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 dori  Úchop souhlasnou rukou | Ikkjó  Ude gaeši  Nikjó  Irimi nage  Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi)  Šihó nage  Kokjú nage (2 způsoby)  Sokumen irimi nage |
| Gjakuhanmi katate dori  Úchop nesouhlasnou rukou | Šómen ate  Kokjú nage (2 způsoby)  Šihó nage  Kaiten nage |
| Šómen ate | Šómen ate  Ikkjó  Hidži kime osae  Ude gaeši  Irimi nage (min. 2 formy)  Sokumen irimi nage  Aiki otoši  Kote gaeši  Šihó nage  Kaiten nage  Kokjú nage (2 způsoby) |
| Kata dori | Nikjó  Hidži kime osae |
| Hagai šime  Objetí zepředu | Kaiten nage |
| Uširo rjote dori  Úchop obou zápěstí zezeadu | Sankjó  Kote gaeši |
| Uširo te kubi šime  Zezadu držet ruku a škrtit | Sankjó (2x) |
| Renraku waza (kombinace) z útoku šómen ate | Libovolné kombinace s technikou ikkjó, např.:  Ikkjó - Ude gaeši  Ikkjó - Irimi nage  Ikkjó - Sokumen irimi nage  Ikkjó - Aiki otoši  Ikkjó – Ikkjó  Ikkjó – kokjú nage |
| Džó dori – cuki  Přímý úder tyčí | Šómen ate  Šihó nage  Kote gaeši |
| Tantó dori – cuki  Přímý úder nožem | Kote gaeši  Sankjó  Šihó nage |
| Rjókata dori  Úchop za obě ramena | Randori se dvěma útočníky |