

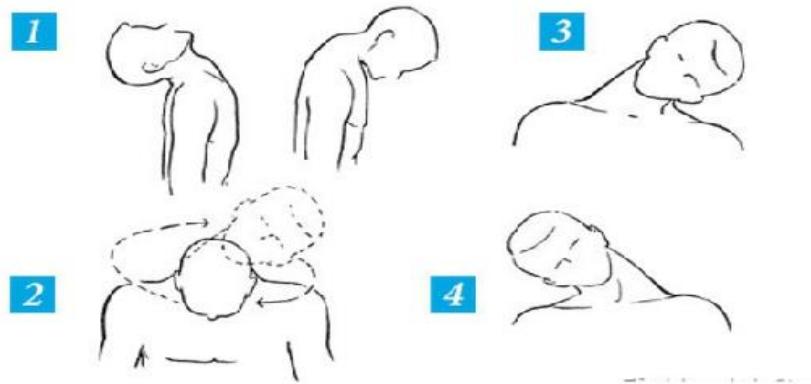
План тренировок на 15.05.2020.

Базовый разминочный комплекс (применяется перед каждым занятием)

для поддержания мышц в тонусе необходима сделать хотя бы базовую разминку.

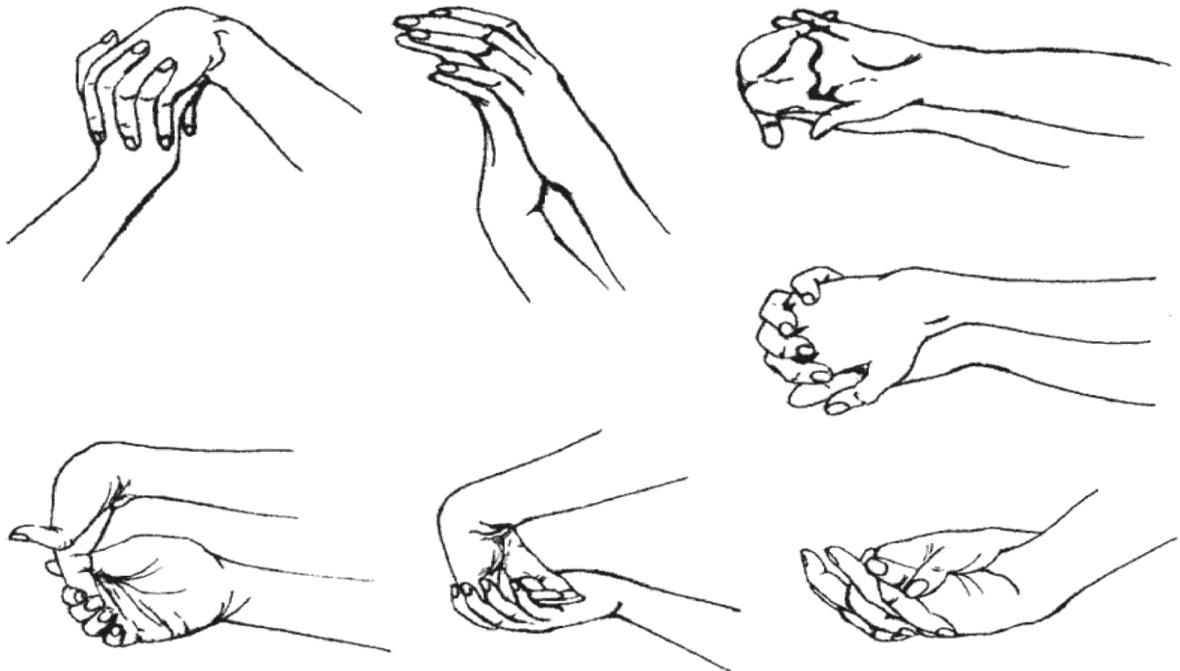
1. Разминка мышц шеи:

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

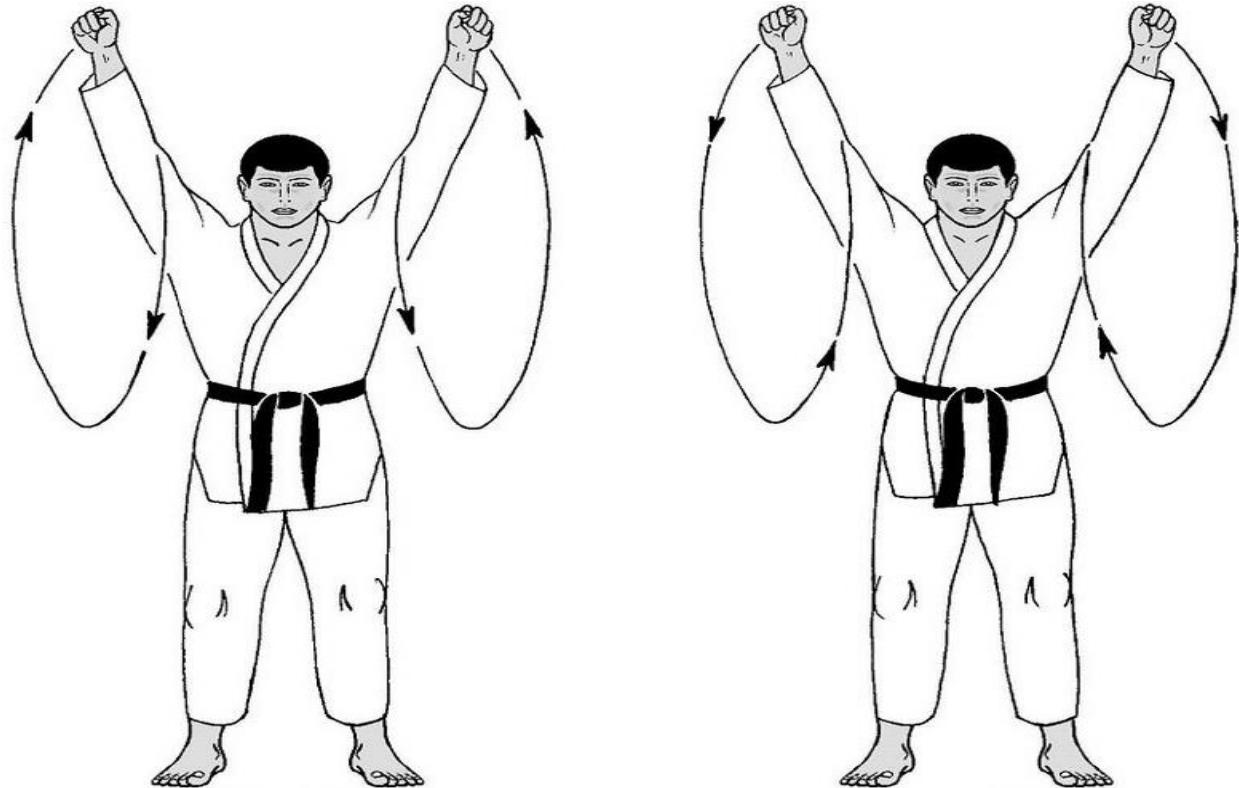


2. Разминка рук:

2.1 Кисти рук (делаем плавные и тщательные движения)



2.2 Плечевые суставы (маки руками)



Десять вращений в одну и десть вращений в другую стороны, начинаем медлянно потом ускоряемся.

2.3 Разминка плечевых и грудных мышц

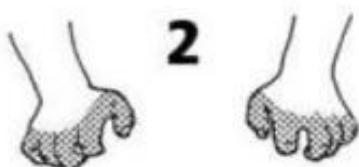


2.4 Общий комплекс разминки рук (плечевого пояса):



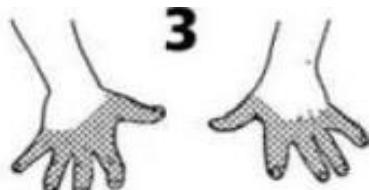
1

8–10 вращений
в каждую
сторону
(стр. 88)



2

5–6 секунд
2 раза
(стр. 88)



3

10 секунд
2 раза
(стр. 88)



4

10 секунд
в каждом положении
(стр. 88)



5

3–5 секунд
3 раза
(стр. 46)



6

5–6 секунд
2 раза
(стр. 28)



7

5–10 секунд
для каждой стороны
(стр. 92)



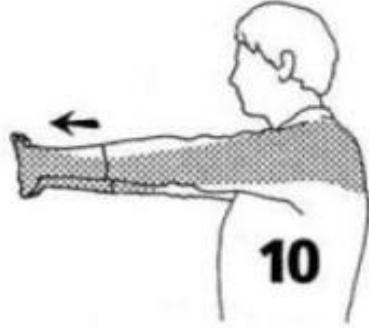
8

15 секунд
для каждой руки
(стр. 43)



9

15 секунд
для каждой руки



10

20 секунд
(стр. 45)



11

10–15 секунд
(стр. 47)

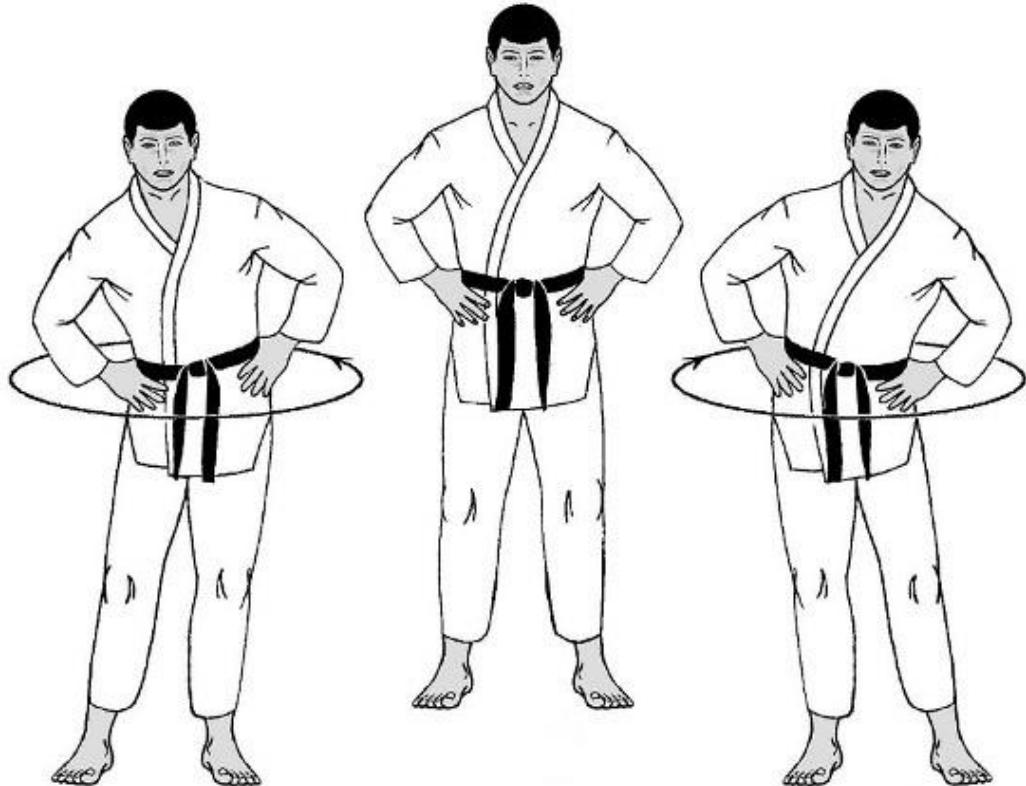


12

15 секунд
(стр. 46)

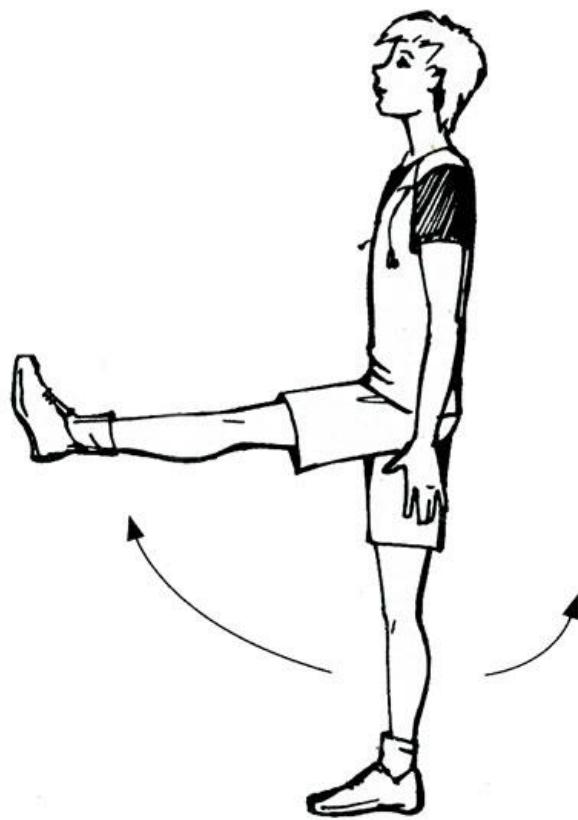
3. Разминка тазобедренного сустава:

Десять вращений в одну и десять в другую стороны(начинаем медленно).



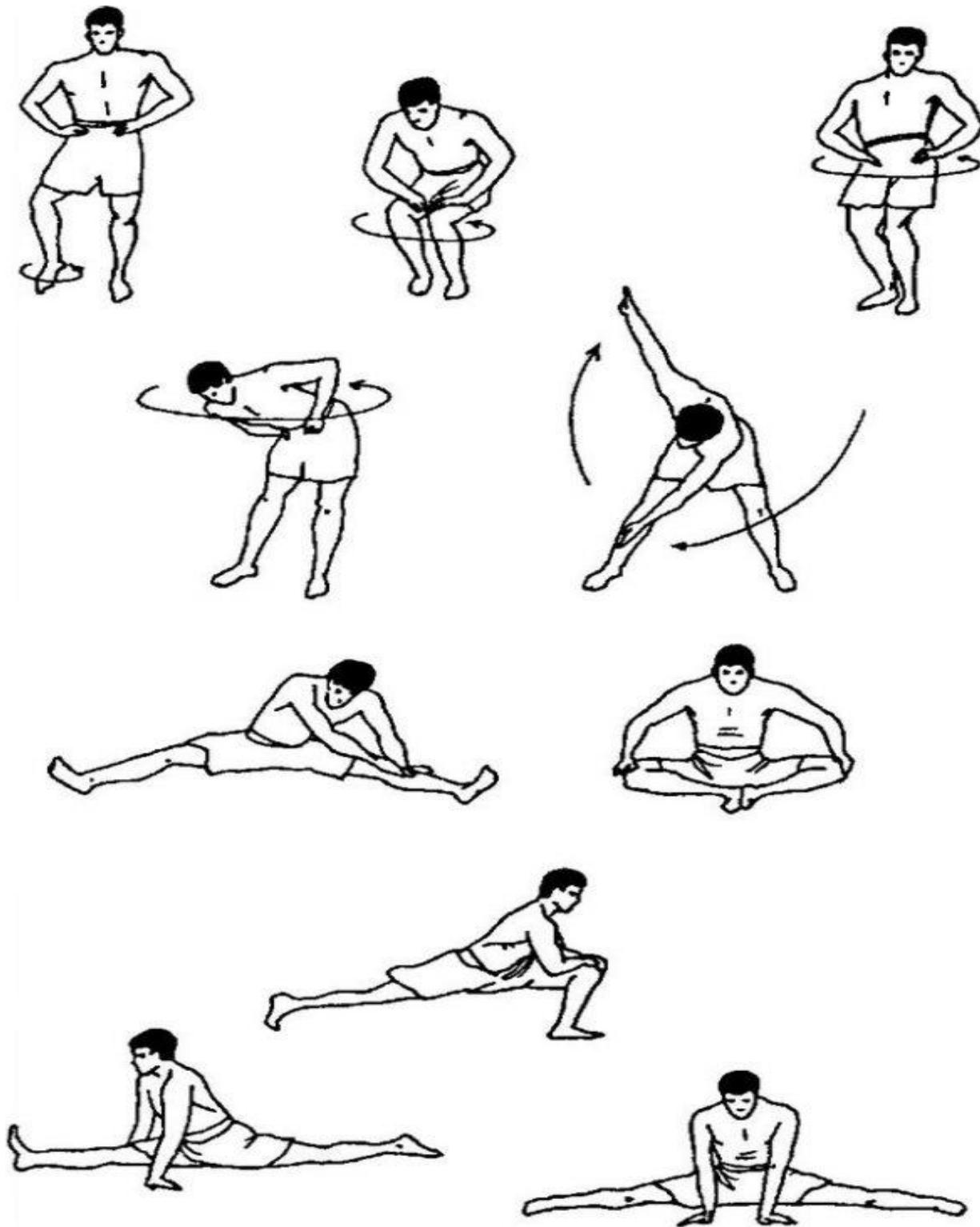
4. Разминка ног:

4.1 Махи ногами (упражнение делать постепенно без резкости).

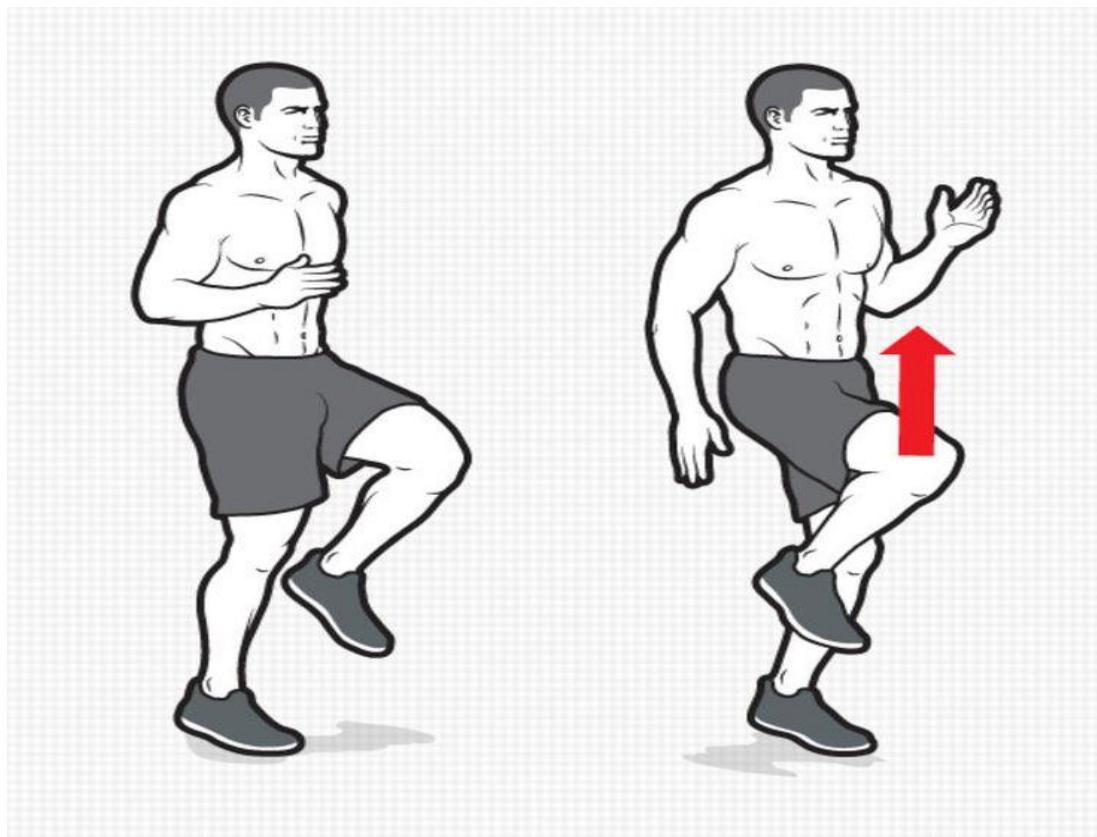


4.2 Общий комплекс разминки для ног (корпуса).

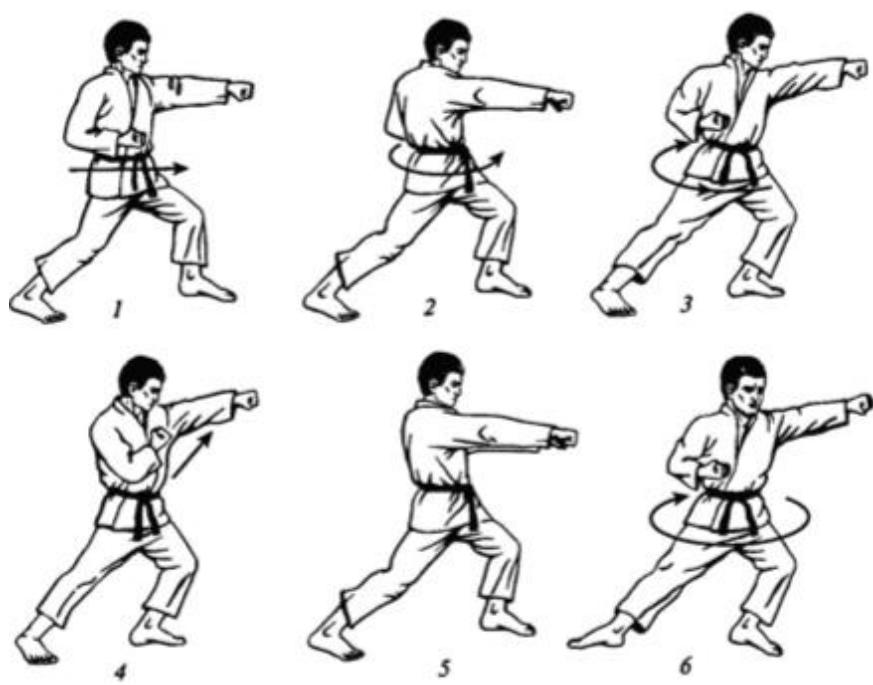
При выполнении комплекса, движения выполнять медленно с постепенным ускорением, упражнение на растяжку выполнять плавно без резких движений, дышать размеренно.



Упражнение «бег на месте» выполнять в течении 15 секунд последние 10 секунд максимально ускорить темп.



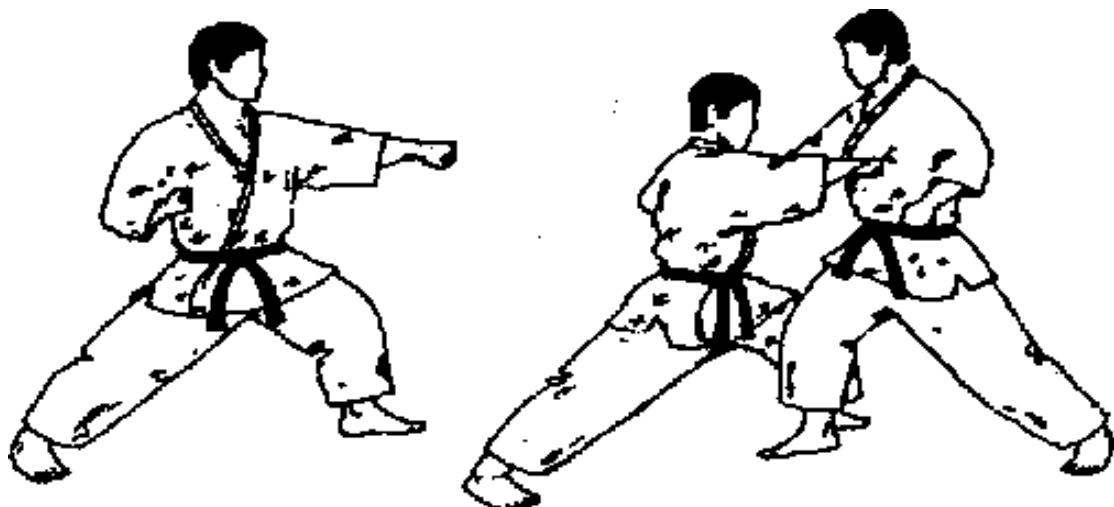
Отработка ударов цуки руками (количество повторений не менее 50 раз на каждую руку в разных стойках) в камаэ:



Отработка ударов цуки руками (количество повторений не менее 20 раз на каждую руку):



Отработка ударов гяку-цуки, кидзами-цуки из дзенкуцу-дачи (количество повторений не менее 10 раз на каждую руку) после выполнить десять связок кидзами-гяку удар левой и правой рукой в движении:



Сделать разминочный комплекс перед выполнением следующих технических упражнений, дышим размеренно, движения проводим без спешки.



1

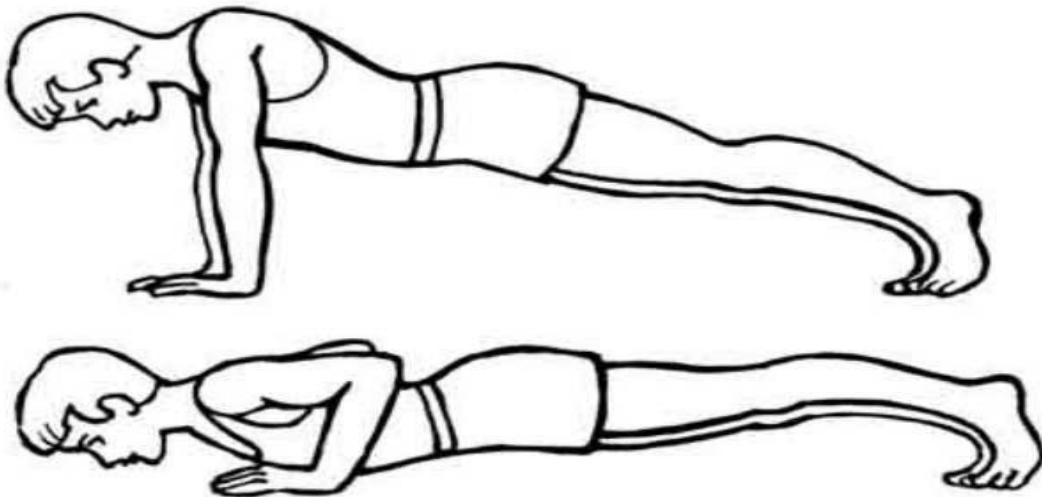
2



3

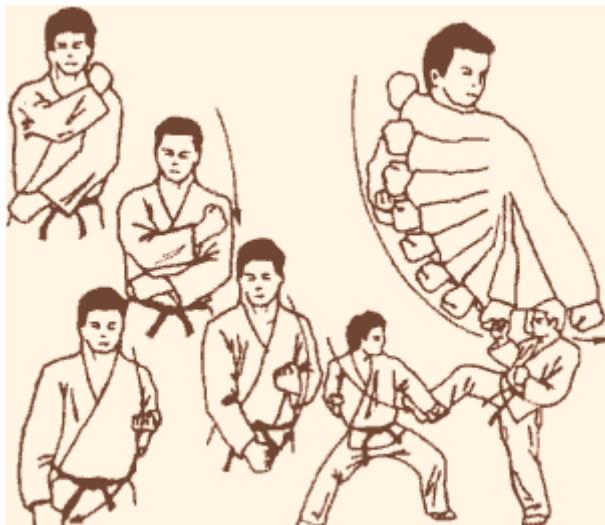
4

Упражнение на развитие мышц участвующих в ударе или простые **отжимания от пола** делать до предельного состояния (пока мышцы в состоянии поднимать ваше тело) учимся делать отжимания на коленях если не получается делать полноценное отжимание. Пробуем разное положение рук во время упражнения.



Отработка блоков из дзенкуцу-даки (количество повторений не менее 20 раз на каждую руку) :

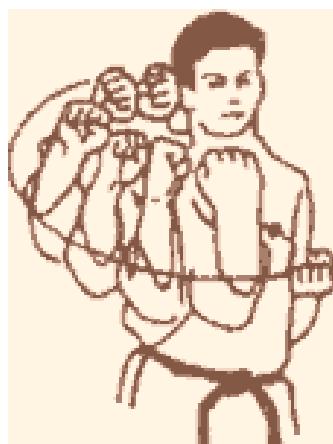
1. Гедан-барай (нижний блок)



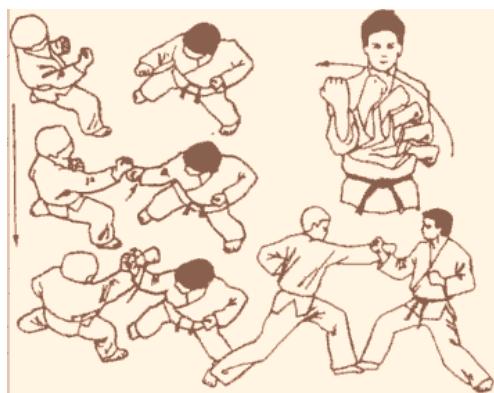
2. Агэ-уке (верхний блок)



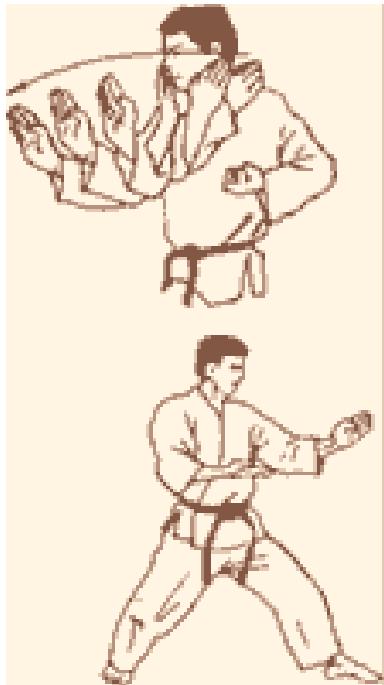
3. Сото-уке (средний блок)



4. Учи-уке

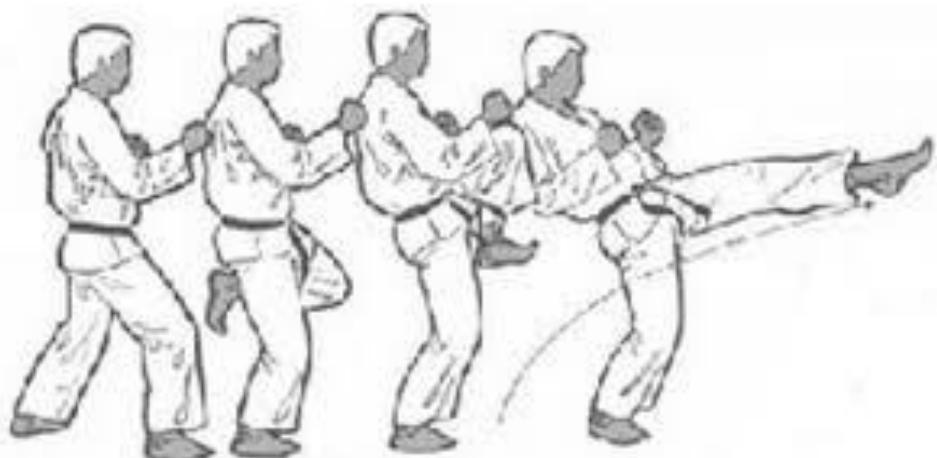


5. Шуто-уке (выполнять из стойки кокуцу-дачи) ладонь замахивающейся руки касается уха.

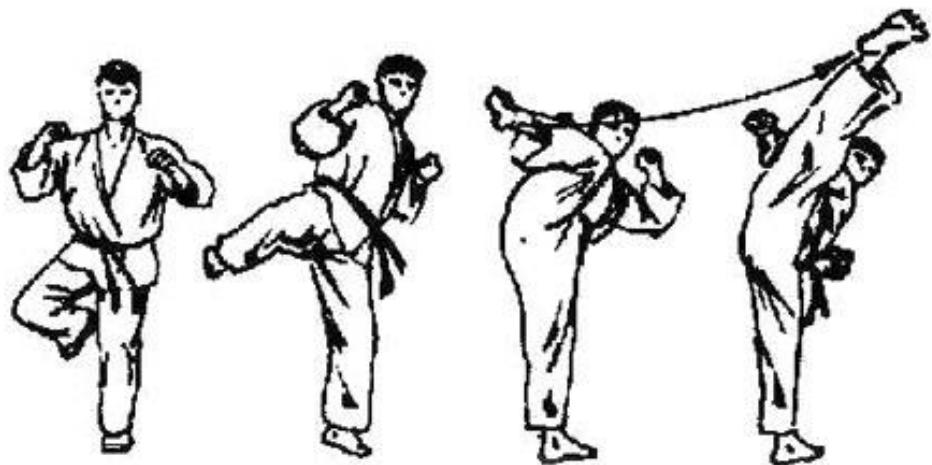


Удары ногами (на месте из камаэ с возвратом ноги) 30 ударов каждой ногой попеременно в воздух:

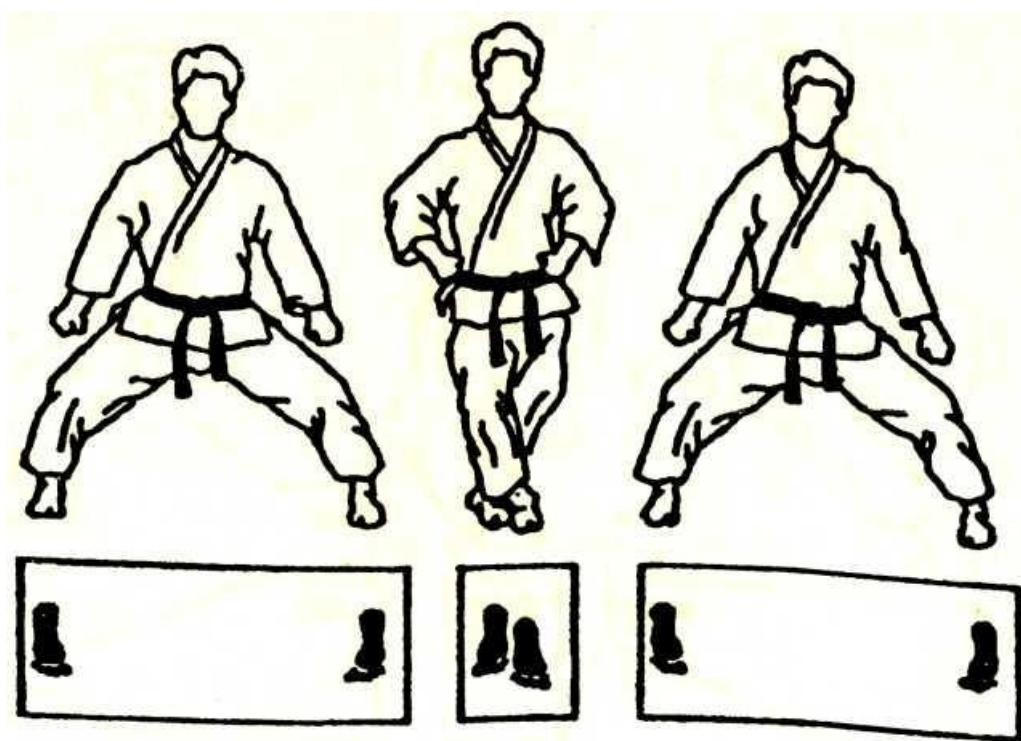
1. Маэ-гери (прямой удар ногой) далее выполнить ещё 15 ударов на каждую ногу делая вынос ударной поверхности как можно медленнее.



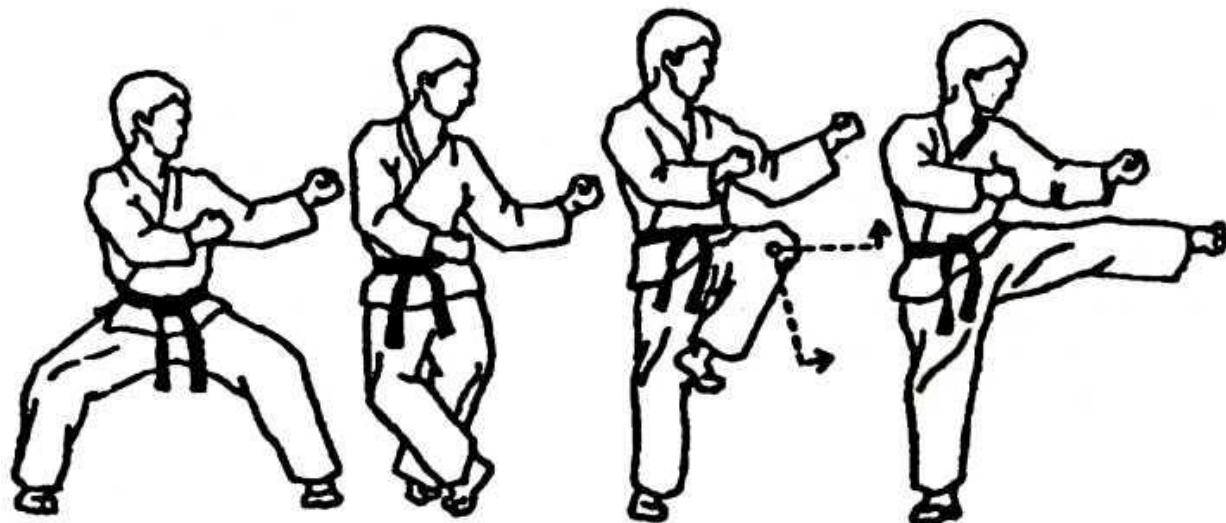
2. Маваши-гери (круговой удар ногой) далее выполнить ещё 25 ударов на каждую ногу делая вынос ударной поверхности как можно медленнее, удары доводить до воображаемого противника, следить за выносом колена.



1. Передвижение в стойке киба-дачи (на один шаг) в течении 3 минут.

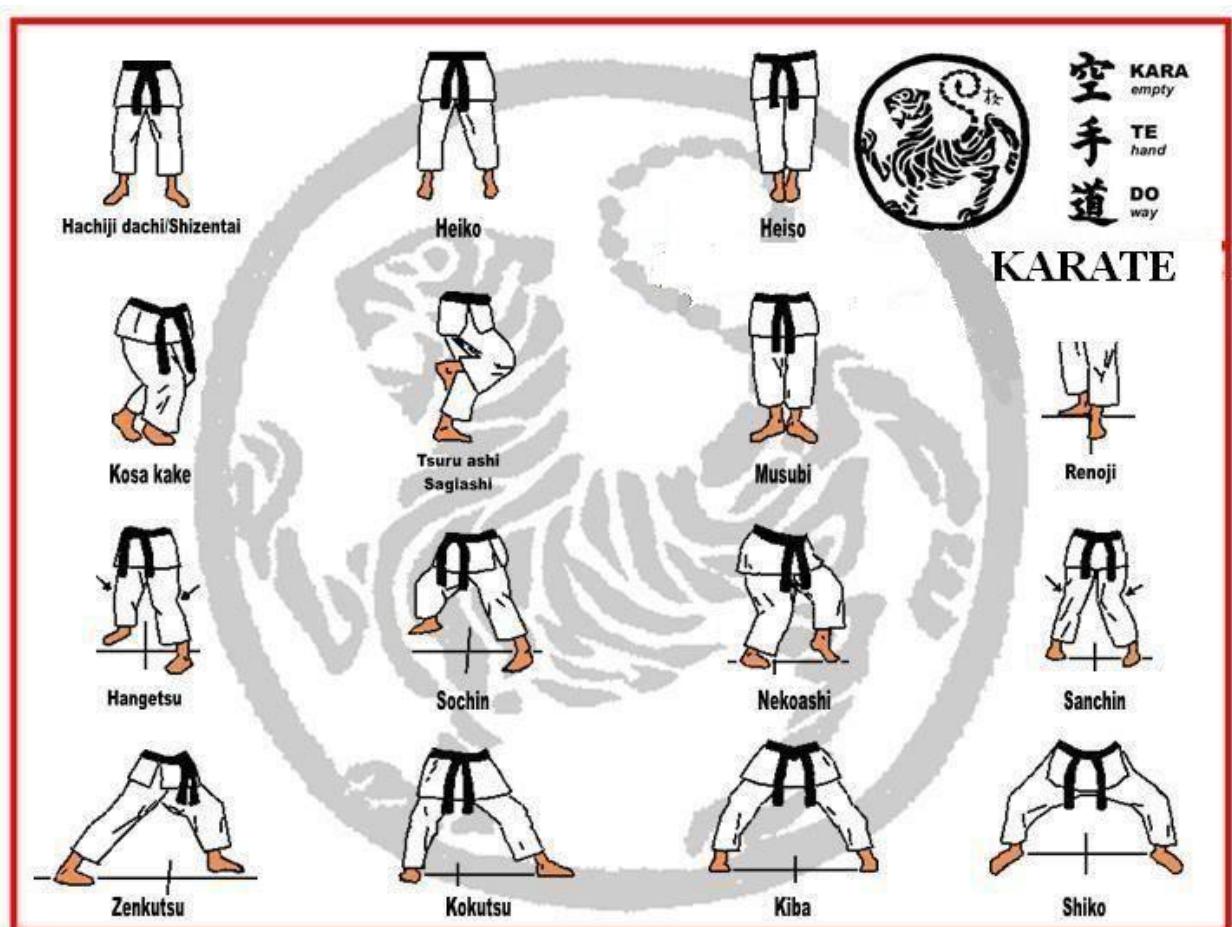


1.1 Передвижение в стойке киба-дачи с ударов ноги ёко-гери-кэаге (на один шаг, 20 ударов каждой ногой)

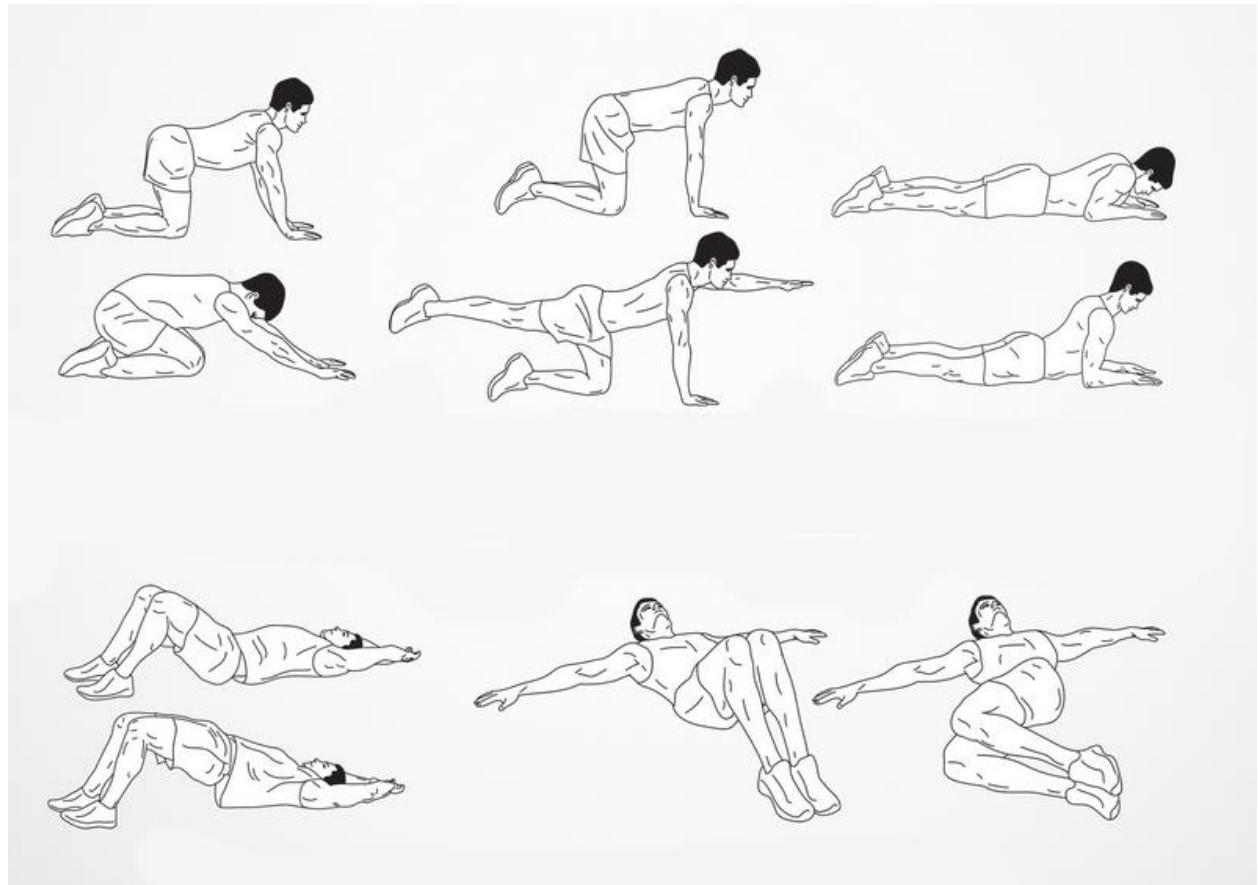


Челночные передвижения на месте назад-вперед из камаэ (половина стойки дзенкуцу-дачи) руки в боевом положении 4 минуты в правосторонней стойке и 4 минуты в левосторонней стойке с выбрасыванием передней руки вперед. Стаемся сделать как можно более глубокий выпад во время удара.

Памятка для повторения правильных стоек в каратэ:



Выполнить упражнения для укрепления и разгрузки мышц спины.



Выполнить 6 наклонов корпуса.

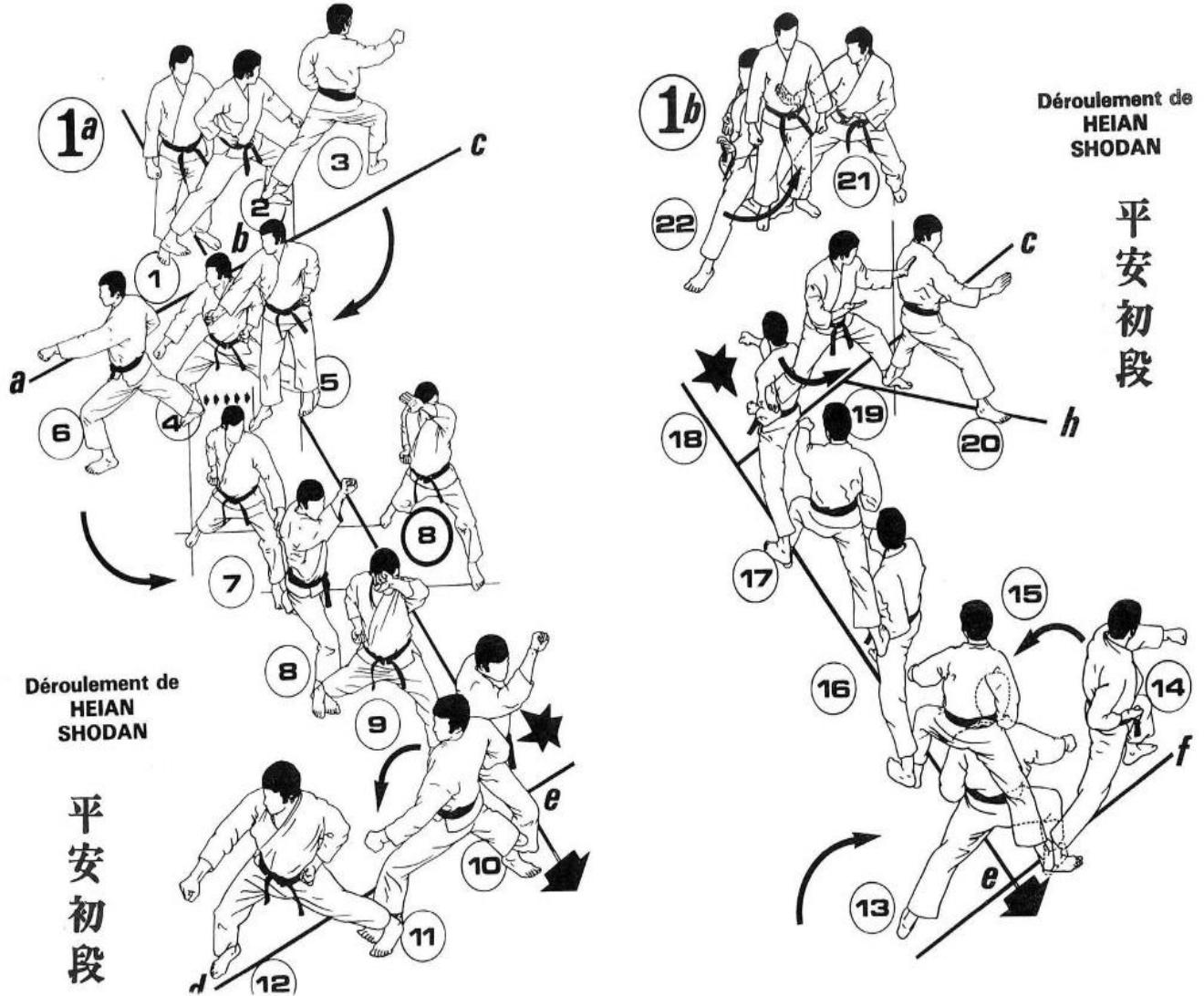
Повторно выполнить общий комплекс разминки (пункт 4.2)

После сделать пять глубокий вдох, выдохнуть и ещё раз выдохнуть с усилием (от 3-8 повторений), выпить немного воды.

Упражнения разминки желательно выполнять каждое утро в качестве зарядки, для увеличения физически показателей и поддержания здоровья. Движения позволяют увеличить ток лимфы и ускорить очистку организма повышая тем самым иммунитет.

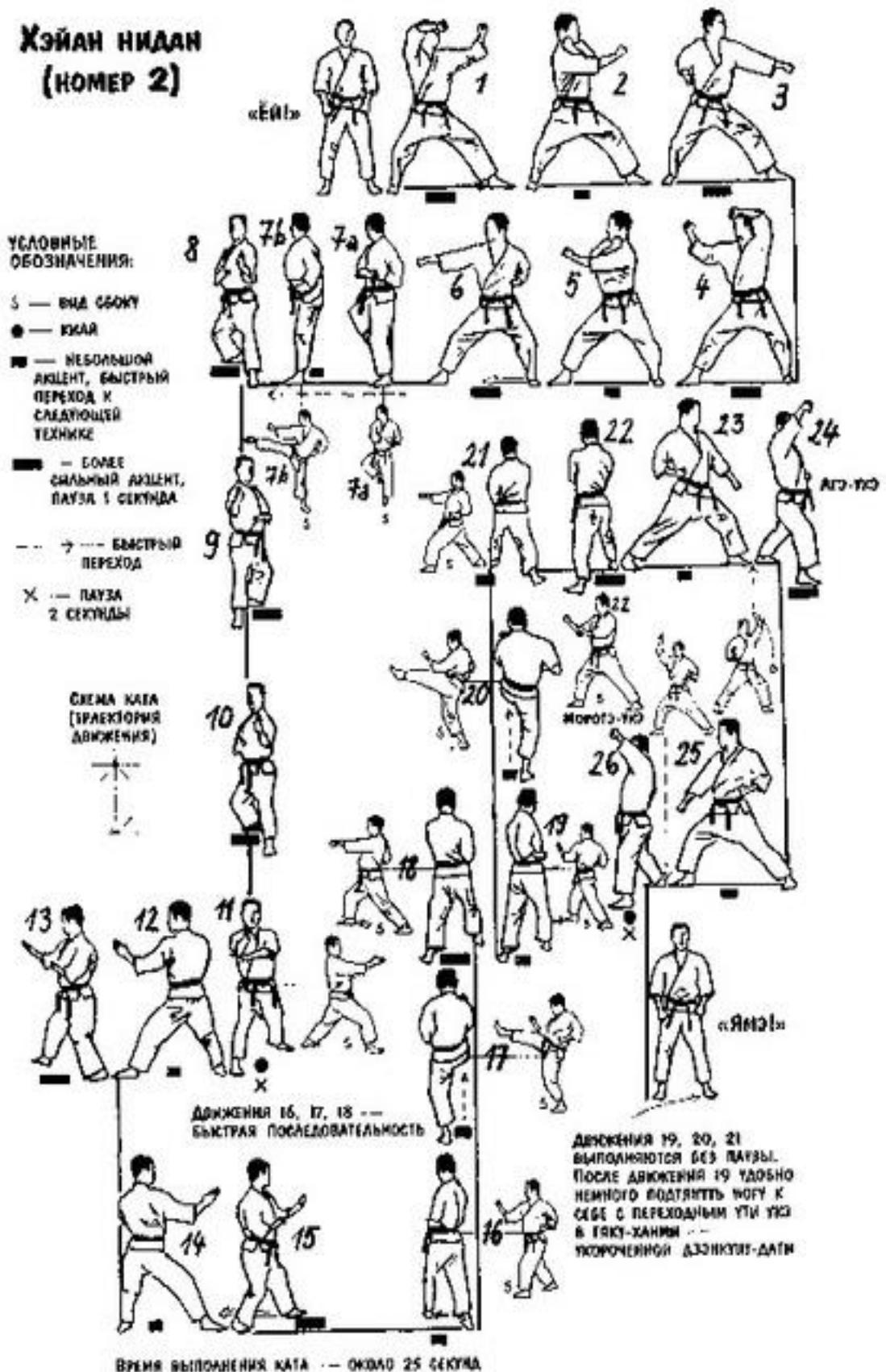
Формы ката выполнять как после разминочных упражнений так и перед ними в качестве разминки, весь комплекс тренировки можно заменить несколькими десятками повторений данных форм, так как в данных ката задействованы все мышцы участвующие в ударах.

Карта-схема ката хэйан-шодан.



Карта-схема ката хэйан-нидан.

ХЭЙАН НИДАН (НОМЕР 2)



Карта-схема ката хэйан-сандан.

