

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 (uvolňování z úchopu – vždy končíme kontrolou lokte partnera a atemi):

- Aihanmi katate dori (2 způsoby)
- Gjakuhanmi katate dori (2 způsoby)
- Rjote dori
- Katate rjote dori
- Kata dori

Tanto (techniky úderů a seků):

Honte (základní držení)

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

Gjakute (opačné držení)

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

Džó:

- Jokomen uči
- Gammen uči
- Cuki

Dva písemné testy (2 x 10 bodů) 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, nejpozději do konce května.

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 je možná po splnění předpokladu min. 20 bodů v součtu za dva teoretické testy a kondiční test. Nesplnění podmínky 20 bodů do konce května má za následek hodnocení X

Dynamické provedení technik na obě strany podle rozpisu

Požadavky (praxe):

Praktická zkouška po přihlášení na zkouškový 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) Koši nage Hidži kime osae Nikjó Sankjó (+sankjó nage) Kote gaeši (+ 2 způsoby otočení ukeho na zemi) Šihó nage Ude kime nage Sokumen irimi nage (2 způsoby, tj. do hodu a do znehybnění) Aiki otoši Irimi nage (4 způsoby) Ude garami
Gjakuhanmi katate dori Úchop nesouhlasnou rukou	Irimi nage (4 způsoby) Kote gaeši

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

	Hidži kime osae (vstupem před partnera) Šihó nage (vstupem před partnera)
Jokomen uči (gjakute) Gjaku jokomen uči (gjakute)	Hidži kime osae (vstupem před partnera) Kote gaeši (vstupem za partnera)