

Techniky karate

Karate = cesta prázdné ruky

- 1) Když přijdu do tělocvičny, ukloním se ve dveřích.
- 2) Na začátku a na konci každého tréninku je nástup.
- 3) Základní techniky a povely:

JAME = zastavit
HADŽIME = začít



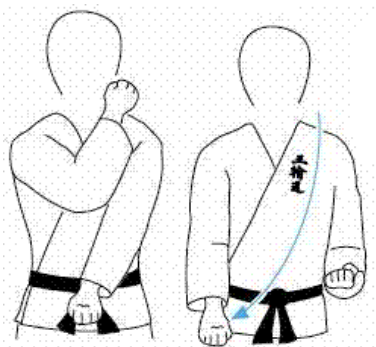
JOI



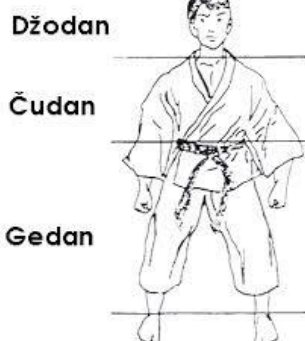
KIBA DAČI



AGE UKE



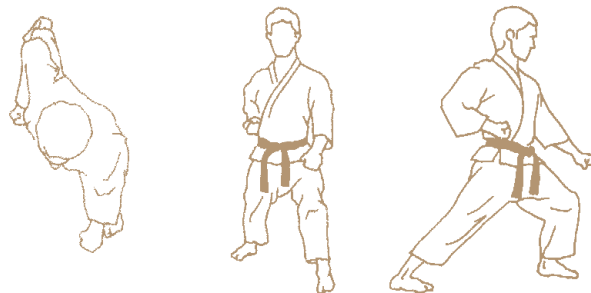
GEDAN BARAI



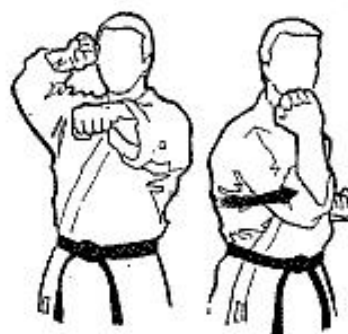
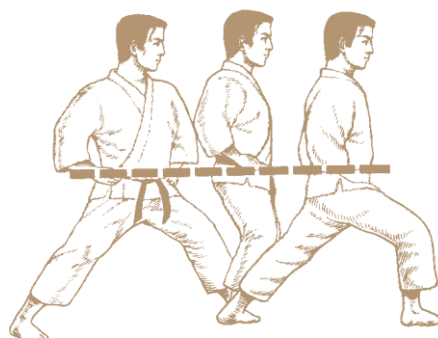
Části těla

ZENKUCU DAČI

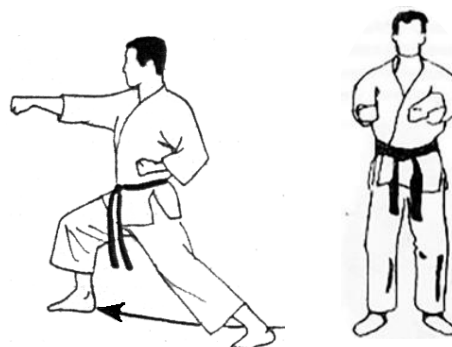
Postoj na širší ramen a váha na přední noze.



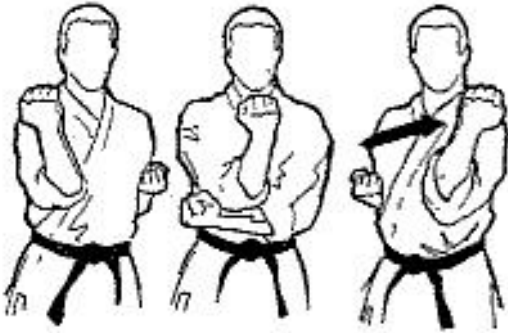
Přechod v zenkucu dači:



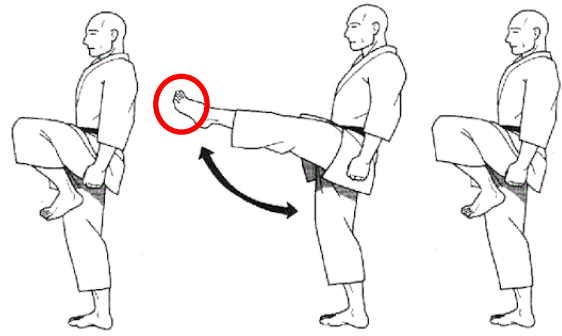
SOTO UKE



OI CUKI



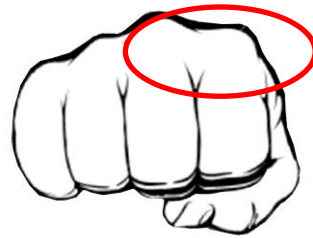
UCHI UKE



MAE GERI – úderová plocha při mae geri je **koshi**



HIKITE



SEIKEN = úderová plocha prvních dvou kloubů na ruce
(seiken je úderová plocha při OI CUKI)

MAWATE = otočení v postoji