

Vívás Dunakeszi



Bemelegítés

Bármilyen mozgás előtt szükséges a bemelegítés, lábmunka gyakorlásánál kitörésben a nyújtások elvégzése. Válizmok, ízületek átmozgatása malomkörzéssel, törzskörzések mindkét irányba, ha van rá lehetőségünk néhány perc közepes iramú futást iktassunk be.

Erősítések

Ugrálókötéllel páros lábbal, majd ha megy jobb illetve bal lábbal is. Mérjük az időt, kisebbek kezdjétek 30 másodperccel, nagyobbak 45 másodperccel, amit lehet emelni a későbbiekben. Amennyiben már jól megy, mehet kétszeri pörgetéssel is. Erre találtak bőven videó-anyagot (szerintem már találkoztatok a Youtube csatornával). Van tanítványom akinek megy a háromszori pörgetés is. Számoljátok mennyit sikerül pörgetni.

Vívóállásból guggolás, és abból lassan emelkedés vívóállásba. Figyeljete arra, hogy a törzs egyenes maradjon (ebből kor alapján legalább 25-40 jót kérnék) Guggolásból kitörésbe ugrás és vissza (ebből is végezzünk el 20-40 jó gyakorlatot)

Helyben vívóállásban térd emelgetése egyre magasabbra min 30 másodpercben.

Lábmunka

Kezdjük rövid kitörésekkel. Figyeljünk, hogy lábujjhegy emeléssel induljunk és sarokra érkezzünk. Ezeket már mind sportcipőben végezzétek, nehogy kemény sarokgyulladás legyen a vége!

Hátul lévő láb nyújtva legyen a csípő pedig belenyomva a kitörésbe. A kitörés lapos legyen és dinamikus! Jöhet a lépés kitörés: rövid lépés (max 15 cm) és gyors kitörés, fokozatosan gyorsuljon.



Vágások fegyverrel

Tudjátok elfordítás, nyújtás, vágás hüvelykujjal. Vágást megtartjuk legalább 2-másodpercig nyújtott karral. Ezt először helyből, aztán lehet kitöréssel majd lépés, 2-lépés kitöréssel. Ez is fokozatosan gyorsul, és elfordítással indul!!

Kezdjétek ezzel a fentebb felsorolt mozgásformákkal, amiket a továbbiakban színesítünk új gyakorlatokkal. Szülők kérem segítsenek, segítsetek, hogy a felsoroltakat gyakorolhassák a vívópalánták. Amennyiben van lehetőségetek, vegyétek fel és küldjétek el az edzést.

Természetesen nagyon jó volna, ha párosban is tudnátok gyakorolni, de ezt nem javaslom a Ti érdeketekben.

Kiegészítő mozgás

A futás, ha megoldható, szükséges legalább heti 3-alkalommal. Közepes iramban kisebbeknek 10-perc, nagyobbaknak 20-25 perc.

Bármilyen kérdés van, nyugodtan hívjatok a 20 /9349-677 számon, illetve írjatok a lalomanu13@gmail.com címre, jelöljétek be fb-n ha a szülő megengedi.

Fiedler Feri bá

szakedző / mester (kinek hogy tetszik)