

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Karate A
Místo:	tělocvična HC4
Lektor:	Tomáš Kotva
Charakteristika:	Kroužek karate A navazuje a dále rozšiřuje nabídku činnosti karate B a C, a je zaměřen na nácvík technik karate, zvýšení fyzické kondice a rozvoji osobnosti a disciplíny
Cílová skupina:	žáci ve věkové skupině 10 – 16 let
Časové a organizační rozvržení výuky:	<p style="text-align: center;">tělocvična DDM P4 – úterý 18.00 – 19.00 + čtvrtok 18.00 – 19.30 nutno chodit na oba tréninky</p> <p style="text-align: center;">Datum zahájení: 14. 9. 2021- ukončení 16. 6. 2022</p>
Výchovně vzdělávací cíl:	prohloubení znalosti o etice a jednotlivém názvosloví, zdokonalování jednotlivých technik karate a nácvík složitějších technik, nácvík a zdokonalování jednotlivých technik KATA, nácvík řízeného kumite GOHON IPPON KUMITE, nácvík BUNKAI pro kata HEIAN SHODAN (nácvík ve trojicích), naučit členy kroužku pečovat o svou fyzickou kondici.
Obsah činnosti:	zdokonalování jednotlivých technik a jejich propojování do sestav KATA podle úrovně účastníka nácvík řízeného KUMITE zlepšení fyzické zdatnosti účastníků kroužku
Očekávané výstupy:	automatizace základních technik karate, automatizace základních KATA sestav, příprava na zkoušky karate na 4. a 6. kyu,
Metody a formy:	ukázky cvičení a jejich následný nácvík a výklad,

Klíčové kompetence:

členové kroužku znají karatistické názvosloví, úderové plochy a karatistickou etiku

členové kroužku rozvíjí dovednosti v karate a mají přehled o základních technikách Kihon

členové kroužku jsou připraveni ke zkouškám na 4. – 6. kyu (zelený - fialový pásek)

členové kroužku svým chováním a vystupováním reprezentují svůj klub i mimo dojí

členové kroužku jdou příkladem pro ostatní členy klubu ze skupin B a C; připravují pro ně vystoupení

Roční plán**září – leden**

poučení o bezpečnosti v tělocvičně,

Kihon – opakování postojů, krytů, úderů a kopů; opakování Kata Heian Šodan a Nidan

nácvik KATA Heinan Sandan

Postoje - kókucu-dači, heisoku-dači, zenkucu-dači, kiba-dači,

Údery - nukite-tate-cuki, uraken-tate-mawaši-uči, tate-mawaši-uči, oi-cuki, ken-cuki-age

Bloky/kryty - uči-uke, gedan-uke, morote-uke, osae-uke, mawaši-uči, furi-empí

Kopy - fumikomi

únor - červen

nácvik KATA Heian Jondan

Postoje - zenkucu-dači, kósa-dači, kókucu-dači, aši-dači

Údery - oi-cuki, gjaku-cuki

Bloky/kryty - džódan-uke, džúdži-uke, morote-uči-uke, mawaši-uči, empi-uči, šutó-uči, kakiwake-uke, šutó-uke

Kopy - mae-geri, joko-geri-keage, hiza-geri

nacvičování KATA Heian Sandan a Heian Jondan + opakování ostatních KATA, příprava na oddílový turnaj a na zkoušky technického stupně před komisařem

Personální zabezpečení:

Tomáš Kotva (1. Kyu) 

V Praze dne 1. 9. 2021

podpis: