

## Trénink-bojové umění

Ahoj a je tu další trénink.

Otevřete okno, vyvětrejte chvíli místnost a během tréninku pokud možno nechte okno vyklopené, pootevřené.

Rozproudíme krev v těle-postoj kiba-dači a v něm na místě 10x úder cuki na každou ruku. prvních pět pomalu, dalších pět rychleji a tvrdší. Uvolnit nohy, vyklepat, zpět do kiba-dači a stejně tak kryt age-uke, prvních pět pomalu a zbylých pět zrychlit a v závěru techniky zpevnit. Uvolnit nohy, vydýchat. Zkuste mít předem připravenou takovou pomůcku. Jste kluci, tak snad máte všichni doma nějaký míč. Dejte ho do nějaký tašky a poproste maminku, tatínka, sourozence, někoho, aby vám tu tašku s tím míčem podržel pro další trénink:-) Tašku drží samozřejmě za uši a v ní je míč do kterého budete směřovat techniky. Cíl (míč ) je v úrovni vašeho břicha ( pásmo čudan ). Postavte se do postoje zenkucu-dači a krokem v před v zenkucu-dači provedte úder oi-cuki směřovaný právě na míč. Stačí do míče jen úder ťuknout, jde o to, aby jste se trefovali do místa, takže není zatím potřeba úderem do míče vletět silou. Správně si připravte vzdálenost, ať vám to hezky vyjde na krok a úder do míče ( připomínám pásmo čudan ). Následně udělejte v zenkucu-dači krok zpět s krytem gedan-barai. Toto provedte 5x pomalu vpřed levou nohou, pak vystřídat a vpřed pravou nohou. Uvolnit, vydýchat a to samé ještě jednou-5x vpřed levou nohou a 5x vpřed pravou nohou s krokem vzad s krytem gedan-barai. Uvolnit, vydýchat, postoj heiko-dači, jen špičky chodidla mírně od sebe, ruce za hlavu a 10x dřep-hezky hluboko a ať jsou chodidla během celé fáze dřepu stále celou plochou na zemi. Myslete i na dýchání-směrem dolů nádech nosem a když zabíráte nahoru-výdech pusou. Tím, že máte chodidla od sebe a jdete do opravdu hlubokého dřepu se uvolníte v kyčlích a tříslech( potřebné pro kopy ), tak to zkuste vnímat. Uvolnit, vydýchat. Postoj zenkucu-dači, ruce zatím podél těla a 5x kop mae-geri, cíl míč, pásmo čudan, vystřídat nohy a 5x druhou nohou. Uvolnit nohy, vydýchat, 10x stejně dřepy a ještě znovu stejně ze zenkucu-dači 5x levou a 5x pravou nohou kop mae-geri. A je to:-) Mějte se hezky. Petr Gabriel