



Vetokumit

Vetokumiharjoittelulla parannetaan heittojen kuzushia (horjutus) ja tai-sabakia (kääntyminen). Vetokumit ovat myös hyvää liikkuvuusharjoitusta. Vetokumiharjoitus kestää 10-15 minuuttia ja sen voi hyvin yhdistää esim lenkkiin.

Ohessa on esimerkinomainen perusrunko. kaikki liikkeet tehdään molemmille puolille. Taukoja tarpeen mukaan sarjojen välissä. Muista: ei liian kireällä, vetokumi ei ole varsinainen voimaharjoitus.

- perushorjutus 10 krt X 2
- pelkän hihan horjutus 10 krt
- seoi-nage/taisabaki 10 kert, käännytään ukea kohti (kolme askelta)
- seoi-nage/taisabaki mahdollisimman nopeasti 10 krt, ukea kohti
- seoi-nage/taisabaki 10 kert, käännytään ukesta poispäin (kaksi askelta)
- harai-goshi/uchimata 10 krt
- heiton loppuun vienti 10 krt
- kouchigari 10 krt
- ouchigari (käänny toisinpäin) 10 krt

Lisäksi tandoku-renshu (yksin harjoittelu):

- ashi-barai, laukka-askel 10 krt
- ouchigari seinää vasten 10 kert
- harai-goshi/uchimata seinää vasten 10 krt

Liikkeitä voi itse keksiä lisää ja esim. Youtubesta löytyy hakusanalla "vetokumi judo / uchikomi band" aineistoa.