

## Необходимость разминки в тхэквондо

Поскольку тело должно быть хорошо подготовлено к собственно тренировочной работе, без разминки не может быть занятий тхэквондо. Упражнения разминочного комплекса снимают напряжение мышц и суставов и готовят тело к эффективной работе. При выполнении упражнений рекомендуется освободиться от посторонних мыслей, сосредоточившись на предстоящем занятии. Тогда и тело и разум будут подготовлены к работе и смогут действовать как единое целое при отработке техники.

После тренировки тоже необходимы упражнения, которые позволят снова расслабиться и отдохнуть. Неважно как долго продолжается собственно тренировка - упражнения на расслабление необходимы и до и после нее.

1. Вращаем корпус. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки по бокам - свободно или в кулаках. Поверните корпус как можно дальше влево, максимально скручиваясь в поясе и помогая себе руками (пятку правой ноги можно оторвать от пола (1)). Сразу же поверните корпус вправо таким же движением (2). Это упражнение, как и следующие, не делают резко - движение должно быть спокойным и естественным.

2. Приседаем, скрещивая руки. Исходное положение - ноги вместе, руки скрещены на уровне пояса (1). Поднимаясь на носки, разведите руки в стороны (2). Присядьте как можно ниже с прямым корпусом, скрещивая руки перед собой (3). Поднимитесь, разводя руки в стороны (4). Вернитесь в исходное положение. Упражнение делают свободно, движения плавные и ритмичные. Полное движение - на 4 счета. Повторяют не меньше пяти раз.

3. Расправляем грудную клетку Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки по бокам. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево (45 градусов), поднимая руки вперед и затем вытягивая их вверх. Расправьте грудную клетку, подавая ее вперед-в стороны. Вернитесь в Исходное положение. Повторите движение с шагом правой ногой. Сделайте не менее 4 раз на каждую сторону.

4. Наклоняемся вбок Исходное положение - ноги чуть шире плеч, левая рука на поясе. Поднимите правую руку, согнув ее в локте. Наклонитесь от пояса влево как можно дальше, но без лишних усилий. Вернитесь в исходное положение. Повторите вправо. Сделайте не менее 4-5 раз на каждую сторону.

5. Наклоняемся вперед и назад Исходное положение - ноги почти в два раза шире плеч, руки на бедрах. Наклонитесь от пояса вперед-вниз, касаясь пола кончиками пальцев или ладонями (1). Наклонитесь назад, держа руки на поясе и закидывая голову назад (2). Повторите упражнение не менее 5-6 раз.

6. Растягиваем ноги Исходное положение - ноги более чем в два раза шире плеч, руки на бедрах. Перенесите вес на правую ногу, поворачивая левую ногу пальцами вверх (1). Медленно, плавно и без лишних усилий садитесь вниз, одновременно двигая вниз левую ногу (2). Повторите на другую сторону, растягивая правую ногу. Повторите 3-5 раз на каждую сторону.

7. Приседаем Исходное положение - ноги вместе, руки по бокам. Поднимитесь на носки, поднимая руки перед собой (1). Сгибая колени, опуститесь вниз, бросив руки вниз (2). Поднимитесь на носках как можно выше, вытягивая руки вверх (3). Руки должны двигаться свободно и расслабленно. Повторите упражнение 5- 7 раз.

8. Разминаем шею Исходное положение - ноги на ширине плеч. Закиньте голову назад (1). Свободно бросьте голову вперед (2). Поверните голову по часовой стрелке - 2 круга и против часовой стрелки - 2 круга. Делайте упражнение медленно. Повторите не менее двух раз.

9. Дышим глубоко. Исходное положение - ноги вместе, руки скрещены на уровне пояса (1). Поднимаясь на носки, разведите прямые руки в стороны. Сделайте глубокий вдох (2). Вернитесь в исходное положение, расслабляясь и делая выдох. Повторите упражнение 4-6 раз.