

מתאמנים עם שגיא מוקי

מדליסט אולימפי בג'ודו, טוקיו 2020

משך האימון: 30 דקות

ציוד עזר: 6 גילי נייר טואלט, 2 כדורי טניס, בולבת זוג, תיק כבדאשייט מים, מגבת

קדימה מתחילים

תרגילי הכנה | 7-8 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
סיבובי ידיים לפנים ולאחור	10 חזרות לכל כיוון	הקפדה על טווח תנועה מלא
סיבובי ידיים – אחת לפנים ואחת לאחור בו בזמן	10 חזרות כאשר יד ימין נעה לפנים ו-10 כאשר יד שמאל נעה לפנים	הקפדה על טווח תנועה מלא
סיבובי בירכיים	10 חזרות לכל כיוון	ידיים מונחות על הברכיים, בירכיים כפופות קלות
סיבובי ראש	10 סיבובים עם כיוון השעון ו-10 נגד כיוון השעון	הקפדה על תנועה מבוקרת. יש להימנע מכשיטה חזקה לאחור
סיבובי גו	10 סיבובים עם כיוון השעון ו-10 נגד כיוון השעון	הקפדה על תנועה מבוקרת ועל שמירת האגן במרכז
העברת בירכיים מצד לצד בישיבה – בתמיכת ידיים וללא תמיכת ידיים	10 חזרות לכל כיוון	הקפדה על השארת כפות הרגליים על הקרקע בכל משך התרגול
חימום שורש כף יד בעמידת שש	30 שניות	מומלץ לבצע את התנועה במגוון זוויות בשורש כף היד
תפיסה של כדור טניס לאחור השמטתו מידי בולבת הזוג	10-8 חזרות	מומלץ להפתיע את המתרגל בהשמטת כדור אקראית

חזקים יותר – ביחד

מתחזקים יחד

תרגילי כוח | 10-12 דקות

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
"הרמות כתפיים" - הרמת חפץ אל מעל לראש	3-2 סטים של 8-10 חזרות	הקפדה על בירכיים כפופות קמעא במטרה לקבע את האגן
1/3 שפיכה (סקוואט) על רגל אחת	2 סטים של 6-8 חזרות בכל רגל	להקפיד לשמור על גוף זקוף ועל נגיעה בראש הברך בגלילי הנייר
נגיעת מרפק בברך בשכיבת פרקדן. המרפק והברך הנגדיים נתמכים סטטית באמצעות גליל נייר	2 סטים של 8-10 חזרות בכל צד. הסט השני יבוצע באלכסון – נגיעת המרפק בברך הנגדית	להקפיד להחזיק את השכמות באוויר ולהצמיד היטב את המותן לקרקע
כפיפות וכשיטות מרפקים בסמיכה קדמית תוך פירוק ובנייה של פירמידת גלילי נייר	4 סטים של 5 חזרות – סט אחד לפירוק, סט לבנייה וכך הלאה. 30 שניות מנוחה ביניהם	הקפדה על החזקת גוף ישר וקשיח, סנטר משוך לפניים בזמן הכפיפה

מעלים דופק

תרגילים בעצימות גבוהה | 8-10 דקות

ביצוע התרגילים בחלק הזה באופן מחזורי; סה"כ 3-4 מחזורים עם 60 שניות מנוחה ביניהם

התרגיל	מספר חזרות	דגשים
ניתורי שתי רגליים צמודות מעבר למגבת מגולגלת	20-30 ניתורים	החזקת הגוף כיחידה אחת, דגש על שהות קצרה על הקרקע
צעדי רדיפה מצד לצד תוך נגיעה בגלילי נייר	20-30 שניות	דגש על כיפוף קל בברכיים לכל אורך התרגול ועל מעברים מהירים מצד לצד
ניתורים על רגל אחת תוך כדי איסוף גלילי נייר מפוזרים ויצירת פירמידה	סט ראשון – איסוף 6 גלילים בניתורים על רגל אחת, סט שני בניתורים על הרגל השנייה	להקפיד על ניתור על כל כף הרגל ועל החזקת גו ישר, גם בעת הכפיפה מטה



לוקחים אוויר

תרגילי שחרור | 5 דקות

דגשים

מספר חזרות

התרגיל

הקפדה על גו ישר ועל רגליים ישרות; ניתן לשבת על מגבת מקופלת	2 סטים של 10 שניות בכל מנח	כפיפה לכפנים בישיבת פיסוק – לימין, לשמאל ולאמצע
הקפדה על גו ישר ועל יצירת התנגדות באמצעות המרפק הנגדי	2 סטים של 15 שניות לכל צד	פיתול עמוד השדרה בישיבת ברך ורגל – רגל אחת ישרה והשנייה ניצבת ככופה מעליה, כף רגל על הקרקע
הקפדה על זרועות ישרות ועל הנחת כף יד מלאה על הקרקע	3 סטים של 10 שניות	מתיחה של קדמת האמה בישיבת עקבים
הקפדה על הצמדת האגרופים אחד לשני	2 סטים של 8-10 כפיפות ופשיטות מרפקים	מתיחה של גב האמה בישיבת עקבים – אגרוף נוגע באגרוף