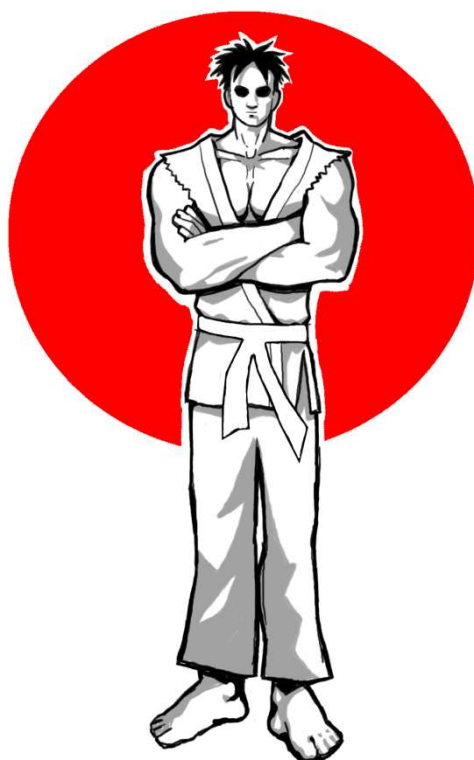


MŮJ

BÍLÝ PÁS



8. KYU – SHIRO OBI

PŘEDZKOUŠKA

TEORETICKÉ TESTY

Karatedo

Dojo

Počítání do deseti (japonsky)

Zastavte, začněte, obrat, připravte se/pozor

Přirozený postoj, základní útočný postoj, základní obranný postoj, postoj jezdce

Úder vpřed stejnostranný, různostranný

Horní, střední a spodní pásmo

Kryt na hlavu, kryt na střed, kryt na spodní pásmo, kryt hranou ruky

Kop vpřed, kop do strany

FYZICKÉ TESTY

15x klik, 50x sklapovačka, 50x dřep, 20x dřep s výskokem

KATA

Taikyoku Shodan

POUŽITÉ SYMBOLY

Zk = zenkucu-dači, Ki = kiba-dači, Kk = kokucu-dači

8. Kyu (hači-kju) – bílý pás

ZKOUŠKA

KIHON:

zahájení: vzad do levého Zenkucu-dači s gedan-barai kiai

1. Zk vpřed džodan oi-cuki 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad gedan-barai 5x, poslední akce s kiai
3. Zk vpřed čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vzad age-uke 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vpřed čudan otoši tetsui-uči 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad soto-ude-uke 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřed džodan mae-geri keage /při provádění paže v kamae, dokrok s gedan-barai/ 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vzad uči-ude-uke 5x, poslední akce s kiai
9. Kk vpřed šuto-uke 5x, poslední akce s kiai + obrat do Kk šuto uke s kiai
10. Ki do strany joko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
11. Zk na místě mawate s gedan-barai 10x, poslední akce s kiai

KUMITE - Gohon-kumite

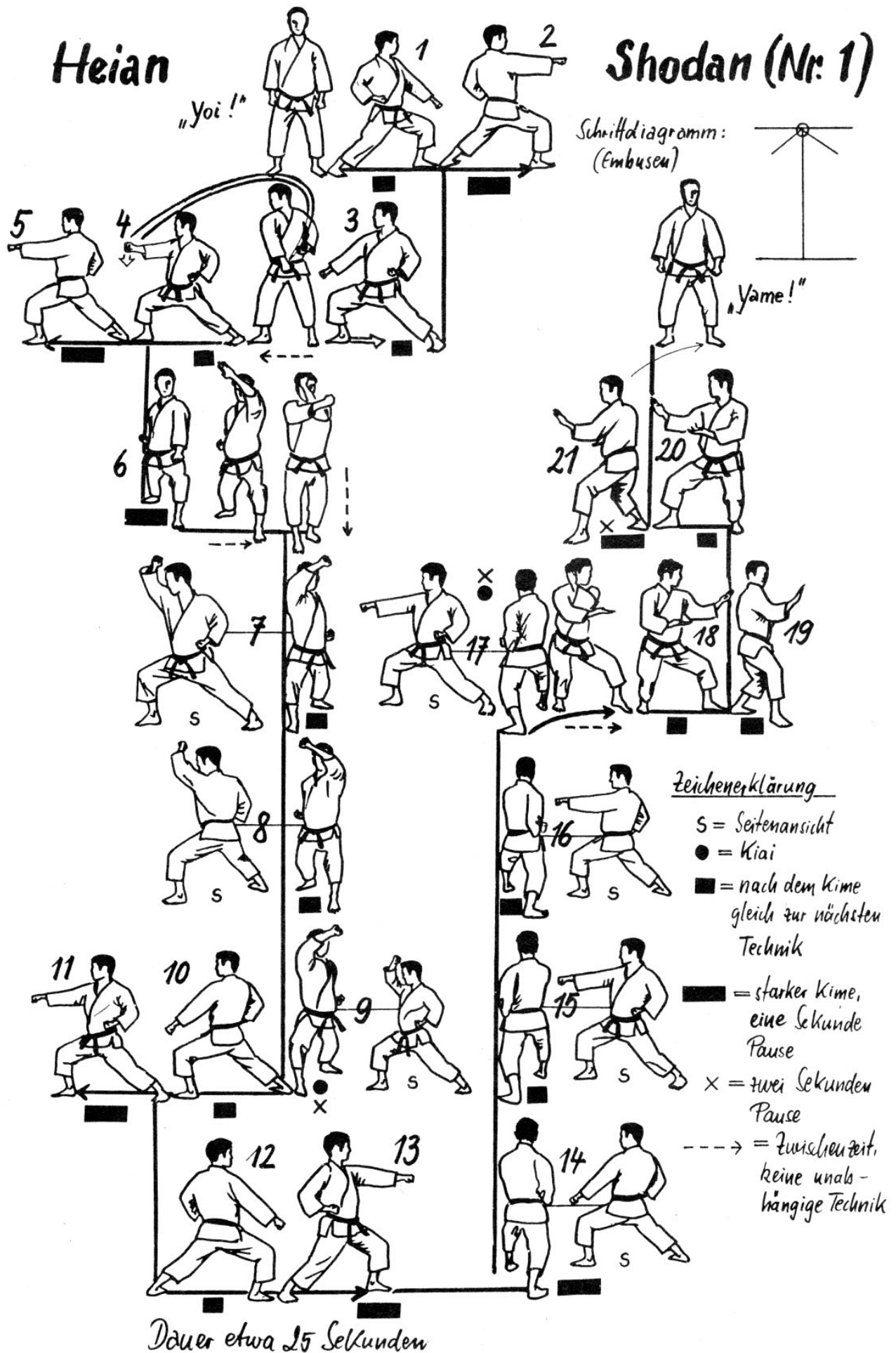
5x útok džodan oi-cuki, obránce provádí kryt age-uke, po pátém útoku
1x protiútok gjaku-cuki s kiai

5x útok čudan oi-cuki, obránce provádí kryt soto-uke, po pátém útoku
1x protiútok gjaku-cuki s kiai

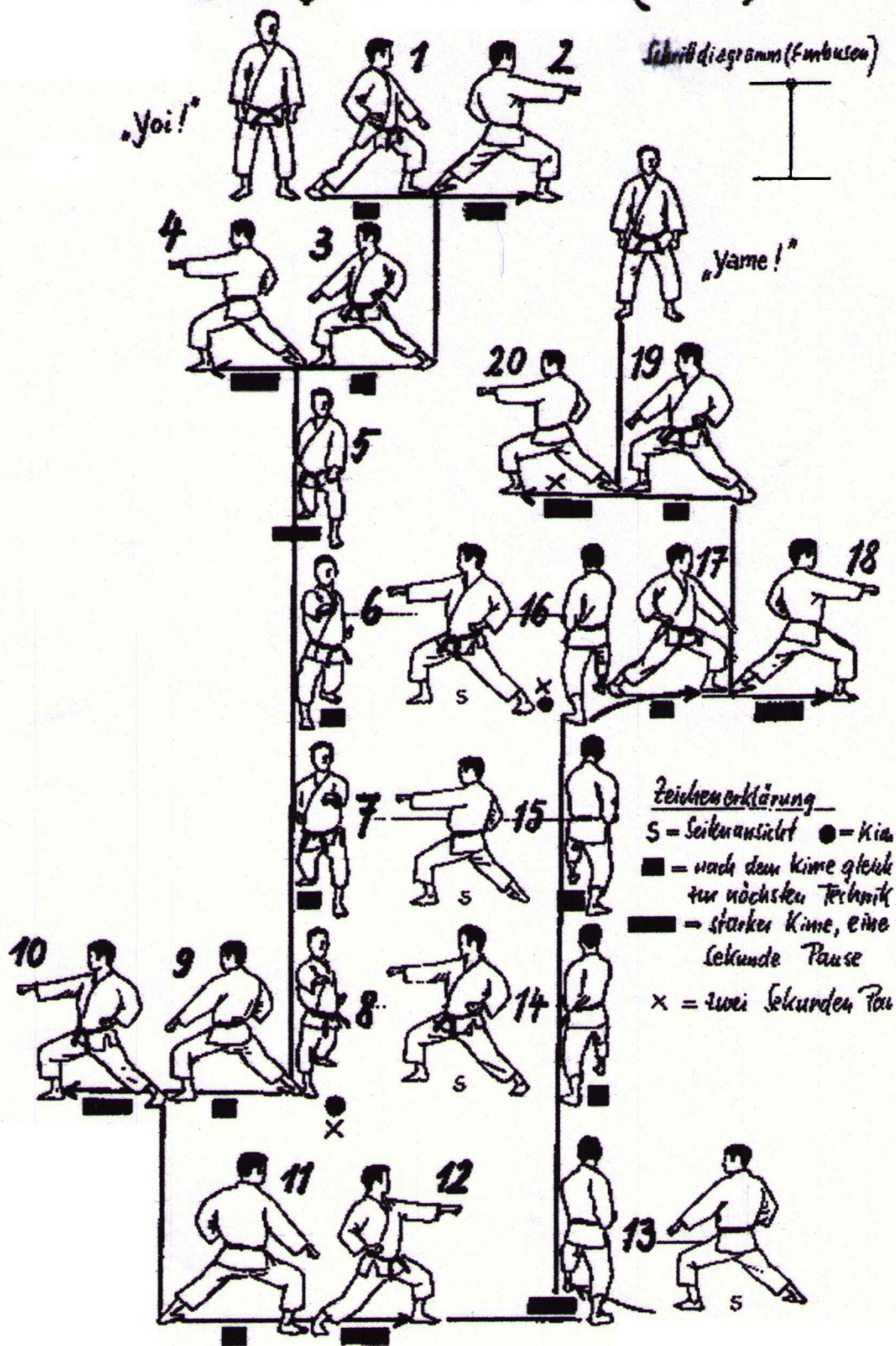
KATA: Heian Shodan

CHYBY, KTERÉ NEJSOU TOLEROVÁNY

- chodidla v postojích nejsou celou plochou na zemi
- zadní noha v postoji ZK není propnuta v koleni, chodidlo vytočeno příliš do strany (nestabilita)
- předklon při chůzi v ZK vpřed nebo záklon horní části těla (špatné těžiště)
- nedostatečné přitažení pěsti k boku (HIKITE), nepochopení kime
- nedostatečné sevření ruky v pěst
- při provádění kihonu, gohon-kumite, nebo kata pohled směřující k zemi



Taikyoku Shodan (Nr. 1)



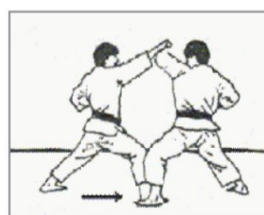
KUMITE - Gohon-kumite



Yoi



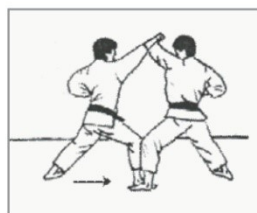
krok dozadu Gedan
Barrai



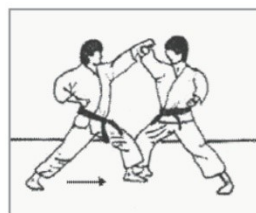
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



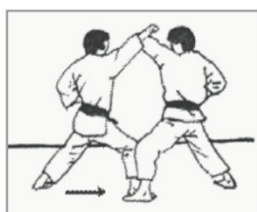
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age Uke



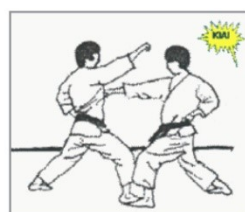
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



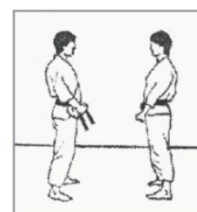
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



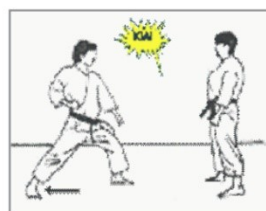
Gyaku tsuki



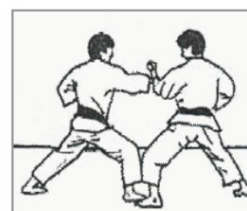
Yame



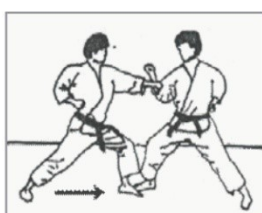
Yoi



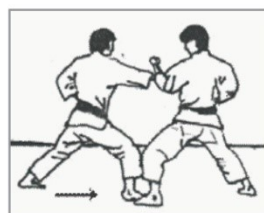
krok dozadu Gedan Barrai



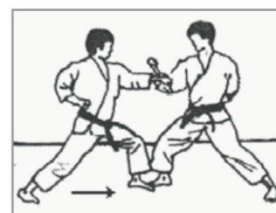
Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



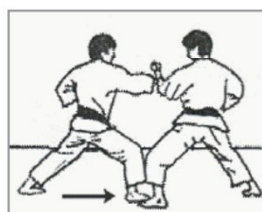
Hidari Chudan Oi tsuki
Migi Soto uke



Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



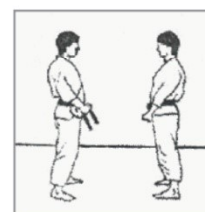
Hidari Chudan Oi tsuki
Migi Soto uke



Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



Gyaku tsuki



Yame

Karatedo je bojové umění a zároveň atraktivní sportovní disciplína, jehož posláním je přispívat k vývoji charakteru člověka tak, aby byl schopen překonat jakoukoliv překážku, ať již fyzického nebo psychického rázu. Systematickým tréninkem paží, nohou i těla se cvičenci učí sebeovládání a obraně proti protivníkovi.

Saishokido je Izraelské bojové umění založené GM Danny Hazan 9.Dan. Využívá prvky Karate, Aikido, Judo, Kickboxu a dalších bojových umění. Svou pestrostí a rozsahem kombinací zajišťuje všestrannou orientaci při sebeobraně v boji ve stoje, na zemi, proti zbraním atd. Nedílnou součástí Saishokido je i práce se zbraněmi dálného východu Kobudo.

Jiu-Jitsu je komplexní bojový systém obsahující techniky hodů, držení, údery, strkání a kopy.



Kondiční kruhový trénink je vysokointenzivní intervalové cvičení, při kterém se na jednotlivých stanovištích procvičí celé tělo.

Tréninky pro veřejnost

Každý poslední trénink v měsíci je věnován veřejnosti a všem našim příznivcům, kteří si s námi chtějí zacvičit a trénink vyzkoušet.

Mikulášský trénink pro děti

Každoroční zábavný trénink pro děti.

Klubové soutěže, Nejlepší Karateka, Nejlepší závodník, Cena Coach...



Soustředění

O letních prázdninách pořádáme pro členy a příznivce našeho klubu týdenní soustředění.



juklkarateteam.cz

Instagram



[instagram.com/juklkarateteam](https://www.instagram.com/juklkarateteam)

Twitter



twitter.com/juklkarateteam

Facebook



facebook.com/juklkarateteam

YouTube



youtube.com/user/juklkarateteam

World Union of Karate-Do
Federations



wukf-karate.org

Česká Asociace Budo Karate



cabk.cz

Pražská tělovýchovná unie



ptupraha.cz

Pražský svaz karate



pske.cz

Český svaz karate



czechkarate.cz

Česká unie bojových umění



cubu.cz