

KARATE ZELENEČ

3.skupina (18:00-19:00)

KIHON

Základní techniky v zenkutsu-dachi (dlouhé postoje, ale nikoli extrémně, abyste se zvládali rychle přesouvat)

- oi-cuki čudan (na střední pásmo)
- oi-cuki džodan (na hlavu)
- age-uke
- gedan-barai
- soto-uke
- uchi-uke
- mae-geri
- + shoto-uke v kokutsu-dachi (Myslete si na to, abyste byli v postoji v jedné lajně, váha ze 70% na zadní noze, chodidlo zadní nohy je kolmo k přední. Nebojte se prodloužit postoj, většina si ulevuje a dělá krátké postoje – to je špatně!)
- mawate (provedte např. 5 technik vpřed, následně provedte mawate a pokračujte dále)

Následně k obranným technikám přidáme gjaku-tsuki (nejdříve zkoušejte pomalu, ale technicky správně (ať se vám nepletou ruce a neprovádíte kryt v postoji jinou rukou, než máte))

- age-uke + gjaku-tsuki
- gedan-barai + gjaku-tsuki
- soto-uke + gjaku-tsuki
- uchi-uke + gjaku-tsuki

Techniky v postojích provádějte nejen vpřed, ale také vzad

KATA

- Heian Shodan
- Heian Nidan (Projet tam, kam zvládnete. Zkuste se dostat do první techniky s kiai (cca polovina katy))

KUMITE

Výpady:

- Gjaku-tsuki čudan (oi-cuki ze zadní ruky)
- Gjaku-tsuki džodan (oi-cuki ze zadní ruky)
- Kizami-cuki (úder z přední ruky – džodan)
- Kombinace kizami-cuki a následně gjaku-tsuki čudan
- Mawashi geri