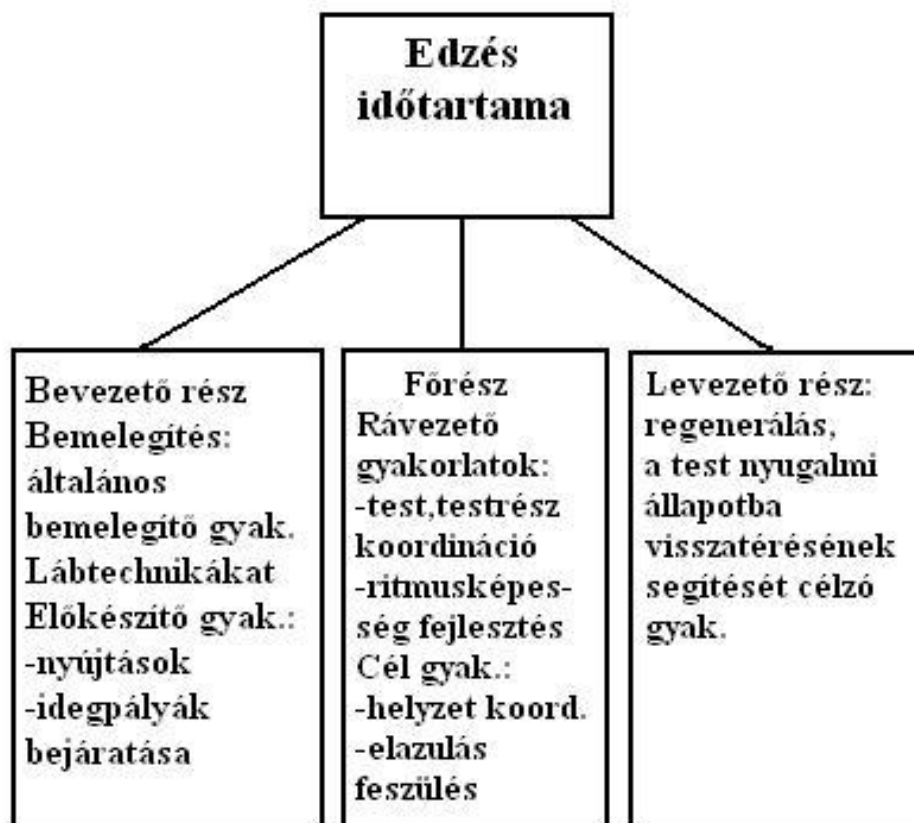


Előkészítő, rávezető, célgyakorlatok a köríves rúgás gyakoroltatásánál

1.ábra Az edzés blokkvázlata



Tervezett edzésprogramom célcsoportjai olyan haladó edzett versenyzők, akik a szereplő technikákban már jártasságra tettek szert. A gyakorlatok versenyszezon előtti technikai /taktikai/ felkészítő időszakban kerülhetnek gyakoroltatásra. Az edzés aktív időtartama 90 perc. Ebből a bemelegítés és az ezt tartalmazó előkészítő gyakorlatok 15perc, a fő rész 70perc, a levezetés 5 perc. A levezető gyakorlatokat most külön nem tárgyalom. A technikai anyag a támadó lábtechnikák /geri waza/ csoportjába sorolható kívülről befelé haladó köríves lábtechnikák társ ellenében való alkalmazása, amely két fajtáját a hátsó lábbal indított köríves rúgást /mawashi geri/ és az első lábas köríves rúgást /kizami mawashi geri/ tárgyalom részletesen előkészítő, rávezető, és cél gyakorlatok ismertetésével. Az vázolt anyag időbeosztása szoros, így időtűllépés esetén / pl. ha egy technikát alaposabban be kell mutatni, elmagyarázni / akkor a gyakorlatok közül bizonyosak elhagyhatók. Az edzés célja már ismert ismeretanyag gyakoroltatása, ráközelítve a technikák versenyszituációkban történő alkalmazása során szükséges helyzet, test, testrész koordináció gyakorlására. Szorosan ide kapcsolódva a köríves technikákban szerephez jutó izmok optimális ellazítása és feszítése az edzés rávezető és célgyakorlatainál kap szerepet.

Edzés bevezető része /Előkészítő gyakorlatok a Bemelegítésben/

1.gyakorlat

helye: Főnyújtó hatású blokk

Kh.: A felsőfogás a bordásfalon
1.ü.: A bal lábemelés oldalra mozgáshatárig **B** megtartja
2-7.ü.: passzív statikus nyújtás
8.ü.: vissza kh.-be, majd ellentétesen

cél, szempont: a technikákban résztvevő izmok és a csípőizület megnyújtása



2.ábra

2.gyakorlat

helye: Főnyújtó hatású blokk

Kh.: A felsőfogás a bordásfalon
1.ü.: A hajlított bal lábát mozgáshatáron **B** megtartja, nyomja
2-7.ü.: passzív statikus nyújtás
8.ü.: vissza kh.-be, majd ellentétesen

cél, szempont: csípőizület, combfeszítők, csípőizületi közelítők megnyújtása



3.ábra

3.gyakorlat

helye: 4. Keringést fokozó blokk II.

Tempója: élénk

2 sorozat szökdelés bal lábon jobb térdfejrántás oldalt csípőmagasságban tenyér-érintéssel, majd ellentétesen

cél, szempont: mozgáskombinációval keringés fokozása a csípő izmokban, a tartóláb ujjai előre néznek



4.ábra

4.gyakorlat

helye: 5. Erősítő hatású blokk

Tempója: lassú

A bal lábemelés oldalra, felső- fogás a bordásfalon, lábvezetés függőleges nyolcasokat leírva **B** egymás alatt tartott karjai között

cél, szempont: izomtónus fokozás a csípőizmokban, távolítókban



5.ábra

5.gyakorlat

helye: speciális sportági bem. blokk vége

Tempója: közepes

Kh.: **A** laza helyben futás küzdőtartásban, **B** terpeszállás bal

melső rézsútos mélytartás jobb kar
melső hajlított középtartás

1.ü.: tapsra **A** jobb láb
átemelés **B** karja felett,
talajérintés

2.ü.: **A** köríves rúgás tenyér érintésig,
majd ellentétesen

cél, szempont: alsó végtagi idegpályák bejáratása



6. ábra



7. ábra



8. ábra

Edzés Főrésze

Rávezető gyakorlatok / a köríves technikák társ ellenében történő alkalmazására/

1.gyakorlat

Tempója: közepes

Kh.: bal küzdőállás

1.ü.: jobb láb felrántás a test mellett,
lelépés előre

2.ü.: visszalépés kiinduló helyzetbe ue.
8x majd ellentétesen

cél, szempont: a köríves rúgáshoz szükséges kicsapódás előtti lábtartás gyakorlása, a felrántás és lelépés egy mozdulat



9. ábra



10. ábra



11. ábra

2.gyakorlat

Tempója: közepes

Kh.: bal küzdőállás

1.ü.: jobb láb bezár bal térdfelrántás a test mellett, lelépés előre

2.ü.: kiinduló helyzet

ue. 8x majd ellentétesen

cél, szempont: az első lábas rúgást megelőző lábtartás gyakorlása, lábzáras-felrántás-lelépés egy mozdulat



12. ábra



13. ábra



14. ábra

3.gyakorlat

Tempója: első kör lassú, 2.-3. kör élénk

Kh.: A bal küzdőállás, C leszorítja A lábfejét

1.ü.: lábkirántással rúgás a B által tartott rúgópárnára, lelépés előre

2.ü.: visszalépés kiinduló helyzetbe, séta a sor végéig

cél, szempont: a rúgás a kirántás után egy mozdulat, a gyakorlat lehetőség az optimális koordinációhoz szükséges erő megtapasztalására sérülés okozása nélkül



15. ábra



16. ábra

4.gyakorlat

Tempója: közepes

Kh.: A bal küzdőállás

1.ü.: jobb lábas köríves rúgás a párnára,
lelépés előre jobb
küzdőállásba

2.ü.: vissza kh.-be
séta a sor végéig

cél, szempont: a köríves támadótechnika hatótávolság begyakorlása



17.ábra



18.ábra

5.gyakorlat

Tempója: első kör lassú, 2.-3. kör közepes

Kh.: bal küzdőállás

1.ü.: jobb láb bezár, bal köríves rúgás
a pontütőre

2.ü.: visszalépés kiinduló helyzetbe,
séta a sor végéig

cél, szempont: az első lábas rúgás gyakorlása kisebb célpontra /testrész és célpont/, megfelelő izületi mozgékonyág esetén fejmagasságba is végrehajtható a rúgás, a gyakorlás kezdeti fázisában a nagyobb kontakttól az érintésszerű becsapódás elérése felé kell haladni.



19.ábra



20.ábra



21.ábra

Edzés Főrésze

Társas Célgyakorlatok / versenyhelyzetben alkalmazható köríves technikák gyakorlása/

1.gyakorlat

Tempója: 6x közepes, 6x élénk,

Kh.: **A** bal küzdőállás szökdelés előre hátra, **B** küzdőállás helyben

1.ü: előreszökkenés, jobb hátsó lábas köríves rúgás oldalérintésig, lelépés előre

2.ü: vissza kh.-be

ue. 6x majd ellentétesen

cél, szempont: könnyed szökdelésből mindig előre szökkenés után indul a rúgás ,ez a fontos a távolság megválasztásánál, kismértékű kontakt célszerű



22.ábra



23.ábra

2.gyakorlat

Tempója: 6x közepes, 6x élénk

Kh.: **A** jobb küzdőállás szökdelés előre hátra, **B** bal küzdőáll. helyben

1.ü: **A** szökkenés előre lábtartás csere helyben, jobb hátsó lábas köríves rúgás oldalérintésig, lelépés előre

2.ü: vissza kh.-be, ue. 6x majd ellentétesen

cél, szempont: előreszökkenés-lábtartáscsere után azonnal indul a rúgás, kismértékű kontakt célszerű



24.ábra



25.ábra



26.ábra

3.gyakorlat

Tempója: 6x közepes

Kh.: A bal küzdőállás, szökdelés előre-hátra B k.állás, mellső középtartás
1.ü: A jobb láb bezár első lábas köríves rúgás arcérintésig B karjai között
2.ü: lábletétel és eltávolodás hátrafelé kh.-be
ue. 6x majd ellentétesen

cél, szempont: előreszökkenés után a hátsó láb bezárása azonnal indítja a rúgást amely „szúrásszerűen” csapódik ki. A testrész kontroll alatt tartása elsődleges az arcérintésnél.



27.ábra



28.ábra



29.ábra

4.gyakorlat

Tempója: 4x élénk

Kh: bal küzdőállásban szökdelés előre hátra

1.ü.: előreszökkenés imitált jobb mellső egyenes ütés /gyaku tsuki/

2.ü.: jobb láb bezár első lábas köríves rúgás arcérintésig, lábletétel

3.ü.: visszalépés kh.-be
ue. 4x majd ellentétesen

cél, szempont: Az ütés „imitált” tehát nem közvetlen cél hogy elérje a partnert, a szerepe a figyelem elterelése az azt követő lábtechnikáról, ill. így a test „felhúzott” állapotba kerül a rúgáshoz. A végrehajtás 1 ütemre történjen, az arcérintés nem kizárólagos feltétel a jó végrehajtásnál.



30.ábra



31.ábra



32.ábra



33.ábra

5.gyakorlat

Tempója: 4x közepes

- Kh:** A és B egymással szemben
B karja **A** hóna alatt
1.ü.: egyensúly megingatása lökéssel
2.ü.: bal első lábas köríves rúgás
arcérintésig
3-4.ü.: vissza kh.-be
ue. 4x majd ellentétesen

cél, szempont: A könnyed ellökéssel keletkező alig 1 másodperc ad lehetőséget a meglepetésszerű lábtechnikára, ennyi idő alatt kell beállítani a távolság és a test-testrészek koordinációt, az arcérintésnél a testrészek kontroll alatt tartása fontos, a szabályrendszerek szerinti optimális kontakt megvalósításra kell törekedni a gyakorlásnál.



34.ábra



35.ábra



36.ábra