

## Aikidó

Požadavky (teorie):

Písemný test (zpravidla poslední hodinu v semestru) v rozsahu

- <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/aikido/index.html>
- <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/aikido>
- Reguli, Z. (2003). *Aikidó: průvodce pro žáky i učitele.* (223 s.) Bratislava: CAD Press.

Požadavky (praxe):

Praktická zkouška po přihlášení na zkuškový termín:

- Hodnotí se dovednostní úroveň obran (tori)
- Hodnotí se dovednostní úroveň útoků a pádů (uke)

Student prokáže praktickou znalost základních technik podle rozpisu. Předpokládá se znalost terminologie, základních principů a struktury technických prostředků (kušin, kuzuši, cukuri, gake/osae). Techniky jsou prováděny na pravou i levou stranu do dynamických pádů.

Útok	Obrana
Aihanmi katate dori Úchop souhlasnou rukou	Ikkjó Ude gaeši Nikjó Irimi nage Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi) Šihó nage Kokjú nage (2 způsoby) Sokumen irimi nage
Gjakuhanmi katate dori Úchop nesouhlasnou rukou	Tenči nage Kokjú nage (2 způsoby) Šihó nage Kaiten nage
Šómen ate	Ikkjó Hidži kime osae Ude gaeši Irimi nage (min. 2 formy) Sokumen irimi nage Aiki otoši Kote gaeši Šihó nage Kaiten nage Kokjú nage (2 způsoby)
Kata dori	Nikjó Hidži kime osae
Hagai šime Objetí zepředu	Kaiten nage
Uširo rjote dori Úchop obou zápěstí zezeadu	Sankjó Kote gaeši
Uširo te kubi šime Zezadu držet ruku a škrtit	Sankjó (2x)
Renraku waza	Libovolné kombinace s technikou ikkjó, např.:

(kombinace) z útoku šómen ate	Ikkjó - Ude gaeši Ikkjó - Irimi nage Ikkjó - Sokumen irimi nage Ikkjó - Aiki otoši Ikkjó – Ikkjó Ikkjó – kokjú nage
Džó dori – cuki Přímý úder tyčí	Šihó nage Kote gaeši
Tantó dori – cuki Přímý úder nožem	Kote gaeši Sankjó Šihó nage
Rjókata dori Úchop za obě ramena	Randori se dvěma útočníky