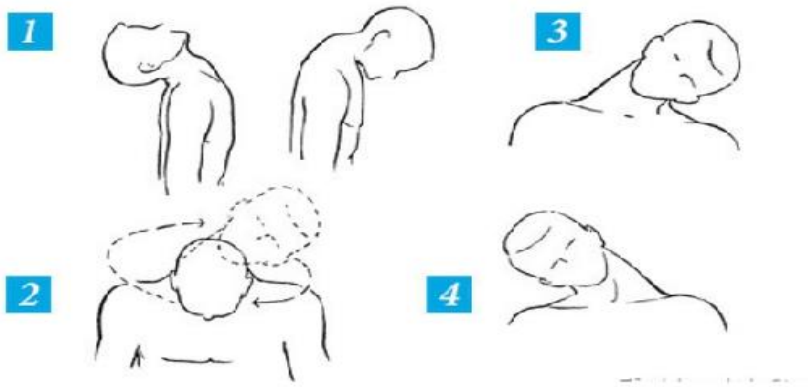
План тренировок на 14.04.2020.

Базовый разминочный комплекс (<u>применяется перед каждым занятием</u>)

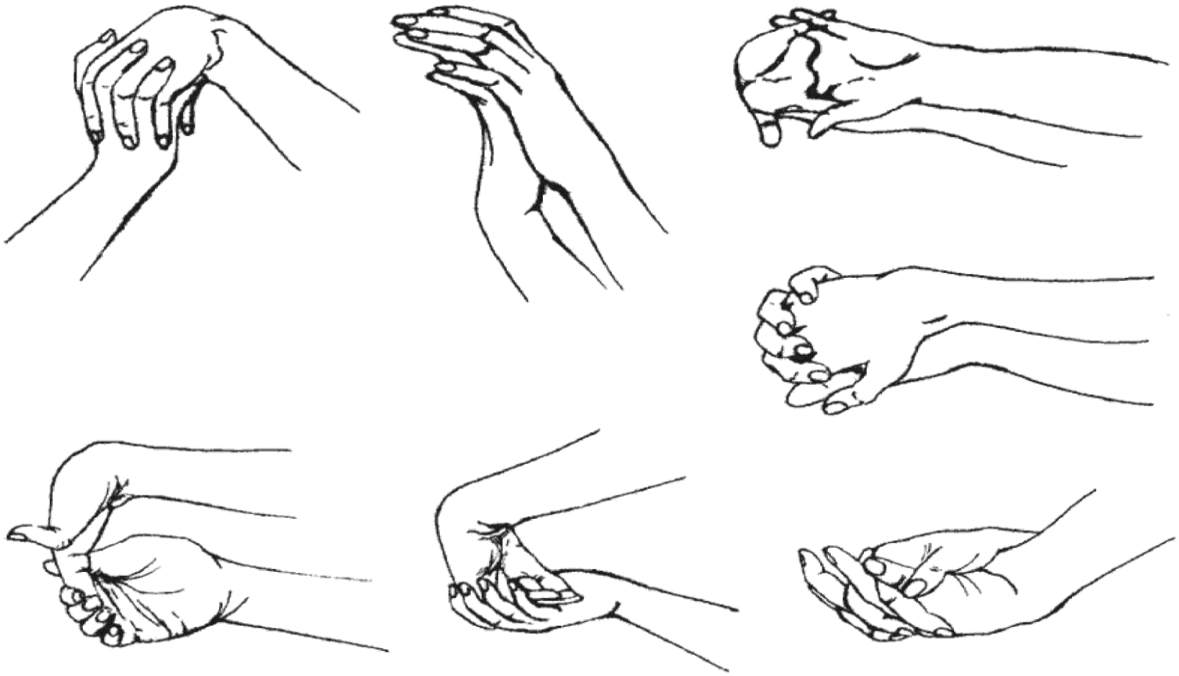
1. Разминка мышц шеи:

- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 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.



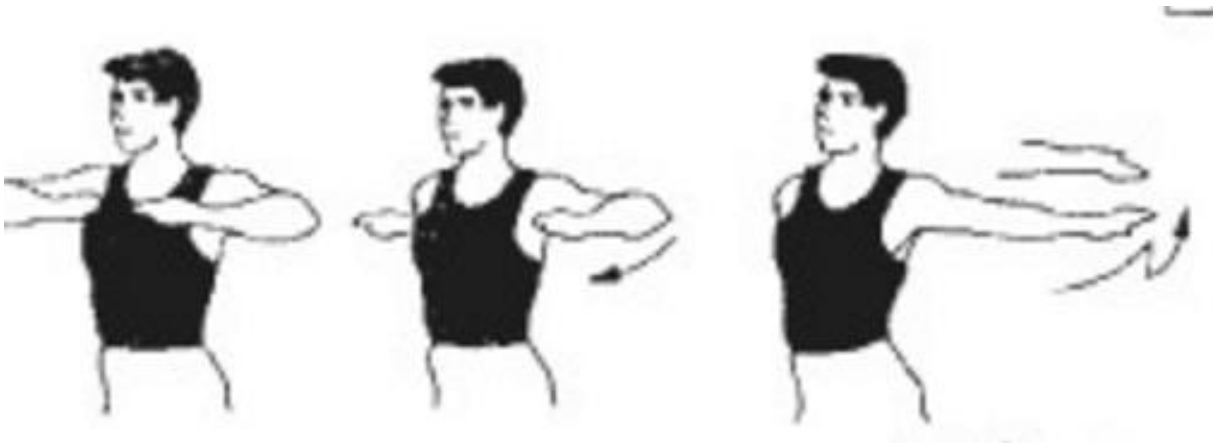
2. Разминка рук:

2.1 Кисти рук

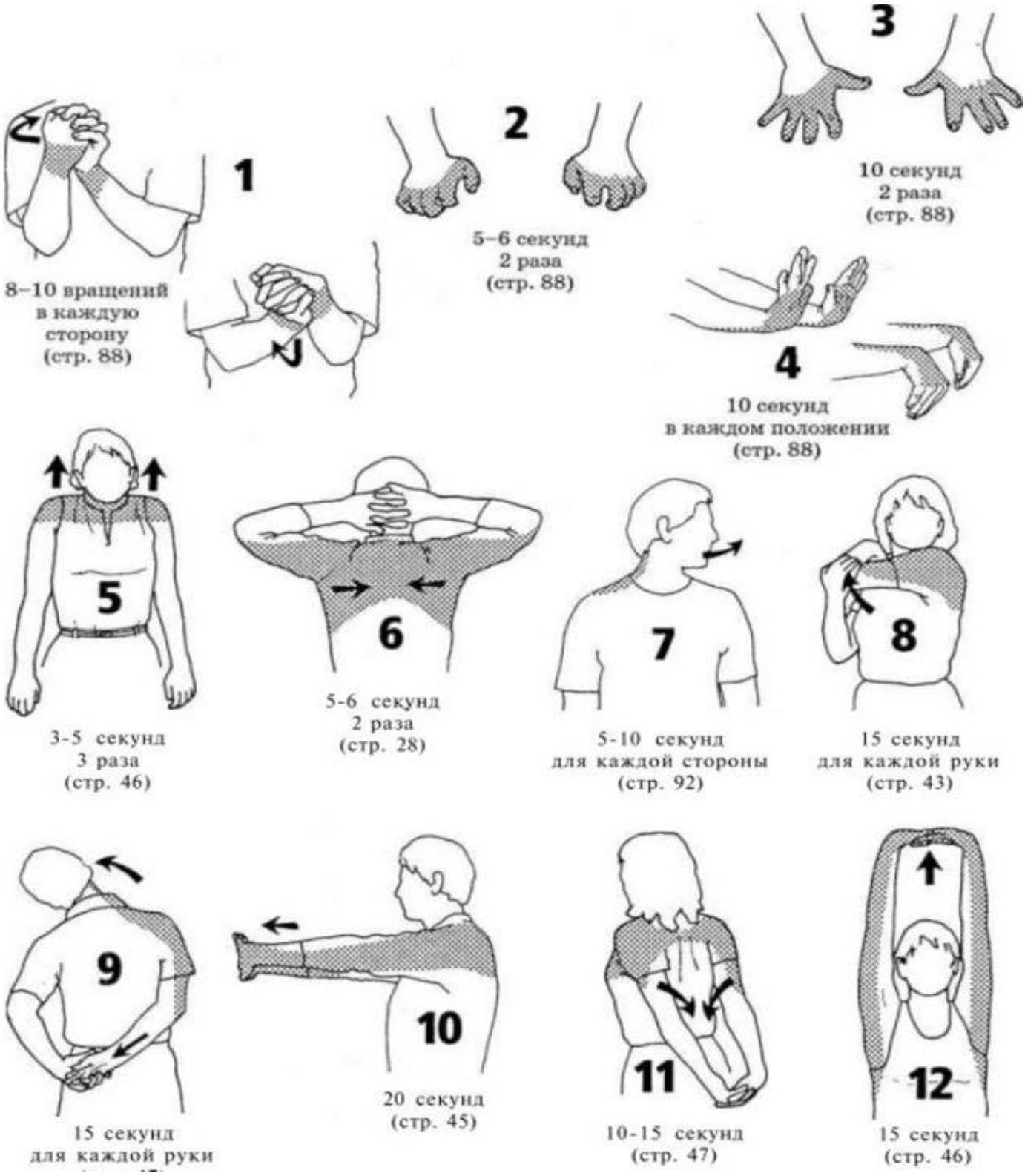


2.2 Плечевые суставы (махи руками)

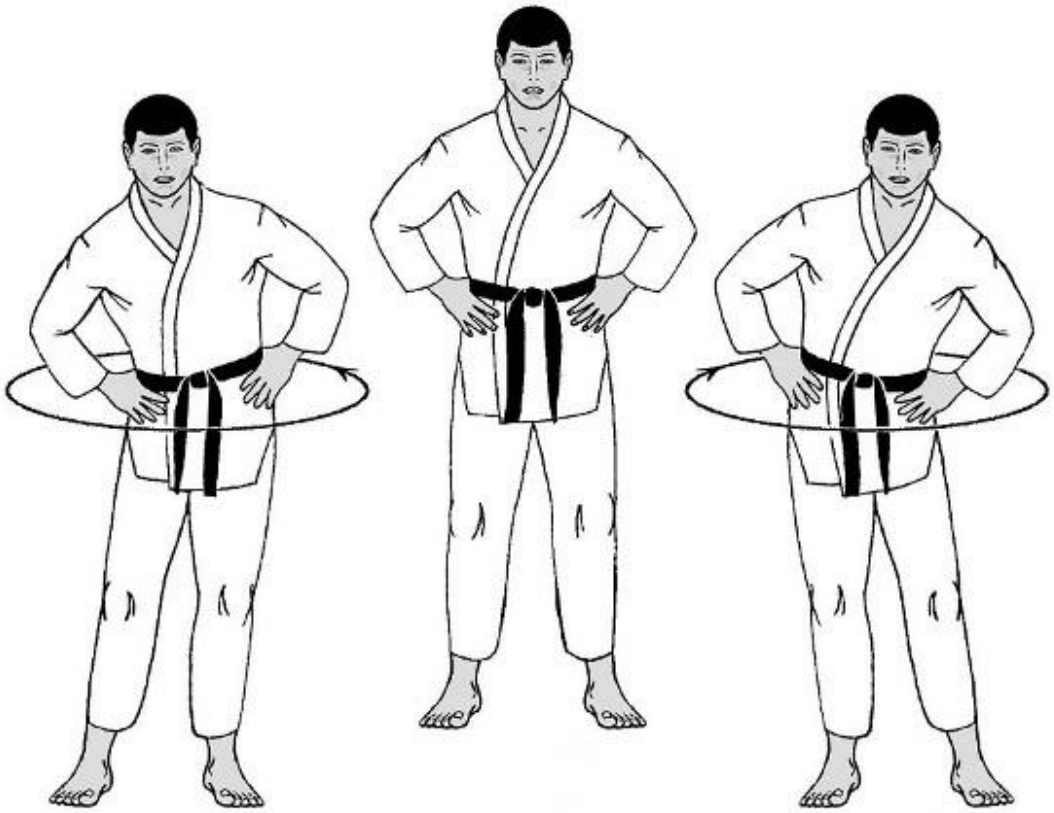
2.3 Разминка плечевых и грудных мышц



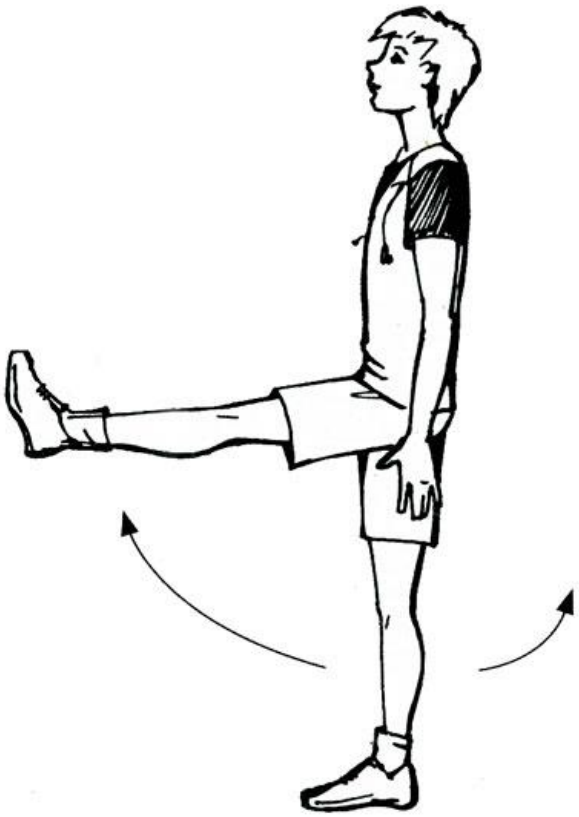
2.4 Общий комплекс разминки рук (плечевого пояса):



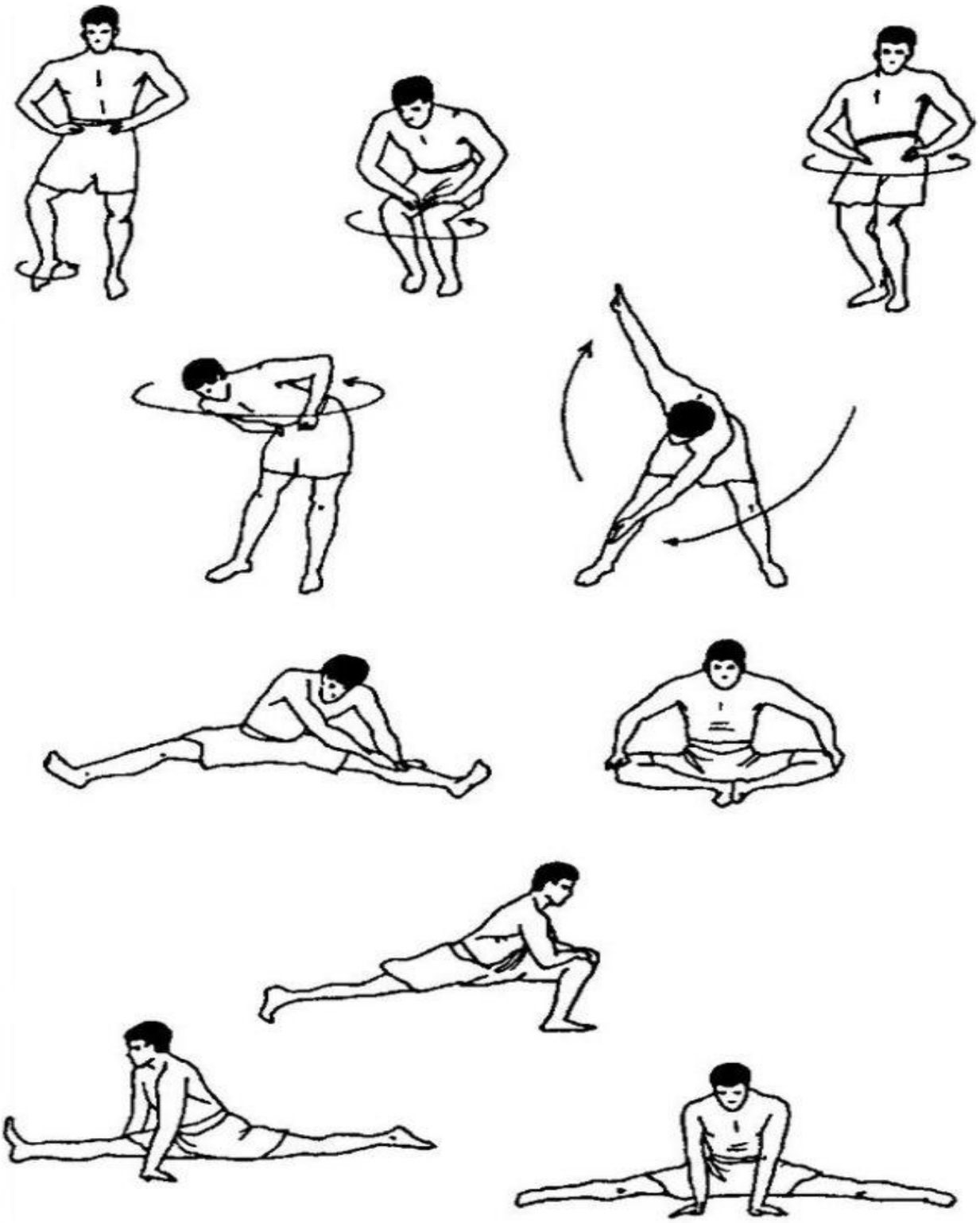
3. Разминка тазобедренного сустава:



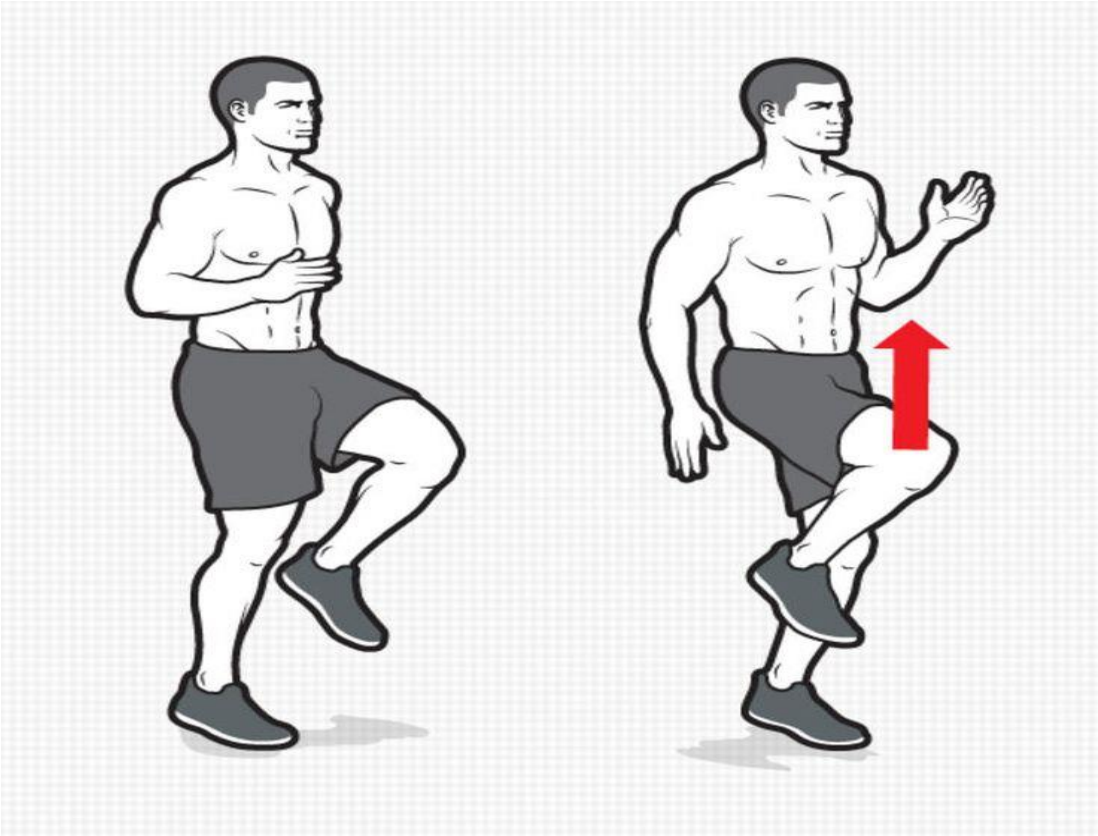
4. Разминка ног:
   4.1 Махи ногами



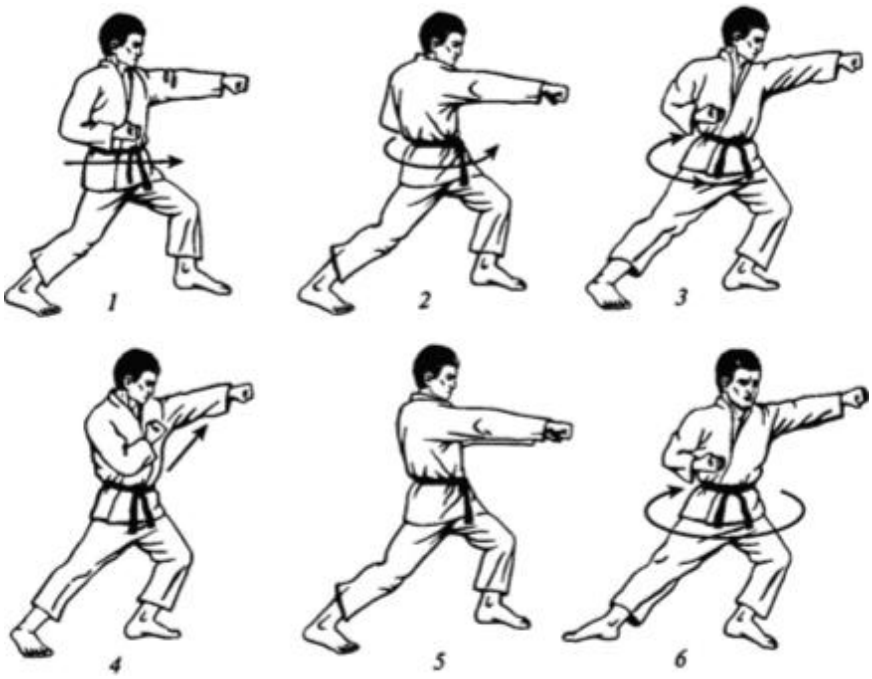
4.2 Общий комплекс разминки для ног (корпуса).



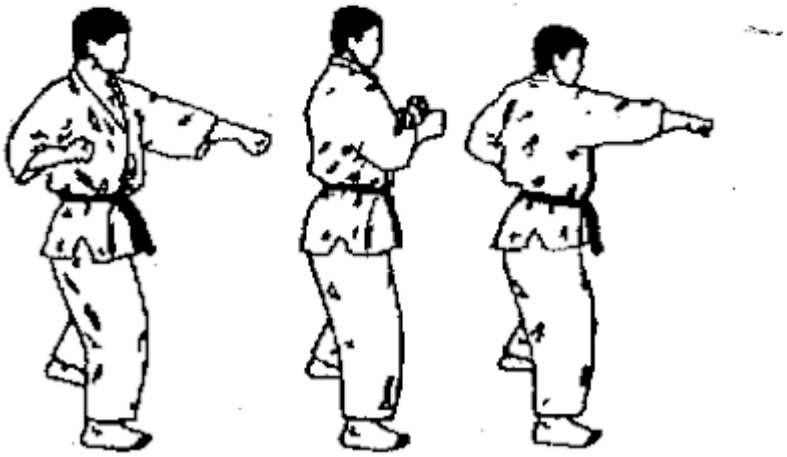
Упражнение «бег на месте» выполнять в течении 20 секунд последние 5 секунд максимально ускорить темп.



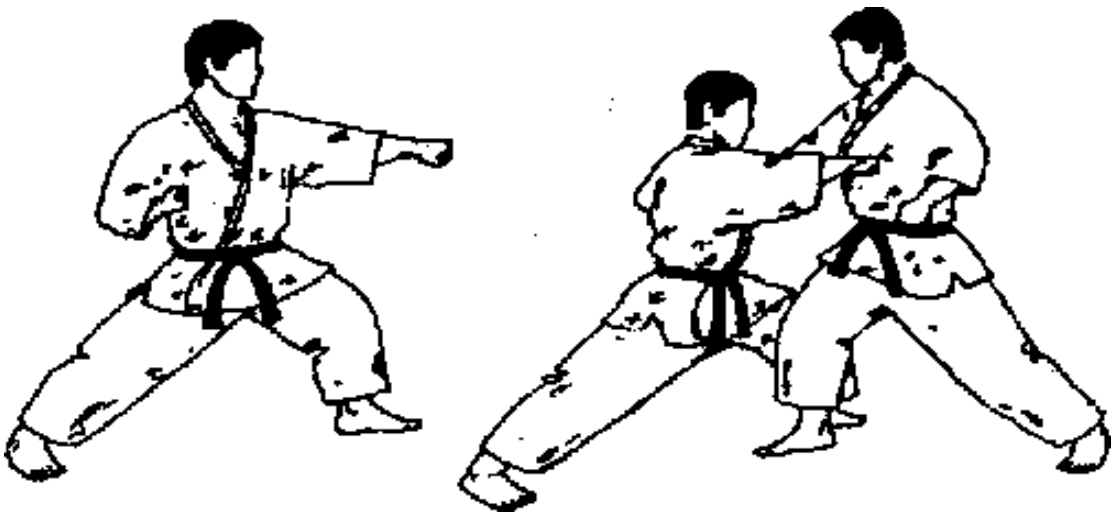
Отработка ударов цуки руками (количество повторений не менее 20 раз на каждую руку в разных стойках) в камаэ:



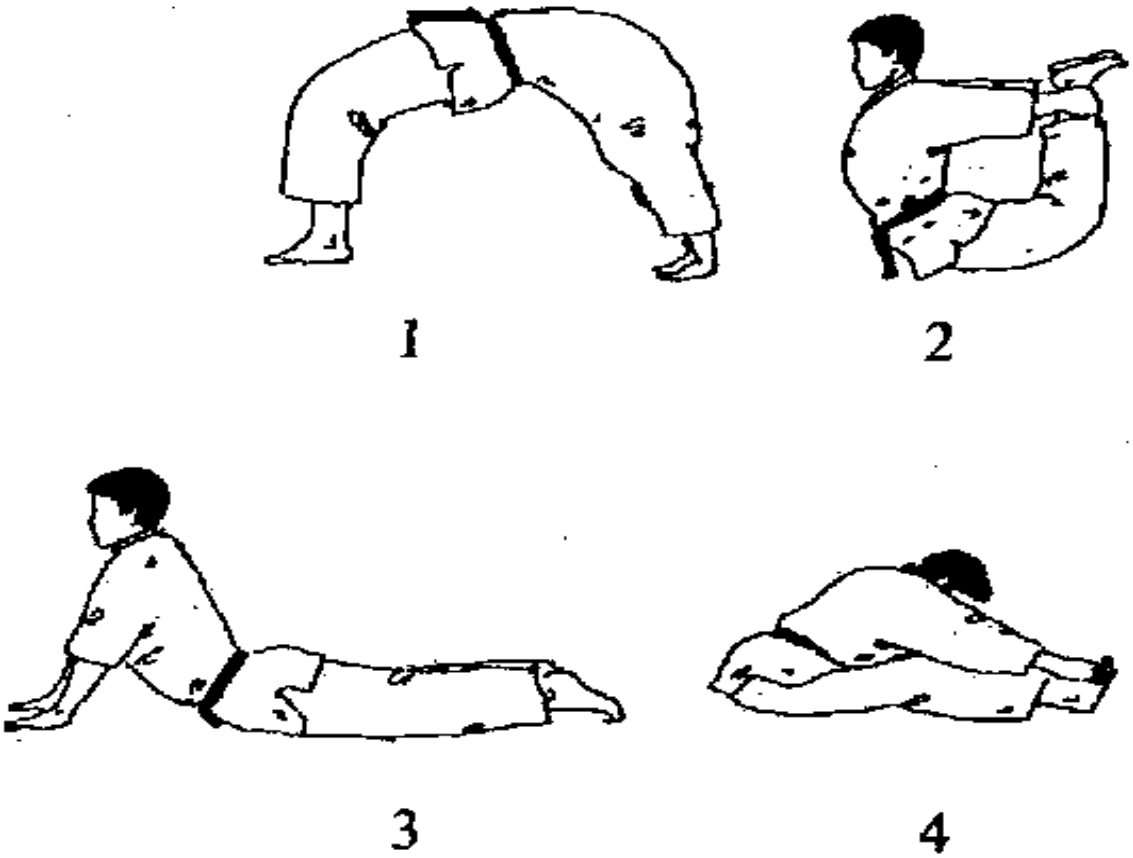
Отработка ударов цуки руками (количество повторений не менее 40 раз на каждую руку):



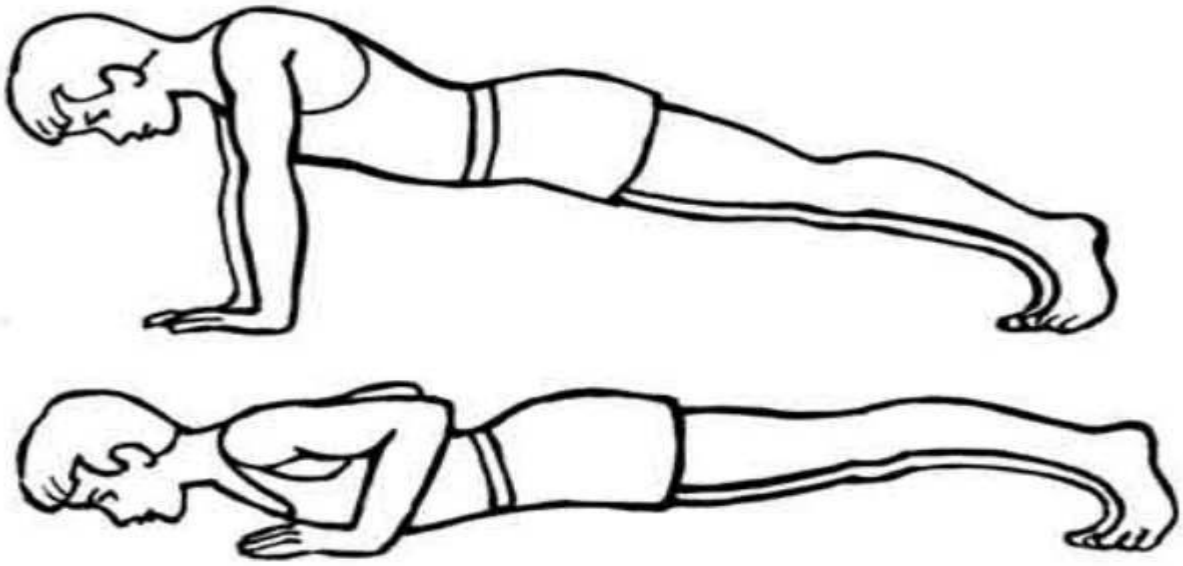
Отработка ударов гяку-цуки, кидзами-цуки из дзенкуцу-дачи (количество повторений не менее 20 раз на каждую руку) после выполнить пять связок кидзами-гяку удар левой и правой рукой в движении:



Сделать разминочный комплекс перед выполнением следующих технических упражнений.



Упражнение на развитие мышц участвующих в ударе или простые отжимания от пола делать до предельного состояния (пока мышцы в состоянии поднимать ваше тело)



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

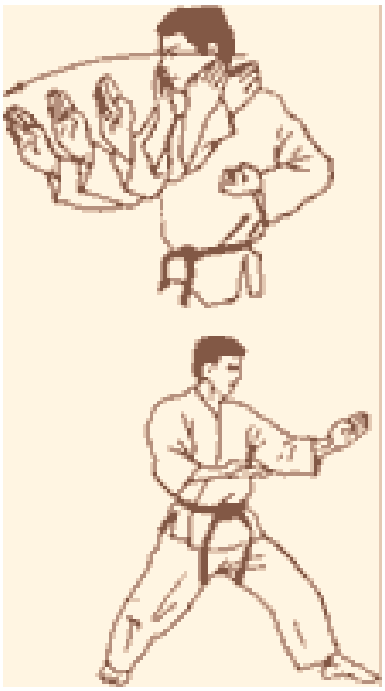
1. Гедан-барай (нижний блок)

2. Агэ-уке (верхний блок)

3. Сото-уке (средний блок)

4. Учи-уке

5. Шуто-уке (выполнять из стойки кокуцу-дачи)

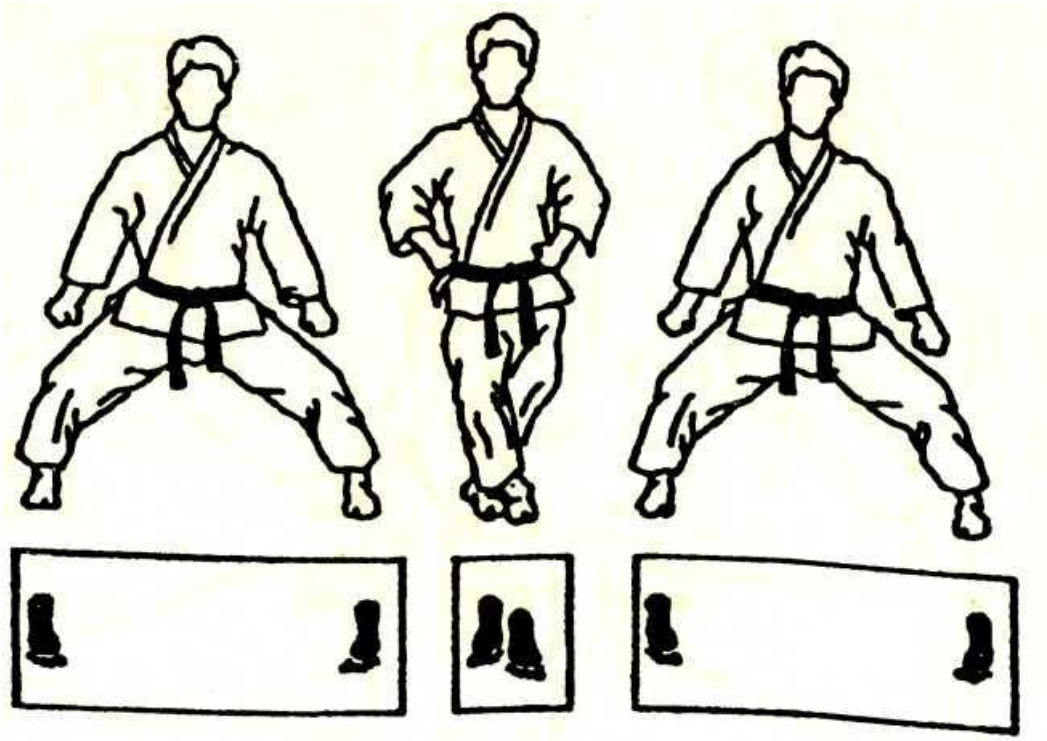


Удары ногами (на месте из камаэ с возвратом ноги) 20 ударов каждой ногой попеременно в воздух:

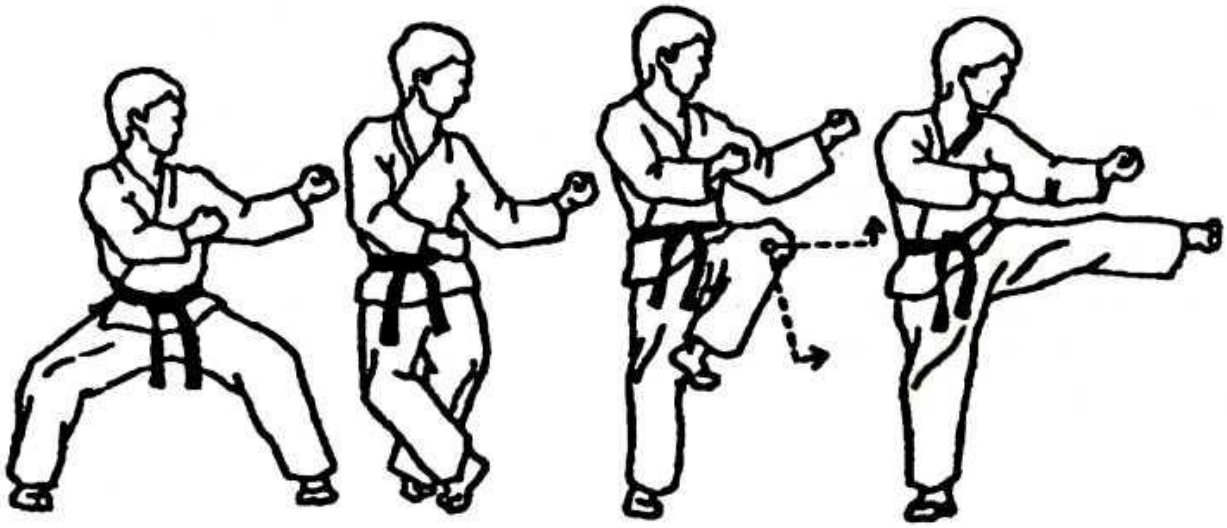
1. Маэ-гери (прямой удар нагой) далее выполнить ещё 15 ударов на каждую ногу делая вынос ударной поверхности как можно медленнее.

2. Маваши-гери (круговой удар ногой) далее выполнить ещё 20 ударов на каждую ногу делая вынос ударной поверхности как можно медленнее, удары доводить до воображаемого противника.

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

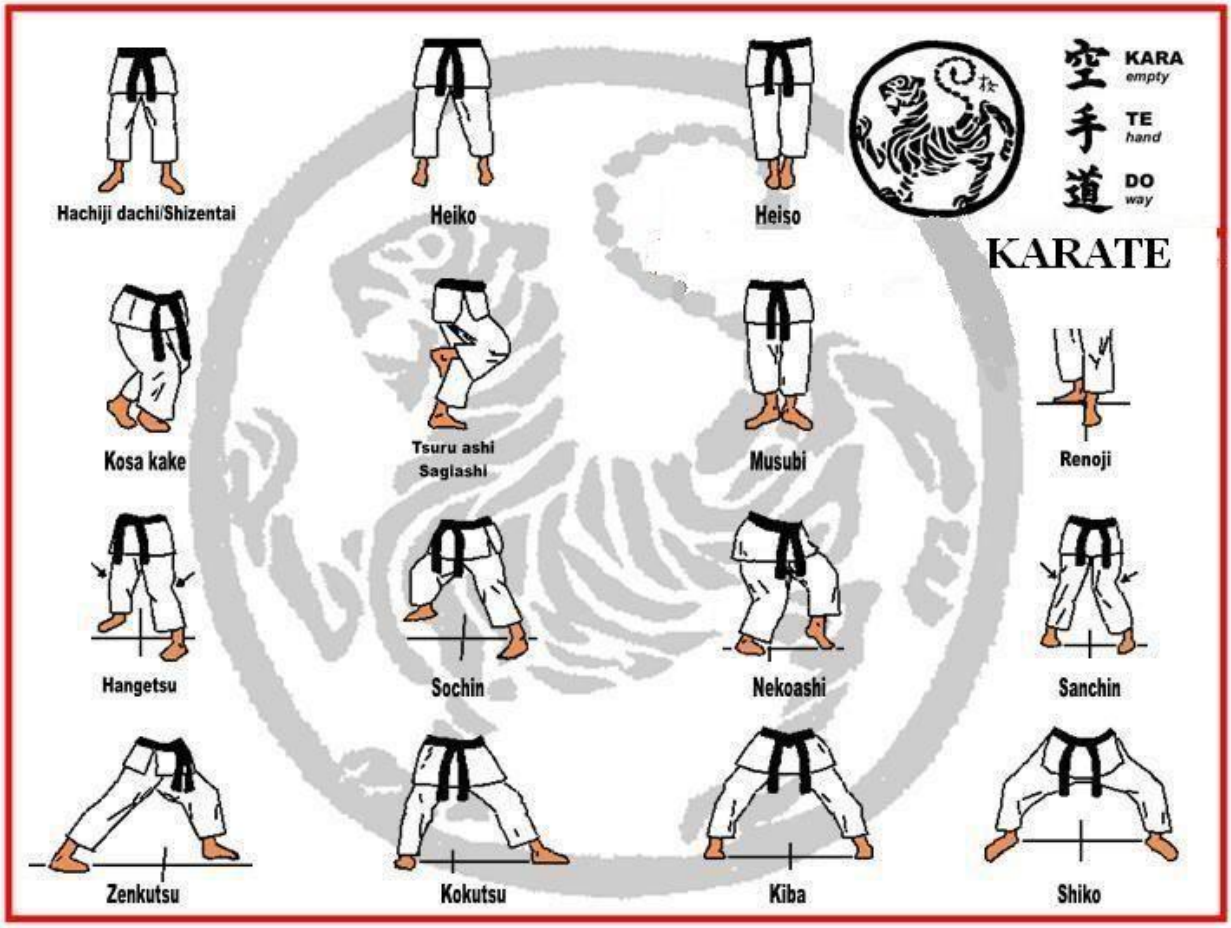


1.1 Передвижение в стойке киба-дачи с ударов ноги ёко-гери-кэаге (на один шаг, 20 ударов каждой ногой)

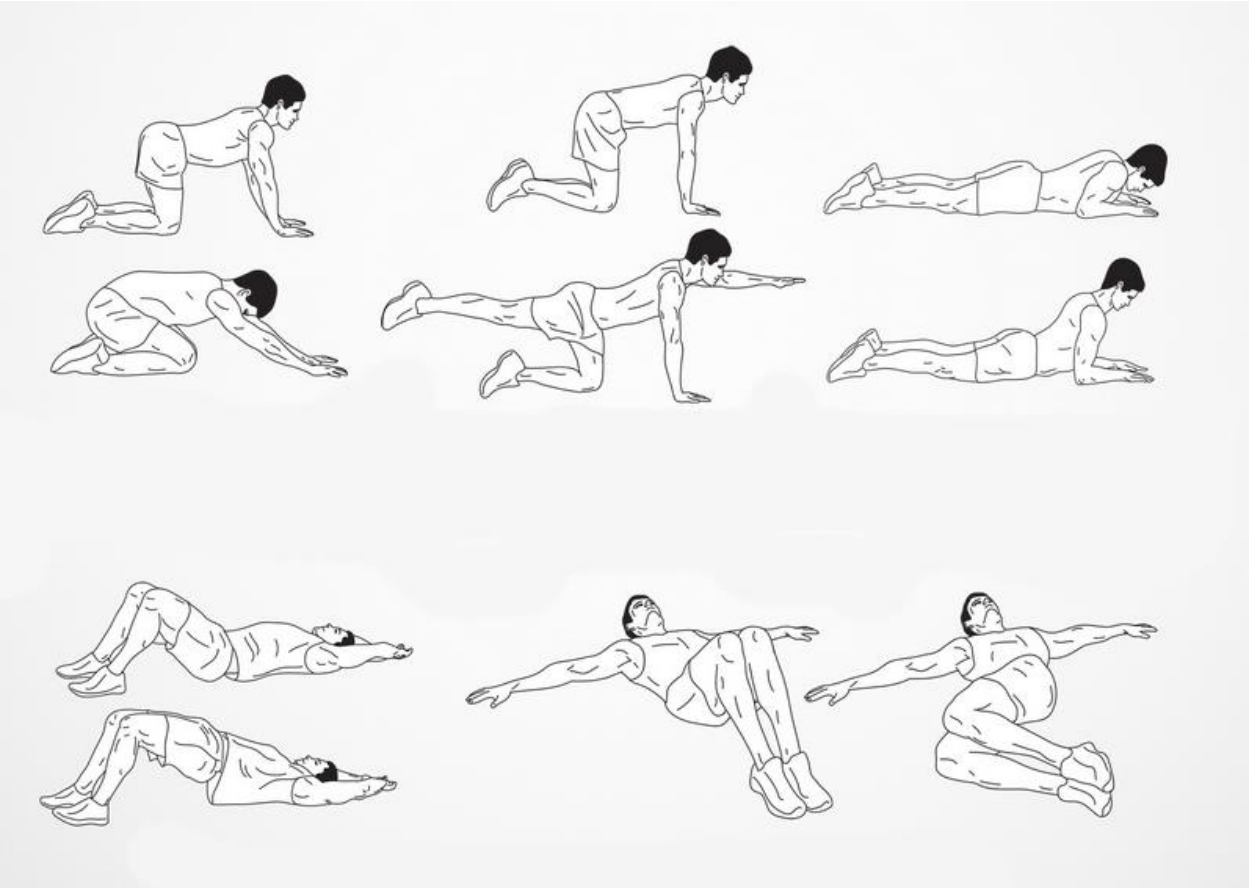


Челночные передвижения на месте назад-вперед из камаэ (половина стойки дзенкуцу-дачи) руки в боевом положении 4 минуты в правосторонней стойке и 4 минуты в левосторонней стойке.

Памятка для повторения правильных стоек в каратэ:



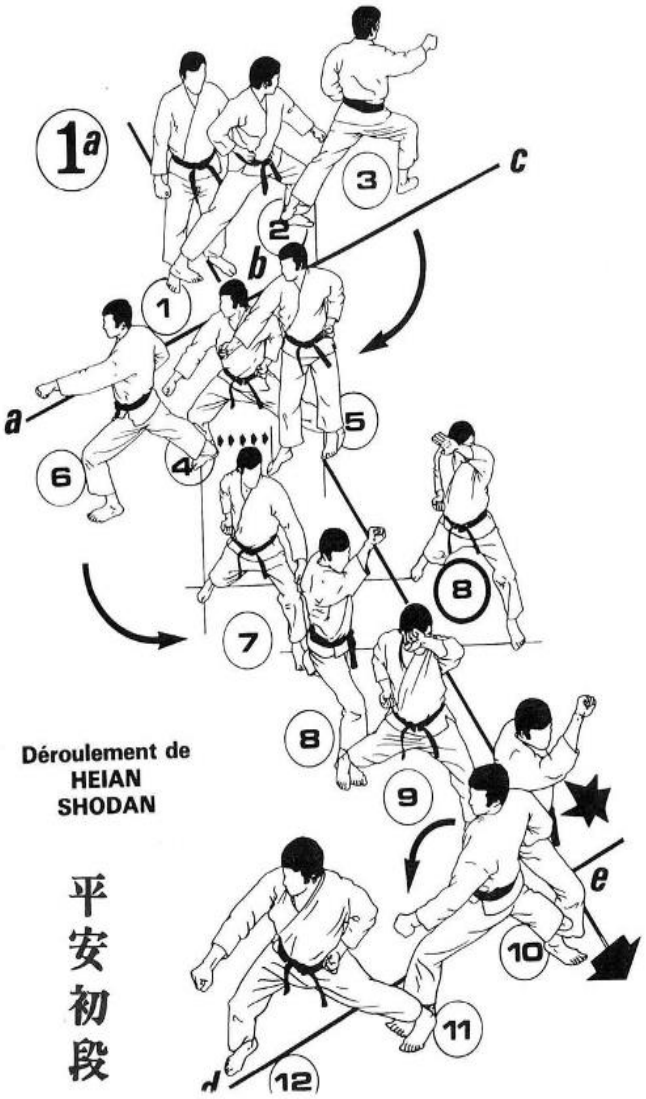
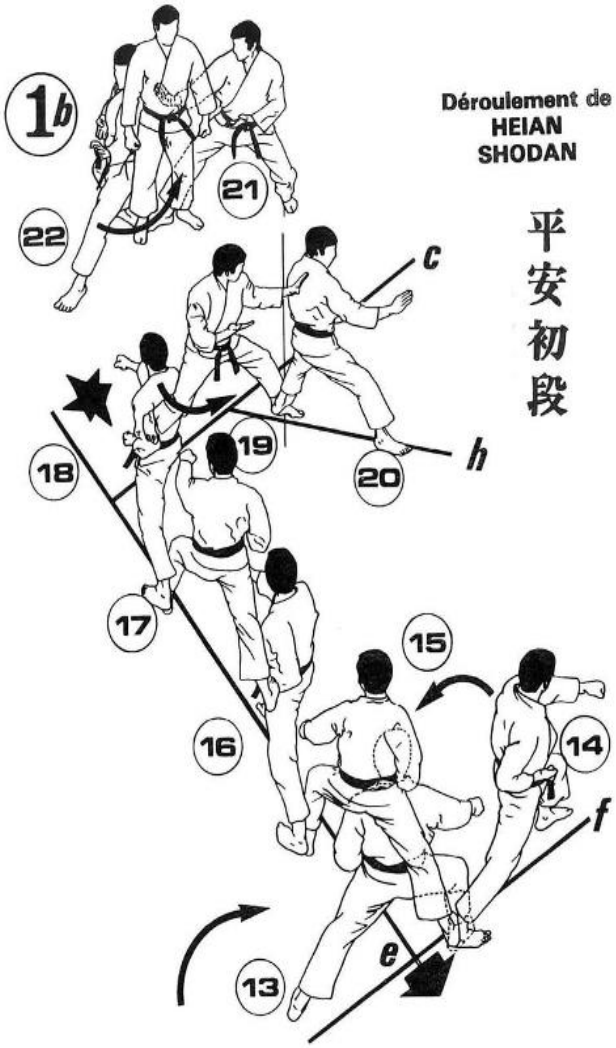
Выполнить упражнения для укрепления и разгрузки мышц спины.



Выполнить 10 наклонов корпуса.

Повторно выполнить общий комплекс разминки (пункт 4.2)

После сделать пять глубокий вдох, выдохнуть и ещё раз выдохнуть с усилием (6 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.

Карта-схема ката хайян-шодан.