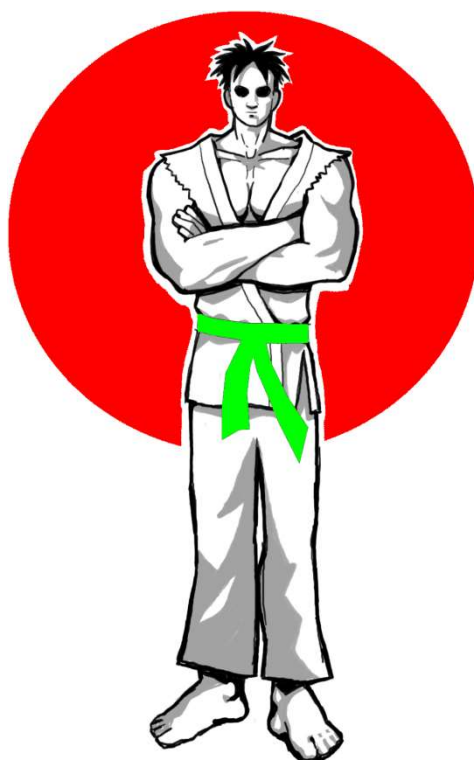


MŮJ

ZELENÝ PÁS



6. KYU – MIDORI 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 ruk, Kop vpřed, kop do strany, Žák, pokročilí cvičenec, učitel, Vpřed, vzad, vlevo, vpravo, do strany, Kryt, úder, kop, postoj Keage, kekomi, Oss!

Kihon, Kata, Kumite, Hikite, Hiki-aši, Zančin, Pravidla Karate - Kumite

KIHON

*zahájení: Zenkucu-dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss!/*

1. Zk vpřed džodan oi-cuki + čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad age-uke + mae-geri keage (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) 5x, poslední akce s kiai
3. Kk vpřed morote-uke 5x, poslední akce s kiai
4. Kk vzad šuto-uke + na místě úkrok do Zk čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
5. Zk vpřed džodan mae-aši-geri + mezikrok čudan mae-geri kekomi (paže v kamae) 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad uči-ude-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu)
7. Zk vpřed čudan mawaši-geri (paže v kamae) + gjaku-cuki čudan 5x, poslední akce s kiai
8. Ki do strany joko-geri-keage 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KATA

jedna Kata dle výběru: Heian Shodan, Heian Nidan

FYZICKÉ TESTY

25x klik, 80x sklapovačka, 70x dřep, 30x dřep s výskokem

POUŽITÉ SYMBOLY

Zk = zenkucu-dači

Ki = kiba-dači

Kk = kokucu-dači

6. kyu (roku-kjú) - zelený pás

ZKOUŠKA

KIHON

*zahájení: Zenkucu-dači s gedan-barai vzad + gjaku-cuki s kiai
/před výzvou provedení každé další techniky zkoušený odpoví Oss!/*

1. Zk džodan sanbon-cuki 5x, poslední akce s kiai
2. Zk vzad gedan-barai + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
3. Kk vpřed morote-uke + úkrok do Zk čudan gjaku-nukite 5x, poslední akce s kiai
4. Zk vzad age-uke + mae-geri keage (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
5. Kk vpřed šuto-uke + na místě úkrok do Zk čudan gjaku-gammen-šuto-uči 5x, poslední akce s kiai
6. Zk vzad soto-ude-uke + mae-geri keage (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + čudan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
7. Zk vpřed džodan mae-aši-geri + mezikrok čudan mawaši-geri (paže v kamae) + gjaku-cuki čudan 5x, poslední akce s kiai
8. Zk vzad uči-ude-uke + mae-geri (kopající nohu vrátit do výchozího střehu) + džodan gjaku-cuki 5x, poslední akce s kiai
9. Kk vpřed šuto uke + úkrok Ki čudan joko-empi-uči 5x, poslední akce s kiai
10. Ki do strany joko-geri-kekomi 3x na každou stranu, po třetí akci kiai
11. Ki do strany joko-geri-keage + ura uke 3x na každou stranu, po třetí akci kiai

KUMITE – Kihon-ipun-kumite

2x útok džodan oi-cuki, obránce provádí kryt age-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný reálný protiúder s kiai

2x útok čudan oi-cuki, obránce provádí kryt soto-uke, pokaždé jinou rukou, libovolný reálný protiúder s kiai

2x útok čudan mae-geri, obránce

1. ústup 45 stupňů vzad s krytem gedan-barai,
2. ústup vzad sukui-uke a volný protiútok s kiai

KATA

Heian - Sandan

SOUTĚŽNÍ KUMITE WKF:

tři modelové zápasy po 3 minutách (nasazení sparingpartnera 50%)

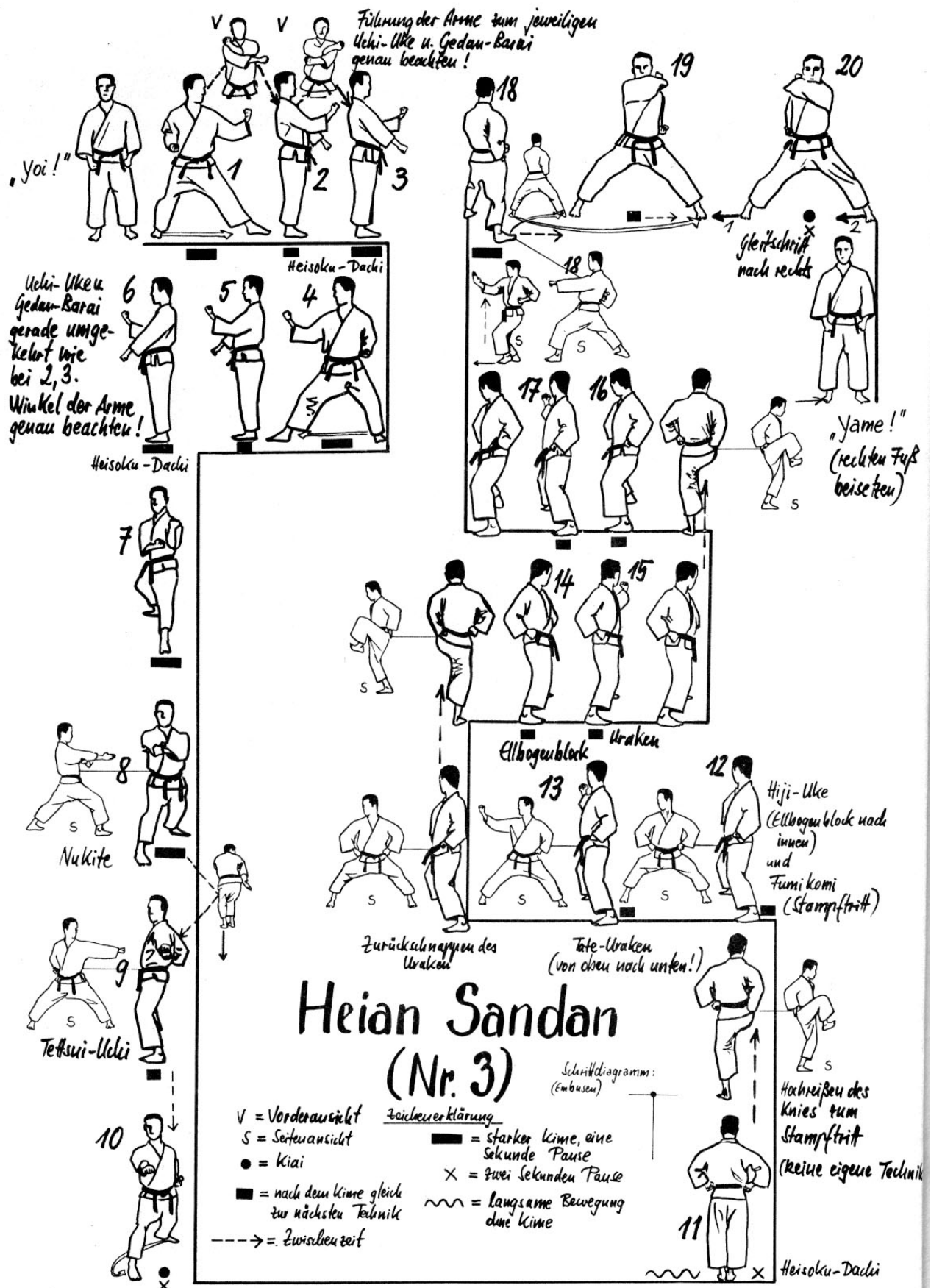
1. Z pohledu obránce – důraz na obranu
2. Z pohledu útočníka – důraz na promyšlený útok, podpořený obranou
3. Bez charakteru boje

TESTY SEBEOBRANA:

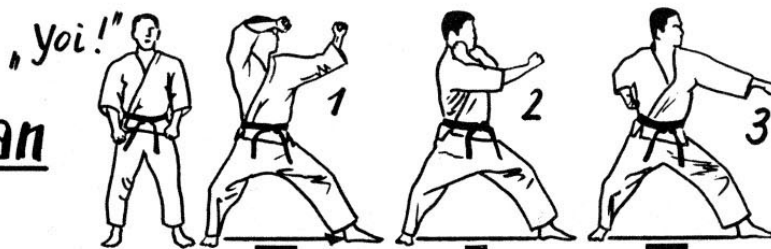
Reálné předvedení pěti sebeobranných prvků se sparingpartnerem

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)
- chybný postoj - zdvihnuté rameno, ohnuté zápěstí v konci úderu
- chybná pozice chodidel kopající nohy i stojné nohy při technikách kopů
- 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
- Nedostatečně zdvihnuté koleno při kopech
- při kumite špatný odhad vzdálenosti pro útok i protiútok, nereálné kryty a protiútoky
- při provádění kihonu, gohon-kumite, nebo kata pohled směřující k zemi
- chybné vedení těžiště (klesání nebo stoupaní)
- nepřesné stahování kopající nohy zpět
- chybná práce boků
- chybné dýchání při provádění technik, kombinací, kata
- nejistota v postojích



Heian Nidan (Nr. 2)



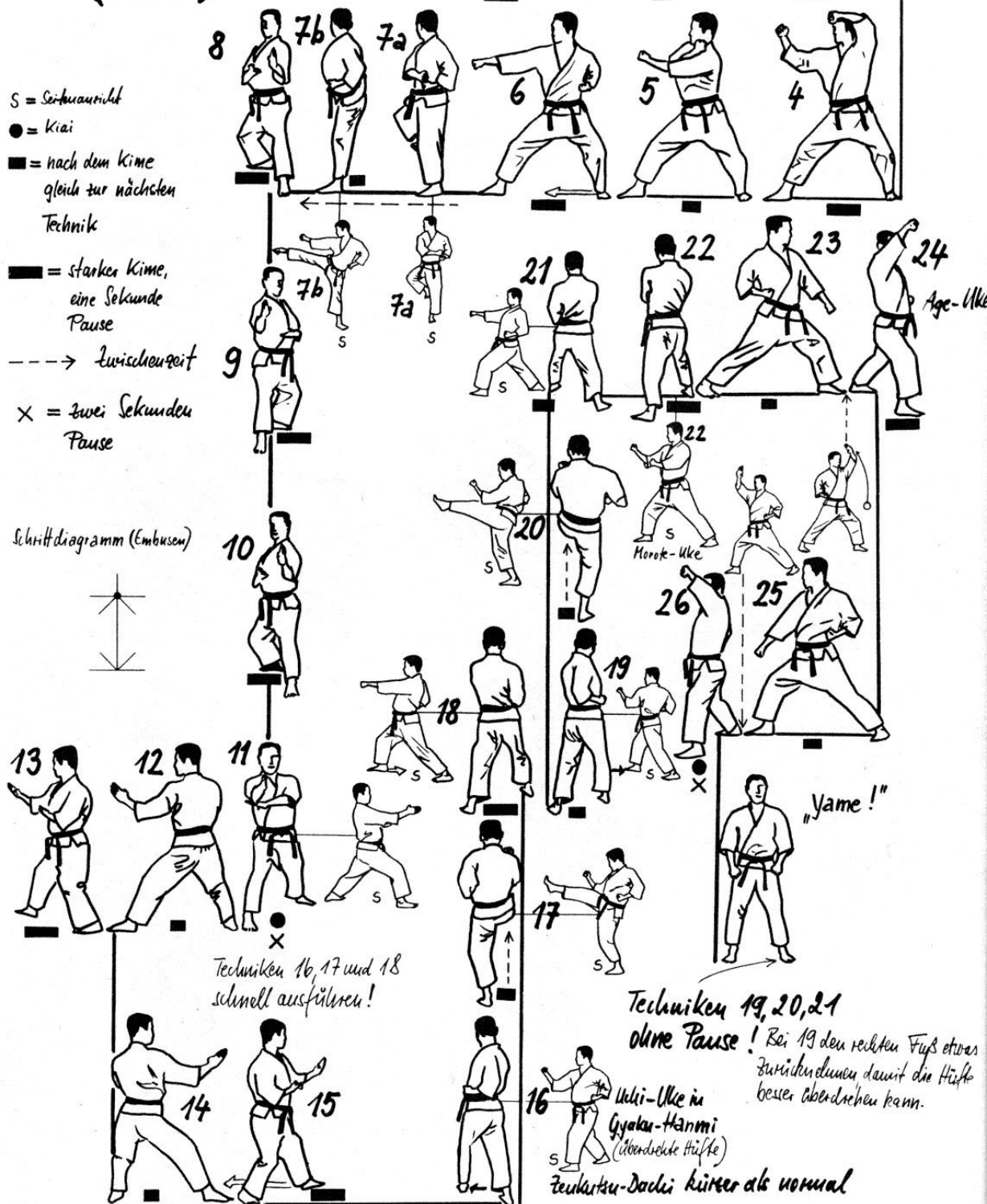
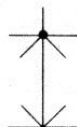
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

---> Zwischenzeit

x = zwei Sekunden Pause

Schriftdiagramm (Embusen)



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

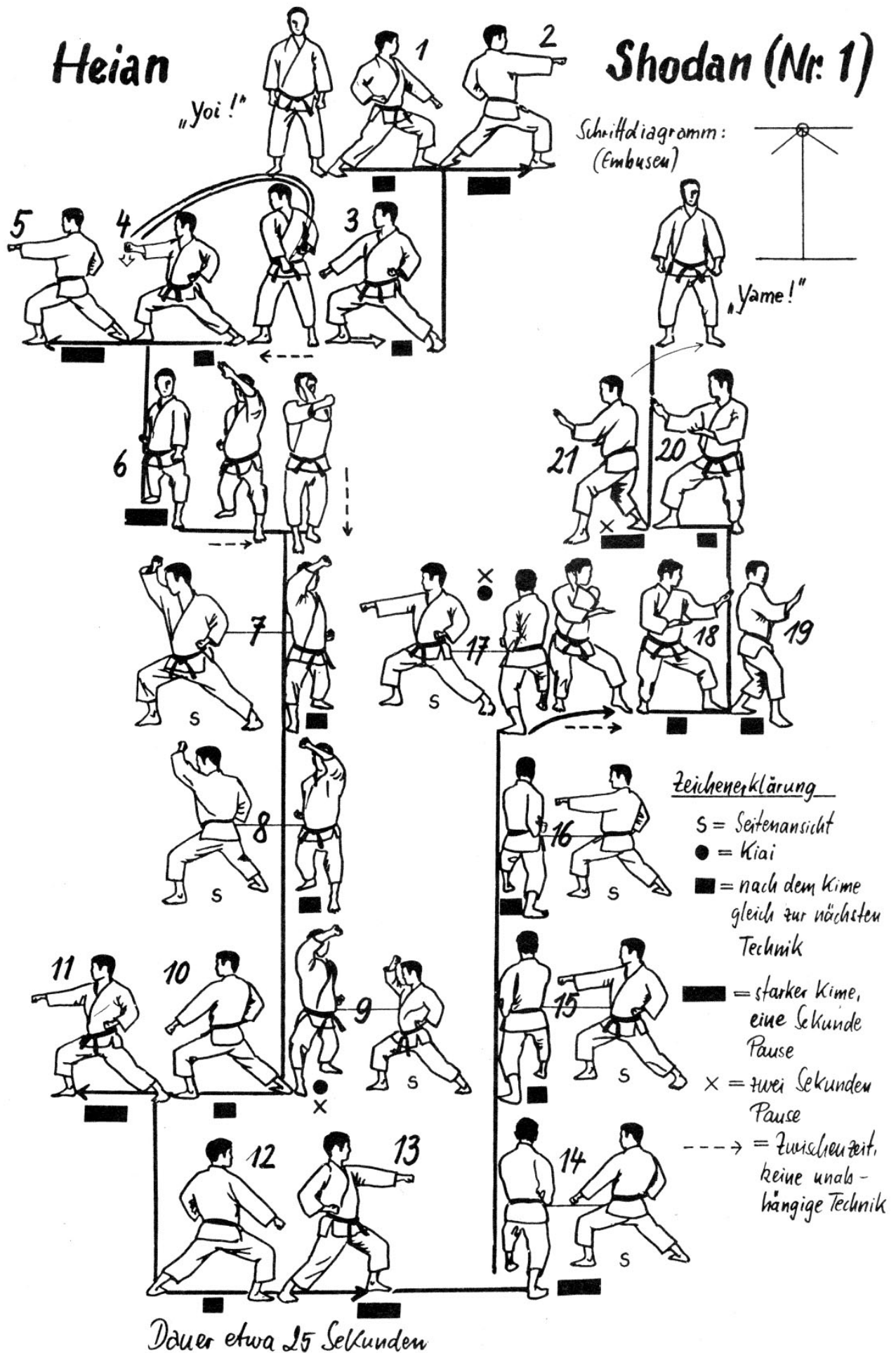
Techniken 19, 20, 21 ohne Pause!

Bei 19 den rechten Fuß etwas zurücknehmen damit die Hüfte besser übersehen kann.

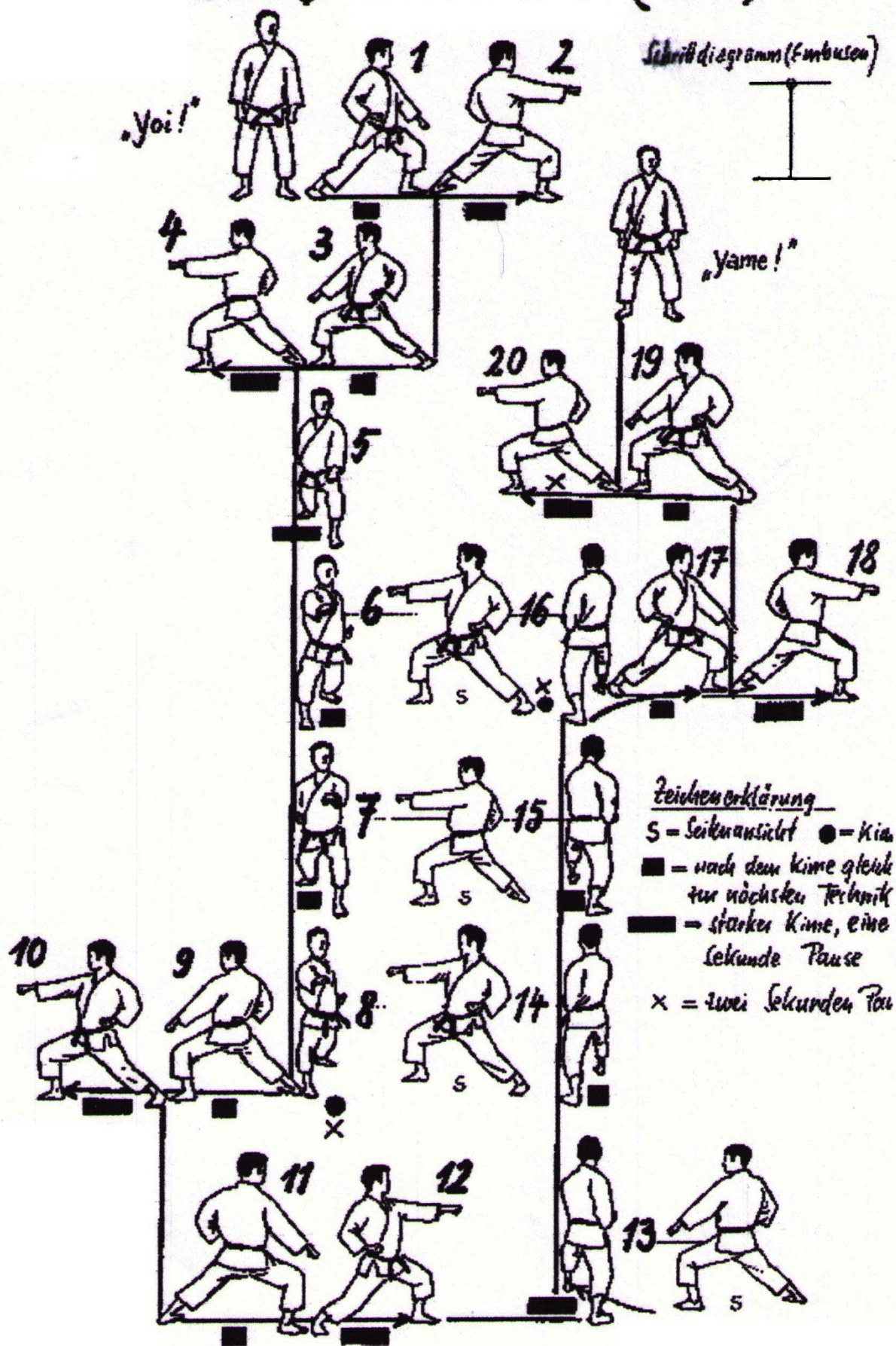
Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (überdeckte Hüfte)

Teukaku-Dachi kürzer als normal

Dauer etwa 25 Sekunden



Taikyoku Shodan (Nr. 1)



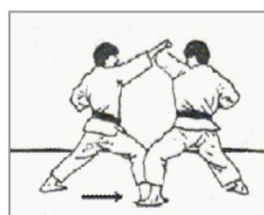
KUMITE



Yoi



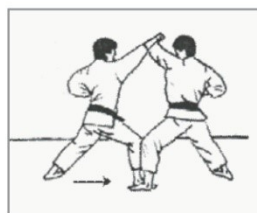
krok dozadu Gedan
Barrai



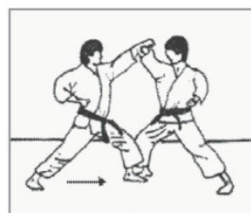
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



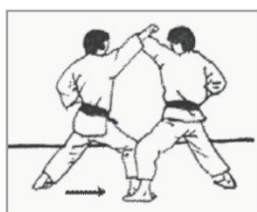
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age Uke



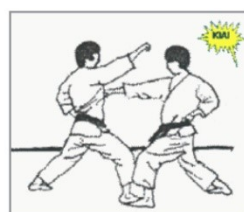
Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



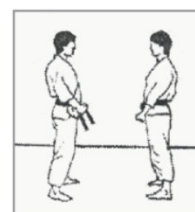
Hidari Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



Migi Jodan Oi tsuki
Jodan Age uke



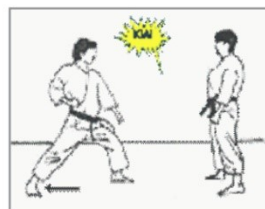
Gyaku tsuki



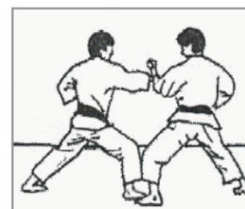
Yame



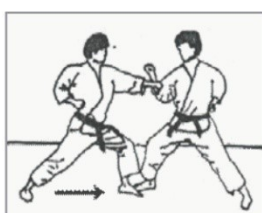
Yoi



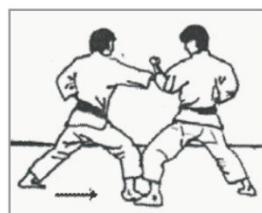
krok dozadu Gedan Barrai



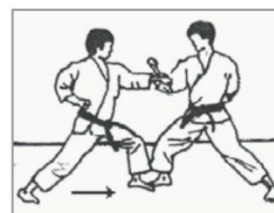
Migi Chudan Oi tsuki
Hidari Soto uke



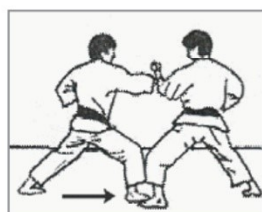
Hidari Chudan Oi tsuki
Migi Soto uke



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

POZNÁMKY

[illegible]