

Занятие на 27.12.22

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения

1. Разминка

- наклон головы (вперед, назад) 10 раз
- наклон головы (вправо, влево) 10 раз
- повороты головой (влево, вправо) 10 раз
- круговые движения руками (вперед, назад) 10 раз
- круговые движения в локтевом суставе (от себя, к себе) 10 раз
- круговые движения кистями (от себя, к себе) 10 раз
- наклоны корпуса (вправо, влево) 10 раз
- наклон корпуса (вперед, назад) 10 раз
- круговые движения коленями (вправо, влево) 10 раз

2. Растяжка

- и.п сидя на полу наклон вперед к прямым ногам 10 раз
- ноги в сторону наклон (к правой, к левой ноге, в середину 10 раз
- правая нога вытянута вперед, левая согнута к себе наклон к правой ноге 10 раз
- левая нога вытянута вперед, правая согнута к себе наклон к левой ноге 10 раз
- правая нога вытянута вперед, левая согнута назад, наклон к правой ноге, в середину, к колену 10 раз
- левая нога вытянута вперед, правая согнута назад, наклон к левой ноге, в середину, к колену 10 раз
- шпагат (поперечный, продольный к правой, левой ноге) 10 раз

1. ОФП (20 раз отжимания, 25 раз приседания, 25 раз пресс)

2. Медитация (дыхание сидя на полу, ноги скрещены, руки на коленях, расслаблены (вдох, выдох))

Занятие на 29.12.22

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения

1.Разминка

- наклон головы (вперед, назад) 10 раз
- наклон головы (вправо, влево) 10 раз
- повороты головой (влево, вправо) 10 раз
- круговые движения руками (вперед, назад) 10 раз
- круговые движения в локтевом суставе (от себя, к себе) 10 раз
- круговые движения кистями (от себя, к себе) 10 раз
- наклоны корпуса (вправо, влево) 10 раз
- наклон корпуса (вперед, назад) 10 раз
- круговые движения коленями (вправо, влево) 10 раз

2. Растяжка

- и.п сидя на полу наклон вперед к прямым ногам 10 раз

- ноги в сторону наклон (к правой, к левой ноге, в середину 10 раз
 - правая нога вытянута вперед, левая согнута к себе наклон к правой ноге 10 раз
 - левая нога вытянута вперед, правая согнута к себе наклон к левой ноге 10 раз
 - правая нога вытянута вперед, левая согнута назад, наклон к правой ноге, в середину, к колену 10 раз
 - левая нога вытянута вперед, правая согнута назад, наклон к левой ноге, в середину, к колену 10 раз
 - шпагат (поперечный, продольный к правой, левой ноге) 10 раз
3. Отработка атаки
 4. Отработка контратаки
 - 1.ОФП (20 раз отжимания, 25 раз приседания, 25 раз пресс)
 - 2.Медитация (дыхание сидя на полу, ноги скрещены, руки на коленях, расслаблены (вдох, выдох))

Занятие на 31.12.22

Тема занятия: Повторение пройденного материала

1. Изучение блоков руками (нижний блок (арэ маки), верхний блок (ольгуль маки), блок во внутрь (ан маки), каждый блок по 10 раз на месте, 10 раз с шагом).
 2. Выполнение прямого удара рукой (хан бон джируги), 10 раз на месте, 50 раз с шагом.
 3. Выполнение прямого удара ногой (ап чаги), 10 раз на месте каждой ногой, 10 раз с шагом, 10 раз с нижним блоком (арэ маки), 10 раз с верхним блоком (ольгуль маки), 10 раз с блоком во внутрь (ан маки).
 4. Изучение последовательности блоков, ударов руками и ногами (исходное положение ноги на ширине плеч, руки перед собой, внизу сжаты в кулаках, соединение нижнего блока (аре маки) с прямым ударом рукой (хан бон джируги) в правую сторону и левую сторону с шагами).
 5. Изучение последовательности блоков, ударов руками и ногами (исходное положение ноги на ширине плеч, руки перед собой, внизу сжаты в кулаках, соединение блока во внутрь (ан маки) с прямым ударом рукой (хан бон джируги) в правую сторону и левую сторону с шагами).
 6. Изучение последовательности блоков, ударов руками и ногами (исходное положение ноги на ширине плеч, руки перед собой, внизу сжаты в кулаках, соединение верхнего блока (ольгуль маки) с прямым ударом рукой (хан бон джируги) и прямым ударом ногой (ап чаги), в правую сторону и левую сторону с шагами).
 7. Объединение всех блоков и ударов ранее изученных, в один технический комплекс пумсе (тхэгук иль джан).
- ОФП** (20 раз отжимания, 25 раз приседания, 25 раз пресс)
- 2.Медитация (дыхание сидя на полу, ноги скрещены, руки на коленях, расслаблены (вдох, выдох))