

Pro bílé pásky !

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

1. HD chudan choku-tsuki – zopakovat: co je chudan? Náповěda.... Břicho
- povinně dát si pozor na zavřené pěsti, správné hikite (stažení druhé ruky až na žebra)
2. HD mae-geri – koleno nahoru, úderová plocha je....?? Jasně, že je to koshi !
- nejsme baletky, takže si po celou dobu držíme ruce nahoře a před sebou
3. 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.
4. HD chudan yoko-geri-keage – ještě jsme se neučili, tak klidně přeskočte a neděste se. Naučit se to 100 % stihneme. O tenhle kop nepřijdete =)

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 koleni a gedan-barai končí těsně nad kolenem.**

Vždy 5x a pátá technika je s kiai.

1. ZD (zenkutsu-dachi) + oi-tsuki - vpřed
2. ZD (zenkutsu-dachi) + age-uke - vzad
3. ZD (zenkutsu-dachi) + soto-uke - vpřed
4. ZD (zenkutsu-dachi) + gedan-barai - vzad
5. ZD (zenkutsu-dachi) + uchi-uke - vpřed
6. ZD (zenkutsu-dachi) + gyaku-tsuki – vzdad (**pozor! GYAKU-TSUKI**- je to ta opačná ruka, než je noha)
7. KkD shuto-uke – překrok do kokutsu-dachi (překračuje přední noha + nápřah rukou na shuto-uke). Dát si pozor na to, aby váha byla v zadní noze – vpřed i vzad
8. ZD jodan mae-geri (gedan kamae-te) – vpřed, **POZOR:** aby vám v zenkutsu-dachi nelítali ruce. Ruce máme v poloze, jak když neseme tašky s nákupem! =)

Jako další v řádu následuje:

KIHON-KUMITE – cvičení ve dvojici. Takže teď máte velkou příležitost přemluvit mamku/taťku/bráchu/ségru/dědu, aby si s Vámi zacvičili. Tentokrát se vžijete do mé role a stanete se trenéry. V první řadě jim budete muset vysvětlit, co mají a hlavně jak mají dělat.

Nejsnadnější pro Vás bude, když je naučíte techniku oi-tsuki (ruka v pěst)– pak na Vás mohou pomalu zaútočit a to na hlavu a Vy to parádně vykryjete **AGE-UKE!**

Pak už to změníte pouze na oi-tsuki chudan (břicho) a VY si můžete procvičit bloky **soto-uke, uchi-uke i gedan-barai**.

Gohon-kumite si necháme na trénink, ať mi něco zbyde! =)

KATA HEAN-SHODAN

- Bylo by úplně totálně super, kdybyste si alespoň 2x do týdne zkusili zacvičit katu hean-shodan, 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 postoj! Aby zenkutsu-dachi vypadalo tak jak má (váha v přední noze), že všechny oi-tsuki směřují na břicho a poslední 4 techniky: kokutsu-dachi soto-uke je váha v zadní noze. A to nejdůležitější? Vždy se otočit správným směrem.

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

5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok, 10x klik, 20x dřep 10x mae-geri

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

Soutěž:

Posilování (5x angličák, 10x sed-leh, 10x přeskok, 10x klik, 20x dřep 10x mae-geri): 5 bodů

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

Kata: 1 body

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 =)