

Podstawy kickboxingu: "Ciosy proste na głowę"

I rozgrzewka w miejscu (https://www.youtube.com/watch?v=eC_MwLe5pbk):

- krążenia nadgarstków + stawów skokowych x10 (ze zmianą nóg)
- krążenia nadgarstków + naprzemienne wspięcia na palce i obciążanie pięt x10
- krążenia nadgarstków + naprzemienne obciążanie krawędzi stóp x10
- głębokie przysiady x10
- krążenia kolan do środka x10
- krążenia kolan na zewnątrz x10
- krążenia kolan w prawo x10
- krążenia kolan w lewo x10
- krążenia bioder w prawo x10
- krążenia bioder w lewo x10
- krążenia bioder w obniżonej pozycji, w prawo x10
- krążenia bioder w obniżonej pozycji, w lewo x10
- krążenia ramion w przód x10
- krążenia ramion w tył x10
- krążenia przedramion do środka x10
- krążenia przedramion na zewnątrz x10
- wymachy ramion w tył x10
- pajacyki - ramiona w bok x10
- pajacyki - ramiona naprzemiennie w bok, w przód x10
- pajacyki - naprzemiennie jedna ręka w bok, druga w przód x10
- pajacyki - wyrzuty ramion naprzemiennie w bok i w przód x10
- pajacyki - ciosy proste x10
- przeskoki - wymachy ramion w przód x10
- przeskoki - wymachy ramion w bok x10
- przeskoki - wymachy ramion w tył x10
- przeskoki - garda boksinerska x10
- przeskoki - ciosy proste x10
- przeskoki - ciosy proste + poruszanie się na boki x10
- skip C x20
- skip A x20
- skip C - modyfikacja - dotknięcie dłonią stopy z boku x20
- skip A - modyfikacja - dotknięcie dłonią stopy z przodu na skos x20
- skip C - modyfikacja - dotknięcie dłonią stopy z tyłu na skos x20
- podskoki - kopnięcia frontalne prawa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w przód)
- podskoki - kopnięcia frontalne lewa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w przód)
- podskoki - kopnięcia okrężne na tułów (middle kick) prawa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w bok)

- podskoki - kopnięcia okrężne na tułów (middle kick) lewa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w bok)
- podskoki - kolano lewa noga x10
- podskoki - kolano prawa noga x10
- podskoki - kolano + kopnięcie frontalne + kopnięcie okrężne na tułów prawa noga x3 (jeśli jest to za trudne można robić: kolano +wymach w przód + wymachy w bok)
- podskoki - kolano + kopnięcie frontalne + kopnięcie okrężne na tułów lewa noga x3 (jeśli jest to za trudne można robić: kolano +wymach w przód + wymachy w bok)
- bieg boksinerski w miejscu - przysiad + podpór leżąc przodem + powrót + wyskok x10
- bieg boksinerski w miejscu - obrót o 360° w prawo
- bieg boksinerski w miejscu - obrót o 360° w lewo
- bieg boksinerski w miejscu - przyspieszenie (4 ciosy) x10
- skłony głowy - przód, tył x10
- skręty głowy - prawo, lewo x10
- skłony głowy w bok - prawo, lewo x10
- krążenia głowy w prawo x3
- krążenia głowy w lewo x3
- skłony tułowia w prawo x5
- skłony tułowia w lewo x5
- skręty tułowia z wymachem ręki naprzemiennie x10
- krążenia tułowia w prawo x5
- krążenia tułowia w lewo x5
- skręty w opadzie tułowia x10

II Część zasadnicza

(<https://www.youtube.com/watch?v=yy2lhV8ZjBU&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=5>,
<https://www.youtube.com/watch?v=MPAul0z0gZw&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=4>,
<https://www.youtube.com/watch?v=df4ZjqH6Qrg&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=6>) :

- skręty z ramionami w bok (demonstracja ćwiczenia:
<https://www.youtube.com/watch?v=yy2lhV8ZjBU&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=5> - 0:30) x10
- cios prosty przednia ręka na dwa tempa - zatrzymanie ruchu w pozycji wyprostowania ręki + powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko) 2x10
- cios prosty przednia ręka na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostowania ręki, kontrolujemy ruch) 3x10
- cios prosty tylna ręka na dwa tempa - zatrzymanie ruchu w pozycji wyprostowania ręki + powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko) 2 x10
- cios prosty tylna ręka na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostowania ręki, kontrolujemy ruch) 3x10

Kombinacja: przedni - tylny prosty:

- cios przedni prosty + tylny prosty na trzy tempa - 1 przedni prosty, 2 tylny prosty, 3 powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko) 2x10
- cios przedni prosty + tylny prosty na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostu ręki, kontrolujemy ruch) 3x10

Jeśli mamy osobę współcwiczącą możemy jeszcze dodać następujące ćwiczenia:

- cios prosty przednia ręka na jedno tempo ze współcwiczącym (bijemy na tarczę z rękawicy lub delikatnie w otwartą dłoń) (demonstracja ćwiczenia: <https://www.youtube.com/watch?v=yy2IhV8ZjBU&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=5> - 1:35) 3x10
- cios prosty tylna ręka na jedno tempo ze współcwiczącym (bijemy na tarczę z rękawicy lub delikatnie w otwartą dłoń) 3x10
- kombinacja : przedni - tylny prosty ze współcwiczącym (bijemy na tarczę z rękawicy lub delikatnie w otwartą dłoń) (demonstracja ćwiczenia: <https://www.youtube.com/watch?v=df4ZjqH6Qrg&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=6> - 0:48)

III Część końcowa A - ćwiczenia kondycyjno - siłowe:

- bieg bokserski 60" x2

Ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała - wykonujemy bez przerwy (czas tylko na zmianę ćwiczenia) i całość powtarzamy dwa razy:

- pompki x20
- skłony tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuski) x20
- przysiady z wyskokiem x20
- skłony tułowia w tył z leżenia przodem (grzbiety) x20

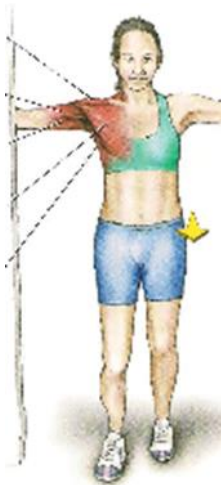
III Część końcowa B - rozciąganie metodą stretchingową:

Uwagi ogólne:

1. Rozciąganie 2 x 30 sekund
2. Odpoczynek 5 sekund (przy ćwiczeniach na dwie strony bez odpoczynku)
3. Do granicy lekkiego bólu

Ćwiczenia:

1. Klatka piersiowa



Uwagi:

Kciuk w górę
Ramię na wysokości barków

Ruch:

Pochylenie T w przód

2. Barki, plecy



Uwagi:

Kciuk w dół
Łokieć prosty

Ruch:

Obrót T do środka

3. Barki, plecy



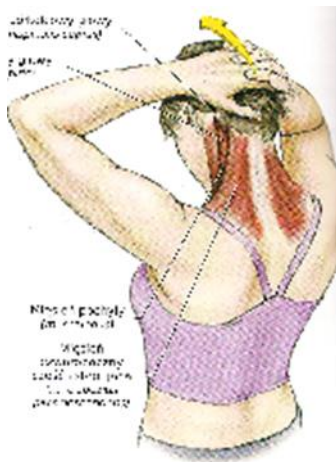
Uwagi:

Chwyt na wysokości barku

Ruch:

Obniżanie pośladków w dół

4. Szyja



Uwagi:

Ręce splecione na
guzie potylicznym

Ruch:

Głowa w dół, broda
do klatki

5. Barki



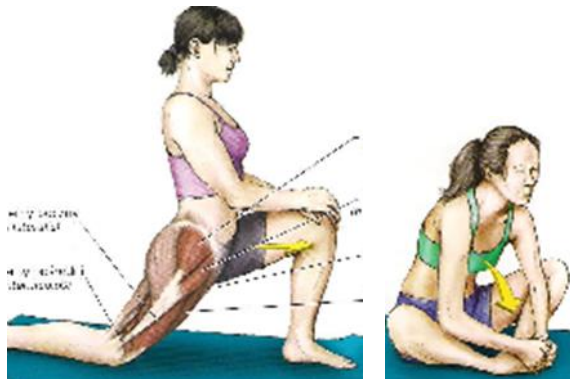
Uwagi:

Prawa ręka na lewym łokciu

Ruch:

Lewy łokieć w prawo, w dół

6. Staw kolanowy i biodrowy 7. Staw biodrowy



Uwagi:

Ruch:

Biodra w przód

Uwagi:

Pięty jak najbliżej pośladków

Ruch:

T w przód

8. Staw kolanowy i biodrowy



Uwagi:

Kolana oraz T proste

Ruch:

T w przód

9. Staw biodrowy



Uwagi:

Stopa ugiętej N jak najbliżej miednicy

Kolan N wykroczonej proste

Ruch:

T w przód

10. Staw kolanowy



Uwagi:

Kolana proste

Ruch:

T w przód

11. Staw biodrowy



Uwagi:

Prosta N leży na podłodze

Ruch:

Kolano do klatki piersiowej

12. Staw biodrowy



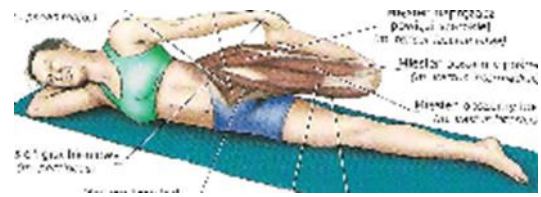
Uwagi:

Prosta N leży na podłodze

Ruch:

Podudzie do klatki piersiowej

13. Staw kolanowy i biodrowy



Uwagi:

Pięta nie powinna dotykać pośladków

Ruch:

Stopa do tyłu, do pośladków

Biodra do przodu

Opracował: Mikołaj Rosa