

KONSPEKT TRENINGOWY – ZAJĘCIA judo

Trener	Tomasz Domański					
Temat zajęć	Nauka padu w przód z przewrotem, poprawa szybkości i czasu reakcji					
Data	30.11.2021	Godzina		Miejsce	SP 35 Gdynia	
Wiek	II klasa SP	Czas zajęć	45 min	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników 1 5 - 2 0
Przybory	szarfy	Materace gimnastyczne	drabinki			
Liczba	2	4 (opcjonalnie)	2			
Cel	Nauka metodyki padu z przewrotem.. Kształtowanie szybkości					

Grafika	Opis
C Z Ę Ś Ć W S T Ę P N A I - R O Z G R Z E W K A	<p><u>Zbiórka:</u> przywitanie z grupą i krótkie omówienie tematu zajęć.</p> <p><u>Berek samolot</u> wyznaczam 2 berków. Osoba złapana przez berka, staje w rozkroku i nie może się ruszać póki ktoś nie przeczołga się pod jej nogami. Zabawa się kończy w momencie gdy wszyscy są złapani.</p> <p><u>Berek " lwy i antylopy "</u> wyznaczam 1 berka. Berek porusza się na czworaka, jeśli berek kogoś dotknie to ta osoba również staje się berkiem i łapie resztę. Zabawa kończy się jak wszyscy są berkami.</p>
C Z Ę Ś Ć W S T Ę P N A	<p><u>Ćwiczenia na drabince :</u></p> <p>1.skip A przez drabinkę.</p> <p>2.skoki na 1 nodze przez drabinkę</p>

C
Z
Ę
Ś
Ć
G
Ł
Ó
W
N
A
I
-
K
S
Z
T
A
Ł
T
O
W
A
N
I
E
S
Z
Y
B
K
O
Ś
C
I

Wszyscy stają w rozsypce. Na sygnał startowy (np. klaśnięcie) bieg w miejscu sprintem. W czasie biegu pokazuje rękami w lewo, prawo, górę bądź dół. Jeśli pokaże lewo lub prawo należy się przemieścić w tamtą stronę 1 krok i dalej biec w miejscu, sygnał do góry-skok w górę i podciągnięcie kolan do klatki piersiowej, sygnał w dół oznacza przysiad. Każda seria trwa około 10 sekund, po czym następuje 30 sekund odpoczynku. Po 3 seriach zamieniam kierunki : lewy z prawym i góra z dołem. Tzn. jak pokaże lewo, wszyscy idą w prawo, jak pokażą do góry, wszyscy robią przysiad. Takich serii również 3.

C Z Ę Ś Ć G Ł Ó W N A I I - W P R O W A D Z E N I E D O G R Y		<p>Nauka padu w przód z przewrotem na materace gimnastyczne.</p> <p>Ćwiczenia wzmacniające (pajacyki ,padnij i powstań, brzuszki, pająki przodem, pająki tyłem) .</p>
CZ ĘŚ Ć K O Ń C O W A - W Y C I S Z E N I E		<p>Podsumowanie, krótka rozmowa o odbytym treningu,</p>