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

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