

Методические рекомендации по изучению базовых стоек

Цели и задачи рекомендаций:

- научить детей двигаться в боевых стойках;
- изучить входы и выходы из стойки
- изучить смещения в сторону от партнера, а также проваливание партнера и вход с контратакой.

1 тренировка:

1. Разминка общая, разогреть все суставы;
2. Выполнить махи ногами по 40 раз с каждой ноги;
3. Восстановить дыхание и потянуться;
4. Объяснить все параметры стойки дзенкуцу-дачи, научить детей самоконтролю и проверки параметров стойки;
 - выполнить перемещение в дзенкуцу –дачи на 1 шаг «вперед-назад» 40 повторений, разножка и с другой ноги 40 повторений;
 - тоже на два шага;
 - тоже на три шага;
 - тоже с поворотом на 180° без блоков (вся работа выполняется самостоятельно на скорость.)На усмотрение тренера, эту работу можно выполнять как с ударами рук, с блоками, так и без техник руками, в зависимости от уровня подготовленности детей.
5. Упражнения на восстановление дыхания
6. Заминка – эстафеты.

2 тренировка

1. Разминка
 - за основу берем помещения в базовой стойке и выполняем на скорость 10кю:
 - шаг вперед-шаг назад;
 - 2шага вперед-шаг назад;
 - 3 шага вперед-шаг назад;
 - 3 шага вперед, поворот на 180, .3 шага назад.
- 2.Растяжка, обкатка бедра.
- 3.Изучение стойки камай-тэ

- так же объяснить параметры стойки;
 - как проверять стойку (для самоконтроля);
 - как двигаться в стойке – вперед, назад, влево, вправо.
 - выполнить перемещения вперед на 10 шагов, назад на 10 шагов без поворота, + смена стойки, и то же самое;
 - выполнить смещения влево на 10 шагов, вправо на 10 шагов и + смена стойки;
 - выполнить смещения крестиком вперед, назад, влево, вправо на 5 шагов, 10 повторений, затем смена стойки и то же самое;
 - обращать особое внимание на толчковую ногу !!!
 - если смещаемся вперед, то толкает задняя;
 - если назад – передняя;
 - если влево – правая;
 - если вправо – левая;
 - при перемещении шаг выполняется скользящий.
4. После работы в камай-тэ обязательно растянуть икроножные мышцы
5. Подвижные игры!

3 тренировка:

1. Разминка:
- так как дети получили общее понятие о перемещении в камай-тэ на предыдущей тренировке, закрепляем полученный материал;
 - выполняем разминку в камай-тэ, но в челноке со смещением вперед-назад;
 - добавляем на каждый шаг (постановку носка) удар рукой, т.е. 20 цуки, 20 шито, 20 маваши, 20 связок цуки-маваши-шито, и меняем стойку, то же с хидза и маэ гери. То есть проводим «тайскую разминку»;
 - восстанавливаем дыхание.
2. Растяжка:
- особенно икроножных мышц и ног в целом.
3. Работа в парах:
- иппон-кумитэ № 1 и № 2 из дзэнкуцу-дачи и то же из камай тэ;
 - работа в челноке на 3 шага вперед, три шага назад с поворотом, все техники 10 кю;
 - из челнока «такиёку-соно-ити» ногами – 10 техник на 10 кю руками.
4. Заминка:
- подвижные игры!

4 тренировка и далее

строятся по принципу:

- изучение, повторение, закрепление.