

KOVOS MENŲ IR SPORTO ASOCIACIJA „BUDO“  
**TRENIRUOČIŲ PROGRAMA - NUOTOLINIŲ BŪDU**

<b>II-III savaitė</b>	<b>Užduotys</b>
	<b>Apšilimas 15-20 min.</b> (visi apšilimo pratimai atliekami p bėgant vietoje tempas lengvas)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Riešų sukimas</i>: sunėrus rankų pirštus, rankas laikant priešais save sulenktas per alkūnes sukamieji riešų judesiai nuo savęs ir į save;</li> <li>• <i>Rankų sukimas per alkūnes</i>: sukamieji rankų judesiai per alkūnes į vidinę ir išorinę puses, į šonus;</li> <li>• <i>Malūnai</i>: rankų sukimas malūnu į abi puses,</li> <li>• <i>Rankų sugniaužimai</i>: rankų pirštų stiprus sugniaužimas į kumščius ir staigus ištiesimas; stenktis atlikti kuo greičiau;</li> <li>• <i>Kūno supasukimas į skirtingas puses</i>: viršutinė kūno dalis, pečiai ir liemuo sukami į kairę pusę, tuo pat metu klubai ir kojos sukami dešine puse ir atvirksčiai, veiksmas stliekamas greitėjan;</li> <li>• <i>Chiza geri</i>. Pradinė padėtis viena koja priekyje, rankomis mojančios iš viršaus atliekamas smūgis keliu iš kojos pastatytos atgal, po smūgio kojos pakeičiama padėtimi, smūgiavusi koja statoma į priekį, o atraminė vėl atlieka smūgį;</li> <li>• <i>Bėgimas su smūgiais</i>, rankos sulenktos per alkūnes, delnai suspausti į kumščius, kumščiai pakelti smakro aukštyje. Bėgant vietoje atliekami rankų tiesimai ranka sukamuoju judesiu išsitiesia į priekį smakro aukštyje, sukamuoju judesiu grįžta į pradinę padėtį išsitiesia kita ranka;</li> <li>• <i>Kojų kryžiuočių</i>. Pradinė padėtis kojos pečių plotyje, rankos sulenktos per alkūnes, pakeltos smakro aukštyje. Pašokus sukryžiuoti kojas, antrą kart pašokus, kojos grįžta į pradinę padėtį.</li> <li>• <i>Kelio kėlimas tiesiai ir į šonus</i>. Pradinė padėtis kojos dubens plotyje, rankos sulenktos per alkūnes, pakeltos smakro aukštyje. Kelti koją sulenktą per kelieną, nuleisti koją ir vėl kelti ją tik į šoną.</li> <li>• Šuoliukai pirmyn ir atgal; šuoliukai į šonus; šuoliukai trikampiui, kvadratu; (pradinė padėtis kojos suglaustos rankos ant liemens, atliekami šuoliai atsispiriant nuo pirštų galų).</li> <li>• <i>Atsigulti ir atsistoti</i>. Pradinė padėtis kojos dubens plotyje, atsigulti apnė pilvo ištiesiant visą kūną ir kuo greičiau atsistoti);</li> </ul> <p><b>TEMPIMO PRATIMAI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pakreipti švelniai ir tolygiai galvą į šonus, pirmyn ir atgal, pasukti galvą į dešinę, kairę puses;</li> <li>• Pakelti pečius į viršų, leisti žemyn, pasukti į priekį, atgal lėtais judesiais;</li> <li>• Rankų sukabinimas už nugaro. Viena ranka iš viršaus, kita iš apačios pasiekti pirštais ir stengtis sukabinti pirštais rankas.</li> <li>• Pradinė padėtis stovint kojos pečių plotyje per kelius truputi sulenktos dubens siūbavimas į šonus, sukimas ratu į abi puses, pasilenkus į priekį rankomis paėmus už kelių sukamieji judesiai į vidinę ir išorinę puses;</li> <li>• Pradinė padėtis laisvai stovint rankos ant liemens platūs gilūs įtūpstai pirmyn keičiant kojas.</li> <li>• Pradinė padėtis laisvai stovint rankos ant liemens platūs gilūs įtūpstai į šonus, atraminės kojos <b>pėda pilnai stovint ant žemės – nesistiebt.</b></li> </ul>

	<p><b>Pagrindinė dalis 20 - 40 min.</b>  <b>treniruotė rato sistema 2-5 serijos (pagal pajėgumą)</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae gėri (pradinė padėti zenkutsu dachi, galinę koją lėtai per 10 skaičių pakelti ir ištiesti, 6-10 sek., išlaikyti ir per 10 skaičių gražinti į pradinę padėtį). 7-10 kartų su abiem kojom.</li> <li>• Atsispaudimai. Rankos pastatytos ant žemės taip, kad delnai būtų tiesiai po peties sąnariu, kojos siaurai, arba visai suglaustos, kūnas vienoje linijoje, žvilgsnis nukreiptas į grindis, leistis žemyn kol krūtinė pasieks grindis ir kilkite į viršų viso atsispaudimo metu kūnas išlaiko pradinę padėtį (<b>nugara neišlinksta</b>). 10-20 kartų.</li> <li>• Atsilenkimai: gulint ant nugaros, kojo sulenktos per kelius, pėdos pilnai prispaustos prie žemės, ištiestos pakeltos į viršų ~ 45<sup>0</sup>, smakru prispaustas lauko teniso dydžio kamuoliukas prie krūtinės, mentys atkeltos nuo žemės juosmeninė dalis prispausta prie žemės lėtai kilti į viršų ~ 45<sup>0</sup> ir grįžti į pradinę padėtį mentis prilaikant virš žemės. 45-60 sek</li> <li>• Nugaros stiprinimas. Astigulus at pilvo, ištiesti rankas ir kojas, įtempus visą kūną kelti priešingą ranką ir koją, <b>per daug neišsiriečiant nugaros</b>. 60-90 sek.</li> <li>• Joko gėri (pradinė padėti zenkutsu dachi, galinę koją lėtai per 10 skaičių pakelti ir tiesti į šoną, 6-10 sek., išlaikyti ir per 10 skaičių gražinti į pradinę padėtį). 7-10 kartų su abiem kojom.</li> <li>• Kiba dachi stovėsenoje atliekami: tsuki, age kuge, soto uke, uchi uke ir gedan barai blokai.</li> <li>• Lentos laikymas (pradinė padėtis kaip atsispaudimo tik į žemę remiasi dilbiais, <b>galva laikyti tiesiai, kad kaklo slanksteliai eitų vienoje linijoje su stuburo slanksteliais, pilvas įtrauktas, dubens raumenys suspausti, juosmeninė dalis neišsiritus, dubuo nepakeltas į viršų</b>. Koja pakelimi nuo žemės lenkti per kelią ir kelti į šoną. Po 10kartų.</li> <li>• Atsiklaupti, dešinę koją statyti į priekį, statyti kairę koją į priekį pasikelti bet neištiesti kojų pilnai likti tokioje padėtyje, kad kojos liktū sulenktos per kelius, klauptis dešinę tada kaire koja ir vėl grįžti į pradinę padėtį.</li> </ul>
	<p><b>Baigiamoji dalis 10 - 15 min.</b>  (atvėsimas, raumenų pratempimas)</p>
	<p>Tempimo, lankstumą lavinantys pratimai: špagatai; virvutė; atsisėdus ant žemės pasilenkimai pirmyn prie suglaustų kojų; sėdint plačiai kojomis pasilenkimas pirmyn; į šonus prie vienos, prie kitos kojų (<b>pratimai atliekami ramiai, statiškai, ištempus raumenis palaikyti</b>).</p>

Parengė

treneris Giedrius Linartas