

JUDO KUMMIDEGA

Vajalikud vahendid: ekspanderkumm

nr. 1

0. Soojendus

1. Ettepoõrded

mõlemale poole 15-30x

[Video](#)

[Video](#)

2. Tahapoõrded

mõlemale poole 15-30x

[Video](#)

3. Tai-otoshi poolpoõrded

mõlemale poole 15-30x

[Video](#)

4. Sasae-tsurikomi-ashi

mõlemale poole 15-30x

[Video](#)

5. O-soto-gari

mõlemale poole 15-30x

[Video](#)

[Video](#)

6. O-uchi Ko-uchi vahelduv

mõlemale poole 16+16x

[Video](#)

7. Hikite tõmbed

mõlema käega 20 tõmmet

[Video](#)

8. Tsurite tõste-tõmbed

15-20 tõste-tõmmet

[Video](#)

KORDA NEID HARJUTUSI 3-5 RINGI

Vali sobiva tugevusega kumm. Kinnita kumm kasutades näiteks judovõõd, muidu võib kumm hõõrdumisel katki minna.

Kummi tugevusest sõltuvalt vali paras kaugus-

ideaalselt oleks kummis algasendis pisike pinge sees

keha peaks suutma algasendis lõdvestada

heitesse sisse minnes peaks jaksama kätega tõmbe lõpuni teha

Nii sisse- kui väljapõõre peab olema kontrollitud, tasakaalu ei tohi kaotada.

Oluline on täpsus ja korrektse liigutuse kinnistumine.

Lisa järk-järgult kiirust.