Aikidó

Požadavky na zkoušku

* Teorie: písemný test poslední hodinu výuky
* Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu
* Kondiční test

Teorie: písemný test poslední hodinu výuky

Test v rozsahu učebních materiálô a informací z výuky

Základní literaturou je:

Reguli, Z. (2003). *Aikidó: průvodce pro žáky i učitele*. (223 s.) Bratislava: CAD Press.

Průpravná cvičení naleznete:

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/aikido/index.html>

Jádro teorie a techniky naleznete:

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/aikido>

Jako doplněk se můžete podívat také na:

<http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-aikido>

Kondiční test – možno průběžně ve výuce, anebo ve zkouškovém termínu

Max. počet kliků za 1 minutu

Muži 20-29 let min. 54

 30-39 let min. 44

 40-49 let min. 39

Ženy min. 20-29 let min. 48

 30-39 let min. 39

 40-49 let min. 34

Vzpor ležmo bez přerušení po dobu testu. Ruce na šíři ramen, lokty vedeme podél těla. Pohyb v celém rozsahu od doteku hrudí po natažené paže, zamčené lokty a ramena. Po dvou upozorněních na nedostatečnou techniku bude test ukončen.

Podle McARDLE, W.D. et al. (2000) Training muscles to become stronger. In: McARDLE, W.D. et al., 2nd ed. Essentials of Exercise Physiology, USA: Lippincott Williams and Wilkins, p. 418

Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu

Požadavky (praxe):

Praktická zkouška po přihlášení na zkouškový termín:

* Hodnotí se dovednostní úroveň obran (tori)
* Hodnotí se dovednostní úroveň útoků a pádů (uke)

Student prokáže praktickou znalost základních technik podle rozpisu. Předpokládá se znalost terminologie, základních principů a struktury technických prostředků (kušin, kuzuši, cukuri, gake/osae). Techniky jsou prováděny na pravou i levou stranu do dynamických pádů.

|  |  |
| --- | --- |
| **Útok** | **Obrana** |
| Aihanmi katate doriÚchop souhlasnou rukou | IkkjóUde gaešiNikjóIrimi nageKote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi)Šihó nageKokjú nage (2 způsoby)Sokumen irimi nage |
| Gjakuhanmi katate doriÚchop nesouhlasnou rukou | Šómen ateKokjú nage (2 způsoby)Šihó nageKaiten nage |
| Šómen ate | Šómen ateIkkjóHidži kime osaeUde gaešiIrimi nage (min. 2 formy)Sokumen irimi nageAiki otošiKote gaeši Šihó nageKaiten nageKokjú nage (2 způsoby) |
| Kata dori | NikjóHidži kime osae |
| Hagai šimeObjetí zepředu | Kaiten nage |
| Uširo rjote doriÚchop obou zápěstí zezeadu | SankjóKote gaeši |
| Uširo te kubi šimeZezadu držet ruku a škrtit | Sankjó (2x) |
| Renraku waza (kombinace) z útoku šómen ate | Libovolné kombinace s technikou ikkjó, např.:Ikkjó - Ude gaešiIkkjó - Irimi nageIkkjó - Sokumen irimi nageIkkjó - Aiki otošiIkkjó – IkkjóIkkjó – kokjú nage |
| Džó dori – cukiPřímý úder tyčí | Šómen ateŠihó nageKote gaeši |
| Tantó dori – cukiPřímý úder nožem | Kote gaešiSankjóŠihó nage |
| Rjókata doriÚchop za obě ramena | Randori se dvěma útočníky |