

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno hospitujícího studenta/studentky: Datum:

Počet cvičících: Předmět: Sem. sk.:

Průběh vyučovací jednotky

Téma/technika/cvičení	Popis	Počet min.
rozvíčka	kotagaesi	10
kotagaesi, niteq, santjo	- protažení a mobilizace zápěstí	2
irimitentan - šomein ate	- útok otevřenou dlaní, obrana - chycení, a zakročení za partnera a stažení ruky	
kote gaesi	- vychází z irimi tentan, odkročení od partnera, stažení k zemi	
	- útok dlaní, přechycení zápěstí, pačka na loket, tělo k partnerovi => pád a bolito	
	- cvičení otočení partnera na zemi, postavím se zády k němu, přes natažené koleno přeracím, partner si sedne, kolennem zatlačím a převrátím se na břicho	
ikkjó ura/omote	- kontrola zápěstí, lokte, převrátím ruku a jdu buď vpřed (omote) nebo za (ura) partnera, dokončím na zemi	
nikjó	- vychází z ikkjó, partner je příliš vzpřímený, položíme koleno na jeho loket a na zemi	
tanto doni	- obrana proti útok nožem s výsledkem odebrání nože	
	- kote gaesi s odebráním nože	
	- cvičení jednotlivých částí obrany: úhyb, kontrola nože, ostří a čepel otočené k útočníkovi, přebrání nože za rukojet	

Téma/technika/cvičení	Popis	Počet min.
rozsvícení s džo'	<ul style="list-style-type: none"> - přejetí z jednoho konce na druhý - cuki s džo' (gyakucuki) - úder ze strany na hlavu, velký pohyb a kroky vpřed - [jokomenuci] + cuki 	
džo' dori	<ul style="list-style-type: none"> - odebrání džo' - úhyb, zachycení zápěstí, ustoupení, zvedám ruce, stlačím dolů, přetáčím partnera, přebírám džo' 	
teho dori	<ul style="list-style-type: none"> - uvolňování z držení - 4 techniky 	
uvolnění a protažení s džo'		