



Тренировка реакции

Улучшаем свою реакцию и здоровье.

Упражнения для улучшения скорости реакции.

Игра в хлопушки

Первый партнер становится и располагает открытую ладонь так, чтобы второму было удобно по ней бить. Например, становится боком ко второму, открытую ладонь держит перед собой. Второй партнер бьет по ладони первого в произвольные моменты времени. Задача первого – убрать ладонь, задача второго – попасть. Можно вести счет. Затем партнеры меняются. Принцип, заложенный в этой игре можно перенести на другие технические действия, например, на подсечки и уходы от ударов ног по нижнему уровню.

«Бой с тенью»

Имитация разнообразных атакующих и защитных действий, со сменой интенсивности и скорости

«Жонглирование»

Эффективное упражнение не только на реакцию, но и на координацию. Можно начать с двух мячиков, а после переходить к трём или даже к четырём.

упражнение с теннисным мячиком

Бросать теннисный мячик об стену и ловить его, стоя на одной ноге. Более сложный вариант – бросать мячик одной рукой. Еще более сложный – выполнять броски, зажмурив один глаз.

Сбивать ногой небьющийся предмет с подставки.

Сбивать ногой небьющийся предмет с подставки. Начать можно с пластиковой бутылки на табуретке, далее можно переместить бутылку на край стола, после – тренироваться

сбивать с высоты выше пояса.

физические упражнения

Любые физические упражнения (например, пресс, приседание, отжимание)

выполнять упражнения каждый день по 2-5 подходов.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?