

SZKOŁA WALKI
MUSUBI
www.jujitsu-prv.pl

SZKOŁA WALKI



Andrzej Jabłoński

Spis treści

| | |
|---|-----|
| O autorze | 9 |
| Zawierciański Klub Ju Jitsu Musubi Ryu | 13 |
| Kryteria naboru wstępnego. | 17 |
| Czteroletni poziom szkolenia | 21 |
| Rodzaje treningów | 25 |
| Osiągnięcia klubu | 35 |
| Struktura makrocyklu rocznego i jego składowych | 65 |
| Przygotowanie do zawodów | 81 |
| Konspekt zajęć samoobrony „eko-jujitsu” | 99 |
| Konspekt zajęć samoobrony „eko-jujitsu” dla szkół ponadpodstawowych w Zawierciu w okresie ferii 2013 | 99 |
| Konspekt zajęć rekreacyjno–sportowych dla Straży Miejskiej w Zawierciu | 103 |
| Egzaminy | 107 |
| Z życia sportowca półżartem pół serio | 111 |
| Ćwiczenia. | 113 |
| Ciosy i kopnięcia | 125 |
| Rzuty | 181 |
| Parter. | 253 |
| Techniki interwencyjne. | 353 |

Ćwiczenie mostek do tyłu w parach

Partner przybiera pozycję żółwia. Drugi ćwiczący podchodzi z boku i kuca tyłem (nie siada na partnerze). Z tej pozycji opiera się plecami o plecy partnera próbując zrobić mostek. Gdy głowa wraz z dłońmi oprze się na podłożu próbuje przetrzuci najpierw jedną a potem drugą nogę za siebie. Należy pamiętać aby głowa najpierw dotknęła podłoża zanim przeżuci się nogi. Można próbować przetrzucić obie nogi naraz.



Zmyłka – kopnięcie 2

Przeciwnicy stoją naprzeciw siebie trzymając gardę. Atakujący robiąc zamach do kopnięcia mae gerii na brzuch kieruje wzrok w miejsce kopnięcia, po czym trafia w punkt, na który patrzy. Drugie kopnięcie wyprowadzane jest w ten sam sposób. Atakujący patrzy w kierunku brzucha przeciwnika ale kopie na na głowę z prawej strony mawashi gerii. Zmyłka następuje wzrokiem. Można wykonać kilka takich kopnięć zaczepnych zanim wykona się kopnięcie właściwe.



