

# Doporučená motivační metodika pro děti od 3 do 6 let

1. Udělování písmenek **J, U, D, O** slouží k odměňování dětí. Hodnotí se především snaha techniky provést. Slouží motivačně.
2. Písmenka **J, U, D, O** mohou být udělovány ve formě nažehlovacích štítků nebo trenér může dané písmenko napsat fixou na pásek.
3. Lhůtu mezi udělováním písmenek určuje trenér. Udělování písmenek musí být veden ve slavnostním duchu.
4. Celá koncepce metodiky pro baby judo má hlavní cíl připravit děti na roli ukeho. Tedy především aktivovat vhodným cvičením střed těla a postupně děti učit správné ukemi prostřednictvím uvedených technik.
5. Na princip propojení postoj x zem dbáme již na tréninku baby juda.

## nejdříve od 3 let

### J



1	velký pozdrav	hajime - začátek
2	malý pozdrav	mate - konec
3	pejsek (ne po kolenou)	tatami - žíněnka
4	rak	seiza - klek při nástupu
5	pavouk	
6	odplácávání z lehu	
7	mune-gatame	
8	přetočení (knedlík) z pozice uke na břicho do mune-gatame	

## nejdříve od 4 let

### U



1	plazení ještěrka	dojo - tělocvična
2	skákání po jedné noze (i pozadu)	tori - ten co hází
3	žabičky	uke - ten co padá
4	válení sudů ve dvojicích (knedlík)	judogi - kimono
5	ushiro-ukemi - průprava ze sedu	zakladatel juda - Jigoro Kano
6	yoko-ukemi - průprava ze sedu	původ juda - japonsko
7	uke v nízkém parteru – tori převalení do mune-gatame za obě paže	
8	kesa-gatame	

## nejdříve od 4 let

### D



1	kačenky	mae ukemi - pád vpřed
2	zajíčci	ushiro ukemi - pád vzad
3	opice	yoko ukemi - pád stranou
4	ushiro-ukemi - ze dřepu	judo - jemná cesta
5	přechod do kesa-gatame (volant) z límce	obi - pásek
6	sasae-tsurikomi-ashi z kleku ukeho + kesa-gatame	randori - cvičný zápas
7	kami-shiho-gatame	Lukáš Krpálek

## nejdříve od 5 let



1	žabička pozadu	sensei - mistr
2	koníček	kohai - žák
3	kotoul vpřed	osaekomi - držení nasazeno
4	mae-mawari-ukemi - průprava z rozkročených nohou	ippon - 10 bodů
5	o-soto-otoshi (varianta ze dřepu) + kesa-gatame	waza-ari - 7 bodů
6	tai-otoshi (varianta z kleku nebo s překročením) + kamishiho-gatame	shido - trest při zápase
7	zavázat pásek	název svého klubu