

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitujícího studenta/studentky: Jakub Reichman Datum: 20.3.2024

Počet cvičících: 27 Předmět: Aikido Sem. sk.: 02

Záznam výkladu vyučujícího

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
<p>irimi denburi somen ate v postoji pohybu mai geni</p>	<p>Zopakování + variace přední ruka</p>
<p>1 cvičení - somen ate → odvlečení</p>	<p>somen ate → chytnutí → odvlečení pohybu k partnerovi</p>
<p>2 cvičení - hidigi osae</p>	<p>- z toho → zavazít dý na kote gaeshi tahání na zem → pokrčení loket a přetáčení na záda</p> <p>- očičením zúpsití dovnitř a páčím lokět a zúpsití (nutností k němu, zčedne pohyb vámi!) - hidigi osae</p>
<p>3 cvičení</p>	<p>- především cvičení přes kote gaeshi → názemí ho přes sed na břícho. ste pomocí kote gaeshi a kolene dostat na břícho</p>
<p>4 cvičení - ikio omote/ura dopředu vzad</p>	<p>- cvičení, které opakujeme 2 minuty ke tychle</p>
<p>5 cvičení - jiná varianta ikio</p>	<p>- kdy mi to nejde pouze svaluma, tak si pomůžu kolenem dolů (lokět) - nemělo byť to vychýlit</p>
<p>6 cvičení - tant dori kote gaeshi - útok přímý úder nože</p>	<p>tant dori - skupina tečat bráně proti noži důležité je je převzít kontrolu nad nožem</p>

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
<p>7 cvičení</p>	<ul style="list-style-type: none"> - podstatné - muž → představa opakování nože (větší opatrnost) - faktur výsledek, zároveň se vyhnout kontaktu - kontrolovat muž - Why, kontrolu pohybu nože → oslabení zápěstí a ostří a protivníkovi → technika → přesunutí nože za svůj zádech
<p>8 cvičení - muž - jio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení - přesunout rukou - úder po pěstici - cudi - ze strany - yorenen vchi
<p>9 cvičení muž - jio dori</p>	<ul style="list-style-type: none"> - odbočení - kole elociku - přesunout kole zachycení přední ruky a následně přečtení na tu a tu
<p>10 cvičení - aihumi katate dori</p>	<p>dvojím rukou za souhlasné zápěstí</p>
<p>-giaku katate dori</p>	<p>- dvojím - 11 - za nesouhlasné zápěstí</p>
<p>11 protáčení + unken</p>	