

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno studenta/studentky: RADEK SKÁLA Datum: 27.2.2025

Předmět: AIKIDO Sem. sk.:

Průběh vyučovací jednotky

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
Rozvíjení s bo bó	Žáci si vezmou dřevěnou tyč (bó) a podle senseie provádějí rotační techniky. Provádějí rotace tyčí zvnějšku a zevnitř. Dále učebník úderů s tyčí pomocí kroku vpřed.	10
Technika - cvičení z úchopu	Úchop souhlasné ruky, pomocí pronace nebo supinace úchopí soupeře za zápěstí a fixují loket, následně vedou úder buď na horní polso, nebo na střední.	50
Kotegaiši	Úchop, pomocí supinace provádí techniku kotegaiši, uke provádí před vpřed s převrácením. Na konci tlačí ukeho zápaští a přes loket otláčí ukeho do polohy na břiše. Provádí plav na loket.	
Sokune iriminage	Úchop souhlasného zápaští, útočník se dostane vedle ukeho vysune loket do ukeho boky, pomocí rotace hlíže ukeho na zem tím provole před vrát.	
Aikiotoshi	Začátek stejný jak u Sokune iriminage, pomocí lokte soupeře vychytí, chytí obě nohy a hlíže ukeho vrát.	
Šihonage	Vytážením soupeře pomocí zápaští, otláčením se před ukeho a poklekní dají ukeho na záda	3 min
„Hm“	Šizentai, pomocí šizenete vykupí levou nebo pravou ruku To stejné akorát zachycení ruky a vykupí ho vpřed (omote) provádí různé techniky, které byly naučeny	
Dzil	Osakuruki chidori, jedna rukou sáhne a chytí bokem, poté vede úder a provádí druhý	
Cvičení s bó	Tyč opere o zem Točením kolem tyče Kachigaisi, jednou poklekní tyč na jednu nebo druhou stranu a druhý se snaží co nejrychleji zmačknout a chytit	