Tréninková videa pro jednotlivé skupiny na každý den: 14. – 21.4.2020

Ondra dal k dispozici svoje **tréninková videa** v projektu **výzva: KARATE 365** za 1 Kč na 30 dnů. Členům klubu tuhle korunu na tréninku klidně vrátí – hlavně, když budete doma cvičit.

Tady je menší **přehled**, **který díl** se hodí **pro kterou skupinu**.

Díl má vždy max. 10-20 minut…

*PS: **Stránka** s videi je **optimalizovaná pro mobily**, takže když počasí a situace dovolí, tak si můžete **zacvičit třeba i venku***

Svoje **tréninky** si můžete **zapisovat** do **tréninkového deníku „na ledničku“**

Lvíčata 3-5 let:

Vybrané výzvy z facebookové stránky klubu

Jak si uvázat pásek (bude se časem hodit ;-))

Žáci 6-10, 11-14 a dospělí nad 15 let – NÁBOR (cvičí na bílý pásek)

ÚT – 7/365 – Základní techniky

ST – 8/365 – Kop: Yoko-geri-kekomi

ČT – 9/365 – Kop: Yoko-geri-keage

PÁ – 10/365 – Postoj: Zenkutsu-dachi a chůze v něm

SO – volno

NE – volno

PO – 11/365 – Úder: Oi-cuki

ÚT – 12/365 – Blok: Age-uke v chůzi

Pokročilí C (cvičí na žlutý pásek)

ÚT – 30/365 – Yoko uraken uchi

ST – 31/365 – Tate-uraken-uchi

ČT – 32/365 – Sanbon-cuki

Oficiální tisková zpráva z www.karate-lions.cz Všechna práva vyhrazena Karate Lions z.s. Použití je dovoleno pouze s písemným souhlasem Karate Lions z.s.

PÁ – 33/365 – Age-uke + gyaku-cuki
SO – volno
NE – volno
PO – 34/365 – Soto-uke + gyaku-cuki
ÚT – 35/365 – Gedan-barai + gyaku-cuki

Pokročilí B (cvičí na zelený pásek)

ÚT – 60/365 – Kombinace na místě: chudan-gyaku-cuki + dzodan-kizami-cuki
ST – 61/365 – Gyaku-sanbon-cuki
ČT – 62/365 – Kombinace: age-uke + gyaku-cuki + soto-uke
PÁ – 63/365 – Kombinace: soto-uke + gyaku-uchi-uke + soto-uke
SO – volno
NE – volno
PO – 64/365 – Kombinace: gedan-barai + uchi-uke + gyaku-cuki
ÚT – 65/365 – Kombinace: gedan-barai + hinery-mae-geri

Pokročilí A, Profi A2 (cvičí na fialový a vyšší pásek, +závodní mladší tým)

ÚT – 83/365 – Soto-mawashi-haito-uchi + uchi-mawashi-haito-uchi
ST – 84/365 – Postoj: Fudo-dachi
ČT – 85/365 – Úder oi-cuki v chůzi v postoji fudo-dachi
PÁ – 86/365 – Ayumi-ashi chudan-oi-cuki + chudan-gyaku-cuki + ushiro-ayumi-ashi-gedan-barai
SO – volno
NE – volno
PO – 87/365 – Ushiro-ayumi-ashi-age-uke + ren-cuki
ÚT – 88/365 – Ushiro-ayumi-ashi-age-uke + hinery mage-geri + gyaku-cuki

Profi A1 (závodní starší tým), **dospělí nad 15 let A**

Jakékoliv video ve výzvě – podle „chuti a nálady“ …nebo aktuální fáze přípravy