

Procvičování technik na **MÍSTĚ** v postoji **HEIKO-DACHI** (postoj na šíři ramen), nejméně 10x na každou ruku/nohu. A aby Vám to lépe utíkalo, můžete si u toho procvičovat i japonské počítání (to naleznete v řádu):

- 1) Oi-tsuki – pozor na správné zavření pěsti (aby Vám netrčely palce) a pěkně zadní ruku u boku (až na žebrech). A jak se nazývá úderová plocha? Přemýšlíme... a je to: seiken. První dva klouby na pěsti.
- 2) Age-uke – pěkná stříška nad hlavou (ruka není nalepená na čele) a když se mění ruce, tak se před Vámi překříží
- 3) Soto-uke – HODINKY! Dávejte si pozor na nápřah – že jde ruka opravdu až od ucha (těžko se dají poslouchat hodinky, když nejsou přímo u ucha)
- 4) Uchi-uke – TASENÍ MEČE! Nápřah jde křížem k boku – je to ten jednoduchý kryt
- 5) Gedan-barai – opět je tu nápřah od ucha, ale tentokrát jde ruka křížem (jako když si chceme zakrýt pus) odtud letí po druhé ruce až dolů
- 6) Mae-geri – jediný kop, který jsme se učili. Nezapomínejte, co je nejdůležitější?? ZVEDNOUT KOLENO! A úderová plocha je.... ? Každý to zkusí vymyslet sám! Je to: koshi, což jsou polštářky na prstech u nohou. Nezapomínejte, že nejsme žádné baletky, takže musíme mít po celou dobu ruce před sebou.
 - Gedan - jaké pásmo to je? (nohy)
 - Chudan- jaké pásmo to je? (břicho)
 - Jodan – jaké pásmo to je? (hlava)

Techniky v **POHYBU**:

Jediný postoj, který jsme se doposud učili s technikou jee...? Zenkutsu-dachi.

Copak je nejdůležitější? Hm? - váha v předním kolenu

S jakou technikou vykračujeme do zenkutsu-dachi? – Gedan-barai

Jaká noha jde jako první? – vždy LEVÁ!

A co takhle si to zopakovat minimálně 2x do týdne, když máte tolik času? =)

SOUTĚŽ - CHALLENGE - BODOVÉ OHODNOCENÍ CVIČENÍ:

Projetí celého zkušebního řádu: 20 bodů

10 x klik, 10x dřep s výskokem, 15x dřep, 10x angličák, 10 sklapovaček: 20 bodů

100x mae-geri: 10 bodů

100x oi-tsuki: 5 bodů

Budu ráda, za zaslání jakýkoliv fotek, videí, jak se snažíte! Na konci roku bych z nich udělala prezentaci!