

Дистанционное задание по каратэ, для тренировочных групп(НП-1, ТГ-2, ТГ-4), МАУ СШ №3 г Волжский

НП-1- (ОРУ- общеразвивающие упражнения, СУ-специальные упражнения, ПУ-подводящие упражнения к ката и кумитэ)

1. Ката(тати, фукуй ити, фукуй ни, садан ги)
2. Кумитэ(бой с тенью-гяку цуки, кизами цуки, мае гери, маваши гери, ура маваши гери)
3. Упражнения на растяжку(продольные и поперечный шпагаты)
4. Упражнения на гибкость(мостик, наклоны, перекаты)
5. Дыхательные упражнения на восстановление, между упражнениями и по окончании тренировки
6. ОФП(отжимание от пола, упражнения на пресс, приседания)

ТГ-2-(ОРУ, СУ, ПУ к ката и кумитэ)

1. Ката(Тати, фукуй ичи, ни, гекисай ичи, ни, сайфа, сейюнчин)
2. Кумитэ(бой с тенью или на лапах, боксерском мешке-гяку цуки, кизами цуки, мае гери, маваши гери, ура маваши гери, комбинации руками и ногами)
3. ОФП(отжимание от пола, упражнения на пресс, подтягивание на перекладине, приседания)
4. Упражнения на растяжку и гибкость.
5. Дыхательные упражнения на восстановления, между упражнениями и по окончании тренировки.

ТГ-4-(ОРУ, СБУ(специальные беговые упражнения, упражнения на скакалке), ПУ к ката и кумитэ).

1. Ката(тати, фукуй, гекисай ичи, ни, рендзоку, сандан ги, сайфа, сейюнчин, шисочин, сенсеру)
2. Кумитэ(кихон, бой с тенью, на мешке или лапах- выполнение на месте и в челноке)
3. ОФП(отжимание, пресс, приседания, прыжки, подтягивание на перекладине)
4. Упражнения на растяжку и гибкость.
5. Дыхательное ката(санчин, тэншо)