

## Domácí tréninkový plán 7.-6.kyu

Milé děti, milí rodiče, abyste na karate nezapomněli ani doma, máme pro vás domácí tréninky ☺ Zacvičte si je klidně i s dětmi. Po odcvičení daného tréninku poprosím a podpis rodičů, nejpilnější žáci budou odměněni, až se znovu ve zdraví uvidíme ☺

Vaše trenérka Pavla

Oblečení: Kimono, nebo pohodlné sportovní oblečení

Místo: obývací místnost, pokojík, zahrada

Pomůcky: láhev s pitím a dobrou náladu ☺

### Opakování

Číslovky:

1 – ichi (iči)

2 – ni (ni)

3 – san

4 - chi (či)

5 – go

6 – roku

7 – schichi (šiči)

8 – hachi (hači)

9 – kyu (kju)

10 – ju („džu“)

Úderové plochy:



Seiken



Koshi

Postoje:



Heiko-dachi (HD)



Zenkutsu-dachi (ZD)



Kiba-dachi (KB)



Kokutsu-dachi (KkD)

### Rozcvička

Před každým tréninkem se vždy 15-20 minut rozcvičte

- 5 minut - klus na místě, poskoky, výskoky, panák
- Dynamický strečink – protažení celého těla od hlavy až k patě
- 5 minut - fyzický trénink

například:

- fyzická část zkoušek
- plank (prkno), káčátka, žabáky, horolezec

### Trénink karate

Datum	Trénink 25-35 minut	Odcvičeno? ☺ Podpis rodičů
Čtvrtek 19.3.2020	<p><b>Techniky v postoji kiba-dachi</b>, každá technika 10x</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki, age-uke, soto-uke, gedan-barai, uchi-uke</li> </ul> <p><b>Kopy mae-geri, mawashi-geri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výpad s přímým kopem (stojíme rovně, výpad pravou nohou vzad a stejná noha jde do nápřahu, koleno až k hrudi, kopneme, noha do nápřahu a vrací se dozadu do výpadu) 10x pravá, 10x levá</li> <li>• V postoji <b>Heiko-dachi (HD)</b>, na každou nohu <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10x rychlý nápřah a kop</li> <li>- 10x nápřah a 2 kopy bez položení nohy</li> </ul> </li> </ul>	

	<p><b>Kihon-ido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.-3. kombinace ze zkušebního řádu (každá technika 5x, 1.pomalu, 2.rychleji, 3. naplno)</li> </ul> <p><b>Kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x Heian Shodan</li> <li>• 1x Heian Nidan</li> <li>• 3x Heian Sandan (pomalu, rychleji, naplno)</li> </ul>	
Úterý 24.3.2020	<p><b>Kihon (3x)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.kyu - všechny 4 kombinace ze zkušebního řádu</li> <li>• 6.kyu - všechny 3 kombinace ze zkušebního řádu</li> </ul> <p><b>Kihon-Ido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x 1.-3. kombinace</li> <li>• 3x 4.-6. kombinace</li> </ul> <p><b>Kokutsu-dachi (KkD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → KkD - se shuto-uke, na každou nohu 10x</li> <li>• HD → KkD - se shuto-uke 3x vpřed, 3x vzad (celé 3x)</li> </ul> <p><b>Kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7.kyu -3x kata Heian Sandan (pomalu, rychleji, naplno)</li> <li>• 6.kyu - 3x kata Heian Yondan (pomalu, rychleji, naplno)</li> </ul>	
Čtvrtek 26.3.2020	<p><b>Kopy, každý 10x na místě a pak 10x v pohybu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD a poté v ZD Mae-geri</li> <li>• HD a poté v ZD Mawashi-geri</li> <li>• HD a poté v Kiba-dachi Yoko-geri-kekomi</li> <li>• HD a poté v Kiba-dachi Yoko-geri-keage</li> </ul> <p><b>Kumite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Úder KIZAMI-TSUKI - na místě v kumite kamae 20x úder levou rukou, 20x úder pravou rukou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou rukou)</li> <li>• Úder GYAKU-TSUKI - na místě v kumite kamae 20x úder levou rukou, 20x úder pravou rukou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou rukou)</li> <li>• Prudké přitažení kolene (nápřah na MAE-GERI) + úder Kizami-tsuki - na místě v kumite kamae 20x úder levou rukou, 20x úder pravou rukou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou rukou)</li> <li>• Prudké přitažení kolene + úder Gyaku-tsuki - na místě v kumite kamae 20x úder levou rukou, 20x úder pravou rukou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou rukou)</li> </ul>	

<p>Úterý 31.3.2020</p>	<p><b>Kotrmelec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na karimatce, či koberci s rodiči trénujeme kotrmelec - vpřed, vzad</li> <li>• Kdo zvládá zkusí parakotoul (pád vpřed)</li> <li>• Pád na záda z dřepu (= brada u hrudi, pláceme nataženými dlaněmi do podlahy)</li> </ul> <p><b>Kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x Heian Shodan</li> <li>• 1x Heian Nidan</li> <li>• 7.kyu – kata Heian Sandan na části, pokaždé pojedou jen určitou část katy (3-5 technik, 1x pomalu, 1x rychleji, 1x naplno), poté celou katu na 75% výkonu a jednou na 100%</li> <li>• 6.kyu – kata Heian Yondan na části, pokaždé pojedou jen určitou část katy (3-5 technik, 1x pomalu, 1x rychleji, 1x naplno), poté celou katu na 75% výkonu a jednou na 100%</li> </ul> <p><b>Lapa, pytel, plyšák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Návčik technik: ren-tsuki, mae-geri, mawashi-geri (10x každá technika)</li> </ul>	
<p>Čtvrtek 2.4.2020</p>	<p><b>Kumite trénink</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kop MAE-GERI - na místě v kumite kamae 20x kop levou nohou, 20x kop pravou nohou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou nohou)</li> <li>• Kop MAWAŠI-GERI (přední nohou) - na místě v kumite kamae 20x kop levou nohou, 20x kop pravou nohou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou nohou)</li> <li>• Kop MAWAŠI-GERI (zadní nohou) - na místě v kumite kamae 20x kop levou nohou, 20x kop pravou nohou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou nohou)</li> <li>• Kop URA-MAWAŠI-GERI (zadní, nebo přední nohou) - na místě v kumite kamae 20x kop levou nohou, 20x kop pravou nohou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou nohou)</li> </ul>	
<p>Úterý 7.4.2020</p>	<p><b>Kokutsu-dachi (KkD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → KkD – ruce v bok, na každou nohu 10x</li> <li>• HD → KkD - se shuto-uke, na každou nohu 10x,</li> <li>• HD → KkD - se shuto-uke 3x vpřed, 3x vzad (celé 3x)</li> </ul> <p><b>Kihon 7.kyu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• age-empi-uchi</li> <li>• jodan mawashi-empi-uchi</li> <li>• mawashi-geri</li> <li>• jodan kizami-tsuki chudan gyaku-tsuki</li> </ul> <p><b>Kihon 6.kyu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chudan kakiwake-uke, mae-geri, sanbon-tsuki</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• awase-tsuki</li> <li>• ushiro-geri</li> </ul> <p><b>Kata</b> 1x Heian Shodan 1x Heian Niddan</p> <p>7.kyu – rozfázovat si Heian Sandan na 5 fází a každou fází jet 2x pomalu, 1x rychleji, 1x naplno 6.kyu – 1x Heian Sandan, poté si na 5 fází rozdělit Heian Yondan a každou fází jet 2x pomalu, 1x rychleji, 1x naplno</p>	
Čtvrtek 9.4.2020	<p><b>Kumite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Úder GYAKU-TSUKI - na místě v kumite kamae 20x úder levou rukou, 20x úder pravou rukou - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou rukou)</li> <li>• Překrok + úder GYAKU-TSUKI - na místě v kumite kamae 20x levá strana, 20x pravá strana - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravá i levá strana)</li> <li>• Překrok + úder GYAKU-TSUKI, poté kop MAWAŠI-GERI přední nohou - na místě v kumite kamae 20x levá strana, 20x pravá strana - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravá i levá strana)</li> <li>• Překrok + úder GYAKU-TSUKI, poté kop URAMAWAŠI-GERI přední nohou - na místě v kumite kamae 20x levá strana, 20x pravá strana - v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravá i levá strana)</li> </ul>	
Úterý 14.4.2020	<p><b>Kotrmelec + pády</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na karimatce, či koberci s rodiči trénujeme kotrmelec - vpřed, vzad</li> <li>• Kdo zvládá zkusí parakotoul (pád vpřed)</li> <li>• Pád na záda z dřepu (= brada u hrudi, plácneme nataženými dlaněmi do podlahy, hlava se nesmí dotknout podložky)</li> </ul> <p><b>Kop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-geri-kekomi Nácvik dle 1.tréninkového videa se židlí a pak bez židle (video pro 8-7.kyu)</li> <li>• Chudan yoko-geri-keage, 20x každá noha</li> </ul> <p><b>Kihon-ido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x 1-6 kombinace</li> <li>• 3x 7-9 kombinace</li> </ul>	

<p>Čtvrtek 16.4.2020</p>	<p><b>Kumite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výskok s koleny co nejdříve a ve výskoku výměna gardu 20x</li> <li>• Výskok s koleny co nejdříve a ve výskoku výměna gardu 20x → útok gyaku tsuki jodan obě strany</li> <li>• Výskok s koleny co nejdříve a ve výskoku výměna gardu 20x → útok gyaku tsuki chudan obě strany</li> <li>• Výskok s koleny co nejdříve a ve výskoku výměna gardu 20x → útok kizami tsuki jodan obě strany</li> <li>• Výskok s koleny co nejdříve a ve výskoku výměna gardu 20x → útok kizami tsuki jodan + mawashi geri přední nohou - obě strany</li> </ul>	
<p>Úterý 21.4.2020</p>	<p><b>Kihon-ido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x 1.-9. kombinace</li> <li>• 3x 10.-11. kombinace</li> </ul> <p><b>Kata</b> 1x Heian Sandan pomalu, 1x 70 %, 1x 100 % 1x Heian Yondan, 1x 70 %, 1x 100 %</p>	
<p>Čtvrtek 23.4.2020</p>	<p><b>Kumite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stínový box na muziku <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1minuta pouze pohyb v kumite kamae</li> <li>- 1minuta útoky rukama v kumite kamae</li> <li>- 1minuta útoky nohama v kumite kamae</li> </ul> </li> <li>• úder GYAKU-TSUKI <ul style="list-style-type: none"> <li>- na místě v kumite kamae 20x levá strana, 20x pravá strana</li> <li>- v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravá i levá strana)</li> </ul> </li> <li>• Úder KIZAMI-TSUKI <ul style="list-style-type: none"> <li>- na místě v kumite kamae 20x úder levou rukou, 20x úder pravou rukou</li> <li>- v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou rukou)</li> </ul> </li> <li>• Překrok + úder GYAKU-TSUKI, poté kop MAWAŠI-GERI přední nohou <ul style="list-style-type: none"> <li>- na místě v kumite kamae 20x levá strana, 20x pravá strana</li> <li>- v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravá i levá strana)</li> </ul> </li> <li>• úder GYAKU-TSUKI, poté kop MAWAŠI-GERI přední nohou, došlap a ihned kop MAWAŠI-GERI zadní nohou <ul style="list-style-type: none"> <li>- na místě v kumite kamae 20x levá strana, 20x pravá strana</li> <li>- v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravá i levá strana)</li> </ul> </li> </ul>	
<p>Úterý 28.4.2020</p>	<p><b>Celý trénink ve dvojici!</b> <b>Kotrmelec + pády</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na karimatce, či koberci s rodiči trénujeme kotrmelec - vpřed, vzad</li> <li>• Kdo zvládá zkusí parakotoul (pád vpřed)</li> <li>• Pád na záda z dřepu (= brada u hrudi, plácneme nataženými dlaněmi do podlahy, hlava se nesmí dotknout podložky)</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kdo se nebojí, zkusí padat ze stoje na záda (= brada u hrudi, plácneme nataženými dlaněmi do podlahy, hlava se nesmí dotknout podložky)</li> </ul> <p><b>Sanbon-kumite pro 7.kyu</b> Střídat se a vše 3x tam a 3x zpět (celé 2x opakovat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri Uke: ZD vzad age-uke, vzad soto-uke, vzad gedan-barai gyaku-tsuki</li> <li>• Tori: ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri Uke: ZD vzad age-uke, vzad uchi-uke, vzad gyaku-gedan-barai, kizami-tsuki, gyaku-tsuki</li> <li>• Tori ZD vpřed jodan oi-tsuki, vpřed chudan oi-tsuki, vpřed chudan mae-geri Uke: KkD vzad jodan haiwan-morote-uke (1. technika H4), vzad chudan morote-uchi-uke, vzad gedan-barai, překrok do ZD gyaku-tsuki</li> </ul> <p><b>Oyo-ido pro 6.kyu, kombinace v bojovém postoji</b> každá kombinace 20x</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suri-ashi (pohyb začíná přední noha) kizami-tsuki</li> <li>• suri-ashi gyaku-tsuki</li> <li>• suri-ashi uraken-uchi</li> <li>• mae-geri</li> <li>• mawashi-geri</li> </ul>	
<p>Čtvrtek 30.4.2020</p>	<p><b>Kopy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae-geri: Výpad s přímým kopem (stojíme rovně, výpad pravou nohou vzad a stejná noha jde do náprahu, koleno až k hrudi, kopneme, noha do náprahu a vrací se dozadu do výpadu) 10x pravá, 10x levá</li> <li>• Mae-geri v <b>HD</b>, na každou nohu 10x rychlý náprah a kop 10x náprah a 2 kopy bez položení nohy 10x náprah a 3 kopy bez položení nohy</li> <li>• Yoko-geri-kekomi 10x rychlý náprah a kop 10x náprah a 2 kopy bez položení nohy</li> <li>• Yoko-geri-keage 10x rychlý náprah a kop 10x náprah a 2 kopy bez položení nohy</li> <li>• Mawashi-geri 10x rychlý náprah a kop 10x náprah a 2 kopy bez položení nohy</li> </ul> <p><b>Kombinace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Úder KIZAMI-TSUKI + GYAKU-TSUKI - na místě v kumite kamae 20x úder levou rukou, 20x úder pravou rukou</li> </ul>	

	- v pohybu vpřed 5x pomalu, 5x na 75% výkonu, 5x na 100% (pravou i levou rukou)	
--	--	--

## Závěr tréninku

### Výdrž

2 minuty výdrž – vyberte si jeden cvik a zkuste ho vydržet celé 2 minuty

- plank (prkno)
- zvedání kolen k hrudi
- horolezec (jsme v kliku a dáváme kolena k hrudi)
- držení v kiba-dachi s rukami před sebou
- břicho – sedíme rovně, nohy natažené před sebou a zvedneme je natažené 10 cm nad zem
- uděláme klik a držíme kousek nad zemí (celé tělo je zpevněné)
- klik → plank – jsme v kliku nahoře a celou dobu jdeme na lokty a zase zpět na ruce
- přeskok ve výpadech, nezvedáme se, držíme stále ve stejné výšce

### Protažení

5-10 minut klidné protažení celého těla