

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno studenta/studentky: Šuk Datum: 6.11.

Předmět: KARATE Sem. sk.:

Průběh vyučovací jednotky

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
- úvodní hra	- hra na honěnou ve dvojicích	10
- bosu - přípravné cvičení	- cviky na bosu (přeskoky, přebíhání)	10
- bosu - cvičení na rovnováhu	- každý stojí na bosu, provádí techniky (geran barai, uči udeke)	5
- bosu - cvičení na obrátě bosu	- "~~~~~", provádí techniky (čokocuki)	5
- bosu - úderů	- trénink úderů (age uke, geran barai ...)	15
- bosu - ve dvojicích	- rychý boření	10
- "~~~~~"	- jeden stojí na dvouch bosách, každou nohou na jedné. Druhý se ho snaží shodit.	5
- techniky spojené s bosu	- poprvé zkouší techniky bez bosu, poté na bosu ↑	15
- nácvik útoku a obrany	- Ve dvojicích trénují úderů a obrany proti nim Sanbon karate - sami + ve 2	15

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.