


**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 – 4. KYU – KARTA 1

<b>Kata</b>		Heian Shodan Heian Nidan Heian Sandan Tekki Shodan Bunkai	Heian Yondan Heian Godan Jion 1. polovina	Tekki Shodan Jion 1. polovina	Kata + kata dělená na fáze, přičemž pro splnění musí být zacvičeno jako při zkouškách.
<b>Kihon</b>		Úvodní kihon (do 3. kyu) 3-5 kombinace	1-2 kombinace 6 kombinace		Kihon musí být zacvičen technicky správně s nasazením.
<b>Kumite</b>		OYO - IDO MWG – zadní noha (hlava, střed)	Kizami + GJ Ura - MWG – přední noha (hlava)		
<b>Řízené kumite</b>		Kombinace 5 (předcházející kyu) Kombinace 2	Kombinace 1 Kombinace 3		Dle předepsaného zkušebního řádu.
<b>Fyzická aktivita</b>		Práce ve dvojicích	Silové cviky	Tenisáky	Technicky správně provedeno.
<b>Výdrž a zdatnost</b>	<b>10</b>	10 30	20 40	50 60	Opakovačky technik kopů dle příslušného počtu.
<b>Prostor k zamyšlení</b>		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.