

Trening, 2.03.2011r

Wpisany przez Łanda Mateusz
środa, 02 marca 2011 21:07

Ferie się już dawno skończyły a nasz blok miał trochę przestój, za co z góry przepraszam ale teraz musimy nadrobić. Dzisiaj temat treningu to zastosowanie low kicku w praktyce:) Po krótkiej gierce i rozgrzewce którą przeprowadził sempai Łandzior, prowadzący sensei Zbychu pokazywał i tłumaczył jak w kombinacjach dobrze strzelić porządne mawashi geri gedan. Po serii ćwiczeń, przyszedł czas na "rozluźniające" dźwignie, kto choć raz miał trening z samoobrony z senseiem Zbychem ten wie czemu rozluźniające znalazło się w cudzysłowie:) na koniec ćwiczenia ogólnie rozwojowe i rekreacyjne z elementami gimnastyki. Warto także dodać, że

sensei Merek

przygotowywał dzieci do zbliżających się zawodów kata w Cottbus!

OSU!