

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Karate B
Místo:	tělocvična HC4
Lektor:	Brodníček Josef, Tomáš Kotva
Charakteristika:	Kroužek karate B navazuje a dále rozšiřuje nabídku činnosti karate C a je zaměřen na nácvik technik karate, zvýšení fyzické kondice a rozvoji osobnosti a disciplíny
Cílová skupina:	žáci ve věkové skupině 7–13 let
Časové a organizační rozvržení výuky:	<p>tělocvična DDM P4 – úterý 17.00 - 18.00 + čtvrtek 17.00 - 18.00</p> <p>nutno chodit na oba tréninky</p> <p>Datum zahájení: 16. 9. 2025 - ukončení 18. 6. 2026</p>
Výchovně vzdělávací cíl:	<p>prohloubení znalosti o etice a jednotlivém názvosloví, zdokonalování jednotlivých technik KII--ION (nácvik postojů, krytů, úderů a kopů)</p> <p>nácvik a zdokonalování jednotlivých technik KATA (simulace bojových situací) rozvoj jemné i hrubé motoriky a zdokonalování gymnastických prvků, naučit členy kroužku pečovat o svou fyzickou kondici.</p>
Obsah činnosti:	<p>procvičování karatistické názvosloví, úderové plochy, opakování obrátů, přechodů mezi postoji, samotné chůzi v postoji</p> <p>KATA — Heian Šodan opakování</p> <p>KATA — Heian Nidan a její rozfázování</p>
Očekávané výstupy:	<p>automatizace základních technik KIHON,</p> <p>automatizace základní KATA Heidan Šodan a Heian Nidan, příprava na zkoušky technického stupně 7 .kyu,</p>

Metody a formy: ukázky cvičení a jejich následný nácvik 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 7. kyu (žlutý pásek) členové kroužku svým chováním a vystupováním reprezentují svůj klub i mimo dojó

Roční plán

září — leden

poučení o bezpečnosti v tělocvičně, opakování názvosloví Kihon — opakování postojů, krytů, úderů a kopů postoje - zenkutsu-dachi, kokotsu-dachi údery — cuki, sokumen-cuki, tate-nukite bloky/kryty - nagaši-uke, sokumen-učikomi, joko-mawaši-uči

únor - červen

bloky/kryty - šutó-uke, osa-uke, uči-uke, morote-uči-uke, gedan-barai, age-uke
Kopy - geri keage, mae-geri opakování a zdokonalování naučených technik KIHON a KATA

nacvičování KATA Heian Nindan a opakování KATA Heian Šodan, příprava na oddílový turnaj a na zkoušky technického stupně před komisařem

Personální zabezpečení:

Josef Brodníček (1. DAN)

Tomáš Kotva (1. Kyu)

V Praze dne 15. 9. 2025

podpis:

