

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno studenta/studentky: MAREK MAHOUSEK Datum: 27.3.2020

Předmět: AIKIDO Sem. sk.: ČT

Záznam výkladu vyučujícího

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
ROZCVIČKA	ROZCVIČENÍ POMOCÍ DŽŮ - KLOUBNÍ MOBILIZACE
CVIČENÍ S DŽŮ	NÁCVIK ÚDERŮ Z DŽŮ AIKAMI VE DVUJICI, KRYTÍ ÚDERU S ÚHÝBEM A VRÁCENÍ ÚDERU.
IKIO S DŽŮ	- II - POUŽITÍ IKIO S DŽŮ. ZATLAČENÍ DO SOUTĚŽE OD SEBE.
IKIO PROTI DŽŮ	ÚTOČNÍK S DŽŮ, OBRÁNC ^{ATEMI} POUŽÍVÁ IKIO, SVEZENÍ NA TATAMI + PÁKA + ODEBRÁNÍ DŽŮ.
NIKIO PROTI DŽŮ S VYUŽITÍM DŽŮ	BLOK ÚDERU DŽŮ, PÁKA NIKIO POMOCÍ TLAKU A OTOČENÍ DŽŮ
DAIATO-RYU AIKIDŽŮTSU	- PŘEDCHŮDCE AIKIDO, VYVINULO SE Z TOHO AIKIDO.
DŽŮ TAČI → DŽŮ	- VZÍT MEČ, ZBRÁN
ŠOMEN ATE VS DŽŮ	- ÚHÝB, BLOK DŽŮ ÚDER ŠOMEN ATE NA BRADU, PÁD ÚTOČNÍKA NA TATAMI
SOKKOMEN IRRIMI - NAGE PROTI ÚDERU S DŽŮ	- ÚHÝB S BLOKEM DŽŮ, POUŽITÍ TECHNIKY SOKKOMEN IRRIMINAGE S ÚDEREM, ÚTOČNÍK PROVÁDÍ PÁD VZAD.
KOTE GAESHI PROTI DŽŮ	- II - POUŽITÍ KOTE GAESHI
OPAKOVÁNÍ TECHNIK RENKONHO	- VYVÁDĚCÍ TECHNIKY
OPAKOVÁNÍ PROBRANÝCH TECHNIK	- IKIO, NIKIO, SANKIO, SHIHOMAGE, KOTE GAESHI, AIKIDŽŮTSU, IRRIMINAGE, ... RENKONHO (OMOTE, URA, SOKKOMEN)
RAN - CHAOS DŽŮ - CHITÁRESE CHITÁRESE	CHITÁRESE KDE CHCEM, ORIENTACE V PROSTORU V AIKIDO

Pojem/princip, téma	Vysvětlení, výklad, popis
POSILOVACÍ CV. 20 op. UVOZNĚNÍ TŘÉNINKU	KLIKY V DVOJICI S TŘESKUTÍM LEHÝ - SEDY — " — DŘEP - ZADY — " —