

# Výzva Február 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 **8 bodov**, obdržíš kľúčenku s logom klubu. Ak získaš **16 bodov**, získaš rúško s logom klubu. (máme pripravené rúška inej farby pre tých, ktorí už získali rúško za Január)
- Špeciálnu cenu „**Hrnček s logom klubu**“ získa ten, kto nazbiera **35 bodov**.  
Pre túto špeciálnu cenu sa počítajú aj body za Januárové výzvy, znamená to, že pre získanie dostatočného počtu bodov na hrnček, je možné si späťne dorobiť Januárové úlohy.

### **1.) Beh v exteriéri**

**2 body**

Inštrukcie: Odbehni (prejdi rýchlou chôdzou) v kuse viac ako 1500 m (napríklad Lesopark Vrakuňa 1 800 m, Jazero Kuchajda 1 500 m)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### **2.) Beh do schodov**

**2 body**

Inštrukcie: Natoč krátke video ako vybehneš schody.  
(napríklad výbeh na rozhľadňu v Lesoparku Vrakuňa - 70 schodov)

### **3.) Beh na mieste (vysoké kolená)**

**2 body**

Inštrukcie: Počas 20. sekúnd dvíhaj kolená tak ako na inštruktážnom videu, mal by si stihnúť dvihnúť obe nohy 15 x  
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### **4.) Drep s výskokom do hviezdice**

**2 body**

Inštrukcie: Urob naraz 10 drepov s výskokom do hviezdice.  
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### **5.) Rúčkovanie z miesta do podporu ležmo**

**2 body**

Inštrukcie: Urob naraz 5 rúčkovaní do podporu ležmo.  
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### **6.) Skracovačky (dotyk kolien)**

**2 body**

Inštrukcie: Urob naraz 5 opakovaní daného cviku oboma rukami.  
Postupuj presne podľa inštruktážneho videa [Linka na video](#)  
Natoč krátke video, ako si splnil úlohu.

### 7.) Symbolika farby opasku

2 body

Inštrukcie: Nakresli obrázok, ktorý charakterizuje „Oranžové Obi“

Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

Pomôcka: Oranžová farba je takisto farbou slnka, no už na sklonku dňa. Je to farba vedomia, ktoré už pochopilo a našlo si svoje miesto. Nositeľ tohoto Obi už neodhaľuje nové horizonty, ale sa k nim obracia a vydáva sa im v ústrety. [Viac ==>](#)

### 8.) Symbolika farby opasku

2 body

Inštrukcie: Nakresli obrázok, ktorý charakterizuje „Zelené Obi“

Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

Pomôcka: Zelená je farba lesa, trávy, prírody. Zelená patrí tomu, kto je schopný spracovať a využiť slnečné svetlo, tomu kto je schopný tvoriť nové myšlienky a hľadať nové riešenia. [Viac ==>](#)

### 9.) Symbolika farby opasku

2 body

Inštrukcie: Nakresli obrázok, ktorý charakterizuje „Modré Obi“

Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

Pomôcka: Modrá je farbou oceánu, vôd a neba. Modré Obi zasluhuje ten, koho túžby a snaženie siahajú až k ďalekým horizontom. Nositeľ modrého Obi ešte neobjavil tajomstvá hlbín mora a výšav vesmíru, ale je už schopný druhým dávať. [Viac ==>](#)

### 10.) Symbolika farby opasku

2 body

Inštrukcie: Nakresli obrázok, ktorý charakterizuje „Hnedé Obi“

Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

Pomôcka: Hnedá farba je farbou pôdy, do ktorej keď zasadíme semienko, tak môže vzklíčiť. Hnedá je farbou trvanlivosti a spoľahlivosti. Technické schopnosti tohoto človeka sú už na dostatočne vysokej úrovni, jeho vedomie je vedomím zeme - je plodné a jeho myseľ je plodná a neoblomná. [Viac ==>](#)

### 11.) Symbolika farby opasku

2 body

Inštrukcie: Nakresli obrázok, ktorý charakterizuje „Čierne Obi“

Obrázok odfoť a fotku pošli prostredníctvom formulára.

Pomôcka: Čierna farba je farbou noci. Noc však neznamená koniec, ale je to predzvesť nového dňa a opäť východu slnka. Je to farba záväzku voči Budo. Cvičenec, ktorého obopína tento pás, je predurčený na to, aby ukázal vychádzajúce slnko novým adeptom Judo. [Viac ==>](#)