

# Výzva Január 2021



## Supermini (ročník narodenia 2013 a mladší)

### 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: [Link 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 15 bodov, obdržíš kľúčenku s logom klubu.  
Za všetky splnené výzvy (30 bodov) získaš rúško s logom klubu

### **1.) Viazanie opasku 3 body**

Inštrukcie: Viazanie opasku nesmie trvať viac ako 40 sekúnd.

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

Vyber si iba jeden z dvoch spôsobov viazania opasku na videu.

Natoč krátke video, ako si správne uviažeš opasok.

### **2.) Pozdrav – Ritsurei / Zarei 3 body**

Inštrukcie: Natoč krátke video ako vieš pozdrav Ritsurei a Zarei. Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)

### **3.) Morálny kódex juda 3 body**

Inštrukcie: Vymenuj všetkých 8 hodnôt, ktoré tvoria Morálny kódex juda (Úcta, Skromnosť, Priateľstvo, Úprimnosť, Odvaha, Sebaovládanie, Česť, Zdvorilosť)

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

Na videu sa nesmieš pomýliť.

### **4.) 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.

### **5.) 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 10 x P/L, príťah kolien vo vise 5x, kľuky na lavičke 10x, ručkovanie na horizontálnom rebríku 5x, príťahy nôh v sede na lavičke 5x

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

### **6.) Opačný plank 2 body**

Inštrukcie: Vydrž 15 sekúnd v predpísanej polohe.

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

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### 7.) Horolezec

1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 16 opakovaní daného cviku. (jedno opakovanie = posun pravou aj ľavou nohou) Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

### 8.) Angličáky

2 body

Inštrukcie: Urob naraz 10 opakovaní daného cviku. (10 x bez kľuku) Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### 9.) Drepy s preklopením na chrbát

1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 10 opakovaní daného cviku.  
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

### 10.) Drepy s výskokom s otočkou 180

1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 8 opakovaní daného cviku.  
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

### 11.) Kľuky z kolien

1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 10 opakovaní daného cviku.  
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

### 12.) 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