

Témata pro cvičné výstupy v předmětu Teorie a didaktika úpolových sportů – džúdó (nk2061)

Hry pro procvičení pádů

Hry pro předškolní děti

Kesa gatame, joko šiho gatame, tate šiho gatame

Ko učí gari

Metody a formy opakování a procvičování technik

Metody a formy rozcvičení

O goši

O soto gari

Průpravná cvičení pro boj na zemi

Průpravná cvičení pro boj v postoji

Řešení modelových situací v boji na zemi

Sasae curi komi aši

Seoi nage ippon

Tai otoši

Tani otoši

Tomoe nage

Ude garami

Ude hišigi žuži gatame

Uširo ukemi, joko ukemi, mae ukemi

Žime waza