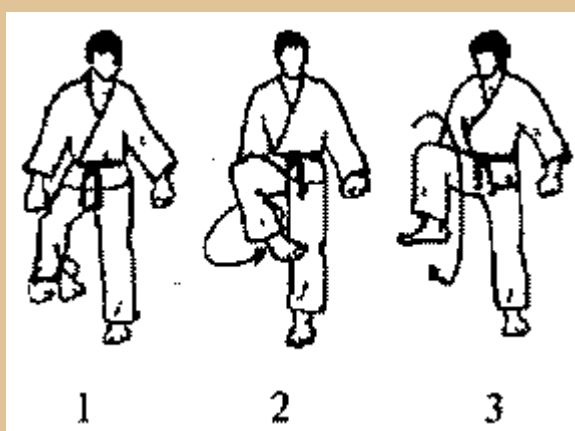


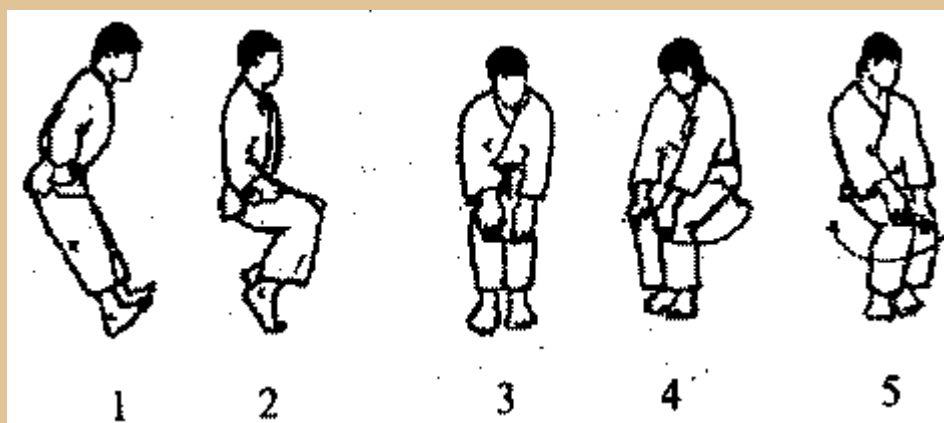
Как и в других современных видах спорта, так и в каратэ большое место занимает разминка. Выполняя силовые упражнения, способствующие развитию ударов и блоков в каратэ. В особенности следует хорошо уделить внимание суставам. Ниже приводится тот минимум упражнений, который нужно выполнить в течение занятия.



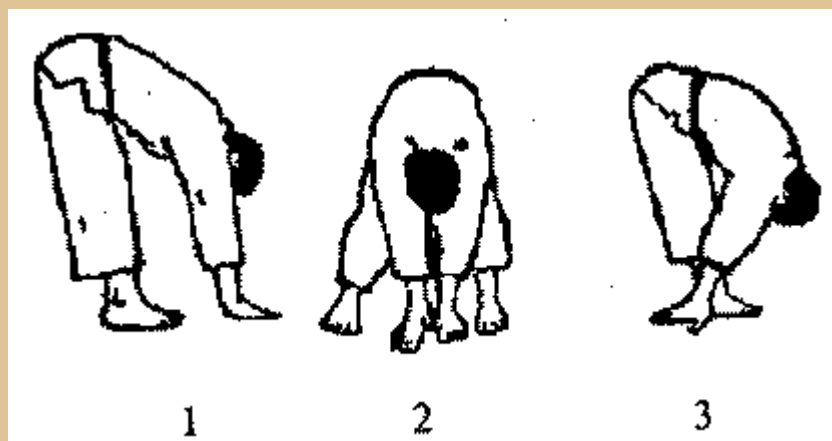
С позиции «фудо дачи» выполняются вращательные движения шеи. Движения должны выполняться с максимальной скоростью 10—20 раз.



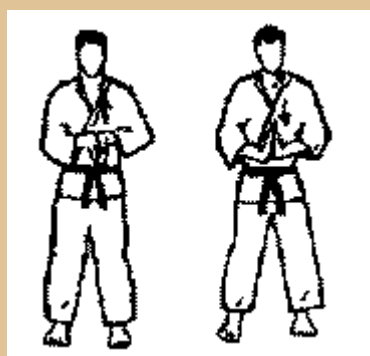
1. Выполнить вращательные движения стопой.
2. Вращения голени в горизонтальной плоскости.
3. Вращения голени в вертикальной плоскости.



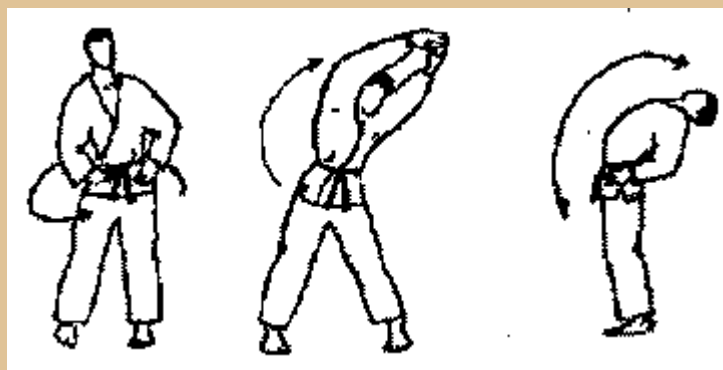
- 1,2. Приподняв стопы, выпрямить колени. Приподняв пятки, согнуть колени. Выполнить 10-20 раз.
- 3-5. Ноги вместе, согнуть в коленях, выполнить вращения.



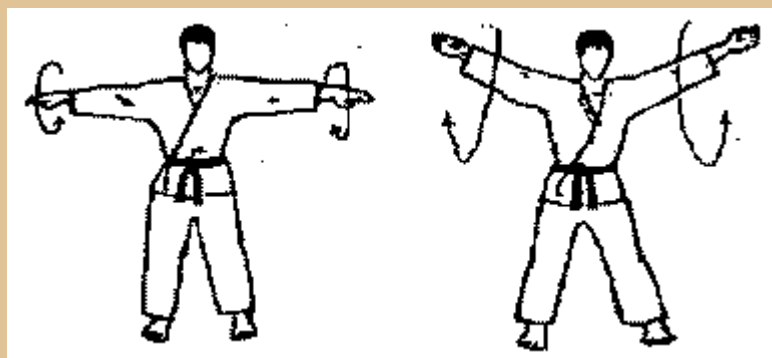
1-3. Выполнить наклоны вперед.



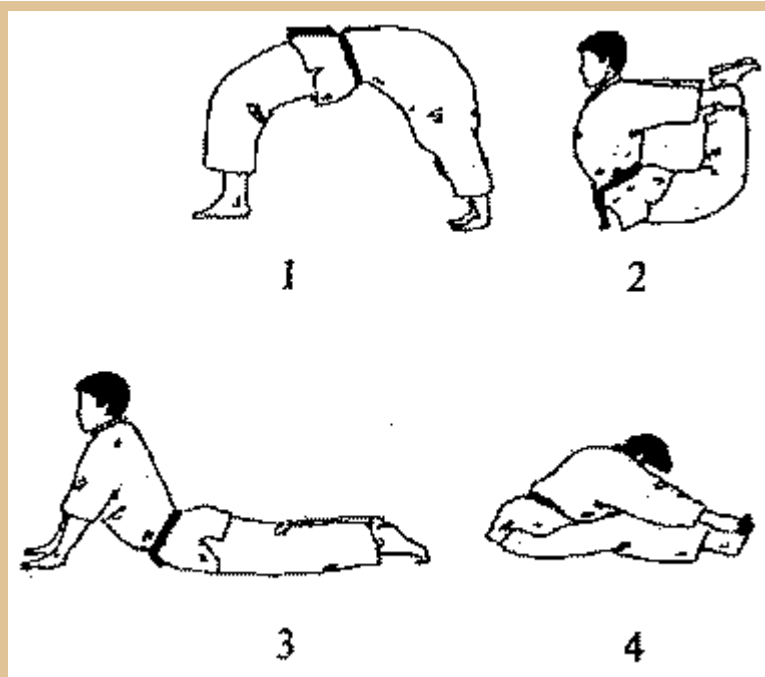
Не отрывая ладони друг от друга, поднимать и опускать руки.



Вращения туловищем и поясницей.



Выполнить вращения руками.



1-4. Упражнения выполнять медленно.

Ключевые слова: техника каратэ, разминка