

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitujícího studenta/studentky: Jakub Reichman Datum: 14.3.2024

Počet cvičících: 21 Předmět: Aikido Sem. sk.: 02

Průběh vyučovací jednotky

Téma/technika/cvičení	Popis	Počet min.
Rozevíčka	rozcvičení	4
otáčeni + přemístování	Suvi-ashi-posun Irimi-ashi-krok + uder	2
uolu iami-katate-dori iami-katate-dori uoluování z uchopu sofutan	uoluování z uchopu ^{fochtování}	5
gyaku-hanmi-katate-dori	sonklusný uchop - zgedan baray → chycení lokte → uder nesonklusný uchop → ^{optočení ruky z uderu} k sobě loket → druhou ruku fixujeme loket → ^{u ruky} atemi do čela	3 6
ikyo wa ikiyo wa ikiyo omote koshi naye	- výkrok vpřed → dopřední protivní dolů → krátké znehybnění - páku na zápatí u jáme před proti vímčen - výkrok za státníku → obrát → protivníku druhé dolů - za protivníku stejně, jak ikyo omote vpřed a hod jak o-goshi	10
zele uolnění ruky - kote geshi - irimi naye	- otočit ruky zemiti → nevedeme loket → předchytáme zápěstí a ruku → musí být vychylen → supinace a ruce jeho ruky → doborání vstup za partnera → odhození → uder do ramene → provokace padví	8/10
I uchopu - shiho-naye - kyokoya naye - otoshi - sokumen irimi naye	- vstup → protažení a provokace hod v před zat - hod v před → chytne loket a tlak topředu vchod do partnera → držení ramene → uder lokte → zahrocení → pomocí ruky dáváme dolů	10 8

Téma/technika/cvičení	Popis	Počet min.
<p>ikyo uwa ikyo omote ikyo omote koshi uage</p>	<p>jiz je postaveno, adabocatt reakce byla z udeem - someu atp</p>	<p>5</p>
<p>kote gueshi irimi uage sokunen irimi uage</p>	<p>some ate - u tok - reakce technikami mupsunými</p>	<p>7</p>
<p>Shiho uage ude kieme uage</p>	<p>- z udeem someu ate - udeem vuker a pak ho hodim pis mac ukeami</p>	<p>7</p>
<p>Uekoto</p>	<p>- z someu ate - uesni nezl unon a springem mezera, shiko uage polodim ude kieme uage - nutwiceat</p>	<p>6</p>
<p>Sankyo sankyo uage</p>	<p>Zunosti strane, malikaral strane pokud itur do sankyo, dervin - z someu ate / sankyo uage vedes vuker a hodies</p>	<p>12</p>