

מתאמנים עם

נמרוד קריביצקי

מדליסט באליפות אירופה
בטאקוונדו

אבישג סמברג

מדליסטית אולימפית בטאקוונדו
טוקיו 2020

משך האימון: 30 דקות
ציוד עזר: ללא

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 7-8 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
ריצה קלה במקום או במרחב האישי	60 שניות	הקפדה על עבודת ידיים כמו בריצה
ריצה במקום בהרמת בירכיים	30-40 שניות	הקפדה על עבודת ידיים כמו בריצה
ניתורי פסק-סגור בהנפת ידיים לצדדים	30-40 שניות	הקפדה על בירכיים נעולות בעת הפיסוק
סיבובי ראש	10 לכל כיוון	הקפדה על ביצוע איטי ומבוקר
סיבובי ידיים לפנים ולאחור	10 לכל כיוון	הקפדה על טווח תנועה מלא
הפניות גו אופקיות מצד לצד	10 חזרות	שמירה על מנח ניטרלי בעמוד השדרה המותני
סיבובי אגן	10 לכל כיוון	הקפדה על גו ישר
סיבובי בירכיים פנימה וחוצה	10 לכל כיוון	הקפדה על תנועה מבוקרת ועל הפעלת משקל קלה על הברכיים
סיבובי כף רגל	10 לכל כיוון	העברת המשקל על הרגל הניצבת
כפיפות גו לפנים בפיסוק – ימין, אמצע, שמאל	10 כפיפות בכל מנח	הקפדה על גו ישר

חזקים יותר – ביחד

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 10-12 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

הקפדה על שהייה קצרה על הקרקע בנחיתה	30-20 שניות	ניתורים צידיים בשתי רגליים מעל לרגלי בולבת הזוג
הקפדה על שהייה קצרה על הקרקע בנחיתה	30-20 שניות בכל רגל	כנ"ל ברגל אחת
הקפדה על רגליים ישרות ועל גוף זקוף	30-20 שניות	ניתורים בכיסוק בשתי רגליים בהפניות של 180 מעלות הלוך וחזור
הקפדה על גוף זקוף ועל חלוקת המשקל בין שתי הרגליים	5 חזרות בכל רגל	צעד למכרע קידמי, וחזרה לעמידה

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 8-10 דקות

ביצוע ארבעת התרגילים בחלק הזה באופן מחזורי; סה"כ 3 מחזורים עם 60 שניות מנוחה ביניהם

דגש על קפיציות בתנועה	40-30 שניות	"צעדי קרב" בתנועה מתמדת
דגש על קפיציות בתנועה	40-30 שניות	כנ"ל בשילוב בעיטות נמוכות בימין ובשמאל
דגש על קפיציות בתנועה	40-30 שניות	כנ"ל בשילוב בעיטות גבוהות בימין ובשמאל
הקפדה על רגל מונפת ישרה	5 הנפות בכל רגל	הנפת רגל ישרה אל מעל לראש, ימין ושמאל לסירוגין

לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
כפיפה עמוקה לפניים בישיבת פיסוק – לימין, לאמצע ולשמאל	החזקה של 10 שניות בכל מנח	הקפדה על גו ישר ועל רגליים ישרות
מתיחה של שרירי העכוז – ישיבה ברגל אחת ישרה והשנייה ניצבת ככופה מעבר לברך	חיבוק הברך הניצבת והחזקה של 15-20 שניות בסוף הטווח; ביצוע פעמיים בכל רגל	הקפדה על ישיבה זקופה ועל "סחיטה" של עמוד השדרה בתנועת פיתול
מתיחה של החלק הפנימי של הירך – רגל אחת ניצבת ככופה והשנייה מונחת עליה (שוק על ברך)	החזקה של 15-20 שניות בסוף הטווח; ביצוע פעמיים בכל רגל	יש לתמוך את הגוף באמצעות היד
הצמדת בירכיים לקרקע בישיבת כרפר	שני סטים של 15-20 שניות	הקפדה על ישיבה זקופה; ניתן לשבת על הגבהה קלה – מגבת מקופלת