

## Aikidó

### Požadavky na zkoušku

- Teorie: písemný test poslední hodinu výuky
- Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu
- Kondiční test

Teorie: písemný test poslední hodinu výuky

Test v rozsahu učebních materiálů a informací z výuky

Základní literaturou je:

Reguli, Z. (2003). *Aikidó: průvodce pro žáky i učitele*. (223 s.) Bratislava: CAD Press.

Průpravná cvičení naleznete:

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/aikido/index.html>

Jádro teorie a techniky naleznete:

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/aikido>

Jako doplněk se můžete podívat také na:

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-aikido>

Kondiční test – možno průběžně ve výuce, anebo ve zkouškovém termínu

Max. počet kliků za 1 minutu

Muži	20-29 let min. 54
	30-39 let min. 44
	40-49 let min. 39
Ženy min.	20-29 let min. 48
	30-39 let min. 39
	40-49 let min. 34

Vzpor ležmo bez přerušení po dobu testu. Ruce na šíři ramen, lokty vedeme podél těla. Pohyb v celém rozsahu od doteku hrudí po natažené paže, zamčené lokty a ramena. Po dvou upozorněních na nedostatečnou techniku bude test ukončen.

Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu

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.

<b>Útok</b>	<b>Obrana</b>
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	Šómen ate Kokjú nage (2 způsoby) Šihó nage Kaiten nage
Šómen ate	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 (kombinace) z útoku šómen ate	Libovolné kombinace s technikou ikkjó, např.: Ikkjó - Ude gaeši Ikkjó - Irimi nage Ikkjó - Sokumen irimi nage Ikkjó - Aiki otoši Ikkjó – Ikkjó Ikkjó – kokjú nage
Džó dori – cuki Přímý úder tyčí	Šómen ate 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