

TRÉNINGOVÝ DENNÍK KUMITE

JUBI UNDO

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

HOJO UNDO

5. základná technika tradičná
6. základná technika špeciálna: bloky, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ren-tsuki, san-ren-tsuki, uraken-uchi, pohyb, úhyby
7. špeciálna technika – udieranie v pohybe dopredu
8. špeciálna technika – udieranie ; úskok + prískok dozadu ; doboku
9. udieranie / kopanie do lúp
10. udieranie / kopanie do pytle
11. kopanie na mieste
12. kopanie v pohybe
13. kombinácia ruka + ruka
14. kombinácia ruka + noha + ruka
15. finta + technika (tsuki, geri)

KUMITE (cvičenie vo dvojiciach)

16. diae
17. hopi-hop (gyaku-tsuki, kizami-tsuki, mawashi-geri)
18. udieranie vo dvojiciach
19. kopanie vo dvojiciach
20. finta + technika
21. podrážanie po útoku rukami
22. podrážanie po útoku nohami
23. ľahký sparing rukami / nohami
24. zápasenie voľné
25. zápasenie s dôrazom na určenú techniku
26. Sanbon Shobu rozhodované
27. Ippon Shobu rozhodované

KATA

28. Sanchin / Tensho
29. kata voľná
30. bunkai kata
31. sebaobrana

OKINAWSKÉ KUMITE

32. Jo – Chu – Ge + protiútok
33. techniky v SD, NAD, SHD + protiútok
34. tenshin

KOBUDO

35. základná technika
36. kata
37. technika vo dvojiciach

Pomocné cvičenia

38. posilňovňa
39. behanie / na lyžiach
40. bicyklovanie
41. korčuľovanie / in line
42. plávanie
43. lyžovanie – zjazdové
44. pády
45. iné