

Aikidó

Požadavky na zkoušku

- Písemný test Terminologie (průběžně ve výuce)
- Písemný test Teorie (průběžně ve výuce)
- Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu
 - o tehodoki
 - o tanto – drily
 - o džó – drily
 - o Obrany z útoků
- Kondiční test

Tehodoki:

- Aihanmi katate dori
- Gjakuhanmi katate dori
- Rjote dori
- Katate rjote dori
- Kata dori
- Uširo rjote dori

Tanto:

Honte

- Jokomen uči
- Gammen uči
- Kiri age
- Cuki
 - o Šómen
 - o Mawaši
 - o Gjaku mawaši

Gjakute

- Jokomen uči
- Gammen uči
- Kiri age
- Cuki
 - o Šómen
 - o Mawaši
 - o Gjaku mawaši

Džó:

- Jokomen uči
- Gammen uči
- Cuki

Písenné testy v rozsahu materiálů 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 min. 54

Ženy min. 48

Test je možné přerušit. 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.

Dovednostní zkouška: dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu

Požadavky (praxe):

Praktická zkouška po přihlášení na zkuškový termín:

- Tehodoki (uvolňování z úchopů)
- Tantó (drily s nožem)
- Džó (drily s holí)

Obrany z útoků (rozpis technik bude upřesněn na konci semestru podle probraného obsahu)

- 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 (omote, ura) (+ikkjó nage) Koši nage Hidži kime osae Nikjó Sankjó (+sankjó nage) Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi) Šihó nage Kokjú nage (mae otoši) Ude kime nage Sokumen irimi nage (2 způsoby) Aiki otoši
Gjakuhanmi katate dori Úchop nesouhlasnou rukou	Irimi nage (4 způsoby) Kote gaeši Kokjú nage (mae otoši) Šihó nage Sokumen irimi nage (2 způsoby) Aiki otoši
Kata dori	Hidži kime osae

Úchop za rameno	Nikjó (ura)
Šómen ate	Ikkjó (omote, ura) (+ikkjó nage) Koši nage Hidži kime osae Sankjó (+sankjó nage) Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi) Šihó nage Kokjú nage (mae otoši) Ude kime nage Sokumen irimi nage (2 způsoby) Aiki otoši
Uširo rjote dori Úchop obou zápěstí zezeadu	Sankjó (sankjó nage) Kote gaeši
Uširo te kubi šime Zezadu držet ruku a škrtit	Sankjó (2x)
Džó dori – cuki Přímý úder tyčí Jokomen uči Gjaku jokomen uči	Kote gaeši Hidži kime osae Hidži kime osae Kote gaeši
Tantó dori – cuki Přímý úder nožem (honte) Jokomen uči (gjakute) Gjaku jokomen uči (gjakute)	Kote gaeši Hidži kime osae Sankjó Šihó nage Hidži kime osae Kote gaeši

--	--