

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitačního studenta/studentky: *Vošvina Filip* Datum: *13.3*

Počet cvičicích: *20* Předmět: *Aiki-do* Sem. sk.: *12:00-13:40*

Záznam výkladu vyučujícího

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
Soto Makashi	Cvičení stojí naproti sobě vedle stejným úchyt za zápěstí, přebírán rukou, vykročením bokem. úder. ↑
Ajuku hami	-Útok opakovanou rukou jinak - " - zvedán ruku k sobě poté opět přebírání a útok neoblíže
uvolnění z úchopu ↙ Usiro vyote dori kotagaresi	Útok zezadu = usiro vykročení za něj již držím jedno zápěstí douchytem druhé,
uvolnění z ushiro... uvolnění z ushiro... vshiro sankju vyotadori omote	Útočník má dleží, přechytáván si zápěstí, tím uvolním své páka na zápěstí = položeni na zem.
deleside namay ↘	rannca v před snížení se, zvednu ruce páka zápěstí pokládán na zem
Sankjo nage	hami důležité! dobrá poloha být chráněn (zajištěk)
shome nate	Zmínka zakončení za poloseň na břiše do hodu (ukemij)
cvičení na shome nate	nácvik obrany (vychytlení) oběstranný
	vzine dlehoz paury stidání vku

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
Shiho nage	Otočisko pod úmočnickem páteřní zářezí vysvětlení na zádku
ude Kiwa nage	ruka pod rameno, vysvětlení natáčení Nagy hod před sebe
omote Iwra nekeo	Ura - zaměří omote - předkročí nekeo - pomoci přícení