

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitujícího studenta/studentky: Sara Maria Schweizer Datum: 14. 3. 2024

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

Záznam výkladu vyučujícího

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
irimi tenkan	otočení o 180° s přemístěním
shomenate + suri ashi + irimi ashi	úder s výkrokem vpřed
teho doki ① - ai hanmi katate dori ② - gyaku hanmi katate dori	① úchop souhlasnou rukou ↳ tlačím útočnickou ruku, svůj palec dolů, čímž si otevírám útočníka pro úder (atemi) ② úchop nesouhlasnou rukou - cvičitel vysvětlil, že obě techniky končí stejně
kamae boxerský stráž	pohyby nohou a rukou z karate ↳ cvičitel uvědomil vysvětlil, že cvičící stojí nesmyslně špatně a dal příklad z karate a boxu
ikyo ura nikyo ura ikyo omote koshi nage	cvičitel popsal rozdíly mezi ikyo ura a ikyo omote, cvičící už tyto techniky dělali, takže jen opakovali a zlepšovali provedení
kote gaeshi irimi nage	techniky, kdy si zcela uvolním ruku z úchopu
shiko nage koryu nage sokumen irimi nage	techniky, kdy si přechytíme a chycení ruky útočníka využijeme pro provedení techniky
znovu: (tentokrát ze shomenate) - ikyo ura nikyo ura - ikyo omote - koshi nage	techniky ze shomen ate můžeme cvičit jako ty, které cvičíme z ai hanmi ↳ ikyo ura, ikyo omote, koshi nage, nikyo ura (techniku nikyo ura na pokyn cvičitele necvičili)
znovu: (také ze shomenate) kote gaeshi sokumen irimi nage irimi nage	
znovu: (opět ze shomen ate) shiko nage nikyo nage ude kime nage	
ren koho	z techniky ude kime nage a shiko nage si natahneme jeho paži na sebe
sankyo + sankyo nage ze shomen ate	

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis