

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitujícího studenta/studentky: Lukáš Zima Datum: 27.3.24

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

Záznam výkladu vyučujícího

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis	
<p>Dozvědla cvičení technik:</p> <p>1. Gyaku Hami katadori s chycením zepěsti</p>	<p>2 ohnutí, tloukání mobilizace</p> <p>vidence 1 chytne vidence 2 za zepěsti, ten se z úchopu sámem obdemi zepěsti těhlem vyprásti, chytne loket a vede úder</p>	<p>3</p> <p>10'</p>
<p>2. Rotedogy</p>	<p>vidence 1 chytne vidence 2 z obouma rukama za zepěsti, vidence 2 vůči pohybu vyprásti zepěsti a vede úder</p>	<p>10'</p>
<p>úkřesla provedení technik při použití zbraně</p>	<p>ukřesla technik za použití zbraně → aby se studentti dokázali představit použití techniky v realističtější situaci</p>	<p>10'</p>
<p>3. Gyaku Hami katadori s úderem (uki)</p>	<p>vidence 1 vede "gyaku uki" vidence 2 provede gyaku Hami katadori, chytne loket vede úder úder, následně se gyaku Hami katadori vidence 1 a tud se střídají vždy jeden vede uki, druhý Gyaku Hami katadori provede úder a plynule se vrátí střídají</p>	<p>10'</p>
<p>4. rotedogy ušiko v ro tedogy</p>	<p>neidolva vidence 1 chytne anhanami katadori, vychytli vidence 2, dovtak se za ruku zůde, vidence 2 provede kate gaeši, vychytli a položí pro zepěsti dolů vidence 1 následně při otoci kolem jeho hlavy na přední stranu těla</p>	<p>10'</p>
<p>úder s untkio</p>	<p>vidence 1 chytne anhanami katadori vidence 2 ten provede techniku untkio tj. vstoupí dopředu zůstane, pak ťi ťi vůči, chytí zepěsti vidence 2 otoci se kolem ně, končurule jeho loket, položí ji na zem</p>	<p>10'</p>

úkřesla untkio z anhanami následně cvičení provede se z anhanami ten provede vidence 1, vidence 2 úchop ruce chytá dnat vidence 1, vychytli a provede untkio

10'

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
6. Hladítkami ošac = šoum afe	<p>činnosť 1 proudu šoum afe, činnosť 2 šoum vyberie druhou kudu šoum chytne zepred paži činnosť 1 proudu šoum afe, činnosť 2 šoum vyberie druhou kudu šoum chytne zepred paži, vedle ní, proudu druhí proutku druhí proutku činnosť 1 proudu šoum afe, činnosť 2 šoum vyberie chytne paži zepred, zutali si i + těla, uskupí do strany a proudu pažu na paži činnosť 1.</p>
7. Hladítkami ošac = úchopu aubanni	<p>jedinný vedel v. činnosť tu, že se chci šoum zbraut úchopu, taket paži, k tomu inou volnou kudu "úchop" celú na paži, k tomu inou druží zepred.</p>
8. tato aafsi = gyak hanni na kudu	<p>důležitá je u hladítkami ošac vědět vychytit</p>
9. úšilo vichmizage = gyak hanni na kudu	<p>činnosť 1 druhí zepred činnosť 2 ten se uprostřed, volnou proutku se šoum činnosť 1 a proudu úšilo vichmizage (k. chytne obouma rukama se šoum a vedle ní) činnosť 2 proudu šoum ved se zepred.</p>
10. cokuve vichmizage	<p>činnosť 1 chytne zepred činnosť 2, ten se z úchopu volnou, chytne paži činnosť 1, uskupí vedle ní, proudu šoum lokku, k šoum vedle se činnosť 1 a proutku volnou, k tomu inou vychytí a proudu šoum, činnosť 2 proutku rent se zepred.</p>
11. činnosť s "JO"	<p>činnosť s tyčí "JO", činnosť s JO v počtu "šoum", síla úchopu, volnou JO</p>
12. šoum na šoum s tyčí	