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

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