

KOVOS MENŲ IR SPORTO ASOCIACIJA „BUDO“  
**TRENIRUOČIŲ PROGRAMA - NUOTOLINIŲ BŪDU**  
 Karatė technikos kartojimas pradedantiesiems

<b>III-IV 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 pusę ir atvirksčiai, veiksmas stliekamas greičiau;</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 kryžavimai</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>Atsigult 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 - 30 min.</b>  <b>treniruotė karatė technikos kartojimas (technika atliekama pom 30-50 kartų)</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuki</b> (pradinė padėtis kojos pečių plotyje, kairė ranka ištiesta į priekį – dešinė ranka pritraukta virš dubens kaulo, karė irtiesta pakelta krūtinės aukštyje nukreipta į centrą. Abi rankos sugniažtos į kumščius. Pritraukta ranka tiesiama į priekį ir sukasi, ištiesta ranka sukdamasi traukiasi prie šono. Atliekamas smūgis).</li> <li>• <b>Age uke</b> (pradinė padėtis kojos pečių plotyje, kairė ranka sulenкта per alkūnę pakakelta kaktos aukštyje į – dešinė ranka pritraukta virš dubens kaulo. Abi rankos sugniažtos į kumščius. Kairę ranką traukti atgal prie kairio šono – dešinę kelti į kairės vietą. Pusiaukelėje rankos prasilenkamos kryžiuojasi).</li> <li>• <b>Gedan barai</b> (pradinė padėtis kojos pečių plotyje, kairė ranka ištiesta nuleista žemyn nukreipta į centrą – dešinė ranka pritraukta virš dubens kaulo. Abi rankos sugniažtos į kumščius. Dešinė ranka užvedama prie kairės ausies ir vedama žemyn, kairę ranką traukti atgal prie kairio šono – Pusiaukelėje rankos prasilenkamos kryžiuojasi).</li> <li>• <b>Soto uke</b> (pradinė padėtis kojos pečių plotyje, kairė ranka sulenкта per alkūnę, kumštį laikant prie kairio smilkinio – dešinė ištiesta į priekį. Abi rankos sugniažtos į kumščius. Dešinę ranką traukti prie dešinio šono, kairė ranka lanu juda į priekį priešais save. Kairę ranką ištiesti, dešinę ranką pakelti prie dešinio smilkinio, atlikti tokį pat judesį kaip rieš tai).</li> <li>• <b>Uchi uke</b> (pradinė padėtis kojos pečių plotyje, kairė ranka ištiesta į priekį, dešinė ranka sulenкта per alkūnę kumštį laikant prie kairės ramos pažasties. Abi rankos sugniažtos į kumščius. Kairę ranką traukti prie kairiojo šono, dešinę ranką atlenkti priešais save į priekį, dubenį pasukti į kairę pusę).</li> <li>• <b>Mae gēri</b> (pradinė padėtis kojos pečių plotyje, karę koją per kelią sulenкта kelema aukštyn į piekį. Pakėlus kelnėną 90<sup>0</sup> tiesti koją į priekį įtempiant pėdą, kojos pirštus lenkti į save).</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