



## ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Каратэ»

в период с 6.04 по 12.04.2020 года

Перед каждой тренировкой сделайте разминку. Особое внимание обратите на развитие гибкости - наклоны, махи, шпагаты и обычные упражнения - вращения руками, наклоны головы, приседания и т.д.

Разминка – 10 минут

### Классическая разминка.

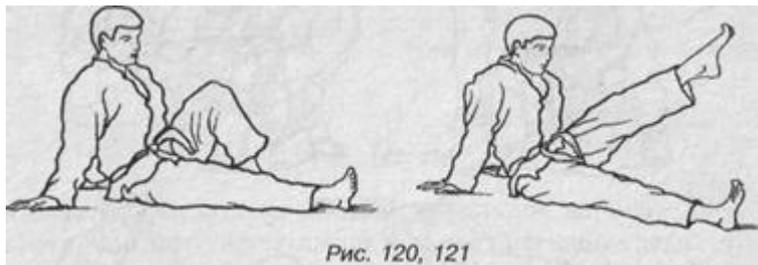
Каждое упражнение выполняем по 10 раз.



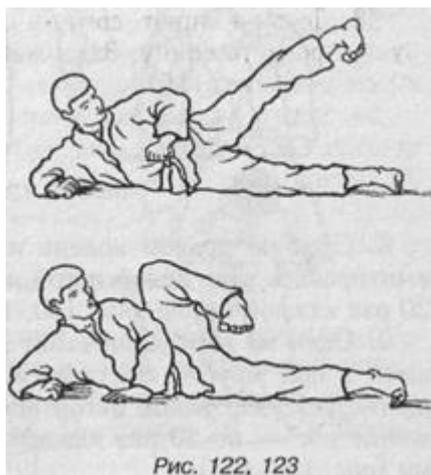
Упражнения для правильности выполнения ударной техники в каратэ – 15 минут.

Упражнение выполняется по 10 раз.

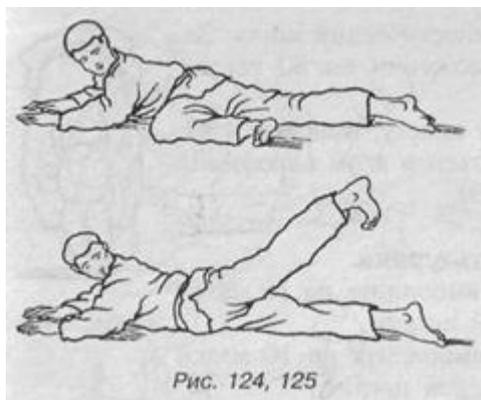
Сидя на полу - удар ногой. Ударная поверхность - подушечки пальцев



Лежа на боку - удар йоко. Ударная поверхность - ребро стопы.



Лежа на животе - удар стопой назад



Стоя на одном колене - удар передней ногой вперед. Ударная поверхность - подушечки пальцев.

Затем - боковой удар (йоко)

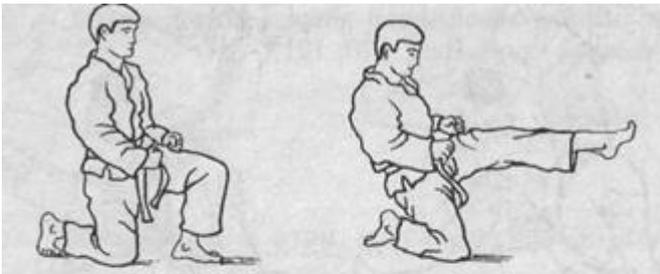


Рис. 126, 127

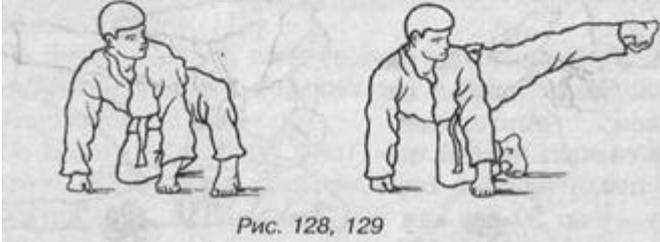


Рис. 128, 129

Из того же положения - удар ногой назад.

Затем удар через партнера (можно вместо партнера использовать табуретку). Внимательно рассмотрите рисунки.

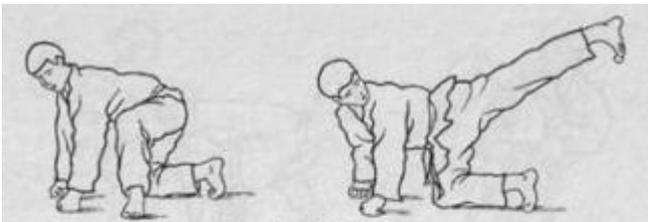


Рис. 130, 131



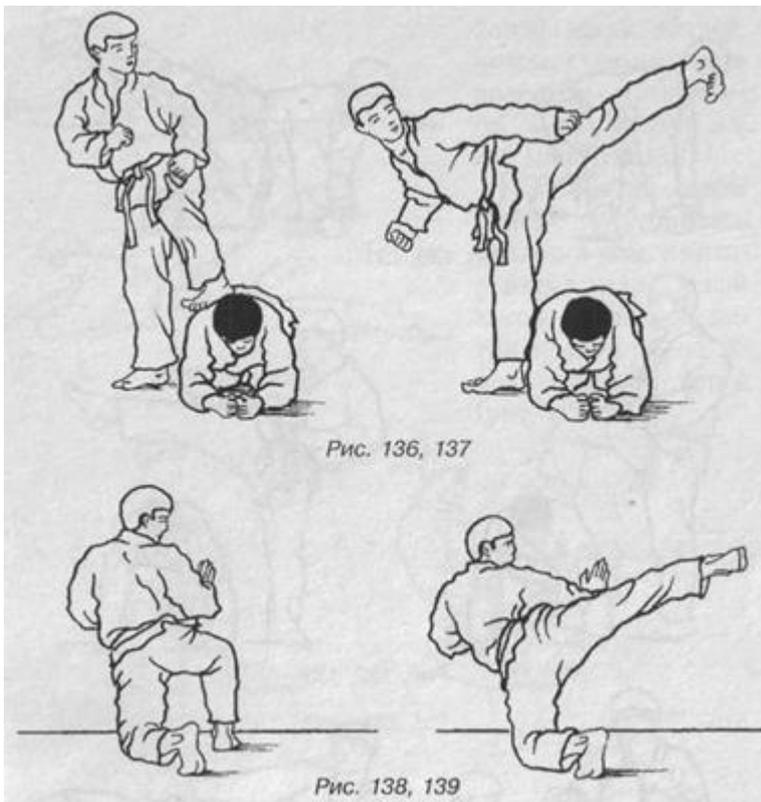
Рис. 132, 133



Рис. 134, 135

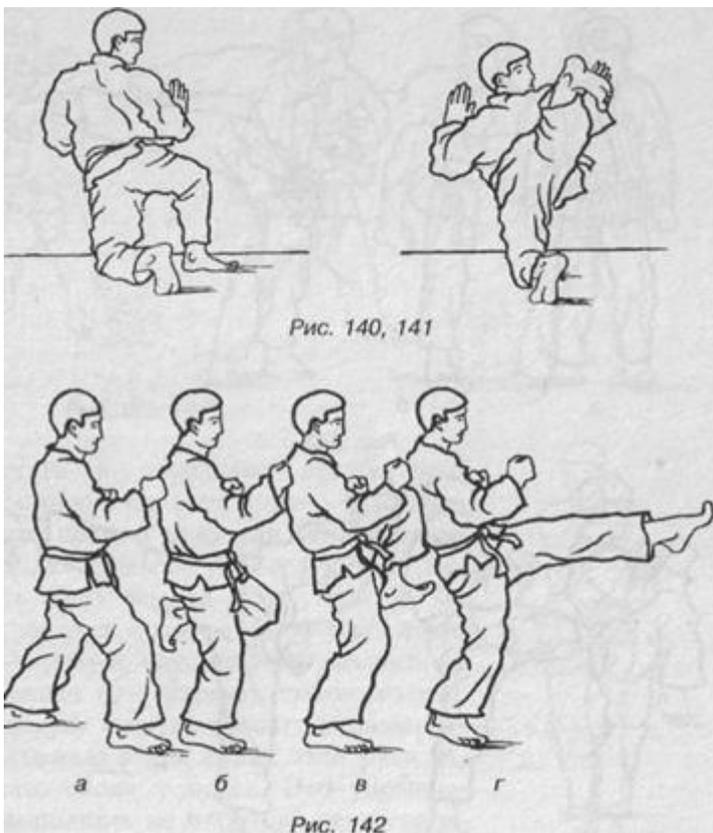
Удар, опираясь ногой на что-нибудь, назад. Бьет нога, которой опираетесь.

Затем удар с колена в сторону (йоко). Руками упираемся о стену.



Удар назад с колена, опираясь руками о стену.

Затем - прямой удар в живот. Ударная поверхность - подушечки пальцев.



Удар йоко-гири и удар назад. Внимательно смотрим рисунки

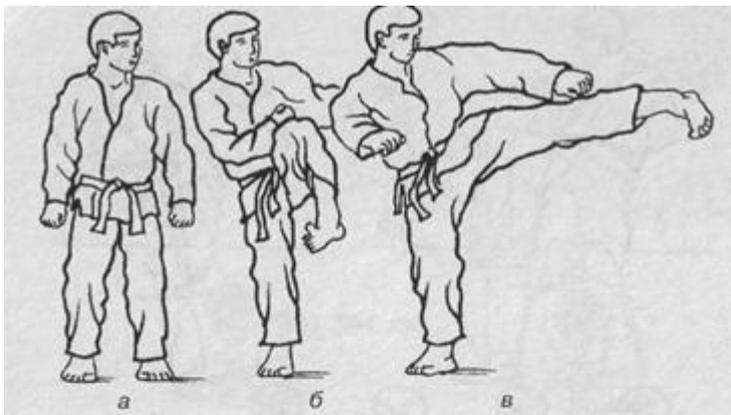


Рис. 143

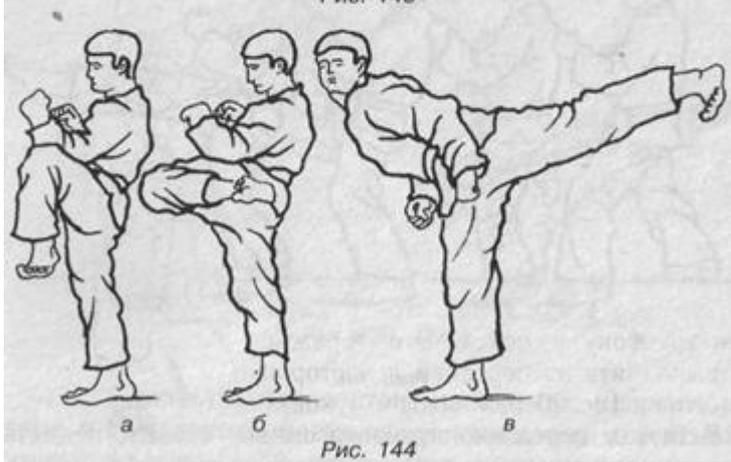


Рис. 144

Заминка – 5 минут

статическая растяжка, выполнение шпагата, восстановление дыхания

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ**

План следует выполнять ежедневно, с понедельника по субботу.