

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

I – II savaitė	Užduotys
	<p>Apšilimas 10-15 min. (visi apšilimo pratimai atliekami po 10-12 kartų) Pradinė padėtis stovint kojos klubų plotyje:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • pakreipti švelniai ir tolygiai galvą į šonus, pirmyn ir atgal, pasukti galvą į dešinę, kairę puses; • Pakelti pečius į viršų, leisti žemyn, pasukti į priekį, atgal lėtais judesiais; • Pasukti rankas malūnu į abi puses, sukamieji judesiai lenkiant rankas per alkūnes į abi puses, sunėrus rankų pirštus, rankas laikant priešais save sulenktas per alkūnes sukamieji riešų judesiai nuo savęs ir į save, rankų pirštų stiprus sugniaužimas į kumščius ir staigus ištiesimas; • 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; • Pradinė padėtis laisvai stovint pasistiebimai į viršų, nusileidimas ant kulnu kojų pirštus keliant į viršų; • Pradinė padėtis laisvai stovint vieną koją atkeliam nuo žemės pėdos sukimas ratu į abi puses, keisti kojų padėtis ir atlikti tą patį pratimą su kita koja. • Pradinė padėtis laisvai stovint rankos ant liemens platūs gilūs įtūpstai pirmyn keičiant kojas. • Pradinė padėtis laisvai stovint rankos ant liemens platūs gilūs įtūpstai į šonus, atraminės kojos pėda pilnai stovint ant žemės – nesistiebi.

	<p>Pagrindinė dalis 30 - 45 min. treniruotė rato sistema 4-6 serijos po 0,45-1,5 min. (pagal pajėgumą)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Pasidėti karatė pirštines ant žemės, kad tarp jų atstumas būtų Jūsų pečių plotyje. Greitu bet atsargiu judesiu kojų pirštų galais paliesti pirštinę, keičiant kojas. Sunkesnis variantas – su dešine koja paiesti kairę pirštinę, su kaire koja – dešinę pirštinę. • Stovint kuo greičiau atsigulti ant pilvo išsitiesti ir kuo greičiau atsistoti. Pasunkinimui atsistojus galima pašokti (pašokant kūnas turi būti tiesus, nugara nesulenкта). Atsilenkimai: gulint ant nugaros, kojos sulenktos per kelius, pėdos pilnai prispaustos prie žemės, ištiestos pakeltos į viršų ~ 45°, smakru prispaustas lauko teniso dydžio kamuoliukas prie krūtinės, mentys atkeltos nuo žemės juosmeninė dalis prispausta prie žemės lėtai kilti į viršų ~ 45° ir grįžti į pradinę padėtį mentis prilaikant virš žemės Pasunkinantis variantas atsilenkus 2-3sek., užlaikyti. Palengvintas variantas, rankomis laikytis už kelių. • 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, leisti žemyn kol krūtinė pasieks grindis ir kilkite į viršų viso atsispaudimo metu kūnas išlaiko pradinę padėtį (nugara neišlinksta). Pelengvinimas – kojos sulenktos per kelius, keliais rementis į grindis. • Šaudyklinis bėgimas pristatomu žingsniu. Karatė pirštines sudėti ~2m. atstumu. Kojų padėtis plačiai, kojos sulenktos per kelius ~ 45°, judėti kuo greičiau nekylant į viršų nuo vienos prištinėlės prie kitos, pritupiant ir paliečiant pirštinę.

	<ul style="list-style-type: none"> • Nugaros stiprinimas. Astigulus at pilvo, ištiesti rankas ir kojas, įtempus visą kūną kelti priešingą ranką ir koją, per daug neišsiriečiant nugaros. • Lentos laikymas (pradinė padėtis kaip atsispaudimo tik į žemę remiasi dilbiais, galva laikyti tiesiai, kad kaklo slanksteliai eitų vienoje linijoje su stuburo slanksteliais, pilvas įtrauktas, dubens raumenys suspausti, juosmeninė dalis neišsiritus, dubuo nepakeltas į viršų. • Įtupstai. Pradinė padėtis, kojos dubens plotuje, rankas galima laikyti už juosmens, arba ant klubų, kad nugara būtų tiesi. Žengiamas žingsnis į priekį, priekinė koja lenkiama per kelieną 90^okampu, galinės kojos pėda pasistiebia kelienas lenkiasi prie grindų. Saugoti kelio nanarius, kelienuis nedaužyti į grindis. Pasunkinimui galima ant pečių užsidėti kuprinę su knygomis ar kitu svoriu.
	<p>Baigiamoji dalis 10 - 15 min. (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 (pratimai atliekami ramiai, statiškai, ištempus raumenis palaikyti).</p>

Parengė

treneris Giedrius Linartas