



Tréninková videa pro jednotlivé skupiny na každý den: 22. - 28.4.2020

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**. Zaroveň je také vyzkoušená **na XBOX s wifi** – takže si můžete pustit lekce i na XBOX v obýváku. ☐*

*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)

[ST - 13/365 - Blok: soto uke v chůzi](#)

[ČT - 14/365 - Blok: gedan barai v chůzi](#)

[PÁ - 15/365 - Blok: uchi uke v chůzi](#)

[SO - volno - relaxace svalů](#)

[NE - volno - relaxace svalů](#)

[PO - 16/365 - Úder: gyaku cuki](#)

[ÚT - 17/365 - Postoj: kokutsu dachi a chůze v něm](#)

Pokročilí C (cvičí na žlutý pásek)

[ST - 35/365 - gedan-barai + gyaku-cuki](#)

[ČT - 36/365 - uchi-uke + gyaku-cuki](#)

[PÁ - 37/365 - Úder: gyaku-cuki v chůzi](#)



Tréninková videa pro jednotlivé skupiny na každý den: 22. –
28.4.2020

[SO – volno – relaxace svalů](#)

[NE – volno – relaxace svalů](#)

[PO – 38/365 – Osae-uke + tate-nukite v chůzi](#)

[ÚT – 39/365 – Shuto-uke v chůzi v úhlu 45 stupňů](#)

Pokročilí B (cvičí na zelený pásek)

[ST – 66/365 – Kombinace: gyaku-cuki + uchi-uke + gyaku-cuki](#)

[ČT – 67/365 – Kombinace: shuto-uke + gyaku-tate-nukite](#)

[PÁ – 68/365 – Kombinace: uchi-uke + gyaku-cuki v kokutsu-dachi](#)

[SO – volno – relaxace svalů](#)

[NE – volno – relaxace svalů](#)

[PO – 69/365 – Kombinace: hineri-mae-geri + chudan-gyaku-cuki](#)

[ÚT – 70/365 – Kombinace: yoko-geri-keage + tate-uraken-uchi](#)

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

[ST – 89/365 – Soto-uke + yoko-empi-uchi + tate-uraken-uchi + gyaku-cuki](#)

[ČT – 90/365 – Ushiro-ayumi-ashi uchi-uke + mae-ashi-geri + gyaku-cuki](#)

[PÁ – 91/365 – Kombinace: Ayumi-ashi shuto-uke + soto-mawashi-shuto-uchi](#)

[SO – volno – relaxace svalů](#)

[NE – volno – relaxace svalů](#)

[PO – 92/365 – Kombinace: Ushiro-ayumi-ashi shuto-uke + mae-mawashi-geri + gyaku-tsuki](#)

[ÚT – 93/365 – Kombinace: Ushiro-ayumi-ashi morote-uke + ren-tsuki](#)

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

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