

Trénink-bojové umění

Ahoj sportovci:-), zkuste další trénink. Vzhledem k tomu, že se stále nemůžeme osobně, fyzicky sejít v tělocvičně a má myšlenka z prvního tréninku po emailu, procvičování jednotlivých technik, ze kterých pak můžeme začít cvičit (sestavu) katu heian-shodan, tak jednotlivé techniky z katy jsme si tak nějak zmínili, teď zbývá si vysvětlit pohyb-chůze-přechody a otočky, což po emailu je velice složitý, takže učení se katy bych nechal až na společný trénink v tělocvičně a zatím rozšíříme cvičení o další techniku, kop Mae-geri.

<https://ftvs.cuni.cz/...tml>

Pro nácvik kopů (ale i pro ostatní techniky) je dost důležité být uvolněný, což znamená být zahřátý a rozcvičený, rozhýbaný. Je to jak ze zdravotního hlediska bezpečnější, tak i účinnější a hodnotnější zvládnutí a natrénování té techniky. Prostě se vám bude lépe cvičit a tím se techniku snáz naučíte.

Kop Mae-geri si ze začátku procvičujte z postoje-postavte se volně, chodidla rovnoběžně od sebe na šířku ramen, ruce v pěst, volně, ale stále pod kontrolou podél těla. Nejprve kop rozdělte na tři fáze. 1. fáze-přitáhnout patu k hýždě-5x levou nohou a 5x pravou nohou. 2. fáze-1.fáze + tu sbalenou nohu zvednout koleno co nejvýše směrem k rameni-5x levou a 5x pravou nohou. 3.fáze-1. + 2.fáze a z ní propnout nohu v koleni směrem na cíl (pro začátek do výše pásma čudan-břicho). Zpět se noha vrací po stejné dráze!!! 3. fázi taky 5x levou a 5x pravou nohou. Hlídejte si i nohu, na které stojíte, ať je celým chodidlem na zemi po celou dobu kopu, ať se vám nezvedá na špičku. A také stojná noha má být stále v koleni pokrčená. No tak to by pro zatím stačilo. Ještě trochu pro horní část těla-10x kliky. Tréninky si samozřejmě můžete dát i vícekrát během týdne. Mějte se pěkně. Petr Gabriel