

Příloha 2a – Seznam předmětů Specializace 100 vyučovacích hodin
ČESKÁ FEDERACE OKINAWA KARATE A KOBUDO

Trenérská licence B (Instruktor Okinawa Shorin-ryu Karate)

Garant odborné specializace KARATE v celkovém rozsahu 100 hodin:

Jan Kopecký (5. dan WOF Okinawa Shorin-ryu Karate, 4. dan WOF Okinawa Kobudo)

Teoretická část: (20 hodin)

1. Etiketa 1 hodina
 - a) Obecná pravidla Dojo kun
 - b) Respekt a chování vůči instruktorovi (senseiovi)
2. Historie Okinawa Shorin-ryu Karate (Shuri-te) 1 hodina
 - a) Obecná historie karate
 - b) Historie Okinawa Shorin-ryu Karate
 - c) Události ovlivňující současnou situaci v Karate
3. WOF (World Oshu-Kai Dento Okinawa Shorin-ryu Karate Kobudo Federation) 1 hodina
 - a) Historie organizace
 - b) Význam a poslání organizace
 - c) Organizační struktura
 - d) Význam ČFOKK jako garanta WOF v ČR – závazky, benefity
4. Názvosloví (terminologie) 1 hodina
 - a) Rozdíly mezi japonskými a okinawskými (hogen) názvy a pojmy
 - b) Povely
 - c) Postoje a přesuny
 - d) Techniky
 - e) Druhy tréninku: kihon waza, kata, kata kumiwaza, kata bunkai, dojo kumite, hojo undo, kata oyo, bunkai oyo, kitae kata
5. Vitální body Kyusho (atemi), úderové a obranné plochy těla 1 hodina
 - a) Citlivá místa lidského těla a způsoby útoku na ně
 - b) Útočné plochy lidského těla
 - c) Obranné plochy lidského těla
6. Zkušební řád ČFOKK + WOF 1 hodina
 - a) Faktory pro hodnocení a udělování stupňů
 - b) Kritéria a registrace adeptů na zkoušky a evidence udělených stupňů
7. Teorie a didaktika Junbi undo 1 hodina
 - a) Obecný postup rozvíčování
 - b) Rozvíčení specifická pro karate a techniky shorin-ryu karate
 - c) Uvolnění a strečink po skončení tréninkové jednotky
8. Teorie a didaktika posilování v karate 1 hodina
 - a) Hojo Undo - Posilovací cvičení s tradiční pomůckami a vlastním tělem
 - b) Posilovací cvičení vhodné a důležité pro karate
 - c) Kakie - Posilování pomocí technik karate

- 9. Teorie a didaktika Kitae Kata** **1 hodina**
- a) Kote Kitae - zpevňovací a otužovací cvičení horních končetin a jeho specifika
 - b) Ashi Kitae - zpevňovací a otužovací cvičení dolních končetin a jeho specifika
 - c) Karada Kitae – zpevňování a otužování těla
- 10. Teorie a didaktika Kihon Waza** **1 hodina**
- a) Principy základních technik v Okinawa Shorin-ryu Karate
 - b) Metodika a formy tréninku základních technik
 - c) Rozvoj a zdokonalení v základních technikách
- 11. Teorie a didaktika Kata** **0,5 hodina**
- a) Účel a funkce Kata v Karate
 - b) Základní pravidla a principy cvičení kata
 - c) Metodika a formy tréninku kata (embusen, timing, dýchání, apod.)
- 12. Teorie a didaktika Kata Kumiwaza** **0,5 hodina**
- a) Účel a funkce cvičení Kata Kumiwaza v Karate
 - b) Zásady, pravidla a principy cvičení Kata Kumiwaza
 - c) Metodika a formy tréninku Kata Kumiwaza
 - d) vzdálenost, načasování, synchronizace členů týmu v kumiwaza
- 13. Teorie a didaktika Kata Bunkai** **1 hodina**
- a) Interpretace technik Kata vs. Bunkai
 - b) Principy a zásady provádění technik Bunkai
- 14. Teorie a didaktika Kumite** **1 hodina**
- a) Kata Oyo
 - b) Bunkai Oyo
 - c) Shuyo Waza Kumite
 - d) Yakosoku kumite,
 - e) Dojo Kumite,
- 15. Teorie a didaktika sebeobrany v karate** **1 hodiny**
- a) Základní informace a pojmy
 - b) Právní aspekty
 - c) Psychologické aspekty
 - d) Prevence
 - e) Sebeobrané situace
 - f) Kritéria tréninku pro sebeobranu
- 16. Specifika dětského tréninku** **1 hodiny**
- a) Hry a soutěže pro rozvoj všestranných dovedností
 - b) Hry a soutěže zaměřené pro danou část tréninkové jednotky
 - c) Úpolové hry a cvičení
- 17. Koordinace tréninkové jednotky za využití asistenta/ů instruktora** **1 hodina**
- a) Pravidla a zásady rozdělení cvičenců do skupin
 - b) Vedení skupin cvičenců v tréninkové jednotce asistenty instruktora
 - c) Vedení části tréninkové jednotky asistentem instruktora

18. Dlouhodobý tréninkový plán – sezónní **1 hodina**

Plánování tréninkových jednotek s přihlédnutím na kalendář akcí:

- a) zkoušky na žákovské a mistrovské stupně
- b) soustředění a národní gasshuku,
- c) mezinárodní stáže a gasshuku, gasshuku na Okinawě
- d) šampionáty, turnaje a soutěže.

19. Mezinárodní a národní gasshuku, semináře a soustředění **1 hodina**

- a) Plánování a organizace tréninkových jednotek s přihlédnutím na vysokou zátěž a větší počet tréninkových hodin.
- b) Plánování a organizace regenerace, odpočinku a volnočasových aktivit v průběhu vícedenní akce (soustředění, gasshuku, apod.)

20. Příprava na zkoušky na žákovské a mistrovské stupně **1 hodina**

- a) Podmínky a minimální požadavky adepta na zkoušky
- b) Technická, fyzická a duševní připravenost
- c) Příprava adepta s partnery (kumiwaza, bunkai, dojo kumite, apod.)
- d) Registrace svěřenců na zkoušky

21. Mezinárodní a národní šampionáty a turnaje **1 hodina**

- a) Pravidla WOF Karate a Kobudo
- b) Organizování a zabezpečení soutěží
- c) Práce instruktora se svými svěřenci v průběhu soutěže

Praktická část: (80 hodin)

22. Didaktický výstup: rozcvičení + Junbi undo **4 hodiny**

- a) Obecný postup a provedení rozcvičení
- b) Rozcvičení specifická pro karate a techniky shorin-ryu karate
- c) Uvolnění a strečink po skončení tréninkové jednotky

23. Didaktický výstup: posilování v karate **5 hodin**

- a) Hojo Undo - Posilovací cvičení s tradičními pomůckami a vlastním tělem
- b) Posilovací cvičení zaměřené pro karate
- c) Kakie - Posilování pomocí technik karate

24. Didaktický výstup: Kitae Kata **5 hodin**

- a) Kote Kitae - zpevňovací a otužovací cvičení horních končetin
- b) Ashi Kitae - zpevňovací a otužovací cvičení dolních končetin
- c) Karada Kitae – zpevňování a otužování těla

25. Didaktický výstup: Kihon Waza **5 hodin**

- a) Jednotlivé techniky – Rampuku Renshu
- b) Kihon Waza Dai Ichi, Kihon Waza Dai Ni a Kihon Waza Dai San
- c) Formy tréninku základních technik

26. Didaktický výstup: Kata **8 hodin**

- a) Metodické postupy nácviiku kata do úrovně 2. Dan
(Fukyu Gata 1-2, Pinan 1-5, Naihanchi 1-3, Itosu Passai)
- b) Embusen, timing, dýchání, ad. aspekty

- 27. Didaktický výstup: Kata Kumiwaza** **6 hodin**
- a) Zásady a principy Kata Kumiwaza
 - b) Metodické postupy nácviku Kata Kumiwaza do úrovně 2. Dan (Fukyu Gata 1-2, Pinan 1, 2 a 3, Itosu Passai)
- 28. Didaktický výstup: Kata bunkai** **10 hodin**
- a) Metodické postupy nácviku Kata Bunkai do úrovně 2. Dan (Fukyu Gata 1-2, Pinan 1-5, Naihanchi 1-3, Itosu Passai)
 - b) Metodické postupy nácviku Bunkai Oyo některých technik kata do úrovně 2. Dan
 - c) Principy a nácvik Kata Oyo některých kata do úrovně 2. Dan
- 29. Didaktický výstup: trénink Kumite** **10 hodin**
- a) Jyu kumite,
 - b) Yakosoku kumite,
 - c) Shuyo waza kumite,
 - d) Dojo Kumite.
- 30. Didaktický výstup sebeobrany v Karate** **10 hodin**
- a) Obrany proti napadení úchopy, držení a škrcením
 - b) Obrany proti úderům a kopům
 - c) Obrany proti napadení (improvizovanými) zbraněmi a předměty
 - d) Obrany proti více útočníkům
 - e) Modelové situace s využitím figurantů v ochranné výstroji
 - f) Modelové situace v terénu (exteriéru)
- 31. Specifika dětského tréninku** **3 hodiny**
- a) Hry a soutěže pro rozvoj všestranných dovedností
 - b) Hry a soutěže zaměřené pro danou část tréninkové jednotky
 - c) Úpolové hry a cvičení
- 32. Didaktický výstup: koordinace tréninkové jednotky za využití asistenta/ů instruktora** **2 hodiny**
- a) Vedení skupin cvičenců v tréninkové jednotce asistenty instruktora
 - b) Vedení části tréninkové jednotky asistentem instruktora
- 33. Mezinárodní a národní gasshuku, semináře a soustředění** **8 hodin**
- a) Realizace naplánované akce a organizace tréninkových jednotek s přihlédnutím na vysokou zátěž a větší počet tréninkových hodin.
 - b) Realizace naplánované regenerace, odpočinku a volnočasových aktivit v průběhu vícedenní pořádané akce (soustředění, gasshuku, apod.).
- 34. Mezinárodní a národní šampionáty a turnaje** **4 hodiny**
- a) Didaktický výstup: nácvik specifických povelů rozhodčích a reakcí na ně.
 - b) Práce instruktora před a po nástupu svého svěřence na zápasíště (tatami)
 - c) Vyhodnocení cvičení (kata, kumite, apod.) závodníka(ů) jejich instruktorem