



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 ZAČÁTEČNÍCI – KARTA 1

Kata		Heian Shodan	1	2	3	Kata dělená na fáze, přičemž pro splnění musí být fáze zacvičena jako při zkouškách.
			4 a 5	6	7	
Kihon		Úvodní MG	OI, GJ, G, AGE UČI, SOTO			Kihon musí být zacvičen technicky správně s nasazením.
Kumite		Úpoly KIZ	MW (hlava, střed) GJ (střed)			
Řízené kumite		T: HD jodan-oi-tsuki U: HD age-uke T: HD chudan-oi-tsuki U: HD uchi-uke	T: HD chudan-oi-tsuki U: HD soto-uke T: HD gedan-oi-tsuki U: HD gedan-barai			Dle předepsaného zkušebního řádu.
Fyzická aktivita		Žebříky dráha	10 kliků 50 dřepů	30 sedů lehů 40 výskoků		Technicky správně provedeno.
Výdrž a zdatnost	10	10 30	20 40	50 60		Opakovačky technik kopů dle příslušného počtu.
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.