

# Výzva Január 2021



## Baby Judo

### Všeobecné Inštrukcie:

- Pokiaľ máš kimono, úlohy vykonávaj 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 12 bodov, obdržíš kľúčenku s logom klubu. Za všetky splnené výzvy (24 bodov) získaš rúško s logom klubu

### **1.) V ktorom štáte vzniklo Judo 3 body**

Inštrukcie: Zisti v ktorom štáte vzniklo Judo a nakresli jeho vlajku.

Ak prijmeš ťažšiu výzvu, nakresli obrázok, ktorý by charakterizoval štát, v ktorom vzniklo Judo. Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

### **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.) Skoky cez švihadlo 1 bod**

Inštrukcie: Trénuj skoky cez švihadlo. Úlohou je preskočiť bez chyby 10 krát. Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### **4.) 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: chôdza po tyči (nízka tyč na zemi) 6x, preskok nízkej prekážky 20x, rúčkovanie na horizontálnom rebríku 3x

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

### **5.) Drep s výskokom 1 bod**

Inštrukcie: Urob naraz 15 drepov s výskokom.

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

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### **6.) Opačný plank 2 body**

Inštrukcie: Vydrž 10 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 10 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 5 opakovaní daného cviku. (5 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 5 opakovaní daného cviku.

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

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

## 10.) Škorpión

1 bod

Inštrukcie: Urob naraz 10 opakovaní daného cviku.

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

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

## 11.) Symbolika farby opasku

2 body

Inštrukcie: Nakresli obrázok, ktorý charakterizuje „Biele Obi“

Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

Pomôcka: Táto farba označuje nevinnosť, neskúsenosť. Je to farba vedomia, ktoré je nedotknuté, prázdne. Je to farba začiatočníkov. Viac na našom webe [Viac ==>](#)

## 12.) "Symbolika farby opasku

2 body

Inštrukcie: Nakresli obrázok, ktorý charakterizuje „Žlté Obi “

Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

Pomôcka: Žltá farba je farbou ranného slnka, ktoré je zase symbolom nového dňa, prichádzajúceho svetla, vďaka ktorému na stromoch dozrievajú plody. Je to farba vedomia, ktoré začína chápať, je to farba úsvitu a odhalenia nových horizontov. Viac na našom webe [Viac ==>](#)