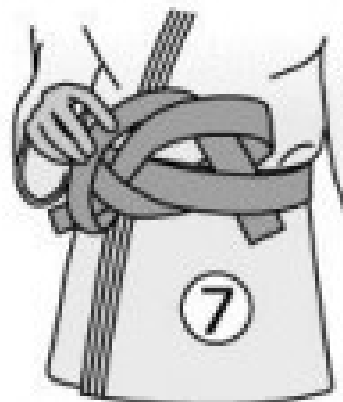
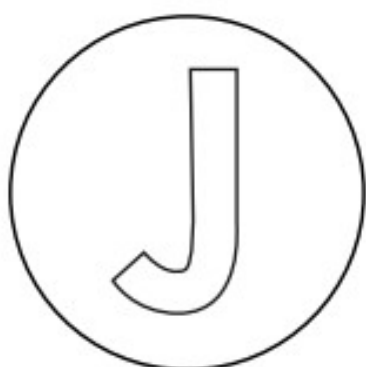


Ahoj já jsem
a přišel-a jsem na **JUDO**.

www.judoprelouc.cz





Cvičení:

- malý pozdrav
- velký pozdrav
- ☆☆☆ • pejsek (ne po kolenou)
- ☆☆☆ • rak
- ☆☆☆ • pavouk
- ☆☆☆ • odplácávání z lehu
- mune-gatame
- přetočení (knedlík) z pozice uke na břicho do mune-gatame

Pojmy:

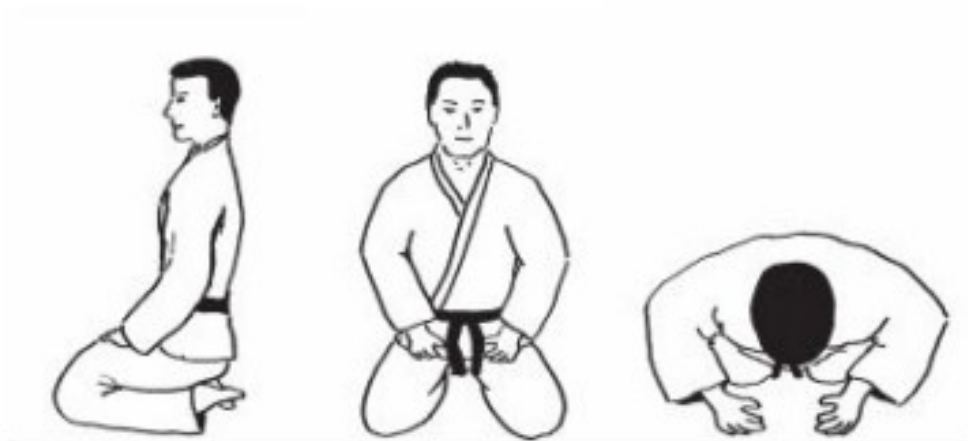
- hajime - začátek
- mate - konec
- tatami - žíněnka
- seiza - klek při nástupu



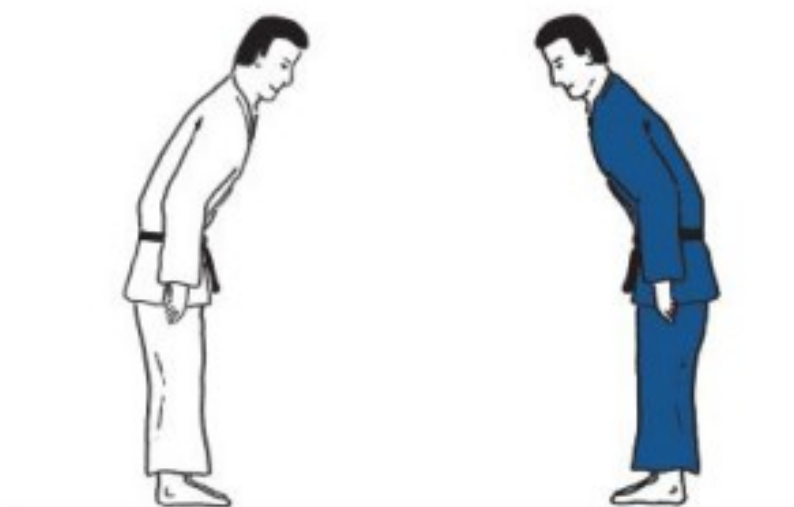
yoko-ukemi



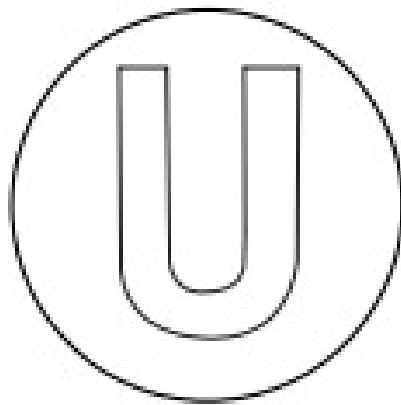
ushiro-ukemi



ZAREI - velký pozdrav



RITSUREI - malý pozdrav



Cvičení:



- plazení ještěrka
- skákání po jedné noze (i pozadu)
- žabičky
- ushiro-ukemi - průprava ze sedu
- yoko-ukemi - průprava ze sedu/kleku
- uke v nízkém parteru – tori převalení do mune-gatame za obě paže
- kesa-gatame

Pojmy:

- dojo - tělocvična
- tori - ten, co hází
- uke - ten, co padá
- zakladatel juda
- Jigoro Kano
- původ juda
- Japonsko

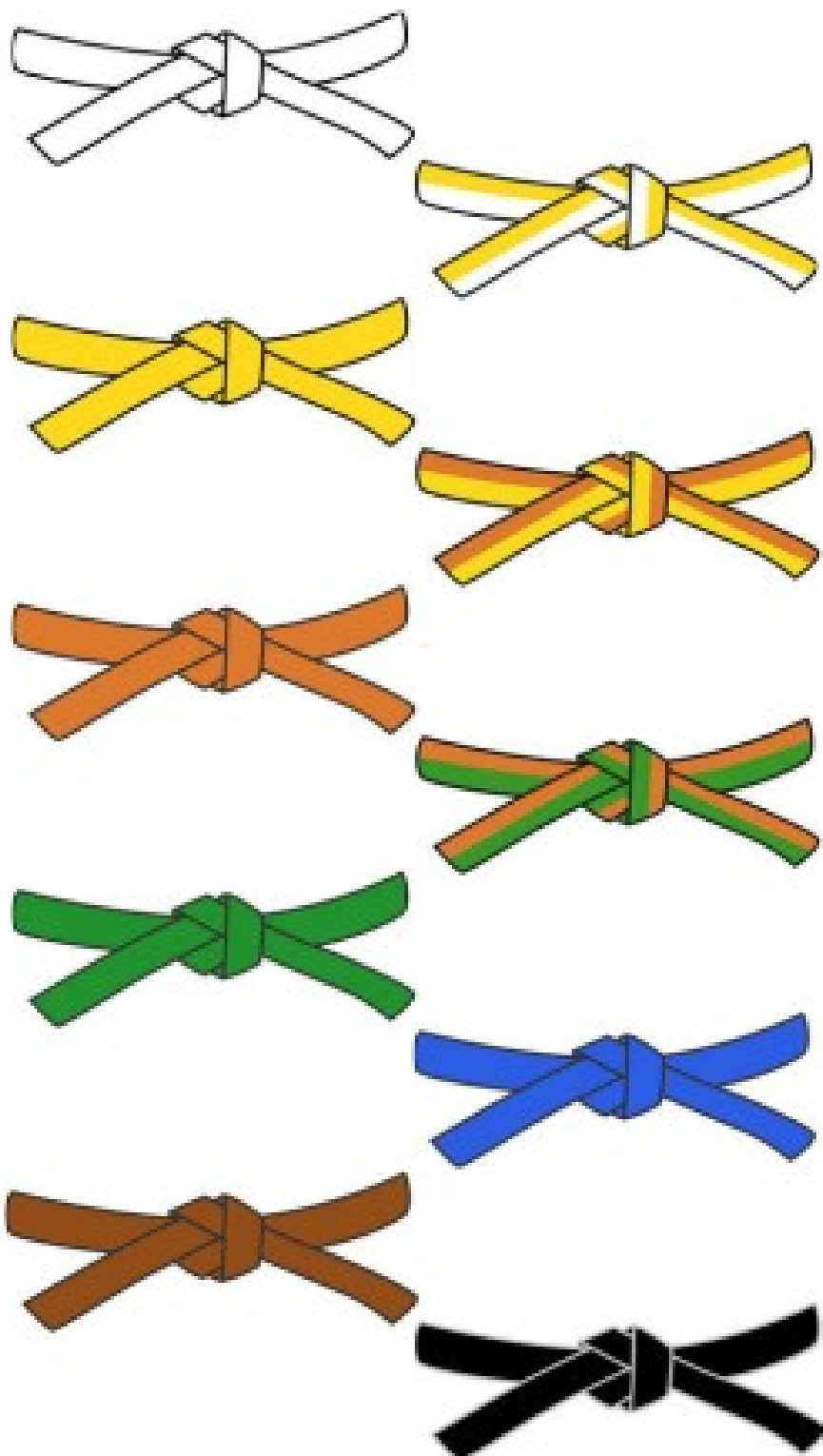


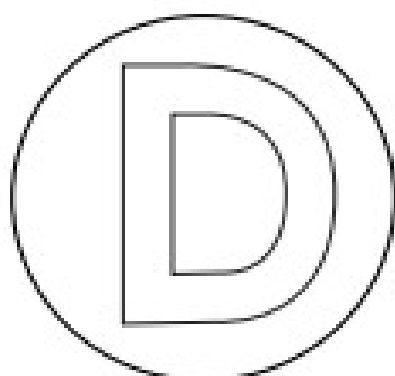
kesa-gatame



mune-gatame

Barvy pásků





Cvičení:



• kačenky



• zajičci



• opice

• ushiro-ukemi - ze dřepu

• přechod do kesa-gatame (volant)
z límce

• sasae-tsurikomi-ashi z kleku
ukeho + kesa-gatame

• kami-shiho-gatame

Pojmy:

mae-mawari-ukemi - pád vpřed

ushiro-ukemi - pád vzad

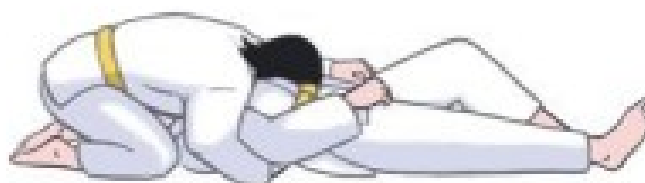
yoko-ukemi - pád stranou

obi - pásek

judogi - kimono



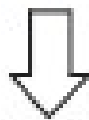
sasae-tsurikomi-ashi



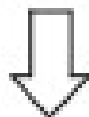
kami-shiho-gatame

KOLEČKO DRŽENÍ

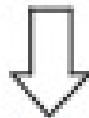
kesa-gatame



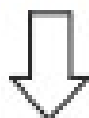
kata-gatame



mune-gatame



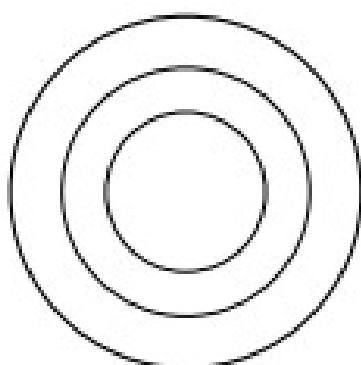
kami-shiho-gatame



yoko-shiho-gatame



tate-shiho-gatame



Cvičení:

- ☆☆☆ • koníček
- ☆☆☆ • žabička pozadu
 - mae-mawari-ukemi - průprava z rozkročených nohou
 - yoko-ukemi (ze dřepu)
 - o-soto-otoshi (varianta ze dřepu) + kesa-gatame
 - tai-otoshi (varianta z kleku nebo s překročením) + kami-shiho-gatame

Pojmy:

- sensei - mistr
- kohai - žák
- randori - cvičný zápas
- judo - jemná cesta
- název svého klubu
- Lukáš Krpálek



o-soto-otoshi



tai-otoshi

Co už umím?

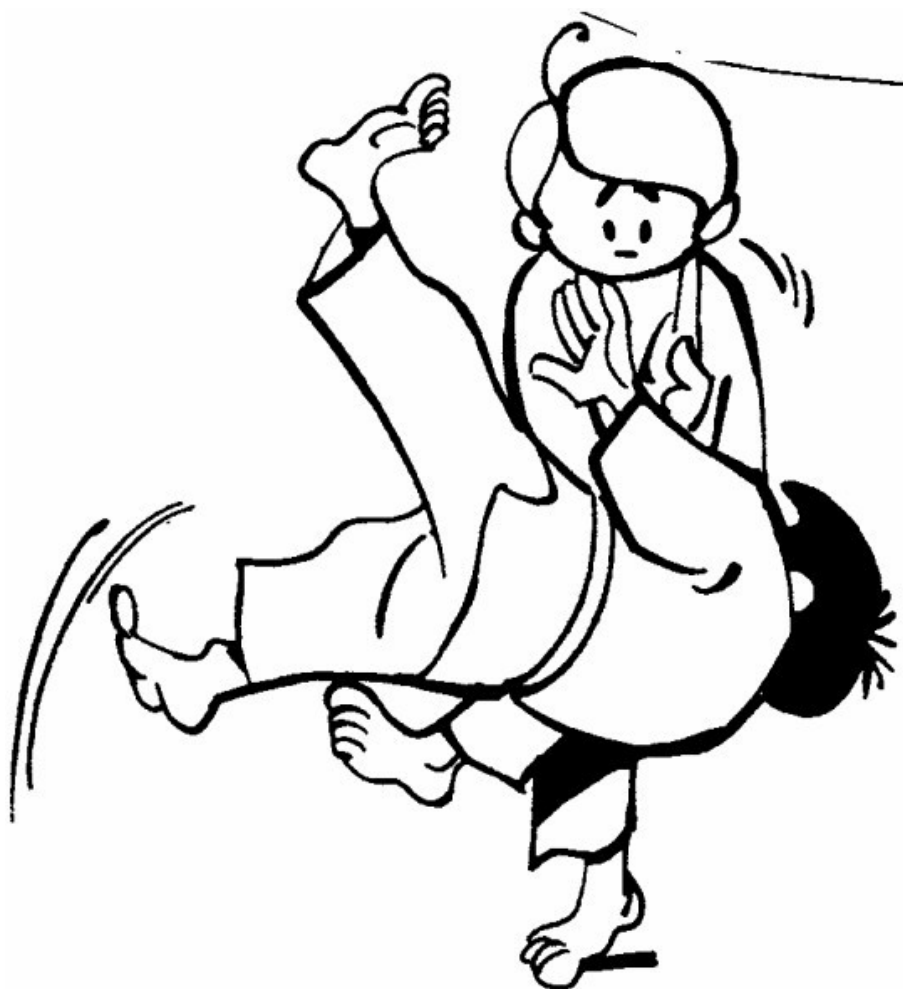
Jsi na dobré cestě, ještě trénuj!



Dobrá práce, gratuluji k 5./6. kyu!



Super práce, gratuluji k 5./6. kyu!





ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



sasae-tsurikomi-ashi





o-soto-otoshi





tai-otoshi





o-goshi





kami-shiho-gatame



tate-shiho-gatame





yoko-shiho-gatame



kata-gatame





kesa-gatame



přechod do kesa-gatame
z kleku



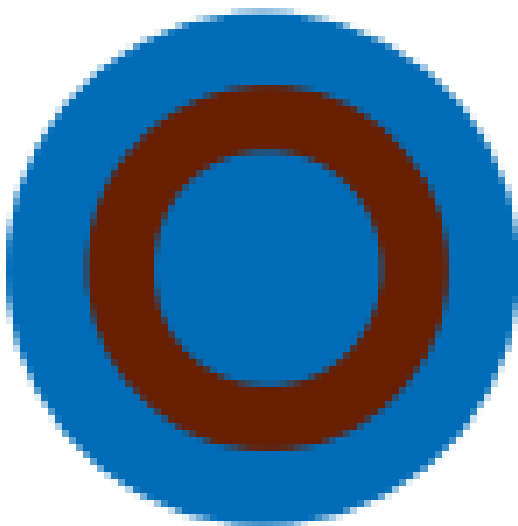
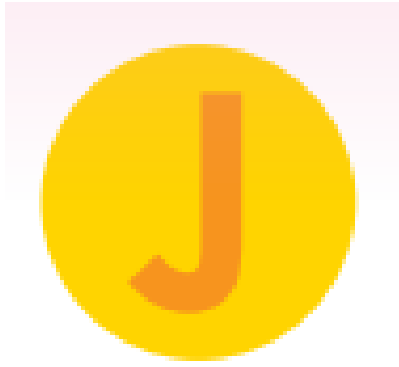


mune-gatame



přechod do mune-gatame,
uke leží na bříše





Jsem rád že si vybral(a)
tento krásný sport
JIGORO KANO





Díky TRENÉRE

