

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno studenta/studentky: Datum: 14. 11. 2024

Předmět: KARATE Sem. sk.:

Průběh vyučovací jednotky

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
rozehřít'	horká s treskem	-10-
-rozučka	co kdo potřebuje	
-připomenutí technik	<ul style="list-style-type: none"> - ai ai uchi - geram barai - uči ude uke - age uke 	-5-
-cvičení ve dvojicích	<ul style="list-style-type: none"> - Přesuny vpřed se záteží (uchi, giahucuki) - Přesuny vzad se záteží (geram barai) - přesuny vpřed se záteží (uči^{hole} uke) - přesuny vzad se záteží (age uke) - přesuny vpřed s narušením stability (maegeri) 	-10-
-Procvičování technik v pohybu	<ul style="list-style-type: none"> - uchi, giahucuki - geram barai - uči ude uke - age uke - maegeri - maraši geri 	-5-
-nahřívání technik	-sebe reflexe, co zlepšovat	-25-
-cvičení ve dvojicích obměňných	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> utok ai uchi dōda marashi geri maegeri (hlava, hrud', spodak) </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> obrana uči uke uke, giahucuki geram barai geram barai </div> </div>	-15-

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
-korta	s postihným zrychlováním -samoprocvičování	-20-
-protahování	-zpětná vazba -kompenzační cvičení (záda, kyčle, hamstringy)	-10-