

## Pro zelené + fialové pásky ! PROSTĚ PRO CELOU MOJI ŘÍČANSKOU SKUPINU OD 19:00 !

Ještě jednou Vás všechny zdravím! Jak jsem zmiňovala ve videu, zasílám menší informace. Jelikož jsme ve skupině trénovali páskování na 1. fialový pás (5.kyu), informace budou hlavně k tomu. Ale! Dočtete to všichni do konce. Na nikoho jsem nezapomněla s rozdáváním úkolů ! =)

### Žádný učený z nebe nespadol a opakování je matka moudrosti!

**KIHON: HD** = heiko-datchi

KIHON

1. HD chudan kakiwake-uke, mae-geri, sanbon-tsuki – kombiace z katy hean yondan (je to to „řízení berušek“). Oproti katě dejte si pozor, že za mae-geri následují **TŘI techniky** (né jen pouze dvě)
2. HD awase-tsuki – úder oběma rukama najednou. Jedna útočí na hlavu, druhá na břicho a dlaně směřují k sobě. Údery jdou do natažených rukou! [https://www.youtube.com/watch?v=NmYPr050\\_E4](https://www.youtube.com/watch?v=NmYPr050_E4)
3. HD ushiro-geri – nejoblíbenější kop, vzad! Pozor: vždy se podívat, kam kopete. Úderová plocha je pata a špička směřuje dolů. Koleno se nevytáčí a jde těsně okolo druhé nohy.

Mimo jiné procvičit:

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

Kdo se bude nudit, klidně může otevřít řády z nižších technických stupňů a zopakovat si kihon! Takový kihon na zelený/žlutý pásek je krásná sumarizace základních technik.

**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, vybrala jsem ty nejvíce kritická:

**3. ZD age-uke, hineri mae-geri, gyaku-tsuki** – vpřed překrok age-uke, hineri = zadní noha kopne mae-geri a vrátí se zpátky do původní pozice a s došlapem letí gyaku

**4. ZD soto-uke, překrok do KiD yoko-empi-uchi, tate-uraken-uchi, překrok do ZD gyaku-tsuki:** Při této kombinaci musíte dbát na překrok ze zenkutsu-dachi do kiba-dachi – aby byl vidět znatelný rozdíl. Překračuje vždy přední noha! Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Hzf9j0eTGo0>

**5. ZD vzad uchi-uke, mae-ashi-geri, gyaku-tsuki** – mae-ashi-geri je mae-geri z přední nohy, bez překroku

**6. KkD shuto-uke, do ZD gyaku-soto-mawashi-uchi** – u všech kombinací, kde přecházíte z kokutsu-dachi do zenkutsu-dachi (či naopak) či překračuje přední noha. Soto-mawashi-uchi – sek na krk, dlaní nahoru (technika z katy hean yondan)

**7. KkD vzad shuto-uke, mae-mawashi-geri, do ZD gyaku-tsuki-** mae-mawashi-geri = mawashi geri z přední nohy. Opět pozor na postoje!

**9. ZD jodan mae-geri, stejnou nohou chudan mawashi-geri** – mezitím se můžete nohou lehce dotknout země

**11. KiD chudan yoko-geri-kekomi yoko-empi-uchi yoko-uraken-uchi (3x na každou stranu)-** v kibadachi se hlavně nezvedat. Yoko-empi – úder loktem do strany a na něj navazuje úder uraken (švihový úder)

### **OYO-IDO**

(kombinace v bojovém postoji) = kamae, postoj který znáte od Toma z pondělních tréninků kumite. Uvolnění postoj, zadní noha trochu pokrčená, pohybujeme se na špičkách.

**Suri-ashi = pohyb začíná přední noha!**

1. BP suri-ashi kizami-tsuki
2. BP suri-ashi gyaku-tsuki
3. BP suri-ashi uraken-uchi
4. BP mae-geri
5. BP mawashi-geri

**KIHON-IPPON-KUMITE** – cvičení ve dvojici. Tohle kumite už vyžaduje znalost jak útočníka, tak i obránce co dělat. Nepředpokládám, že všichni máte štěstí a někdo z Vašich blízkých bude vědět co dělat. Takže TUHLE SRANDU SI NECHÁME NA TÉRNINK!

Snažila jsem se dohledat nějaké video na youtube, které bych Vám mohla poskytnout jako ukázkou, ale nikde jsem nic nenašla. Takže budu se těšit na trénku (ha ha ha) :-D

### **KATA HEAN-YONDAN**

- Bylo by úplně totálně super, kdybyste si alespoň 3x do týdne zkusili zacvičit katu hean-yondan, abyste jí nezapomněli a naopak si ji oživil. 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 kokutsu-dachi! Je ho tam více než dost, tak ať vypadá, tak jak má.

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

### **POSILOVÁNÍ:**

12x angličák, 25x sed-leh, 25x přeskok, 20x klik, 35x dřep

15x mae-geri, 15x mawashi-geri, 15x yoko-geri-kekomi, 15x yoko-geri-keage

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

**Soutěž:**

**Posilování: 5 bodů**

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

**Kata Hean-yondan: 1 bod**

**50 Lengličáků: 10 bodů**

**Set kat (Hean-Shodan, Hean-Nidan, Hean-Sandan, Hean-Yondan + fialový Hean-Godan): 5 bodů**

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 !!