

## Trénink pro cvičení doma

Na cvičení stačí malý prostor, všechny techniky cvičíme krok před, krok vzad. Tak se do toho pojďme pustit! Oss

### Rozcvička (alespoň 5 min) veškeré cviky či techniky opakujeme 5x

- zahřátí poskakováním na místě (cca 1 min): 1. snožmo, 2. roznožmo, 3. s rotací boků, 4. panáka, 5. jako přes švihadlo
- krouživé pohyby: 1. hlava, 2. ramena, 3. zápěstí/předloktím/celými pažemi, 4. boky, 5. kolena, 6. kotníky, 7. 10x zavírání (zamykání) boků na obě strany
- lehké protažení: krk, ruce, ramena, nohy, úklony do všech stran (**protážení věnujeme čas hlavně na konci tréninku!**)
- silové protažení: 1. základní techniky age, soto, uchi-uke, gedan-barai, 2. oi, tate, ura-tsuki (úder), 3. kopy mae, yoko, ushiro-gery 4. postoje ZD, Kkd, KD (vše do maximálního protažení)
- pohybové cvičení: krok vřed/vzad, úkrok do stran (obě strany), to samé v základních postojích (ZD, Kkd)

### Trénink (alespoň 10 min) veškeré cviky či techniky opakujeme 5x a cvičíme již dynamicky (rychleji) a na obě ruce/strany

- **v postoji HD** (Heiko dachi [Heiko dači]) noha se vždy stahuje zpět do HD  
5x age, soto, uchi-uke, gedan-barai,  
5x oi-tsuki (palec do strany), tate-tsuki (palec nahoru), ura-tsuki (úder vedený zespodu)  
5x soto-mawashi-shuto-uchi (sek s nápřahem jako v soto-uke, úder na krk, úderová plocha malíková strana ruky)  
5x mae-geri, 5x chudan-yoko-geri-keage (kyvadlový kop do strany, úderová plocha malíková strana nohy), 5x gedan-yoko-geri-kekomi (kyvadlový kop s rotací boků na jedné noze, úderová plocha kakato, pata)
- **v postoji ZD** (Zenkutsu datchi [Zenkucu dači]) techniky procvičíme krok vpřed i vzad (5x)  
5x ZD-ayumi-ashi oi-tsuki + (ushiro) (krok vpřed v ZD s úderem před a zpět vzad)  
5x ZD-ayumi-ashi age-uke + (ushiro)  
5x ZD-ayumi-ashi soto-uke + (ushiro)  
5x ZD-ayumi-ashi gedan-barai + (ushiro)  
5x ZD-ayumi-ashi uchi-uke + (ushiro)  
5x ZD-ayumi-ashi gyaku-tsuki + (ushiro)  
10xKkD-ayumi-ashi shuto-uke + (ushiro) (postoj kokutsu dachi [kokucu dači], váha na zadní noze, paty za sebou, sek malíkovou stranou ruky na krk)
- **v bojovém postoji Kamae** (Kamae [kamaje]) techniky procvičíme krok vpřed i vzad na obě strany/nohy (5x)  
5x pouze vykročení před (přední noha vykročí) s gyaku-tsuki  
5x krok vpřed s oi-tsuki-džodan, ústup vzad age-uke  
5x posun (zadní noha se přisune k přední a přední vykročí vpřed) s gyaku-tsuki a posun zpět  
10x mae-geri vpřed (kop ze zadní nohy), a zpět s pomocí boků

### Procvičení KATA Heian Shodan!

Zde najdete jak katu zacvičit na youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=9D2yOzDsW8k&t=12s>

## **Protažení (alespoň 5 min)**

Důkladně protáhneme všechny partie těla, pomalu a do maxima:

Hlava – pomůžeme si rukou do stran (na rameno), dopředu dozadu

Ruce/ramena – natažená ruka do strany, díváme se proti natažené ruce, ramena stáhneme dopředu k sobě a dozadu od sebe, ramena nahoru/dolů, sepneme ruce a vytáhneme co nejvíc nad hlavu, před prsa, za zády

Boky/trup – úklony do stran (trup), dopředu/dozadu (trup), kolečka v bocích, osmičky v bocích

Nohy – ukročení do stran na patu (špička nahoru), rozštěp, provaz, hluboký sed Shiko-dachi [šiko dači] protažení třísel