

# **TRÉNINGOVÝ DENNÍK KATA**

## **JUBI UNDO**

1. tradičná okinawská rozcvička
2. cvičenia na tandem – dýchanie
3. shaolin rozťahovanie
4. špeciálne rozťahovanie / strečing

## **HOJO UNDO**

5. základná technika tradičná
6. doplnková technika
7. udierací tréning
8. techniky v pohybe vpred / vzad (NAD, SD, SHD)
9. udieranie / kopanie do lúp
10. udieranie / kopanie do pytlá

## **KUMITE**

11. Jo – Chu – Ge bez protiútokú
12. Jo –Chu – Ge s protiútokom
13. techniky v SD s protiútokom
14. techniky v NAD s protiútokom
15. techniky v SHD s protiútokom
16. tenshin
17. tenshin s protiútokom
18. diae
19. cvičenia vo dvojiciach (športové)
20. zápasenie voľné
21. zápasenie rozhodované

## **KATA**

22. Sanchin
23. Tensho
24. G1 / G2
25. Saifa
26. Seyunchin
27. Seipai
28. Shisochin

29. Seizan
30. Sanzeru
31. Sanzeru 2
32. Kururunfa
33. Suparinpe
34. Anan

## **KATA BUNKAI**

35. celá kata
36. vybrané aplikácie
37. sebaobrana

## **Príprava na súťaž**

38. individuálne kata
39. kata družstvo
40. kata bunkai družstva

## **Pomocné cvičenia**

41. posilňovňa
42. behanie / na lyžiach
43. bicyklovanie
44. korčuľovanie / in line
45. plávanie
46. lyžovanie – zjazdové
47. pády
48. iné

## **KOBUDO**

49. základná technika
50. kumite
51. Kaaten no kon
52. Kubo no kon

