



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 B – 5. KYU – KARTA 1

Kata		Heian Shodan Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yondan	Kata + kata dělená na fáze, přičemž pro splnění musí být zacvičeno jako při zkouškách.
		Heian Godan 1. polovina	Heian Godan 2. polovina	Heian Godan Bunkai	
Kihon		Úvodní kihon (do 4. kyu)		1-4 kombinace	Kihon musí být zacvičen technicky správně s nasazením.
		5-7 kombinace		8-9 kombinace	
Kumite		OYO - IDO	Kizami + GJ		
		MWG – zadní noha (hlava, střed)	Ura - MWG – přední noha (hlava)		
Řízené kumite		Kombinace 1-2	Kombinace 3		Dle předepsaného zkušebního řádu.
		Kombinace 4	Kombinace 5		
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.