



Testy špeciálnych pohybových zručností - **KARATE**

Príloha ku kritériám prijatia žiakov do I. ročníka
štvorročného štúdia pre odbory:

7451 J	športové gymnázium,
7471 M	športový manažment,
7475 M	digitálne služby v športe,
7476 M	spracovanie dát v športe ,

24.1.2019

PaedDr. Tatiana Švecová
Riaditeľka školy

Obsah:

1. KATA

2. KOP MAWAŠI GERI

3. ÚDER GYAKU CUKI

4. KARATE AGILITY

1. KATA

Je to ustálená, presná zostava obranných a útočných prvkov s presne určeným pôdorysom pohybov, sledov blokov, úderov, kopov a úchopov, ktoré sú vykonávané:

- v presne stanovenom časovom rytme
- v presne stanovenom technickom prevedení
- s presne určenou dynamikou, silou a rýchlosťou prevádzania
- s pochopením vykonávania jednotlivých techník (bunkai)
- správnym dýchaním a kime (forma vyjadrenia sily)

Podľa pravidiel WKF (Svetovej federácie karate) boli stanovené SHITEI kata (teda povinné kata) pre jednotlivé štýly karate pre cvičencov:

Žiacke – pre 1 až 4 ročník osemročného gymnázia

Škola GOJU RYU - kata GEKISAI DAI ICHI
GEKISAI DAI NI

SHOTOKAN - kata HEAN SANDAN

SHITO RYU - kata HEAN YONDAN

Majstrovské – pre 5 až 8 ročník osemročného a 1 až 4 ročník štvorročného gymnázia

Škola GOJU RYU - kata SEIENČIN
SAIFA

SHITO RYU - kata BASSAI DAI
SEIENČIN

SHOTOKAN - kata KANKU DAI

2. KOP MAWAŠI GERI

(sledovanie výbušnej sily dolných končatín a krátkodobej vytrvalosti v rýchlosti)

Pomôcky – zavesené vrece alebo veľká makiwara, stopky

Vykonanie – cvičenec stojí v postoji soto hačiči dači, čelom k zavesenému vrecu , urobí podrep a pri vstávaní prevádza kop mawaši geri striedavo pravou a ľavou nohou

do výšky brucha, bez prestávky 30 sekúnd.

Hodnotí sa – počet technicky správne vykonaných kopov, ich sila, dynamika a rýchlosť.





3. ÚDER GYAKU – CUKI

(sledovanie výbušnej sily horných a dolných končatín a krátkodobej vytrvalosti v rýchlosti)

Pomôcky – zavesené vrece alebo veľká makiwara, stopky

Vykonanie – cvičenec stojí v bojovom postoji kolmo na vrece alebo makiwaru, urobí podrep a z podrepu vykročí do zenkutsu dachi (dlhý postoj), pričom súčasne vykonáva úder zadnou rukou do prekážky, tzv. gyaku-cuki, po vykonaní ide späť do bojového postoja do podrepu a tieto údery opakuje 30 sekúnd. Testy vykonáva pravou alebo ľavou rukou.

Hodnotí sa – počet technicky správne vykonaných úderov, ich sila, dynamika a rýchlosť.





4. KARATE AGILITY

Podľa Slovenského zväzu karate vid'
<http://www.karate.sk/880/karate-agility>



