

Grupa rekreacyjna kickboxingu do 10 lat

Zajęcia prowadzone we czwartki (można ćwiczyć również we wtorki lub inne dni tygodnia)

Przykładowy zestaw ćwiczeń do wykonania przez najmłodszych zawodników kickboxingu:

1. Pajacyki w miejscu 15 razy,
2. Bieg bokszerski w miejscu 15 uderzeń ciosami prostymi,
3. Krążenia oburącz ramion w miejscu w przód 10 razy i w tył 10 razy,
4. Krążenia bioderkami w prawo 10 razy i w lewo 10 razy,
5. Z pozycji zasadniczej skłony tułowia w przód 10 razy,
6. W siadzie prostym skłony tułowia do prostych nóg,
7. W siadzie rozkrocznym skłony tułowia po 10 razy do lewej nogi, prawej i środka,
8. Walka z cieniem z wykorzystaniem technik poznanych na zajęciach: ciosy proste, sierpowe, z dołu, kopniecie proste, okrężne. Adeptci na niewielkiej przestrzeni wykonują ćwiczenia zmieniając kierunek ćwiczeń raz w prawo raz w lewo. Ćwiczenie wykonujemy przez 1-1.5 minuty.
9. Przysiady 15 razy,
10. Pompki mogą być z podporą na kolanach 10 razy,
11. Z leżenia przodem(na brzuchu) unoszenie tułowia wraz z prostymi nogami w górę 15 razy,
12. Z leżenia tyłem(na plecach), stopy oparte na podłożu, uniesienie tułowia w górę, dłonie na klatce piersiowej, 15 razy.
13. Kocie przeciąganie, koci grzbiet, po 10 razy,
14. Z leżenia tyłem, ramiona na klatce piersiowej, nogi wyprostowane, głęboki wdech nosem, wydech ustami, 30 razy- ćwiczenia oddechowe bardzo ważne.

To podstawowy pakiet ćwiczeń do wykonania przez młodych adeptów kickboxingu w domu przy pomocy, ale także udziale Rodziców (zachęcam).

Jeśli jest możliwość skorzystania z ćwiczeń na powietrzu (z zachowaniem BEZPIECZEŃSTWA związanego z epidemią korona wirusa) lub w terenie, zalecam biegi ciągłe, krótkie, podstawowe ćwiczenia gimnastyczne zaproponowane wyżej, walkę z cieniem, przeskokki przez naturalne przeszkody terenowe, rzuty do celu, skoki w dal. Jazda rowerem.

Wykonanie ćwiczeń przez najmłodszych zaleca się tylko pod opieką osób dorosłych, tempo i częstotliwość dopasowujemy do możliwości ćwiczącego.

Pamiętajmy, aby przed i po wykonaniu treningu porządnie przewietrzyć pomieszczenie, w którym odbywają się ćwiczenia.

Grupa zawodnicza powyżej 10 roku życia.

Zawodnicy mają utworzoną grupę, w której mają przekazywane informacje dotyczące samodzielnych treningów w domu. Treningi odbywają się 6 razy w tygodniu po około 45 minut.

- poniedziałki, środy, piątki- doskonalenie techniki kickboxingu.
- wtorki, czwartki - ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe, kondycyjne.

- sobota - zajęcia na powietrzu: bieg ciągły w zmiennym tempie, walka z cieniem, pokonywanie naturalnych przeszkód, jazda na rowerze z zachowaniem zasad BEZPIECZEŃSTWA związanego z epidemią korona wirusa.