

Vívás Dunakeszi



Újabb adag gyakorolni való:

Hárítás-visszavágások:

- támadó helyből hasat vág, védő kvarttal hárít és visszavág fejet. A támadás és a védés visszavágás véghelyzetben nyújtott karral történik erre figyeljünk, ököl marad a váll előtt.

Először helyből, majd egy előre- illetve a védő hátralépésével végezzük. (1-lépés)

-támadó helyből fejet vág védő kvinttel hárít és oldalt visszavág. Ottmaradunk a visszavágásnál 1-2 másodpercig. Ugyanez előre, illetve hátralépéssel is. Ha van rá helyünk mehet távolságtartással is.

Pengeütés- vágás

-helyben kvarttal megütjük a pengét és fejet vágunk. Ütésnél ököl marad a váll előtt, és nyújtott kar a vágás véghelyzetében. Nagyon precízen ez mozgásban is gyakorolható, előtte lépéssel, illetve kitöréssel.

- fejvágás helyből, kitöréssel, majd lépés-kitöréssel is (vágást nyújtott karral megtartjuk)

Mindemellett ugyanúgy végezzük az erősítéseket, illetve lábgyakorlatokat és a futást, ha van lehetőségünk.

Kérek szépen videót, de legalább visszajelzést mindenkitől!!!!!!

Tudok kölcsönadni fejképet, kardot, olyat, ami hetek óta nem volt használva.

Jó felkészülést kívánok!

Fiedler Feri 20 9349-677

-szakedző