

Комплексы тренировочных упражнений для группы базового уровня сложности первого года обучения

Тренировка №1

1. Разминка (5 мин)
 - Круговое вращение головой вправо, влево (16 раз)
 - Круговое вращения руками вперед, назад (16 раз)
 - Вращения в локтевом суставе (16 раз)
 - Вращения в кистевом суставе (16 раз)
 - Скручивания туловища влево, вправо, руки за головой (16 раз)
 - Наклоны вперед, ноги вместе (10 раз)
 2. Имитация бросков, О-soto-gari (50 раз), О-uchi-gari (50 раз), Ко-uchi-gari (50 раз) (10 мин)
 3. Отжимания от пола (12 отжиманий, 30 сек. отдых, 4 круга)
 4. Упор сидя-упор лежа (20 повторений, 30 сек. отдых, 4 круга)
 5. Приседания (15 приседаний, 30 сек. отдых, 4 круга)
- Время тренировки: 30 мин

Тренировка №2

1. Разминка (5 мин)
 - Круговое вращение головой вправо, влево (16 раз)
 - Круговое вращения руками вперед, назад (16 раз)
 - Вращения в локтевом суставе (16 раз)
 - Вращения в кистевом суставе (16 раз)
 - Скручивания туловища влево, вправо, руки за головой (16 раз)
 - Наклоны вперед, ноги вместе (10 раз)
 2. Планка статическая (упор лежа, 40 сек. держать, 20 сек. отдых, 5 кругов)
 3. Подъем прямых ног лежа на спине (10 раз, 30 сек. отдых, 4 круга)
 4. Подъем рук и ног лежа на животе (10 раз, 30 сек. отдых, 4 круга)
 5. Опустится и подняться на «гимнастический мост» (6 повторений)
- Время тренировки: 30 мин

Тренировка №3

1. Разминка (5 мин)
 - Прыжки ноги в стороны, руки в стороны (12 раз)
 - Прыжки на 360 градусов, вправо, влево (10 раз)
 - Выпрыгивания из упора сидя, руки вверх (6 раз)
 - Скручивания туловища вправо, влево руки в стороны (10 раз)
2. Имитация бросков, Seoe-Nage (50 раз), Tai-Otoshi(50 раз)(10 мин)
3. Упражнения на растягивание (наклоны, шпагаты, повороты, 10 мин)

4. Опустится и подняться на «гимнастический мост» (6 повторений)

Время тренировки: 30 мин

Тренировка №4

1. Разминка (5 мин)
 - Бег на месте (1 мин)
 - Наклоны головой вправо, влево, вперед, назад (12 раз)
 - Круговое вращения руками в плечевом суставе вперед, назад (16 раз)
 - Разведение прямых рук в стороны, параллельно полу (10 раз)
 - Вращения в кистевом суставе (16 раз)
 - Наклоны вперед, ноги вместе (10 раз)
 - Выпады вправо, влево (10 раз)
2. Имитация бросков, O-Goshi (50 раз), Goshi-Guruma (50 раз) (10 мин)
3. Отжимания от пола (12 отжиманий, 30 сек. отдых, 4 круга)
4. Упор сидя-упор лежа (20 повторений, 30 сек. отдых, 4 круга)
5. Приседания (15 приседаний, 30 сек. отдых, 4 круга)

Время тренировки 30 мин