SK KAMIWAZA KARATE o.s.
Maňákova 746/15, Praha 9
IČO: 22667288, DIČ: CZ22667288
www.kamiwaza.cz, info@spirit-sport.cz
tel.: +420 724 087 228

ROZVRH TRÉNINKŮ NA TÝDEN:

(pro závodní skupinu mladších i starších)

Pro skupiny:
PONDĚLÍ (Černý Most) – 17:15 – 19:15 hodin
PÁTEK (Prosek) – 17:00 – 19:00 hodin

- **POZOR – PŘIPOMÍNÁM ÚKOL PRO VŠECHNY !!!!**
  - Dle přiložených videí si VŠICHNI POVINNĚ jedno vyberou a naučíte se cviky z videa v dynamickém strečinku (z paměti a v daném pořadí, které je na videu, které jste si vybrali)
  - Každý bude umět JEDEN dynamický strečink sám vést na tréninku (bude zkoušeno)
  - Kdo již vybraný strečink zvládne –NATOČÍ SE, JAK HO CVIČÍ A ZAŠLE MI TO NA WhatsApp – TÍMTO TO BUDU POVAŽOVAT ZA SPLNĚNÝ ÚKOL 😊
  - Mluvení mezi cviky vynechejte, jde o všechny cviky, jak jdou po sobě a bez pauz – každý dynamický strečink by měl být dlouhý cca 10 min a v kuse.

VIDEO 1 - https://www.youtube.com/watch?v=H9k2lo1RU28
VIDEO 2 - https://www.youtube.com/watch?v=AEgDzAN71PU

DUBEN 2020

2. TÝDEN: 06.04. – 12.04.2020

DEN V TÝDNU	CO CVIČIT
PONDĚLÍ	FYZIČKA + POSILOVÁNÍ I.
ÚTERÝ	KUMITE – ruce, nohy
STŘEDA	BĚH + YOGA
ČTVRTEK	KUMITE – ruce
PÁTEK	KUMITE – nohy
SOBOTA	FYZIČKA + POSILOVÁNÍ II.
NEDĚLE	VOLNO + VIDEO TÝDNE

TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ:
Viz. WEB

KUMITE – trénink ruce

Rozehřátí

- Běh 5 min na místě
  - kdo má pás, tak na páse (volně na zahřátí v KUSE)!!!
- 50 x klik
- Švihadlo 5 min v kuse

Protažení

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink – RYCHLOST

Pomůcky

- **0,5 kg činky / malá plná pet lahev 0,5 litrovka (buď v každé ruce jedna anebo jen v té cvičící)**
- **Expandér (fitness guma na cvičení) – DOPORUČUJI SI POŘÍDIT**

a) S expandérem nebo činkami do SOUPEŘE nebo na nějaký terč – důležitý odhad!!!

Pozn.: expandér si přidělejte za něco pevného – ideálně za žebřiny nebo něco, co je takto podobně přidělané a pevné, dále všechny techniky jeďte na nějaký určitý cíl (boxovací pytel, sloup, zavěšený provaz (ten se po úderu nesmí pohnout), rodič, sourozenec), jede se na maximální rychlost a odhad – musí být vše bez dotyku!

- Gyaku na HLAVU (maximální rychlost a dynamika) 20x L,P
  - 5 angličáků + 10 kliků
  - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

- Kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD ☺) 20x L,P
  - 5 angličáků + 10 kliků
  - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

- Gyaku na HLAVU, stáhnout zpět a druhá vlna kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD ☺) 10x L,P
  - 5 angličáků + 10 kliků
  - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

b) S expanderem do LAPY nebo PYTLE – důležitá maximální síla a dynamika – BOMBA!!!

Pozn.: ideální je jet MAXIMÁLNÍ silou do LAPY nebo BOXOVACÍHO PYTLE, ale kdo nemá lapu a ani pytel, zkusí se zeptat doma třeba tatínka nebo kdo má namakaného brášku, ať zatnou břicho a postojí Vám…a vy je trošku otužíte 😉, Jinak je možné použít ještě místo lapy matraci :-p

- Gyaku na STŘED (maximální rychlost a dynamika) 10x L,P – 3 SÉRIE!!!!
  - Po každé sérii 5 angličáků + 10 kliků
  - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

SK KAMIWAZA KARATE o.s.
Maňákova 746/15, Praha 9
IČO: 22667288, DIČ: CZ22667288
www.kamiwaza.cz, info@spirit-sport.cz
tel.: +420 724 087 228

c) Naplno BEZ NIČEHO – na soupeře nebo proti terči – důležitá rychlost a odhad!!!

Pozn.: ideální je mít před sebou sparinga (rodič, sourozenec) nebo nějaký sloup, boxovací pytel apod. Jedete v maximální rychlosti, bez přestávky, jedna technika za druhou, všech 10 co nejrychleji L, P ihned po sobě! Poté ihned angličáci a kliky, pak cca 2 minutky pauza a jdete na další

- Gyaku na STŘED (maximální rychlost a dynamika) 10x L,P
  - 5 angličáků + 10 kliků
  - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊
- Kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD ☺) 10x L,P
  - 5 angličáků + 10 kliků
  - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊
- Gyaku na střed, stáhnout zpět a druhá vlna kizami (maximální rychlost, dynamika, ODHAD ☺) 10x L,P
  - 5 angličáků + 10 kliků
  - DBÁT NA MAXIMÁLNÍ STAŽENÍ!!!! = herectví 😊

Posilování

- Bring sally up – KLIKY
  - DĚTSKÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=iQ5i-Fcz2AI
  - DOSPĚLÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI
  - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách
- Bring sally up – DŘEPY
  - DĚTSKÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=Rhc7hNzRNQI
  - DOSPĚLÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=KeCmQTr0mHw
  - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách

Uvolnění

- Strečink libovolný ☺ ☺ ☺

KUMITE – trénink nohy

Rozehřátí

- Běh 5 min po schodech v kuse
- 50 x dřep
- Švihadlo 5 min v kuse

Protažení

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink

- **5x DŘEP** + 5x co nejrychleji zvednutí kolene (přední nohy-lehce odraz špičky od země) a po 5tém zvednutí **mawaši na hlavu z té přední + ihned mawaši na hlavu i ze zadní**! – to celé 10x na L,P = celkem 50x zdvih kolene a 10x mawaši (jak na pravou, tak na levou)**,** buď na soupeře nebo nějaký terč!
  PŘ: (5x dřep + zvednutí přední nohy - raz, dva, tři, čtyři, pět, MAWAŠI přední + MAWAŠI zadní = 1., 5x dřep + zvednutí přední nohy - raz, dva, tři, čtyři, pět, MAWAŠI přední + MAWAŠI zadní = 2. atd …… = 10x na levou i pravou nohu)

- **5x DŘEP** + 5x co nejrychleji zvednutí kolene (přední nohy-lehce odraz špičky od země) a po 5tém zvednutí
  ura - mawaši na hlavu z té přední + ihned ura na hlavu i ze zadní! – to celé 10x na L,P = celkem 50x zdvih kolene a 10x ura - mawaši (jak na pravou, tak na levou)**,** buď na soupeře nebo nějaký terč!
  PŘ: (5x dřep + zvednutí přední nohy - raz, dva, tři, čtyři, pět, URA přední + URA zadní = 1., 5x dřep + zvednutí přední nohy - raz, dva, tři, čtyři, pět, URA přední + URA zadní = 2. atd …… = 10x na levou i pravou nohu)

- **5x DŘEP** + 5x co nejrychleji zvednutí kolene (přední nohy-lehce odraz špičky od země) a po 5tém zvednutí **mawaši + ura** – s položením nohy!
  PŘ: (raz, dva, tři, čtyři, pět, MAWA + URA + raz dva, tři, čtyři, pět, MAWA + URA + …… = 10x na levou i pravou nohu)

- Do lapy nebo boxovacího pytle maximální silou i rychlostí **mawaši ČUDAN** z přední i zadní nohy 30x L,P

Posilování

- Bring sally up – KLIKY
  - DĚTSKÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=iQ5i-Fcz2AI
  - DOSPĚLÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI
  - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách

- Bring sally up – DŘEPY
  - DĚTSKÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=Rhc7hNzRNQI
  - DOSPĚLÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=KeCmQTr0mHw
  - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách

Uvolnění

- Výklus 5 min po schodech
- Strečink ☺ ☺ ☺

KUMITE – trénink ruce + nohy

Rozehřátí

- Běh 10 min schody a každé 2 min 5x angličák
- Švihadlo 5 min v kuse

Protažení

- Dynamický strečink (ten, co se máte NAUČIT)

Trénink (vše s kiai!!!)

- Vybrat si **5 nejlepších technik**, které máte (může být i kombinace)
- Přidělte jim čísla od 1-5 (např. 1 = gyaku střed, 2 = hozené gyaku, 3 = mawa z přední.... atd)
- Ve dvojicích (rodič, sourozenec) – 3 minuty, kdy rodič nebo sourozenec udává čísla a druhý reaguje co nejrychleji technikou, která danému číslu náleží. Poté 3 min pauza – **to celé 5x!!!!**
- Jeden drží lapu a druhý jede své techniky 1-5 po dobu 1 min NAPLNO!!!! Pořadí si udává sám, ale šlape jednu techniku za druhou – 1min pauza – **to celé 3x!!!**

Posilování

- Bring sally up – KLIKY
  - DĚTSKÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=iQ5i-Fcz2AI
  - DOSPĚLÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI
  - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách
- Bring sally up – DŘEPY
  - DĚTSKÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=Rhc7hNzRNQI
  - DOSPĚLÁ VERZE - https://www.youtube.com/watch?v=KeCmQTr0mHw
  - NEBO VERZE ODE MĚ 😊 – přiložené video na našich webovkách

Uvolnění

- Strečink ☺ ☺ ☺

FYZIČKA + POSILOVÁNÍ I.

Video, které Vám bylo zasláno přes náš WEB – cardio 3, jedná se o 25 min, tak do toho 😊

FYZIČKA + POSILOVÁNÍ II.

Jedná se o 4 minutové workoutové cvičení a máte splnit všech 5 videí, tedy celkem 20 min.
Není to moc, ale věřte, že pokud všechny tréninky plníte poctivě, budete KO 😊.

Cvičení dle odkazů, které máte zde 😊.
https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA
https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY
https://www.youtube.com/watch?v=iY00Xf8tmM4
https://www.youtube.com/watch?v=4bNgubTjYXY
https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc

BĚH + YOGA

BĚH

Do	**13 ti let:**	**2 – 4 km**
Nad	**13 let:**	**5 – 10 km**

Video, které Vám bylo zasláno přes náš WEB – YOGA 3, ideální je a zcela doporučuji tuto yogu po KAŽDÉM tréninku, klidně to připište i v tabulce 😊

SK KAMIWAZA KARATE o.s.
Maňákova 746/15, Praha 9
IČO: 22667288, DIČ: CZ22667288
www.kamiwaza.cz, info@spirit-sport.cz
tel.: +420 724 087 228

VOLNO / RELAXACE + VIDEO TÝDNE

- Tato RELAXACE je ideální po týdenním úspěšném absolvování náročných tréninků, tedy prosím všechny, aby toto brali pokud možno vážně a snažili se těchto 10 minut každou neděli vydržet 😊

Jacobsnova progresivní svalová relaxace

Naučte se relaxační metodu, kterou používají elitní sportovci před závodem, aby uvolnili ztuhlé tělo a odstranili napětí nejen ve svalech.

Stres a napětí se odrážejí i v tělesné rovině. Emoce ovlivňují fungování našich vnitřních orgánů (např. bušení srdce při strachu nebo úleku, střevní potíže před důležitou událostí). Ovlivňují i naše svaly, které jsou napjaté. Důsledkem jsou pak typicky bolesti zad a hlavy. Toto svalové napětí si často ani neuvědomujeme, proto je vhodné naučit se rozlišovat napětí (tenze) a stav uvolnění (relaxace). A právě progresivní svalová relaxace využívá k dosažení celkové tělesné a duševní relaxace střídavé **napínání a uvolňování svalových skupin**.

Tuto metodu používají velmi často sportovci před závodem, kdy je tělo ztuhlé, svaly jsou napjaté a stres by negativně ovlivnil jejich výkon.

Provádět tuto techniku můžete kdykoli během dne (jen po jídle je lepší nechat hodinový odstup).
Nejlepší je cvičit vleže na zádech na nepříliš měkké podložce. Zpočátku je obtížné soustředit se plně jen na prováděné cviky. Je dobré zajistit, aby nás nic nerušilo. **Nácvik vyžaduje čas a trpělivost** – probíhá běžně několik týdnů až měsíců. Podle možnosti lze cvičit i vícekrát denně.

Správný rytmus je **5s napětí a 10 - 15s uvolnění**.
Při cvičení je důležité správné, tj. uvolněné a samovolně probíhající, dýchání. Vhodnější je dýchat nosem a dýchat do břicha i hrudníku. Dech nechte proudit úplně volně a klidně. (cca 12 – 15 vdechů za minutu)
Při napínání jednotlivých svalů zpočátku dochází současně i k napínání jiných svalů. Zapojit jen konkrétní svaly si vyžádá praxi, ale postupně se to určitě naučíte.

Ležíte na zádech. Nohy máte volně vedle sebe, ruce volně položené. Zavřete oči a soustřeďte se na plynulé dýchání. Necháváte dech volně proudit tělem dovnitř a ven. Vnímejte své dýchání, soustřeďte se alespoň na deset vdechů a výdechů. Pak můžete přejít k vlastnímu cvičení.

- https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0

Video týdne

https://www.youtube.com/watch?v=oceD9-iq780
https://www.youtube.com/watch?v=IGul3tRM0w8

Nekončím, když jsem unavený, končím, AŽ JSEM HOTOV!

DOPORUČENÝ FILM – Orel Edie

https://www.csfd.cz/film/288902-orel-eddie/prehled/