



# 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 ODDÍL C – 8. KYU – KARTA 1

|                     |                                                                                     |                                                                                                                               |                                    |                         |                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Kata                |    | Heian Shodan                                                                                                                  | Heian Nidan<br>fáze 1              | Heian Nidan<br>fáze 2   | Kata + kata dělená na fáze, přičemž pro splnění musí být zacvičeno jako při zkouškách. |
|                     |                                                                                     | Heian Nidan<br>fáze 3                                                                                                         | Heian Nidan<br>fáze 4              | Heian Nidan +<br>Bunkai |                                                                                        |
| Kihon               |    | Na místě                                                                                                                      | Chodící s GJ +<br>samboncuki       |                         | Kihon musí být zacvičen technicky správně s nasazením.                                 |
|                     |                                                                                     | Kom. shuto + MG                                                                                                               | Boční kopy                         |                         |                                                                                        |
| Kumite              |   | Kizami                                                                                                                        | GJ (střed)                         |                         |                                                                                        |
|                     |                                                                                     | MWG – zadní noha<br>(střed)                                                                                                   | MWG – zadní noha<br>(hlava)        |                         |                                                                                        |
| Řízené kumite       |  | Kombinace 1                                                                                                                   | Kombinace 2                        |                         | Dle předepsaného zkušebního řádu.                                                      |
|                     |                                                                                     | Kombinace 3                                                                                                                   | AGE, GB, SOTO, UČI<br>Ve dvojicích |                         |                                                                                        |
| Fyzická aktivita    |  | Práce ve dvojicích                                                                                                            | Silové cviky                       | Tenisáky                | Technicky správně provedeno.                                                           |
| Výdrž a zdatnost    | 10                                                                                  | 10                                                                                                                            | 20                                 | 50                      | Opakovačky technik kopů dle příslušného počtu.                                         |
|                     |                                                                                     | 30                                                                                                                            | 40                                 | 60                      |                                                                                        |
| 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.