

1.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly vhodné pro judo
Úpolová gymnastika	Překot vzad přes záda ve dvojicích
Pádová technika	Pád vzad s převratem bez zaražení
Zápas	Strh záběrem paže shora s vrutem (točená záruč), přetočení podbřišním záběrem obouřuč (podbřišák)
Džúdó	Ogoši, kesa gatame, ude garami
Karate	Šuto učí, mae geri, oi zuki
Box	Základní úder a obrana proti nim – boční úder (hák)

2.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly vhodné pro zápas (v.s.)
Úpolová gymnastika	Přemet vpřed – vzklopka oporou o hlavu
Pádová technika	pád stranou se zaražením
Zápas	Přehoz přes záda záběrem paže a trupu (bočák), přechod výsedem
Džúdó	Ippon seoi nage, kata gatame, kannuki gatame
Karate	Uraken učí, mawaši geri, gjaku cuki
Box	Základní obrany jednotlivců (i ve dvojicích) (krytí, srážení, úhyb, ponor, únik)

3.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly vhodné pro zápas (ř.ř.)
Úpolová gymnastika	Přemet odrazem snožmo přes parter
Pádová technika	pád vpřed s převratem bez zaražení (přes překážku)
Zápas	Přehoz přes ramena záběrem paže za zápěstí a šíje shora (havaj), Obrácený převal (klapačka)
Džúdó	Uki waza, harai goši, tate šihó gatame, ude gatame
Karate	Nagaši uke, joko geri
Box	Práce s tréninkovými pomůckami (aparáty: pytle, lapy), stínový boj

4.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly vhodné pro box
Úpolová gymnastika	Salto vpřed skrčmo s dopomocí za zápěstí
Pádová technika	kombinované pády: vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem
Zápas	Základní úchopy v zápase, opakované chvaty – „čepobití“
Džúdó	Hadaka žime, kami šihó gatame, tani otoši
Karate	gedan barai, šuto učí (otoši)
Box	Základní úder a obrana proti nim – direkt (přímý přední, zadní)

5.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly vhodné pro sportovní hry
Úpolová gymnastika	Dřep – kotoul letmo skrčmo s obratem (kotoul do protisměru)
Pádová technika	Kombinované pády: vzad s obratem 180°
Zápas	Příklady způsobu vedení boje v pokleku
Džúdó	Kouči gari, okuri eri žime, obrana v znevýhodněné pozici na zemi
Karate	Šómen uraken učí, mae geri
Box	Základní postoj (levý, pravý střeh; postavení boční, čelní). Přemístování, práce na švihadle

6.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly pro rozvoj rovnováhové schopnosti
Úpolová gymnastika	Salto vzad skrčmo odrazem jednož se třmenu spolucvičence
Pádová technika	pád vpřed s převratem se zaražením
Zápas	Přehoz přes záda záběrem paže a šíje (záhlavák), převrat obráceným záběrem stehna (kladivo)
Džúdó	Osoto gari, uki waza, kata ha žime
Karate	Mawaši geri, joko geri, oi zuki
Box	Základní úder a obrana proti nim – spodní úder (zvedák)

7.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly vhodné pro karate
Úpolová gymnastika	Stoj – pád do mostu – oporem hlavy – oběh
Pádová technika	pád vpřed bez převratu se zaražením
Zápas	Přehoz přes záda záběrem paže (ruská záruč), překročení podtrhem záběrem vzdálenější paže pod tělem soupeře (školák)
Džúdó	Ude hišigi džúdži gatame, okuri aši barai
Karate	džódan uke, gjaku zuki, mae geri
Box	Taktika vedení boje v obraně a útoku. Obrana proti různým stylům box. boje

8.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly pro rozvoj silových schopností
Úpolová gymnastika	Stoj na hlavě – vzklopka do stoje (dřepu) – 3x opakovaně (pomale i rychlé skobičky)
Pádová technika	pád vpřed bez převratu bez zaražení
Zápas	Přehoz přes ramena záběrem paže za zápěstí a šíje shora (havaj), Obrácený převál (klapačka)
Džúdó	Osaekomi waza: přechody a obrany
Karate	gedan barai, šuto učí (otoši)
Box	Základní úder a obrana proti nim – boční úder (hák)

9.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly pro rozvoj reakční schopnosti
Úpolová gymnastika	Rondat – kotoul letmo s celým obratem
Pádová technika	kombinované pády: „padající list“
Zápas	Základní úchopy v zápase, opakované chvaty – „čepobití“
Džúdó	seoi maki komi, ude garami (4 způsoby)
Karate	Šómen uraken učí, mae geri
Box	Základní postoj (levý, pravý střeh; postavení boční, čelní). Přemístování, práce na švihadle

10.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly pro rozvoj boje na zemi
Úpolová gymnastika	Klek – pád vpřed prohnutě přes hlavu do mostu – opakovaně
Pádová technika	pád vzad bez převratu se zaražením
Zápas	Porazy záběrem nohy (shodné, neshodné, garde), Přetočení podbřišním záběrem obouruč (podbřišák)
Džúdó	Znevýhodněná poloha na zádech, soupeř mezi nohama, okuri eri žime, ude garami
Karate	Mawaši geri, joko geri, oi zuki
Box	Základní úder a obrana proti nim – spodní úder (zvedák)

11.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly pro rozvoj orientační schopnosti
Úpolová gymnastika	Kotoul vzad do stoje na rukou – kolíbka
Pádová technika	Kombinované pády: vzad s obratem 180°
Zápas	Přehoz přes ramena záběrem paže a stehna zevnitř (brovkin), překročení jednoduchou podramenní pákou (půlnelson), stejné provedení i při lehu soupeře
Džúdó	Znevýhodněná poloha v leže na břichu, ogoši, osoto gari
Karate	Kombinace technik
Box	Cvičení ve dvojicích - vyšší formy - ostrý sparink, cvičný zápas

12.

Průpravné úpoly	Úpolové hry
Úpolová gymnastika	Leh vzad – vzklopka do dřepu
Pádová technika	pád vpřed s převratem se zaražením
Zápas	Zvrat záběrem paže a trupu z boku (šnajdr), příklady způsobu vedení boje v postoji (ř. ř. + v. s.)
Džúdó	Znevýhodněná poloha vzpor i podpor klečmo, harai goši
Karate	Cvičný zápas
Box	Kombinace útočných a obranných prostředků

13.

Průpravné úpoly	Průpravné úpoly pro rozvoj rovnováhové schopnosti
Úpolová gymnastika	Cvičení ve dvojicích
Pádová technika	pád vpřed bez převratu se zaražením
Zápas	Strh záběrem paže shora s vrutem (točená záruč), obrana proti útoku na nohy
Džúdó	waki gatame, ude gatame, Ippon seoi nage
Karate	džódan uke, gjaku zuki, mae geri
Box	Bojové vzdálenosti (3)