

## Trénink-bojové umění

Ahoj sportovci:-) další trénink zkuste procvičit kombinaci technik kryt gedan-barai ( email z 6. 12. 2020 ) s úderem gjaku-cuki. Nejprve na rozhýbání pomalu v postoji kiba-dači na místě 5x střídavě na každou ruku úder cuki, uvolnit nohy, zpět do kiba-dači a 5x pomalu střídavě na každou ruku kryt gedan-barai, uvolnit, vydýchat, do kiba-dači a úder cuki 5x zrychlit a v závěru zpevnit, uvolnit, do kiba-dači a rychlejší se závěrečným zpevněním kryt gedan-barai. Uvolnit, vydýchat, kroužit bokama 10x do leva, 10x do prava. Následně se postavte do levého zenkucu-dači a krokem vpřed v zenkucu-dači provedte zároveň kryt gedan-barai a následně úder gjaku-cuki. Zase vpřed v zenkucu-dači a stejně kryt gedan-barai a úder gjaku-cuki. A to samé, ale couvat, dva kroky vzad, vždy při kroku provést kryt gedan-barai a úder gjaku-cuki. Toto provedte ( dva kroky vpřed a dva kroky vzad ) 5x. Pro zatím procvičujte pomalu, myslete na to, ať se při chůzi v zenkucu-dači nezvedáte nahoru ( hlava stále ve stejné linii----- ), záda stále rovně ( nepředklánět se, nezaklánět se ), chodidlo zadní nohy při úderu gjaku-cuki se snažte mít celou plochou na zemi, boky se stáčí ve směru s úderem, myslete na stále sevřené pěsti ( sbalený prsty ruky ). No a 10x kliky na závěr:-) Mějte se hezky, Petr Gabriel.