

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitačního studenta/studentky: Váňa Filip Datum: 13.3

Počet cvičících: 20 Předmět: Aikido Sem. sk.: 12:00-13:40

Záznam výkladu vyučujícího

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
Soto Makashi	Cvičení stojí naproti sobě vedle stejným úchyt za zápěstí, přebírán rukou, vykročením bokem. úder. ↑
ajuku hami	-útok opakovaně rukou jinak - " - zvedán ruku k sobě poté opět přebírání a útok neoblíče↑
uvolnění z úchopu	útok zezadu = ushiro vykročení za něj již držím jedno zápěstí dochytním druhé,
Usiro vyote dori Kotagaresi	útočník má dlezi, přechytáván si zápěstí tím uvolním své páka na zápěstí = položení na zem.
uvolnění z ushiro...	rannca v před snížení se, zvednu ruce jako zápěstí pokládám na zem
uvolnění z ushiro... ushiro sankju vyotudori omote	hami důležité! dobrá poloha být chráněn (zajítel)
deleside pomaly	Zmínka zakončení za položení na břiše do hodu (ukemi)
Sank jo nage	nácvik obrany (vychylení) obě stranou
shome nate	
cvičení na shome nate	vizne dleboe paazy stidani waku

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
Shiko nage	Otočisko pod úrovníkem páku záperxi vysvětlení na zádu
ude Kiwa nage	ruka pod rameno, vysvětlení natáčení Nky hod před sebe
omote Iura neke	Ura - zamějí omote - předváží neke - pomou přícení