

## Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitujícího studenta/studentky: ONDŘEJ BERNARD Datum: 21.3.2024

Počet cvičících: 22 Předmět: AIKIDO Sem. sk.: 01

### Průběh vyučovací jednotky

Téma/technika/cvičení	Popis	Počet min.
ROZCVIČKA	ZAHNÁTÍ + KLOUBNÍ MOBILIZACE	10m
GYAKU HANMI KATA DORI	VYPROŠTĚNÍ Z ÚCHOPU SMĚREM VZHŮRU → PŘECHYTnutí → ODKROUCE COKTE	5m
RIOTE DORI	VYUVOVNĚNÍ Z DRŽENÍ Z ÚCHOPU ODOOMA	5m
GYAKU HANMI PROTI CUKI	PROTI CUKI JE POUŽITO GYAKU HANMI ZE KTERÉHO JE IHNEJ VEDEN CUKI ZPĚT	5m
USHIRO RIOTE DORI	AI HANMI → VYCHÝLENÍ → DRŽENÍ ODOOMA ZE ZADU → OBRÁNCE ÚHYB STRANO → PROVÁNÍ KOTE GAESHI (PÁKA NA ZÁPĚSTÍ)	10m
SANKYO Z USHIRO RIOTE DORI	ÚCHOP ODOOMA ZE ZADU → OBRÁNCE PROVÁNÍ VYCHÝLENÍ UPŘED → RUCI PŘED TĚLO → CHYCENÍ MALÍKOVÉ HRANY → ROTACE → PÁKA NA NATAŽENOU PAŽI → SANKYO	10m
SANKYO Z AIHANMI KATA DORI	ÚCHOP SOUHLASNOU RUKOU → OBTOČENÍ POD RUKOU → PÁKA NA NATAŽENOU PAŽI	10
HIGIKIMI OSAE Z SHOMEN ATE	ÚDER OKAMÍ → OBRÁNCE PŘECHYTÍ RUKU BEZE ZE SPADU → VYCHÝLENÍ → ROTACE ZÁPĚSTÍ + ZAFIXOVÁNÍ NATAŽENÉ PAŽE V POKRAŽÍ → PÁKA → SVEDENÍ NA ZEM	10
HIGIKIMI OSAE Z AIHANMI	STEJNÉ PROVEDENÍ S ROZDÍLEM MÍSTO ÚDERU → ÚCHOP SOUHLASNOU RUKOU	10m
KOTE GAESHI Z GYAKU HANMI KATA DORI	PÁKA NA VYPROŠTĚNÍ Z ÚCHOPU RUKOU DO PÁKY NA ZÁPĚSTÍ DŮRAZ NA RYCHLEJŠÍ A PLYNULEJŠÍ PROVEDENÍ	5

Téma/technika/cvičení	Popis	Počet min.
<p>GYAKU HANMI KATA DORI IRIMI NAGE</p>	<p>VYPROŠTĚNÍ ÚCHOPU RUKOU → VYCHÝLENÍ ÚTOČNÍ → OBRÁŇCE SE POSTÁVA ZA ZÁDA ÚT. → SVĚDĚNÍ DO ZADU ZA RAMENA NA ZEM</p>	<p>5</p>
<p>SOKUME IRIMI NAGE <del>Z KATA DORI</del> GYAKU HANMI KATA DORI</p>	<p>VYPROŠTĚNÍ Z ÚCHOPU RUKOU → → CÍKČENÍ PAŽE (OBRÁŇCE STAVÍ VĚDĚ ÚTOČNÍKA) → ÚDER LOKTEM DÍŽŠÍ PAŽE → NÁRAZ DO BRADY + ÚDER DRUHOU RUKOU → ÚTOČNÍK NA ZEMI</p>	<p>5</p>
<p>CVIČENÍ S JO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CUKI S JO</li> <li>- PŘEMÍSTĚNÍ S JO</li> <li>- TOČENÍ S JO V ZÁPĚSTÍ</li> <li>- NÁ SÍLU ÚCHOPU</li> <li>- MOBILIZAC RAMEN</li> <li>- STŘEČNĚ DOLNÍMI KONČETIN</li> <li>- ZÁKLON S DOTYKEM JO ZA ZÁBY</li> </ul>	<p>DO KONCE CVIČENÍ VEJNOKY</p>