

Základní tématické okruhy pro písemnou práci ke zkoušce STV

- 1 Proč jsem se začal učit karate?
- 2 Můj první trénink karate
- 3 Můj první seminář karate
- 4 Moje první zkouška STV
- 5 Moje první soutěž v karate
- 6 Příprava na zkoušky STV
- 7 Jak dosáhnout mistrovství?
- 8 Můj vzor
- 9 Je rozdíl mezi karate, karate-dó a karate-jutsu?
- 10 Výhody a nevýhody dachi waza a uke waza v karate
- 11 Výhody a nevýhody geri waza v karate
- 12 Rozvoj silových schopností v karate. Posilování, ano či ne?
- 13 Výhody a nevýhody karate jako systému pro sebeobranu, právní aspekty
- 14 Bojové systémy, které se mohou vzájemně doplňovat. Jak se doplňují?
- 15 Druhy rozvíčky taj-sho, význam protahování a uvolňování
- 16 Způsoby přemístování, jejich výhody a nevýhody
- 17 Význam a využití hara v karate
- 18 Co je tradiční karate? Srovnej se sportovním karate
- 19 Jaké jsou různé školy karate? Čím se liší?
- 20 Jaký je význam kata?
- 21 Proč cvičíme kata Heian 1 až 5? Čemu nás učí?
- 22 Moje oblíbená kata
- 23 Jaký má význam kihon?
- 24 Budó dharma
- 25 Historické kořeny asijských bojových umění, předchůdci karate
- 26 Druhy a význam kumite a aplikování kata
- 27 Soutěžní disciplíny a význam soutěží v tradičním karate
- 28 Jin a jang, popište a vysvětlete význam
- 29 Druhy úderových ploch v karate a jejich zpevňování
- 30 Tameshi-wari
- 31 Vývoj karate ve světě
- 32 Vývoj karate u nás
- 33 Jaký je duchovní aspekt karate a jaký má význam?
- 34 Dojo kun
- 35 Základní druhy, účinky a význam dýchání
- 36 Energie Ki
- 37 Význam kime a kiai
- 38 Etika a etiketa karate
- 39 Významné osobnosti karate: Gichin Funakoshi, Hidetaka Nishiyama, Masutatsu Oyama, Masatoshi Nakayama, Hirokazu Kanazawa (život a činnost některého z těchto mistrů)
- 40 Obi
- 41 Porovnejte kizami cuki, gjaku cuki a oi cuki
- 42 Moje oblíbená kniha o karate
- 43 Význam mokusó
- 44 Jaká síla je důležitější, fyzická nebo psychická?
- 45 Oji waza
- 46 Shikake waza
- 47 Co je to karate a co pro mne znamená?
- 48 Můj pohled na bojová umění
- 49 Doplňková cvičení pro trénink karate
- 50 Volné téma týkající se karate nebo bojových umění