## Тренировка № 1

Разминка

**Наклоны головы в стороны**

Стойте прямо, смотрите вперёд.

Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15—20 секунд.

Можете в это же время разминать и кисти рук — крутите их сначала по часовой стрелке, затем против.

**Наклоны головы вперёд**

Стойте прямо, руки положите на затылок.

Наклоните голову вперёд и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно.

Через 10—15 секунд расслабьтесь.

**Растяжка плечевого сустава**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперёд.

Выполняйте растяжку в течение 10—15 секунд для каждой руки.

**Ещё одно упражнение для растяжки плечевого сустава**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо.

Аккуратно заведите левый локоть за голову, придерживайте его правой рукой. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперёд. Мягко надавите правой ладонью на локоть, чтобы направить его как можно дальше от себя назад.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой рукой.

**Растяжка грудных мышц**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны.

Сведите лопатки, отводя руки назад.

Выполняйте упражнение в течение 10—15 секунд.

**Растяжка мышц спины**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите руки перед собой и выпрямите, сцепите ладони в замок. Бёдра остаются неподвижными, округляется только спина и поясница.

Тянитесь вперёд, растягивая мышцы спины, в течение 10—15 секунд.

**Боковые мышцы туловища**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите левую руку вверх, правую положите на талию, сделайте четыре наклона вправо, затем поменяйте руки и сделайте 4 наклона в левую сторону ( выполняем 3 раза на каждую сторону.

**Упражнение для растяжки задней поверхности бедра**

стойте прямо, ноги вместе.

Поднимите левую ногу перед собой, обхватите колено обеими руками.

Тяните ногу к туловищу в течение 15—20 секунд.

Повторите с другой ногой.

**Упражнение для растяжки квадрицепсов**

Стойте прямо, ноги вместе.

Согните левую ногу в колене и возьмитесь за неё левой рукой. Правую руку выпрямите и поднимите вверх. Если вам трудно держать баланс, держитесь правой рукой за стол или стену.

Подтягивайте левую стопу к ягодицам так, чтобы чувствовалось напряжение в квадрицепсе. Следите за тем, чтобы колени соприкасались, а левое колено не «уходило» вперёд.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение на растяжку подколенного сухожилия и икры**

Стойте прямо, ноги вместе. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой.

Вес тела держите на левой ноге. Согните её, а правую оставьте прямой.

Наклонитесь вперёд, левую руку положите на правое бедро. Правой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Почувствуйте, как напрягаются сухожилие и икра.

Задержитесь в этом положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение для разминки голеностопного сустава**

стойте прямо, ноги вместе.

Выставите правую ногу перед собой, поставьте на пол или держите на весу. Покрутите стопу по кругу, влево, вправо.

Разминайте сустав в течение 10—15 секунд, после повторите с другой ногой.

**Боковой выпад** (растяжка на приводящие мышцы)

Расставьте широко ноги, не сгибайте их. Теперь медленно опускайтесь: уводите корпус вправо, сгибая правое колено. В то же время пальцы левой ноги «смотрят» вверх. Правая стопа плотно прижата к полу. Тянитесь вправо, растягивая мышцы. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Наклон вперёд** (подколенные сухожилия, икроножные мышцы.)

Садитесь на пол, выпрямите ноги перед собой. Тянемся пальцами рук до верхней части стопы. Выполняем 15- 20 сек времени.

**Растягивание мышц прямой ноги** (Растягиваем: икроножную, камбаловидную, заднюю большеберцовую мышцу, двуглавую мышцу бедра.)

одна нога прямая, другая согнута в колене и стопа прижата к внутренней поверхности бедра. Притягивая себя к ноге, необходимо тянуться вперёд к стопе, чтобы голова и спина формировали одну линию. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Растягивание бёдер сидя на пятках.** ( Растягиваем: квадрицепс)

необходимо согнуть ноги в коленях, сесть на пятки и сохраняя ровную спину, опуститься на локти или лечь на спину. Выполняем 15-20 сек.

**Комплекс, состоящий из четырех упражнений**

Все упражнения выполняются 20 секунд времени в высоком темпе.

Отдых между упражнениями 10 секунд.

Отдых между кругами 40 – 60 секунд.

Выполняем 3 круга

1. Бег на месте с за хлёстом голени
2. Джампинг
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра
4. Берпи

Джампинг - Колени слегка согнуты. На вдохе сделайте прыжок, оттолкнувшись от пола, и расставьте ноги в стороны примерно на уровне полторы ширины плеч. Одновременно с прыжком поднимите руки над головой (можно сделать хлопок), держите руки немного согнутыми в локте.

Берпи - С положения стоя присядьте, упершись руками в пол. Делаем прыжок двумя ногами назад, приняв позицию планки на прямых руках. С сопротивлением сгибаем локти и опускаем корпус на пол, после чего мы разгибаем локти и встаем в планку. С положения планки в прыжке быстро подтяните ноги к рукам. Поднимитесь на ноги и быстро подпрыгните как можно выше, сделав хлопок над головой.

ОТРАБОТКА УДАРОВ НОГАМИ НА МЕСТЕ.

Со стойки дзенкуцу дачи выполняем удар одной ногой с отягощением ( для детей до 12 лет по 0,5 кг, 12 лет и старше 1 кг) выполняем 20 раз затем мы меняем стойку.

1) Мая кяги

1) Хиза гери

2) Кин гери

3) мая гери чудан

4) маваши гери чудан

После ударов ногами садимся в поперечный шпагат и делаем скручивания тазобедренного сустава 20 счетов. После продолжаем выполнять удары ногами со стойки дзенкуцу дачи.

5) мая гери джодан

6) маваши гери джодан.

**Комплекс состоящий из 6 упражнений.**

Все упражнения выполняются 20 секунд времени в высоком темпе.

Отдых между упражнениями 10 секунд.

Отдых между кругами 40 – 60 секунд.

Выполняем 3 круга

1. Ходьба в планку
2. Прыжок с касанием ладони пола
3. Ситапы
4. Упражнения в планке
5. Лодочка ( в статике)
6. Выпрыгивания с низкого приседа
7. С положения стоя, потянуться ладонями до пола, ( колени не должны сгибаться ) пройти ладонями вперед, принять положения планки, прогнуться, после чего возвращаемся в исходное положение.
8. Колени слегка согнуты. На вдохе сделайте прыжок, оттолкнувшись от пола, и расставьте ноги в стороны примерно на уровне полторы ширины плеч, вместе с прыжком касаемся двумя ладонями пола.
9. лежа на спине, ноги полусогнуты в коленях, руки выпрямлены и лежат над головой. Ягодицы, поясница и верх спины плотно прижаты к полу. Ступни ног плотно прижаты к полу. Поднимаем корпус, (спина должна оставаться прямой ) касаемся ладонями пола и возвращаемся в исходное положение.
10. В планке, поочередно сгибаем локти делаем упор на предплечье
11. Лежа на животе. Руки вытянуты вперед. Ладони направлены вниз. Ноги прямые, носки вытянутые.Одновременно совершаем следующие движения: поднимаем верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту.
12. Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

РАСТЯЖКА

Поперечный шпагат с упором на предплечье ( 60 - 120 секунд)

Продольный шпагат на одну сторону, затем на другую сторону ( 60-120 сек)

**Тренировка № 2**

Разминка

**Наклоны головы в стороны**

Стойте прямо, смотрите вперёд.

Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15—20 секунд.

Можете в это же время разминать и кисти рук — крутите их сначала по часовой стрелке, затем против.

**Наклоны головы вперёд**

Стойте прямо, руки положите на затылок.

Наклоните голову вперёд и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно.

Через 10—15 секунд расслабьтесь.

**Растяжка плечевого сустава**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперёд.

Выполняйте растяжку в течение 10—15 секунд для каждой руки.

**Ещё одно упражнение для растяжки плечевого сустава**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо.

Аккуратно заведите левый локоть за голову, придерживайте его правой рукой. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперёд. Мягко надавите правой ладонью на локоть, чтобы направить его как можно дальше от себя назад.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой рукой.

**Растяжка грудных мышц**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны.

Сведите лопатки, отводя руки назад.

Выполняйте упражнение в течение 10—15 секунд.

**Растяжка мышц спины**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите руки перед собой и выпрямите, сцепите ладони в замок. Бёдра остаются неподвижными, округляется только спина и поясница.

Тянитесь вперёд, растягивая мышцы спины, в течение 10—15 секунд.

**Боковые мышцы туловища**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите левую руку вверх, правую положите на талию, сделайте четыре наклона вправо, затем поменяйте руки и сделайте 4 наклона в левую сторону ( выполняем 3 раза на каждую сторону.

**Упражнение для растяжки задней поверхности бедра**

стойте прямо, ноги вместе.

Поднимите левую ногу перед собой, обхватите колено обеими руками.

Тяните ногу к туловищу в течение 15—20 секунд.

Повторите с другой ногой.

**Упражнение для растяжки квадрицепсов**

Стойте прямо, ноги вместе.

Согните левую ногу в колене и возьмитесь за неё левой рукой. Правую руку выпрямите и поднимите вверх. Если вам трудно держать баланс, держитесь правой рукой за стол или стену.

Подтягивайте левую стопу к ягодицам так, чтобы чувствовалось напряжение в квадрицепсе. Следите за тем, чтобы колени соприкасались, а левое колено не «уходило» вперёд.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение на растяжку подколенного сухожилия и икры**

Стойте прямо, ноги вместе. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой.

Вес тела держите на левой ноге. Согните её, а правую оставьте прямой.

Наклонитесь вперёд, левую руку положите на правое бедро. Правой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Почувствуйте, как напрягаются сухожилие и икра.

Задержитесь в этом положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение для разминки голеностопного сустава**

стойте прямо, ноги вместе.

Выставите правую ногу перед собой, поставьте на пол или держите на весу. Покрутите стопу по кругу, влево, вправо.

Разминайте сустав в течение 10—15 секунд, после повторите с другой ногой.

**Боковой выпад** (растяжка на приводящие мышцы)

Расставьте широко ноги, не сгибайте их. Теперь медленно опускайтесь: уводите корпус вправо, сгибая правое колено. В то же время пальцы левой ноги «смотрят» вверх. Правая стопа плотно прижата к полу. Тянитесь вправо, растягивая мышцы. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Наклон вперёд** (подколенные сухожилия, икроножные мышцы.)

Садитесь на пол, выпрямите ноги перед собой. Тянемся пальцами рук до верхней части стопы. Выполняем 15- 20 сек времени.

**Растягивание мышц прямой ноги** (Растягиваем: икроножную, камбаловидную, заднюю большеберцовую мышцу, двуглавую мышцу бедра.)

одна нога прямая, другая согнута в колене и стопа прижата к внутренней поверхности бедра. Притягивая себя к ноге, необходимо тянуться вперёд к стопе, чтобы голова и спина формировали одну линию. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Растягивание бёдер сидя на пятках.** ( Растягиваем: квадрицепс)

необходимо согнуть ноги в коленях, сесть на пятки и сохраняя ровную спину, опуститься на локти или лечь на спину. Выполняем 15-20 сек.

Прыжки через скакалку выполняем 2 минуты времени

1 Прыжки через скакалку двумя ногами

2 Прыжки через скакалку со сменой ног

В боевой стойке выполняем комбинации руками с гантелями. 1,5- 2 минуты

**1 круг** два прямых удара руками ( левая+ правая)+, два удара шито в живот ( левая+ правая)

**2 круг** один прямой удар+ другой рукой бьем шито удар в живот

**3 круг** два прямых удара ( левая + правая) + шито удар в живот

**4 круг** один прямой удар+ шито удар в живот+ боковой удар по корпусу

**5 круг** бой с тенью ( воображаемый противник) без гантель, выполняем удары руками.

**Комплекс из четырех упражнений выполняем 15 кругов, отдых между кругами 15-20 секунд**

Берпи 3 раза

Отжимание 6 раз

Ситапы 9 раз

Присед 12 раз

РАСТЯЖКА

Поперечный шпагат с упором на предплечье ( 60 - 120 секунд)

Продольный шпагат на одну сторону, затем на другую сторону ( 60-120 сек)

**Тренировка № 3**

Разминка

**Наклоны головы в стороны**

Стойте прямо, смотрите вперёд.

Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15—20 секунд.

Можете в это же время разминать и кисти рук — крутите их сначала по часовой стрелке, затем против.

**Наклоны головы вперёд**

Стойте прямо, руки положите на затылок.

Наклоните голову вперёд и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно.

Через 10—15 секунд расслабьтесь.

**Растяжка плечевого сустава**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперёд.

Выполняйте растяжку в течение 10—15 секунд для каждой руки.

**Ещё одно упражнение для растяжки плечевого сустава**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо.

Аккуратно заведите левый локоть за голову, придерживайте его правой рукой. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперёд. Мягко надавите правой ладонью на локоть, чтобы направить его как можно дальше от себя назад.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой рукой.

**Растяжка грудных мышц**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны.

Сведите лопатки, отводя руки назад.

Выполняйте упражнение в течение 10—15 секунд.

**Растяжка мышц спины**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите руки перед собой и выпрямите, сцепите ладони в замок. Бёдра остаются неподвижными, округляется только спина и поясница.

Тянитесь вперёд, растягивая мышцы спины, в течение 10—15 секунд.

**Боковые мышцы туловища**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите левую руку вверх, правую положите на талию, сделайте четыре наклона вправо, затем поменяйте руки и сделайте 4 наклона в левую сторону ( выполняем 3 раза на каждую сторону.

**Упражнение для растяжки задней поверхности бедра**

стойте прямо, ноги вместе.

Поднимите левую ногу перед собой, обхватите колено обеими руками.

Тяните ногу к туловищу в течение 15—20 секунд.

Повторите с другой ногой.

**Упражнение для растяжки квадрицепсов**

Стойте прямо, ноги вместе.

Согните левую ногу в колене и возьмитесь за неё левой рукой. Правую руку выпрямите и поднимите вверх. Если вам трудно держать баланс, держитесь правой рукой за стол или стену.

Подтягивайте левую стопу к ягодицам так, чтобы чувствовалось напряжение в квадрицепсе. Следите за тем, чтобы колени соприкасались, а левое колено не «уходило» вперёд.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение на растяжку подколенного сухожилия и икры**

Стойте прямо, ноги вместе. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой.

Вес тела держите на левой ноге. Согните её, а правую оставьте прямой.

Наклонитесь вперёд, левую руку положите на правое бедро. Правой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Почувствуйте, как напрягаются сухожилие и икра.

Задержитесь в этом положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение для разминки голеностопного сустава**

стойте прямо, ноги вместе.

Выставите правую ногу перед собой, поставьте на пол или держите на весу. Покрутите стопу по кругу, влево, вправо.

Разминайте сустав в течение 10—15 секунд, после повторите с другой ногой.

**Боковой выпад** (растяжка на приводящие мышцы)

Расставьте широко ноги, не сгибайте их. Теперь медленно опускайтесь: уводите корпус вправо, сгибая правое колено. В то же время пальцы левой ноги «смотрят» вверх. Правая стопа плотно прижата к полу. Тянитесь вправо, растягивая мышцы. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Наклон вперёд** (подколенные сухожилия, икроножные мышцы.)

Садитесь на пол, выпрямите ноги перед собой. Тянемся пальцами рук до верхней части стопы. Выполняем 15- 20 сек времени.

**Растягивание мышц прямой ноги** (Растягиваем: икроножную, камбаловидную, заднюю большеберцовую мышцу, двуглавую мышцу бедра.)

одна нога прямая, другая согнута в колене и стопа прижата к внутренней поверхности бедра. Притягивая себя к ноге, необходимо тянуться вперёд к стопе, чтобы голова и спина формировали одну линию. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Растягивание бёдер сидя на пятках.** ( Растягиваем: квадрицепс)

необходимо согнуть ноги в коленях, сесть на пятки и сохраняя ровную спину, опуститься на локти или лечь на спину. Выполняем 15-20 сек.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПОЯС ( ВЫПОЛНЯЕМ 2 МИНУТЫ ВРЕМЕНИ, МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ 40 СЕКУНД ОТДЫХА.

1 прыжки на двух ногах вперед назад

2 боковые прыжки влево+ вправо

3 прыжки с разножкой

4 перебирание ногами вперед+ назад

5 прыжки на одной ноге по 1 минуте на ногу

Комплекс из пяти упражнений, выполняем без отдыха.

1 15 воздушных приседаний + в боевой стойке наносим поочередно лоу-кик, левая нога затем правая нога 20 раз.

2 15 воздушных приседаний + в боевой стойке наносим поочередно мая гери чудан, левая нога затем правая нога 20 раз.

3 15 воздушных приседаний + в боевой стойке наносим поочередно маваши гери чудан, левая нога затем правая нога 20 раз.

4 15 воздушных приседаний + в боевой стойке наносим поочередно маваши гери джодан, левая нога затем правая нога 20 раз.

5 15 воздушных приседаний + в боевой стойке наносим поочередно тоби мая гери, левая нога затем правая нога 20 раз.

Отдыхаем 2 минуты

Выполняем поперечный шпагат со скручиванием тазобедренного сустава 20 счетов.

Комплекс из 5 упражнений, выполняем без отдыха.

10 выпрыгивании вверх ( с низкого приседа)+ в боевой стойке наносим два удара ногами левой и правой ногой, затем начинаем с другой ноги.

( пример левая нога+ правая нога, правая нога+ левая нога) выполняем 10 раз

1 10 выпрыгиваний + в боевой стойке наносим удары лоу кик

2 10 выпрыриваний+ в боевой стойке наносим удары мая гери чудан

3 10 выпрыгиваний + в боевой стойке наносим удары маваши гери чудан

4 10 выпрыгиваний+ в боевой стойке наносим удары маваши гери джодан

5 10 выпрыгиваний+ в боевой стойке наносим удары тоби мая гери

Бой с тенью ногами 2 минуты времени

РАСТЯЖКА

Поперечный шпагат с упором на предплечье ( 60 - 120 секунд)

Продольный шпагат на одну сторону, затем на другую сторону ( 60-120 сек)

## Тренировка № 4

Разминка

**Наклоны головы в стороны**

Стойте прямо, смотрите вперёд.

Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15—20 секунд.

Можете в это же время разминать и кисти рук — крутите их сначала по часовой стрелке, затем против.

**Наклоны головы вперёд**

Стойте прямо, руки положите на затылок.

Наклоните голову вперёд и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно.

Через 10—15 секунд расслабьтесь.

**Растяжка плечевого сустава**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперёд.

Выполняйте растяжку в течение 10—15 секунд для каждой руки.

**Ещё одно упражнение для растяжки плечевого сустава**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо.

Аккуратно заведите левый локоть за голову, придерживайте его правой рукой. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперёд. Мягко надавите правой ладонью на локоть, чтобы направить его как можно дальше от себя назад.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой рукой.

**Растяжка грудных мышц**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны.

Сведите лопатки, отводя руки назад.

Выполняйте упражнение в течение 10—15 секунд.

**Растяжка мышц спины**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите руки перед собой и выпрямите, сцепите ладони в замок. Бёдра остаются неподвижными, округляется только спина и поясница.

Тянитесь вперёд, растягивая мышцы спины, в течение 10—15 секунд.

**Боковые мышцы туловища**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите левую руку вверх, правую положите на талию, сделайте четыре наклона вправо, затем поменяйте руки и сделайте 4 наклона в левую сторону ( выполняем 3 раза на каждую сторону.

**Упражнение для растяжки задней поверхности бедра**

стойте прямо, ноги вместе.

Поднимите левую ногу перед собой, обхватите колено обеими руками.

Тяните ногу к туловищу в течение 15—20 секунд.

Повторите с другой ногой.

**Упражнение для растяжки квадрицепсов**

Стойте прямо, ноги вместе.

Согните левую ногу в колене и возьмитесь за неё левой рукой. Правую руку выпрямите и поднимите вверх. Если вам трудно держать баланс, держитесь правой рукой за стол или стену.

Подтягивайте левую стопу к ягодицам так, чтобы чувствовалось напряжение в квадрицепсе. Следите за тем, чтобы колени соприкасались, а левое колено не «уходило» вперёд.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение на растяжку подколенного сухожилия и икры**

Стойте прямо, ноги вместе. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой.

Вес тела держите на левой ноге. Согните её, а правую оставьте прямой.

Наклонитесь вперёд, левую руку положите на правое бедро. Правой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Почувствуйте, как напрягаются сухожилие и икра.

Задержитесь в этом положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение для разминки голеностопного сустава**

стойте прямо, ноги вместе.

Выставите правую ногу перед собой, поставьте на пол или держите на весу. Покрутите стопу по кругу, влево, вправо.

Разминайте сустав в течение 10—15 секунд, после повторите с другой ногой.

**Боковой выпад** (растяжка на приводящие мышцы)

Расставьте широко ноги, не сгибайте их. Теперь медленно опускайтесь: уводите корпус вправо, сгибая правое колено. В то же время пальцы левой ноги «смотрят» вверх. Правая стопа плотно прижата к полу. Тянитесь вправо, растягивая мышцы. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Наклон вперёд** (подколенные сухожилия, икроножные мышцы.)

Садитесь на пол, выпрямите ноги перед собой. Тянемся пальцами рук до верхней части стопы. Выполняем 15- 20 сек времени.

**Растягивание мышц прямой ноги** (Растягиваем: икроножную, камбаловидную, заднюю большеберцовую мышцу, двуглавую мышцу бедра.)

одна нога прямая, другая согнута в колене и стопа прижата к внутренней поверхности бедра. Притягивая себя к ноге, необходимо тянуться вперёд к стопе, чтобы голова и спина формировали одну линию. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Растягивание бёдер сидя на пятках.** ( Растягиваем: квадрицепс)

необходимо согнуть ноги в коленях, сесть на пятки и сохраняя ровную спину, опуститься на локти или лечь на спину. Выполняем 15-20 сек.

Кихон на месте (ноги) все удары и махи выполняются по 10 раз на каждую ногу.

После каждого упражнения, садимся в поперечный шпагат и делаем 10 скручиваний в тазобедренном суставе

Гедан кин гери

Мае гери

Лоу кик

хиза гери

Кансетсу гери

Йоко гери

Чудан маваши гери

Джодан маваши гери

Уширо гери

Уширо маваши гери

Хайсоку маваши учи

Тейсоку маваши сото

Тоби мае гери

Комплекс состоит из 3 упражнений, выполняем 10 кругов, отдых между кругами 40 секунд.

1. Отжимания от пола 10 раз
2. Воздушные приседания 10 раз
3. Ситапы 10 раз

РАСТЯЖКА

Поперечный шпагат с упором на предплечье ( 60 - 120 секунд)

Продольный шпагат на одну сторону, затем на другую сторону ( 60-120 сек)

## Тренировка № 5

Разминка

**Наклоны головы в стороны**

Стойте прямо, смотрите вперёд.

Наклоняйте голову влево, потом вправо. Делайте упражнение в течение 15—20 секунд.

Можете в это же время разминать и кисти рук — крутите их сначала по часовой стрелке, затем против.

**Наклоны головы вперёд**

Стойте прямо, руки положите на затылок.

Наклоните голову вперёд и слегка надавите на затылок. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы шеи. Будьте аккуратны и не давите слишком сильно.

Через 10—15 секунд расслабьтесь.

**Растяжка плечевого сустава**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Распрямите левую руку, вытяните её перед собой. Правой рукой прижмите левый локоть к груди. Для усиления растяжки согните правую руку в локте и уведите её за затылок. Лицо и плечи должны быть направлены строго вперёд.

Выполняйте растяжку в течение 10—15 секунд для каждой руки.

**Ещё одно упражнение для растяжки плечевого сустава**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Смотрите прямо.

Аккуратно заведите левый локоть за голову, придерживайте его правой рукой. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперёд. Мягко надавите правой ладонью на локоть, чтобы направить его как можно дальше от себя назад.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой рукой.

**Растяжка грудных мышц**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки и разведите в стороны.

Сведите лопатки, отводя руки назад.

Выполняйте упражнение в течение 10—15 секунд.

**Растяжка мышц спины**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите руки перед собой и выпрямите, сцепите ладони в замок. Бёдра остаются неподвижными, округляется только спина и поясница.

Тянитесь вперёд, растягивая мышцы спины, в течение 10—15 секунд.

**Боковые мышцы туловища**

Стойте прямо, ноги на ширине плеч.

Поднимите левую руку вверх, правую положите на талию, сделайте четыре наклона вправо, затем поменяйте руки и сделайте 4 наклона в левую сторону ( выполняем 3 раза на каждую сторону.

**Упражнение для растяжки задней поверхности бедра**

стойте прямо, ноги вместе.

Поднимите левую ногу перед собой, обхватите колено обеими руками.

Тяните ногу к туловищу в течение 15—20 секунд.

Повторите с другой ногой.

**Упражнение для растяжки квадрицепсов**

Стойте прямо, ноги вместе.

Согните левую ногу в колене и возьмитесь за неё левой рукой. Правую руку выпрямите и поднимите вверх. Если вам трудно держать баланс, держитесь правой рукой за стол или стену.

Подтягивайте левую стопу к ягодицам так, чтобы чувствовалось напряжение в квадрицепсе. Следите за тем, чтобы колени соприкасались, а левое колено не «уходило» вперёд.

Задержитесь в положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение на растяжку подколенного сухожилия и икры**

Стойте прямо, ноги вместе. Сделайте небольшой шаг вперёд правой ногой.

Вес тела держите на левой ноге. Согните её, а правую оставьте прямой.

Наклонитесь вперёд, левую руку положите на правое бедро. Правой рукой постарайтесь коснуться правой стопы. Почувствуйте, как напрягаются сухожилие и икра.

Задержитесь в этом положении на 10—15 секунд и повторите с другой ногой.

**Упражнение для разминки голеностопного сустава**

стойте прямо, ноги вместе.

Выставите правую ногу перед собой, поставьте на пол или держите на весу. Покрутите стопу по кругу, влево, вправо.

Разминайте сустав в течение 10—15 секунд, после повторите с другой ногой.

**Боковой выпад** (растяжка на приводящие мышцы)

Расставьте широко ноги, не сгибайте их. Теперь медленно опускайтесь: уводите корпус вправо, сгибая правое колено. В то же время пальцы левой ноги «смотрят» вверх. Правая стопа плотно прижата к полу. Тянитесь вправо, растягивая мышцы. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Наклон вперёд** (подколенные сухожилия, икроножные мышцы.)

Садитесь на пол, выпрямите ноги перед собой. Тянемся пальцами рук до верхней части стопы. Выполняем 15- 20 сек времени.

**Растягивание мышц прямой ноги** (Растягиваем: икроножную, камбаловидную, заднюю большеберцовую мышцу, двуглавую мышцу бедра.)

одна нога прямая, другая согнута в колене и стопа прижата к внутренней поверхности бедра. Притягивая себя к ноге, необходимо тянуться вперёд к стопе, чтобы голова и спина формировали одну линию. Выполняем 15-20 секунд на каждую ногу.

**Растягивание бёдер сидя на пятках.** ( Растягиваем: квадрицепс)

необходимо согнуть ноги в коленях, сесть на пятки и сохраняя ровную спину, опуститься на локти или лечь на спину. Выполняем 15-20 сек.

Кихон на месте все удары и блоки выполняем по 10 раз на каждую руку.

Сэйкэн-Аго-Учи – прямой удар кулаком в подбородок.

Тэццуй-Коми-Ками-Учи – удар «молотом» сбоку, снаружи по голове в висок.

Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи – удар «молотом» сверху по голове.

Тэццуй-Хидзо-Учи – удар «молотом» сбоку снаружи по рёбрам.

Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи – удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо.

Уракэн-Саю-Учи – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн-Хидзо-Учи – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.

Уракэн-Маваши-Учи – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.

Шуто-Гаммэн-Учи – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

Шуто-Сакоцу-Учи – удар ребром ладони сверху по ключице.

Шуто-Сакоцу-Учикоми – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Шуто-Хидзо-Учи – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.

Шуто-Учи-Учи – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее)

Сэйкэн-Джодан-Укэ – верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Чудан-Сото-Укэ – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Чудан-Учи-Укэ – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.

Учи-Укэ-Гэдан-Бараи – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.

Бой с тенью ( удары руками)

1,5 мин прямые удары руками

1,5 мин шито цуки

1,5 мин боковые удары

1,5 мин прямой+шито цуки+ боковой удар

ОФП

Отжимание 100 раз (выполняем на выбор 10 кругов по 10 раз или 5 кругов по 20)

Выпрыгивания вверх с низкого приседа 100 раз (выполняем на выбор 10 кругов по 10 раз или 5 кругов по 20)

Пресс 100 раз (выполняем на выбор 10 кругов по 10 раз или 5 кругов по 20)

РАСТЯЖКА

Поперечный шпагат с упором на предплечье ( 60 - 120 секунд)

Продольный шпагат на одну сторону, затем на другую сторону ( 60-120 сек)