

## Domácí tréninkový plán 9.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)

### 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 prosím ☺
-------	---------------------	----------------------------------

Čtvrtek 19.3.2020	<p>Opakování <b>technik 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>Kop mae-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> <li>- 10x nápřah a 3 kopy bez položení nohy</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stojíme v HD, ruce na ramenou a startujeme každou nohou 10x do ZD. Zaměřit se na: boky, paty na zemi</li> <li>• HD → ZD nyní už s gedan-barai, 10x každá noha</li> </ul>	
----------------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki jodan (úder na hlavu) 3x vpřed, 3x vzad a zpět do HD (5x celé)</li> </ul> <p>Trénink ve dvojici, nebo do lapy, pytle (či plyšáka připevněného na židli, dveře...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD, nastavíme si oi-tsuki chudan (úder na břicho), 30x (po 10 vždy pauza = 10 dřepů)</li> </ul>	
Úterý 24.3.2020	<p>Techniky v <b>HD</b>, každá technika 10x, (10. s kiai)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki jodan (hlava), chudan (břicho), gedan (spodní pásmo)</li> <li>• Gedan-barai, age-uke</li> <li>• Ren-tsuki = na jedno započítání 2 oi-tsuki (1.jodan, 2.chudan)</li> </ul> <p><b>Mae-geri</b> v HD na každou nohu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10x jen nápřah, koleno až k hrudi, stojná noha se nezvedá</li> <li>• 10x rychlý nápřah a kop</li> <li>• 10x nápřah a 2 kopy bez položení nohy</li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki chudan 3x vpřed, poté mawate (obrat = pohled za sebe, zášlap, nápřah gedan-barai, otočit do ZD) a znovu 3x oi-tsuki chudan. (5x celé)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme mae-geri 3x vpřed, mawate a znovu 3x vpřed. (5x celé)</li> </ul>	
Čtvrtek 26.3.2020	<p>Techniky v <b>HD</b>, každá technika 10x, (10. s kiai)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki jodan, chudan</li> <li>• Age-uke, soto-uke</li> <li>• Mae-geri - 10x rychlý nápřah a kop, 10x nápřah a 2 kopy bez položení nohy, 10x nápřah a 3 kopy</li> </ul> <p><b>Kihon-kumite</b> = cvičení ve dvojici (využijte rodiče, sourozence)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stojíme naproti sobě v HD</li> <li>• Tori (útočník) naměří vzdálenost a pojede oi-tsuki jodan Uke (obránce) se bude bránit krytem age-uke</li> <li>• Tori (útočník) naměří vzdálenost a pojede oi-tsuki chudan Uke (obránce) se bude bránit krytem soto-uke</li> <li>• Každý 10x, střídáme se v rolích (2 opakování)</li> </ul>	
Úterý 31.3.2020	<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, plácneme nataženými rukami)</li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai, 10x každá noha</li> <li>• ZD a trénujeme mawate (obrat) 5x za sebou, poté 5 dřepů a znovu (celé 3x)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki chudan 3x vpřed, poté mawate (obrat = pohled za sebe, zášlap, nápřah gedan-barai, otočit do ZD) a znovu 3x oi-tsuki chudan. (5x celé)</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD, pokračujeme mae-geri 3x vpřed, mawate a znovu 3x vpřed. (5x celé)</li> </ul> <p><b>Lapa, pytel, plyšák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Návčik technik: oi-tsuki, mae-geri (25x každá technika)</li> </ul>	
Čtvrtek 2.4.2020	<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>Kop mae-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</li> <li>- 10x rychlý nápřah a kop</li> <li>- 10x nápřah a 2 kopy bez položení nohy</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stojíme v HD, ruce na ramenou a startujeme každou nohou 10x do ZD. Zaměřit se na: boky, paty na zemi</li> <li>• HD → ZD nyní už s gedan-barai, 10x každá noha</li> </ul>	
Úterý 7.4.2020	<p>Techniky v <b>HD</b>, každá technika 10x, (10. s kiai)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki jodan, chudan</li> <li>• Age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai</li> <li>• Mae-geri - 10x rychlý nápřah a kop, 10x nápřah a 2 kopy bez položení nohy, 10x nápřah a 3 kopy</li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki chudan 3x vpřed, poté mawate (obrat = pohled za sebe, zášlap, nápřah gedan-barai, otočit do ZD) a znovu 3x oi-tsuki chudan. (5x celé)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme mae-geri 3x vpřed, mawate a znovu 3x vpřed. (5x celé)</li> </ul> <p><b>Lapa, pytel, plyšák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Návčik technik: oi-tsuki, mae-geri (20x každá ruka a noha)</li> </ul>	
Čtvrtek 9.4.2020	<p>Techniky v <b>HD</b>, každá technika 10x</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan</li> <li>• Age-uke, soto-uke, uchi-uke</li> <li>• Mae-geri - 10x rychlý nápřah a kop, 10x nápřah a 2 kopy bez položení nohy</li> </ul> <p><b>Kihon-kumite</b> = cvičení ve dvojici (využijte rodiče, sourozence) Stojíme naproti sobě v HD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori (útočník) naměří vzdálenost a pojede oi-tsuki jodan Uke (obránce) se bude bránit krytem age-uke</li> <li>• Tori (útočník) naměří vzdálenost a pojede oi-tsuki chudan Uke (obránce) se bude bránit krytem soto-uke</li> </ul> <p>Každý 10x, střídáme se v rolích (2 opakování)</p>	

<p>Úterý 14.4.2020</p>	<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, pláceme nataženými dlaněmi do podlahy, hlava se nesmí dotknout podložky)</li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai vpřed, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD s gedan-barai vzad, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki jodan (úder na hlavu) 3x vpřed, 3x vzad a zpět do HD (5x celé)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s mae-geri (úder na hlavu) 3x vpřed, 3x vzad a zpět do HD (5x celé)</li> </ul>	
<p>Čtvrtek 16.4.2020</p>	<p><b>Kihon v HD, 10x každá technika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chudan oi-tsuki</li> <li>• Mae-geri</li> <li>• Age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai</li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki chudan (úder na břicho) 3x vpřed, 3x vzad a zpět do HD (5x celé)</li> </ul> <p><b>Kop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vezmeme si židli a kopeme přes židli, takže musí být vysoký náprah a pak teprve kop, poté stáhnout do náprahu a dolu (20x každá noha)</li> </ul>	
<p>Úterý 21.4.2020</p>	<p><b>Kihon v HD, 10x každá technika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki, age-uke, soto-uke, gedan-barai, uchi-uke,</li> </ul> <p><b>Lapa, pytel, plyšák</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nácvik technik (20x každá ruka a noha): oi-tsuki chudan oi-tsuki jodan mae-geri</li> </ul> <p>Dřep + 2 oi-tsuki jodan (20x) Držím v kliku a přitahuji jednu ruku k bokům (hikite), poté druhou (opakuji 20x)</p>	
<p>Čtvrtek 23.4.2020</p>	<p><b>Kihon-kumite</b> = cvičení ve dvojici (využijte rodiče, sourozence) Stojíme naproti sobě v HD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tori (útočník) naměří vzdálenost a pojede oi-tsuki jodan Uke (obránce) se bude bránit krytem age-uke</li> <li>• Tori (útočník) naměří vzdálenost a pojede oi-tsuki chudan Uke (obránce) se bude bránit krytem soto-uke</li> </ul> <p>Každý 10x, střídáme se v rolích (2 opakování)</p> <p><b>Střídání technik za sebou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oi-tsuki, age-uke, uchi-uke, soto-uke, gedan-barai těchto 5 technik jedu stále dokola na jedno započítání všech 5 technik, (10x)</li> </ul>	

	<p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki chudan (úder na břicho) 3x vpřed, 3x vzad a zpět do HD (5x celé)</li> </ul>	
<p>Úterý 28.4.2020</p>	<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> <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>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki chudan 3x vpřed, poté mawate (obrat = pohled za sebe, zášlap, nápřah gedan-barai, otočit do ZD) a znovu 3x oi-tsuki chudan. (5x celé)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme mae-geri 3x vpřed, mawate a znovu 3x vpřed. (5x celé)</li> </ul>	
<p>Čtvrtek 30.4.2020</p>	<p><b>Kop</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 nápřahu, koleno až k hrudi, kopneme, noha do nápřahu a vrací se dozadu do výpadu) 10x pravá, 10x levá</li> <li>• Mae-geri v <b>HD</b>, na každou nohu 10x rychlý nápřah a kop 10x nápřah a 2 kopy bez položení nohy 10x nápřah a 3 kopy bez položení nohy</li> </ul> <p><b>Zenkutsu-dachi (ZD)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HD → ZD s gedan-barai, 10x každá noha</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme s oi-tsuki chudan 3x vpřed, poté mawate (obrat = pohled za sebe, zášlap, nápřah gedan-barai, otočit do ZD) a znovu 3x oi-tsuki chudan. (5x celé)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme mae-geri 3x vpřed, mawate a znovu 3x vpřed (5x celé)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme age-uke 3x vpřed, mawate a znovu 3x vpřed (5x celé)</li> <li>• HD → ZD, pokračujeme gedan-barai 3x vpřed, mawate a znovu 3x vpřed (5x celé)</li> </ul>	

Závěr tréninku  
Výdrž

## 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