

Hospitační záznam vyučovací jednotky

Jméno studenta/studentky: RADEK SKÁLA Datum: 20.3.

Předmět: Aikido Sem. sk.:

Průběh vyučovací jednotky

Téma, technika, cvičení	Popis	Počet min.
Řezavice Cvičení ve dvojici ko tai (posunutí)	kloubní mobilizace Dvě osoby naproti sobě, jeden provádí 4 techniky: ikkyo 2. vyhnání katatedori; výměra partnerů - posun o 1 místo vpravo vyhnání katatedori kategoriši: - II - šiho nage - II - sekimen iriminage - II - koši nage šemenate kategoriši šemenate iriminage vyhnání katatedori nikkyo	
Cvičení s partnerem	katatedori ikkyo - cvičení z úchopu ze záruko Technika udegování	
Průpravné cvičení	Aiki otōši - 10x odstup, jeden poté druhý	
Posilovací cvičení	Zastihl partnera nahoru (leštěm zvedl) Poloha seiza, druhý se opře o rameno a dělá kliky	
Relaxační cvičení	Protažení	