



Zpětná vazba z domácího úkolu - cvičení kata

Vážení členové, karatisté,

mnohokrát všem děkuji za splnění domácího úkolu – zacvičit kata na svůj pásek a na pásek o jeden stupeň vyšší. Nechali jste se natočit a videa mi zaslali. Vzhledem k velkému množství zaslaných videí se mi podařilo teprve v sobotu tohoto týdne prohlédnout a zhodnotit všechna videa. Individuální zpětnou vazbu jsem zaslal každému osobně.

V tomto krátkém článku bych se chtěl věnovat chybičkám, které jsem zhlédl u velkého množství z Vás. Je naprosto jasné, že v době, kdy nemůžeme chodit do tělocvičny, se výkon a trénovanost každého z nás sníží. I přes veškerou snahu cvičit doma, udržovat se v kondici a ve formě, je pokles výkonnosti nevyhnutelným aspektem. O to více jsem rád, že jsem ve zhlédnutých videích neviděl téměř žádné extra zásadní chyby.

Skupiny s nižšími pásy (bílý, žlutý) musím pochválit, že kata nezapomněly a pamatují si i ty kata, které jsme cvičili pouze krátce před zavřením dojo. Velmi mile mě překvapil tvar postoje Zenkutsudachi, který byl ve většině případů velmi dobrý. Pár jedinců si musí hlídat občasné pokrčení zadní nohy, což zajisté opravíme velmi brzy po návratu do tělocvičny. Postoj Kokutsudachi byl trochu horší, především jeho délka, ale to je u mladších a někdy i u starších cvičenců celkem globální problém.

Pokročilejší cvičence bych chtěl velmi pochválit za zachování razance technik. Povedlo se Vám udržet na dobré úrovni i technické provedení kata. Občasné zavrácování a ztráta stability se zajisté brzy opraví.

Zhlédl jsem videa, kdy lvi z našich řad dokázali zacvičit kata v opravdu těžkých podmínkách. Malé obývací pokoje, zámková dlažba,...

Mnohokrát děkuji za splnění úkolu a za to, že jste ukázali, že se toho nebojíte a jste schopni se přizpůsobit.



Zpětná vazba z domácího úkolu – cvičení kata

Těším se na další společnou práci, od čtvrtka 3. 12. 2020 už v prostorách naší tělocvičny.