

חזקים יותר – ביחד

מתאמנים עם

רז הרשקו

מדליסטית אולימפית בג'ודו
טוקיו 2020

ענבר לניר

מדליסטית אולימפית, טוקיו 2020
ואלופת עולם בג'ודו

משך האימון: 30 דקות ציוד עזר: ללא

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 7-8 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
הפניות גו בעמידה תוך נגיעה בכפות ידיים של בן/בת הזוג	10 חזרות – 5 לכל כיוון	אין להזיז את כפות הרגליים במהלך התרגול; ניתן לבצע גם מול קיר
הנפות צידיות של הרגל	10 הנפות כפולות בכל רגל	הקפדה על חופש תנועתו במפרק הירך/אגן ועל רגל ישרה
קירוב והרחקה של השכמות בסמיכה קדמית	10 חזרות	הקפדה על זרועות ישרות ועל גוף מוחזק כסרגל
"חתול-פרה" – קיעור וקימור הגב בעמידת 6	10 חזרות	חלוקת משקל שווה בין הברכיים לבין כפות הידיים
ניעות בירכיים ומפרקי הירך בעמידת שפיפה מלאה	20-30 שניות	לנסות לשבת על כל כף הרגל, הקפדה על גו ישר ועל מבט לפני

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 10-12 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
"החזקה סטטית" בעמידה – ניסיון להוצאת בן/בת הזוג מהמצב הסטטי	3 סטים של 20 שניות, ביניהם 20-30 שניות מנוחה	דגש על גיוס השרירים המייצבים של הגוף בתגובה להפעלת הכוח של בן/בת הזוג
דחיפת רגליים ממצב של שכיבה על הגב – לפנים והצידה	3 סטים של 9-12 חזרות, ביניהם 20-30 שניות מנוחה	הקפדה על הצמדת חוליות המותניים לקרקע בכל משך התרגול
תרגול "אוצ'י-גארי" כנגד קיר – כניסה בצעד שיכול והשענות לפני	2 סטים של 10 חזרות בכל רגל	הקפדה על גוף קשיח (גיוס שרירי הליבה) בעת המפגש עם הקיר
תרגול "אוצ'י-מאטה" – הנפת רגל לאחור תוך ירידה למאוזן קדמי	2 סטים של 10 חזרות בכל רגל	הקפדה על תנועה משולבת של הגו ושל הרגל המונפת
תרגול שווי משקל בעמידה על רגל אחת באמצעות בן/בת זוג	2 סטים בכל רגל למשך 20-30 שניות	בתרגול יחיד – עמידה על רגל אחת וסימון עם כף היד במיקומים שונים

חזקים יותר – ביחד

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 8-10 דקות

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

דגש על החזקת האגן בקו אחד עם הגוף	10-8 חזרות	"סמוך-קום" עם ניתור קל מעלה
דגש על יישור הברכיים ועל החזקת אגן גבוהה	30 שניות	ריצה קלה במקום עם תגובה לסימונים
העלייה משכיבה היא עד לניתוק השכמות מן הקרקע	16-12 חזרות	עליות משכיבה לישיבה עם נגיעת המרפק בברך הנגדית
דגש על שטף בתנועה	20-15 שניות	זריזות רגליים בתנועה צידית הלך וחזור
החזקת גוף זקוף, גיוס שרירי הליבה	15-10 שניות	משיכות ידיים מהירות בזוגות
הקפדה על מעברים חדים ומהירים בהתאם לקריאה	20-15 שניות	צעדי רדיפה ימינה ושמאלה מסביב לבןצבת זוג בהתאם להוראות הכיוון

לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

דגשים	מספר חזרות	התרגיל
הקפדה על הצמדת עמוד השדרה המותני אל הקרקע	10 סיבובים לכל כיוון	סיבובי רגליים בשכיבה על הגב בברכיים כפופות
הקפדה על השארת הכתף הנגדית על הקרקע; שהייה של מספר שניות בסוף הטווח	8-6 חזרות לכל צד	פיתול האגן בשכיבה צידית, רגליים ישרות
לנסות לשבת על העקבים, להצמיד את המצח לרצפה, למתוח ידיים לפנים וליישר את הגו	3 חזרות למשך 20-15 שניות	"תנוחת הילד"