Trénink-bojové umění

Ahoj, zdravím vás Eriku, Ali, Honzo, Jakube, Martine, Lukáši, Slávku.

Doba je taková, že se nemůžeme scházet na cvičení osobně, tak si zkuste aspoň trochu zacvičit doma, nebo venku, kde vám to podmínky dovolí. Na úvod bych rád připomněl základní smysl cvičení. Cvičíme, aby jsme se cítili psychicky ( dobrá nálada ) a fyzicky ( dobrá kondice ) dobře. Tím si i chráníme naše zdraví. Takže pokud dlouho nic neděláte, nejste víc odpočatý, ale spíš znuděný a ještě víc unavený. Cvičení, pohyb, vás probere a osvěží. Ke správnému cvičení patří správné dýchání. A to se dostávám do současné doby nošení roušek. Samozřejmě roušky noste, kde je potřeba. Jak se říká, chráníte tím sebe, ale i ostatní. Pokud si ale chcete zacvičit, zvolte dobu a místo, kde roušku mít nemusíte. Ke správnému a zdravému cvičení patří se moct volně nadechnout čerstvého, svěžího vzduchu a né toho opotřebovaného, který do roušky vydechujete a která vás i omezuje se zhluboka nadechnout. Takže v televizi reportáže jak a za jakých podmínek cvičí třeba v posilovnách ( v době, kdy to ještě bylo dovoleno s určitým omezením ), byli cvičenci v roušce a zvedali velkou, těžkou činku.! To si myslím, že je lepší tu posilovnu

vynechat a jít radši třeba i v roušce jen na procházku. Samozřejmě mamince s těžkým nákupem pomozte i s rouškou na puse:-)

Takže jedno z pravidel samostatného cvičení: vyberte dobu a místo, kdy nemusíte mít roušku. Venku na zahrádce, doma si při cvičení třeba pootevřete okno, ať máte čerstvý vzduch pro cvičení. A druhý pravidlo, na který myslete: čas jídla. Cvičte, buď před tím, než se najíte a nebo min. 20-30 minut po najedení, aby to co jste snědli bylo strávený a vaše tělo mohlo dávat energii do vašeho cvičení a né do trávení. A navíc, cvičit hned po jídle je nezdraví a mohlo by to způsobit nevolnost.

Tak a teď už trénink. Cíl-KATA Heian shodan

[https://www.youtube.com/…k7A](https://www.youtube.com/watch?v=PDONkxaZk7A)

Pro učení rozdělíme nejprve na jednotlivé techniky v jednoduchém postoji s nohama rozkročenýma přibližně na šířku boků až ramen nácvik úder oi-cuki, kryt šuto-uke a sek šuto-uči.

[https://ftvs.cuni.cz/…tml](https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2158.html)

Zkuste střídavě levá, pravá ruka nejprve pomalu 40x ( 20+20 ) oi-cuki, 40x šuto-uke, 40x šuto-uči. Deset kliků na dlaních může být zakončení tréninkové jednotky.

Eriku, ty bys měl po zhlédnutí videa katy zacvičit už katu samostatně v celku. Zkus aspoň 3x pomalu celou katu. A kliků pro zakončení zvládneš aspoň 20x:-)

P.S. Ještě před nácvikem technik zkuste vzpomenout na rozcvičku. Uvolnit tělo od krku přes i prsty rukou, zápěstí...až po prsty nohou. Kdy si zacvičíte, denně, nebo ob den, nebo jak, to je na vás. Další postup nácviku katy heian-shodan pošlu příští týden. Ať vám jakýkoliv cvičení přináší radost. Mějte se hezky. Petr Gabriel tel. 777 621 671