



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