**Aikidó**

Požadavky na zkoušku

* Písemný test Terminologie (průběžně ve výuce)
* Písemný test Teorie (průběžně ve výuce)
* Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu
	+ tehodoki
	+ tanto – drily
	+ džó – drily
	+ Obrany z útoků
* Kondiční test

Tehodoki:

* Aihanmi katate dori
* Gjakuhanmi katate dori
* Rjote dori
* Katate rjote dori
* Kata dori
* Uširo rjote dori

Tanto:

Honte

* Jokomen uči
* Gammen uči
* Kiri age
* Cuki
	+ Šómen
	+ Mawaši
	+ Gjaku mawaši

Gjakute

* Jokomen uči
* Gammen uči
* Kiri age
* Cuki
	+ Šómen
	+ Mawaši
	+ Gjaku mawaši

Džó:

* Jokomen uči
* Gammen uči
* Cuki

Písemné testy v rozsahu 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 min. 54

Ženy min. 48

Test je možné přerušit. 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.

Podle McARDLE, W.D. et al. (2000) Training muscles to become stronger. In: McARDLE, W.D. et al., 2nd ed. Essentials of Exercise Physiology, USA: Lippincott Williams and Wilkins, p. 418

Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu

Požadavky (praxe):

Praktická zkouška po přihlášení na zkouškový termín:

* Tehodoki (uvolňování z úchopů)
* Tantó (drily s nožem)
* Džó (drily s holí)

Obrany z útoků (rozpis technik bude upresněn na konci semestru podle probraného obsahu)

* 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 doriÚchop souhlasnou rukou | Ikkjó (omote, ura) (+ikkjó nage)Koši nageHidži kime osaeNikjóSankjó (+sankjó nage)Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi)Šihó nageKokjú nage (mae otoši)Ude kime nageSokumen irimi nage (2 způsoby)Aiki otoši |
| Gjakuhanmi katate doriÚchop nesouhlasnou rukou | Irimi nage (4 způsoby)Kote gaešiKokjú nage (mae otoši)Šihó nageSokumen irimi nage (2 způsoby)Aiki otoši |
| Kata doriÚchop za rameno | Hidži kime osaeNikjó (ura) |
| Šómen ate | Ikkjó (omote, ura) (+ikkjó nage)Koši nageHidži kime osaeSankjó (+sankjó nage)Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi)Šihó nageKokjú nage (mae otoši)Ude kime nageSokumen irimi nage (2 způsoby)Aiki otoši |
| Uširo rjote doriÚchop obou zápěstí zezeadu | Sankjó (sankjó nage)Kote gaeši |
| Uširo te kubi šimeZezadu držet ruku a škrtit | Sankjó (2x) |
| Džó dori – cukiPřímý úder tyčíJokomen učiGjaku jokomen uči | Kote gaešiHidži kime osaeHidži kime osaeKote gaeši |
| Tantó dori – cukiPřímý úder nožem (honte)Jokomen uči (gjakute)Gjaku jokomen uči (gjakute) | Kote gaešiHidži kime osaeSankjóŠihó nageHidži kime osaeKote gaeši |