

Mini (ročník narodenia 2011 - 2012)

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 16 bodov, obdržíš kľúčenku s logom klubu.
Za všetky splnené výzvy (31 bodov) získaš rúško s logom klubu

7.) Viazanie opasku 3 body

Inštrukcie: Viazanie opasku nesmie trvať viac ako 30 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.

8.) Pozdrav – Ritsurei / Zarei 3 body

Inštrukcie: Natoč krátke video ako vieš pozdrav Ritsurei a Zarei.

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

9.) Morálny kódex juda 3 body

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

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

Na videu sa nesmieš pomýliť.

10.) Morálny kódex juda (obrázok) 3 body

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

11.) 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 15 x P/L, príťah kolien vo vise 5 x, kľuky na nízkej tyči 10 x, príťahy k tyči zospodu nadhmatom 5x, tricepsovú kľuky na lavičke 5x, výskoky na lavičku 10x, príťahy nôh v sede na lavičke 10x, rúčkovanie (kroky) na bradlách 10x

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

12.) Opačný plank 2 body

Inštrukcie: Vydrž 20 sekúnd v predpísanej polohe.

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

Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

13.) Horolezec**1 bod**

Inštrukcie: Urob naraz 20 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

14.) Angličáky**2 body**

Inštrukcie: Urob naraz 15 opakovaní daného cviku (15 x bez kľuku).
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

15.) Drepy s preklopením na chrbát**1 bod**

Inštrukcie: Urob naraz 15 opakovaní daného cviku.
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

16.) Drepy s výskokom s otočkou 180**1 bod**

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

17.) Kľuky z kolien**2 bod**

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

18.) Preskoky z výpadu do výpadu**1 bod**

Inštrukcie: Urob naraz 15 opakovaní daného cviku.
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu

19.) 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