

Pro bílo-žluté pásky !

### **Nic velkého nebylo nikdy dosaženo bez nadšení !!**

Avšak nebudete mít k dispozici pouze tyto poznámky, ale i odkaz na videa jednotlivých technik a samozřejmě katy. Jestli si tedy nebudete úplně jistí, jak daná technika vypadá, určitě mrkněte tam! =)

**KIHON: HD** = heiko-datchi (postoj na šíři ramen – ten který Vás nutím stát při procvičování technik na místě), yoko – čti: „joko“

1. HD yoko-empi-uchi – úder do strany loktem. Nápřah až od ucha, hlava se vždy dívá ve směru techniky
2. HD yoko-uraken-uchi – to je ten švihový úder do strany. Po celou dobu si jakoby držíme hrníček!
3. HD yoko-tetsui-uchi (do strany)- tvrdá rána do strany, úderová plocha: tetsui (jako když bouchnete do stolu)
4. HD osae-uke, tate-nukite – technika z katy! Jedna ruka dělá kryt a druhá přes ní útočí otevřenou rukou na břicho!

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.

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

ZD = zenkutsu-dachi, s jakou technikou jdu do postoje? Jakou nohou vykračuji?

Jestli začnete tento úsek cvičit, vždy začínáme: Zenkutsu-dachi + gedan-barai A TO **LEVOU NOHOU/RUKOU !** Po celou dobu dbát na to, že je **váha v předním kolenu a gedan-barai končí těsně nad kolenem.**

- Vždy 5x a pátá technika je s kiai.

Jelikož zde máte 12 kombinací a né vždy jsme všechny probrali, prosím, podívejte se na videa, která máte k dispozici. Pouze upozorňuji:

2. ZD (zenkutsu-dachi) + age-uke / gyaku-tsuki – musíte udělat nápřah navíc, aby Vám vyšli ruce!!
3. ZD soto-uke / gyaku-tsuki – ruka co končí v gyaku jde při překroku do nápřahu na blok!
4. ZD gedan-barai / gyaku-tsuki - ruka co končí v gyaku jde při překroku do nápřahu na blok!
5. ZD uchi-uke / gyaku-tsuki - ruka co končí v gyaku jde při překroku do nápřahu na blok!
9. KkD (kokutsu-dachi) + morote-uke – to je technika z katy hean- nidan (téměř předposlední technika)

**GOHON-KUMITE** – cvičení ve dvojici. Takže teď máte velkou příležitost přemluvit mamku/taťku/bráchu/ségru/dědu, aby si s Vámi zacvičili. Avšak už je to docela komplikované a je

zapotřebí docela velké synchronizace. Takže jestli se Vám nepodaří někoho ukecat, tak se nic neděje. Tuhle část určitě procvičíme na tréninku =)

Ale, jestli se Vám podaří někoho přemluvit, tak celé kumite probíhá v zenkutsu-dachi. Obránce vždy ustupuje a po páté technice jede protiúder gyaku-tsuki. Ale opravdu si nelamte s touto částí hlavu, procvičíme to na tréninku =)

## **KATA HEAN-NIDAN**

- Bylo by úplně totálně super, kdybyste si alespoň 4x do týdne zkusili zacvičit katu hean-nidan, 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! Aby zenkutsu-dachi vypadalo tak jak má (váha v přední noze) a také kokutsu-dachi – váha je naopak v zadní noze. Techniky projíždějte pomalu, ale správně.

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

7x angličák, 15x sed-leh, 15x přeskok, 15x klik, 25x dřep 10x mae-geri, 10x mawashi-geri, 10x yoko-geri-kekomi

A co takhle si to celé dát minimálně 3x do týdne, 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 =)