

Конкурс «Я- учитель здоровья»

Презентация собственного опыта
работы
Алексеев



Педагог дополнительного образования
ГБУ ДО ДДТ «Современник»
Алексеев Н.А.
2021г



Мастеркласс по каратэбике

- В каратэбике главный принцип –выносливость. Выполняем элементы каратэ под определенную музыку (взрыв, напряжение, растяжка, силовая нагрузка, статика, расслабление). Когда силы на исходе-ты можешь остановиться, но командный дух и ритм не дадут этого сделать. Работаем как один слаженный синхронный организм, коллективный разум.

Мастеркласс по каратэбике



Подготовительный этап

- Сенсей показывает некоторые связки и движения каратэ, поясняя как их делать в быстром темпе

Разминка

- Начиная с шейного отдела, рук, переходя на грудной отдел ,таз, ноги разминка суставов и мышц -5-7 мин

Мастеркласс по каратэбике



Основная демонстрационная часть:

- Отработка ударов руками и ногами
 - Упражнения на пресс и спину
 - Связки из элементов атаки и защиты 20 мин
-

Мастеркласс по
каратэбике



Основная демонстрационная часть:

Работа в партере

Работа в парах на силу -20 мин

Мастеркласс по
каратэбике



Растяжка

Под менее ритмичную музыку
выполняем статичные
упражнения и растяжку всех
мышц и суставов- 10мин

Мастеркласс по
каратэбике



Восстановительный этап:

- В виде отдыха, восстановления дыхания 5 мин
- Обязательный ритуал
- Рефлексия

Мастеркласс по каратэбике



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

