**24.03.2020**

**Каратэ**

**Тренер – преподаватель Воробьев А.А.**

**Задания:**

1. Разминка

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

2.Основные упражнения

Отжимания от пола«Кокуцу-дати» - задняя стойка.

«Сантин-дати» - стойка «Крепости» или «Песочные часы».

«Киба-дати» - стойка «Всадника».

«Дзенкуцу-дати»- стойка передняя или «Лучника»

«Косо-дати» - стойка с заступом ноги сзади.

«Неко-аши –дати»- стойка «Кота»

**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)
8. Мае-гери (2 движения вперёд)
9. Йоко-гери кеаге (2 движения из киба-дачи)
10. Йоко-гери кекоми (2 движения из киба-дачи)
11. Маваши-гери (на месте из дзенкуцу-дати)

3. Отжимания от пола-30 раз

Подъем корпуса из положения лежа 50 раз