
Technické prostředky

V rámci tréninku karate se aktivity dělí do tří základních skupin, lišících se od sebe organizačním provedením, ale i dobou vzniku v rámci vývoje karate.

- KIHON - základní prostředek tréninku techniky. Cvičení se zaměřuje na opakování jednotlivých technik nebo jejich kombinací za účelem plynulé návaznosti potenciálního použití v boji
- KATA - sekvence několika desítek technik v postojích jdoucích v předem definované sekvenci. Jedná se o simulaci reálného boje.
- KUMITE - zápas dvou cvičenců. Kumite může mít různou úroveň řízení. Některé druhy mají předem stanovené pořadí technik, některé jsou neřízené.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3