

Pro žluté pásky !

NENÍ ČAS ZTRÁCET ČAS!

Jelikož už jste pokročilá skupina a v řádu toho máte opravdu hodně, vybrala jsem jen to nejpodstatnější, na co si dát pozor a na co se zaměřit. K dispozici jsou tyto poznámky, ale také samozřejmě celý portál youtube, kde můžete dohledat jednotlivé techniky.

KIHON: HD = heiko-datchi (postoj na šíři ramen – ten který Vás nutím stát při procvičování technik na místě):

1. HD age-empi-uchi – úder loktem zesponu nahoru, druhá ruka pevně v hikite (u boku)
2. HD jodan mawashi-empi-uchi - úder loktem po oblouku, druhá ruka pevně v hikite (u boku)
3. HD mawashi-geri - kop po oblouku, znáte od Toma z kumite, hlavně zvednout koleno!
4. HD osae-uke, tate-nukite – technika z katy hean-nidan (je na ní kiai)

Mimo jiné procvičit:

5. HD gedan yoko-geri-kekomi – čti: „joko“ : joko-geri-kekomi

- Úderová plocha je kakato, což je pata (kakao, jen tam přidáte to „T“). Koleno jde nahoru při nápřahu, pak kopnu, špička směřuje dolů a kopu patou. Nezapomeňte se za tou nohou podívat! =) Raději níže, ale správně, než výše a hrůzostrašně.

6. HD gedan yoko geri-keage – **švihový kop do strany** (je v katě hean nidan), úderová plocha je malíková hrana.

KIHON-IDO (kombinace je možné provádět v chůzi před i vzad)

ZD = zenkutsu-dachi, KKt = kokutsu-dachi, KiD = kiba-dachi

- Vždy 5x a pátá technika je s kiai.

Jelikož zde máte 11 kombinací a ne vždy jsme všechny probrali, prosím, podívejte se na videa, která máte k dispozici. Zde upozorním na ty největší zákeřnosti a na co si dát hlavně pozor:

1. ZD gyaku-sanbon-tsuki (gyaku, kizami, gyaku) – začínáte GYAKU-TSUKI. Nezapomínejte na ten rytmus: bum / / bumbum. První ruka je chudan, druhá na jodan a třetí na chudan. BOKY!

4. ZD gedan-barai, stejnou rukou uchi-uke, gyaku-tsuki – pozor na to, že ruka, co byla v gyaku-tsuki jde při překroku do nápřahu na gedan-barai (jinak Vám to nevyjde). BOKY!

7. KkD shuto-uke, překrok do ZD osae-uke, gyaku-tate-nukite – začínáte v kokutsu-dachi (váha v zadní noze). Poté na místě překročíte do zenkutsu-dachi a uděláte techniku z katy hean-nidan (na kterou se křičí kiai). POZOR: ruka co útočí, musí být stejná s přední nohou (levá-levá/pravá-pravá).

10. KiD chudan yoko-geri-keage, tate-uraken-uchi (3x na každou stranu) – tate-uraken-uchi je technika z katy hean sandan (jak se jedou ty tři stejné kombinace: fumi-komi, vykrytí loktem a poté úder rukou – to je tate-uraken-uchi).

SANBON KUMITE – cvičení ve dvojici. Vaše kumite už je opravdu těžší a k nacvičení potřebujete parťáka, který už ví, o co jde.

Jestli jste jedni z mála šťastlivců a máte doma bráchu/ségru/taťku či mamku, kteří karate ovládají, zde zasílám odkaz, jak jednotlivé útoky a obrany vypadají:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZprMkEQRWp8> – od 1:45 to jsou první dvě kombinace

Naštěstí je útok vždy stejný: vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri (vždy překrok v zenkutsu-dachi).

Ale jestli nemáte nikoho s kým to nacvičit, rozhodně se nic neděje, tuhle část určitě procvičíme na tréninku =)

KATA HEAN-SANDAN

- Bylo by úplně totálně super, kdybyste si alespoň 4x do týdne zkusili zacvičit katu hean-sandan, abyste jí nezapomněli! Kdyby se Vám, nedej bože, povedlo si nevzpomenou, je tu odkaz na katu, kde se můžete podívat, jak to má vypadat 😊 :
- **Na co si dát pozor?** Hlavně na postoje v té řadě do předu. Nejdřív je kokutsu-dachi, hned poté je zenkutsu-dachi po otočce je kiba-dachi a pak opět zenkutsu-dachi. **MEZI TĚMITO 4 POSTOJI MUSÍ BÝT VIDITELNÝ ROZDÍL !!**
- Při kombinaci fumi-komi a bloku loktem se nepředklánět! Poslední dva postoje jsou kiba-dachi!

No a jako bonus nakonec? Přeci naše oblíbené posilování! To by nebylo, abyste se mu vyhnuli.

POSILOVÁNÍ:

10x angličák, 20x sed-leh, 20x přeskok, 20x klik, 30x dřep

10x mae-geri, 10x mawashi-geri, 10x yoko-geri-kekomi, 10x yoko-geri-keage

A co takhle si to celé dát minimálně 2x do týdne a to posilko 3 x, když máme tolik času? =)

A ještě vyhláši soutěž! Za každý set posilování/katy a projetí řádu se budou sbírat body:

Posilování: 5 bodů

Celý řád: 30 bodů (úplně celý, bez kumite)

Kata: 1 bod

Na tréninku vyhlásíme vítěze! Avšak, aby Vás to nesvádělo k podvádění, sběr bodů musíte mít podepsaný od rodičů!

Budu ráda, za zaslání jakýkoliv fotek, videí, jak se snažíte! Na konci roku bych z nich udělala prezentaci a samozřejmě vložila i video, jak jsem také cvičila. Čím vtipnější video/fotka, tím lepší !!