

Výzva Január 2021



Starší Žiaci/ky (ročník narodenia 2007 - 2008)

Všeobecné Inštrukcie:

- Úlohy vykonávajú v kimone (okrem úloh v exteriéri)
- Pozorne si prečítaj inštrukcie danej úlohy
- Pozri si inštruktážne video (ak je k dispozícii)
- Trénuj tak, aby si dokázal zopakovať úlohu presne podľa inštruktážneho videa
- Natoč krátke video, v ktorom ukážeš splnenie úlohy.
- Video pošli prostredníctvom formulára: [Linka na formulár](#)
(dbaj na to, aby súbor nebol príliš veľký, súbor pomenuj: „Priezvisko_Meno_číslo úlohy“, v prípade, že natáčaš dlhšie video, použi funkciu „časozber“ na mobile)
- Každá výzva má bodové ohodnotenie. Ak získaš 11 bodov, obdržíš kľúčenku s logom klubu. Za všetky splnené výzvy (22 bodov) získaš rúško s logom klubu

1.) Morálny kódex juda (obrázok) 3 body

Inštrukcie: Vyber si jednu, alebo viac z 8.hodnôt, ktoré tvoria Morálny kódex juda (Úcta, Skromnosť, Priateľstvo, Úprimnosť, Odvaha, Sebaovládanie, Česť, Zdvorilosť) a nakresli obrázok, ktorý túto hodnotu znázorňuje. Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

2.) Street workout 5 bodov

Inštrukcie: Natoč krátke video ako si odcvičil všetky predpísané cviky.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Cviky v exteriéri: výstupy na lavičku 30x P/L, prednožovanie vo vise 15x, kľuky na nízkej tyči (ruky na tyči) 20x, príťahy k tyči zo spodu nadhmatom 10x, tricepsovú kľuky na lavičke 15x, výskoky na lavičku 30x, príťahy nôh v sede na lavičke 20x, zhyby na hrazde podhmat 5x

Miesto na splnenie úlohy odporúčame (Lesopark Vrakuňa - 48.147658, 17.203538, Areál Kuchajda - 48.169780, 17.145985), ale môžeš si vybrať aj iné

3.) Opačný plank 2 body

Inštrukcie: Vydrž 40 sekúnd v predpísanej polohe.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

4.) Angličáky 2 body

Inštrukcie: Urob naraz 15 opakovaní daného cviku.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

5.) Drepy s preklopením na chrbát 1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 30 opakovaní daného cviku.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

6.) Drepy s výskokom s otočkou 180 1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 30 opakovaní daného cviku.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

7.) Lízané kľuky

2 bod

Inštrukcie: Urob naraz 10 opakovaní daného cviku.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

8.) Preskoky z výpadu do výpadu

1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 25 opakovaní daného cviku.

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

9.) Tai Sabaki

5 bodov

Tai Sabaki je základný pohyb, ktorý judista musí ovládať.

Inštrukcie: Urob naraz 5 opakovaní z každej série cviku. (12 sérií).

Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

Migi – ashi Mae – Sabaki	5x
Hidari – ashi Mae – Sabaki	5x
Mae – Sabaki (striedavo)	5x

Migi – ashi Ushiro – Sabaki	5x
Hidari – ashi Ushiro – Sabaki	5x
Ushiro – Sabaki (striedavo)	5x

Migi – ashi Maemawari - Sabaki	5x
Hidari – ashi Maemawari - Sabaki	5x
Maemawari - Sabaki (striedavo)	5x

Migi – ashi Ushiromawari - Sabaki	5x
Hidari – ashi Ushiromawari - Sabaki	5x
Ushiro awari - Sabaki (striedavo)	5x