

## Изисквания за самостоятелна работа:

1.

Тичане три пъти седмично по половин час.

или

Плуване три пъти седмично по половин час.

или

Каране на велосипед три пъти седмично по половин час с минимална дистанция 10 км.

или

Седмична комбинация от трите.

2.

Самостоятелна тренировка на ката (форма) два пъти седмично по половин час.

а/ тренировка на единични техники - удари, блокове, ритници

б/ тренировка на комбинации от техники, изучавани в дожото или части от ката

в/ 10 повторения на една ката без прекъсване между тях

3.

Четене на материали за бойното изкуство и гледане на филми, свързани с тях - поне веднъж седмично.

<http://www.kyokuten.net/index.php?IDMenu=936&IDLang=1>

Цели:

Технически правилно научаване на техниките и катите.

Приучаване на тялото и съзнанието да работят по установени модели.

Осъзнаване на тези модели и постепенно автоматично овладяване на принципите, залегнали в тях.

Достигане до ниво на физическа кондиция, позволяващо практикуващият да играе ката половин час, без прекъсване

Създаване на предпоставки в залата да се работят приложения и у пражнения с по-висока интензивност, без наличие на отрицателни емоции и травми.

Забележка: Натоварването трябва да бъде регулирано по такъв начин, че максималната пулсова честота да не бъде по-висока от 110 - 120 удара в минута