



Tréninková videa pro jednotlivé skupiny na každý den: 28. – 4.5.2020

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)

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

[ST – 18/365 – Shuto uke](#)

[ČT – 19/365 – Kop: mae geri v chůzi](#)

[PÁ – 20/365 – Kata: Heian Shodan – 1.část](#)

[SO – volno – relaxace svalů](#)

[NE – volno – relaxace svalů](#)

[PO – 21/365 – Kata: Heian Shodan – 2.část](#)

Pokročilí C (cvičí na žlutý pásek)

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

[ST – 40/365 – Morote-uke v chůzi](#)

[ČT – 41/365 – Kombinace: Mae-geri oi-cuki](#)

[PÁ – 42/365 – Kombinace: Gyaku-uchi-uke + hineri-mae-geri + gedan-barai](#)



Tréninková videa pro jednotlivé skupiny na každý den: 28. –
4.5.2020

[SO – volno – relaxace svalů](#)

[NE – volno – relaxace svalů](#)

[PO – 43/365 – Postoj: kiba-dachi a chůze v něm](#)

Pokročilí B (cvičí na zelený pásek)

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

[ST – 71/365 – Kombinace: yoko-geri-kekomi+ yoko-empi-uchi](#)

[ČT – 72/365 – Kata Heian Sandan – 1. část](#)

[PÁ – 73/365 – Kata Heian Sandan – 2. část](#)

[SO – volno – relaxace svalů](#)

[NE – volno – relaxace svalů](#)

[PO – 74/365 – Kata Heian Sandan – 3. část](#)

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

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

[ST – 94/365 – Kombinace kopů: Mae-geri-dzodan + \(vrátit kopající nohu zpět\)
mawashi-geri-chudan](#)

[ČT – 95/365 – Kombinace: Mawashi-geri-chudan + gyaku-cuki](#)

[PÁ – 96/365 – Kombinace: Ayumi-ashi yoko-geri-kekomi + yoko-empi-uchi + yoko-uraken-uchi](#)

[SO – volno – relaxace svalů](#)

[NE – volno – relaxace svalů](#)

[PO – 97/365 – Kop: Ayumi-ashi Ushiro-geri](#)

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

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