

SPORT & KARATE CENTER

"KARATE 4 ALL - SPORT 4 LIFE"

ZÁKLADY KARATE

Počítání v karate

0 Zero	12 Džú ni
1 Iči	13 Džú san
2 Ni	14 Džú Jon
3 San	17 Džú Šiči
4 Ši (Jon)	20 Ni Džú
5 Go	21 Ni Džú Iči
6 Roku	26 Ni Džú Roku
7 Šiči (Nanan)	30 San Džú
8 Hači	40 Jon Džú
9 Kjú	70 Nanan Džú
10 ... Džú	100 Hajku
11 ... Džú Iči	124 Hajku Ni Džú Jon

Základní techniky

Seikem-Tsuki	úder střídavě vpřed
Age-Uke	Blok nahorů
Yoko-Uke	Blok do strany – ven
Soto-Uke	Blok do strany – dovnitř
Gedan-Barai	Blok dolů
Harai-Otoši-Uke	Obloukový blok dolů
Mae-Geri	Kop dopředu
Yoko-Geri	Kop do strany
Mawashi-Geri	Kop dopředu obloukem
Ushiro-Geri	Kop dozadu
Oi-Tsuki	Úder přední rukou
Gyaku-Tsuki	Úder zadní rukou
Hiza-Geri	Kop kolenem

Základní pojmy

Tsuki úder
Uke blok
Geri kop
Uči sek
Mae vpřed
Yoko do strany
Ushiro dozadu

Oi přední
Gyaku zadní
Hineri Geri kop zadní nohou
kizami Geri kop přední nohou
Ajumi-Aši krok vpřed
Uširo-Ajumi-Aši krok vzad
Kizami-tsuki úder přední rukou s vytočením boků

Suri-Aši posun kde pohyb začíná přední noha

Cugi-Aši posun kde pohyb začíná zadní noha

Postoje karate Goju-Ryu

