан, Хейян-Сандан повторить по 5 раз (схематично)

3 Отжимания от пола-30 раз

Подъем корпуса из положения лежа 50 раз

Прыгалки 3 мин