

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 17 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ | Купить смартфоны Ногол в инт

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

Коронавирус

Мои Гости

Сюрприз На Стену

Блог Разработчикам

Реклама Ещё

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СБОРНОЙ ГРУППЫ НА ПЯТНИЦУ 17 АПРЕЛЯ:
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 4,3,2 КЮ

РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ - ДЕЛАЕМ ПО 5 РАЗ (ВИДЕО РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ). КТО ЗАБЫЛ ВСПОМИНАЕМ, НА ВИДЕО ВСЕ ДЕЛАЕТСЯ ПОД СЧЕТ И В СПОКОЙНОМ ТЕМПЕ.

ДАЛЕЕ ОТРАБАТЫВАЕТЕ ВСЕ РЭНРАКУ С 9 ПО 1 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ НА ЛЕВУЮ СТОЙКУ И 5 РАЗ НА ПРАВУЮ СТОЙКУ (ВИДЕО РЭНРАКУ 9 КЮ, РЭНРАКУ 8 КЮ, РЭНРАКУ 7 КЮ, РЭНРАКУ 6 КЮ, РЭНРАКУ 5 КЮ, РЭНРАКУ 2 КЮ, РЭНРАКУ 1 КЮ).

ПОСЛЕ БЕРЕМ РЕЗИНУ И ОТРАБАТЫВАЕМ МАЭ-ГЭРИ, ЁКО-ГЭРИ - ВИДЕО РЕЗИНА МАЭ-ГЭРИ И ЁКО-ГЭРИ) СКОЛЬКО НУЖНО СДЕЛАТЬ УВИДИТЕ НА ВИДЕО.

Разминка руками 0:47

Разминка ногами 0:55

1:17 1:34 1:05 1:09

Катана - чёрные пояса... 36

Жизнь клуба 222

Видео 72 ред.

рэнраку на 6 кю 1 и 2

Введите здесь текст для поиска

18:27 16.04.2020

Наверх

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СБОРНОЙ ГРУППЫ НА ПЯТНИЦУ 17 АПРЕЛЯ:
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 8,7,6,5 КЮ

РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ - ДЕЛАЕМ ПО 5 РАЗ (ВИДЕО РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ). КТО ЗАБЫЛ ВСПОМИНАЕМ, НА ВИДЕО ВСЕ ДЕЛАЕТСЯ ПОД СЧЕТ И В СПОКОЙНОМ ТЕМПЕ.

ДАЛЕЕ ОТРАБАТЫВАЕТЕ ИППОН КУМИТЭ 1 И 2, САМБОН КУМИТЭ - ПО 5 РАЗ НА ЛЕВУЮ СТОЙКУ, СМЕНА ПОЗИЦИИ И 5 РАЗ НА ПРАВУЮ СТОЙКУ. (ВИДЕО ИППОН КУМИТЭ И САМБОН КУМИТЭ). ПОСЛЕ ВСЕ РЭНРАКУ С 9 ПО 5 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ НА ЛЕВУЮ СТОЙКУ И 5 РАЗ НА ПРАВУЮ СТОЙКУ (ВИДЕО РЭНРАКУ 9 КЮ, РЭНРАКУ 8 КЮ, РЭНРАКУ 7 КЮ, РЭНРАКУ 6 КЮ, РЭНРАКУ 5 КЮ).

ПОСЛЕ БЕРЕМ РЕЗИНУ И ОТРАБАТЫВАЕМ МАЭ-ГЭРИ, ЁКО-ГЭРИ - ВИДЕО РЕЗИНА МАЭ-ГЭРИ И ЁКО-ГЭРИ) СКОЛЬКО НУЖНО СДЕЛАТЬ УВИДИТЕ НА ВИДЕО.

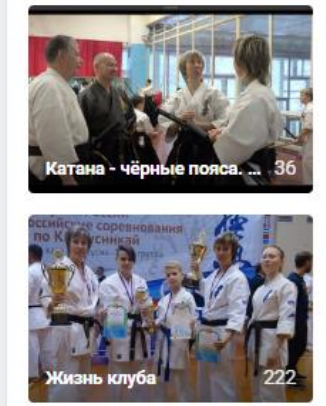


https://vk.com/video-73085309_456239112?list=3e88ec2aa0b0b97404

Продажа спортивных товаров для восточных единоборств г. Ижевск sparta-rus.ru

Изотоник - купить изотонические напитки в интернет-магазине спортивного питани... sportivnoepitanie.ru

Фотоальбомы 3



Видео 72 ред.



Наверх

час назад

ТРЕНИРОВКА НА ПЯТНИЦУ 17 АПРЕЛЯ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА 1 И 2
СПОРТСМЕНЫ КОТОРЫЕ СДАЛИ НА 8 КЮ - РАЗБИРАЕТЕ ТЕХНИКУ НА 8 И 7 КЮ.
КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ (ВИДЕО КИХОН 8 КЮ И КИХОН 7 КЮ)
РЭНРАКУ НА 8 И 7 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 10 РАЗ. (ВИДЕО РЭНРАКУ 8 КЮ, РЭНРАКУ 7 КЮ)

СПОРТСМЕНЫ КОТОРЫЕ СДАЛИ НА 7 КЮ - РАЗБИРАЕТЕ ТЕХНИКУ НА 7 И 6 КЮ.
КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ (ВИДЕО КИХОН 7 КЮ И КИХОН 6 КЮ)
РЭНРАКУ НА 7 И 6 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 10 РАЗ. (ВИДЕО РЭНРАКУ 7 КЮ, РЭНРАКУ 6 КЮ)



Жизнь клуба 222

Видео 72 ред.

1:09

рэнраку на 6 кю 1 и 2

3:42

кихон на 5 кю и разбор кихона на 5 кю

Контакты 3 ред.

- Жанна Долгополова
Администратор
- Анатолий Криводедов












Наверх

#лучшедома

ТРЕНИРОВКА НА ПЯТНИЦУ 17 АПРЕЛЯ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ.
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА 1 И 2
СПОРТСМЕНЫ С БЕЛЫМИ И ОРАНЖЕВЫМИ ПОЯСАМИ (10 КЮ) РАЗБИРАЕТЕ ТЕХНИКУ НА 10, 9 КЮ - КИХОН - 5 РАЗ, РАЗБОР КИХОНА 5 РАЗ. ВИДЕО 10 И 9КЮ. ДАЛЕЕ ДЕЛАЕМ ИППОН КУМИТЭ 1 И 2 ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ- ВИДЕО ИППОН КУМИТЭ, САМБОН КУМИТЭ - ВИДЕО САМБОН КУМИТЭ ДЕЛАЕМ 5 РАЗ. РЭНРАКУ НА 9 КЮ - ВИДЕО РЭНРАКУ 9 КЮ - СДЕЛАТЬ 10 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ КОТОРЫЕ СДАЛИ НА 9 КЮ - РАЗБИРАЕТЕ ТЕХНИКУ НА 9 И 8 КЮ - КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ (ВИДЕО КИХОН 9 КЮ И 8 КЮ) САМБОН КУМИТЭ - ВИДЕО САМБОН КУМИТЭ ДЕЛАЕМ 5 РАЗ. РЭНРАКУ НА 9 И 8 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 10 РАЗ. (ВИДЕО РЭНРАКУ 9 КЮ, РЭНРАКУ 8КЮ)



https://vk.com/video-73085309_456239055?list=720cde36be1b3fe8d4

Жизнь клуба 222

Видео 72 ред.



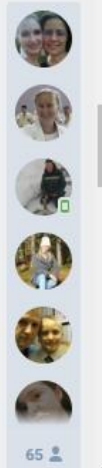
рэнраку на 6 кю 1 и 2



кихон на 5 кю и разбор кихона на 5 кю

Контакты 3 ред.

- Жанна Долгополова
Администратор
- Анатолий Криводедов
Редактор
- Оксана Долгополова
Администратор 2



65

