

## Program tréninkového bloku kumite (Petr Beníšek) Brno, 10.11.2024

### 1. Úvodní část

- **Seznámení s programem:** Úvodní informace o průběhu a cílech lekce. Součástí bylo i představení zaměření jednotlivých částí a organizační pokyny.
- **Příprava na zátěž:** Účastníci absolvovali lehký dynamický běh, jehož cílem bylo připravit tělo na následující fyzickou zátěž. Součástí byla i komunikace mezi cvičenci, což napomáhá k posílení týmové spolupráce.

### 2. Průpravná část (bez chráničů)

- **Laterální posuny se signály ve dvojicích:** Cvičení zaměřené na laterální pohyb (pohyb do stran) ve dvojicích, kde jeden z dvojice dává signál. Toto cvičení podporuje přípravu pohybu v gardu a naladění centrální nervové soustavy (CNS) na rychlé reakce.
- **Cvičení ve dvojicích:**
  - **Signály z liftingu:** Dvojice čelem k sobě reagují na signály dotikem dlaní za současného provádění liftingu.
  - **Signály z gardu a řetězení technik:** Trénink různých kombinací technik, jako je gjaku cuki, kizami cuki a mawashi geri. Účastníci si tak upevňovali schopnost správně vyhodnocovat podněty řetězením náročnosti u výběrové reakce.
  - **Reakce na zastavení a následná reakce na sun stranou :** Cvičení z presingového pohybu vpřed, kdy tori (útočník) reauje na zastavení obránce pomocí gjaku cuki s následným kizami cuki při pohybu obránce do stran.
  - **Setup na mawashi geri:** Přípravná pozice na kop mawashi geri do natažené paže ukeho. Při připažení provádí útočník (tori) dotek na rameno (kizami), čímž se posiluje pohybová koordinace a přesnost po kopech přední nohou.
- **„Mlýnek“:** Cvičení sloužící jako příprava na krytí pomocí technik vycházejících ze soto uke, gedan barai a gjaku cuki, kdy účastníci střídají gard a pracují na upevnění ochranných reakcí.

### 3. Hlavní část (s chrániči)

- **Organizační forma ve trojicích:**
  - **Poziční hra:** Jeden z dvojice útočníků (tori) se snaží chytit uke (obránce), zatímco prostřední karatista představuje aktivní překážku, která chrání obránce. Tento druh cvičení podporuje rozvoj pohybové orientace a rychlosti.
  - **Soutěž na rychlost provedení technik:** Trénink zaměřený na přesnost a rychlost reakce při provádění technik jako gjaku cuki a mawashi geri na specifické signály.

- **Reakce na čvrtobrat:** Uke (asistent) provádí čvrtobrat z čelního postavení, čímž spouští reakci útočníků, kteří provádějí mawashi geri na záda a kizami cuki na hlavu.
- **Útok z rovnoramenného trojúhelníka:** Cvičení, ve kterém se karatista učí reagovat na pohyb obránců do stran různými technikami (volba techniky dle situace).
- **Anticipace útoku:** Z postavení v rovnoramenném trojúhelníku karatista reaguje na hrozbu útoku jednoho z útočníků, čímž rozvíjí schopnost anticipace.
- **Smysly a reakce na podněty:** Účastníci reagují na akustické, vizuální a taktilní podněty, čímž se zlepšuje jejich schopnost orientace na různé vjemy ve sportovním utkání.

#### 4. Závěrečná část – Hra s emočním a socializačním zaměřením

- **Hra v kruhu:** Asistent vysloví jméno jednoho z karatistů, který reaguje podřepem, zatímco dva sousední cvičenci reagují útokem kizami cuki směrem k hlavě. Každá chyba v reakci se trestá vyřazením, což motivuje účastníky k maximální soustředěnosti.
- **Další doporučené hry pro rozvoj kumite:** Hra Kabadi (indická hra) a hra Mlýny, které podporují rozvoj kompetencí v kumite a přispívají k rozvoji týmové spolupráce a pohybové obratnosti.