



SK KARATE - SHOTOKAN LIBEREC, z.s.

Sídlo spolku:
Borový vrch 310/37, 46001 Liberec XIII

IČO: 70851450

E-mail: karateliberec@volny.cz

Telefon: 603371923

PODMÍNKY SPORTOVNÍ HRY CESTA KE ZLEPŠENÍ PŘÍPRAVKA – KARTA 1

Kata		ZK vpřed	ZK vzad	Povely (yame, hajime, seiza, hanza)	Dítě by mělo pochopit smysl povelu a umět techniku předvést.
		Nohy F1	Nohy F2	Nohy F3	
Kihon		Seiken C	AGE		Dítě musí vědět, jak se technika provádí a bez opisování techniku předvést.
		MG	GB		
Kumite		Lapy	Pytle		Dítě by mělo na úspěšné splnění umět techniku provést a vědět, k čemu slouží. (10-50 opakování)
		Beginners balony	Beginner kumite		
Řízené kumite		Šahání břicho, nohy, záda	Vzpor, podrážení, plácání		Dítě musí pochopit útok a obranu.
		Molitany	Oi-cuki / AGE		
Fyzická aktivita		Kotoul vpřed	Kotoul vzad	Trakař	Musí být provedeno bez pomoci. Alespoň 3x po sobě, trakař na užíší vzdálenost tělocvičny.
Výdrž a zdatnost	10	Balony: hod + chyt hod + tlesk + chyt hod + tlesk vzad + chyt hod + dřep + chyt hod + tlesk koleno + chyt	Běh + hod	Běh + kop	
		Rak na břicho	Podávat za zády	Žabáci	
Prostor k zamyšlení		Do této části se dávají razítka, při nesplnění požadované aktivity při tréninku nebo za jiné, jinde neuvedené porušení kázně.			

Aktivita člena: tato část je zaměřena na docházku a účast na různých aktivitách klubu. Za účast na tréninku je možno udělat od jednoho do tří razítek, přičemž nejlepší žák daného tréninku dostane 3 razítka, druhý nejlepší dostane 2 razítka a ti, kteří splnili trénink dle představ trenéra dostanou po jednom razítku. V případě, že byl trénink ze strany žáka narušován nebo špatně odveden, nedostane razítko za aktivitu žádné, naopak mu je přiděleno razítko záporné do příslušné části karty prostor k zamyšlení. Po naplnění bílých polí trenér pokračuje v udělování razítek do vyčerpání příslušné karty (šedá pole), následně dojde k přesunu označených šedých polí do nové karty.