



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](#)



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, Profí 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](#)

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

[Jakékoliv video ve výzvě – podle „chuti a nálady“](#) ...nebo aktuální fáze přípravy