

KARATE

Propozycja dla 4, 5 i 6 – latków na 08.04.2021 r

Drodzy karatecy!

Zapraszam do wspólnego treningu karate.

1. Słownictwo związane z treningiem:

Kontrola – umiejętność zatrzymania techniki przed celem.

Blok „age uke” – blok wznoszący, na poziom twarzy.

Uderzenie „choku tsuki” – proste uderzenie techniką ręczną.

2. Przykładowe filmy:

Kontrola:

<https://www.youtube.com/watch?v=obdV6bi-rkl>

„Age uke”:

<https://www.youtube.com/watch?v=SDVHFtFITS4>

„choku tsuki”:

<https://www.youtube.com/watch?v=qlahGOXesNo>

Dla grupy 5 i 6 latków proponuję zobaczyć film o kumite:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZwfrVIC1UGE>

Do wspólnego treningu zachęcam rodzeństwo jak i rodziców.

Proszę o wysłanie zdjęć lub filmów ćwiczących przedszkolaków na skrzynkę e-mail:

mp25@zjoplock.pl

Powodzenia!!!

Sensei Piotr