Tréninková videa pro jednotlivé skupiny na každý den: 7. – 14.4.2020

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 – 2/365 – Základní úder

ST – 3/365 – Blok age-uke

ČT – 4/365 – Kop mae-geri

PÁ – 5/365 – Sek soto mawashi shuto uchi

SO – volno

NE – volno

PO – 6/365 – Yoko otoshi tetsui uchi

ÚT – 7/365 – Základní techniky

Pokročilí C (cvičí na žlutý pásek)

ÚT – 25/365 – Yoko empi uchi

ST – 26/365 – Mae empi uchi

ČT – 27/365 – Shomen uraken uchi

PÁ – 28/365 – Uchi mawashi shuto uchi

SO – volno

NE – volno
PO – 29/365 – Osae uke tate nukite
ÚT – 30/365 – Yoko uraken uchi

Pokročilí B (cvičí na zelený pásek)

ÚT – 55/365 – Sek loktem: Age-empi-uchi
ST – 56/365 – Sek loktem: Mawashi-empi-uchi
ČT – 57/365 – Blok: Dzodan-kosa-uke
PÁ – 58/365 – Kombinace: tate-shuto-uke + ren-cuki
SO – volno
NE – volno
PO – 59/365 – Kombinace: dzodan-haiwan-uke + gyauku-soto-tetsui-uchi
ÚT – 60/365 – Kombinace na místě: chudan-gyaku-cuki + dzodan-kizami-cuki

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

ÚT – 78/365 – Chudan-kakiwake-uke + mae-geri + sanbon-cuki
ST – 79/365 – Awase-cuki
ČT – 80/365 – Yama-tsuki
PÁ – 81/365 – Kop: Ushiro-geri
SO – volno
NE – volno
PO – 82/365 – Morote-keito-uke + morote-tensho-cuki
ÚT – 83/365 – Soto-mawashi-haito-uchi + uchi-mawashi-haito-uchi

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

Jakékoliv video ve výzvě – podle „chuti a nálady“ …nebo aktuální fáze přípravy