



## VZDELÁVANIE TRÉNEROV KARATE

### I. KVALIFIKAČNÝ STUPEŇ

Všeobecná časť: FTVŠ 8.-10. marec 2019 / 26.-28. apríl 2019

Špeciálna časť: ZŠ Tupolevova 20, Bratislava - Petržalka, 7.-9. jún 2019

| PIATOK 7.6.2019 |       |                                            | počet hodín | forma  |
|-----------------|-------|--------------------------------------------|-------------|--------|
| 14:00           | 14:45 | Organizácia karate na Slovensku a vo svete | 1           | teória |
| 14:45           | 17:00 | Kumite - skúšobný poriadok 8.-6. kyu       | 3           | PRAX   |
| 17:00           | 17:45 | Súťažný poriadok SZK                       | 1           | teória |
| 17:45           | 19:15 | Pravidlá rozhodovania karate WKF - kumite  | 2           | teória |
| 19:15           | 20:00 | Pravidlá rozhodovania karate WKF - kata    | 1           | teória |

| SOBOTA 8.6.2019 |       |                                                             | počet hodín | forma  |
|-----------------|-------|-------------------------------------------------------------|-------------|--------|
| 8:00            | 8:45  | História karate                                             | 1           | teória |
| 8:45            | 9:30  | Etika a Etiketa karate                                      | 1           | teória |
| 9:30            | 10:15 | Kumite a jeho delenie                                       | 1           | teória |
| 10:15           | 12:30 | Základná technika - Skúšobný poriadok 8 - 6 kyu             | 3           | PRAX   |
| 12:30           | 14:00 | OBED                                                        |             |        |
| 14:00           | 14:45 | Tréningová jednotka pre začiatočníkov                       | 1           | teória |
| 14:45           | 15:30 | Skúšobný poriadok SZK                                       | 1           | teória |
| 15:30           | 16:15 | Testovanie technických a fyzických zručností cvičencov      | 1           | PRAX   |
| 16:15           | 17:45 | Cvičenia na rozvoj sily a výbušnosti                        | 2           | PRAX   |
| 17:45           | 19:15 | Cvičenia na rozvoj pohybových schopností pre športový zápas | 2           | PRAX   |
| 19:15           | 20:00 | Systematika karate                                          | 1           | teória |

| NEDEĽA 9.6.2019 |       |                                                 | počet hodín | forma         |
|-----------------|-------|-------------------------------------------------|-------------|---------------|
| 8:00            | 8:45  | Disciplinárny poriadok SZK                      | 1           | teória        |
| 8:45            | 9:30  | Technická príprava pre športový zápas           | 1           | PRAX          |
| 9:30            | 11:45 | Základná technika - Skúšobný poriadok 8 - 6 kyu | 3           | PRAX          |
| 11:45           | 13:30 | OBED                                            |             |               |
| 13:30           | 15:45 | Kata - skúšobný poriadok 8.-6. kyu              | 3           | PRAX          |
| 14:45           | 15:30 | Taktická príprava pre športový zápas            | 1           | PRAX          |
| 17:00           | 18:30 | Záverečné skúšky zo špecializácie               | 2           | teória + prax |
| 19:00           |       | Záverečné skúšky zo všeobecnej časti            | 1           | teória        |