

**Teória a didaktika
úpolov pre základné
a stredné školy**



2010

**Pavol Bartík
Miroslav Sližik
Štefan Adamčák
a kol.**

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Fakulta humanitných vied

Pavol Bartík – Miroslav Sližik – Štefan Adamčák a kol.

**Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné
školy**



Banská Bystrica

2010

**Knižná publikácia bola vypracovaná v rámci riešenia výskumnej úlohy KEGA 3/6017/08:
„Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov základných a stredných škôl z úpolových športov“.**

Autori: **prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.**
 PhDr. Miroslav Sližik, PhD.
 doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
 a kol.

Recenzenti: **prof. RNDr. František Kačík, PhD.**
 prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.

Editori: **prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.**
 doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
 PhDr. Miroslav Sližik, PhD.

ISBN

ABSTRAKT

BARTÍK, Pavol – SLIŽIK, Miroslav – ADAMČÁK, Štefan: Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy

(Knižná publikácia) prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD., PhDr. Miroslav Sližik, PhD., doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD. A kol. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu. Banská Bystrica: FHV UMB, 2010.

Knižná publikácia bola napísaná v rámci riešenia výskumnej úlohy **KEGA 3/6017/08: Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov základných a stredných škôl z úpolových športov.**

Predložená publikácia prezentuje pohľad autorov na úpoly a bojové umenia predovšetkým v kontexte školskej telesnej výchovy. Obsahuje konkrétne metodické postupy a návody ako vyučovať úpoly na základných a stredných školách. Dôraz je položený na prípravné úpoly, vrátane pádovej techniky a na úpolové športy: zápasenie, karate, džudo, box, aikido. Obsahom učebnice je taktiež postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na jednotlivých stupňoch škôl, otázky bezpečnosti pri vyučovaní úpolov a legislatívne otázky. Primeraná pozornosť okrem športových úpolov je venovaná taktiež jednotlivým bojovým umeniam.

Kľúčové slová: úpoly, prípravné úpoly, športové úpoly, sebaobrana, bojové umenia, školská telesná výchova.

OBSAH

1	Charakteristika, história, klasifikácia a postavenie úpolov)	12
1.1	Vývoj a charakteristika úpolov	12
1.2	Systematika a klasifikácia úpolov	14
1.3	Taxonómia úpolov	16
1.4	Zovšeobecňujúce požiadavky v komplexe úpolov	19
1.5	Význam úpolov ako prostriedku telesnej výchovy	20
1.5.1	Teoretické poznatky o úpoloch z historického pohľadu	20
1.5.2	Úpoly v školskej telesnej výchove	22
1.5.3	Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly	24
1.5.4	Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách	25
1.5.5	Medzinárodné porovnanie postavenia a pozitívnych vplyvov úpolov v kurikule školskej telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania	42
2	Prípravné úpoly (Adamčák, Š.)	48
2.1	Charakteristika a klasifikácia	48
2.2	Miesto prípravných úpolov v školskej telesnej výchove	51
2.3	VYUŽITIE TELOCVIČNÉHO NÁRADIA A NÁČINIA PRI ÚPOLOVÝCH HRÁCH	52
2.4	Zásobník cvičení	57
2.4.1	Zásobník cvičení – úpolové preťahy	57
2.4.2	Zásobník cvičení – úpolové pretlaky	59
2.4.3	Zásobník cvičení – úpolové odpory	61
2.4.4	Zásobník cvičení – úpolové hry	66
3	Pádová technika	75
4	Teória a didaktika vybraných bojových umení a úpolových športov	82
4.1	Teória a didaktika džuda	82
4.1.1	História džuda vo svete a na Slovensku	82
4.1.2	Charakteristika džuda ako športového odvetvia	83
4.1.3	Filozofia, etiketa džuda a džudistické zásady	84
4.1.4	Projekt vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2. stupni základnej školy	86
4.1.5	Pravidlá džuda	106
4.2	Teória a didaktika zápasenia	113
4.2.1	Charakteristika a história zápasenia	113
4.2.2	Prierež históriou svetového zápasenia	113
4.2.3	Technické činnosti v zápasení v polohe parter	118
4.2.4	Technické činnosti v zápasení v postoji	126
4.2.5	Využitie úpolových hier v športovej príprave v zápasení a v školskej telesnej výchove	135
4.2.6	Pravidlá zápasenia	138
4.3	Teória a didaktika karate	143
4.3.1	Charakteristika a historický vývoj Karate	143
4.3.2	Etika a etiketa v karate	145
4.3.3	Vznik športového karate	148
4.4	Obsah základnej technickej prípravy v karate	157
4.4.1	Návrh obsahu vyučovacích hodín telesnej výchovy so zameraním na úpoly s využitím základných prvkov karate	159
4.5	Teórie pozitívnych vplyvov tréningu karate na harmonický psychomotorický vývin osobnosti	169

5	Teória a didaktika boxu.....	171
6	Teória a didaktika AIKIDO	176
6.1	HISTÓRIA AIKIDO.....	176
6.2	FILOZOFICKÉ A ETICKÉ ASPEKTY V AIKIDO.....	178
6.3	ZÁKLADNÉ TECHNICKÉ ASPEKTY V AIKIDO	184
6.3.1	Základné útočné techniky bez využitia zbrane	185
6.3.2	Ukemi – pády	187
6.3.3	Zbrane aikido	189
6.3.4	Vybrané základné techniky aikido.....	192
7	Charakteristika ďalších úpolových športov a bojových umení.....	195
7.1	FRANCÚZSKY BOX, KICK BOX, THAJSKÝ BOX.....	195
7.1.1	SAMBO.....	195
7.1.2	SUMO	197
7.1.3	KENDO	197
7.1.4	KOBUDO.....	199
7.1.5	KUNG FU – WU SHU	200
7.1.6	TCHAJ TI ČCHUAN.....	203
7.1.7	JUJUTSU (Džiu-džitsu).....	204
7.1.8	KRAV MAGA	205
7.1.9	AIKIJUTSU.....	205
7.1.10	KJUDO a KJUJUTSU	206
7.1.11	NINJUTSU.....	206
7.1.12	KEMPO	207
7.1.13	TAEKWONDO	207
7.1.14	TANGSODO	209
7.1.15	HWARANGDO	209
7.1.16	CAPOEIRA.....	209
7.1.17	HAPKIDO	210
7.1.18	IAIDÓ	211
7.1.19	ĎALŠIE ŠTÝLY	211
7.1.20	VPLYV ÁZIJSKÝCH BOJOVÝCH UMENÍ NA VZNIK MODERNÝCH ŠTÝLOV	212
7.2	ÚRAZY V ÚPOLOCH A ICH PREVENCIA.....	213
7.2.1	ÚRAZOVÁ ZÁBRANA A PRVÁ POMOC V ÚPOLOCH	213
7.2.2	Špecifické úrazy v úpoloch.....	217
8	LEGISLATÍVNE VÝCHODISKÁ SEBAOBRANY	219
8.1	Krajná núdza (§ 24 TZ).....	220
8.2	Nutná obrana (§ 25 TZ)	221
8.3	Oprávnené použitie zbrane (§ 26 TZ).....	223

ZOZNAM OBRÁZKOV A KINOGRAMOV

OBRÁZOK 1 PÁD VZAD Z POSTOJA	87
OBRÁZOK 2 PÁD NABOK Z POSTOJA	88
OBRÁZOK 3 PÁD VPRED KOTÚLOM DO ZARAZENIA	89
OBRÁZOK 4 HON-KESA-GATAME	90
OBRÁZOK 5 UŠIRO-KESA-GATAME	91
OBRÁZOK 6 KATA-GATAME	92
OBRÁZOK 7 JOKO-ŠIHO-GATAME	93
OBRÁZOK 8 KUZURE-TATE-ŠIHO-GATAME	94
OBRÁZOK 9 O-GOŠI	95
OBRÁZOK 10 O-SOTO-GARI	97
OBRÁZOK 11 DE-AŠI-BARAI	98
OBRÁZOK 12 IPPON-SEOI-NAGE	99
OBRÁZOK 13 TOMOE-NAGE	101
OBRÁZOK 14 O-UČI-GARI	102
OBRÁZOK 15 PRETOČENIE SO ZÁBEROM VONKAJŠEJ PAŽE ZBOKU	119
OBRÁZOK 16 PRETOČENIE SO ZÁBEROM VONKAJŠEJ PAŽE ZBOKU A VONKAJŠIEHO STEHNA ZOZADU	120
OBRÁZOK 17 PRETOČENIE SO SKRÍŽENÝM UCHOPENÍM NÔH	120
OBRÁZOK 18 PROTICHMAT PROTI PRETOČENIU SO SKRÍŽENÝM UCHOPENÍM NÔH	121
OBRÁZOK 19 PRETOČENIE SO ZAKROČENÍM VONKAJŠEJ NOHY	121
OBRÁZOK 20 PREVRAZ SO ZÁBEROM ŠIJE NA KĽÚČ	122
OBRÁZOK 21 PRETOČENIE SO ZÁBEROM PAŽE NA PÁKU A PRECHODOM NAZAD	122
OBRÁZOK 22 PROTICHMAT PROTI PRETOČENIU SO ZÁBEROM PAŽE NA PÁKU A PRECHODOM NAZAD	123
OBRÁZOK 23 PREVRAZ S UCHOPENÍM ŠIJE ZVRCHU A VNÚTORNÉHO STEHNA ZOZADU	123
OBRÁZOK 24 PREVRAZ SO ZÁBEROM ŠIJE ZVRCHU A VONKAJŠEJ NOHY CEZ PRIEHLAVOK	124
OBRÁZOK 25 PRETOČENIE S KĽÚČOM NA VNÚTORNÚ NOHU S UCHOPENÍM PAŽE A ŠIJE NA PODRAMENNÚ PÁKU ZVONKU	125
OBRÁZOK 26 PORAZ SO ZÁBEROM NOHY ZOSPODU	125
OBRÁZOK 27 PRETOČENIE SO ZÁBEROM TRUPU ZVRCHU A ROVNOMENNEJ PAŽE V ZÁPÄSTÍ	125
OBRÁZOK 28 PROTICHMAT PROTI PRETOČENIU SO ZÁBEROM TRUPU ZVRCHU A ROVNOMENNEJ PAŽE V ZÁPÄSTÍ	126
OBRÁZOK 29 STRH S OPAČNÝM ZÁBEROM PAŽE A ŠIJE ZVRCHU	127
OBRÁZOK 30 PROTICHMAT PROTI STRHU S OPAČNÝM ZÁBEROM PAŽE A ŠIJE ZVRCHU	127
OBRÁZOK 31 STRH SO ZÁBEROM PAŽE	128
OBRÁZOK 32 STRH PODBEHOM POD PAŽOU SO ZÁBEROM NÔH ZOZADU	129
OBRÁZOK 33 STRH VÝSEDOM SO ZÁBEROM STEHNA NAD PAŽOU	130
OBRÁZOK 34 PORAZ SO ZÁBEROM PAŽE A NOHY S NALOŽENÍM NA ŠIJU	130
OBRÁZOK 35 PREHOD CEZ CHRÁT SO ZÁBEROM PAŽE A ZADNÝM PODSEKOM	131
OBRÁZOK 36 PREHOD CEZ CHRÁT SO ZÁBEROM PAŽE A ŠIJE	132

OBRÁZOK 37 PREHOD SO ZÁBEROM PAŽE A NOHY S NALOŽENÍM NA ŠIJU	133
OBRÁZOK 38 PORAZ S OPAČNÝM ZÁBEROM HLAVY ZVRCHU A ZAKROČENÍM TRUPU ZOZADU	133
OBRÁZOK 39 ZDVIH SO ZÁBEROM NŮH	134
OBRÁZOK 40 STRH SO ZÁBEROM NOHY ZVONKU SO ZADNÝM PODSEKOM	134
OBRÁZOK 41 KALIGRAFIA TERMÍNU KARATE-DO	144
OBRÁZOK 42 ZAKLADATELIA ŠTYROCH NAJZNÁMEJŠÍCH ŠTÝLOV KARATE	144
OBRÁZOK 43 KALIGRAFIA BUDŽUCU A BUDÓ	146
OBRÁZOK 47 ZÁKLADNÁ SYSTEMATIKA A TERMINOLÓGIA KARATE (MIKOVIČ, 2006)	151
OBRÁZOK 48 ROZOSTAVENIA PANELU ROZHODCOV NA ZÁPASISKU	156
OBRÁZOK 49 SPRÁVNE ZOVRETIE PÄSTE	158
OBRÁZOK 50 PRÍKLADY ÚDEROVÝCH PLŔCH VYUŽÍVANÝCH V KARATE	158
OBRÁZOK 51 ÚDERY „CUKI“ RUKOU (PÄŠŤOU, DLAŇOU, PRSTAMI A POD.)	160
OBRÁZOK 52 A, B, C, D RŔZNE TECHNIKY KRYTOV	160
OBRÁZOK 53 TECHNIKA POSTOJOV – DAČI WAZA	161
OBRÁZOK 54 TECHNIKA POSTOJOV – ZENKUTSU-DACHI	162
OBRÁZOK 55 ZÁKLADNÉ ÚDERY – SEIKEN-CHOKU-CUKI	162
OBRÁZOK 56 ZÁKLADNÉ ÚDERY – OI-CUKI.....	163
OBRÁZOK 57 ZÁKLADNÉ ÚDERY – KIZAMI-CUKI.....	163
OBRÁZOK 58 TECHNIKA KOPOV – MAE-GERI	164
OBRÁZOK 59 TECHNIKA KOPOV – MAVAŠI – GERI.....	164
OBRÁZOK 60 TECHNIKA KRYTOV – UKE WAZA.....	165
OBRÁZOK 61 MORIHEI UEŠIBA – ZAKLADATEĽ AIKIDO (WWW.AIIDOJOURNAL.COM).....	176
OBRÁZOK 62 SOKAKU TAKEDA WANISABURO DEGUČI (WWW.AIIDOJOURNAL.COM)	177
OBRÁZOK 63 VÝZNAM SLOVA AIKODO	178
OBRÁZOK 64 SEIZA	179
OBRÁZOK 65 ZAREI.....	179
OBRÁZOK 66 KAMIDZA (AIKIDO CENTRAL REGION BANSKÁ BYSTRICA)	180
OBRÁZOK 67 AIKIDO KIMONO.....	180
OBRÁZOK 68 HAKAMA	181
OBRÁZOK 69 ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI AIKIDÓKU A ZNÁZORNENIE PODSTATY AIKIDÓ, (KREJČÍ, 1999).	183
OBRÁZOK 70 POSTOJ – KAMAE	184
OBRÁZOK 71 AIHANMI KATATE DORI – (SÚPERI SÚ SÚHLASNOU NOHOU VPRED), BUĎ PRAVOU (MIGI), ALEBO ĽAVOU (HIDARI)	185
OBRÁZOK 72 GJAKOHANMI KATATE DORI – (ÚCHOP ZÁPÄSTIA V ZRKADLOVITOM POSTAVENÍ SÚPERA).	185
OBRÁZOK 73 ŠŔMEN UČI	186
OBRÁZOK 74 YOKOMEN UČI.....	186
OBRÁZOK 75 ZÁKLADNÝ POSTOJ (KAMAE) IIRIMI TENKAN	187
OBRÁZOK 76 VSTUP PRED PROTIVNÍKA – OMOTE OBRÁZOK 77 VSTUP ZA PROTIVNÍKA – URA	187
OBRÁZOK 78 MAE UKEMI	188

OBRÁZOK 79 USHIRO UKEMI	188
OBRÁZOK 80 ZEMPO UKEMI OBRÁZOK 81 HOMBU UKEMI	189
OBRÁZOK 82 KOTE UKEMI	189
OBRÁZOK 83 DŽO, BOKEN, TANTÓ (WWW.AIKIDOJOURNAL.COM)	190
OBRÁZOK 84 TAČI VAZA OBRÁZOK 85 HANMI HAN TAČI VAZA OBRÁZOK 86 SUVARI VAZA	190
OBRÁZOK 87 CVIČENIE TECHNIKY TELA – TAI DŽUCU	191
KINOGRAM 1 PÁD VZAD SO ZARAZENÍM	78
KINOGRAM 2 PÁD NA LOPATKY SO ZARAZENÍM	79
KINOGRAM 3 PÁD V PRED DO KOTÚĽA	80
KINOGRAM 4 PÁD VPRED DO KOTÚĽA SO ZARAZENÍM	81
KINOGRAM 5 G. FUNAKOŠI	148
KINOGRAM 6 G. JAMAGUČI	148
KINOGRAM 7 M. NAKAJAMA	149
KINOGRAM 8 AIHANMI KATATE DORI IKKIO OMOTE	192
KINOGRAM 9 ŠOMEN UČI IRIMI NAGE	193
KINOGRAM 10 YOKOMEN UČI KOKYU NAGE	194

ÚVOD

Z hľadiska historického pohľadu úpoly mali rozdielne postavenie a miesto v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách. Pôvod dnešného rozvoja a zaradenia úpolov do osnov treba hľadať v minulosti. Na našom území bolo zápasenie zaradené do školskej telesnej výchovy už v 18. storočí a v 19. storočí boli úpoly rozpracované v sokolskom systéme telesnej kultúry. Úpolové cvičenia mali svoje pevné miesto vo väčšine učebných osnov aj v minulom storočí v menšom či väčšom rozsahu.

Úpoly svojím špecifickým charakterom a zameraním, podobne ako ďalšie pohybové aktivity, prispievajú k všestrannému rozvoju každého jedinca. Z pohľadu rôznych vedných disciplín, napr. biomechaniky, pôsobia úpolové cvičenia na jedinca tým, že mu umožňujú účelne využívať vnútorné a vonkajšie sily v bezprostrednom strete pri porušovaní stability súpera. Úpolové aktivity výrazne prispievajú k rozvoju pohybových schopností a špeciálne k rozvoju hmatovej a proprioceptívnej citlivosti a tiež zmyslu udržania statickej a dynamickej rovnováhy. V súlade s názormi Ďurecha a kol. (1993, Fojtíka (1984, 1990) a ďalších, celá činnosť pri úpolových aktivitách, najmä z biologického a sociálneho aspektu, vedie k návykom na tvrdý fyzický kontakt. Vytvára pritom pocit sociálnej spolupatričnosti a znižuje frustračnú úroveň jednotlivca. Okrem toho úpolové aktivity vplyvajú aj na mentálny rozvoj a psychickú odolnosť cvičencov. Celkovým prínosom úpolových aktivít je anticipácia, ktorá umožňuje správne a rýchle reakcie na rôzne problémové situácie stretu. Nezanedbateľný je prínos úpolových aktivít a najmä úpolových hier na rozvoj kreativity detí a mládeže.

V porovnaní s ostatnými telesnými aktivitami sú však aktivity úpolového charakteru na školách málo rozšírené, napriek tomu, že sú u žiakov veľmi obľúbené. Úpolové aktivity majú pritom nepopierateľne pozitívny vplyv na psychický a telesný vývin žiakov, nie sú fyzicky, časovo ani priestorovo náročné a sú vhodné pre všetky vekové kategórie, všetky somatické typy a obe pohlavia. Preto treba poskytnúť úpolovým aktivitám na hodinách telesnej výchovy viac priestoru v zmysle platných učebných osnov telesnej výchovy, v ktorých tieto patria medzi základné tematické celky.

Považujeme za potrebné vytvoriť u žiakov výkonnostný základ pre osobnú sebaobranu, prehliť poznatky z teórie a didaktiky úpolov s možnosťou využitia úpolových aktivít v športovej a rekreačnej pohybovej aktivite. Prehliť pocit osobnej zodpovednosti za seba, za spolužiaka pri riešení nedorozumení, zlepšiť psychickú odolnosť pri následkoch kontaktných stretov, pri riešení nepredvídaných kontaktov, pádov, stavu šokov, zdokonaľovať sebahodnotenie a využitie vlastných schopností na reálnu sebaobranu.

Pre žiakov sú zvlášť vhodné prípravné (základné) úpoly, ktoré umožňujú chlapcom i dievčatám osvojiť si základné zručnosti a návyky a sú vstupnou bránou do športových úpolov a sebaobrany. Prípravné úpoly tiež umožňujú žiakom, aby získali počiatočné informácie o činnostiach pri vzájomnom strete so spolucvičencom, súperom (útočníkom), napr. údery, pády a podobne, o pocite porušenia a straty stability spolucvičenca – súpera, o technike a taktike stretového boja, ako aj o psychickej príprave na kontakt, boj a bojové stretnutie. Žiaci tiež získavajú informácie o správnej technike dvíhania, nosenia a spúšťania bremien a o základoch pádovej techniky, ktorá je dôležitá ako prevencia pred úrazmi v bežnom i športovom živote každého jedinca.

Snahou autorov tejto knižnej publikácie bolo vypracovať komplexnejší pohľad na problematiku úpolov a ich miesto v školskej telesnej výchove. Je určená predovšetkým študentom telesnej výchovy na fakultách pripravujúcich budúcich učiteľov a trénerov, ale taktiež širokej učiteľskej verejnosti, pretože najmä pre učiteľov z praxe je veľmi dôležité, aby mali prístup k novým poznatkom. Veríme, že predložená knižná publikácia bude pre nich vhodným študijným materiálom.

Veľmi úprimne sa chceme poďakovať za veľmi cenné pripomienky a odporúčania prof. RNDr. Františkovi Kačíkovi, PhD a prof. PaedDr. Karolovi Görnerovi, PhD.

Kolektív autorov

1 CHARAKTERISTIKA, HISTÓRIA, KLASIFIKÁCIA A POSTAVENIE ÚPOLOV

1.1 VÝVOJ A CHARAKTERISTIKA ÚPOLOV

Úpoly patria medzi najstaršie pohybové aktivity človeka. Sú to bojové aktivity, ktoré vznikali na základe ľudskej potreby prežiť. Postupom času s vývojom spoločnosti vyvíjali sa aj bojové činnosti človeka. V rôznych častiach sveta na základe rozličného ponímania bojových aktivít rôznorodými kultúrami vznikali a ďalej sa zdokonaľovali nové bojové športy a bojové umenia, ktoré sa stále využívali na boj či už pri obrane alebo útoku. Zároveň sa však už realizovali rôzne zápasy pre zábavu a takisto sa tieto aktivity praktizovali aj pre zdravie. Keď sa potreba využívať bojové športy a bojové umenia v skutočnom boji vytratila, bojové aktivity nezanikli, ale naďalej sa pestovali v športe. Dnes sa bojové aktivity človeka nazývajú úpoly a vykonávajú sa najmä pre zdravie a radosť. Používaný názov úpoly vznikol v roku 1871 zásluhou Dr. M. Tyrša.

Významným spoločným znakom úpolov je, že ich vývoj vychádzal z vojenských a bojových zručností, ktorých cieľom bolo totálne fyzické zlikvidovanie súpera alebo aspoň jeho fyzické podmanenie. Bojové zručnosti tvorili základ výcviku mužskej populácie, kde sa do popredia popri špeciálnej bojovej príprave dostala aj potreba pripraviť sa na boj pomocou všestrannej telesnej zdatnosti (Bartík, 1999).

Podľa viacerých autorov (Sasahara, 1978; Fojtík, 1981; Levský, 1982; Šebej, 1983) činnosti úpolového charakteru boli a sú najviac rozpracované na Ďalekom východe, kde sa chápu ako bojové umenie, ktoré je veľmi účinným prostriedkom na dosahovanie všestranne zdokonaleného jedinca.

Đurech (2003, s.5) charakterizuje úpoly ako „telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho technicko-taktické, bojové, útočné, ako i obranné zámery a zvíťaziť nad ním“. Ide v podstate dnes o tzv. športové víťazstvo, kde súpera síce premôžeme, ale nesnažíme sa mu poškodiť zdravie, prípadne až fyzicky ho zlikvidovať. K takejto situácii však dochádza v prípade porušenia všetkých pravidiel a zákonov v systéme sebaobrany.

Úpoly i v súčasnosti plnia ciele a úlohy telesnej výchovy a športu, prispievajú k harmonickému rozvoju jedinca a k osvojeniu a zdokonaleniu všeobecných profesných zručností a návykov, pripravujú občanov i k sebaobrane a sú tak vhodným prostriedkom rekreačnej pohybovej aktivity. Obsahujú telesné aktivity cyklického, acyklického a kombinovaného charakteru, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností, umožňujú si osvojiť životne dôležité pohybové návyky, zručnosti, špecifické

poznatky a zvyšujú celkovú úroveň funkčných možností organizmu (Ďurech, 2003, Bartík, 2001, 2005, 2006).

Podľa Ďurecha (2003) a iných autorov úpolové cvičenia dobre rozvíjajú anticipáciu-predvídanie, zvyšujú psychickú odolnosť pri prekonávaní nepríjemných pocitov z úderov, páčení, zásahov zbraní, pádov a tvrdého kontaktu, umožňujú objektívnejšie sebahodnotenie a reálne riešenie stretových situácií. Pomáhajú duševnému, fyzickému a zdravotnému rozvoju jedinca a sú súčasťou profesijnej prípravy špeciálnych skupín armády, polície a iných bezpečnostných zložiek, učiteľov a trénerov telesnej výchovy a športu.

Úpolové aktivity majú význam pre každého jedinca z viacerých hľadísk (Ďurech, 2003):

- ❖ **Biomechanické hľadisko** – umožňujú účelné využívanie pôsobenia vnútorných a vonkajších síl v bezprostrednom strete bez, alebo so zbraňou, pri likvidácii odporu súpera a pri víťazstve nad ním.
- ❖ **Fyziologické hľadisko** – úpoly umožňujú tvorbu pohybových štruktúr, ktoré sú charakteristické rôznou skladbou od jednoduchých až po veľmi zložité koordinačne náročné pohybové komplexy. Zabezpečujú požiadavku energetickej náročnosti rôznej úrovne, ktorá je ovplyvňovaná objemom telesného zaťaženia (časom trvania stretu) a intenzitou zaťaženia (tempa uskutočnenia stretových situácií). Špecificky prispievajú k rozvoju pohybových schopností, špeciálne pôsobia na rozvoj taktilnej a proprioreceptívnej citlivosti a zmyslu pre udržanie statickej a dynamickej rovnováhy. Významne prispievajú k rozvoju dýchacieho a srdcovo-cievneho systému a kĺbovej pohyblivosti.
- ❖ **Antropomotorické hľadisko** – dávajú možnosť športovej realizácie každému jedincovi akejkoľvek antropomotorickej kategórie.
- ❖ **Hľadisko bezpečnosti** – kladne pôsobia na celkovú výchovu, etiku, pomoc druhému a pri osobnom kontakte najmä blokovaním a pádmi môžu predchádzať úrazovosti.
- ❖ **Biologické a sociálne hľadisko** – z tohto pohľadu navykajú úpoly na fyzický tvrdý kontakt, ktorý vytvára pocit sociálnej spolupatričnosti (napr. v skupinovom boji) a zvyšujú frustračnú toleranciu jedinca. Osvojovaním úpolov si upevňuje jedinec sebaovládanie, sebaistotu a vyrovnanosť osobnosti a čelí v bežnom živote šokom z náhleho útoku – kontaktu. Veľmi vhodne napomáhajú k odreagovaniu pudu agresivity mládeže, nielen mužov, ale i žien.
- ❖ **Zdravotné hľadisko** – venovanie sa úpolom, najmä športovým, zahŕňa osvojenie si rôznych techník ako: akupunktúra, akupresúra, čínska gymnastika, rôzne kondičné systémy a iné prostriedky medicíny Ďalekého východu, čo kladne vplýva i na mentálnu odolnosť jedinca.

1.2 SYSTEMATIKA A KLASIFIKÁCIA ÚPOLOV

Vzhľadom k vývoju a významu telesných cvičení úpolového charakteru je zrejmá ich rôznorodosť. Spoločným znakom väčšiny týchto cvičení je ich vývoj z vojenských alebo bojových zručností, kde bolo cieľom vo vzájomnom kontakte so súperom rôznym spôsobom ho fyzicky zlikvidovať alebo bezvýhradne si ho podmaniť. Pri cvičení úpolov sa počas výcviku a v stretových situáciách využívajú rôzne účelne prispôsobené náčinia (zbrane), improvizované zbrane a hlavne vlastné telo alebo jeho časti ako zbraň (Ďurech a kol., 2000; Ďurech, 2003).

Úpoly sa rozdeľujú na základe charakteru jednotlivých cvičení a možností ich využitia v živote. Ďurech a kol. (2000, 2003) rozdeľuje úpoly na tieto hlavné skupiny:

1. Prípravné (základné) úpoly – najjednoduchšie a najprístupnejšie formy bez osobitného športového zamerania. Nevyžadujú pre ich realizáciu špeciálny výcvik ani prípravu. Okrem plnenia cieľov telesnej a športovej výchovy slúžia ako príprava pre športové úpoly a sebaobranu, s ktorými môžu byť v charakteristike parciálnych činností príbuzné. Rozlišujú sa jednoduchosťou ich vykonávania a menšou náročnosťou na taktiku. Podľa charakteru pohybovej činnosti poznáme:

- ❖ *úpolové preťahy;*
- ❖ *úpolové pretlaky;*
- ❖ *úpolové odpory;*
- ❖ *úpolové hry.*

Pri správnom výbere sú vhodné pre všetky vekové kategórie oboch pohlaví.

2. Športové úpoly – majú presne určené pravidlá, evidenciu výsledkov súťaží a pravidelné uskutočňovanie súťaží na rôznej úrovni. Rozdeľujú sa na základe spôsobu dosiahnutia kontaktu so súperom zameraného na jeho porazenie:

- ❖ *úder, kopy, kryty časťami tela (box, francúzsky box, thajský box, kick box, karate, kung-fu, teakwondo);*
- ❖ *chmaty a znehybnenia (aikido, judo, sambo, sumo, zápasenie gréckorímskym štýlom, zápasenie voľným štýlom);*
- ❖ *zásahy chladnými zbraňami (kendo, kobudo, šerm).*

3. Sebaobrana – má najviac zachovaný charakter pôvodných bojových činností, pri ktorých v krajných prípadoch môže ísť o život účastníka. Ide tu o prerušenie rovnosti podmienok v prospech obrancu – napadnutého. Svoje miesto v úpoloch jej zabezpečujú telesné cvičenia, ktoré sú prostriedkom ovládania sebaobranných zručností. Nemá a ani nemôže mať športové pravidlá a je zameraná najmä proti útoku jednotlivca alebo skupiny. Delíme ju na sebaobranu:

- ❖ *s používaním bodných, sečných alebo strelných zbraní;*

- ❖ *s používaním tyčí rôznych dĺžok;*
- ❖ *s používaním náhodne získaných predmetov – zbraní;*
- ❖ *bez zbrane s možnosťou používania úderov, kopov, krytov, hodov, páčení, škrtení, znehybnení a pod.*

4. Bojové umenia – činnosti, ktoré majú svoj pôvod na bojisku. Historicky vychádzali len z aktivít bojového charakteru. Sú to pohybové aktivity pôsobiace na jedinca, ktoré majú pôvod v základoch špecifických kultúr. Zároveň majú charakter umenia, sú zacielené na získanie dokonalosti jedinca. Jedinec sa v nich nachádza a konfrontáciou s druhými zisťuje svoje nedostatky, ktoré sa neskôr snaží odstrániť. Známe bojové umenia v jednotlivých oblastiach:

- ❖ *Čína – Čung-kuo, Tchaj-ti, Pa-kua, Wu-šu, ktoré majú rôzne školy;*
- ❖ *Okinawa – okinawské Te so školami: Šuri-te, Naha-te, Tomari-te, Karate-džucu*
- ❖ *Kórea – Tchang-su, Hwarang-dó-systémy: Tae kwon do, Ju-soll, Cireum, Keupso – Čhigirgi a Pak-čhigirgi;*
- ❖ *Thajsko – Thajský box, Džudo, Krabi-Krabong;*
- ❖ *Indonézia a Malajsko: Kris, Pentak-Silat, Bergi-Lat, Kun-Tao;*
- ❖ *Filipíny: Sinulog, Dumog, Arnis de Mano;*
- ❖ *Barma: Thaing – bez zbrane (Bano, Lethwei, Naban), Banšaj – so zbraňou;*
- ❖ *India a Pakistan – Samadžja, Musti-Juddha, Zápasenie-Dharanipata, Asura, Nara, Juddha, Vadžra-Musti, Box-Muki, Binot;*
- ❖ *Japonsko – Bukei – majú formu džucu a formu dó. Budo, Nindžucu; systémy prázdnych rúk – Sumai, Sumo, Kumiuchi, Džudzucu, Džudo, Aikido, Karate-džucu, Karate-dó.*

Na chápanie systematiky úpolov v súčasnom športe je nutné prijať niektorú z definícií športu. Pre potreby systematiky úpolov bola prijatá definícia z Európskej charty športu (EUROPEAN, 1992). V priebehu vývoja športu sa úpoly chápali rôzne. Väčšinou však zaujímali osobitné miesto v systematike športu.

Do konca 2. svetovej vojny boli úpoly ako ucelený systém prepracovávané iba v sokolskej telocvičnej sústave (TĚLOCVIČNÁ SOUSTAVA SOKOLSKÁ, 1920). Povojnové systematiky, ako ukázala ich analýza, na ňu nadviazali vo vývojovom kontinuu až do súčasnosti (Pavlíček, 1953; Roubíček, 1980; Fojtík 1984; Ďurech, 1993; Reguli, 2005). Jednotlivé kategórie a pojmy sa však chápali rôzne u jednotlivých autorov a v rôznom čase nejednotne, niekedy diametrálne odlišne. Ďalším nedostatkom je aj v posledných ucelených prácach (s výnimkou Ďurecha, 2003) nedostatočné reflektovanie nových úpolových reálií a špecifických cvičení, ktoré sa vykonávajú bez súpera, ale sú nevyhnutným predpokladom pre cvičenia so spolucvičencom alebo súperom, napríklad pády, postoje, premiestnenia atď.

V rozbere vybraných úpolových športov (aikidó, džudo, karate, zápasenie) sa preukázalo, že každý z nich používa špecifické cvičenia ako prípravu pre vlastné technické prostriedky. Vybrané technické prostriedky sú pritom aplikovateľné v sebaobrane. Problematika úpolových športov je široká, na najvyššej úrovni vo svetovom športovom hnutí (Medzinárodný olympijský výbor a Medzinárodné združenie svetových hier) je zaradených trinásť rôznych úpolových športov (Reguli, 2005).

Podľa predchádzajúcich záverov bola vypracovaná systematika úpolov. **Úpoly v inovovanej systematike sa chápu ako pohybové aktivity zacielené na kontaktné fyzické prekonanie súpera. Do úpolov zaraďujeme aj špecifické cvičenia, ktoré sú priamou prípravou na kontaktné prekonanie súpera.**

Systematika je zostavená taxonomicky v troch úrovniach (Reguli, 2005). **Prvou úrovňou** je úroveň úpolových predpokladov. Tvoria ju **bazálne úpolové činnosti** (pohybové aktivity v kontakte s jedným alebo viacerými súpermi), ktoré sú nevyhnutným predpokladom pre ďalšie dve úrovne a takisto základná technika (postoj, streh, pády, ...), ktorá je predpokladom pre všetky úpolové aktivity. Sú teda prípravou a základom - **nazývame ich prípravné úpoly**.

Druhá úroveň zahŕňa jednotlivé **samostatne stojace a navzájom odlišné úpolové systémy**. Každý z nich je relatívne samostatnou jednotkou, spĺňa základné znaky samostatného úpolového odvetvia. **Nazývame ich úpolové športy** a sú zoskupené v ďalších podriadených kategóriách.

Tretia úroveň je úrovňou **aplikovaných úpolových činností** vhodných na použitie v nevyhnutnej obrane podľa príslušných právnych, etických, spoločenských a iných noriem. V systematike je použitý **zaužívaný termín sebaobrana**. Táto kategória je čiastočne mimo systému úpolov, pretože nemusí byť cieľovou kategóriou a navyše, úzko súvisí s inými, najmä technickými činiteľmi mimo oblasti športu (najmä s použitím strelných a iných zbraní).

1.3 TAXONÓMIA ÚPOLOV

V taxonomickej systematike úpolov vychádzame predovšetkým z vlastného výskumu z predchádzajúcich rokov (Reguli, 2005, 2004, ale aj Ďurech 2003, 2000).

Taxonómia úpolov pozostáva:



Prípravné úpoly rozdeľujeme na základné úpoly a základnú úpolovú techniku:

➤ **základné úpoly:**

- ❖ preťahy;
- ❖ pretlaky;
- ❖ odpory.

➤ **základná úpolová technika:**

- ❖ polohy;
- ❖ prechody (medzi polohami);
- ❖ pohyby paží;
- ❖ pohyby nôh;
- ❖ obraty tela;
- ❖ premiestnenia;
- ❖ nadviazanie kontaktu;
- ❖ dvíhanie, nosenie a spúšťanie živého bremena (partnera);
- ❖ pády.

Úpolové športy sú systémy vykazujúce znaky, ako sú napr.: názov, prostriedky, členská základňa, organizácia, metódy a formy výcviku, vzdelávania a výchovy, súťažné športy, systém súťaží a pravidiel a pod.

Možno ich rozdeliť podľa rôznych kritérií. Najvhodnejším sa javí kritérium zamerania.

Jednotlivé skupiny vyjadrujú cieľ, kvôli ktorému sa najmä cvičia:

1. Súťažné (zápas, box, kendó atď.).	•Hlavným znakom je systém súťaží a príprava na ne s cieľom dosiahnuť vrcholný výkon v týchto súťažiach podľa pravidiel.
2. Sebaobranné (džúdžucu, gošin džucu, krav maga atď.).	•Hlavným znakom je zameranie na aplikáciu úpolového športu pre potreby sebaobrany.
3. Komplexne rozvíjajúce (aikidó, tchai ti atď.).	•Hlavným znakom je celoživotný rozmer a viacdimenzionálny rozvoj človeka v oblasti telesnej, duševnej, sociálnej i spirituálnej.

Jednotlivé úpolové športy nepatria vždy výlučne práve do jednej zo skupín. Navyše niektoré úpolové športy vo svojej šírke umožňujú v rôznych etapách venovať sa rôznym aspektom.

Bojové umenia sa chápu širšie než úpolové činnosti. Zahŕňajú všetky činnosti vzťahujúce sa na boj, ktorý je povýšený na umenie. Zahŕňajú nielen systémy, v ktorých sú praktikanti v kontakte (priamom alebo prostredníctvom zbraní), teda úpoly, ale aj také, kde je partner iba imaginárny alebo celkom chýba (vrhanie zbraní, bojové plávanie atď.). Niektoré bojové umenia sú úpolmi, niektoré sa k nim približujú (pracujú aspoň s predstavou kontaktu) a niektoré sú od úpolov vzdialené.

Sebaobrana ako aplikovaná úpolová činnosť by sa nemala príliš viazať na nejaký rigorózný, uzavretý systém. Sebaobrana je otvoreným systémom, v ktorom je možné a nevyhnutné podľa okolností meniť konkrétne úpolové činnosti tak, aby sebaobrana bola dostatočne účinná a rýchla, aby sa zachovali záujmy chránené zákonom.

Sebaobranu rozdeľujeme na základné druhy:



Pretože systematika reflektuje usporiadanie prvkov spôsobom, akým sú zoradené v jednotlivých úpolových športoch, je prirodzená aj z hľadiska ich didaktiky a z hľadiska fáz motorického učenia. Rozbor systematiky ukázal (Reguli, 2004), že aj taxonomické rozdelenie úpolov na prípravné úpoly, úpolové športy a sebaobranu je vhodné aj vzhľadom na školskú telesnú výchovu a jej didaktiku.

1.4 ZOVŠEOBECŇUJÚCE POŽIADAVKY V KOMPLEXE ÚPOLOV

Charakteristické kritériá, typické pre oblasť úpolových aktivít, sú obsiahnuté v zovšeobecňujúcich požiadavkách, ktoré vyplývajú z celkového pochopenia pohybovej štruktúry jednotlivých úpolových činností, ktoré majú identickú základnú charakteristiku. Tieto činnosti majú spoločné znaky, ktoré rešpektujeme a je potrebné si ich osvojiť, nakoľko vytvárajú optimálne predpoklady pre použitie širokej škály útočných a obranných techník v bojovom strete.

Fojtík(1984, 1990) Ďurech(1994,1996) rozdeľujú požiadavky na úpoly nasledovne:

1. **základné – východzie bojové postavenia (treba zaujať základnú plohu postoj – streh).** Streh je druh postoja, ktorý je potrebný pre realizáciu úpolovej činnosti. Streh môže byť čelný, ľavý alebo pravý.
2. **premiestňovanie k súperovi i od neho (chôdzou, skokom, výpadom, obratom).** Ním dosahuje účastník stretu vytvorenie východzej situácie pre vedenie útoku, obrany, protiútoku.
3. **kontakt so súperom – kontakt so súperom je základná podmienka pre vykonanie technickej činnosti (chmatu).** Kontakt medzi obidvoma účastníkmi stretu nastáva prostredníctvom chytu, záberu a úchopu bezprostredne za niektorý segment alebo športový úbor.
 - ❖ **chyt** – spojenie cvičencov jednou rukou;
 - ❖ **záber** – spojenie sa cvičencov dvoma rukami za rôzne časti;
 - ❖ **úchop** – spojenie cvičencov obidvoma rukami objatím tela alebo jeho časti.
4. **pády (ukemi)** – prispievajú k zníženiu úrazovosti v stretových situáciách. nemajú bojový, úpolový charakter. Sú výslednou činnosťou súperovho chmatu. Možno ho charakterizovať ako pohyb objektu – cvičenca zvislým smerom k podložke, spôsobený zemskou príťažlivosťou. Pri páde je hlavným cieľom rozloženie nárazu na čo najväčšiu plochu chrbta a bokov stehien, lýtok a najmä paží. Pády členíme na pád vpred (mae-ukemi), pád vzad (ushiro-ukemi), pád bokom (joko-ukemi).
5. **techniky zdvíhania, nosenia a skladania súpera** – v stretových situáciách je snahou každého účastníka dosiahnuť u súpera stratu stability zdvihnutím alebo prenesením.
6. **techniky základných bojových činností** – osvojovanie si a zdokonaľovanie týchto techník v jednotlivých úpolových športoch je vlastne obsahom technicko-taktickej prípravy. Základom pohybového obsahu úpolových športov sú zručnosti s prevažne zložitou pohybovou štruktúrou acyklického charakteru. Napr.v džude sú to techniky hodov, znehybnení, páčení a škrtení.

1.5 VÝZNAM ÚPOLOV AKO PROSTRIEDKU TELESNEJ VÝCHOVY

1.5.1 Teoretické poznatky o úpoloch z historického pohľadu

Problematikou úpolov sa v minulosti zaoberali mnohí významní autori vo svojich dielach o telesnej výchove a športe. Odporúčali úpoly ako jeden z osvedčených prostriedkov pri výchove fyzicky a psychicky zdatnej mládeže. Zvláštnu pozornosť úpolom venoval anglický pedagóg J. Lock (1632 - 1707), ktorý vo svojom diele " Some thoughts concerning education " (1693) vypracoval ako prvý teóriu telesnej výchovy, ktorú pokladal za jednu z metód pri výchove mládeže a do ktorej zaradil aj zápasenie.

Nemecký pedagóg J.Ch.F.Guts - Muths (1759 - 1839) ako prvý zaradil zápasenie do povinnej telesnej výchovy. Vo svojom diele "Gymnastik für die Jugend (1793) píše, že zápasenie sa má používať ako prostriedok na upevnenie zdravia, pozdvihnutie odvahy, spevnenie a zohýbanie tela. Guts - Muths rozdelil technické činnosti na :



Guts - Muths sa už vo svojich začiatkoch zaraďovania úpolov do učebných osnov zaoberal zápasením nielen vo všeobecnosti, ale konkrétne popísal niekoľko možností zápasníckeho spôsobu boja:

- ❖ najjednoduchší bol tzv. **ľahký boj**, v ktorom išlo o vytlačenie súpera z ohraničeného územia, alebo dostať sa súperovi za chrbát,
- ❖ ďalším spôsobom bol tzv. **poloboj**, v ktorom sa počítal počet zdvihnutí z podložky, dráha prejdená so zdvihnutým súperom a čas oslobodenia sa z úchopu;
- ❖ tretím spôsobom bol tzv. **celý boj**, ktorého podstatou bolo udržať súpera v ľahu na podložke dovtedy, až kým je neschopný ďalšieho odporu;
- ❖ podstatou tzv. **zdvojeného boja** bolo dostať súpera z polohy ľah vpredu do polohy ľah vzadu;

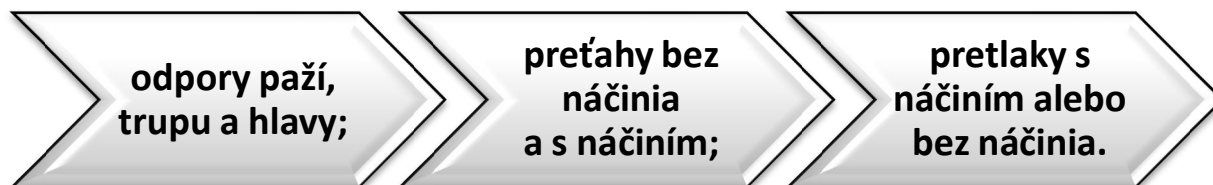
- ❖ najnáročnejším spôsobom boja bol tzv. **združený boj** - kombinácia vyššie uvedených spôsobov boja.

Autor sa vo svojom diele zaoberá aj významom úpolových cvičení z fyziologického a psychologického hľadiska a zdôrazňuje potrebu zaradenia úpolov do učebných osnov.

Ďalším autorom, ktorý sa zaoberal úpolmi bol zakladateľ turnerského hnutia v Nemecku F.L. Jahn (1778 - 1852). Jahn vo svojom diele " Die Deutsche Turnkunst" (1816) rozpísal spôsoby vykonávania zápasníckych cvičení a upravené pravidlá pre mládež. Na našom území sa vo veľkej miere pričínal o rozvoj úpolov a o ich zaradenie do telesnej výchovy český teoretik telesnej výchovy a zakladateľ Sokola dr. Miroslav Tyrš (1832 - 1884). Vo svojej práci " Základové tělocviku" (1873) charakterizoval zápasenie ako jeden z najvšestrannejších športov. Ďalšími autormi, ktorí sa zaoberali vo svojich prácach aj úpolmi boli I.B. Zoch (1843 -1921) "Krátky návod k vyučovaniu telocviku hlavne pre národné školy" (1873), V. Pergl -"Šplh, řebřík, kladina, břemena, kužele, stálky, odpory, švihadlo krátké, skok vysoký, různosti pro cvičitele dorostu" (1927).

V. Fiala -"Všeobecná sústava telesných cvičení" (1945). Rozdelil jednotlivé telesné cvičenia do desiatich odborov. Do tretieho odboru zaradil úpoly.

Ďalším autorom bol J. Šterc - "Názvosloví základné tělesné výchovy" (1972), ktorý zaradil do úpolov odpory, preťahy, pretlaky, zápasenie, box a sebaobranu. Zameriava sa na tzv. základné úpoly, ktoré rozdelil na tri cvičebné druhy:



J. Chovan (1972) rozdeľuje cvičenia do piatich skupín A - E.

Do tretej skupiny zaradil odpory, ktoré rozdeľuje na preťahy, pretlaky, zápas, džudo, pástiarstvo a šerm.

Uvedení autori sa v minulosti pričínili o propagáciu úpolov a o to, aby sa nevytratili z učebných osnov telesnej výchovy na jednotlivých stupňoch a typoch škôl. V poslednom období sa najaktívnejšie problematikou využitia úpolov v školskej telesnej výchove zaoberali Vítázka (1973), Fojtík (1984, 1985, 1990, 1995), Roubíček (1984), Ďurech (1993, 1994, 1996,), Mlsna (1996), Zemková (1996), Čuperka (1996), Zbiňovský (1996, 2003, 2004, 2005, 2007), Bartík(2004,2005,2006), Reguli (2000, 2004, 2005), Sližik (2002, 2003, 2004, 2005, 2006) a ďalší.

V Čechách sa najmä I. Fojtík zaslúžil o vypracovanie ucelenej koncepcie výučby úpolov v 5. - 8. ročníku základnej školy. Na Slovensku uznávaným odborníkom a dlhoročným propagátorom za vyššiu úroveň vyučovania úpolov na školách je M. Ďurech. Má veľkú zásluhu na vypracovaní systému výučby úpolov v telesnej a športovej výchove na 2. stupni základnej školy a na stredných školách. Spoločne s B. Mlsnom, E. Zemkovou a F. Čuperkom sa podieľali na koncepcii a obsahovom zameraní tematického celku športové úpoly a sebaobrana v inovovaných učebných osnovách telesnej a športovej výchovy pre 2. stupeň základných škôl a tiež pre stredné školy, ktoré sú v platnosti od 1.9.1997.

Problematika úpolov na 2. stupni základnej školy a na stredných školách je dobre spracovaná a záleží len na vyučujúcich ako budú úpolové cvičenia zavádzať do konkrétneho vyučovacieho procesu. Určité vákuum vidíme vo výskumnej oblasti využitia úpolových cvičení a úpolových hier v telesnej výchove na 1. stupni základnej školy v zmysle možností, ktoré nám poskytujú platné učebné osnovy. Čiastočne sme sa o vyplnenie tejto medzery pokúsili našou výskumnou aktivitou (Bartík, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2006). Domnievame sa, že by bolo vhodné, aby sa uvedenou problematikou bližšie zaoberali aj ďalší odborníci z oblasti úpolov.

1.5.2 Úpoly v školskej telesnej výchove

Úpoly svojím špecifickým charakterom a zameraním podobne ako ďalšie pohybové aktivity prispievajú k všestrannému rozvoju cvičencov. Úpolové cvičenia dávajú cvičencom možnosť účelne využívať svoje vnútorné a vonkajšie sily, prispievajú k rozvoju pohybových, silových, orientačných a rovnovážnych schopností. Pri ich cvičení sa priaznivo rozvíja srdcovo-cievny a dýchací systém ako aj kĺbová pohyblivosť. Úpolové cvičenia môžu vďaka ich diferenciacii na jednotlivé hmotnostné kategórie realizovať všetky telesné typy žiakov. Učia žiakov na tvrdý fyzický kontakt, rozvíjajú schopnosť sociálnej spolupatričnosti a znižujú ich frustračnú citlivosť. Okrem toho úpolové cvičenia vplývajú na mentálny rozvoj a odolnosť cvičencov (Petrov, 1978; 1984; Šoptenko, 1976; 1977; Karpinskij, 1979; Straus, 1979; Regner-Šoptenko, 1981; Depasquale, 1984; Kormaňák, 1986; 1987; Ďurech, 1985; 1994). Celkovým prínosom úpolových cvičení je anticipácia, ktorá umožňuje správne a rýchle reakcie na rôzne problémové situácie. Nezanedbateľný je tiež prínos úpolových cvičení, a to najmä úpolových hier v skupinách pre rozvoj kreativity detí (Bartík, 1999; 2005; 2006; Ďurech a kol., 2000; Ďurech, 2003; Macák, 1978; Vaněk a kol. 1980; Ďuríček, 1986; 1989; Hošek a kol. 1995; Havlíková, 1996; Petrov, 1996 a ďalší).

Podľa renomovaných odborníkov v oblasti fyziológie a športu (Šturlajter a Brozmanová, 1992; Seliger a kol., 1980) majú úpoly mnohostranný vplyv na organizmus cvičencov. Vykonávajú sa v podmienkach meniacej sa situácie, ktorá si vyžaduje presnú reakciu na príslušné podmienky. Úpoly patria medzi neštandardné cvičenia, pri ktorých sa často striedajú obdobia vysokoaktívnej a miernej pohybovej aktivity. Pri rozmanitých a vysokointenzívnych pohyboch dochádza často k intenzívnej činnosti vegetatívnych orgánov a k výraznému zvýšeniu energetického metabolizmu. Pri cvičeniach úpolov je energia čerpaná do vysokej miery anaeróbne. Osobité nároky sa kladú na funkcie systémov zmyslového vnímania a funkcie druhej signálnej sústavy. Zrakový analyzátor sa tu uplatňuje v presnom odhade vzdialenosti, v udržiavaní rovnováhy a pri odhadovaní zámerov súpera. Z analyzátorov sa uplatňujú receptory svalové, šlachové, kĺbové a vestibulárne. Dýchanie je nepravidelné a v určitých fázach dochádza k zadržaniu dychu. Úpoly kladú značné požiadavky na nervovo-svalovú koordináciu a na rýchlu a správnu reakciu. Pri dlhodobejšom cvičení úpolov sa zvyšuje kinestetická citlivosť a skracuje reakčná doba (Bartík, 1999).

Podľa Fojtíka (1990) zmysel vyučovania úpolov na školách môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

1. Úpoly majú dôležitý význam na **vytváranie vlastností a schopností** potrebných na obranu demokracie, slobody, práva a morálky.
2. **Pomáhajú rozvoju zručností** sebaobrany a väčšej psychickej odolnosti.
3. **Sú vynikajúcim kondičným cvičením** a v dostatočnom rozsahu rozvíjajú väčšinu pohybových schopností.
4. **Zdokonaľujú chápanie mechaniky telesných pohybov.**
5. **Rozvíjajú kontrolu telesných pohybov a kontrolu psychických stavov.**
6. **Umožňujú lepšie poznať vlastné schopnosti a reálne sebahodnotenie.**
7. **Prispievajú k sociálnej spolupatričnosti a ohľaduplnosti** k spolužiakovi (súperovi).

Pri úpolových cvičeniach má učiteľ vynikajúcu príležitosť dobre poznať charakterové vlastnosti žiakov, ich schopnosť spolupracovať, prekonávať bolesť, únavu a pod.

Význam úpolov z hľadiska sebaobrany vyzdvihujú napr. Matras (1957), Honzík –Chaloupek (1979), Fojtík (1981), Short (1984), Wolf (1985), Bernstein (1985), Harding –Nelson (1985), Batt – Engel (1986), Seaborne (1987), Adamčák – Bartík (2003, 2006) Bartík – Sližik (2003, 2005).

Na význam úpolov z hľadiska prípravy žiakov so zdravotným postihnutím poukazujú Lev (1986), Everett (1985), Bartík (1998), Bartík – Sližik (2003).

Úpoly, konkrétne zápasenie, boli zaradené do školskej telesnej výchovy na Slovensku už v 18. storočí. V 19. storočí zaradil a rozpracoval úpoly do sokolského systému telesnej výchovy zakladateľ

Sokola Dr. Miroslav Tyrš (1832 – 1884), ktorý sa na našom území vo veľkej miere pričínal o rozvoj úpolov a ich zaradenie do telesnej výchovy. Od tých čias sa stávajú súčasťou učebných osnov jednotlivých typov vzdelávania (Bartík, 1999).

V porovnaní s ostatnými telesnými cvičeniami sú však úpolové cvičenia na školách málo rozšírené, napriek tomu, že sú u žiakov veľmi obľúbené. Úpolové cvičenia majú pritom nepopierateľne pozitívny vplyv na psychický a telesný vývin žiakov, nie sú fyzicky, časovo ani priestorovo náročné a sú vhodné pre všetky vekové kategórie, všetky somatické typy a obe pohlavia. Preto treba poskytnúť úpolovým cvičeniam na hodinách telesnej výchovy viac priestoru (Ďurech a kol., 2000; Bartík, 2001, 2005, 2006).

Problematickou úpolov v školskej telesnej výchove na základných, stredných a vysokých školách sa okrem už spomenutých autorov zaoberali aj Zemková (1996), Zbiňovský (1996), Čuperka (1996), Polgár (2006), Hrubý (2006) a ďalší.

1.5.3 Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly

Organizácia cvičenia na hodinách venovaných úpolovým aktivitám by mala byť vedená cieľavedome, s dôrazom na cieľ vyučovacej hodiny. Proces výučby úpolov si vyžaduje odbornú prípravu učiteľa, ktorý by mal zvládnuť techniky základných úpolov, zovšeobecňujúce požiadavky na stretovú činnosť v úpoloch a základné techniky jednotlivých úpolových športov a bojových umení. Táto činnosť si vyžaduje maximálne dodržiavanie didaktických zásad (Ďurech, 1996).

Úpolové cvičenia môžeme využívať v každej časti vyučovacej hodiny. Svojou povahou a možnosťami ponúkajú priestor pre svoje pravidelné využívanie hlavne v prípravnej časti vyučovacích hodín. Môžu byť použité aj v hlavných častiach vyučovacích hodín ako spestrujúce, či oživujúce činitele výučby, napríklad gymnastiky. Najvyužívanejšími úpolovými cvičeniami sú cvičenia základných úpolov, ktoré sa vyznačujú ľahkým prevedením, jednoduchosťou aj pre menej nadaných a zdatných žiakov, či neskúsených pedagógov.

Základné úpoly môžu byť vyučované na akomkoľvek priestranstve bez nárokov na vybavenie, či špecifickejšie podmienky. Je nevyhnutné, aby chlapci a dievčatá cvičili oddelene a nedochádzalo k ich vzájomnému porovnávaniu. Najvhodnejšou formou cvičenia je cvičenie vo dvojiciach. Cvičenie vo dvojiciach je najefektívnejšie z pohľadu zapojenia všetkých žiakov do vyučovacieho procesu. Ak je

nepárny počet cvičencov, utvoríme jednu trojicu, v ktorej sa cvičenci pri cvičení striedajú. Základným kritériom pre vytvorenie dvojíc by mala byť telesná výška a hmotnosť.

Učiteľ by mal prispôbiť náročnosť cvičenia úrovni telesnej zdatnosti žiakov. Súťaže jednotlivcov sú výkonnostne náročnejšie pretože vyžadujú samostatné rozhodovanie, iniciatívu, cvičenec sa musí spoliehať len na vlastné sily a schopnosti. Tieto cvičenia podporujú sebadôveru, ctižiadosť, cieľavedomosť a zvyšujú odvahu (Ďurech, 1996). Ich priebeh sa po vysvetlení pravidiel a úrazovej bezpečnosti podľa potreby správne usmerňuje, dbá sa na dodržiavanie pravidiel a čestný spôsob boja. K väčšiemu zatraktívneniu súťaží môže pedagóg vyhodnocovať jednotlivé cvičenia podľa úspešnosti splnenia zadanej úlohy a na konci hodiny odmení víťazov, alebo potrestá porazených. Ďalším možným spôsobom formy cvičenia sú vyradovacie súťaže, ktoré ale nie sú pri veľkých kolektívoch vhodné, pretože vyradení (slabší, menej obratnejší) cvičenci sa ďalej nezúčastňujú cvičenia.

Bezpečnosť pri vyučovaní úpolov býva hlavným dôvodom absencie úpolov vo vyučovaní telesnej výchovy. Tak ako vo všetkých vyučovacích hodinách telesnej výchovy, aj v hodinách zameraných na úpoly je vyučujúci povinný dodržiavať zásady úrazovej zábrany. Ako uvádza Mikuš a kolektív(2002) učiteľ musí postupovať podľa učebných osnov, poznať zdravotný stav všetkých žiakov a urobiť všetky nevyhnutné bezpečnostné opatrenia – poučiť o pravidlách disciplíny, zásadách úrazovej zábrany, zabezpečiť pomoc, či skontrolovať náradie a náčinie. Výskumy Adamčáka(2004) dokazujú, že pri dôslednej organizácii úpolových cvičení zo strany učiteľa a dôkladnom vysvetlení jednotlivých pravidiel nedochádza pri úpolových cvičeniach k zvýšenej úrazovosti na hodinách telesnej výchovy.

Medzi pravidlá, ktorých dodržiavanie si úpolové cvičenia vyžadujú zahrňujeme hlavne rešpektovanie partnera ako spolucvičenca a nie ako súpera, prispôbenie sa úrovni doterajších vedomostí a zručností žiakov, vysoký stupeň individuálneho prístupu k žiakom a dodržiavanie metodického radu nácviku jednotlivých cvičení.

1.5.4 Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách

Z hľadiska historického pohľadu úpoly mali rozdielne postavenie a miesto v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách. Pôvod dnešného rozvoja a zaradenia úpolov do osnov treba hľadať v minulosti. Na našom území bolo zápasenie zaradené do školskej

telesnej výchovy už v 18. storočí a v 19. storočí boli úpoly rozpracované v sokolskom systéme telesnej kultúry. **Úpolové aktivity mali svoje pevné miesto vo väčšine učebných osnov aj v minulom storočí v menšom či väčšom rozsahu:**

Učebné osnovy telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy (Bratislava, 1995).

Učebné osnovy pre 1. - 4. ročník základnej školy schválené Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 18. mája 1995 pod číslom 157/95 - 211 ako učebné osnovy pre 1. - 4. ročník základných škôl s platnosťou od 1. septembra 1995 ustanovujú výchovno-vzdelávací cieľ vyučovacieho predmetu, obsah a rozsah učiva a naznačujú základné metódy, organizačné formy a postupy pri preberaní jednotlivých častí a tematických okruhov učiva. Tieto učebné osnovy v porovnaní s predchádzajúcimi nevystupujú ako dogma, ale dávajú učiteľovi možnosť prispôbiť ich podmienkam regiónu a školy. Dominantnou zmenou v oblasti cieľov predmetu telesná výchova je pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu, formovanie psychických, intelektuálnych a ďalších vlastností osobnosti tak, aby sa telovýchovné aktivity a šport stali aj v neskoršom veku trvalou potrebou a súčasťou spôsobu života. Obsah telesnej výchovy na základe prevládajúcich znakov a dominantnej funkcie je rozčlenený do tematických celkov, ktoré sú záväzným základným učivom, ale odporúčaný rozsah je orientačný. Učiteľovi sa ponecháva autonómia pri voľbe primeraného obsahu prispôbeného podmienkam a pri realizácii primeraných foriem a metód práce v súlade s demokratickými a humanizačnými princípmi vo výchove. Všetky obsahové zmeny realizované podľa podmienok jednotlivých škôl však musia rešpektovať zásady optimálneho rozvoja žiaka a bezpečnosti vyučovania telesnej výchovy. Nové poňatie telesnej výchovy sa odráža aj v konkrétnych cieľoch jednotlivých tematických celkov a preto sa chceme venovať stručnej analýze tematických celkov **pohybové hry a prípravné, kondičné, koordináčne, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia, pretože práve do týchto dvoch tematických celkov svojim charakterom patria aj úpolové cvičenia a úpolové hry.**

Rozsah tematického celku pohybové hry v jednotlivých ročníkoch je nasledovný: v 1. ročníku - 35%, v 2. a 3. ročníku - 20%, vo 4. ročníku - 10%.

Jeho obsah tvoria pohybové hry pre úvodnú časť vyučovacej hodiny, pohybové hry pre hlavnú časť hodiny so zameraním na rozvoj všeobecných pohybových schopností, jednoduché úpolové hry v dvojiciach a skupinách, hudobno-tanečné hry a pohybové hry na ukľudnenie organizmu v záverečnej časti vyučovacej hodiny. Z uvedeného je zrejmé, že **úpolové hry sú jednoznačne zaradené do učebných osnov telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy.** Taktiež rozsah tematického celku prípravné, kondičné, koordináčne, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia v jednotlivých ročníkoch je značný: v 1. ročníku - 30%, v 2. a 3. ročníku - 20%, vo 4. ročníku - 10%.

Jeho obsah tvoria cvičenia bez náčinia, s využitím náradia a cvičenia v prírodných podmienkach. Ide o cvičenia motivačné, pre rozvoj tvorivosti, naťahovacie, dýchacie, uvoľňovacie, rýchlostno-silové, vytrvalostné, obratnostné, flexibilné, kompenzačné a relaxačné. **Úpolové cvičenia bez náčinia a s náčiním (úpolové preťahy, pretlaky a úpolové odpory) ako významné kondičné cvičenia veľmi vhodne prispievajú k plneniu cieľov tohto tematického celku.** Inovované učebné osnovy a tri vyučovacie hodiny telesnej výchovy týždenne poskytujú vyučujúcim dostatočný priestor na aplikáciu aj menej používaných pohybových činností, medzi ktoré patria aj úpolové cvičenia. Závisí to predovšetkým od odbornej pripravenosti vyučujúcich a od ich ochoty zavádzať aj menej známe a netradičné prostriedky telesnej a športovej výchovy do vyučovacieho procesu.

Učebné osnovy telesnej výchovy pre 5. až 9. ročník základných škôl (Bratislava, 1997) boli schválené Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 3. apríla s platnosťou od 1. septembra 1997.

Obsah predmetu telesná výchova je rozpracovaný do 17 základných a šiestich výberových tematických celkov. **Medzi tieto celky je zaradený aj samostatný celok Úpoly, ktorého obsah sa vyučuje priebežne vo všetkých ročníkoch. Úpolové hry majú svoje pevné miesto aj v tematickom celku Pohybové hry. Tiež aj tematický celok Kondičné cvičenia svojim charakterom poskytuje vyučujúcim dostatok priestoru na využívanie úpolových cvičení.** Výberové tematické celky rozširujú tradične vyučované základné tematické celky o pohybovej činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, učiteľa, miestne tradície a pod. **Medzi výberové celky sú zaradené aj športové úpoly a sebaobrana a to vo všetkých ročníkoch pre chlapcov aj dievčatá.**

Ciele tematického celku Úpoly sú v učebných osnovách telesnej výchovy vymedzené tak, aby žiaci:



Na koncepcii a obsahovom zameraní tematického celku Športové úpoly a sebaobrana sa podieľali M. Ďurech, B. Mlsna a E. Zemková. **Práve doc. Miroslav Ďurech, ktorý je na Slovensku uznávaným odborníkom a dlhoročným propagátorom vyššej úrovne vyučovania úpolov na školách, má veľkú zásluhu na vypracovaní systému vyučovania úpolov v telesnej výchove na 2. stupni základných škôl.**

Obsah učiva úpolov na 2. stupni základnej školy je určený v prvom rade dôležitosťou činnosti pre celý život človeka (technika pádov). Prípravné úpoly, strehy, držanie súpera na podložke i technika porazení o-goši sú základom pre boj so súperom a majú široký význam v telesnej výchove, v športe i pri sebaobrane (Fojtík, 1990).

Učivo v tematickom celku Úpoly je rozdelené na základné a rozširujúce.

Základné učivo si môže a má osvojiť prevažná väčšina žiakov, je záväzné pre učiteľov aj pre žiakov. Vyučuje sa v 5. až 9. ročníku a zahrňuje:

- ❖ **Špecifické poznatky** – význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany; význam techniky základných postojov a narušenia stability súpera; význam techniky pádov; význam techniky dvíhania a skladania bremien a súpera; význam etiky čestného boja; primeranosť sebaobrany; pády dopredu, dozadu a nabok.
- ❖ **Pohybové činnosti** – dvíhanie, nosenie, skladanie súpera; základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany (základy aikido, karate, džudo, šerm, zápasenie, iné bojové umenia); cvičenia na rozvoj obratnosti a pohyblivosti na zemi.

Rozširujúce učivo nie je záväzné, využíva sa po osvojení základného učiva na ďalšiu motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy a individuálne predpoklady žiakov. Aplikuje sa v zdokonaľovaní výcviku a zaraďuje sa až v 7. – 9. ročníku:

- ❖ **Špecifické poznatky** – bolestivé a zraniteľné miesta ľudského tela; základné princípy sebaobrany; pravidlá športových úpolov.
- ❖ **Pohybové činnosti** – zdokonalenie východiskových polôh (postoje); dvíhanie, nosenie, skladanie súpera v sťažených podmienkach stretu; pády do strehových postojov; osvojenie si nových techník bojových činností v zmysle sebaobrany; oboznámenie sa s ďalšími bojovými umeniami a úpolovými športmi (box, aikido, džudo, karate, sumo, kobudo, šerm, zápasenie, sambo a iné bojové umenia).

Podľa nášho názoru učebné osnovy poskytujú dostatok priestoru na využívanie prípravných a športových úpolov vo vyučovacom procese. Rezervy vidíme v metodickom spracovaní úpolov pre

konkrétne vyučovacie hodiny. V tejto oblasti je potrebné zaktivizovať vedeckých pracovníkov na vysokých školách a v spolupráci s metodickými centrami vydávať metodické materiály o problematike úpolov, ktoré by boli vhodným prostriedkom pre skvalitnenie vyučovania na 2. stupni základných škôl.

Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na osemročných športových gymnáziách (Bratislava, 1997)

Ciele telesnej výchovy

Telesná výchova je nezastupiteľnou súčasťou systému výchovy a vzdelávania mládeže. Kompenzuje jednostranné prevažne duševné zaťaženie žiakov, pozitívne ovplyvňuje ich fyzické a duševné zdravie, telesný, funkčný a pohybový vývin. Pri dôslednom rešpektovaní rozdielnych interpersonálnych predpokladov a psychomotorických schopností cieľom vyučovacieho predmetu telesná výchova na gymnáziu s osemročným štúdiom je:

- ❖ sformovanie kladného a trvalého vzťahu k telesnej výchove, pochopenie dôležitosti telesného rozvoja a udržania jeho optimálnej úrovne počas života;
- ❖ osvojenie pohybových zručností a vedomostí z telesnej kultúry;
- ❖ rozvoj základných pohybových schopností (vytrvalostných, silových, rýchlostných, obratnostných, flexibilných), telesnej zdatnosti, výkonnosti, upevnenie zdravia a správneho držania tela;
- ❖ aktívne ovládanie základných pravidiel hier, osvojenie odbornej terminológie;
- ❖ rozvoj tvorivosti a samostatnosti, organizačných schopností a estetického cítenia žiakov;
- ❖ dodržiavanie zásad úrazovej zábrany a prvej pomoci pri úraze, pri preberaných činnostiach prakticky ovládať poskytovanie dopomoci a záchrany;
- ❖ uvedomelé uplatňovanie základných hygienických návykov pri pohybovej aktivite.

Obsah telesnej výchovy

Obsah vyučovacieho predmetu telesná výchova na gymnáziu tvorí systém telesných cvičení, poznatkov, pravidiel a hodnôt telesnej kultúry. Ťažiskom obsahu sú vybrané činnosti z atletiky, gymnastiky a športových hier. Ako ďalšie sa uplatňujú poradové cvičenia, úpoly, plávanie, lyžovanie,

korčuľovanie, turistika, kondičné, koordinačné, kompenzačné, strečingové, jogové cvičenia. Učivo je rozdelené na základné a výberové.

Základným učivom sú teoretické poznatky z telesnej kultúry, poradové cvičenia, kondičné, koordinačné, kompenzačné a strečingové cvičenia, prípravné pohybové hry, špecifické cvičenia a činnosti z atletiky, gymnastiky, dve športové hry a pre dievčatá ľudové tance.

Výberovým učivom sa sleduje prehĺbenie a rozšírenie základného učiva, efektívnejší rozvoj pohybových schopností; má zohľadňovať záujmy žiakov, priestorové podmienky školy a tradície školy. Môže ním byť ďalšie učivo z atletiky, gymnastiky, jedna športová hra, úpoly, netradičné športy, pre chlapcov ľudové tance a stolný tenis, pre dievčatá aerobik, kalanetika a ďalšie činnosti.

Učiteľom odporúčame, aby pristupovali k vymedzenému obsahu ako k otvorenému systému, t.j., aby ho variovali, dopĺňali, prípadne i redukovali, a to v závislosti od vlastných podmienok, záujmu žiakov, miestnych tradícií a ďalších potrieb, ale vo vzťahu k základným cieľom.

Prehľad tematických celkov

1. Teória telesnej kultúry
2. Poradové cvičenia
- 3. Kondičné a koordinačné cvičenia**
- 4. Prípravné pohybové hry**
5. Gymnastika a ľudové tance
6. Športové hry - basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, ľadový hokej a korčuľovanie
7. Atletika
- 8. Úpoly**
9. Plávanie

Cieľ a obsah úpolov

Základným cieľom je osvojenie špecifických zručností, rozvoj špecifických pohybových schopností.

Obsahom úpolov sú :

1. Poznatky: význam, technika, metodika úpolov, zásady sebaobrany.
2. Výberové učivo - pretlaky a preťahy; úpolové odpory v rôznych polohách; pád vzad do kolísky; pád vzad kotúľom cez plece; pády vpred kotúľom cez plece; strehové postoje (sedy, ľahy, kľaky a odpory v nich); držanie súpera na zemi (len chlapci); boj a únik z držania (len chlapci); základy zápasenia (len chlapci), základy džudo (len chlapci).

- ❖ Karatedó - priamy úder rovnostranný - oicuki, vrchný kryt - ageuke, vonkajší kryt - sotouke, kop vpred - maegari, spodný kryt - gedan kakeuke;
- ❖ Aikidó - pridržanie paže - udeosae, výkrut zápästia - kotogaeši vytočenie zápästia - kotomawaši;
- ❖ Protichmaty džudo - ógoši proti objatiu spredu cez paže, taiotoši proti objatiu zo strany cez paže, ógoši proti seku zhora;
- ❖ Konvenčné sebaobránné situácie - obrana proti úchopom zápästia, obrana proti objatiu, obrana proti škrteniu (všetko spredu i zozadu).

Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy pre gymnáziá (Bratislava, 1997).

Cieľ tematického celku Úpoly:

Vytvoriť u žiakov výkonnostný základ pre osobnú sebaobranu, prehĺbiť poznatky z teórie a didaktiky úpolov s možnosťou využitia úpolov v športovej a rekreačnej pohybovej aktivite. Prehĺbiť pocit osobnej zodpovednosti za seba, za spolužiaka pri riešení stretov, zlepšiť psychickú odolnosť pri následkoch kontaktných stretov, pri riešení nepredvídaných kontaktov, pádov, stavu šokov, zdokonaľovať sebahodnotenie a využitie vlastných schopností na reálnu sebaobranu.

Obsah tematického celku Úpoly:

Základné učivo:

Poznatky

Význam úpolov ako celku, teória pohybovej činnosti zjednocujúcich činiteľov úpolov, pravidiel športových úpolov, zásady základných úpolov a sebaobrany, metodicko-organizačné činnosti, využitie úpolových cvičení vo vyučovacích hodinách ako aj v rekreačných pohybových aktivitách.

Pohybové činnosti (osvojovanie a zdokonaľovanie)

- ❖ *základné úpoly* - preťahy, pretlaky, odpory, úpolové hry;
- ❖ *športové úpoly* - základné techniky;
- ❖ *sebaobrana* - základné princípy.

Výberové učivo:

Rozvíjanie úrovne pohybových schopností a na základe vedomostí a zručností úpolov osvojiť a zdokonaľiť si teoretické a praktické vedomosti a zručností úpolových športov, z ktorých sa vytvorí základ osobnej sebaobrany a pomoci spoluobčanovi v intenciách etiky a v rámci trestného práva.

1. Zdokonaľovanie základných úpolov a ich optimálne využitie, oboznámenie so základnými východiskovými bojovými postaveniami.
Základné prostriedky premiestňovania sa ku spolucvičencovi a od spolucvičenca.
2. Použiteľnosť základných úpolov pre konštrukciu základných východiskových bojových postavení v stretových situáciách.
Význam a použiteľnosť premiestňovania v stretových situáciách.
3. Výber základných úpolov pre kontakt so spolucvičiteľom, spôsoby a princípy kontaktu v nestretových a stretových situáciách.
Základy dvíhania, nosenia a skladania spolucvičenca.
4. Použiteľnosť základných úpolov pri dvíhaní, nosení a skladaní v stretových situáciách. Význam citlivých miest ľudského tela a spôsob ich využitia.
Základy techniky pádov.
5. Pádová technika v stretových situáciách.
Technika základných bojových činností v džude a zápasení.
6. Najoptimálnejšie bojové technické činnosti pre stretové situácie z džuda a zápasenia.
7. Technika základných bojových činností v boxe a karate.
8. Citlivé miesta ľudského tela pre bojové techniky boxu a karate.
9. Najoptimálnejšie bojové technické činnosti pre stretové situácie z boxu a karate.
10. Technika základných bojových činností v šerme a kobude, technológia bojovo použiteľných predmetov - zbraní pre stretovú situáciu.
11. Najoptimálnejšie bojové technické činnosti pre stretové situácie zo šermu a kobuda, pádová technika a jej racionalizácia v systéme sebaobrany.
12. Technika základných bojových činností v aikido a sebaobrane.
Citlivé miesta ľudského organizmu v systéme sebaobrany.
13. Najoptimálnejšie bojové technické činnosti pre stretové situácie z aikido a v sebaobrane. Miesto, význam a dodržiavanie etiky, morálky a fair-play.

Aikidó

1. Základné postoje a postavenia, chôdza a úhyby.
2. Pády a akrobatické pády, techniky hodov.
3. Techniky znehybnení, dychové cvičenia.
4. Etika bojových umení, techniky pák.

5. Techniky útokov a obrán.
6. Techniky v polohe v kľaku.
7. Techniky v polohe v kľaku proti technikám zo stoja.
8. Základné techniky s bokenom.
9. Základné techniky sjo a tanto dori.
10. Kombinácie techník.
11. Techniky randori.
12. Skúšobný poriadok.

Džudo

1. Základné prvky - postoje, nadviazanie kontaktu-úchop, pohyb tela do rôznych polôh.
2. Základné prvky - obraty, pádové techniky.
3. Techniky v postoji - hody prostredníctvom paži a bokov.
4. Techniky v postoji - hody prostredníctvom nôh, strhy.
5. Techniky na zemi - držania.
6. Techniky na zemi - škrtenia.
7. Techniky na zemi - páčenia.
8. Techniky randori.
9. Kombinácie technik v postoji.
10. Kombinácie technik na zemi.
11. Podmienky technických stupňov.
12. Skúšobný poriadok.

Karate

1. Techniky postojov (5 základných zásad).
2. Techniky úderov.
3. Techniky sekov.
4. Techniky krytov.
5. Techniky kopov.
6. Techniky premiestňovania.
7. Spájanie technik s premiestňovaním.
8. Športový zápas kumite.
9. Súborné cvičenia kata.
10. Úderové plochy a citlivé miesta ľudského tela.
11. Terminológia karate.

12. Skúšobný poriadok.

Šerm

1. Základné postoje, držania zbrani.
2. Šerm fleuretom.
3. Polohy, cvičenia nôh.
4. Polohy rúk, linky.
5. Výzvy, prechody.
6. Šerm kordom.
7. Polohy nôh, menzúra.
8. Prechody, body, kryty.
9. Šerm šablou.
10. Činnosti nôh, paži.
11. Kombinácie technik.
12. Šermiarska škola.

Zápaseňie

1. Základné postoje, pohyby po žinenke.
2. Technika pádov a mostovania.
3. Techniky prítrhov.
4. Techniky strhov.
5. Techniky porazov.
6. Techniky prehodov cez chrbát.
7. Techniky prehodov do záklonu.
8. Techniky prehodov s naložením na šiju a zdvihov.
9. Techniky v polohe parter, základné postavenia.
10. Techniky pretočení a prechodov.
11. Techniky prevrátení a prehodov.
12. Techniky únikov z nebezpečnej polohy.

Štátny vzdelávací program – ISCED I

Charakteristika učebného predmetu:

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne zacielené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.

Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu – pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Ciele učebného predmetu:

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:

- ❖ má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- ❖ dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,
- ❖ má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- ❖ má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- ❖ dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,

- ❖ pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

Obsah:

Učivo jednotlivých tematických celkov je široko koncipované preto, aby si učiteľ vzhľadom k reálnym podmienkam školy a špecifikám svojej triedy mohol vybrať adekvátne pohybové prostriedky, ktorými môže splniť projektované ciele a prispieť k rozvoju kompetencií žiakov.

Tabuľka 1 Prehľad tematických celkov podľa ŠVP ISCED 1

	TEMATICKÝ CELOK	1.ročník	2.ročník	3. ročník	4. ročník
1.TC	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	30%	30%	30%	30%
2.TC	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	30%	30%	30%	30%
3.TC	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	15%	15%	15%	15%
4.TC	Psychomotorické cvičenia a hry	15%	15%	15%	15%
5.TC	Aktivity v prírode a sezónné pohybové činnosti	10%	10%	10%	10%

1. TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti: Zvládnutie elementárnych predpokladov pre zvládnutie základných atletických disciplín – beh, skok, hod, poradové cvičenia, elementárne zručnosti z akrobacie – zmeny polôh, obraty, prevraty, polohy strmhľav.

2. TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry: Prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať spoločné pravidlá. Uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach. Prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.

3. TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti: Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec. Základné poznatky o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností s akcentom na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).

4. TC: Psychomotorické cvičenia a hry: Jogy, relaxačné, dýchacie a strečingové cvičenia. Základné pojmy: názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela.

5. TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti: Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.

Z pohľadu úpolov práve úpolové cvičenia v dvojiciach a úpolové hry svojím pohybovým charakterom vhodne zapadajú do druhého tematického celku. Považujeme za vhodné aplikovať ich vo vyučovacom procese v primárnom stupni vzdelávania. Taktiež považujeme za dôležité už na tomto stupni realizovať so žiakmi pádovú techniku ako významný prvok z hľadiska úrazovej prevencie.

Štátny vzdelávací program – ISCED II

Štátny (celonárodný) vzdelávací program (ŠVP) škôl je podľa nového školského zákona hierarchicky najvyšší cieľovo programový projekt vzdelávania, ktorý zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa a jeho rámcové učebné osnovy. Predstavuje prvú, rámcovú úroveň dvojúrovňového participatívneho modelu riadenia škôl. Vymedzuje všeobecné ciele škôl ako kľúčové spôsobilosti (kompetencie) vo vyváženom rozvoji osobnosti žiakov a rámcový obsah vzdelania. Je východiskom a záväzným dokumentom pre vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu školy, kde sa zohľadňujú špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby

(http://www.statpedu.sk/documents//16/vzdelavacie_programy/statny_vzdelavaci_program/isced2_jun30.pdf).

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch *modulov*:

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

A/ základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Plávanie

Sezónne činnosti

Povinný výberový tematický celok

Testovanie

B/ Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry

Korčuľovanie

Korčuľovanie in line

Snowboarding

Cvičenie v posilňovni

Aerobik, aquaaerobik

Športové úpoly a sebaobrana

Ľadový hokej

Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov)

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku Poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov. Obsah základných tematických cieľov je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov.

V ročnom pláne učiva sa odporúča, aby základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika sa vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky sa odporúčajú

vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý tematický celok. Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky. Pritom každý tematický celok musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou Plávania. Tematický celok Plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový tematický celok je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam (http://www2.statpedu.sk/buxus/generate_page.php_page_id=1221.html).

Jednou z výrazných zmien, ktoré sú súčasťou nového procesu vzdelávania je dôslednejšie zameranie na výstup zo vzdelávania. Dôležité je, aby bol jasne sformulovaný výstup a zdôvodnené zaradenie obsahu vzdelávania. Je to štruktúrovaný popis spôsobilostí. Vzdelávanie je vtedy úspešné, ak vieme, k akým cieľom podľa požiadaviek majú žiaci dospieť.

Vzdelávací štandard sa skladá sa z dvoch častí: *obsahový štandard a výkonový štandard*.

Obsahová časť vzdelávacieho štandardu určuje minimálny obsah vzdelávania. Jeho hlavným cieľom je zjednocovať, koordinovať resp. zabezpečovať kompatibilitu minimálneho obsahu vzdelávania na všetkých školách. Obsahovú časť tvorí učivo, ktoré je všetkými žiakmi osvojiteľné. Učivo je formulované v štyroch kategóriách: faktúálne poznatky –základný prvok poznania, ktorý žiaci musia vedieť, aby boli oboznámení s určitou disciplínou poznania, alebo aby v nej mohli riešiť vedné problémy, konceptuálne poznatky – vzájomné vzťahy medzi poznatkami. Procedurálne poznatky – ako niečo urobiť, metódy skúmania, metakognitívne poznatky – kognície vo všeobecnosti.

Výkonová časť je formulácia výkonov, ktorá určuje, na akej úrovni má žiak dané minimálne učivo ovládať a čo má vykonať. Výkonový štandard je formulovaný v podobe operacionalizovaných cieľov, to znamená je uvádzaný aktívnymi slovesami, ktoré zároveň vyjadrujú úroveň osvojenia. Jednotlivé úrovne výstupov sú zamerané na kompetencie – to znamená kombináciu vedomostí,

zručností a schopností. Jednotlivé úrovne sledujú rozvíjanie poznávacích schopností: spoznať alebo znovu vybaviť si informácie z dlhodobej pamäte, porozumieť a konštruovať, aplikovať, analyzovať, vyhodnocovať a schopnosť tvoriť. Je požiadavkou na výstup zo stupňa vzdelania a zároveň požiadavkou na vstup pri ďalšom stupni vzdelania. Popisuje produkt výučby, nie proces (http://www.statpedu.sk/documents//16/vzdelavacie_programy/statny_vzdelavaci_program/isced2_jun30.pdf).

Štátny vzdelávací program – ISCED III

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy.

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu, utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Členenie predmetu a jeho ciele:

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova je rozdelené do štyroch hlavných **modulov**, zahrňujúcich základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

Hlavné moduly:

- 1. Zdravie a jeho poruchy**
- 2. Zdravý životný štýl**
- 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové činnosti pohybového režimu**

Proces

Úlohou každého učiteľa telesnej výchovy je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracoval sám programy vyučovania telesnej výchovy pre jednotlivé skupiny žiakov. Dôraz kladie na prispôsobenie programov vývinovým etapám a mládeži, a to nielen chronologickému veku, ale hlavne biologickým, funkčným a psychickým predpokladom, s osobitným zreteľom na individuálne osobitosti každého žiaka. Tieto programy schvaľuje predmetová komisia telesnej výchovy (na škole sa utvára pri najmenej troch učiteľoch telesnej výchovy), jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor. Schválené programy sú súčasťou plánu práce predmetovej komisie a plánu práce školy. Pri tvorbe programov sa rešpektujú nasledujúce odporúčania:

Niektoré odporúčania k tvorbe programu vyučovania v ročníku

Učiteľ tvorí program pre jednotlivé skupiny žiakov v každom ročníku, pri ktorom sa snaží dodržiavať nasledovné zastúpenie jednotlivých modulov:

Zdravie a jeho poruchy – poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne počas vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 - 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Zdravý životný štýl - poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne do vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 - 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – realizuje sa priebežne alebo koncentrovane, odporúčaný rozsah je do 30 % z celkovej hodinovej dotácie v každom ročníku. Počas 4-ročného štúdia by sa mali postupne rozvíjať všetky pohybové schopnosti, pričom na ich rozvoj sa môžu využívať rôzne športové činnosti 4. modulu.

Športové činnosti pohybového režimu – predstavuje približne 50 % z celkovej hodinovej dotácie. Učiteľ si vyberá v každom ročníku aspoň 2 z ponúkaných oblastí z tohto modulu. V rámci

oblastí si vyberá tie športové činnosti, na ktoré sú na škole podmienky, žiaci o ne majú záujem, alebo sú tradičné pre danú školu resp. učiteľ sa na ne špecializuje.

Z hľadiska úpolov sú dôležité športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžadujú ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber činností z viacerých kontaktných športov najmä úderové, chvatové a pákové systémy: džudo, zápasenie, aikido, karate a ďalšie úpolové športy.

Realizácia programov vyučovania a výsledky sú závislé najmä od osobnosti vyučujúceho, od jeho pedagogického prístupu a pedagogického majstrovstva, vyučovacích metód, postupov a štýlov, uplatňovania pedagogických princípov, od úrovne žiakov, prostriedkov a podmienok, ktoré má škola k dispozícii.

1.5.5 Medzinárodné porovnanie postavenia a pozitívnych vplyvov úpolov v kurikule školskej telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania.



USA

Bojové športy - zaujímavé doplnenie kurikula telesnej výchovy v USA

V blízkej minulosti veľa učiteľov telesnej výchovy na základných školách zahrnulo veľké množstvo nových pohybových aktivít do ich kurikula výučby. Tieto individuálne orientované aktivity sa pre ich žiakov stali zaujímavými a stimulujúcimi, rovnako ako aj netradičnými pre doterajšie vnímanie telesnej výchovy. V súčasnosti sú v USA múry telocviční pokryté lezeckými stenami, deti chodia do školy s kolieskovými korčuľami previazanými okolo pliec a na výletoch sa používajú horské bicykle a kanoe. Hoci bojové umenia sú jednou z aktivít často spomínaných v potencionálnych dodatkoch vyučovacích kurikúl, sú ponúkané oveľa menej ako ostatné aktivity. Bojové umenia môžu zlepšiť u žiakov vzťah k pohybu, ich pohybovú aktivitu, sústredenie, úctu a kognitívne schopnosti. Veľa amerických odborníkov na telesnú výchovu by zaradilo bojové umenia do kurikula výučby, ale cítia sa neschopní viesť takúto aktivitu.



Z minulosti, bojové športy predstavovali systém rôznych bojových techník pochádzajúcich z Ázie. Niektoré z najpopulárnejších foriem (karate, džudo, tae- kwon- do a aikidó) existujú niekoľko tisíc rokov, pričom ostatné sú relatívne nové. Farmári a dedinčania vyvinuli tieto systémy na svoju obranu pred utláčaním vládnych vrstiev a feudálnym systémom. V modernej dobe je veľa bojových umení praktizovaných formou športu a sebaobrany (Mitchell, 1984).

Telesná výchova na amerických školách zväčšila záujem o bojové umenia v posledných dvoch desaťročiach. Veľa súkromných skupín zakladalo školy bojových umení, a pre vzrast ich popularity mnoho fitness centier v súčasnosti ponúka rôzne školenia v tejto oblasti. Na doplnenie existuje množstvo video kaziet zameraných na metodológiu a výučbu. Preto sa bojové športy stali súčasťou systému školského vyučovania, ktoré sa čoraz viac osvedčuje ako správny krok ku výchove našich detí.



JAPONSKO

Džudo, Kendo a Sumo sú športy, ktoré sa bezpodmienečne nachádzajú v kurikule výučby na základných školách. Karate-do bolo najprv vyňaté z tejto štruktúry pre jeho nejednotnú organizáciu. No v súčasnosti, však práve karate tvorí dôležitú časť telesnej výchovy v Japonsku. Popri výučbe základných techník na hodinách telesnej výchovy existujú aj mimo učebné plány, kluby, ktoré sa venujú deťom navštevujúcim prvý stupeň základnej školy.

Vyučovanie je založené na 6 morálnych zásadách. Tieto sa, ale veľmi ťažko dajú rozvíjať bez kooperácie a zaujatia študentov. A v tomto bode vstupujú bojové športy. Nielenže dokážu deti zaujať,

strhnúť svojou „veľkosťou“, ale ako jedny z mála v sebe zahŕňajú morálne atribúty, ktoré sú tak bytostne dôležité pre japonských ľudí.



- 1) podpora rešpektovania ľudskej dôstojnosti a úcty k životu
- 2) výchova ku snahe zachovať a rozvinúť národné bohatstvo v podobe tradičných bojových umení
- 3) výchova ku snahe vytvoriť demokratickú spoločnosť a štát výchovou detí v duchu morálnych hodnôt
- 4) výchova tých, ktorí budú tvoriť a podieľať sa na mierovej medzinárodnej spoločnosti
- 5) výchova ku vytváraniu si vlastného nezávislého názoru
- 6) podpora zmyslu pre morálku



ČÍNA

V Číne sú tri základné smery vyučovania na prvom stupni základných škôl. Prvý hovorí o tom, že treba v študentoch rozvíjať morálku učením o láske k materskej krajine, k jej ľuďom, manuálnej práci, socializmu a Čínskej komunistickej strane a verejnému majetku. Druhým cieľom je dať možnosť študentom získať základné vzdelanie, rozvinúť schopnosti v čítaní, písaní a vede, mať sociálne vedomosti a správne štúdijné návyky. Tretím cieľom je zlepšiť telesný rozvoj študenta. Najmenej jednu hodinu do dňa študenti majú možnosť zúčastniť sa nejakého typu telesného cvičenia.

Du-Bois Academy – príklad projektu produktívneho učenia

Poslaním Du-Bois Academy je vyvolať lásku k učeniu medzi žiakmi a nielen zaoberať sa učením samotným. Du-Bois prezentuje efektívne učenie. A ako pomôcku naplniť význam pojmu (produktívne učenie), Du-Bois poskytuje svojim študentom možnosť zapísať sa do tried zameraných na bojové umenia, ktoré im pomáhajú získať tradičné hodnoty bojových umení ako sebakontrola a disciplína. Du-Bois sa môže pochváliť obrovskou návštevnosťou, čo spôsobuje jej kombinovaný vyučovací systém.

Bojové umenia sa stali súčasťou všeobecného kurikula výučby. Deti sa stávajú veľmi zručnými v bojových športoch a umeniach. Pri učení sebakontroly a disciplíny, ktorú deti veľmi nemajú v obľube sa prejavili veľmi spontánne a otvorene. Je vedecky dokázané, že používanie bojových športov v telesných výchovách je viac než len účinné. Deti na prvom stupni základných škôl si veľmi ľahko vytvárajú nové návyky, ktoré sa neskôr pozitívne odrážajú v ich živote. Preto je veľmi dôležité začať s tým v nízkom veku. A i keď sa ázijské krajiny považujú za kolísku bojových umení, ich

zaradenie do výučby je novým prvkom, ktorý sa ale veľmi rýchlo uplatňuje pre jeho viditeľné a pozitívne účinky.



RUSKO

V Rusku koniec 20. storočia predznamenal veľké zmeny v prístupe k primárnemu vzdelávaniu, ktorý bol založený na radikálnych zmenách určujúcich priority v nových, všeobecných cieľoch vzdelávania. Niektoré vzdelávacie štandardy základných škôl boli prepracované do dvoch stupňov: povinné obsahové minimum (stupeň obsahovej prezentácie) a na stupeň, kde sa študent pripravuje sám. Základnými cieľmi telesnej výchovy v Rusku je podpora zdravia, fyzický rozvoj a zlepšovanie pracovných schopností žiakov, rozvoj ich vyšších morálnych kvalít, posilnenie myšlienky, že zdravie je iba jedno, rozvoj a podpora potrieb pre systematické a individuálne fyzické cvičenia, poskytuje vedomosti v ohľade na hygienu a medicínu, poskytuje pomoc pri porozumení dôležitých informácií pre fyzickú kultúru a šport, podporuje rozvoj individuálnych kvalít detí.

Veľký nárast zaznamenalo zaradenie **bojových športov** do výučby, čomu predchádza i spomínané vzdelávanie učiteľov. Keďže ide o nový trend vo výučbe, nie je možné podať študentom postačujúce informácie bez toho, aby sám učiteľ nebol v tejto oblasti vzdelaný. Bojové športy sú veľmi vďačným artiklom, pretože ponúkajú študentom široké spektrum pohybov a navyše obsahujú v sebe ideu, ktorá ich motivuje a naplňuje. Ruskí učitelia ich zase veľmi radi používajú, lebo majú minimálnu prácu s tým, aby zaujali študenta. Bojové umenia vždy boli lákadlom pre deti, nehovoriac o ich pozitívnych vplyvoch na komplexný vývoj osobnosti dieťaťa.



NEMECKO

V Nemecku majú jednotlivé regióny rozdielne plány a programy telesnej výchovy na základnej škole. Ale ich spoločným a základným prvkom je pomoc deťom pri získavaní nových skúseností so športom, dynamikou a sociálnymi situáciami, rozvoj ich psychických schopností, udržiavanie a nárast radosti z motivácie, cvičenia, hry a účasti v športe. **Bojové športy**, ako aj mnohé iné s nimi súvisiace odborné činnosti zaznamenávajú hojnú účasť na hodinách a radosť z telesnej výchovy v Nemecku. Bojové športy spĺňajú nasledujúce ciele: získavanie okamžitých telesných, osobných a materiálnych skúseností, ktoré sú adekvátne pre deti, úcta, sebakontrola a rozvoj morálnych hodnôt u detí. Rozvoj vo výučbe telesnej výchovy nastal až na konci 20. storočia, čo znamená, že implementácia bojových športov do kurikula výučby v Nemecku je veľmi mladá. Napriek

tomu indikátory a rôzne štúdie ukazujú, že bojové športy sú jedným zo športov, ktoré majú najväčšiu odozvu u detí ale aj pedagógov.



ŠKÓTSKO

Škótsky školský systém zaviedol implementáciu špecializovaných vyučovacích hodín so zameraním na úpoly do týždenného učebného plánu ako výberový predmet, určený pre konkrétnu skupinu žiakov, ktorí sa týchto hodín zúčastňovali dobrovoľne. V našom ponímaní išlo o dotáciu v podobe jednej vyučovacej hodiny za týždeň v rámci vyučovania, vedenú špecializovaným inštruktorom na bojové umenia a športy. Na základe záujmu cieľovej skupiny žiakov boli vytvorené špecializované triedy so zameraním na vyučovanie bojových umení a športov.

Program inšpirujúceho poradenstva založeného na bojových športoch

(InSpire Guidance - Based Martial Arts Program) Tento Program bol zrealizovaný v 1. – 12. stupni vybraných škôl v Škótsku so vzorkou študentov, ktorí sa spájali s násilím, a ktorí boli predmetom vykorisťovania. Program poskytuje žiakom prístup k jazyku nenásilnej konfrontácie a umožňuje im vidieť konflikty ako proces s viacerými potencionálnymi výstupmi. Tento typ inštrukcií môže vyriešiť lepšie prispôsobenie sa konfliktom a vývoj sociálnejšej cesty vyjadrenia a riešenia odlišností v sociálnych skupinách.

Žiaci dokonalejšie rozvíjajú ich potenciál prostredníctvom učenia sa tradičných disciplín bojových umení v súčasnom vzdelávacom rámci. Bohatá história a sila hodnôt odovzdávaná cez učenie „Do“ (Cesta – filozofia bojových umení), kombinovaná s telesnými cvičeniami, komunikačným tréningom rozvíja myseľ, telo i ducha žiaka.

Hlavné ciele Škótskeho programu:

- ❖ zvýšenie sebaúcty a spokojnosti v interpersonálnych vzťahoch;
- ❖ zníženie depresie;
- ❖ zlepšenie zručností v riešení konfliktov;
- ❖ zlepšenie kritického myslenia;
- ❖ lepšie vzťahy s rodičmi a ostatnými autoritami;
- ❖ zlepšenie kontroly impulzivnosti;
- ❖ rozšírenie perspektív v komunikačných rolách a sily vo vzťahoch.

Program podporuje ciele školy ako je zníženie násilných incidentov, zvýšenie sústredenia študentov a zníženie absencií. Využíva kombináciu telesných disciplín v podpore psychologických, kognitívnych a behaviorálnych techník a ich integráciu do kurikula výučby. Program integruje

nesúťažnou formou, bojové športy a umenia do kurikula výučby. Triedne kurikulum sa sústreďuje na rozličné etické zásady bojových športov ako je sebaovládanie, vytrvalosť, sebaidentifikácia, zodpovednosť a kvalita. Toto zaradenie do kurikula formuje hodnotovú líniu medzi objektívnym vedením a posilnením pozitívneho správania sa žiakov v triede.

2 PRÍPRAVNÉ ÚPOLY

2.1 CHARAKTERISTIKA A KLASIFIKÁCIA

Jedným tematickým celkom v súčasných osnovách, ktorý má svoje výrazné osobitosti z pohľadu výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove sú úpoly. Podľa Bartíka, (1996, 2001) by sme s vyučovaním úpolov mali začať už na prvom stupni základnej školy. Ako najvhodnejšia forma sa javí forma hravá v podobe prípravných úpolov.

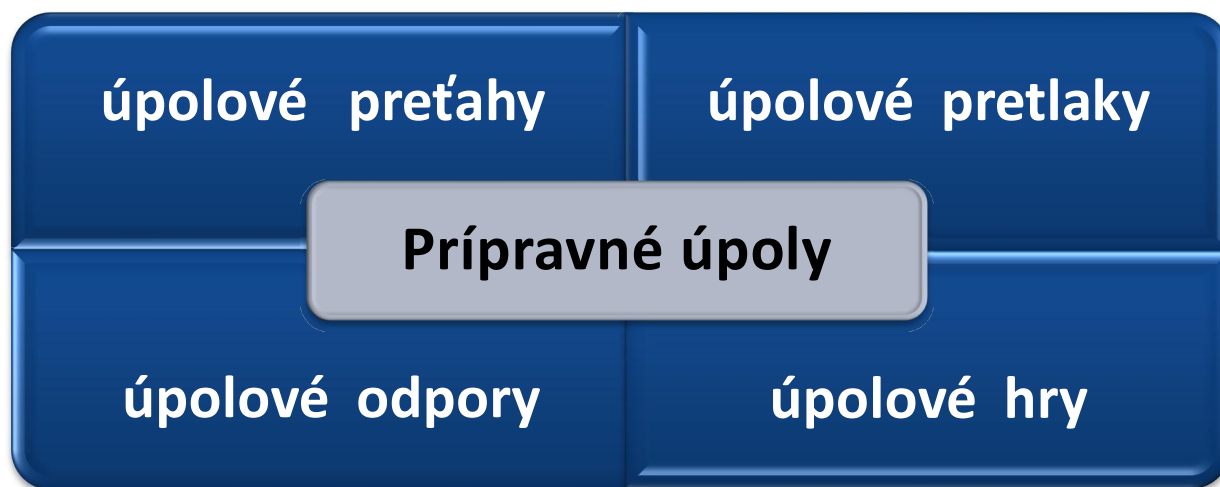
Prípravné úpoly predstavujú pomerne jednoduché telesné cvičenia úpolového charakteru, ktoré môžu žiaci ihneď uskutočňovať bez toho, aby nacvičovali techniku. Tieto cvičenia majú súťažný, zábavný, herný i bojový charakter. Pri cvičebnom výkone ide o víťazstvo jednoduchým spôsobom, celá činnosť (spôsob a priebeh) je určená jasnými a jednoduchými pravidlami.

Je dôležité si uvedomiť, že pri súčasnom spôsobe života – keď sa deti, mládež v mnohých prípadoch málo zaoberajú a zaujímajú o pohybové aktivity (Šebrle, 1998; Miklánková, 2001; Vladovičová-Novotná, 2005), pričom viaceré výskumy poukazujú na zvýšené psychické vypätie žiakov v škole, je dôležité pre nich hľadať nové, zaujímavé pohybové aktivity s cieľom zvýšiť záujem žiakov o telesnú výchovu. Prípravné úpoly sú z tohto pohľadu ideálnym prostriedkom, nakoľko hra a hravé činnosti sú pre žiakov najprirodzenejším i najvýznamnejším výchovným prostriedkom pričom svojim aktérom prinášajú najmä radosť a zábavu.

Pri vykonávaní prípravných úpolov žiakov delíme na útočníkov a obrancov. Ide tu o útočnú alebo obrannú činnosť, keď sa obidvaja súperia usilujú o prekonanie odporu a dosiahnutie víťazstva. Určenie útočníka a obrancu má svoje opodstatnenie pri organizácii cvičenia, pretože umožňuje cvičencom sústrediť sa len na útočnú alebo len na obrannú činnosť. Väčšie nároky na cvičencov vznikajú pri tých cvičeniach, pri ktorých už nerozlišujeme úlohy cvičencov. Cvičenec je súčasne útočníkom aj obrancom.

Prípravné úpoly sú veľmi vhodné aj pre chlapcov a dievčatá, lebo im umožňujú osvojiť si základné zručnosti a návyky a sú vstupnou bránou do športových úpolov a sebaobranu. Prípravné úpoly tiež umožňujú žiakom, aby získali začiatkové informácie o činnostiach pri vzájomnom strete so súperom (útočníkom), napr. údery, pády a podobne, o pocite porušenia a straty stability spolucvičenca – súpera, o technike a taktike boja, ako aj o psychickej príprave na boj a stretnutie. Žiaci tiež získavajú informácie o správnej technike dvíhania, nosenia a spúšťania bremien a o základoch pádovej techniky, ktorá je dôležitá ako prevencia pred úrazmi v bežnom i športovom živote každého občana (Bartík, 1999; Ďurech, 2000; Roubíček, 1984).

Đurech a kol. (2000, 2003) a Fojtík (1990) rozdeľujú prípravné (základné) úpoly podľa charakteru pohybovej činnosti nasledovne:



Obr. 1 Klasifikácia prípravných úpolov

Preťahy - súpera premiestňujeme alebo ho len vychylujeme smerom k sebe. Sila preťahu pôsobí vždy v smere od súpera, sily súperov pôsobia teda od seba prevažne v priamom smere. Cvičí sa najčastejšie v postojoch, menej v kľaku a v sede, poprípade v ľahu. Preťahuje sa cez určitú vzdialenosť, alebo za stanovenú hranicu - métu, preťahovaním sa tiež usiluje o vychýlenie súpera, t.j. o dosiahnutie zmeny jeho postoja či polohy tela. Pri preťahoch sa cvičenec môže usilovať aj o zmenu polohy iba niektorých častí tela súpera (zvlášť paží a nôh) (Roubíček, 1984).

Pretlaky - súpera premiestňujeme alebo ho len vychylujeme z pôvodného miesta smerom od seba. Sila cvičenca pôsobí vždy v smere k súperovi, najčastejšie vpred, ale aj vzad. Pri pretlakoch prichádzajú do úvahy i smery do strán, hore a dolu. Výkon pretláčania je pre obidvoch cvičencov rovnaký, no treba určiť, či obaja cvičenci útočia, alebo ktorý cvičenec len útočí a ktorý sa len bráni. Pretláča sa najčastejšie v postoji, kľaku, sede, menej v drepe a v ľahu. Ide o pretláčanie na určenú vzdialenosť, za určenú hranicu - métu, o dosiahnutie zmeny postoja alebo polohy tela alebo časti tela súpera.

Odpory - pri nich bránime určenej činnosti súpera, jeho určenému výkonu. Ide o preťahy a pretlaky pri rýchlych prechodoch a vo vzájomných kombináciách, striedavé a nepravidelné uskutočňované ťahania a tlačenia v rôznych smeroch. K jednoduchým cvičeniam pridávame i pohybové a výkonnostne náročnejšie stretnutia. Tu už používame vhodné a jednoduché bojové prostriedky, ktoré uplatňujeme pri športových úpoloch (zasiahnuť niektorú časť súperovho tela časťou tela alebo náčiním; premiestniť súpera alebo zmeniť polohu jeho tela alebo časti tela určeným spôsobom; udržať súpera v určenej polohe za určitý čas a pod.). Uskutočňujeme ich v postoji, kľaku, sede, ľahu. Úlohy cvičencov môžu byť rovnaké, no zväčša bývajú rozdielne.

Úpolové hry - sú kolektívne telesné cvičenia. Ide aj o stretnutie vo väčších kolektívoch. Patria sem rôzne motivované, súťaživé stretnutia uskutočňujúce sa v jednej alebo i vo viacerých vzájomne súperiacich skupinách. Tu sa jednotlivé druhy prípravných úpolov využívajú účelovo, uplatňujú sa a vystupujú ako prostriedky na dosiahnutie určeného výkonu, obyčajne na splnenie úlohy určenej pravidlami. Treba však dodržiavať určené pravidlá.

Podľa spôsobu a priebehu stretnutia ovplyvneného samostatnou, spoločnou či súčasnou úpolovou činnosťou cvičencov sa môžu rozdeliť podľa Roubíčka (1984) do troch základných typov.

Úpolové hry sa organizujú ako:



Jednou zo zložiek prípravných základných úpolov je osvojovanie techniky pádov a techniky dvíhania, nosenia a spúšťania cvičencov a bremien.

Cvičenie prípravných úpolov je zväčša veľmi efektívne, žiaci sú po celý čas ich vyučovania v neustálej aktivite. Preto je dôležité sledovať ich únavu, ktorá môže mať záporný vplyv na techniku

a taktiku vlastnej činnosti. Do popredia vstupuje celková bezpečnosť aktérov, ktorá sa skvalitňuje riešením organizačného zabezpečenia (Bartík, 1999; Fojtík, 1990).

Pomerne veľké množstvo jednotlivých foriem prípravných úpolov dovoľuje, aby si každý učiteľ zvolil, vytvoril alebo prispôbil také formy, ktoré zodpovedajú stupňu telesného a duševného rozvoja žiakov a materiálnym podmienkam školy. Výberom cvičení je možné meniť objem a intenzitu zaťaženia a zamerania na rozvoj pohybových schopností. Intenzitu možno zväčšiť voľbou cvičení, napr. rýchlostného charakteru, objem zvýšením počtu opakovaní a zaraďovaním cvičenia s väčším zastúpením požiadaviek na silové schopnosti.

Učiteľ, ktorý nezaraďuje do vyučovacích hodín telesnej výchovy prípravné úpoly, ochudobňuje ich obsah, nakoľko nerozvíja u žiakov niektoré zručnosti a schopnosti, ktoré nie je možné dosiahnuť inými prostriedkami (Fojtík, 1990; Ďurech, 2000; Bartík, 1999; Adamčák, 2004; Reguli, 2005).

V zmysle pedagogicko-organizačných pokynov na školský rok 2008/2009 v záujme komplexného formovania osobnosti a zdravého vývinu žiakov je možné v rámci tvorby školských vzdelávacích programov využiť priestor na zvýšenie hodín telesnej výchovy podľa podmienok školy a regiónu. Táto skutočnosť dáva priestor na širšie využívanie tak obľúbených aktivít akými sú hry a hravé činnosti na základných školách medzi ktoré právom patria aj prípravné úpoly.

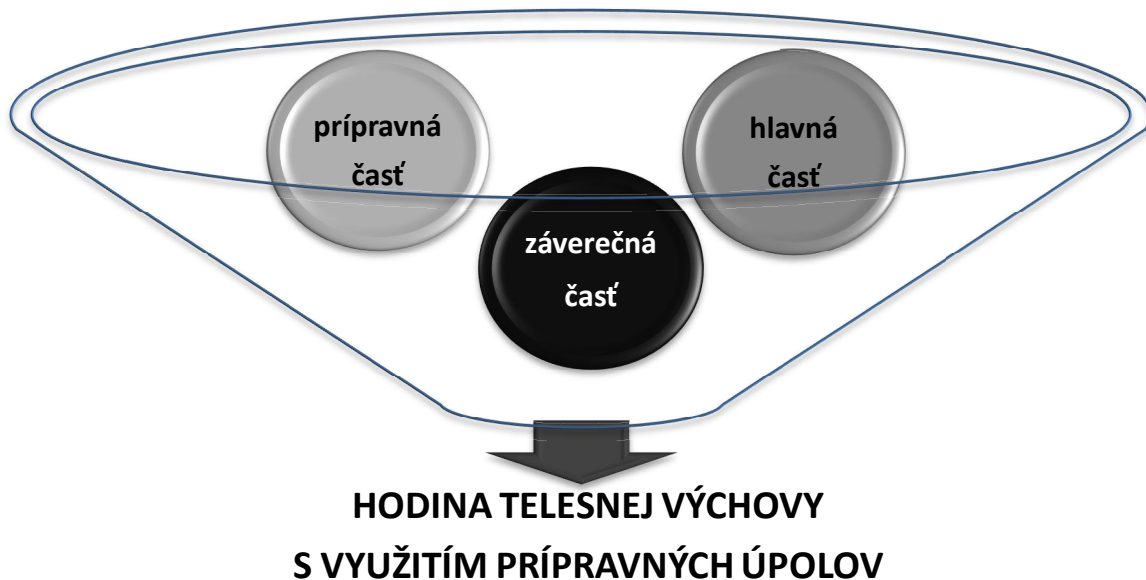
2.2 MIESTO PRÍPRAVNÝCH ÚPOLOV V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE

S vyučovaním prípravných úpolov začíname až vtedy, keď žiakov už dobre poznáme (Fojtík; 1990). Jednotlivé cvičenia je dôležité vhodne premyslieť, energicky riadiť a dôsledne dodržiavať pravidlá. Hľadisko bezpečnosti by malo byť na prvom mieste (napr. v blízkosti žiakov nemajú byť žiadne prekážky, na ktoré by mohli naraziť a pod.), z ktorého má podľa Bartíka (1996) aj množstvo učiteľov strach - množstvo učiteľov sa obáva zvýšenej úrazovosti a výskytu rôznych druhov zranení. Výsledky Adamčáka (2002) však poukazujú na skutočnosť, že pri dôslednej organizácii úpolových cvičení zo strany učiteľa a dôkladnom vysvetlení jednotlivých pravidiel, nedochádza pri úpolových cvičeniach a hrách k zvýšenej úrazovosti na hodinách telesnej výchovy.

Pri realizácii prípravných úpolov učiteľ vedie žiakov k veľkému bojovému snaženiu, avšak na druhej strane potláča bezohľadné zákroky. Vyučujúci venuje pozornosť aj primeranej vzdialenosti cvičiacich od stien. Cvičenia v dvojiciach uskutočňujú žiaci buď priamo na podlahe telocvične alebo na žinkách, v závislosti od charakteru cvičenia.

Vekové ohraničenie využívania prípravných úpolov na hodinách telesnej výchovy je široké – od prvého stupňa základnej školy až po žiakov stredných škôl. Dajú sa ľahko naučiť, upraviť tak, aby vyhovovali každému podľa fyzických a psychických dispozícií a aktuálneho stavu cvičiaceho (Slížik, 2008).

Prípravné úpoly môžeme zaraďovať do všetkých častí vyučovacej hodiny:



Do prípravnej a hlavnej časti hodín sú vhodné cvičenia dynamické, náročnejšie na pozornosť a rýchlosť. Ak ich chce učiteľ zaradiť do záverečnej časti, treba, aby cvičenia vybral starostlivejšie, aby nebol narušený cieľ záverečnej časti. Do záverečnej časti je vhodnejšie zaraďovať cvičenia statické bez nárokov na rýchle premiestňovanie, silu a rýchlosť. Z aspektu vekových osobitostí žiakov mladšieho školského veku má byť čas trvania jednotlivých cvičení v prípravnej a hlavnej časti vyučovacej hodiny 20 - 30 sek., pretože ide o cvičenia rýchlostno-silového charakteru vykonávané v anaeróbnej zóne metabolického krytia energetického výdaja.

Aplikáciou vhodne zvolených prípravných úpolov, si žiaci na hodinách telesnej výchovy osvojujú nové vedomosti a formujú pohybové zručnosti hravou formou, ktoré zanechajú v žiakoch pozitívny zážitok. Tieto zážitky sa potom spájajú so školou, so školským kolektívom a pomáhajú tak utvárať vzťah detí k škole i k učeniu ale aj k úpolovým aktivitám.

2.3 VYUŽITIE TELOCVIČNÉHO NÁRADIA A NÁČINIA PRI ÚPOLOVÝCH HRÁCH

Veľkou výhodou prípravných úpolov je, že k ich realizácii netreba osobitné, špeciálne zariadenia a náčinie. Veľmi dobre ich možno vykonávať v prírode, na ihrisku, v nezariadených

priestoroch, na snehu, v plytkej vode, v piesku a pod. (Ďurech, 2000). S využitím rôznorodých pomôcok môžeme prípravné úpoly pre žiakov zefektívniť a spestriť. V mnohých prípadoch ich môžeme modifikovať - na tento účel môžeme použiť bežné telocvičné náradie a náčinie.

Lavičky majú v telesnej výchove široké uplatnenie, nakoľko na nich môžu cvičiť jednotlivci ale aj skupiny, sú ľahko prenosné. Poskytujú množstvo kombinácií s iným telocvičným náradím. Do školskej telesnej výchovy ich po prvýkrát zaviedol P. H. Ling.

Samotná dĺžka lavičiek sa v súčasnosti pohybuje od 180 cm do 360 cm. Pri výbere vhodných lavičiek by sme si mali všimnúť aj ďalšie rozmery lavičky – najmä šírku hornej dosky ale aj výšku lavičky. Najmä horná doska lavičky by mala byť hladká a neporušená.

Príklad:

Boj o vychýlenie z rovnováhy na lavičke

Popis hry: Dvojica žiakov stojí čelom k sebe na lavičke obrátenej užšou stranou hore. Ťahaním, strčením sa každý snaží druhého vychýliť z rovnováhy a dosiahnuť, aby súper bol nútený zoskočiť z lavičky na zem.

Obmena: lavička je obrátená širšou stranou hore a žiaci na nej stoja na jednej nohe.

Švihadlo je ďalším vynikajúcim prostriedkom, ktoré môže spestriť a obohatiť strečingové cvičenia, nakoľko nie je finančne náročné. Je vhodné na rozvoj pohybových schopností a telesnej zdatnosti nielen v telesnej výchove na ZŠ, ale i v tréningových jednotkách. Toto náčinie sa dá vhodne využiť v jednotlivých častiach, alebo v celých hodinách kondičného zamerania.

Príklad:

Preťahovaná vo štvorici

Popis hry: Štvorica drží zviazané dlhé švihadlo do tvaru štvorca a každý sa usiluje pretiahnuť súpera tak, aby dosiahol métu 2m vzdialenú od rohu štvorca v smere uhlopriečky.

Palice (tyče) predstavujú jedno z najstarších telocvičných náčiní, vplyvajú na správne držanie tela a rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a priestorovo-orientačnej schopnosti a kĺbovej pohyblivosti. Ich veľkou výhodou je to, že nie sú finančne náročné. Pri cvičení strečingu môžeme využiť aj ich modifikácie – rukoväť z metly, alebo si ich môžeme aj sami vyrobiť. Samotná dĺžka palice môže byť rôzna (krátke, dlhé) a cvičiť s ňou môžeme jednoručne alebo obojručne. Držať ju môžeme podhmatom, nadhmatom, dvojhmatom a cvičíme s ňou v čelnej, bočnej a vodorovnej rovine, čo dáva cvičeniam dostatočnú pestrosť. Pri cvičeniach palice môžu slúžiť aj ako prekážka, či opora jednotlivcov alebo dvojíc. Zaujímavou novinkou sú pružné tyče – aerobar.

Príklad:

Preval' protivníka na chrbát

Popis hry: Dvaja hráči sedia oproti sebe tak, že sa navzájom dotýkajú prstami na nohách. V ohnutých lakťoch a pod ohnutými kolenami súpera obaja držia palicu. Na znamenie učiteľa sa obaja

snažia jeden druhému navzájom podstrčiť chodidlá pod jeho nohy. Tlakom paží a chodidiel podsunutými pod nohami súpera smerom hore sa snažia prinútiť súpera, aby sa prevalil na chrbát.

Podľa slovníka cudzích slov termín „**medicimbal**“ predstavuje ťažkú plnenú loptu. Ide o jedno z najstarších, ale dodnes často používaných gymnastických náčiní. Technológia výroby je v súčasnosti rôznorodá:

- ❖ *medicimbalová lopta z pravej hovädzej kože* - pôvodná technológia plnenia pieskom a kúdeľmi v kombinácii s modernou kožou výborne spĺňa požiadavky viacerých športových odvetví aj v súčasnosti;



- ❖ *medicimbalová lopta zo syntetickej kože na báze PUR*. Vnútorňú vrstvu tvorí podlep z režej tkaniny. Náplň vnútornej časti lopty tvoria zdravotne nezávadné produkty ako drvený korok, klasy kukurice, textil, useň, styropor, ekostyrén apod.
- ❖ *plné gumové lopty – heavymed* – rôznych farieb.



- ❖ *kombinácia medicimbalu a jednoručných číniek* (ide o lopty s gumovým povrchom, ktoré majú ľahko uchopiteľné otvory pre ruky s farebnými značkami pre ich rýchle rozlíšenie;



Vo všetkých prípadoch existuje široká škála veľkostí (od 6,5 cm a viac) a hmotností jednotlivých plných lôpt (od 0,5- 5kg a viac).

Samotná hmotnosť plných lôpt musí však zodpovedať veku žiakov, ich telesnej a technickej vyspelosti. Pre mládež do 14 rokov a pre ženy stredného veku používame 1-2 kg plné lopty, u 15-17

ročných chlapcov 3-4 kg plné lopty, u dievčat rovnakého veku 2-3 kg. V špeciálnej športovej príprave je možné použiť aj plné lopty ťažšie ako 5kg.

Príklad:

Boj o loptu

Popis hry: Hráčov rozdelíme do dvojíc, pričom jeden z dvojice hráčov kľací uprostred žinenky, hlavou k jej dlhšej strane a zaľahne plnú loptu hrudou. Zo strán ju pridržia rukami (predlaktia na zemi) a má za úlohu ju udržať. Druhý hráč sa nad ním skláňa v strehovom postoji s rukami na jeho chrbte, na signál sa snažia čo najskôr zobrať loptu prvému tak, že sa snažia ju čo najskôr položiť na bok a tak si uľahčiť uchopenie lopty. Tento zápas o loptu môžeme tiež limitovať časom, napr. 30 sekundami. Hráči si počítajú, koľkokrát získa útočník loptu, potom nasleduje výmena úloh.

V školskej telesnej výchove na všetkých stupňoch škôl by **žinenka** mala patriť medzi základné telocvičné vybavenie. Cvičením na koberci, karimatkách alebo iných náhradných podložkách (v školách s nedostatočným materiálnym vybavením) si pri niektorých cvikoch môžeme spôsobiť rôzne poranenia a úrazy.

V školách sa v súčasnom období nachádzajú rôznorodé žinenky - v šírkach od 100 do 200 cm, v dĺžkach od 140 až 300 cm a v hrúbke od 4 až 20 cm, ktoré sú naplnené a potiahnuté rozmanitým materiálom (molitan, koža koženka, plátно, PVC a pod.).

Medzi najvhodnejšie z hľadiska telovýchovného procesu môžeme zaradiť viacúčelové gymnastické žinenky vyrobené z vysoko odľahčeného polyetylénu, ktoré výborne izolujú chlad od podlahy, sú ľahko umývateľné a nenasiakavé. K ďalším prednostiam týchto žineniek patrí veľká farebná škála a protisklzový povrch.

Príklad:

Rozbal' skrčenca

Popis hry: Na žinenke, je jeden z dvojice hráčov zbalený v ľahu do polohy „skrčenca“. Druhý z dvojice sa ho snaží čo najrýchlejšie celého rozbaľiť. Zasadou je, že tá končatina alebo časť tela, ktorá bola natiahnutá protihráčom, nesmie byť opäť pokrčená. Je zakázané škrabanie, alebo stláčanie bolestivých miest a pod. Dovoľené je uplatniť len silu. Zaznamenávame čas, za ako dlho bol prvý „rozbalený“, alebo do akej miery bol „rozbalený“ za určitý čas.

V poslednom období sa pojem **fitlopta** spája s pomôckou, s ktorou sa stretávame čoraz častejšie nielen v rehabilitačnej telesnej výchove, ale aj vo fitnes centrách, rekreačnej a školskej telesnej výchove (Bartík-Jurašková, 2004). Okrem toho si fitlopta našla aj svoje miesto v tréningových programoch vrcholových športovcov (Výboh-Tóth, 2003), ale aj cvičenia s fitloptou v tehotenstve sú stále populárnejšie. Fitlopty (Kyseľovičová, 1997) boli po prvýkrát použité v roku 1965 vo Švajčiarsku, kde fyzioterapeuti pomocou nich cvičili s deťmi, ktoré boli po mozgovej obrne. V súčasnom období je ponuka fitlôpt na našom trhu široká (obr.3) – výrobcovia ponúkajú lopty

s rôznou farbou, tvarom (guľatý, elipsovité a i.) a veľkosťou (najčastejšie rozmery sú 45 cm, 55 cm, 65 cm a 75 cm).



Obr. 3 Druhy fitlôpt

Niektoré lopty majú držiaky, drobné masážne výstupky, vo vnútri guľôčky (farebné guľôčky sa vo vnútri víria pri pohybe lopty), vyrobené sú aj fitlopty pre nevidiacich (lopta má vo vnútri akustické guľôčky).

Príklad:

Sumo

Popis hry: Na zemi vyznačíme tri rovnobežné čiary dlhé tri metre. Dvaja hráči sa postaví na strednú čiaru čelom oproti sebe, pričom každý z hráčov má jednu fitlopu. Fitlopy si vzájomne oprú oproti sebe a pokúšajú sa jeden druhého vytlačiť za koncovú čiaru. Hráme na dohodnutý počet víťazstiev.

Ribstol (rebrina) náradie švédskeho pôvodu (šírky asi 1 m, výšky 3 m s priečkami 8-10 cm od sebe vzdialenými) predstavuje výbornú strečingovú pomôcku, nakoľko pri mnohých cvičeniach slúži ako opora pre jednotlivé časti tela a jeho celku. Pri samotných cvičeniach na rebrine sa o ňu môžeme opierať, stáť, viseť sedieť alebo ležať pri nej. V súčasnosti je ponuka rebrín široká a popri drevených rebrinách sú novinkou na trhu najmä univerálne kovové rebriny (obr.5), ktoré sú odolné vysokému namáhaniu, majú nastaviteľné úchyty a je možné ich rozobberať.



Obr. 5 Kovová rebrina

Príklad:

Súboj tarzanov

Popis hry: Dvaja hráči súťažia na jednej rebrine o to, kto prvý vylezie na vrchol ako prvý. Je zakázané súpera udierať, kopať, resp. inak hrubo poraniť súpera.

Okrem vyššie popísaných náčiní a náradí môžeme využiť aj iné telocvičné náradie a náčinie (švédska debna, gumenný expander, stuhy a pod.), prípadné iné pomôcky, ktoré pôvodne neboli určené na úpolové hry- stolička, stôl, uterák opasok a pod.

Využitím rôznych cvičebných pomôcok tak môžeme prispieť nielen k vyššej efektívite jednotlivých cvičení, ale zároveň môžeme u žiakov zvýšiť aj obľúbenosť prípravných úpolov.

2.4 ZÁSObNÍK CviČENÍ

2.4.1 Zásobník cvičení – úpolové pretáhy

Pretahovanie za pažu

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe v bojovom strehu na dosiahnutie. Podajú si ľavé ruky a snažia sa pretahovať súpera o 2 m dozadu. Všetky cvičenia uskutočňujeme i na druhú stranu.

Pretahovanie za obidve paže

Pomôcky: žiadne

Popis: cvičenie je podobné predchádzajúcemu s tým rozdielom, že si podajú obidve ruky.

Pretahovanie za šiju

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci sú v podrepe výkročnom ľavou, čelom k sebe, priložia ľavú ruku dlaňou na šiju súpera, pravú si dajú vbok. Každý sa snaží o pretiahnutie súpera o 2 m dozadu.

Pretahovanie zahákováním laktů

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov kľáči čelom k sebe, obaja žiaci si vzájomne zahákujú pravý lakeť. Na povel sa snažia pretiahnuť súpera dozadu k méte vzdialenej 1 m.

Pretahovanie za nohu a pažu

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja čelom proti sebe na pravej nohe, ľavú prednožia. Podajú si pravé ruky, ľavou rukou každý uchopí dolnú končatinu súpera nad členkom. Poskokmi na pravej, ťahaním za dolnú končatinu a pažu sa snažia pretahovať jeden druhého o 2 m dozadu.

Pretahovanie bokom k sebe

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja pravým bokom k sebe, pravé paže zahákujú v lakťoch a pretahujú súpera o 2 m vľavo. Pravé dolné končatiny majú pritom skrížené v kolenách.

Pretahovanie so švihadlami vo vzpažení

Pomôcky: švihadlo pre dvojicu

Popis: dvaja žiaci si navzájom prevlečú švihadlá, ktoré sú zložené na polovicu. Postavia sa chrbtom k sebe, vzpažia s vystretými švihadlami. Na povel sa snažia pretiahnuť súpera o 2 m bez väčšieho záklonu v páse.

Pretahovanie plnou loptou

Pomôcky: plná lopta pre dvojicu

Popis: dvaja žiaci stoja čelom oproti sebe. V predpažení držia spoločne plnú loptu. Na povel sa každý snaží pretiahnuť súpera na určenú vzdialenosť.

Pretahovaná vo štvorici

Pomôcky: lopta, švihadlo

Popis : Štvorica drží zviazané dlhé švihadlo do tvaru štvorca a každý sa usiluje pretiahnuť súpera tak, aby sa zmocnil lopty, ležiacej na podlahe asi 2 m od rohu štvorca v smere uhlopriečky.

Boj o pretiah z pripaženie do upaženia

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja tesne oproti sebe. Prvý žiak stojí v miernom stoj rozkročnom a paže má v pripažení. Druhý žiak ho chytí za zápästie a ťahom sa snaží dostať jeho paže do upaženia.

Obmeny:

Uvedené cvičenie vykonávame v kľaku.

Pretahovanie v trojiciach

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci sa rozdelia do rovnako zdatných trojíc. Bojisko vyznačíme dvoma rovnobežnými čiarami, vzdialenými od seba 6 m. Do stredu medzi tieto línie sa postavia 2 dvojice čelom proti sebe. Každé vytvorí spojený zástup - druhý chytí prvého za boky, tretí druhého. Prvý z trojíc sa držia za ruky. Na signál sa trojice začnú pretahovať trojica, ktorá je súperom pretiahnuté za ich čiaru, alebo sa v boje roztrhla, prehráva.

2.4.2 Zásobník cvičení – úpolové pretlaky

Pretláčanie palicou

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: Dvaja súperi stoja medzi dvoma čiarami, vzdialení od seba štyri metre, čelom oproti sebe a spoločne držia tyč. Na znamenie sa snažia súpera vytlačiť za čiaru.

Nech súper vstane

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči sedia oproti sebe tak, že nohy majú ľahko pokrčené (dotýkajú sa vzájomne prstami chodidiel) a medzi sebou držia palicu. Jeden drží palicu zvon a druhý zvnútra. Na pokyn vyučujúceho sa snažia ťahom prinútiť druhého, aby vstal. Hráme na dohodnutý počet zápasov.

Preval' protivníka na chrbát

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči sedia oproti sebe tak, že sa navzájom dotýkajú prstami na nohách. V ohnutých lakťoch a pod ohnutými kolenami súpera obaja držia palicu. Na znamenie vedúceho sa obaja snažia jeden druhému navzájom podstrčiť chodidlá pod jeho nohy. Tlakom paží a chodidiel podsunutými pod nohami súpera smerom hore sa snažia prinútiť súpera aby sa prevalil na chrbát.

Pretláčanie dlaňami do pliec

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci zaujmú ľavý streh (k súperovi otočení ľavým bokom), obidve ruky si vzájomne položia na plecía spredu. Na signál sa každý snaží pretlačiť súpera o 2 m dozadu.

Boj na čiare

Pomôcky: žiadne

Popis hry: dvojica žiakov stojí čelom k sebe na čiare v podrepe výkročnom, chodidlá za sebou. Tlakom ruky na koleno súpera sa každý snaží vychýliť druhého tak, aby jeho chodidlo (chodidlá) zmenilo postavenie na čiare. Kto je prinútený vykročiť mimo čiaru, prehral.

Pretláčanie v sede chrbtami k sebe

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci sedia chrbtami k sebe, opierajú sa chodidlami o podložku, rukami tiež. Na signál sa snažia pretlačiť súpera o 2 m dozadu. Panva musí byť stále v kontakte s podložkou.

Pretláčanie panvou

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja chrbtami k sebe na vzdialenosť 20 cm v miernom stoj rozkročnom. Každý sa snaží predkolením, narazením panvy vychýliť druhého z rovnováhy a prinútiť ho k vykročeniu.

Pretláčanie čelom

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci zaujmú ľavý streh čelom k sebe. Každý si dá ruky na svoje čelo dlaňami vpred, obidve na seba. Po priblížení na kontakt sa žiaci opierajú dlaňami a pretláčajú sa čelom cez svoje ruky o 2 m dozadu.

Pretláčanie s plnou loptou

Pomôcky: pre dvojicu plná lopta

Popis: dvaja žiaci sa postavia proti sebe v strehovom postoji a vzpažia. Vo vzpažení držia spoločne plnú loptu. Na povel sa každý snaží zatlačiť súpera na určenú vzdialenosť tlakom do plnej lopty (bez zakláňania sa v páse).

Pretláčanie plnej lopty chrbtami

Pomôcky: pre dvojicu plná lopta

Popis: dvaja žiaci sedia chrbtami k sebe, medzi nimi, je položená plná lopta. Tlakom do plnej lopty sa každý snaží pretlačiť súpera o 1 m dozadu. Pritom aktívne používajú paže a dolné končatiny, panva zostáva na podložke.

Vytlač súperu z kruhu

Pomôcky: žiadne

Popis: Dvaja hráči stoja v kruhu s priemerom tri metre. Postavia sa k sebe chrbtami a spoja si vzájomne paže tak, že ich ohnú v lakti. Na znamenie sa snažia vytlačiť súperu z kruhu, pažami musia byť stále spojené.

Pretláčanie v kľaku pomocou plnej lopty

Pomôcky: pre dvojicu plná lopta

Popis: dvaja žiaci kľacia čelom k sebe na kontaktnú vzdialenosť. Medzi nimi je plná lopta, ktorú obaja pridržávajú na svojich prsiach. Tlakom do lopty sa snažia dostať súperu o 1 m dozadu

Boj o pretlak z upaženia do pripaženia

Pomôcky: žiadne

Popis : prvý cvičenec upaží, druhý stojí za jeho chrbtom a ruky má položené na predlaktiach prvého. Tlakom do súperových paží sa snaží dostať ich do pripaženia. Prvý cvičenec mu kladie odpor. Ide o cvičenie izometrického charakteru, ktoré je vodné na rozvoj statickej sily.

Obmeny:

Uvedené cvičenie môžu cvičenci vykonávať aj v kľaku. Cvičenie môžeme zmeniť aj úpravou polohy paží. Napr. Boj o pretlak zo vzpaženia do upaženia. Boj o pretlak z predpaženia do pripaženia.

2.4.3 Zásobník cvičení – úpolové odpory

Vezmi súperovi palicu

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči stoja oproti sebe v stoj rozkročnom a držia vo vzpažení palicu. Vo chvíli, keď dá vedúci signál k zápasu, snažia sa protivníci stiahnuť palicu do predpaženia a tým donútiť súperu, aby palicu pustil. Hráme na dohodnutý počet zápasov.

Na rytierov

Pomôcky: dlhšia palica opatrená na konci handrovou hlavou

Popis: v telocvični so žineniek vytvoríme „mäkkú lúku“ utvoria dvojice hráčov rytiera a koňa. Rytieri si sadnú koňom na plecia. Do ruky dostanú dlhšiu palicu na konci omotanú handrou. Tak,

ako voľakedy na turnajoch rozbehnú sa rytierske kone proti sebe. Rytieri sa usilujú jeden druhého svojím búchadlom vyhodíť zo sedla. Kto spadne z koňa, je vyradený z hry.

Súboj bocianov

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja čelom k sebe, držia sa pravou rukou, ľavou rukou drží každý vlastnú ľavú dolnú končatinu v zanožení skrčmo. Uchopenou rukou sa snaží každý pohybovať tak, aby súper donútil pustiť ľavú dolnú končatinu k udržaniu rovnováhy.

Boj o vychýlenie z rovnováhy na lavičke

Pomôcky: lavička, švihadlo

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe na lavičke obrátenej užšou stranou hore a v rukách držia koniec švihadla. Ťahaním a trhaním za švihadlo sa každý snaží druhého vychýliť z rovnováhy a dosiahnuť, aby súper bol nútený zoskočiť z lavičky na zem.

Obmeny: lavička je obrátená širšou stranou hore a žiaci na nej stoja na jednej nohe.

Indiánske zápasenie

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci sa postavia čelom k sebe na vzdialenosť jedného kroku. Každý sa snaží druhého uchopiť a nadvihnúť. Je zakázané súpera hádzať o zem, po zdvihnutí ho útočník opäť postaví na zem.

Podtrhni súpera

Pomôcky: žiadne

Popis: obidvaja žiaci na žinenke urobia vzpor ležmo hlavami k sebe. Každý sa snaží podtrhnutím paže druhého dostať do ľahu na bruchu.

Prenikni za súperovu čiaru !

Pomôcky: kužele na označenie čiar

Popis hry: Na zemi označíme dve rovnobežné 3 metre dlhé čiary, vzdialené od seba 6 metrov. Hráči sa na nich postavia čelom proti sebe. Jeden útočí, druhý sa bráni. Na znamenie vbehnú obaja do priestoru medzi čiarami. V priebehu boja nesmú opustiť ohraničené územie. Útočník má do tridsiatich sekúnd od zahájenia hry preniknúť za čiaru, na ktorej stál obranca. Obranca mu v tom všetkými dovolenými spôsobmi bráni. Ak prejde v tomto časovom limite útočník celým telom obrancovou čiarou, získa bod. Potom sa menia úlohy. Hrá sa do troch alebo piatich bodov.

Špičkový tanec

Pomôcky: žiadne

Popis: súper i stoja čelom k sebe a držia sa za obe ruky. Navzájom sa snažia jeden druhému ľahko stupiť na špičky nohy. Cvičenie trvá 20 – 30 sek. a víťazí ten, komu sa viackrát podarí stupiť súperovi na špičku nohy.

Nedovoľ súperovi vstať

Pomôcky: žiadne

Popis: jeden z dvojice urobí vzpor kľačmo, druhý pristúpi napr. sprava od jeho hlavy a položí mu dlane na chrbát. Na signál sa prvý snaží vstať, druhý mu v tom bráni.

Priepasť

Pomôcky: krieda

Popis: dvaja žiaci stoja čelom k sebe a držia sa za ruky. Na podložke je medzi nimi nakreslený kriedou kruh s priemerom 0,5 m. Každý sa snaží vychýliť súpera tak, aby vstúpil do kruhu.

Mínové pole

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov sa uchopí za obidve ruky a pohybuje sa rôznymi smermi po telocvični. Cieľom je prinútiť súpera stúpiť na mínu (napr. Na spartakiádnú značku).

Súboj žiab

Pomôcky: žiadne

Popis: Hráči zaujmú drep a poskakujú pričom sa snažia strčením do protihráča ho zvaliť na zem. Hráč ktorý sa dotkne podložky inou časťou ako chodidlami, vypadáva z hry. Víťazí hráč, ktorý ostane v drepe ako posledný.

Dotkni sa súperovho kolena

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci stoja čelom k sebe a držia sa za pravé ruky. Na signál sa snažia voľnou rukou dotknúť súperovho kolena a tým získať 1 bod.

Sťahovanie lopty

Pomôcky: plná lopta pre dvojicu

Popis: dvaja hráči sa postavíajú oproti sebe. Jeden chytí plnú loptu a drží ju nad hlavou. Na pokyn začne druhý hráč útočiť na loptu - jeho úlohou je za určený časový limit (15 s až 1 min. podľa vospelosti hráčov) stiahnuť loptu dolu, na úroveň bokov. Nesmie sa pritom vešať súperovi na ruky, pravidlá mu dovoľujú chytať len loptu. Hráč s loptou sa môže otáčať, nesmie však kráčať. Po chvíľke oddychu si vymenia úlohy.

Súboj na kladine

Pomôcky: dve tyče s boxerskou rukavicou, ľahký vankúš, prikrývka zviazaná do valca, kladina

Popis: dvaja súperi sa vyšvihnú na kladinu a snažia sa jeden druhého zhodiť dole, nasledovnými spôsobmi:

- ❖ údermi otvorených dlaní do dlaní protivníka;
- ❖ údermi ľahkého vankúša;
- ❖ údermi prikrývky zviazanej do valca;
- ❖ údermi metrovej tyče, na ktorej konci je navlečená a priviazaná boxerská rukavica.

Dotkni sa súperovej tenisky

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči stoja čelom oproti sebe vo vzdialenosti 2,5 m a v ruke drží každý jednu tyč. Po začatí boja sa snažia dotknúť tyčou špičky súperovej tenisky. Brániť sa pred dotykom môžu len odskokom alebo nastavením vlastnej tyče. Zásah súperovej tenisky znamená bod. Kto prvý dosiahne 5 bodov, víťazí.

Dotyky na čelo

Pomôcky: žiadne

Popis: Hráčov rozdelíme do dvojíc. Dvojica stojí oproti sebe v strehovom postoji a na signál sa snažia končekmi prstov dotknúť súperovho čela. Hráme na počet dotykov (3, 5,).

Boj o zásad dlane úderom

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe. Prvý má ruky pred sebou otočené dľaňami hore a druhý dľaňami dole, tesne pod rukami prvého. Prvý sa snaží prekvapiť súpera a zasiahnuť mu jeho ruky úderom svojich dlaní zhora. Keď sa mu to podarí, úlohy si vymenia.

Vychýlenie z rovnováhy úderom do dlaní

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov stojí na kontaktnú vzdialenosť. Postavenie nôh - mierny stoj rozkročný. Paže majú v predpažení pokrčmo a údermi do dlaní sa navzájom snažia vychýliť súpera z rovnovážnej polohy. Kto zmení základný postoj - prehráva.

Udri protivníka nartom do stehna

Pomôcky: stopky

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe, držia sa pravou rukou a sú bosí. Na znamenie vedúceho sa snažia nartom svojej nohy zasiahnuť súperove stehno. Každý zásah predstavuje bod. Hráme na časový limit cca. 1-2 min. (vyhráva hráč s väčším počtom zásahov) alebo na dohodnutý počet zásahov.

Obmena : výmena rúk

Dotkni sa súperovho lýtku

Pomôcky: stopky

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe, držia sa pravou rukou. Na znamenie vedúceho sa snažia dotknúť súperovho lýtku. Každý zásah predstavuje bod. Hráme na časový limit cca. 1-2 min. (vyhráva hráč s väčším počtom zásahov) alebo na dohodnutý počet zásahov.

Boj o trón

Pomôcky: žinenka pre jednu dvojicu

Popis: žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica má vlastnú žinenku. Jeden z dvojice žiakov predstavuje kráľa, ktorí stojí na žinenke a môže sa brániť iba pasívne (nezapája ruky). Druhý hráč podniká na kráľa útoky avšak skáče iba na jednej nohe. Ak opustí kráľ obidvomi nohami žinenku – stráca trón a úlohy sa vymenia.

Boj o žinenku

Pomôcky: žinenka pre jednu dvojicu, stopky

Popis: žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica má vlastnú žinenku. Jeden z dvojice žiakov – obranca zaujme základné postavenie na žinenke (môže stáť, kľačať, ležať a pod.), druhý hráč – útočník stojí vedľa žinenky a čaká na signál od vedúceho. Po zaznení signálu sa vrhne sa obrancu a snaží sa ho v čo najkratšom čase vytlačiť, vytiahnuť, vyniesť zo žinenky. Hráči si potom úlohy vymenia.

Súboj medved'ov

Pomôcky: žiadne

Popis: žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica stojí čelom k sebe v stoj rozkročnom a špičkami chodidiel sa vzájomne dotýkajú. Hráči majú ruky voľne chytené za chrbtom a na znamenie vedúceho sa snažia jeden druhého vyviesť z rovnováhy slabým tlakom ramena alebo slabým úderom trupu. Víťazí hráč, ktorému sa ako prvému podarí vychýliť súpera z rovnováhy tým, že vykročí zo základného postoja.

O vychýlenie do ľahu

Pomôcky: žinenka pre jednu dvojicu, stopky

Popis: žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica má vlastnú žinenku, na ktorej kľáčia v kľaku rozkročnom oproti sebe. Na signál vedúceho sa snažia jeden druhého vychýliť (zvaliť, prevaliť) do ľahu na boku, vzad alebo v pred. V priebehu zápasu nie je povolené hráčom vstávať, pohyb je dovolený iba v kľaku. Víťazí hráč, ktorému sa ako prvému podarí vychýliť súpera do ľahu (na boku, vzadu, vpredu).

Vychýľ súpera úderom overbalu

Pomôcky: overbal pre každého hráča

Popis: žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica stojí čelom k sebe v stoj spojnom na kontaktnú vzdialenosť. Na signál vedúceho sa snažia jeden druhého vychýliť zo stoja spojným úderom overbalu. Žiakom je zakázané udrieť súpera do oblasti krku, hlavy, resp. do iných citlivých miest. Víťazí hráč, ktorému sa ako prvému podarí vychýliť súpera zo základnej polohy.

2.4.4 Zásobník cvičení – úpolové hry

Bitka

Pomôcky: žinenky, lopta

Popis : telocvičňa sa zmení na bitkové pole, v ktorom sa stretávajú dve skupiny: lúpežníci a ochrancovia pokladu. Preto rozdelíme skupinu na dve družstvá: jedna skupinka bráni loptu (poklad) a druhá sa ho snaží získať. Povolené je všetko, pokiaľ sa protivník nezraní. Hra sa končí ak sa lúpežníci dostanú k lopte a odnesú ju mimo žinenku.

Pri väčšom počte hráčov je lepšie použiť väčší priestor s použitím 4; 6 či 8 žinenok. Je tiež možné použiť viac lôpt.

Malé rugby

Pomôcky: žinenky, lopta

Popis : hráčov rozdelíme do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov. Podľa počtu hráčov volíme veľkosť ihriska - basketbalové, hádzanárske, prípadne futbalové. Uprostred kratších strán ihriska položíme na zem žinenku. Úlohou družstva je položiť plnú loptu na žinenku na súperovej strane ihriska. Hra sa začína v strede ihriska, kde leží plná lopta. Obe družstvá sú na svojej strane na koncovej čiare. Na znamenie vybiehajú a snažia sa zmocniť lopty. Lopta sa môže niesť, hádzať, kotúľať. Toho, čo nesie loptu možno blokovať, držať, ale len čo loptu pustí, musia ho súper uvoľniť. Keď vplyvom súperiacich strán zostáva lopta bez výrazného pohybu - niekoľko hráčov sa bezvýsledne pokúša získať loptu - hra sa preruší a opäť sa pokračuje ako na začiatku zápasu. Keď sa lopta dostane mimo ihriska, vhadzuje družstvo, ktoré to nezavinilo. Hrá sa do určeného počtu bodov, alebo 5 až 10 min.

Na dušičky

Pomôcky: žiadne

Popis: dve družstvá proti sebe, každé má vymedzený svoj priestor, do ktorého sa snaží dostať žiaka z druhého družstva. Dušičku získa to družstvo, ktorému sa podarí dostať súpera do svojho územia (napr. gymnastická žinenka), tak, že sa dotkne žinenky niektorou časťou svojho tela. Víťazí družstvo, ktoré v časovom limite získa viac dušičiek.

Na kráľa

Pomôcky: žiadne

Popis: skupina žiakov 6 – 8 sa na signál začne navzájom vytláčať z ohraničeného priestoru (kruh, obdĺžnik, štvorec). Kto sa dotkne zeme akoukoľvek časťou tela mimo ohraničený priestor vypadáva z hry. Kto zostane v ohraničenom priestore posledný, ten je kráľ.

Nedovoľ súperovi preniknúť do kruhu

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci prvého družstva urobia kruh, držiac sa pevne za ruky, čelom sú otočení von z kruhu. Žiaci druhého družstva sú v priestore okolo kruhu a snažia sa na signál preniknúť do kruhu. Víťazí to družstvo, ktorého viac členov sa za časový limit dostane do kruhu. Úlohy si družstvá vymenia.

Únik z obklúčenia

Pomôcky: žiadne

Popis : hrajú dve družstvá. Prvé družstvo - strážcovia, utvoria kruh s rozstupom na dva metre. Druhé družstvo sa snaží prebehnúť medzi strážcami bez toho, aby sa ich niektorí dotkol.

Strážcovia sa môžu pohybovať zo svojho miesta, ale len jeden úkrok vľavo alebo vpravo. Kto úspešne prenikne z obkľúčenia, získa pre svoje družstvo bod. Za každého chyteného získavajú bod strážcovia. Body oboch družstiev sa sčítajú a ich úlohy sa striedajú.

Ťah lososov

Pomôcky: žiadne

Popis : Hráčov rozdelíme na dve rovnako početné skupiny. Polovica skupiny znázorňuje stádo lososov a druhá polovica predstavuje prúd rieky, ktorý strháva lososy späť k jej ústiu. Lososy sú dravé silné ryby a prekážky sa snažia prekonať s veľkým nasadením síl. Ústie rieky je čiara vzdialená 2 m od jednej steny telocvične, tam sú zhromaždení lososy. Čiara na druhom konci (taktiež 2 m od steny) znázorňuje miesto trenia losov, ku ktorému smerujú.

Lososy sa pohybujú vzpore vzadu ležmo s pokrčenými nohami („po štyroch“ chrbtom k podlahe). Na povel začínajú tiahnuť od ústia k miestu trenia lososov. Druhá polovica skupiny (pohybuje sa normálnou chôdzou alebo behom), predstavujúca prúd rieky, sa snaží lososy strhávať späť k ústiu rieky – ťahá ich za končatiny a trup. Lososy sa bránia, a snažia sa stále pohybovať vpred aj napriek sile prúdu (ťah jedného alebo viacerých hráčov). Hru hráme 5-10 minút, potom zistíme, koľko lososov sa dostalo do cieľa. Následne na to si družstvá vymenia úlohy. V prípade, že povrch telocvične nie je celkom hladký, môžu brániaci hráči (prúd rieky) lososy späť len prenášať.

Kohútie zápasy

Pomôcky: žiadne

Popis: v ohraničenom území sa pohybujú žiaci jedného družstva (6 – 8 žiakov) poskokmi v drepe, ruky majú vbok. Žiaci sa snažia jeden druhého zvaliť na zem. Ten, ktorý sa ako posledný udrží v drepe je víťazom. Podľa počtu žiakov v triede vytvoríme 3 – 4 družstvá, ktoré súťažia v ohraničenom priestore.

Na jastraba

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci si zvolia medzi sebou jastraba, kvočku a kuriatko. Jastrab útočí na kurence. Kurence sú v zástupe, držia sa ruky a prvá je kvočka, ktorá ich chráni rozpažením rúk chráni pred jastrabom. Jastrab sa snaží chytiť posledného hráča, čiže kuriatko. Vystretými pažami sa však snaží kvočka kuriatko ochrániť. Kurence sa otáčajú tak, aby jastrab posledné nechytí. Ak sa mu to však podarí, alebo zástup roztrhne, úlohy si potom deti vymenia, napr. Jastrab bude posledným kurčatom, kvočka bude jastrabom a prvé kurča kvočkou.

Opica v kletke

Pomôcky: žiadne

Popis: hráči vytvoria kruh a chytia sa pevne za ruky pričom predstavujú kletku. Vo vnútri kletky sa nachádza hráč - opica, ktorá sa snaží z kletky ujsť a dobehnúť k stanovenej méte. Hráči, medzi ktorými kletku prerazila, ju začnú okamžite prenasledovať a usilujú sa ho chytiť skôr, ako dobehne k méte. Komu sa to podarí, ide do stredu kruhu. Keď unikajúceho hráča -opicu nechytia, zostáva naďalej v kletke a hra pokračuje od začiatku.

Zápasnícke triedy

Pomôcky: žiadne

Popis: telocvičňu rozdelíme na 4 časti (pásma). Všetci cvičenci sa začnú vytláčať z prvého pásma. Kto v ňom zostane je zápasníkom 1. triedy, ostatní sa vytláčajú v priebehu boja z druhého pásma do tretieho a z tretieho do štvrtého pásma. V jednotlivých pásmach tak zostanú zápasníci 1., 2. a 3. triedy a cvičenci v 4. pásme zostanú bez triedy. Táto úpolová hra je dosť namáhavá, pretože vyradení cvičenci z 1. pásma bojujú neustále o čo najlepšie umiestnenie.

Boj o ostrovy

Pomôcky: krieda

Popis hry: v telocvični za pomoci kriedy vyznačíme niekoľko ostrovov, t. j. kruhov s 2 – 3 m priemerom. Hráči sa rozdelia do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov, z ktorých jedno družstvo predstavuje obrancov, druhé útočníkov. Na začiatku hry zhromaždíme útočníkov za čiarou, obrancov rozdelíme po troch až piatich na jednotlivé ostrovy. Na povel vyrazia útočníci na jednotlivé ostrovy a snažia sa z nich obrancov vytiahnuť alebo vytlačiť a obsadiť ich sami. Obranca je z ostrova vypudený vtedy, ak sa dostane oboma nohami z kruhu. Vypudený obranca bojuje aj naďalej o svoj ostrov. Po skončení hry víťazí družstvo, ktoré obsadilo viac ostrovov, t.j. má ich viac ako polovicu posádky (dvoch z trojčlennej posádky a troch z päťčlennej posádky).

Hra na čísla

Pomôcky: žiadne

Popis: súperia dve družstvá s rovnakým počtom hráčov. Každé družstvo sa tajne očísľuje a obidve družstvá sa postaví na opačných koncoch telocvične tak, aby boli v jednej línii. Uprostred telocvične leží niekoľkometrové lano, v strede označené červenou značkou. Rozhodca vyvolá niektoré číslo, hráči, ktorí si toto číslo prideliť bežia k lanu, chytia ho a snažia sa ho pretiahnuť na svoju stranu tak, aby červenú značku dostali za svoju cieľovú líniu. Po piatich sekundách rozhodca vyvolá ďalšie číslo a hráči, ktorí si toto číslo prideliť bežia k lanu, chytia ho a snažia sa pomôcť

svojmu spoluhráčovi. Takto sa postupne v päťsekundových intervaloch pripájajú ďalší spoluhráči. Víťazí družstvo, ktoré pretiahne červenú značku za svoju cieľovú značku.

Súboj skokanov

Pomôcky: žiadne

Popis: na ihrisku vyznačíme dve rovnobežné čiary A a B, vzdialené od seba cca 10 metrov a za nimi štvorec - zajatecký tábor. Jedno družstvo sa postaví za čiaru A a druhé za čiaru B. Na znamenie sa začína súboj - hráči skáču na jednej nohe a v území medzi čiarami sa snažia prinútiť súpera, aby stúpil na obidve nohy. Ten, ktorý stúpil na obidve nohy, odchádza do štvorca zajateckého tábora. Môže byť oslobodený, keď spoluhráč preskáče celé územie a dotkne sa ho rukou, potom sa hneď môže zapojiť do hry. Pri súbojoch musia mať hráči paže pri tele, nesmú skočiť súperovi na nohu, pri skákaní môžu meniť nohu. Víťazí družstvo, ktoré má po uplynutí časového limitu menej zajatcov, alebo kým jedno družstvo nezajme všetkých hráčov súpera.

Štáty

Pomôcky: žiadne

Popis: žiakov rozdelíme na niekoľko skupín s približne rovnakým počtom pričom každá skupina predstavuje štát. Na povel žiaci začnú zápasíť v boji na zemi a úlohou súperov je prinútiť súpera ľahnúť si na chrbát. Súperí každý štát proti každému. Každý člen štátu môže zápasíť s hociktorým členom iného štátu. Ak vyhrá (ak prinúti svojho súpera aby si ľahol na chrbát), porazený sa automaticky pridáva na stranu víťaza – víťazného štátu. Víťazí tá krajina, v ktorej je na konci časovej jednotky (3-6 min.) najviac členov.

Prerážanie radu

Pomôcky: žiadne

Popis: dve družstvá stoja oproti sebe vo vzdialenosti 15-20 metrov. Každé družstvo má kapitána. Kapitán určuje prerážajúceho. Ten sa rozbehne proti náprotivnému družstvu, v ktorom sa hráči držia pevne za ruky. Prerážajúci sa usiluje rad roztrhnúť. Keď sa mu to podarí, berie si so sebou tých dvoch, kde rad pretrhol. Keď nepretrhne, ostáva on v zajatí. Toto isté opakuje druhé družstvo. Víťazí to družstvo, ktoré má viac hráčov.

Lovec a jeho pomocník

Pomôcky: žinenky

Popis: určíme dvoch hráčov, pričom jeden bude naháňať a druhý mu bude cvičencov nadháňať. Žinenky (3-4 voľne uložené na ploche telocvične) predstavujú ostrovy na ktorých sa

cvičenci môžu schovať v prípade, keď ich naháňač bude mať chytiť. Pomocník ich môže z „ostrova“ vytlačiť a vo chvíli keď sa dotknú podložky (parkety telocvične), ktorou-koľvek časťou tela ich môže naháňač chytiť. Koho naháňač chytí – ten vypadáva z hry.

Naháňačka so zápasom

Pomôcky: žiadne

Popis: túto hru hráme podľa pravidiel obvyčajnej naháňačky ale s tým rozdielom, že ten kto dostane „babu“ nastúpi do súboja s naháňačom. Súboj môže mať rôzne podoby: súboj krabov, kohútov a pod. Ten, kto súboj prehrá sa stáva naháňačom.

Zodvihni všetkých

Pomôcky: žiadne

Popis: hráči sa rozmiestnia vo vymedzenom priestore a na pokyn vyučujúceho sa začína súperenie medzi jednotlivcami – hráči sa snažia zodvihnúť súperov navzájom. Hráč, ktorý stratí kontakt s podložkou z hry vypadáva. Víťazí hráč, ktorému sa ako jedinému podarí ostať permanentne v kontakte s podložkou.

Boj o čiapku

Pomôcky: čiapka

Popis: všetci hráči majú na hlave čiapku. Na znamenie vedúceho sa hráči snažia jeden druhému strhnúť čiapku z hlavy. Hráčom je zakázané držať si vlastnú čiapku rukami. Vyhráva ten hráč, ktorý si udrží čiapku na hlave.

Udrž si svoju loptičku

Pomôcky: stolno tenisová loptička, lyžička resp. volejbalová lopta

Popis: všetci hráči si vezmú do ruky lyžičku do ktorej vložia stolnotenisovú loptičku (resp. v ruke držia volejbalovú loptu). Na znamenie vedúceho sa hráči snažia jeden druhému vyraziť loptičku z lyžičky (z ruky). Hráčom je zakázané si pridržovať loptičku rukou. Vyhráva ten hráč, ktorý udrží loptičku v lyžičke ako jediný.

Zložitá naháňačka

Pomôcky: žiadne

Popis: uvedenú hru hráme podľa pravidiel obvyčajnej naháňačky ale s tým rozdielom, že určený hráč, ktorý nemôže dostať „babu“, bráni naháňačovi v pohybe. Ak naháňač odovzdá „babu“ hráčovi z poľa naháňačom sa stáva ten hráč, ktorý doposiaľ bránil pohyb naháňača.

Vyraz súperom loptu

Pomôcky: lopta

Popis: všetci hráči si vložia loptu medzi kolená. Na znamenie vedúceho sa hráči snažia jeden druhému vyraziť loptu s pomedzi kolien. Je zakázané si pridržovať vlastnú loptu rukou. Vyhráva posledný hráč, ktorý udrží loptu medzi svojimi kolenami.

Zostaň v kruhu ako posledný

Pomôcky: žiadne

Popis: hráčom kriedou nakreslíme na zem kruh o priemere cca. 5 metrov, pričom ich rozdelíme do dvoch družstiev. Družstvá súperia navzájom proti sebe s cieľom vytlačiť súpera von z kruhu. Hráči jedného družstva si môžu navzájom pomáhať. Vyhráva to družstvo, ktoré má po časovom limite v kruhu viac hráčov. Hráč ktorý bol vytlačený z kruhu vypadáva z hry.

Preskáč telocvičňu a vyhraj

Pomôcky: žiadne

Popis: Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a každé sa postaví na jednu stranu hracej plochy, pričom sa každý hráč sa hráči postaví na jednu nohu (pravá) a ruky zloží na prsia. Na znamenie vedúceho sa hráči snažia preskákať z jednej strany telocvične na druhú pričom pri obchádzaní sa so súperom sa ho snažia vychýliť z rovnováhy vrázaním. Hráč, ktorý došľapil na obidve nohy, resp. oddialil ruky od tela vypadáva z hry. Víťazí družstvo, s väčším počtom hráčov, ktorí preskákali telocvičňu podľa pravidiel.

Obmena: V hre pokračujeme ešte raz avšak hráči si vymenia nohy (ľavá).

Odchyt divokej zveri

Pomôcky: žinenky

Popis: skupinu rozdelíme na tri družstvá. Na hraciu plochu položíme dve žinenky, ktoré predstavujú klietky pre divokú zver. 1/3 hráčov sa voľne pohybuje po telocvični – predstavujú divokú zver a ostávajúce 2/3 predstavujú lovcov, ktorí stoja pozdĺž hracej plochy. Na signál vedúceho sa lovci snažia čo najrýchlejšie pochytať všetku divokú zver a prepraviť ju do klietok. Pri chytaní sa zver môže brániť. Hra končí vo chvíli, keď je zver v klietkach. Víťazí družstvo, ktoré najdlhšie odolávalo lovcom v chytaní.

Obsad' ihrisko

Pomôcky: žiadne

Popis: hráčov rozdelíme do dvoch družstiev. Prvé družstvo sa rozmiestni na vyznačenom ihrisku a druhé sa rozostaví po jeho obvodě – predstavujú útočníkov. Na znamenie vedúceho útočníci vniknú na hraciu plochu a začnú územie obsadzovať – bojujú s členmi prvého družstva, ktorí sa môžu brániť iba pasívne o územie. Úlohou útočníkov je dovolenými prostriedkami dostať obrancov za hranice ich územia. Obranca je vyradený z hry až vtedy, ak opustí hraciu plochu celým telom. Hra končí až vtedy, keď posledný obranca opustil hracie územie, potom si družstvá vymenia úlohy a víťazí tá skupina hráčov, ktorí obsadili územie v kratšom čase ako ich súper.

Boj kohútich družstiev

Pomôcky: stopky

Popis: hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a družstvá farebne odlíšime. Všetci hráči vstúpia do vyznačeného priestoru (telocvičňa, ½ telocvične a pod. podľa počtu hráčov), postavia sa na jednu nohu, ruky dajú za chrbát alebo zložia na prsia. Na pokyn vyučujúceho sa začína súperenie medzi jednotlivcami – hráči do seba narážajú ramenami alebo hrudníkom a snažia sa donútiť súpera stať si na obidve nohy, prípadne ho vytlačiť vyznačeného z ihriska. Hráči, ktorí sa takejto chyby dopustili vypadávajú z hry. Víťazí skupina hráčov, ktorá má po časovom limite na ihrisku väčší počet hráčov.

Družstvá s overbalmi

Pomôcky: overbal (fitlopta) pre každého hráča

Popis: hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a družstvá farebne odlíšime. Na pokyn vyučujúceho všetci hráči vstúpia do vyznačeného priestoru (volejbalové ihrisko, 1/2 volejbalového ihriska a pod. podľa počtu zúčastnených hráčov) znožnými poskokmi, pričom každý hráč drží v rukách overbal (fitloptu). Na ihrisku sa snažia doskakať k členovi súperiaceho tímu a dať sa s ním do boja.

Samotný súboj prebieha v stoji spojnóm a overbal musia hráči držať obojruč. Hráči sa snažia jeden druhého vychýliť zo stoja spojného úderom overbalu. Žiakom je zakázané udrieť súpera do oblasti krku, hlavy, resp. do iných citlivých miest. Hráč ktorý je zo základného postoja vychýlený vypadáva z hry, víťaz pokračuje ďalej v hre. Vyhráva družstvo, ktoré vyradí všetkých hráčov súpera z ihriska.

Vietor

Pomôcky: žiadne

Popis: Vo vyznačenom priestore sa hráči pohybujú poskokmi a predstavujú mraky. Na dohodnutý signál – „búrka“ sa „mraky“ začnú kopíť – hráči sa spájajú do dvojíc, trojíc. Zároveň sa dvíha „vietor“ (dopredu označený hráč alebo hráči) ktorí sa snažia mraky roztrhnúť. Hráč ktorého

odtrhne od skupiny si sním vymení úlohu. Hráč, ktorý napodobňuje vietor skáče na jednej nohe a do mrakov vráža iba ramenom (ruky má položené na prsiach).

Vlk v pasti

Pomôcky: žiadne

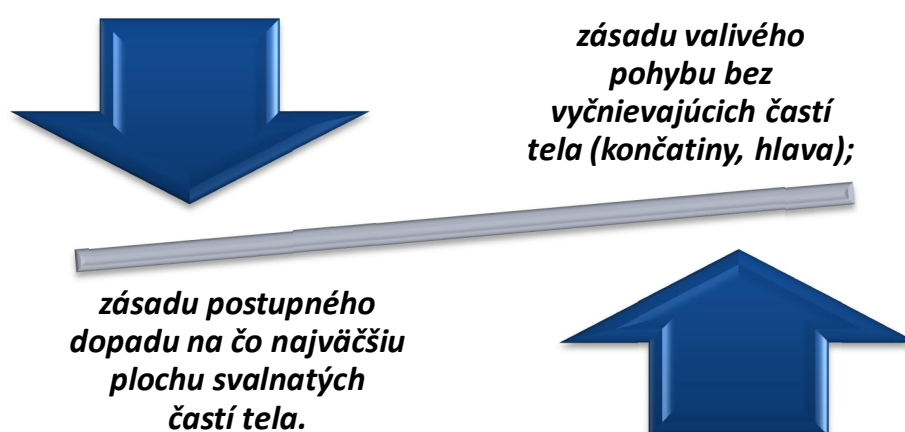
Popis: skupina hráčov vytvorí kruh, držia sa za ruky a stoja čelom do vnútra kruhu. Uprostred kruhu voľný hráč, ktorý predstavuje vlka a ten sa snaží z kruhu dostať preskočením, podlezením, prerazením a pod. Vo chvíli keď sa mu to podarí, bežia všetci hráči z kruhu za ním. Prvý kto sa dotkne vlka sa stáva vlkom a hra pokračuje ďalej.

3 PÁDOVÁ TECHNIKA

Pády sú v úpoloch spôsobené nielen hodením súpera, ale často aj po údere, alebo kope. Aj niektoré základné úpoly často končia v páde, napríklad rôzne cvičenia pre rozvoj rovnovážových pohybových schopností. Nácvik základov pádovej techniky má ale význam nielen pre cvičenie úpolov (Reguli, 2007).

Zjednocujúce princípy pádových techník

Všeobecné, zjednocujúce princípy musia tvoriť predpoklad pre vytvorenie takej techniky pádov, ktorá bude vhodná nielen pre úpolové disciplíny, kde tvorí nevyhnutný predpoklad pre vykonávanie vlastných cvičení (aikidó, džúdó, zápasenie, ...), ale aj pre vytvorenie techniky pádov v iných športoch, ktoré využívajú pády (najmä športové hry) a všeobecne pre vytvorenie predpokladov úrazovej zábrany v športe, práci i v bežnom živote. Roubíček (1970, s. 44) medzi všeobecné princípy (zásady) zaraďuje:

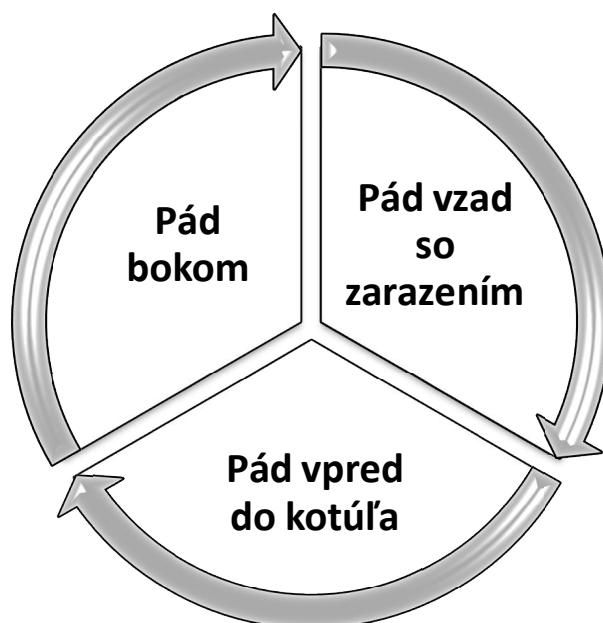


Reguli (2007) považoval za dôležité tieto zásady rozšíriť a doplniť. **Dospel tak k nasledujúcim šiestim princípom.**

- ❖ Tlmenie pádu najväčšou možnou plochou tela spôsobí rozloženie sily. Používa sa tlmenie nielen plochou trupu, ale aj horných a dolných končatín (použitie hlavy na tlmenie pádu je vylúčené). Pri použití tohoto princípu by sme mali zohľadniť aj ďalšie okolnosti pádu. Pri pádoch, kde nepôsobia veľké sily je možné použiť na tlmenie pohybu, resp. vytvorenie novej plochy opory aj malú plochu, napríklad dlaňovú časť ruky (zarazenie pažou).
- ❖ Kĺzavé trenie, prípadne náraz previesť na valivé trenie (valivý pohyb). Pôsobením horizontálnej zložky síl spôsobujúcich pád nesmie dôjsť ku kĺzaniu častí tela po podložke, pretože to môže spôsobiť nielen ľahké odreniny, ale aj vážnejšie poškodenie tkaniva. Nepovažujeme za vhodné príliš sa spoliehať na ochranné pomôcky, ktoré pomáhajú tento princíp s úspechom obchádzať.

- ❖ Tlmenie pádu osvalenými časťami tela. Zamedzujeme kontaktu podložky s časťami nepokrytými svalmi (kĺby, chrbtica, hlava, atď.). Amortizácia síl pri páde je priamo úmerná množstvu svalovej hmoty, predpokladá sa tu však schopnosť izometrickej kontrakcie. Kontakt s časťami tela nepokrytými svalmi spôsobuje prenos sily do malého priestoru, čo má za následok poškodenie tkaniva.
- ❖ Tlmenie pádu v čo v najdlhšom časovom úseku (snažíme sa o postupnú deceleráciu). Pohyb pádovej techniky by mal prebiehať postupne, bez nárazu. Využíva sa možnosť "predbehnúť" niektorými časťami tela, najčastejšie rukami, pád trupu (najhmotnejšia časť tela, mala by dopadať ako posledná). Vyžaduje to dobrú priestorovú orientáciu. Fojtík (1975, s. 37) uvádza, že tlmenie pádu (v aikidó) zarazením hornou končatinou zníži hodnotu nárazu tela o 40 - 50 %.
- ❖ Využitie anatomicky a fyziologicky prirodzeného pohybu. Nutnosť vytvoriť čo najrýchlejšie dynamický stereotyp, ktorý bude dostatočne pevný a plastický, závisí od príbuznosti pohybovej štruktúry pádovej techniky s pohybovou štruktúrou prirodzených, vrodene naprogramovaných pohybov. Je preto nevyhnutné na techniku pádov pozeráť cez prizmu vývojovej kineziológie.
- ❖ Využitie kinetickej energie pádu na opätovné zaujatie postoja (časť energie teda padajúci nemusí tlmiť). Využíva sa časť kinetickej energie pádu na zaujatie pôvodnej, alebo inej vyššej polohy, najčastejšie postoja. Inými slovami, potenciálna energia vo vyššej polohe je pri páde prevedená do kinetickej energie a kinetická vzápätí využitá na zvýšenie potenciálnej energie.

Pre potreby školskej praxe na základných a stredných školách považujeme za dôležité, aby si žiaci osvojili tri základné pády:



Odporúčame začať s nácvikom pádu vzad so zarazením.

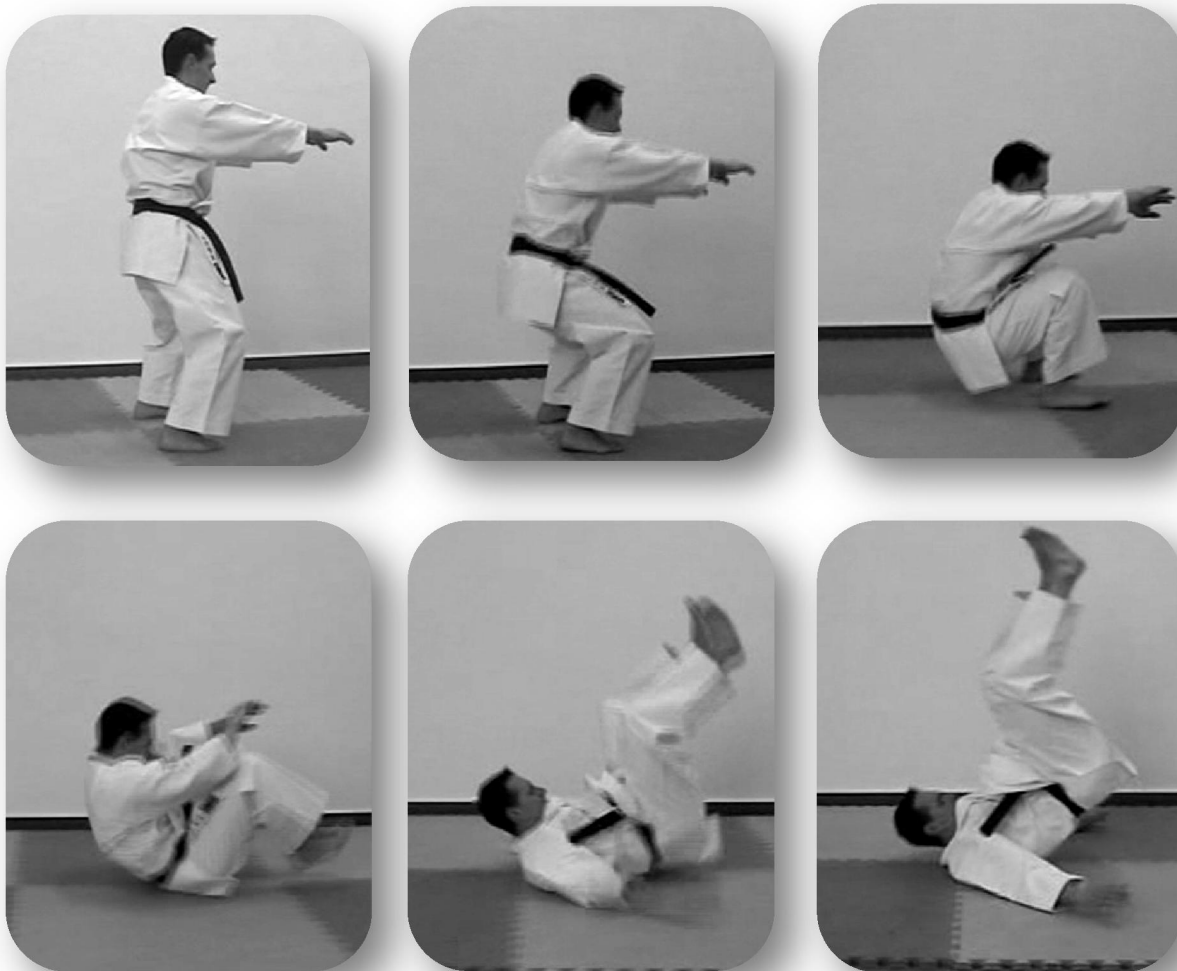
Príklady prípravných cvičení pre nácvik pádovej techniky:

- ❖ žiak si ľahne na chrbát, pripaží a uvoľní svaly. Spolužiak ho uchopí za jednu voľne ležiacu pažu, zodvihne ju asi 20cm od podložky a pustí ju. Žiak musí nechať svaly uvoľnené, aby jeho zodvihnutá paža dopadla na žinenku vlastnou váhou a to po celej svojej dĺžke dlaňou nadol a v uhle asi 45stupňov od tela. Správne uvoľnená paža sa pri dopade od žinenky mierne odrazí. Žiak cvičenie vykonáva aj druhou pažou.
- ❖ Keď si žiak vytvorí správnu predstavu o tom, ako majú jeho paže dopadať na žinenku, začne sám obe paže dvíhať hore a voľne púšťať na žinenku, najskôr striedavo pravú a ľavú pažu, neskôr obe paže súčasne. Pri tomto cvičení je veľmi dôležité, aby jeho hlava nebola položená na podložke, ale zodvihnutá tak, aby sa brada dotýkala hrude. Aby si žiak zvykol držať hlavu v tejto polohe, ktorá je veľmi dôležitá pri páde vzad, vloží mu vyučujúci pod bradu nejaký predmet (napr. vreckovku), ktorý musí žiak pridržovať po celý čas nácviku pádu vzad.
- ❖ Žiak dvíha paže stále vyššie, až do predpaženia a nenecháva ich dopadať voľne, ale aktívne nimi švihá a postupne zvyšuje intenzitu úderov o žinenku. Účelom tejto práce paží je amortizovať dopadovú energiu. Pri správnom údere sa paže pružne odrazia od žinenky.
- ❖ Ďalším cvičením je tzv. kolíska. Žiak si sadne znožmo na žinenku, pritiahne obe nohy pätami čo najbližšie k sedacím svalom, oboma pažami si chytí predkolenia a bradu pritlačí k hrudi. Odrazom od žinenky sa preválí na chrbát do „kolísky“ a vráti sa späť do sedu. Cvičenie vykonáva bez prerušenia niekoľkokrát za sebou. Po jeho zvládnutí uvedené cvičenie vykonáva žiak z vyššej polohy – z drepu.
- ❖ Žiak je vo vzpore kľačmo. Spolužiak pristúpi k nemu z pravej strany, uchopí pod trupom jeho ľavú pažu oboma rukami za zápästie a energicky ju potiahne smerom k sebe a mierne dohora. Žiak sa vo vzduchu obráti o 180 stupňov okolo pozdĺžnej osi, dopadne na chrbát a pád stlmí úderom pravej paže o žinenku. Uvedené cvičenie vykonávajú žiaci na obe strany.

Metodický postup nácviku pádu vzad so zarazením:

Pád nacvičujeme najskôr v sede. Žiak sedí na žinenke, nohy má v kolenách pokrčené, paže sú v predpažení pokrčmo. Odrazom od žinenky sa preválí na chrbát do „kolísky“ pričom hlavu drží hore tak, aby sa nedotkla žinenky. V momente, keď sa lopatkami dotkne podložky, udiera oboma pažami o žinenku pod uhlom asi 45 stupňov od tela. Po zvládnutí tohto cvičenia žiak prechádza do drepu a tým istým spôsobom vykonáva pád vzad.

1. Po dokonalom zvládnutí pádu vzad z drepu prechádzame na nácvik pádu z podrepu. Priebeh cvičenia je podobný, ale žiak z podrepu najskôr prechádza do drepu a vykonáva pád vzad so zarazením oboma pažami.
2. Ďalšou fázou nácviku je pád vzad zo stoja. Žiak pokrčí nohy v kolenách, cez podrep prechádza do drepu, z ktorého pokračuje už nacvičeným spôsobom pádu.
3. Keď žiaci zvládnu pád vzad so zarazením zo stoja, môžeme pristúpiť k nácviku pádu za pohybu vzad. Žiak vykonáva pomalý beh vzad a sám „simuluje“ potknutie sa a realizuje pád vzad so zarazením.
4. Posledným prvkom metodického radu je nácvik pádu vzad vo dvojiciach. Jeden z cvičencov oboma pažami strčí spredu do druhého cvičenca a ten vykonáva pád vzad so zarazením (Bartík, 1999).



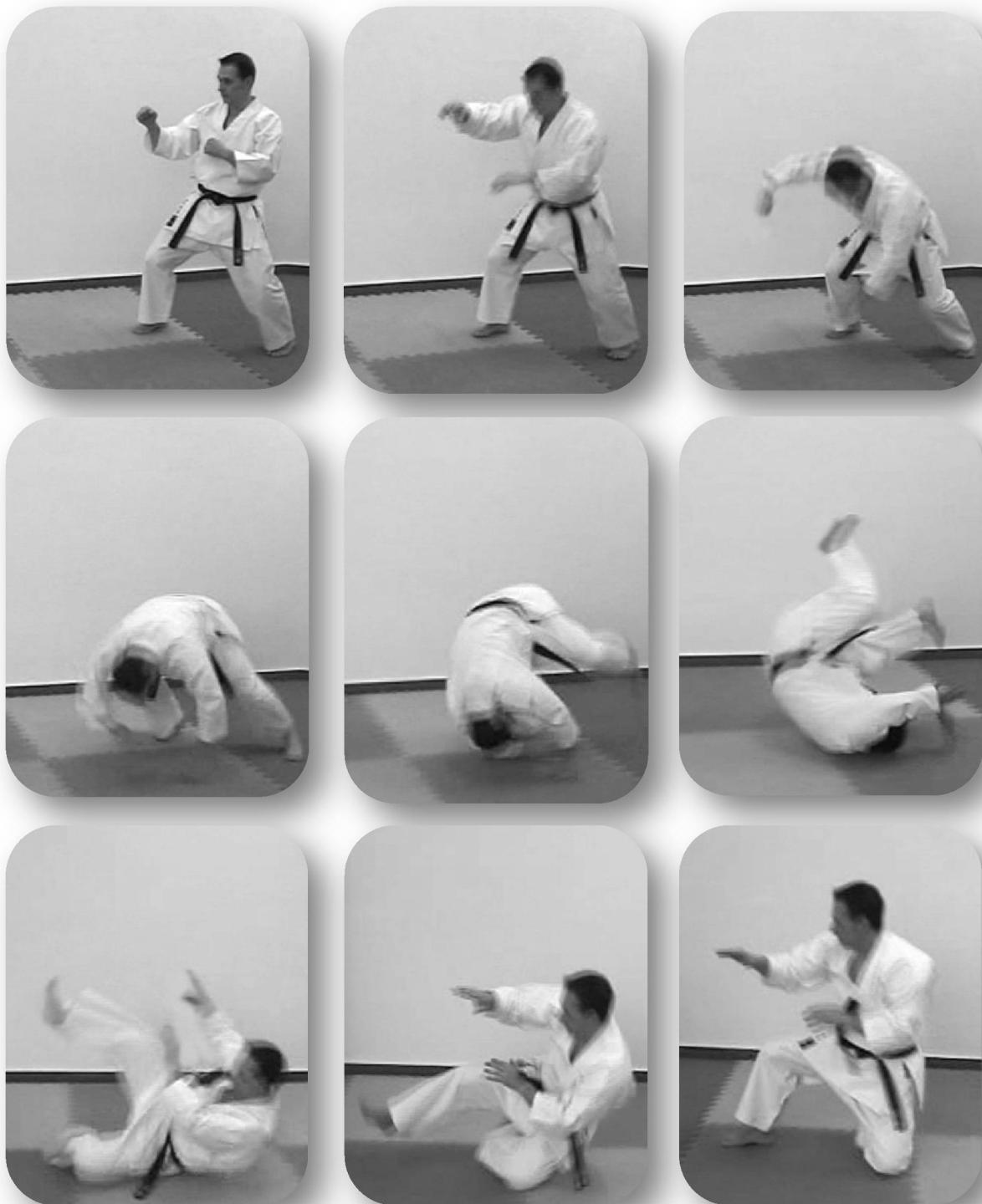
Kinogram 1 Pád vzad so zarazením

Jednou z modifikácií pádu vzad so zarazením je tzv. **pád na lopatky so zarazením**, ktorý je koordinačne o niečo náročnejší ako klasický pád vzad a slúži najmä na tlmenie zvislých pádov pri hodoch a podrazeniach (kinogram 2). Tento druh pádovej techniky zaraďujeme ako doplnkový prvok slúžiaci na zdokonaľovanie špecifických zručností a adaptácii predovšetkým vestibulárneho aparátu na dopad tela na podložku.



Kinogram 2 pád na lopatky so zarazením

Metodický postup nácviku pádu vpred do kotúľa:



Kinogram 3 Pád v pred do kotúľa

Jednou z modifikácií pádu vpred je tzv. ***pád vpred do kotúľa so zarazením***, pričom prvé dve tretiny dráhy pohybu sú identické s klasickým kotúľovým pádom vpred a odlišuje sa až v jeho poslednej fáze kotúľového pretočenia cez ramená, v ktorej sa vykoná technika zarazenia na zemi. V nasledujúcom kinograme 4 je znázornená len posledná fáza dopadu a zarazenia.



Kinogram 4 Pád vpřed do kotůľa so zarazením

Metodický postup nácviku pádu bokom:



4 TEÓRIA A DIDAKTIKA VYBRANÝCH BOJOVÝCH UMENÍ A ÚPOLOVÝCH ŠPORTOV

4.1 TEÓRIA A DIDAKTIKA DŽUDA

4.1.1 História džuda vo svete a na Slovensku

Keď hovoríme o histórii džuda, často sa pri úvahách o vzniku džuda dostávame príliš hlboko pod živnú pôdu. z ktorej džudo vyrástlo, dostávame sa pri tom na samotnú podstatu boja dvoch osôb bez zbrane a sme vlastne v histórii ľudstva vôbec. Musíme potom cestovať s touto históriou z Egypta do Ázie a dostaneme sa z hrobky Beni-Hassana 2400 p.n.l. až do inštitútu Kodokan, ktorý vznikol v roku 1882 v Tokiu zakladateľom džuda, profesorom Džigorom Kanom. Zo svojho výhodného pohľadu 19.storočia Džigoro Kano videl džu-džucu, z ktorého sa vyvinulo džudo takto: „V čase feudálneho Japonska existovali rôzne bojové umenia a cvičenia, ktoré pestovala trieda samurajov a ktoré zodpovedali ich spôsobu boja. Medzi cvičeniami bolo aj džu-džucu. Slovo džu-džucu možno preložiť ako „umenie dosiahnuť víťazstvo ohybnosťou“. Toto slovo označovalo to, čo možno opísať ako umenie boja bez zbrane. Princíp tohto umenia nie je v tom odpovedať sile silou, ale dosiahnuť víťazstvo ustúpením sile.“ (Geesink, 1962) Džigoro Kano začal študovať džu-džucu v roku 1877 a neskôr si otvoril svoju vlastnú školu v Tokiu a začal nacvičovať džudo so svojimi žiakmi v prvom Kodokan-e (inštitút pre štúdium džuda). V roku 1886 Kodokan džudo zvíťazilo v súťaži s ostatnými podobnými školami, v ktorých sa vyučovali podobné športy pod inými názvami, ale s rovnakými koreňmi v histórii. Od tej doby získalo džudo oficiálnu podporu Japonského cisárstva a stalo sa základňou pre masový šport v Japonsku. Desať rokov rozvoja džuda na školách v Japonsku a v japonskej armáde sa prejavilo ako prostriedok k zvýšeniu bojaschopnosti vojakov pri boji zblízka. Pri japonsko-ruskej vojne (1904-1905) sa dostali prostredníctvom správ vojnových dopisovateľov do sveta a zvlášť do Európy prvé správy o nebezpečných bojových technikách pri boji zblízka používaných japonskými vojakmi, ktorí k tomuto boli vycvičení športovým tréningom džu-džucu a džudom. V roku 1907 bol zahájený výcvik džuda v Londýne, kde bol neskôr založený aj inštitút Budokwai. V roku 1919 vo svete a zvlášť v Európe zahájili rôzni inštruktori výcvik džuda, ktoré rozšírili hlavne v Anglicku, Francúzsku, USA, Taliansku, Švajčiarsku a Nemecku. V Československu hlavne zásluhou Vysokoškolského športu v Prahe bol zahájený pravidelný výcvik džuda, aj keď len pod názvom džu-džucu. Tento rok je preto významný pre históriu džuda v Československu a je právom

označovaný za oficiálny začiatok organizovaného džuda v Československu. Od tohto roku vznikajú po celom území Československa mnohé športové kluby zaoberajúce sa džudom. Na Slovensku to boli predovšetkým Bratislava a Košice. „V roku 1963 bol založený Československý zväz džū-džucu. V roku 1965 tento zväz združoval viac ako 1500 členov a 57 oddielov. V tom istom roku bola ČSSR prijatá v Paríži za člena IJF (Medzinárodná federácia džuda). V roku 1964 bolo džudo na zasadnutí MOV prijaté definitívne ako olympijský šport s účasťou na OH v Tokiu, kde boli po prvýkrát vybojované tituly olympijských víťazov v džude. Po rozpade Československa vznikol samostatný Slovenský zväz džuda, ktorý sa stal riadnym členom EJU (Európska únia džuda) a IJF.“ (Nagy, 1976)

V posledných rokoch prechádza džudo mohutným rozvojom vo svete a tiež u nás. V krajinách, ktoré dosahujú najlepšie výsledky na vrcholných podujatiach ako sú OH, MS, ME v Japonsku a Francúzsku je džudo také populárne, že sa dokonca vyučuje ako povinne voliteľný predmet na školách.

4.1.2 Charakteristika džuda ako športového odvetvia

Džudo je typickým úpolovým športom, v ktorom pri vlastnom výkone - stretnutí ide o prekonanie súpera fyzickou, technickou a taktickou prevahou. Takto charakterizoval džudo bývalý úspešný československý reprezentant Michal Vachun (Vachun, 1983).

Vlastné stretnutie prebieha na rovnom, pevnom, dostatočne pružnom zápasisku, ktoré umožňuje rýchle pohyby a pritom poskytuje dostatočnú ochranu pri pádoch. Dĺžka stretnutia je v rôznych vekových kategóriách rozdielna. Mladší žiaci zápasia 2 minúty, starší žiaci 3 minúty až po mužov, ktorých stretnutie trvá 5 minút čistého času. Kontakt medzi oboma súpermi nastáva prostredníctvom chytov a záberov za športový úbor - kimono. Pravidlá dovoľujú obmeňovať kontakt a využívať prakticky všetky časti tela súpera v priebehu boja. Charakter hlavných vonkajších faktorov, t.j. športového úboru, zápasiska a pravidiel, predurčuje veľkú premenlivosť pohybového obsahu džuda. Náplň techniky džuda tvoria predovšetkým chmaty, ktoré majú pomerne stabilnú štruktúru, vďaka tradičnému rozdeleniu a metodike nácviku, ktoré sa od vzniku džuda v podstate zachovali podnes. Chmatom z postoja hádže džudista súpera priamo na chrbát v ktoromkoľvek smere, rýchlo a dostatočne silno. V boji na zemi sú tri typické spôsoby chmatov - držanie, škrtenie a páčenie v lakťovom klbe. V prvej skupine je účinnosť určená časom nasadenia držania, pri škrtení účinným krátkotrvajúcim obmedzením prítoku krvi do mozgu a pri páčení zase bolesťou v lakťovom klbe. Okrem chmatov tvoria náplň techniky džuda ďalšie prvky. Sú to rôzne spôsoby kontaktov, postojov, pohybu po zápasisku, ďalej úhyby, úniky, blokovanie, protichmaty a tiež pády, ktoré majú ochrannú

funkciu. V podmienkach stretnutia sa chmaty a ďalšie prvky techniky obmieňajú, kombinujú v boji v postoji i v boji na zemi.

Prechody z boja v postoji do boja na zemi sú plynulé, prirodzené. Chmaty škrténím a páčením možno tiež aplikovať priamo v postoji.

Značná premenlivosť technického obsahu džuda, mimoriadny rozsah technických prostriedkov na prekonanie súpera umožňuje tiež veľkú rozmanitosť a premenlivosť taktických prvkov boja a taktických situácií.

Džudo kladie vysokú požiadavku na komplexný rozvoj všetkých pohybových schopností. V oblasti rozvoja sily sa kladú veľké nároky predovšetkým na vytrvalostnú zložku dynamickej sily všetkých svalových skupín a statickú silu, najmä chrbtového svalstva a svalstva paží. Rýchlosť v džude má veľký význam predovšetkým v spojení s rýchlosťou reakcie. Najviac sa rozvíja rýchlosť reakcie na dotykové podnety. Obratnosť a ohybnosť sú tiež významnými zložkami v džude. Od vysokého stupňa rozvoja obratnosti a kĺbovej ohybnosti závisí priamo účinnosť a kvalita techniky. Najväčšie nároky sa kladú na ohybnosť v bedrových kĺboch a ohybnosť chrbtice. Z fyziologického hľadiska sa v priebehu stretnutia rozlične zaťažujú obehový a dýchací systém. Stupeň zaťaženia sa môže pohybovať od malého po maximálne zaťaženie, čo závisí od priebehu boja. Typické je striedanie aeróbných a anaeróbných fáz. Sledovanie pulzovej frekvencie ukázalo, že pulzová frekvencia pri stretnutí veľmi rýchlo stúpa na 180/min., kolíše medzi 180-195/min. a dosahuje špičkové hodnoty až 200/min. (Letošník, 1993) Na tejto vysokej hladine sa pulzová frekvencia udržiava veľmi dlho. Z psychologického hľadiska sú pre džudo typické vysoké požiadavky na schopnosť predvídania súperových zámerov, na nezávislé rozhodovanie sa a vysokú vôľovú aktivitu. Taktické myslenie závisí ďalej od bleskovej analýzy situácie, stratégie a rýchleho rozhodovania. Dôležité sú senzomotorické schopnosti - postreh a istota pohybu. Okrem veľkej funkčnej záťaže treba v priebehu boja prekonávať často nepríjemné pocity z priameho kontaktu so súperom a bolestivé účinky niektorých chmatov, najmä škrténia a páčenia. Džudo je zaujímavé aj tým, že stačí chvíľková nepozornosť, malé zaváhanie a prehrať môže aj silnejší, lepšie pripravený pretekár s tým slabším.

4.1.3 Filozofia, etiketa džuda a džudistické zásady

V posledných rokoch prechádza džudo mohutným rozvojom vo svete a tiež u nás. Tréning v džude má mnohostranný, priaznivý vplyv na organizmus športovca. Vedie k rovnomernému rozvoju všetkých pohybových schopností, funkčnej zdatnosti celého organizmu a zároveň k rozvoju morálnych a vôľových vlastností (Vachun, 1983).

Dôležitou súčasťou tréningu je dodržiavanie džudistickej etikety alebo zvykov správania. Ide predovšetkým o dodržiavanie tradičných foriem pozdravu v určitých ustálených situáciách v stretnutí a v tréningu. Tieto špecifické zvyky sú nielen formálnym prejavom hierarchie a úcty k vážnejším, ale pomáhajú tiež trénerovi a cvičencovi vhodne plniť svoje funkcie v tréningu. Seiza (kľak sedmo) je základnou polohou, v ktorej sa bežne začína a končí tréningová jednotka, dávajú sa krátke úvodné inštrukcie, prípadne záverečné hodnotenie a informácie a džudisti kľáči na mieste by sa mali oslobodiť od rôznych myšlienok a vplyvov a plne sa koncentrovať na práve začínajúci, alebo končiaci tréning. Táto poloha má zároveň svoj funkčný význam: pôsobí na zväčšovanie kĺbovej ohybnosti, a tým na pretiahnutie svalstva dolných končatín. Používajú sa dva pozdravy, pozdrav v seize (zareii), alebo pozdrav v stoj (ritsurei) (Vachun, 1983). Používa sa tiež názov veľký a malý pozdrav. Pozdrav sa používa pred začiatkom a ukončením tréningu. Pozdrav v stoj sa používa pred a po ukončení každého stretnutia. Počas tréningu si tento pozdrav vymieňajú partneri vždy na začiatku každého randori alebo cvičenia techniky, ak sa striedajú. Pozdrav sa vždy vykonáva uvoľnene, dôstojne. V predklone je asi jedna sekunda výdrž pred návratom do vzpriameného postoja. Tieto tradičné spôsoby používania pozdravu plne rešpektujú džudisti na celom svete. Je celkom prirodzené a primerané, ak najmä v stretnutí pridajú pozdrav vlastný svojmu národu, napr. u nás podanie ruky.

Na základe historického vývoja sa pri tréningu **ustálili tri základné zásady džuda**. (Mašín, 1989). **Prvá zásada (ju)** – získať ústupom konečné víťazstvo znamená, že je nutné pri stretnutí, alebo vykonávaní techník využívať silu súpera. To znamená, že tlačení namiesto odporu potiahne súpera, využijúc jeho silu, ťahaný zatlačí. Vektory síl pôsobiace v rovnakom smere sa tým sčítajú a aj človek ľahký a malý môže poraziť fyzicky silnejšieho súpera.

Druhá zásada (seiryoku zenyo) vo voľnej interpretácii znamená: dosiahnutie maximálnej efektívnosti činnosti, pri minimálnej psychickej a fyzickej námahe. Táto zásada ekonomizácie, zjavná v každej športovej disciplíne, je realizovaná cestou technickej dokonalosti a najmä úrovňou svalového tonusu, ktorý je zabezpečovaný spolupôsobením trojitého inervovania svalu. Správnym nervovým napätím svalov sa vlastne získava maximálny efekt pri minimálnom využití energie. V praxi stav svalového tonusu sa dosahuje prostredníctvom zlepšenia citovo-zmyslového vnímania, so zohľadnením vnímania povrchového (vonkajšieho) a hĺbkového (vnútorného).

Nakoniec tretia zásada (jita kyoei) je prekladaná ako tréning pre vzájomné dobro a prospech. Je aktuálna vo všeobecnosti a ako taká nepotrebuje komentár. V džude má ešte aj doplňujúci význam, že pokrok v tréningu je možný len pri vlastnom a rozumnom zaangažovaní sa partnera do tréningu. Partner môže uľahčiť, ale aj sťažiť výučbu, z čoho vyplýva poznatok nielen pre trénerov, ale aj pretekárov.

Podľa Jigora Kana džudo bolo kompromisom, umením i športom naraz a tradičné snaženie o dokonalosť, bolo najvyšším cieľom (Vachun, 1983).

Tréning džuda a dôsledné dodržiavanie tradícií džuda vedie cvičencov k ovládnutiu vlastného tela, dosiahnutiu vnútorného pokoja a k vytváraniu si úcty k autoritám a k rešpektovaniu svojho protivníka. Džudista musí získať umenie reagovať na útoky protivníka spôsobom slobodným, spontánnym a prirodzeným. Tieto vlastnosti, ktoré si cvičenci džuda v sebe vypestujú, môžu neskôr využiť aj v bežnom živote. Džudo tak významnou mierou prispieva k výchove a uplatneniu mladých ľudí v ich ďalšom živote.

4.1.4 Projekt vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2. stupni základnej školy

5.ročník – rozsah 15 hodín

1. Úpolové cvičenia a úpolové hry – rozsah 5 hodín

Úpolové cvičenia

- ❖ špičkový tanec, o ťapnutie po zadku, mínové pole, kohútie zápasy, súboj bocianov, pretláčanie, preťahovanie, vezmi súperovi plnú loptu, vezmi súperovi šatku, nedovoľ súperovi vstať.

Úpolové hry

- ❖ na dušičky, boj o územie, prerážanie steny, dostaň sa von z kruhu, nedovoľ súperovi preniknúť do kruhu, preťahovanie lanom, na kráľa.

2. Návik pádových techník – rozsah 5 hodín

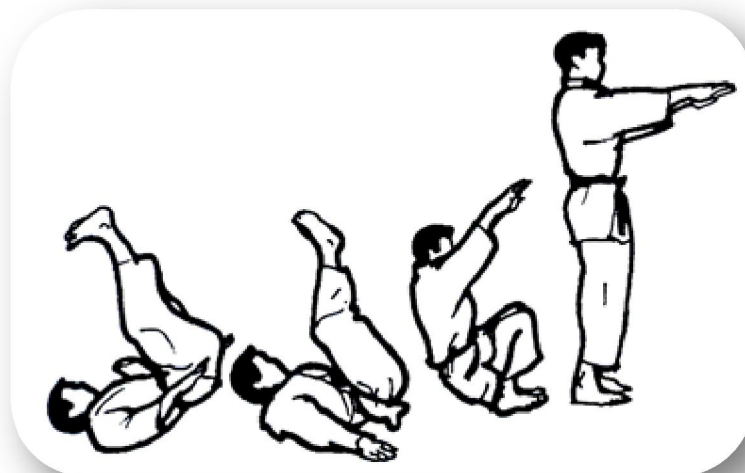
- ❖ *pád vzad z postoja* *uši-ro-ukemi*

Pri páde vzad dopadá džudista na chrbát. Najviac chránenou časťou tela pri páde vzad musí byť zátylok, preto sa pri páde vzad nesmie zátylok dotknúť tatami. Pohľad džudistu pri páde vzad smeruje na uzol opasku, bradu má pritisnutú k hrudi. Hornú časť tela musí stočiť do oblúka (kolíska). Žiadna časť tela sa nesmie dotknúť tatami tvrdo, ale celé telo sa musí zvinúť mäkko. Pri páde musia byť nohy spolu a po páde sa musia prirodzene zodvihnúť. Dlane oboch rúk sa dotýkajú tatami v momente, keď sa telo prevaľuje na chrbát (dlane sa musia dotknúť tatami súčasne s celou natiahnutou pažou, ktorá zvisie s telom asi 45° uhol- je to tzv. zarazenie). Treba dbať na to, aby ruky ne boli ani veľmi blízko pri tele, ani priveľmi ďaleko od tela.

Metodický postup pri nácviku:

1. Ľahneme si na chrbát, s predpaženými, prekríženými rukami, pritiahnutou bradou k hrudníku, podvihnutou hlavou a oči uprieme na uzol opasku. Dlane oboch rúk súčasne švihom spúšťame na tatami. Ruky a telo zvierajú medzi sebou približne 45° uhol. Celou rukou prudko udrieme (zarazíme) o tatami.
Odporúčame ruky v predpažení prekrížiť, aby pri údere boli vedené po väčšej dráhe, a tým nadobudli väčšiu razanciu.
2. Sadneme si, obe nohy natiahneme pred seba a obe ruky predpažíme prekrížiac ich. Keď horná časť tela padá priamo vzad (stočená do kolísky), nohy dáme spolu a padneme ako v prvom cvičení. Pritiahneme bradu a nadvihujeme hlavu. Ruky a telo musia byť v rovnakej polohe ako v prvom prípade.
3. Drep, obe päty podvihnúť z tatami, kolená pokrčiť. Ruky natiahneme v predpažení (prekrížiť). Padneme na chrbát tak, aby sa tatami najskôr dotkla sedacia časť. V momente prevalenia cez chrbát, udrieme (zarazíme) oboma rukami o tatami.
4. Stoj roznožený, chodidlá na šírku ramien, ruky prekrížené v predpažení. Za súčasného krčenia kolien znižujeme ťažisko tela a padneme ako pri cvičení 3.
5. 5. Pád vzad z postoja. Urobíme 2-3 kroky dozadu a padneme ako pri cvičení 4. Po vydarenom páde sa zodvihujeme a znova sa postavíme na nohy.

Obrázok 1 Pád vzad z postoja



❖ *pád nabok z postoja*

joko-ukemi

Metodický postup pri nácviku:

1. Zo sedu padneme tak, že sa telo otočí vpravo. Pravou rukou udrieme (zarazíme) na tatami. Pád urobíme striedavo vpravo i vľavo. Bradu pritiahneme k hrudi a nohy držíme počas pádu spolu.
2. Z podrepu presunieme pravú nohu popred telo doľava tak, aby telo po vytvorenej naklonenej rovine padlo na tatami vpravo. Pravá ruka sa zároveň presunie do výšky ľavého ramena, odkiaľ pri dotyku pravého boku s tatami udrie (zarazí) na tatami. Pád skúšame na obe strany.
3. V prirodzenom postoji ukročíme ľavou nohou, pravú nohu posunieme popred telo vľavo. Nakloníme telo vpravo. Z tejto polohy (súčasne krčiť ľavú nohu a upažovať pravú ruku vľavo) urobíme pád na pravý bok. Ruka udiera (zarazí) na tatami ako pri predchádzajúcom cvičení. Nácvik opakujeme na obe strany.

Obrázok 2 Pád nabok z postoja



❖ *pád dopredu kotúľom cez ruku*

mae-ukemi

Zaujať pravý základný postoj (migi-šizen-tai).

Predklon. Ľavú ruku položiť dlaňou prstami vpravo vpred na tatami tak, aby bola rovnako vzdialená od oboch chodidiel. Podrep a pravú ruku si položiť na pravé koleno. Oprieť sa o ľavú ruku a postaviť sa na prsty nôh. Vydržať v tejto polohe a pravú ruku položiť dlaňou vedľa ľavej tak, aby prsty smerovali dozadu a lakeť dopredu. Odraziť sa ľavou nohou dopredu tak, aby sa telo kotúľalo dopredu najprv cez lakeť pravej ruky, rameno, chrbát, boky a dopadlo na ľavý bok a ľavú vystretú ruku. Hlavu pritom treba pritiahnuť k ľavému ramenu. Keď sa ľavé rameno dotkne tatami, udrieť (zaraziť) natiahnutou ľavou pažou na tatami.

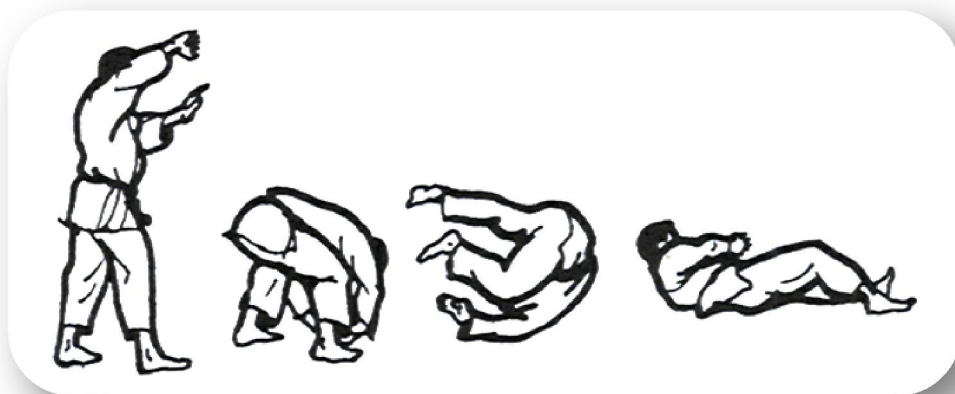
Metodický postup pri nácviku:

1. Zaujmeme polovzpriamenú polohu tak, aby horná časť tela bola predklonená. Počas pádu neprekrižujeme nohy a dbáme na to, aby päty neudreli na tatami. Ľavá noha je natiahnutá

a dopadá na tatami na stehno, lýtko a vonkajšiu časť priehlavku. Pravá noha, pokrčená v kolene, dopadá chodidlom na tatami tak, aby sa kolená vzájomne nezrazili. Pravá ruka sa po dopade presunie na uzol opasku.

2. Zo základného postoja vykročíme pravou nohou priamo vpred. Pravú ruku položíme dlaňou na tatami asi 15 cm pred pravé chodidlo (prstami dozadu). Pád urobíme ako v predchádzajúcom cvičení, netreba však znížiť boky. Po zvládnutí pádu cez pravú (ľavú) ruku možno nacvičovať pád tak, aby sa ľavá (pravá) ruka nedotkla tatami. Ľavú (pravú) ruku treba nechať v normálnej polohe pri tele.

Obrázok 3 Pád vpred kotúľom do zaradenia



Nácvik techník na zemi – rozsah 5 hodín

❖ **Základné držanie za šerpu**

hon-kesa-gatame

Napriek tomu, že je to chmat, ktorý možno ľahko nasadiť, všeobecne sa tvrdí, že je skutočne ťažké dobre sa ho naučiť. Keď však tento chmat zvládnete, môžete pomocou neho kontrolovať súpera, ktorý je väčší a silnejší ako vy.

Technika držania:

1. Predpokladajme, že súper leží na chrbte a že naň útočíte z jeho pravej strany. Musíme sa pritlačiť na hrudník súpera celou plochou nášho hrudníka až po brušnú oblasť.
2. Ľavou rukou chytíme pravý rukáv súpera z vonkajšej strany a zároveň ňou zablokujeme ohnutý lakeť súpera. Ľavým podpažím kontrolujeme zápästie jeho pravej ruky, pevne ho zvierame, aby ho nemohol vytiahnuť, ani ním voľne pohybovať. Znížime svoje bedrá a pevne pritiskneme stehno pravej nohy, ktorá je natiahnutá vpred (vonkajšou hranou malíčka sa dotýka tatami).

3. Pravou rukou chytíme, cez súperove ľavé rameno, jeho golier ma pravom ramene vzadu, takže súperov krk leží na našom predlaktí.
4. Kolená pravej nohy musíme mať v tomto okamihu trochu nižšie ako je pravý lakeť súpera. Ľavú nohu máme ohnutú a natiahnutú vzad tak, aby sa vnútorná strana kolena dotýkala tatami. Obe nohy máme v kolenách ohnuté a rozťahnuté – pravú nohu vpred a ľavú vzad, čím získame väčšiu stabilitu.
5. Hlavu dvíhame. Je v priamej línii s hornou časťou nášho trupu. Otáčame ju vľavo, znižujeme hornú časť tela a pravou časťou nášho hrudníka a pravým ramenom, zvierame súperove pravé podpažie. Tým, že sa nad súperom nakláňame, napínáme svaly celého tela a tlačíme súperu hmotnosťou celého tela dole, znemožňujeme mu dostatočné a pravidelné dýchanie. Tento spôsob držania mu zároveň znemožňuje voľne hýbať krkom a hornou časťou trupu.

Poloha hlavy:

Čelo tlačíme smerom k tatami. Tento tlak musíme zvyšovať hlavne vtedy, ak je náš súper vyšší či ťažší ako my. Ak sa súper snaží uniknúť na ľavú stranu, stačí skloniť hlavu len tak ďaleko, aby narušila smer pôsobenia sily jeho hlavy.

Základné prvky chmatu:

1. Pridržíme súperu pravou stranou svojho tela (vrátane brucha) a pevne ho tlačíme dole.
2. Držanie súperovho tela nesmie byť príliš krčovité, telo nesmieme mať pri držaní príliš napnuté, lebo by sme neboli schopní eliminovať pohyby súpera.

Obrázok 4 Hon-kesa-gatame



❖ *Držanie za šerpu zozadu*

uši-ro-kesa-gatame

Technika držania:

1. Súper leží na chrbte. Ihneď zaujmeme pozíciu na jeho pravej strane blízko hlavy, tesne za jeho pravým ramenom, čiastočne sme k nemu obrátení chrbtom. Ľavým bokom, bruchom a hrudníkom sa tesne dotýkame súperovho pravého ramena a hrudníka.
2. Pevne zablokujeme súperovo pravé zápästie svojím pravým podpažím.
3. Ľavú ruku premiestnime ponad súperovo ľavé rameno k ľavej strane jeho hrudníka, zvyčajne zvonka jeho paže a chytíme ľavú stranu jeho pása zasunutím palca dovnútra.
4. Ľahko otvoríme ľavý lakeť a položíme ho na tatami. Ak je umiestnený zvonku súperovej ľavej paže, silne ním stláčame nadlaktie súperovej paže. Ľavú časť stredu nášho tela a ľavý bok mierne vysunieme. Ľavú nohu natiahneme vpred, vonkajšou stranou proti tatami. Pravá noha v tejto fáze býva najčastejšie natiahnutá vzad, spodnou časťou predkolenia proti tatami. Súperovi znemožňujeme protiakciu najčastejšie výmenou polohy nôh.
5. Ľavou stranou hrudníka silne tlačíme proti súperovmu krku. Hornú časť tela máme ľahko vytočenú vpravo vpred. V tomto postavení sme schopní súpera plne znehybniť.

Poloha hlavy:

Hlava tvorí predĺženú os trupu, jej polohy závisia od polohy nôh.

Základné prvky chmatu:

1. Kontrolujeme súperovu pravú pažu a držíme ju pevne pod svojím pravým podpažím pravou rukou. Ľavou rukou držíme ľavú stranu súperovho pása, pričom ľavým lakťom priťahujeme k sebe jeho trup.
2. Obe nohy máme rozťahnuté ďaleko od seba a súpera ovládame tlakom hmotnosti svojho tela v smere jeho hlavy. Tlak sústreďujeme do ľavej časti hrudníka a od brucha až po boky.

Obrázok 5 Uširo-kesa-gatame



❖ *Držanie zovretím ramena* *kata-gatame*

Je to jedna z techník, pomocou ktorých môže aj malý džudista udržať veľkého a silného súpera.

Technika držania:

1. K ukemu (obranca) ležiacemu na chrbte pristúpime z jeho ľavej strany.
2. Ľavým kolenom silne pritlačíme do ukeho ľavého boku. Pravou rukou silne chytíme jeho ľavé nadlaktie (bližšie k ramenu než k lakťu). Jeho ľavú ruku držíme medzi ľavou stranou svojej tváre a ľavým uchom. Týmto spôsobom kontrolujeme jeho ruku. Potom svoju ľavú ruku vsunieme zhora, ponad jeho pravé rameno doľava a pritlačíme spolu jeho plece a hlavu o svoje ľavé rameno.
3. Spojíme do päste ľavú a pravú ruku (dlane sú jedna v druhej). Lakeť pritiahneme k sebe.
4. Pravú nohu natiahneme priečne vpravo vzad.
5. Obe nohy podvihujeme tak, že sa žinenky dotýkajú iba prsty nôh a ľavé koleno a takto držíme súpera.

Upozornenie: Treba kontrolovať ľavú ruku súpera a tlačiť ju tam, kde je najslabšia, teda kde môže najmenej sústrediť silu dostačujúcu na obranu. Súpera škrtíme úchopom jeho krku a jeho ľavej ruky. Ľavé koleno pevne pritlačíme o súperov bok tak, aby sa nemohol svojim kolenom pritiahnuť k nášmu telu.

Obrázok 6 Kata-gatame



❖ *Priečne držanie* *joko-šiho-gatame*

Technika držania:

1. Útočíme z pravej strany ležiaceho súpera. Pravou rukou siahneme medzi jeho nohy popod ľavé stehno tak, aby sme dostatočne pevne chytli jeho pás vľavo a prípadne i viac vzadu.
2. Ľavú ruku zasunieme zo súperovej pravej strany ramena pod jeho krk, dostatočne hlboko a pevne chytíme jeho golier vzadu alebo až vľavo vpredu.

3. Kolená roztiahneme od seba tak, aby pravé bolo priložené tesne na súperovo pravé bedro a ľavé blízko jeho pravého podpažia. Vnútorne strany oboch chodidiel oprieme o tatami.
4. Vytvoríme čo najužší kontakt medzi svojim hrudníkom a hrudníkom a bruchom súpera, znížime boky, spevníme dolnú časť brucha, znížime hlavu a tlačíme súpera dole.
5. Súperova pravá paža môže byť zachytená aj medzi nadlaktím našej ľavej paže a hornou časťou nášho ľavého stehna. Odpor súpera sa snažíme eliminovať presunom v smere svojich bokov.
6. Bradu alebo tvár silou tlačíme do súperovho brucha, alebo do dolnej časti jeho hrudníka.

Upozornenie: Chyt našej ruky musí byť dostatočne hlboký, ak je to možné, až na ľavej strane súperovho goliera. Ľavým ramenom pritlačíme súpera na tatami a ľavý lakeť priťahujeme späť k svojmu telu.

Základné prvky chmatu:

1. Napriek tomu, že pri tejto technike spravidla môžeme kontrolovať pravou nohou súperovu pravú nohu a ľavou nohou ľavú stranu jeho hrudníka, musíme byť stále pripravení prispôbiť polohu svojich nôh súperovým pohybom tak, aby sme ich včas eliminovali. Súper sa totiž obvykle snaží uniknúť prudkým hádzaním tela napravo i naľavo, aby sa pretočil. Tieto jeho pohyby budú neúčinné, ak včas natiahneme jednu alebo obe nohy a zdvíhame, alebo znižujeme boky. Je dobré, ak sa tatami dotýkame iba prstami chodidiel natiahnutej nohy.
2. Ak sa súperovi podarí vsunúť pravé koleno medzi jeho a naše telo, môžeme vytočiť boky vľavo, sadnúť si na pravý bok, natiahnuť pravú nohu vpred a ľavú vzad, alebo podľa jeho pohybov použiť opačnú polohu.
3. Ak chceme eliminovať snahu súpera vtlačiť pravú nohu medzi neho a nás, vytočíme svoje bedrá vľavo, presunutím svojej pravej (kľáčiacej) nohy pod ľavú tzv. strihovým pohybom, aby sme ju udržali v potrebnej vzdialenosti. Je to okamžité prekríženie nôh (pravej vpredu, ľavej vzadu). Až po zrušení súperovho útoku sa vraciame švihovým pohybom bedier a nôh do pôvodnej polohy.

Obrázok 7 Juko-šiho-gatame



❖ *Pozdĺžne držanie*

kuzure-tate-šiho-gatame

Na súperovi, ktorý leží na chrbte, ležíme rozkročmo.

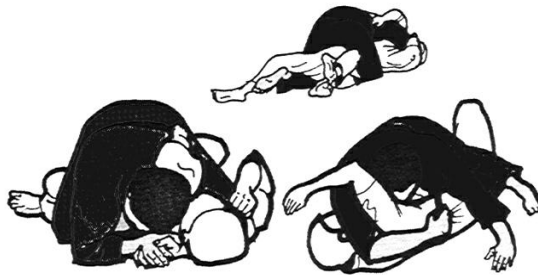
Technika držania:

1. Súper leží na chrbte. Zablokujeme ho tak, že nohami tlačíme na jeho trup a prsia.
2. Ľavú ruku položíme ponad jeho pravé rameno na jeho šiju a chytíme zadnú časť jeho goliera palcom dnu.
3. Pravú ruku položíme popod jeho ľavú pazuchu a objímeme ňou rameno tak, že jeho ľavú ruku podvihujeme priamo hore.
4. Vnútornú stranu jeho ľavého lakťa pritlačíme o svoje pravé rameno a pravou rukou z ľavej strany chytíme svoj golier; palec smeruje dovnútra.
5. Silou stisneme súperovo telo medzi kolenami a chodidlami.
6. Nakloníme hornú časť tela dopredu a ľahneme si na hornú časť súperovho ramena (rovnobežne s ňou).
7. Tvár položíme na tatami.

Odporúčania: Hlavu súpera treba stále kontrolovať. Pri chyte sa treba pripraviť tak, aby bolo možné vzápätí urobiť páku ude-gatame.

Dôležité zásady: Ľavú ruku položíme prstami zvrchu na vnútornú časť ľavého zápästia súpera. Pohybom oboch rúk môžeme ohnúť lakeť a urobiť páku.

Obrázok 8 Kuzure-tate-šiho-gatame



6. ročník – rozsah 15 hodín

1. Úpolové cvičenia a úpolové hry – rozsah 2 hodiny
2. Zdokonaľovanie pádových techník – rozsah 3 hodiny
3. Zdokonaľovanie techník na zemi – rozsah 5 hodín
4. Nácvik techník v postoji – rozsah 5 hodín

Nácvik:

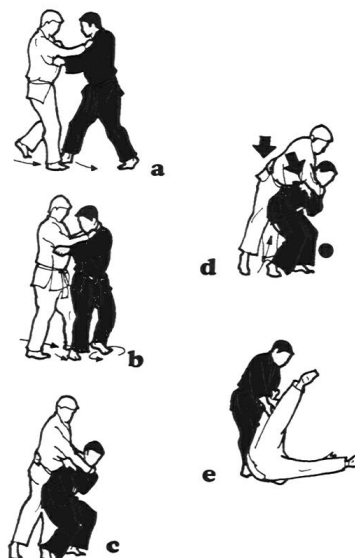
1. Uke (obranca) aj tori (útočník) stoja v pravom postoji.
2. Vychýlenie súpera rukami priamo vpred tak, aby súper musel vykročiť pravou nohou vpred.
3. Zároveň presunieme pravú nohu pokrčenú v kolene pred súperovu pravú nohu.
4. Po došľapnutí sa začíname otáčať na špičke vľavo a zároveň zašvihujeme ľavú nohu vľavo vzad.
5. Presúvame pravú ruku popod ukeho ľavú pazuchu, prechytávame vzadu opasok a pritláčame súpera na svoje bedrá.
6. vystretím v kolenách podvihujeme boky, ľavou rukou ťaháme stále priamo dole vpred a zároveň priťahujeme pravou rukou súpera na svoje telo. Súpera hádzeme cez svoje boky priamo vpred.

Dôležité zásady:

1. Niektorí džudisti s väčšou silou málo využívajú vplyv poklesu a stúpania ťažiska, teda prácu kolien. Pre pochopenie zmyslu go-kyo má základný význam aj otázka vzťahu tela ukeho a toriho.
2. Ak uke padá dopredu, tori nesmie príliš skoro vystrieť kolená (to zastaví kake - hod).
3. Tori sa nesmie zlomiť v drieku, ale musí sústredovať všetku silu do brucha.
4. Niekedy je ťažko rozlíšiť o-goši a uki-goši. Pri prvej technike padá uke cez boky toriho, pri druhej sa točí okolo nich podľa rotácie tela toriho.

Upozornenie: Pravou rukou nemôžeme súpera k sebe pritlačiť, kým sme nedokončili obrat.

Obrázok 9 O-goši



❖ *Vonkajší podraz nohou* *o-soto-gari*

Nácvik:

1. Tori a uke stoja v pravom základnom postoji.
2. Zatlačíme súpera (ukeho) a pravou nohou vykročíme vpred, aby on ľavou nohou zakročil nazad.
3. Keď sa súper pokúša o vychýlenie, pokrčíme ľavé koleno a nohu. S natiahnutými prstami na nohe sa postavíme zvonku, blízko súperovej pravej nohy.
4. Súčasne vychýlime súpera vpravo vzad, a to tlakom pravého predlaktia na ukeho hrudník a ťahom ľavej ruky k svojmu hrudníku.
5. Svoj ľavý lakeť držíme pri tele a ďalej tlačíme súpera na jeho zaťaženú pravú stranu.
6. Pravý bok presúvame mierne vľavo vpred, pravú nohu pretiahneme tesne popri vonkajšej strane ukeho pravej nohy do mierneho náprahu.
7. Natiahneme prsty pravej nohy. Pravý bok musíme mať za súperovým bokom.
8. Potiahneme ľavou rukou vľavo dole, zatlačíme pravou a zároveň podrazíme súperovu zaťaženú pravú nohu, svojou pravou nohou (podrážame zadnou časťou stehna a lýtku ukeho pravú nohu na tých istých miestach).
9. Celý pohyb gari (kosenia) vychádza z nášeho – toriho ľavého bedrového kĺbu , okolo ktorého sa pravá časť nášho tela a noha otáča ako vo váhe, pričom trup predkláňame. Pád je veľmi tvrdý a nebezpečný, ak uke pri hode dopadne na hlavu alebo väzy.

Dôležité zásady:

1. Tori musí stáť zvonku pravej nohy ukeho.
2. Keď prechádzame ľavou nohou na vonkajšiu ukeho stranu, musíme mať ukeho priamo proti sebe.
3. Musíme otočiť prsty ľavej nohy k ukeho pravej päte.
4. Aby sme udržali kontakt s ukem, musíme držať jeho lakeť pritisnutý k telu smerom dole.
5. Pri kake otáčame bradu a smerujeme hlavou dolu na úroveň bedier, nesmieme sa však zlomiť v páse.
6. Podmetať treba celým telom, udržiujúc pravú nohu v jednej rovine s trupom, a to tak, ako je to najviac možné.
7. Šikmý hod spočíva v utvorení kontaktu našich nôh a ukeho v celej rovine od päty až po boky. Hrana nášho chodidla je napnutá, prsty na začiatku pohybu (kosenie – gari) sú tesne nad tatami.
8. Podmetáme trochu šikmo, zľahka otáčame hrudník dopredu vľavo.
9. Keď sa uke odlepí od tatami, napriamujeme sa pohybom, ktorý má opačný smer, v akom bolo jeho podkosenie, aby sme si zachovali rovnováhu a kontrolovali pád.

Obrázok 10 O-soto-gari



7. ročník – rozsah 15 hodín

1. Zdokonaľovanie pádových techník – rozsah 2 hodiny
2. Zdokonaľovanie techník na zemi – rozsah 3 hodiny
3. Zdokonaľovanie techník o-goši, o-soto-gari – rozsah 3 hodiny
4. Návnik techník – rozsah 5 hodín
5. Zápas na zemi s využitím nacvičených techník – rozsah 2 hodiny

❖ Podmet chodidlom

de-aši-barai

Návnik:

1. Tori a uke stoja v pravom základnom postoji.
2. Najprv pravou nohou zakročíme predĺženým krokom vzad a zároveň ťaháme pravou rukou. V momente, keď nasleduje náš krok vykračujúč ľavou nohou vpred, uvoľníme ťah pravej ruky.
3. Vodiac ukeho za sebou, zakročíme znovu krok nazad ľavou nohou. Tieto dva pohyby musia byť súvislé a voľné.
4. Keď uke vykročuje pravou nohou vpred, primerane zatiahneme ľavou rukou ukeho za pravý rukáv pred svojim telom vpred.

5. Keď uke dostupuje na pravú nohu, ľavou nohou je podmetneme v smere jej pohybu.
6. Zároveň s podmetnutím zatiahneme ľavou rukou rovno dole.
7. Uke padá na tatami k špičkám našich nôh.

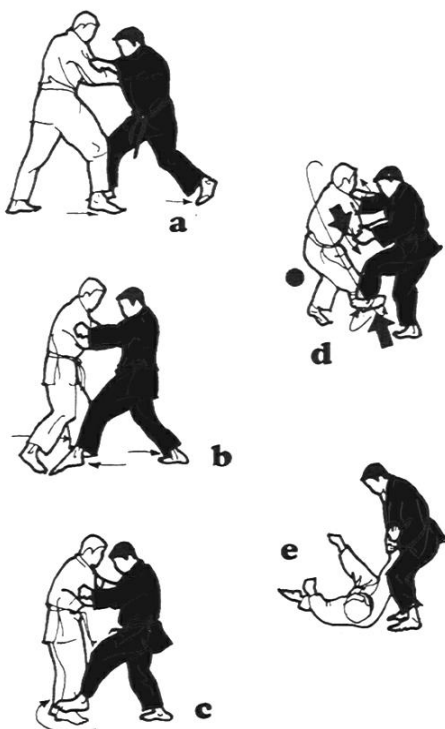
Dôležité zásady:

Úspech tejto techniky spočíva v princípe využitia správneho momentu bez veľkého úsilia a vyžaduje ten druh intuície, ktorý je blízky tomu, ktorý sa obyčajne nazýva „šiesty zmysel“.

Tori sa nesmie zohnúť pri kake dopredu, ale podmetá chodidlom ľavej nohy, ktorá je v jednej línii s telo m od ramena až po prsty na nohe. Všetka sila pritom musí vychádzať z brucha.

Tori podmetá pätu ukeho pravej nohy. Silu sústreďuje do malíčkovej hrany chodidla rovno po tatami. Uke sa musí kĺzať po tatami, netreba ho nadvíhovať. Tori musí zostať uvoľnený a nesmie stuhnúť v predvídaní pohybu, ktorý urobí. (To platí všeobecne pre všetky techniky, ale predovšetkým pre túto.) Treba konať s určitou ľahkosťou, aby uke nepredvídal toriho úmysel a voľne pohyboval nohami. Pri podmetaní ukeho pravej päty musí všetka sila prejsť z toriho bokov do malíčka a treba pri ňom ohnúť nohu do oblúka (ako by sme si chceli prezrieť chodidlo a malíček). Podľa pozície ukeho (či je vpravo alebo šikmo) tori prechádza bokom, alebo zostáva čelom k súperovi. Pozícia pravej nohy toriho sa môže meniť podľa postavenia päty ukeho.

Obrázok 11 De-aši-barai

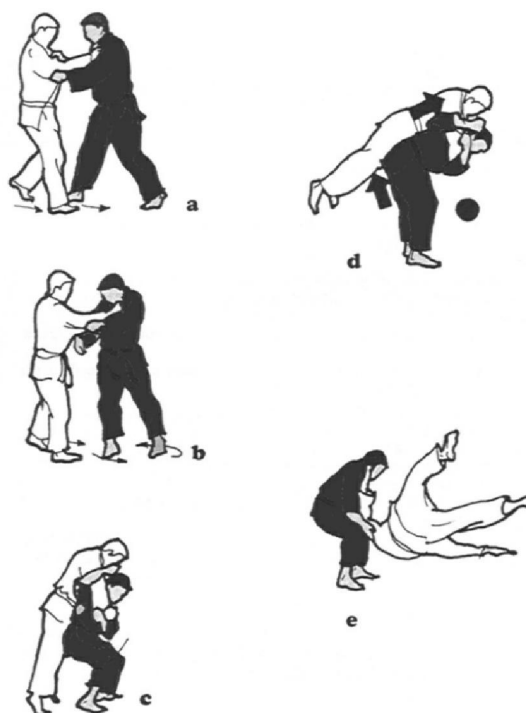


❖ Hod cez chrbát za jednu ruku *ippon-seoi-nage*

Nácvik:

1. Z pravého základného postoja ľavou rukou chytíme strednú časť súperovho pravého rukáva tak, aby sme mali svoju ruku nad jeho.
2. Hodíme súpera priamo vpred.
3. Keď sa nás súper pokúša hodiť, využijeme jeho akciu, zakročíme nazad jeden či dva kroky, začínajúc ľavou nohou. Takto privedieme súpera do vychýlenia vpravo vpred.
4. Súper kráča za nami priamo vpred, najprv pravou a potom ľavou nohou.
5. Pustíme súpera pravou rukou a presunieme ju priamo dole popred súperovu ľavú ruku.
6. Svoju pravú nohu postavíme pred jeho ľavú nohu.
7. Keď sa otáčame na pravej nohe a telo otočíme vľavo, ľavú nohu zatočíme vzad.
8. Súperovu pravú ruku pritlačíme na svoje prsia pravou rukou a podvihujeme ho na chrbát.
9. Rýchlo vystrieme obe nohy v kolenách, pritom vystrčíme boky priamo vzad a oboma rukami potiahneme dopredu a dole. Súpera môžeme hodiť cez svoje pravé rameno na zem pred seba.

Obrázok 12 Ippon-seoi-nage



Upozornenie: Dôležité je neumožniť súperovi natiahnuť ľavú ruku, a tým zablokovať znemožniť hod. Najlepšie to urobíme svojím pravým ramenom, ktoré môžeme vtlačiť popod súperovo telo.

Dôležité zásady:

Keď nám súper znemožňuje chytiť ho popod pravé rameno, snažíme sa zabráť jeho pravé nadlaktie medzi obe svoje ruky tak, aby ho nemohol vytiahnuť.

8. ročník – rozsah 15 hodín

1. Zopakovanie prebratých techník – rozsah 5 hodín
2. Nácvik techník – rozsah 5 hodín
3. Zápas na zemi s využitím nacvičených techník – rozsah 3 hodiny
4. Zápas v postoji s využitím nacvičených techník – rozsah 2 hodiny

❖ *Strh na nohe*

tomoe-nage

Nácvik:

1. Z priameho postoja zatlačte ukeho vľavo vzad.
2. Pritom možno výhodne zmeniť záber rúk buď:
 - a) oboma za golieri ukeho, alebo
 - b) oboma na lakťoch rukávov.
3. Keď uke reaguje zatlačením na vás, zakročte vzad pravou nohou a potiahnite ukeho ľavú stranu svojou pravou rukou.
4. Urobte podrep a znížte boky.
5. Vychýľte ukeho oboma rukami priamo vpred.
6. Keď sa uke domnieva, že chcete zakročiť ľavou nohou dozadu, vykročte ľavou nohou hlboko medzi ukeho nohy.
7. Dosadnite tesne za svoju ľavú päťu.
8. Pokrčte pravú nohu a chodidlo položte na spodnú časť brucha.
9. Napriamte pravú nohu a potiahnite oboma rukami na seba, hádžte ukeho za svojou hlavou.

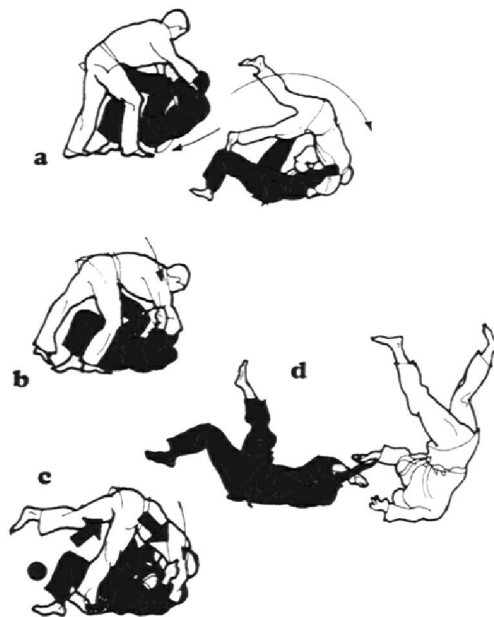
Upozornenie: Nemôžete sa hodiť na chrbát, ak ste nevychýlili ukeho priamo vpred.

Dôležité zásady:

Ťah rúk toriho treba zosúladiť s pohybom nohy. Ruky opisujú kruhovú dráhu. Treba si sadieť čo najbližšie k ľavej päte. Ľavá noha je položená na zemi. V ideálnom prípade sa uke musí odpútať od zeme ešte predtým, ako sa chrbát toriho dotkne zeme.

V priebehu hodu ťaháme pažami tesne nad tvárou za hlavu a nepoľavíme v zábere, až kým uke neopíše ponad nás kruh, ktorého polomer by tvorila naša pravá noha.

Obrázok 13 Tomoe-nage



❖ *Vnútrotný podraz chodidlom (malý vnútrotný podraz) o-uči-gari*

Nácvik:

1. Z pravého základného postoja ľavou nohou ukročíme vľavo vzad a súčasne ťaháme súperu za sebou.
2. Súper nás nasleduje a pravou nohou krížom vykračuje vpravo vpred.
3. Uke chce ukročiť pravou nohou široko vpred; horná časť tela mu zostáva ohnutá nazad. Ľavú ruku pritiahneme k sebe a pravou rukou tlačíme súperu vzad.
4. Uke chce vykročiť nohou vpred.
5. Keď sa pokúša postaviť na túto nohu, otočíme telo vľavo na prstoch ľavej nohy a položíme pravé chodidlo z vnútornej strany na súperov pravý členok blízko päty.
6. Klzajúc nohou po tatami podrážame jeho pätu v smere prstov na ukeho nohe.

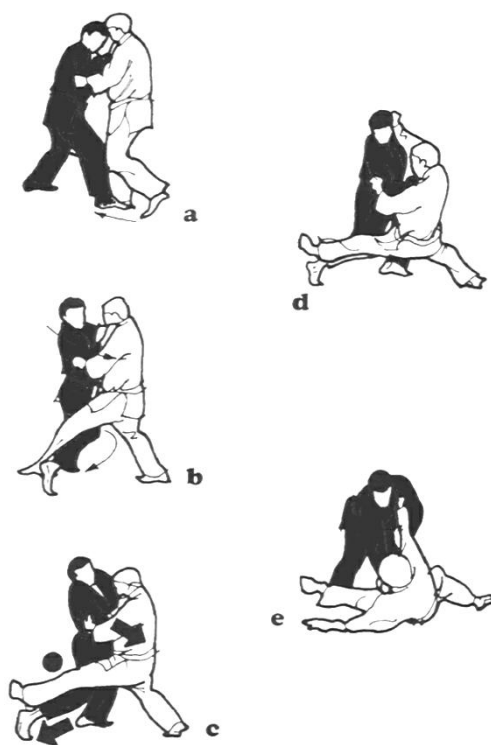
7. Pravou rukou silou zatlačíme súpera a ľavou ho ťaháme, pričom podrazíme ukeho nohu a hodíme ho.

Upozornenie: Najdôležitejšie sú pohyby, pomocou ktorých donútime premiestniť súperovo ťažisko na jeho vysunutú pravú nohu, obrat tela na ľavej nohe a ťah ľavou rukou.

Dôležité zásady:

Tlačenie pravou rukou nesmie byť jednorázové, ale ňou musíme tlačiť smerom dole stále. Keď podrazíme súperovu nohu, nesmieme svoju pravú nohu odtrhnúť zo zeme.

Obrázok 14 O-uči-gari



9. ročník – rozsah 15 hodín

1. Zopakovanie prebratých techník na zemi a v postoji – rozsah 10 hodín
2. Zápas v postoji spojený s prechodom do zápasu na zem – rozsah 5 hodín

NEVAZA (technika na zemi)

hon-kesa-gatame

uši-ro-kesa-gatame

kata-gatame

joko-šiho-gatame

tate-šiho-gatame

TACI VAZA (technika v postoji)

o-soto-gari

o-goši

de-aši-barai

ippon-seoi-nage

tomoe-nage

o-uči-gari

8.1.5 Projekt vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na stredných školách

Prvý ročník (rozsah 10 hodín)

1. zdokonaľovanie pádových techník – rozsah 2 hodiny
2. zdokonaľovanie techník na zemi – rozsah 4 hodiny
3. zdokonaľovanie techník v postoji – rozsah 4 hodiny

Druhý ročník (rozsah 10 hodín)

1. zdokonaľovanie pádových techník – rozsah 1 hodina
2. zdokonaľovanie techník na zemi – rozsah 2 hodiny
3. zdokonaľovanie techník v postoji – rozsah 2 hodiny
4. nácvik kombinácií v postoji – rozsah 5 hodín

Nácvik kombinácií v postoji :

de – aši – barai → o-soto- gari

Nácvik :

1. Tori a uke stoja v pravom základnom postoji.
2. Najprv pravou nohou zakročíme predĺženým krokom vzad a zároveň ťaháme pravou rukou. V momente, keď nasleduje náš krok vykračujúč ľavou nohou vpred, uvoľníme ťah pravej ruky.
3. Vodiac ukeho za sebou, zakročíme znovu krok nazad ľavou nohou. Tieto dva pohyby musia byť súvislé a samostatné.
4. Keď uke vykročuje pravou nohou vpred, primerane zatiahneme ľavou rukou ukeho za pravý rukáv pred svojim telom vpred.
5. Keď uke dostupuje na pravú nohu, ľavou nohou je podmetneme v smere jej pohybu.

6. Uke zareaguje na útok a snaží sa toriho odtlačiť.
7. V tom momente ako uke presunie svoje ťažisko, ukročí tori ľavou nohou viac do strany a súčasne pravú nohu pretiahne tesne popri vonkajšej strane ukeho pravej nohy do mierneho náprahu.
8. Tori natiahne prsty pravej nohy, pravý bok musí mať za súperovým bokom.
9. Potiahneme ľavou rukou vľavo dole, zatlačíme pravou a zároveň podrazíme súperovu zaťaženú pravú nohu, svojou pravou nohou (podrážame zadnou časťou stehna a lýtku, ukeho pravú nohu na tých istých miestach).
10. Celý pohyb gari (kosenia) vychádza z nášeho ľavého bedrového kĺbu toriho, okolo ktorého sa pravá časť nášho tela a noha otáča ako vo váhe, pričom trup predkláňame. Pád je veľmi tvrdý a nebezpečný, ak uke pri hode dopadne na hlavu alebo na šiju.

❖ –uči – gari → ippon – seoi – nage

Nácvik:

1. Z pravého základného postoja ľavou nohou ukročíme vľavo vzad a súčasne ťaháme súpera za sebou.
2. Súper nás nasleduje a pravou nohou krížom vykračuje vpravo vpred.
3. Uke chce ukročiť pravou nohou široko vpred; horná časť tela mu zostáva ohnutá nazad. Ľavú ruku pritiahneme k sebe a pravou rukou tlačíme súpera vzad.
4. Uke chce vykročiť nohou vpred.
5. Keď sa pokúša postaviť na túto nohu otočíme telo vľavo na prstoch ľavej nohy a položíme pravé chodidlo z vnútornej strany na súperov pravý členok blízko päty.
6. Kĺžajúc nohou po tatami podrážame jeho pätu v smere prstov na ukeho nohe.
7. Uke zareaguje na útok toriho a snaží sa získať rovnováhu tým, že do toriho zatlačí celým telom.
8. V tom momente pustí tori ukeho pravou rukou a presunie ju priamo dole popred ukeho ľavú ruku.
9. Svoju pravú nohu tori postaví pred ukeho ľavú nohu.
10. Keď sa tori otáča na pravej nohe a telo otočí vľavo, ľavú nohu zatočí vzad.
11. Ukeho pravú ruku tori pritlačí na svoje prsia pravou rukou a podvihne ho na chrbát.
12. Rýchlo vystrie obe nohy na kolenách, pritom vysunie boky priamo vzad a oboma rukami potiahne dopredu a dole. Ukeho hádže cez svoje pravé rameno na zem pred seba.

❖ Ippon – seoi – nage → o – uči – gari

Nácvik:

1. Z pravého základného postoja ľavou rukou tori chytí strednú časť ukeho pravého rukáva tak, aby mal svoju ruku nad jeho.

2. Tori hodí ukeho priamo vpred.
3. Keď sa uke pokúša toriho hodiť, tori využije jeho akciu, zakročí nazad jeden či dva kroky, začínajúc ľavou nohou. Takto privedie ukeho do vychýlenia vpravo vpred.
4. Uke kráča za torim priamo vpred, najprv pravou a potom ľavou nohou.
5. Tori pustí ukeho pravou rukou a presunie ju priamo dole popred jeho ľavú ruku.
6. Uke sa snaží znížiť ťažisko a odtlačiť od toriho.
7. Keď sa uke pokúša získať rovnováhu, otočí tori telo vľavo na prstoch ľavej nohy a položí pravé chodidlo z vnútornej strany na ukeho pravý členok blízko päty.
8. Kľžajúc nohou po tatami podráža tori jeho pätu v smere prstov na ukeho nohe.
9. Tori pravou rukou silou zatlačí ukeho a ľavou ho ťahá, pričom podrazí jeho nohu a hodí ho.

Tretí ročník (10 hodín)

1. Zdokonaľovanie techník na zemi – rozsah 2 hodiny
2. Zdokonaľovanie techník v postoji – rozsah 2 hodiny
3. Zdokonaľovanie kombinácií techník v postoji – rozsah 2 hodiny
4. Zápas na zemi – rozsah 2 hodiny
5. Zápas v postoji – rozsah 2 hodiny

Štvrtý ročník (10 hodín)

1. Zdokonaľovanie kombinácií techník v postoji – rozsah 2 hodiny
2. Nácvik techník postoji s prechodom na zem – rozsah 2 hodiny
3. Zápas v postoji s prechodom na zem – rozsah 3 hodiny
4. Nácvik sebaobránných techník – rozsah 3 hodiny

Nácvik sebaobránných techník :

Obrana proti chyteniu za odev pákou na prsty :

Obranu je potrebné nasadiť už v zárodku útočnej akcie. Táto technika je založená predovšetkým na postavení rozťahnutých prstov útočiacej ruky pripravenej k chyteniu. Postavenie obidvoch dlaní obrancu musí byť smerom k útočníkovi. Palce obidvoch rúk je potrebné zakliesniť za palec a malíček útočnickej ruky. Silou potom palce rozťahujeme od seba a súčasne prelamujeme k útočníkovmu telu. Dochádza tak k vyvráteniu palca a malíčka útočníka. Táto technika tlačí protivníka do predklonu, kľaku, alebo ľahu na zem.

Obrana proti chyteniu za paže:

V tejto časti sú riešené predovšetkým situácie, kde chyty majú zintenzívňovať ďalší útok pri nebezpečných napadnutiach. Zasadou je, že sa nesnažíme o okamžité zrušenie chytu ale o vyradenie

útočníka z boja. Ten potom uvoľní chyt reflexívne. V prvej fázy obrany je výhodné, že útočník blokuje svoju pažu úchopom a nemôže ju využiť napríklad k úderu.

Obrana proti zovretiu cez paže :

Vlastný útok býva jasný a dochádza k nemu obyčajne v boji na krátku vzdialenosť. Cieľom útoku býva zdvihnutie, alebo prehnutie obrancu a hodenie na zem. Obrana pozostáva z fingovaného úderu lakťom do tváre útočníka. Tomuto úderu útočník reflexívne uniká, je však vzápätí zasiahnutý druhým, hlavným úderom lakťom druhej paže. Túto obranu je možno praktizovať so skoro stopercentným pozitívnym výsledkom.

Obrana proti oblúkovitému úderu spredu prehodom cez plece (ippon – seoi - nage) :

Útočiaca ruka útočníka (v našom prípade pravá) je blokovaná ľavou rukou so súčasným rýchlym premiestnením sa chrbtom k súperovi, znížením vlastného ťažiska, pritlačením pravého boku k jeho telu, zakročením vlastnou pravou nohou a celkovým nabalením súpera na vlastné telo. Dynamickým znížením vlastného ťažiska zdvihneme útočníka od zeme a jeho pád robíme vrchným oblúkom na zem.

Obrana proti zovretiu zozadu prehodom cez bok :

Pri zovretí zozadu cez paže ide o nepríjemný útok, ktorý vo väčšine prípadov prichádza nečakane. Je veľmi dôležité, aby obranca včas zareagoval (skôr ako je zdvihnutý zo zeme) vystrčením paží smerom dopredu. Musí sa snažiť roztrhnúť útočníkov úchop a zároveň znížiť svoje ťažisko, vytočiť sa do pravej strany a pravú ruku presunúť okolo útočnickovho pásu. Zvýšením vlastného ťažiska musí zdvihnúť útočníka zo zeme a jeho pád viesť okolo svojho boku na zem.

Obrana proti škrteniu spredu (tomoe - nage) :

Pri všetkých spôsoboch útoku škrtením platí rovnaká obranná zásada – okamžité napnutie šijového svalstva a pritlačenie brady na prsia. Zároveň zaberieme útočníka za ruky nad lakťami a zatlačíme do neho. Útočník inštinktívne reaguje tým, že sa tiež do nás viac zaprie. V tom momente mierne zakročíme ľavou nohou a pravú nohu chodidlom priložíme útočníkovi na dolnú časť brucha. Pokrčíme sa na ľavej nohe, ľaháme si na chrbát pritiahnutím útočníka na seba ho zdvihneme na pravej nohe a hádžeme ponad svoju hlavu priamo na chrbát.

4.1.5 Pravidlá džuda

Cieľom stretnutia v džude je uskutočniť na zápasovej ploche tatami na súperovi niektorú z techník boja v postoji (HOD SÚPERA NA CHRÁT) alebo na zemi (DRŽANIE – 25 sekúnd, ŠKRATENIE, PÁČENIE – vzdanie sa súpera, poklepaním na tatami, alebo na súpera) a dosiahnuť tak celý bod, tzv. Ippon, ktorým končí zápas pred časovým limitom.

Ak ippon nie je dosiahnutý, zápasí sa na čistý čas (2-5 min.) pričom rozhodca boj riadi pokynmi hajime(začnite) a mate (čakajte).

Okrem ipponu sú pretekári hodnotení ešte nižšími oceneniami wazari, yuko, koka. Hodnotenia techník sa nesčítavajú a jedno hodnotenie je viac ako ľubovoľný počet nižších (výnimkou sú 2 wazari, ktoré znamenajú ippon).

Za **porušenie pravidiel** sa udeľujú ľahké tresty tzv. Shido (najčastejšie pasívny štýl boja, vykročenie zo zápasiska). Shido sa sčítavajú, takže 1. trest = koka, 2. trest = yuko, 3. = wazari, 4 = ippon pre súpera. Výnimočne je pretekár trestaný za hrubé porušenie pravidiel diskvalifikáciou – hansoku make.

Nasledovné pravidlá predstavujú len výťah z celkových pravidiel džudo. Nie sú kompletne a majú teda informačnú povahu.

Pri jednotlivých úkonoch rozhodcu uvádzame /kurzívou v zátvorkách popis gesta rozhodcu/.

Zápasový úbor (judogi)

Pretekár vyzývaný na stretnutie ako prvý môže ho vybojovať v modrom judogi, inak musí mať judogi biele.

- ❖ Kabát (kimono) musí byť taký dlhý, aby zakrýval stehná a siahal až po päste pripažených rúk. Rukávy kabáta musia siahať maximálne po zápästie a minimálne 5cm nad zápästie. □
- ❖ Nohavice bez akýchkoľvek označení, musia zakrývať nohy a siahť maximálne po členok a minimálne 5 cm nad členok.
- ❖ Okolo drieku sa cez kabát (kimono) viaže pevný pás 4-5 cm široký do štvorcového uzla dostatočne pevne, aby dvakrát opásal driel pretekára a po uviazaní voľné konce presahovali uzol 20-30 cm.

Pretekárky majú oblečené pod kabátom (kimonom): biele alebo skoro biele tričko s krátkym rukávom, bez označenia, dostatočne pevné a tak dlhé, aby sa dalo zastrčiť do nohavíc, alebo biely či skoro biely jednodielný dres s krátkym rukávom.

Pred, po prerušení, alebo skončení stretnutia môže rozhodca gestom vyzvať pretekára, aby si upravil judogi /prekríži ľavú ruku cez pravú, dlaňami k telu vo výške pásu/. Na tento pokyn sa pretekár bez zbytočného zdržania upraví.

Stretnutie

Nástup na stretnutie

Pretekári sa musia ukloniť na okraji zápasovej plochy (v jej strede) pred i po ukončení každého stretnutia. Po tomto úklone prejdú dopredu na svoju východziu značku na modrej či bielej páske. Tu sa pretekári navzájom uklonia a urobia krok vpred. Po skončení stretnutia a vyhlásení výsledku rozhodcom, urobia pretekári krok vzad a navzájom sa pozdravia úklonom.

Čas stretnutia

Zápasí sa na čistý čas (kategórie prípravky a mladších žiakov: 2 minúty, kategórie prípravky a starších žiakov: 3 minúty, dorast: 4 minúty, juniori, muži a ženy: 5 minút).

Zahájenie, prerušenie, ukončenie stretnutia

Hajime/mate

Zahájenie a opätovné začatie stretnutia začína zvolaním **hajime** /bez gesta/. Prerušenie je signalizované zvolaním **mate** /rozhodca predpaží ruku dlaňou vpred smerom k časomeračom/.

Sonomama/yoshi

V prípade, že rozhodca v zápasisku chce dočasne zastaviť zápas v boji na zemi, napr. Aby oslovil jedného, alebo oboch pretekárov, bez zmeny ich vzájomnej pozície, alebo udeliť trest tak, aby netrestaný pretekár nestratil svoju výhodnú pozíciu, zvolá **sonomama** / predkloní sa a dlaňami rúk sa dotkne oboch pretekárov/.

Pre pokračovanie v stretnutí zvolá **yoshi** /dotkne sa dlaňami oboch pretekárov a mierne ich pritlačí/

Ukončenie stretnutia – sore made

Rozhodca zvolá **sore made**.

Zápas sa môže skončiť predčasne ak:

- ❖ Niektorý judoka dosiahne hodnotenie **ippon**;
- ❖ Ak je niektorý zo súperov diskvalifikovaný;
- ❖ Ak dôjde k zraneniu jedného zo súperov.

Pretekári sa postavia na svoje pozície na zápasisku, upravia sa a počkajú na vyhlásenie výsledku stretnutia. Pri vyhlásení výsledku /rozhodca zdvihne ruku s vystretou dlaňou smerom k víťazovi/ sa súper navzájom poklona, potom si podajú ruky a odídu z tatami.

Zlaté skóre

V prípade, že skóre hodnotení pretekárov po uplynutí časového limitu je vyrovnané, rozhodca vyhlási koniec stretnutia, ale pretekári zostanú na tatami a bez prestávky vybojujú nové stretnutie. Kto v novom stretnutí ako prvý dosiahne akékoľvek hodnotenie stáva sa víťazom a stretnutie sa končí. (Pravidlo je svojou povahou podobné „zlatému gólu“, alebo „rýchlej smrti“ z iných športov).

Miesto stretnutia

Stretnutie je vybojované v zápasovej ploche, ktorej súčasťou a zároveň hranicou je červená varovná plocha. Techniky boja v postoji, ktorých účinok sa prejavil až potom, ako útočník opustil zápasovú plochu sa nehodnotia. O tom, či bola technika účinná ešte vo vnútri a či bude hodnotená rozhoduje hlavný rozhodca v súčinnosti s postranným rozhodcom.

V boji na zemi je akcia platná a môže pokračovať tak dlho, pokiaľ sa aspoň jeden pretekár dotýka akoukoľvek časťou tela zápasovej plochy.

Hodnotenia techník

Pravidlo väčšiny

Pri rozhodovaní platí pravidlo väčšiny, takže v prípade, že sú dvaja rozhodcovia na tatami rovnakého názoru, tretí (najčastejšie hlavný) rozhodca sa im musí podriaďiť.

Zrušenie predchádzajúceho hodnotenia

Hlavný rozhodca v zápasisku, môže na základe vyjadrenia postranných rozhodcov, alebo hlavného rozhodcu súťaže zrušiť, alebo zmeniť svoje rozhodnutie */opakuje predošlú gestikuláciu pre hodnotenie a súčasne druhou rukou vo vzpažení, malíkovou hranou dopredu zamáva dva až tri krát sprava doľava a vyhlási nové hodnotenie/*.

Hodnotenia techník sa nesčítavajú a jedno vyššie hodnotenie je viac ako ľubovoľný počet nižších (výnimkou sú 2 wazari, ktoré znamenajú ippon).

Bodové ohodnotenia

V stretnutí sú techniky hodnotené nasledovne.

Ippon /rozhodca vzpaží ruku nad hlavu, dlaňou dopredu/ - najvyššie ohodnotenie, ktorým sa stretnutie končí pred časovým limitom.

Ipponom sa hodnotí: vynikajúco prevedená technika, pri ktorej padá súper na celý chrbát, alebo do mostíka alebo držanie (osaekomi) nasadené po dobu 25 sekúnd, vzdanie sa súpera pri technikách páčenia, alebo škrtenia.

Wazari /rozhodca upaží ruku do výšky ramena, dlaňou dole/ - dve wazari znamenajú spojené ippon, čiže spojené víťazstvo, 1 wazari je viac ako ľubovoľný počet hodnotení yuko, koka.

Wazari sa hodnotí: hod súpera na chrbát, keď technika nie je prevedená dokonale alebo držanie (osaekom) nasadené len po dobu 20 – 24 sekúnd.

Yuko /rozhodca upaží poníže asi 45 stupňou od tela, dlaňou dole/ - dve ani viac yuko neznamenajú zisk wazari alebo ippon. 1 yuko je viac ako ľubovoľný počet hodnotení koka. Yukom sa hodnotí: najčastejšie dopad súpera na bok, alebo inak nedokonale vykonaná technika nedosahujúca ohodnotenie wazari, alebo držanie (osaekom) nasadené len po dobu 15-19 sek.

Koka / rozhodca predpaží skrčmo, dlaňou dopredu, lakeť pri tele/ - dve ani viac hodnotení koka neznamenajú zisk yuko, wazari, alebo ippon. Kokou sa hodnotí: najčastejšie dopad súpera na zadok, alebo inak nedokonale prevedená technika nedosahujúca ohodnotenie yuko alebo držanie (osaekom) nasadené len po dobu 10 – 14 sek.

Boj na zemi

Držanie (osaekom)

Rozhodca v zápasisku vyhlási držanie /Zvolá osaekomi predpaží poniže, dlaňou dole, smerom k pretekárom a mierne sa predkloní/, keď podľa jeho názoru použitá technika spĺňa nasledovné kritéria:

Držaný pretekár musí byť kontrolovaný súperom a musí mať svoj chrbát, obe alebo jedno plece v kontakte s tatami.

Kontrola môže byť zo strany, zozadu, alebo zhora.

Držiaci pretekár nesmie mať nohami súpera kontrolovanú nohu (nohy) alebo telo.

Ak je držanie prerušené rozhodca zvolá toketa /predpaží poniže (malíčkovou hranou dole, v miernom predklone smerom k pretekárom) a dva až tri krát zamáva rukou pred telom, sprava do ľava/ .

Hodnotenie osaekomi

Ippon	celkom 25 sekúnd
Waza –ari	20 s a viac, ale menej ako 25 s
Yuko	15 s a viac, ale menej ako 20 s
Koka	10 s a viac, ale menej ako 15 s

Páčenie, škrtenie

Rozhodca vyhlási ippon ak je účinok techniky zrejmý. Od dorasteneckej kategórie sa za zrejmý účinok v drvivej väčšine prípadov považuje vzdanie súpera odklepaním.

Zakázané konania a tresty

Za porušenie pravidiel rozhodca udeľuje ľahké tresty tzv. Shido (najčastejšie pasívny štýl boja, vykročenie zo zápasiska) Shido sa sčítavajú, takže 1. trest = koka, 2. trest = yuko, 3. = wazari, 4. = ippon pre súpera. Výnimočne je pretekár trestaný za hrubé porušenie pravidiel diskvalifikáciou – **hansoku make**.

/ pri udeľovaní trestu rozhodca ukáže na pretekára ukazovákom, ostatné prsty sú zovreté v päst/

Ľahké previnenia (trest shido)

Ľahké tresty sa udeľujú za nasledovné previnenia

PASIVITA

/ rozhodca: predpaží skrčmo, vodorovne predlaktami rotuje (mlynček) vo výške hrudníka a ukáže na súpera /

- ❖ Úmyselne znemožňovať chytenie v snahe zabrániť akcii v stretnutí.
- ❖ Zotrvávať v postoji v príliš defenzívnom postavení (zvyčajne viac ako 5 sekúnd)
- ❖ Robiť akciu vzbudzujúcu dojem útoku, ktorá jasne ukazuje, že tam nie je žiadny záujem hodiť súpera (false attack – predstieraný útok).
- ❖ V postoji neustále držať koniec (konce) súperovho rukáva za účelom defenzívy (obvykle viac ako 5 sekúnd), alebo držať jeho rukáv skrútený – ako pri žmýkaní
- ❖ V postoji neustále držať (prepletať) súperove prsty jednej alebo oboch rúk v snahe zabrániť jeho akcii v stretnutí (obvykle viac ako 5 sek.).
- ❖ V postoji chytiť, zabrať rukou (rukami) súperove chodidlo (chodidlá), nohu (nohy) alebo nohavice, bez súčasného pokusu o hod.
- ❖ Úmyselne si uvoľňovať odev judogi, alebo rozväzovať a znovu zaväzovať opasok alebo nohavice bez dovolenia rozhodcu v zápasisku.

Iné:

Úmyselne opúšťať zápasovú plochu, alebo úmyselne prinútiť súpera k opusteniu zápasovej plochy */rozhodca jednou rukou ukáže na miesto previnenia, nohou urobí náznak vykročenie a potom ukáže ukazovákom potrestaného pretekára/:*

- ❖ Stáť oboma nohami na varovnej ploche bez toho, aby sa začínal útok, alebo pokus o útok, odrážal súperov útok, bránil súperovmu útoku (obvykle viac ako 5 sek.) */rozhodca jednou rukou ukáže na miesto previnenia a súčasne druhou rukou predpaží, s roztiahnutými prstami hore, vo výške hlavy a potom ukáže na potrestaného pretekára/*
- ❖ Sťahovať súpera v snahe bojovať na zemi bez prevedenia techniky v postoji */rozhodca predpaží oboma rukami zovretými v päšť a naznačí pohyb stiahnutia dole/.*
- ❖ Strkať prst alebo prsty do súperovho rukáva, alebo spodnej časti nohavíc alebo strkať chodidlo alebo nohu do súperovho opasku či goliera.
- ❖ Omotávať koniec pásu alebo kabáta okolo ktorejkoľvek časti súperovho tela.
- ❖ Brať odev (judogi) do úst.
- ❖ Položiť ruku úmyselne na rameno, chodidlo, či nohu na súperovu tvár.
- ❖ Nasadiť škrtenie pomocou dolnej časti kimona alebo opasku, alebo použiť priamo prsty.

- ❖ Použiť techniku (dojime – nožničky) zvieranie prekríženými nohami, na súperov trup, krk alebo hlavu (pričom sa nohy ťahujú)
- ❖ ☐ Kopáť kolenom alebo chodidlom do súperovej ruky alebo ramena, v snehe uvoľniť úchop.
- ❖ Ohýbať súperov prst (prsty) v snahe uvoľniť jeho chyt, záber alebo úchop.

Ťažké previnenie (trest Hansoku make/diskvalifikácia)

Diskvalifikáciou sa trestajú nasledovné previnenia:

- ❖ Mať na tele alebo odeve tvrdé alebo kovové predmety (zakryté, alebo nezakryté).
- ❖ Pri pokuse hádzať súpera obtočením nohou okolo súperovej nohy (pomocou kawazu-gake), tvárou otočenou rovnakým smerom, alebo takmer rovnakým smerom ako súper a hádzať sa dozadu na súpera.
- ❖ Nasadiť páčenie na iný kĺb ako laktový.
- ❖ Podrážať súperovu stojacu nohu zvnútra, keď súper vykonáva techniku ako napr. Harai-goshi a pod.
- ❖ Nedbať na príkazy rozhodcu v zápasisku.
- ❖ Počas stretnutia zbytočne kričať, robiť hanlivé gestá a poznámky k súperovi, alebo rozhodcovi v zápasisku.
- ❖ Zdvihnúť ležiaceho súpera z tatami a hodiť ho späť na tatami.
- ❖ Používať akékoľvek techniky, ktoré by mohli ohroziť, alebo zraniť súpera, anjmä jeho krk alebo chrbticu, alebo môžu byť proti zásadám judo.
- ❖ Podať priamo na tatami pri technike alebo pokuse o techniku páky ako napr. waki-gatame.
- ❖ Oprieť sa najprv hlavou o tatami v predklone, pri hádzaní alebo pokuse o hod technikou, ako napr. uchi – mate, harai – goshi a iné.
- ❖ Úmyselne padať dozadu, keď je súper pritlačený na jeho chrbte, aj keď jeden z nich môže kontrolovať ich pohyb.

Ak je pretekár potrestaný hansoku make za niektorý z hore uvedených zakázaných konaní je diskvalifikovaný nielen z príslušného stretnutia, ale z celej súťaže. (Hansoku make ako súčet ľahkých trestov nemá za následok diskvalifikáciu zo súťaže, iba koniec stretnutia).

4.2 TEÓRIA A DIDAKTIKA ZÁPASENIA

4.2.1 Charakteristika a história zápasenia

Jedným z najrozšírenejších úpolových športov je zápasenie. Zápasenie je činnosť, ktorá sa uskutočňuje v obojstrannom kontakte bez použitia náčinia. **Đurech (2000) charakterizuje zápasenie ako „úpolový športový boj dvoch zápasníkov rovnakej vekovej a hmotnostnej kategórie, kde sa obidvaja snažia za pomoci technických činností – chmatov a protichmatov v duchu pravidiel, zvíťaziť položením na lopatky, alebo získaním bodovej prevahy.“** Iní autori opisujú zápasenie „ako individuálny šport, v ktorom zápasníci prekonávajú vzájomnú silu za aktívneho využívania technických a taktických činností a podľa určitých pravidiel. Zápasníci pri boji používajú veľké množstvo jednoduchých i zložitých činností – chmaty útočné, obranné a protichmaty“ (Straus, 1983).

4.2.2 Prierez históriou svetového zápasenia

Zápas, ako súbor určitých pohybov, hral v dejinách družstva vždy veľmi dôležitú úlohu. Každý deň v živote prehistorického človeka bol v podstate bojom o prežitie. Zápas slúžil nielen ako útok či obrana proti jedincom rovnakého druhu, ale bol aj jedným z prostriedkov lovu. Slúžil aj na udržanie statusu v rámci hierarchie spoločenskej skupiny. Takisto bol integrálnou súčasťou náboženského a kultúrneho života človeka a spoločnosti. Postupom času, v súvislosti s celkovým vývojom spoločnosti, sa začali organizovať súťaže v tejto pohybovej činnosti a objavuje sa aj príprava na tieto súťaže (tréning). Pokiaľ ide o samotné pohyby, tak napríklad čínsky zápas hua bol charakteristický tým, že zápasníci imitovali pohyby rôznych zvierat (tigra, medveďa, lane a pod.), Sumeri zápasili tak, že mali hlavy navzájom oproti sebe, Japonci sa zase opierali navzájom o telo a podobne.

Zápas v oblasti Blízkeho východu zaznamenával rozvoj najmä od obdobia 4. tisícročia pred. n. l. a zaraďoval sa spravidla k formám ľudových pohybových aktivít, pretože vládnuce vrstvy sa venovali skôr lovu a jazde na dvojkoľosových vozoch. Zápasila jedna alebo viacero dvojíc.

Fragmenty obetných dosiek alebo plastiky znázorňujú zápasiacich najmä v postoji. Zápasili nahí a držali sa za opasok, ktorý mali okolo bedier. Z uvedeného obdobia je zápas doložený aj v literárnej podobe v známom epose o Gilgamešovi (3. tisícročie pred n.l.), kde opisuje zápas Gilgameša s Enkiduom slovami: „...chytili sa ako zápasníci, na kolená klesli...“. Zápasnícke výjavy pochádzajú aj z tzv. sumerského obdobia, neskôr sa už neobjavujú. Namiesto nich nastupujú bojové scény. Nemožno však jednoznačne tvrdiť, že by zápas nebol súčasťou pohybových činností vojaka.

Na africkom kontinente sa v rovnakom období začala vyvíjať v údolí rieky Níl svojrázna kultúra starého Egypta, ktorá zaznamenávala najvýraznejší rozmach od polovice 3. tisícročia pred n. l. v rámci Starej ríše, pokračovala od začiatku 2. tisícročia pred n. l. v rámci Strednej ríše a vrchol dosiahla v období 16. - 11. storočia pred. n. l. v Novej ríši. Z obdobia Starej ríše sa zachovali výjavy zápasíacich detí. **Zápasu sa venovala najväčšia pozornosť v období Strednej ríše. Ide o obdobie, z ktorého pochádzajú najvýznamnejšie nálezy týkajúce sa tejto pohybovej aktivity.** V hrobkách vysokých hodnostárov možno nájsť mnoho výjavov zo zápasu. V jednom prípade je znázornených dokonca dvestodeväťnásť zápasíacich párov. V tom čase Egypťania poznali rôzne formy zápasu. Súperi zápasili so širokým bielym pásom okolo bedier a na nástenných maľbách sú ich telá farebne odlíšené (tmavou a svetlou farbou). Na základe toho možno rozoznať polohu prepletených rúk a nôh a rozlíšiť jednotlivé techniky. Zápasníci mohli na útok proti súperovi využiť akúkoľvek techniku. Chmaty boli ustálené, čo svedčí o predchádzajúcej systematickej príprave zápasníkov. **Zápas bol aj dôležitým prvkom vojenskej prípravy. V rámci armády pravdepodobne existovali zvláštne oddiely zápasníkov.** Zápas bol v starovekom Egypte aj súčasťou náboženských slávností; zväčša išlo o predstieraný zápas. V čase Novej ríše bol zápas spolu so šermom divácky populárny šport. Usporiadávali sa veľkolepé športové podujatia na pobavenie faraóna a vysokých hodnostárov. Diváci povzbudzovali egyptských zápasníkov, ktorých súpermi boli cudzinci. Zachované reliéfy znázorňujú aj víťazstvo, ktoré dosiahli domáci borci - víťaz stojí s rukami nad hlavou a porazený leží na zemi.

V oblasti Egejského mora v období 14. a 13. storočia pred n. l. nadobudla význam mykénska kultúra, na ktorú nadväzuje kultúra antického Grécka. **V antickom Grécku zaznamenali pozoruhodný rozvoj mnohé pohybové aktivity vrátane zápasu.** Už Homér (v 8. storočí pred n. l.) opísal v Iliade pohrebné slávnosti na počesť hrdinu trójskej vojny Partokla, súčasťou ktorých bol aj zápas. Zápasil slávny Odysseus s Aiasom zo Salamány. Homér opisuje snahu oboch zápasníkov poslať súpera k zemi a zvíťaziť. V antickom Grécku sa zápas nazýval palé a miesto, kde sa táto pohybová činnosť nacvičovala, sa označovalo ako palestra. Zápas patril k jednoduchým disciplínam, pretože jeho praktizovanie si nevyžadovalo žiadne špeciálne náradie. Víťazstvo sa spravidla dosiahlo vtedy, keď sa jeden zo súperov ocitol na zemi. Koncom 6. storočia pred n. l. založil matematik a filozof Pytagoras školu, kde sa okrem intelektuálnych aktivít pestovali aj pohybové aktivity, najmä beh a zápas. Ideál harmonicky rozvinutej osobnosti vyžadoval zladenie telesnej a duševnej stránky človeka. Grécki aristokrati a neskôr aj iné spoločenské skupiny sa snažili prežiť svoj životy duchu ideálov kalokagatie. Tento ideál bol príznačný pre Atény. Sparta - ďalší významný mestský štát vyžadovala od svojich občanov najmä vojenskú službu a tak sa súčasťou výcviku vojakov stal aj zápas. Keďže Sparťania odmietali športové súťaženie, zápas sa transformoval na deštruktívny element v rukách vojakov. **Pre antické Grécko je príznačné aj spojenie zápasu (palé) a boxu (pygmé) do disciplíny nazývanej všeboj (pankration).** Zápas možno označiť za najpopulárnejšiu pohybovú činnosť, ktorá sa praktizo-

vala v palestrách a gymnáziách, ktoré boli verejnými inštitúciami. Dôkazom popularity zápasu je najmä jeho časté zobrazovanie. Telesné cvičenia zaznamenávali ustavičný nárast popularity, preto aj zápas možno považovať za významný výchovný prvok, ktorým sa pôsobilo na mládež. Veľká časť mládeže absolvovala kompletný výcvik v palestre, resp. v gymnáziu. Gréci kládli veľký dôraz na uctievanie panteónu bohov. Na ich počesť organizovali najrozmanitejšie slávnosti, súčasťou ktorých boli aj športové súťaže. Možno teda povedať, že antickí Gréci oslavovali svojich bohov nielen obetami, ale aj pohybovými činnosťami súťažného charakteru v rámci podujatí, ktoré v súčasnosti označujeme ako hry. **Najvýznamnejšie hry sa organizovali ako tzv. panhelénske (všegrécke) hry. Spomedzi panhelénskych hier sú najznámejšie olympijské hry, ktoré sa konali od roku 776 pred n. l. až do roku 393.** Zápas sa na olympijských hrách objavil ako súčasť päťboja (kde bol poslednou disciplínou, v ktorej sa rozhodovalo o víťazovi päťboja) v roku 708 pred n. l. Ako samostatná disciplína bol zápas zaradený od roku 632 pred n. l. Prvým víťazom bol Echemos Tegejský. Na počesť víťazných zápasníkov zložil známy grécky básnik Pindaros v 5. storočí pred n. l. olympiky (ódy na víťazstvo). **Kráľom zápasníkov bol Milón z Krotónu (6.storočie p.n.l.), ktorý v olympijských zápasníckych súťažiach zvíťazil sedemkrát v Olympii! Okrem toho zvíťazil sedemkrát na Pýtijských hrách v Delfách, desaťkrát na hrách Isthmických a deväťkrát na hrách Nemejských.** Milón trénoval v už spomínanej Pytagorovej škole.

Korene antického Ríma treba hľadať v severozápadnej časti Apeninského polostrova, ktorú obývali Etruskovia. Tento tajomný národ bol medzičlánkom gréckej a rímskej kultúry. Aj počas rôznych slávností sa praktizovali zápasy. **Rimania prevzali prvky zápasu nielen od Etruskov, ale aj od kultúrne vyspelejších Grékov. Treba pripomenúť, že zápas bol v antickom Ríme záležitosťou najmä vojakov a gladiátorov** (bojovníci na život a na smrť v aréne na pobavenie publika), ktorí okrem šermu a zápasu museli zvládnuť aj iné pohybové činnosti. Na druhej strane aj niektorí rímski cisári obrubovali zápas a venovali sa mu vo svojom voľnom čase.

Význam zápasu pre človeka v predkresťanskom období podčiarkuje aj fakt, že zápas bol pohybovou aktivitou, ktorou si krátili čas statoční a blažení na Rajských lúkach (v Élysione), kde sa zásluhou mocných bohov dostali po smrti za svoje skutky. Podľa Vergília zápasili na ihriskách porastených trávou. Zápas mal teda svoje miesto aj v pohanskom raji. Predkresťanský človek si do raja vzal to, čo mu robilo radosť na tomto svete a zápas medzi tieto veci patril.

Telesné cvičenia, medzi nimi zápas, zaujímali v živote stredovekého človeka dôležité miesto. Spoločnosť, rozdelená na tri skupiny (oratores - tí, ktorí sa modlia; bellatores - tí, ktorí bojujú; laboratores - tí, ktorí pracujú), mala odlišný postoj k pohybovým aktivitám súťažného charakteru. Pre duchovenstvo bol i pohybové aktivity nielen marginalizovanou, ale aj odsúdeniahodnou záležitosťou. Pre bojovníkov mali pohybové aktivity, vrátane zápasu, kľúčový význam vo vzťahu k ich remeslu, teda

k boju. **Najvýraznejšia potreba rozvoja pohybových aktivít vyvstala v súvislosti s rytierskou kultúrou. Do povinnej prípravy rytiera patrila aj zápas, ktorý mal dôležité postavenie v rámci celej rytierskej výchovy.** Zápasu sa venovali aj pážatá a panoši a pre samotného rytiera predstavoval účinný prostriedok boja. V rámci rytierskych turnajov bol zápas pokračovaním súboja potom, keď rytier stratil meč a inak by v súboji, resp. v súbojoch nemohol pokračovať. Postupný vývoj ručných strelných zbraní urýchlil zánik rytierskej kultúry. **Tretia spoločenská skupina, pospolitý ľud, sa venovala v rámci svojho voľného času mnohým pohybovým činnostiam, medzi ktorými mal zápas významné postavenie.**

Pohybové činnosti boli často imitáciou šľachtických hier. Napríklad rytiersky skupinový turnaj napodobňovali vidiečania skupinovými zápasmi, keď proti sebe stáli obyvatelia dvoch alebo viacerých obcí. V rámci jednej obce zápasili napríklad slobodní muži proti ženatým. Tento druh úpolovej zábavy bol jednou z národných hier Bretóncov.

V stredoveku pokračoval vývoj tzv. národných alebo krajových zápasov. Ide o zápasy, ktoré boli typické pre konkrétnu geografickú oblasť alebo pre určitý národ. Najviac foriem zápasu sa dodnes zachovalo v postsovietskych republikách, napr. gjuľeš (Azerbajdžan), guštingiri (Tadžikistan), koch (Arménsko) atď., ale aj v Anglicku (catch-hold), vo Švajčiarsku (schwingen), v Turecku (pehluan). V zápase pehluan mali súperia obnaženú hornú časť tela a nohavice boli silne napustené olejom, aby sa sťažil záber. Aj ostrovné oblasti mali svoje vlastné typické zápasy. Príkladom toho je Island, kde vznikol zápas glima pozostávajúci z rôznych chmatov a švihov pažami a nohami, pomocou ktorých mal jeden zápasník druhého poslať k zemi.

Na našom území sa z obdobia stredoveku zachovalo niekoľko sakrálnych nástenných malieb s tematikou zápasu. Nachádzajú sa v kostoloch (napr. v oblasti Spiša) a ich námetom je tzv. ladislavská legenda. Maľby znázorňujú sv. Ladislava v boji s Kumánom.

Obdobie humanizmu a renesancie oživilo antické ideály a pedagógovia, najmä na Apeninskom polostrove, zaradovali zápas do učebných osnov. Príkladom môže byť taliansky humanista Vittorino Ramboldini da Feltre (1378 - 1446), ktorý založil školu v prírode nazývanú "Dom radosti" (Casa giocosa), v ktorej sa žiaci venovali aj zápasu. Jedným z jeho pokračovateľov bol aj významný pedagóg Ján Amos Komenský (1592 - 1670). Jeho výchovným ideálom bola harmónia tela a duše, zápas (ako aj iné úpolové disciplíny a plávanie) zakazoval, lebo ho považoval za nebezpečný pre deti. Od konca 15. storočia sa v Európe zakladali rytierske akadémie, kde sa mladí šľachtici venovali šermu, jazde na koni, zápasu a gymnastike.

Obdobie osvietenstva je poznamenané najmä vierou v ľudský rozum, osvetou a rozvojom manufaktúr. Fyzické aktivity však nezostali na periférii záujmu významných osvietencov. **John Locke (1632 - 1704) v rámci sústavy telesnej výchovy, podstatou ktorej bolo získavanie užitočných praktických návykov, zaradil (okrem plávania, jazdy, šermu a veslovania) aj zápas.** V neskoršom

období bol zápas súčasťou niektorých telovýchovných systémov, napr. francúzskeho. Tvorca francúzskeho systému Francesco Amoros (1770 1848) zaviedol vo svojom ústave až osem druhov zápasu! Začiatkom 19. storočia vzniká aj zápas v gréckorímskom štýle, keď sa (v oblasti Bordeaux na juhu Francúzska), zo zápasu vylúčili chmaty na dolné končatiny a mohlo sa útočiť len na hornú časť tela.

Až vznik moderného športu v 19. storočí v Anglicku a kritika gymnastických systémov podnietili rozvoj mnohých športov vrátane zápasu. **Obnovenie olympijských hier bolo taktiež jedným z impulzov rozvoj a športu ako takého. Od hier I. olympiády (1896), keď bolo zápasenie zaradené do programu, sa udialo v tomto športe veľa zmien.** V roku 1911 sa začali organizovať majstrovstvá sveta. Na záver Hier V. olympiády v roku 1912 v Štokholme sa národné federácie zhodli na nevyhnutnosti založenia ústredného orgánu svetového zápasenia. Vznikla Medzinárodná federácia zápasenia (FILA), ktorá spočiatku sídlila vo Švédsku, od roku 1946 vo Francúzsku a od roku 1965 je jej sídlom Lausanne vo Švajčiarsku. Na poste prezidenta sa vystriedalo viacero popredných predstaviteľov tohto športu. V súčasnosti je na čele Raphael Martinetti zo Švajčiarska.

V súčasnej dobe existujú dva spôsoby zápasenia. Grécko – rímsky štýl je v podstate novodobý štýl zápasenia z deväťdesiatych rokov 19. storočia, keď dochádza vo Francúzsku k spracovaniu prvých pravidiel zápasenia. Nové pravidlá sa nestotožňujú s tými, ktoré platili v antickom Grécku a Ríme, ale boli pomenované na počesť vtedajšej doby, keď bol tento olympijský šport vo veľkom rozkvele. Dovoľujú zápasíť len pomocou paží a trupu iba s pažami a trupom súpera. Zápasník môže využívať len časť svojho a súperovho tela od pásu hore. **U nás rozšírenejší voľný štýl** je v podstate najstarším spôsobom zápasenia, ktorý používal človek prakticky odjakživa až do zakázania starovekých olympiád v roku 394. Voľný štýl zápasenia dáva zápasníkovi úplnú voľnosť rôznych záberov a činností nohami, čiže dovoľuje všetko to, čo zakazujú pravidlá grécko – rímskeho štýlu. Možno povedať, že v zápasení voľným štýlom smie zápasník robiť rôzne zábery, chyty a úchopy pažami, trupom či nohami na paže, trup, šiju, hlavu alebo nohy súpera s jediným cieľom – zvíťaziť (Ďurech, 1980).

V zápasení sa používajú dva hlavné spôsoby boja, je to boj v základnej polohe postoj, v ktorej boj začína a v základnej polohe parter. Okrem uvedených polôh existuje aj tzv. „nebezpečná poloha“, do ktorej sa zápasník dostáva rôznymi technickými činnosťami. **Základnými prvkami techniky sú statické alebo dynamické činnosti pažami, nohami a celým telom. Členia sa na chmat, protichmat, kombináciu a nakoniec na technicko – taktické činnosti.** Všetky technické činnosti v oboch štýloch zápasenia sú začlenené do skupín. Pre boj postoji sa používajú skupiny: porazy, strhy, prítrhy, prehody cez chrbát, prehody do záklonu, prehody s naložením na šiju a zdvihy. Pre boj v parteri sa používajú skupiny: pretočenia, prevrátenia, prehodenia a prechody. V základnej nebezpečnej polohe sa používa skupina chmatov úniky z nebezpečnej polohy (Ďurech, 1970).

Boj sa odohráva na žinenke s rozmerom 12 x 12 m vo vyznačenom kruhu s priemerom 9 m v postoji alebo v parteri. Každé stretnutie sa zahajuje bojom v postoji, ktorý trvá dovtedy, keď jeden zápasník nedostane druhého do parteru. Cieľom technickej činnosti je dostať súpera na lopatky, alebo aspoň do nebezpečnej polohy. Hodnotené sú aj jednotlivé chmaty podľa náročnosti jedným, dvoma, troma alebo piatimi technickými bodmi. Ak sa počas prvej tretiny nepodariť ani jednému zápasníkovi položiť súpera na lopatky, určí sa víťaz tretiny podľa počtu dosiahnutých bodov a stretnutie pokračuje druhou tretinou. Tu sa podobne ako v prvej tretine rozhodne o víťazovi tretiny. Ak treba, stretnutie pokračuje aj treťou tretinou. Nerozhodný výsledok neexistuje. Je na škodu zápasenia, že v posledných rokoch sa často menia pravidlá, čím zápasenie stráca na atraktivite a vytláčajú ho iné úpolové športy.

Z morfológického hľadiska majú na tréning zápasenia výhodu tí zápasníci, ktorí majú dlhšie končatiny a robustnejší trup. To umožňuje zápasníkovi v stretnutí silnejšie zovretie súpera a lepšie používanie rôznych pák. Zmeny polohy, ktoré sú počas boja veľmi časté, striedanie jeho tempa, taktizovanie a anicipácia súperových zámerov vyžaduje od zápasníka sústavné sústredenie, ako aj pohotovosť a rýchle rozhodovanie. Psychické uvoľnenie, krátkodobé narušenie koncentrácie alebo zaváhania môžu úplne zmeniť priebeh stretnutia, ba dokonca aj rozhodnúť o celom výsledku stretnutia.

„Zápasenie rozvíja celý organizmus, vplýva na jeho harmonický rozvoj, na nervovosvalovú koordináciu a rozvoj vnútorných orgánov. Vyžaduje dôvtip, pohotovosť, rozvážnosť a postreh“. Zápasnícka príprava je náročná ako po technickej tak aj po psychickej stránke (Ďurech, 2000).

4.2.3 Technické činnosti v zápasení v polohe parter

Technické činnosti v základnej polohe parter sú rozdelené do 5 skupín (Ďurech, 1980.,2003):

- 1. Pretočenia**
- 2. Prevraty**
- 3. Prehody**
- 4. Prechody**
- 5. Úniky z nebezpečnej polohy**

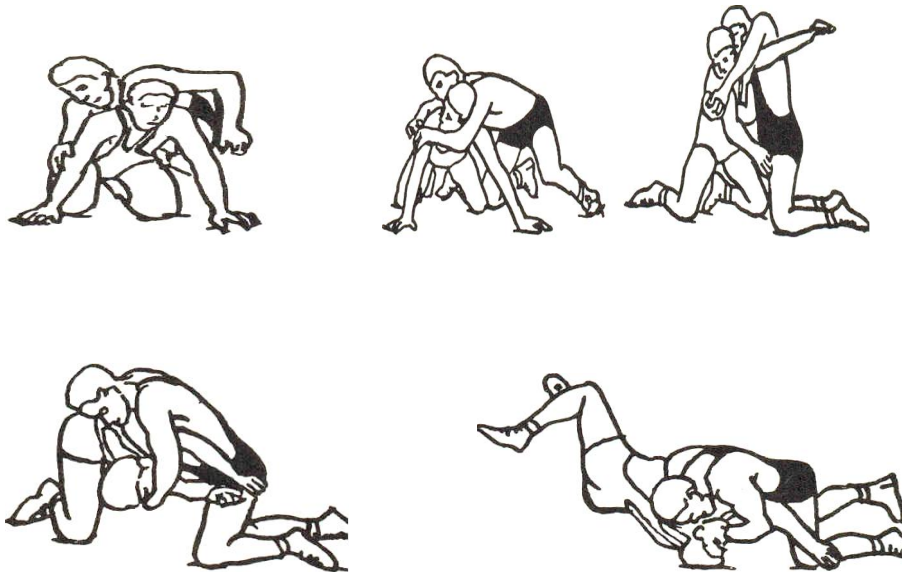
V rámci školskej telesnej výchovy na základných a stredných školách odporúčame nasledovné technické činnosti zo zápasenia v polohe parter:

Základný program technických činností

1. Pretočenie so záberom vonkajšej paže zboku.

Zápasník kľáči na ľavej strane od súpera vzadu. Ľavou rukou chytí súperovu pravú pažu za nadlaktie zvonku a pritiahne ju k sebe. Súčasne pod jeho telom zaberie pravou rukou na rovnakom mieste. Pravým ramenom tlačí do boku súpera, paže ťahá k sebe, čím pretočí súpera do nebezpečnej polohy alebo do mostu.

Obrázok 15 Pretočenie so záberom vonkajšej paže zboku



Obrany:

- ❖ Nedať urobiť záber vonkajšej paže, odtiahnutím paže do strany.
- ❖ Vyloží nohu do smeru pretáčania, otáčať sa tvárou k útočníkovi a oslobodiť sa od záberu vonkajšej paže vstávaním.

Protichmat:

- ❖ Poraz so záberom paže.

2. Pretočenie so záberom vonkajšej paže zboku a vonkajšieho stehna zozadu.

Zápasník kľáči na oboch nohách z ľavej strany, ľavou pažou zaberie spredu vonkajšiu pažu za nadlaktie a pravou pažou za vonkajšie stehno zozadu. Prsami tlačí do súperovho boku a pažami priťahuje zabraté časti k sebe. Tak dostane súpera do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 16 Pretočenie so záberom vonkajšej paže z boku a vonkajšieho stehna zozadu



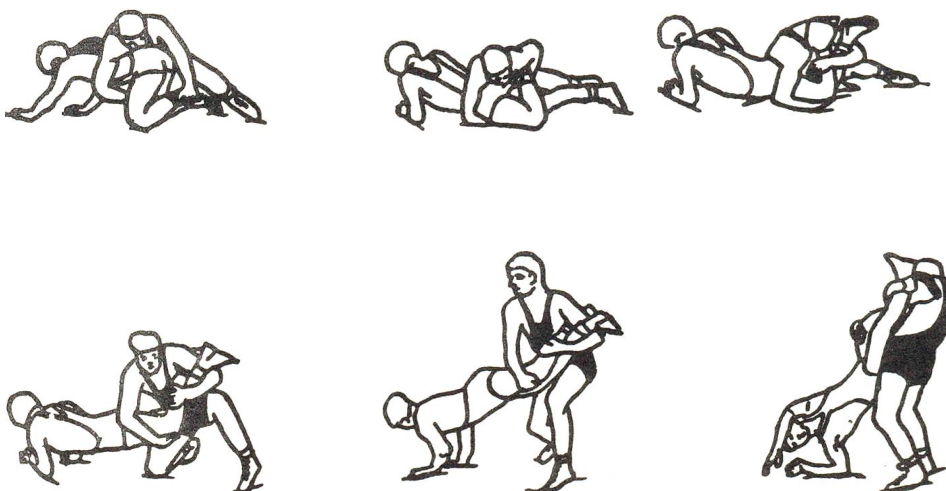
Obrany:

- ❖ Nedať zabrať pažu, vystrieť ju do opačného smeru a vstávať.
- ❖ Nedať zabrať nohu, vystrieť ju a vystaviť napred.

3. Pretočenie so skríženým uchopením nôh.

Zápasník kľáči na pravej nohe z pravej strany chrbtom k hlave súpera, pravú pažu má položenú na chrbte a ľavou rukou chytí priehlavok ľavej nohy súpera zvonku. Bokom zatlačí súpera k žinenke a ťahá chytenú nohu k sebe tak, že si položí pod pazuchu ľavej paže priehlavok nohy. Podvlečie ľavú pažu pod priehlavkom pravej nohy súpera. Ruky si navzájom spojí alebo druhou rukou zaberie stehno ľavej nohy a vstáva. Po vzpriamení zápasník súpera pretočí do nebezpečnej polohy.

Obrázok 17 Pretočenie so skríženým uchopením nôh



Obrany:

- ❖ Vystrieť nohy a nedať ich zabrať a uchopiť.
- ❖ Chytiť zospodu súperovu rovnomennú pažu za zápästie, stiahnuť ju pod brucho a vystrieť zabranú nohu cez priehlavok.

Protichmaty:

- ❖ V dobe pretáčania, keď útočník stojí, chytiť bližšiu nohu, pritiahnuť k sebe, nohy skrčiť a vystrieť. Prechod výsedom so záberom priehlavku zospodu.

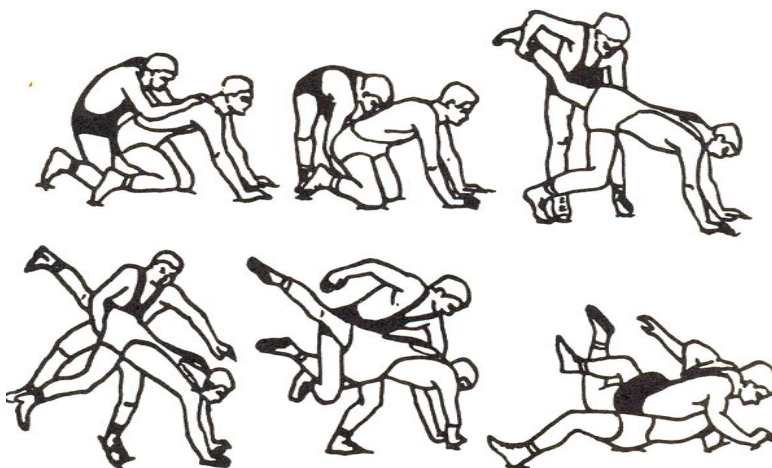
Obrázok 18 Protichmat proti pretočeniu so skríženým uchopením nôh



4. Pretočenie so zakročením vonkajšej nohy

Zápasník kľáči za súperom z ľavej strany, ruky položené na chrbte. Z ľavej strany zaberie zvnútra pravou rukou ľavú súperovu nohu za priehlavok a druhou rukou zvonku za stehno. Po takomto zábere nohu zdvihne hore tak, aby druhá noha súpera sa dotýkala žinenky špičkou. Po zdvihnutí nohy zápasník prechytí pravou rukou stehno zozadu a súčasne zakročí vonkajšiu nohu pravou nohou. Padá dopredu a pretáča súpera do nebezpečnej polohy so súčasným záberom paže na páku ľavou pažou. Po dopade súpera na žinenku, zápasník dvíha hore za seba pravú nohu.

Obrázok 19 Pretočenie so zakročením vonkajšej nohy



Obrany:

- ❖ Otáčať sa k súperovi a tlačiť stehná k sebe.
- ❖ Oprieť sa voľnou nohou o žinenku, druhou o súperovu nohu a odtláčaním sa oslobodiť zo záberu.

Protichmat:

- ❖ Prechod výsedom so záberom priehlavku zospodu.

5. Prevrat so záberom šije na kľúč

Zápasník tlačí z ľavej strany od súpera na nohu za ľavou pažou. Ľavú pažu položí na šiju zvrchu a zaberie bradu, ktorú potiahne hore. Druhú pažu podvlečie pod ľavou pazuchou a zaberie si svoju pravú pažu rukou za predlaktie. Po takomto zábere šije zápasník ju potiahne k sebe, zatlačí dolu súperovu hlavu a dostane ho do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 20 Prevrat so záberom šije na kľúč



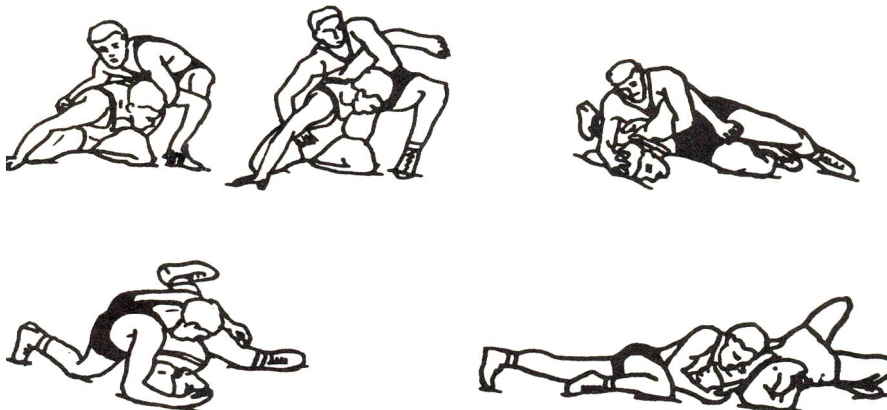
Obrany:

- ❖ Pravou rukou chytiť zápästie útočníckovej ľavej paže a roztrhnúť záber.
- ❖ Súper sa pravou rukou oprie o žinenku, vysunie pravú nohu dopredu, otáča sa k útočníkovi a vstávaním roztrhne záber šije na kľúč.

6. Pretočenie so záberom paže na páku a prechodom nazad

Zápasník z ľavej strany kľáči na pravej nohe blízko súperovej ľavej paže. Ľavou pažou chyťí spredu pod ramenom ľavú súperovu pažu na páku a pritlačí ju k svojmu boku. Po chytení paže na páku zatlačí telom do súpera a prinúti ho ľahnúť si na pravý bok. Keď súper leží na boku, zápasník prechádza celým telom ponad súperu na druhú stranu a pretočí jeho telo do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 21 Pretočenie so záberom paže na páku a prechodom nazad



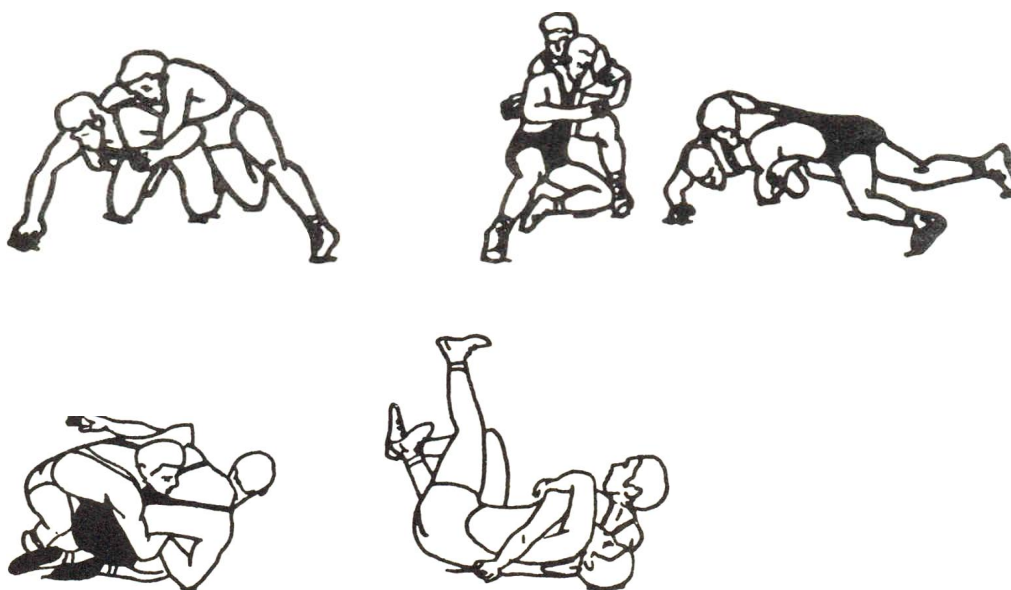
Obrany:

- ❖ Pritlačením hlavy k ramenu chytenej paže, nedať útočníkovi možnosť urobiť chyt paže na páku.
- ❖ Po chyte paže na páku, súper sa vysunutím pravej nohy napred nedá zraziť útočníkovi na bok.

Protichmaty:

- ❖ Prehod trhom za pažu
- ❖ Prehod výsedom s opačným záberom paže zospodu

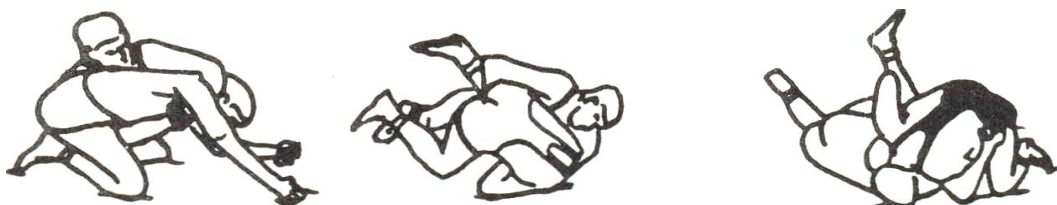
Obrázok 22 Protichmat proti pretočeniu so záberom paže na páku a prechodom nazad



7. Prevrat s uchopením šije zvrchu a vnútorného stehna zozadu

Zápasník z ľavej strany kľučí vedľa súpera. Ľavú pažu zvrchu položí na šiju a druhou pažou naberie zozadu ľavé stehno cez kolenný zhyb. Obe paže spojí na háčik blízko šije pritiahnutím paží k sebe. Po uchopení si zápasník líha na ľavý bok, dvíha nohy hore a tlačí hlavu k žinenke. Tak prevráti súpera do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 23 Prevrat s uchopením šije zvrchu a vnútorného stehna zozadu



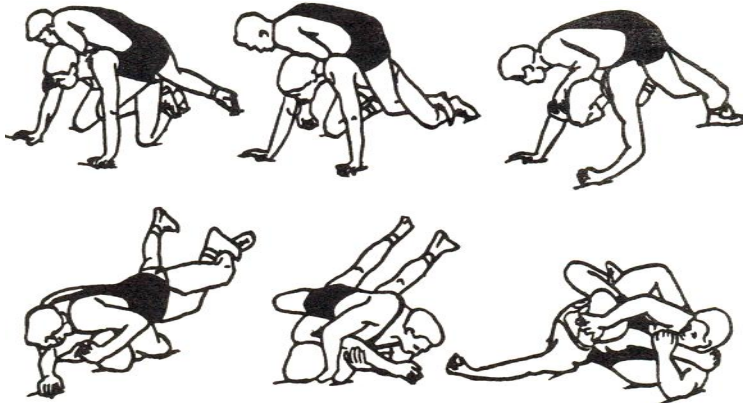
Obrana:

- ❖ Súper vystrie zaberanú nohu a nedá útočníkovi spojiť ruky.

8. Prevrat so záberom šije zvrchu a vonkajšej nohy cez priehlavok

Na ľavej strane, bližšie k nohám kľáč zápasník pri súperovi. Ľavú pažu položí na šiju súpera zvrchu tak, že rukou zaberie pravú pažu pod pazuchu spredu. Druhou rukou zaberie priehlavok pravej nohy, zdvíha ho hore dopredu a za tlaku ľavou pažou dolu, prevráti súpera okolo hlavy do nebezpečnej polohy.

Obrázok 24 Prevrat so záberom šije zvrchu a vonkajšej nohy cez priehlavok



Obrany:

- ❖ Vystrieť pravú pažu napred a oddialiť na opačnú stranu zaberanú nohu.

9. Pretočenie s kľúčom na vnútornú nohu s uchopením paže a šije na podramennú páku zvonku

Zápasník stojí pri súperovi z ľavej strany, ruky má položené na jeho chrbte. Ľavú nohu vsunie medzi nohy súpera a urobí na ľavej nohe kľúč nohou. Po predklone položí ľavú pažu na šiju zvrchu. Druhú pažu podvlečie zozadu pod pravým ramenom a spojí ju s ľavou rukou v blízkosti šije. Po spojení rúk, zápasník dvíha uchopenú pažu hore, lakťom tlačí hlavu dolu a vystiera nohu, ktorá zabrala nohu na kľúč. Po tejto činnosti si musí súper ľahnúť na ľavý bok a zápasník zaháknutím voľnou nohou na pravú súperovu nohu začne pretáčať súpera do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrany:

- ❖ Súper priťahuje kolená k sebe, aby útočník nemohol urobiť kľúč na nohu.
- ❖ Po zábere na kľúč, súper nedá nasadiť podramennú páku zvonku pritiahnutím paže k telu a vysunutím pravej nohy napred.
- ❖ Ak má útočník zabranú nohu aj pažu, potom sa súper musí postaviť na nohy a vystrieť paže.

Obrázok 25 Pretočenie s kľúčom na vnútornú nohu s uchopením paže a šije na podramennú páku zvonku



Protichmat:

- ❖ Poraz so záberom nohy zospodu.

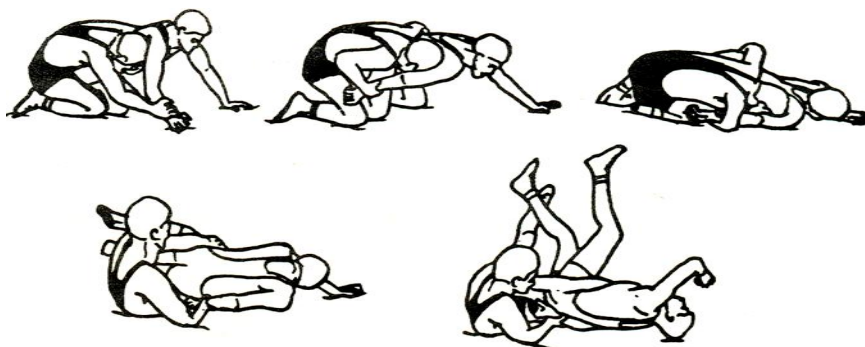
Obrázok 26 Poraz so záberom nohy zospodu



10. Pretočenie so záberom trupu zvrchu a rovnomennej paže v zápästí

Zápasník kľáči na oboch kolenách pri nohách súpera zboku vpravo a zabral pravú pažu za zápästie zozadu. Druhou pažou zabral trup zvrchu a ľavú nohu postavil na chodidlo pod priehlavok pravej nohy. Po zábere útočník pritlačí zabranú pažu k žinenke a ľavou pažou pritiahnutím trupu k sebe otáča jeho telo k sebe. Zápasník si líha na pravý bok, súčasne dvíha nohou nohu, položenú pod priehlavok. Súpera tak dostáva do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 27 Pretočenie so záberom trupu zvrchu a rovnomennej paže v zápästí



Obrany:

- ❖ Súperovi nedať urobiť záber paže pritlačením hlavy k ramenu zaberanej paže.
- ❖ V čase pretáčania nedať urobiť zdvihnutie nohy vystretím nohy.

Protichmaty:

- ❖ Prehod výsedom s opačným záberom paže zospodu.
- ❖ Prechod výsedom so záberom stehna nad pažou.

**Obrázok 28 Protichmat proti pretočeniu so záberom trupu zvrchu a rovnomennej paže v zá-
pästí**



4.2.4 Technické činnosti v zápasení v postoji

Technické činnosti v základnej polohe postoj sú rozdelené do 7 hlavných skupín (Ďurech, 1980.,2003):

1. Prítrhy
2. Strhy
3. Porazy
4. Prehody cez chrbát
5. Prehody do záklonu
6. Prehody s naložením na šiju

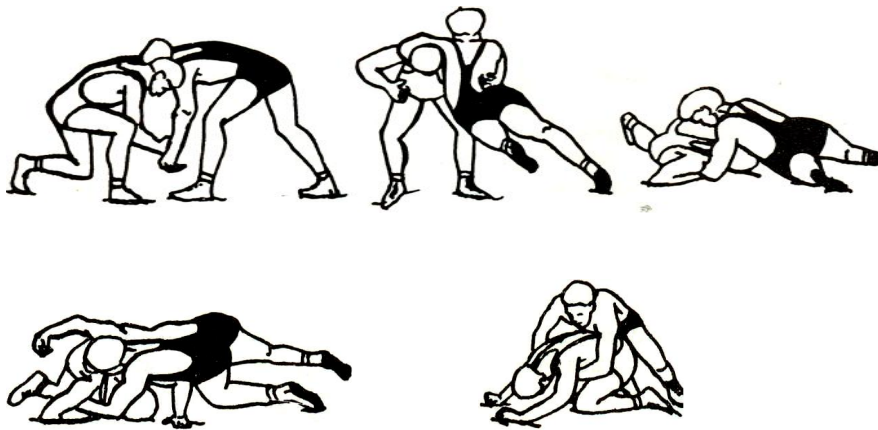
7. Zdvihy

V rámci školskej telesnej výchovy na základných a stredných školách odporúčame nasledovné technické činnosti zo zápasenia v základnej polohe postoj:

11. Strh s opačným záberom paže a šije zvrchu

Zápasník v nezhodnom ľavom postoji, opačne zvrchu zaberie súperovu hlavu ľavou pažou a pravou rukou rameno súperovej pravej paže zvrchu. Po zábere zápasník uskočí nazad a strhne súpera pod seba. Keď sa súper dotkne žinenky hrud'ou alebo hlavou, zápasník uvoľní záber pažami a obehnutím do pravej strany sa dostane za súpera.

Obrázok 29 Strh s opačným záberom paže a šije zvrchu



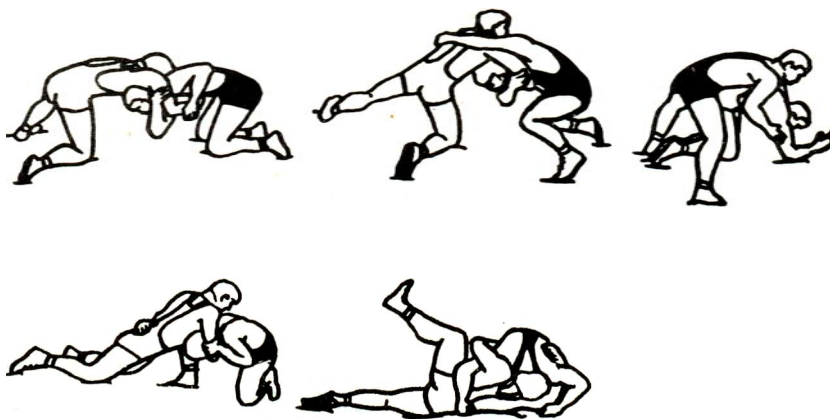
Obrany:

- ❖ Vzpriamením trupu nechať útočníkovi možnosť urobiť opačný záber hlavy zvrchu.
- ❖ Po opačnom zábere hlavy zvrchu, súper chytí pravou zápästie ľavej útočnicovej paže, narovnáva sa a roztrhne záber za hlavu.

Protichmaty:

- ❖ Strh so záberom paže zospodu.
- ❖ Prehod so záberom paže a trupu s naložením na šiju.

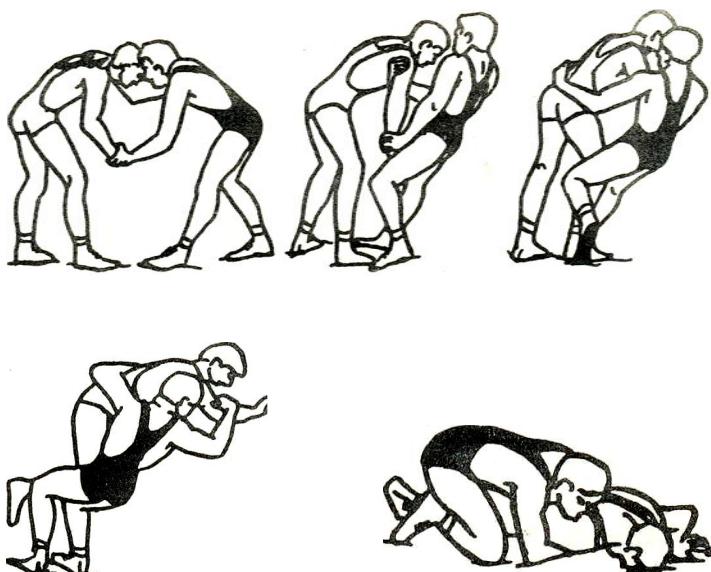
Obrázok 30 Protichmat proti strhu s opačným záberom paže a šije zvrchu



12. Strh so záberom paže

Z ľavého nezhodného postoja zápasník zaberie ľavou rukou súperovu pravú pažu za zápästie a potiahne ju k sebe. Druhou rukou zaberie zvnútra pravé súperovo rameno a pažu potiahne pred sebou doprava. Keď je súper otočený bokom ku zápasníkovi, tento púšťa zápästie pravej paže a zaberie ľavou pažou súperov chrbát. Strhne súpera na žinenku do parteru, potiahnutím dolu za pažu a pás.

Obrázok 31 Strh so záberom paže



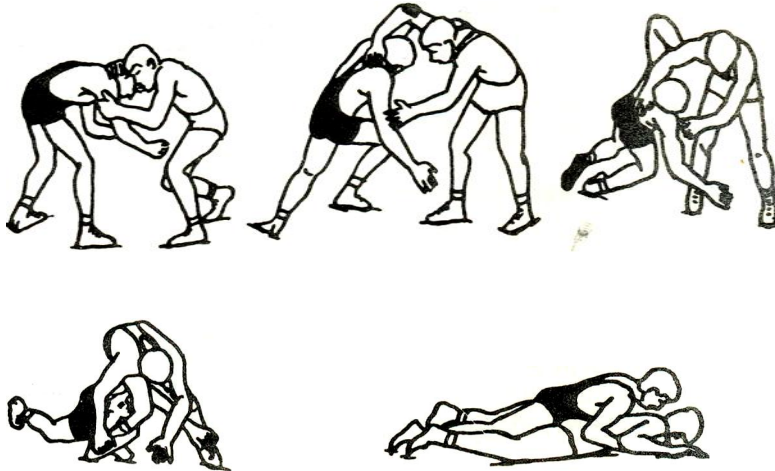
Obrany:

- ❖ Voľnou pažou sa súper oprie o hrud' útočníka a vytrhne pažu zo záberu.
- ❖ Keď sa súper nachádza bokom k útočníkovi, tento urobí rýchly krok pravou nohou do smeru trhu a rýchle sa otočí o 360°, čím sa dostane do pôvodnej polohy.

13. Strh podbehom pod pažou so záberom nôh zozadu

Zápasník z pravého zhodného postoja, vyhodí ľavou rukou súperovu pravú pažu za lakteľ, pravou nohou urobí výpad do výsedu k pravej nohe súpera. Keď zápasník sedí, zaberie pravou rukou členok pravej nohy spredu a členok ľavej nohy ľavou rukou zvnútra. Po zábere nôh si zápasník kľakne na obe nohy, priťahuje zabrané nohy k sebe a zatlačí ramenom do pravej nohy zozadu. Tak súpera strhne na žinenku do parteru.

Obrázok 32 Strh podbehom pod pažou so záberom nôh zozadu



Obrany:

- ❖ Súper si pritlačí pažu, pod ktorou útočník ide robiť podbeh k telu.
- ❖ V čase, keď útočník robí výpad k nohe, oprie sa súper rukami o ramená útočníka a odskočí.
- ❖ Keď útočník zabral nohy a tlakom ramena sa snaží strhnúť súpera do parteru, súper si sadne nazad a rukami roztrháva záber nôh.

14. Poraz so záberom nôh spredu

Zápasník z pravého zhodného postoja urobí výpad medzi nohy súpera, oboma pažami zaberie stehná súpera nad kolenami zvonku a narazí ramenami na hornú časť stehien. Po náraze na stehná, súper padá nazad, zápasník rozťahuje nohy a dotlačí ho na lopatky.

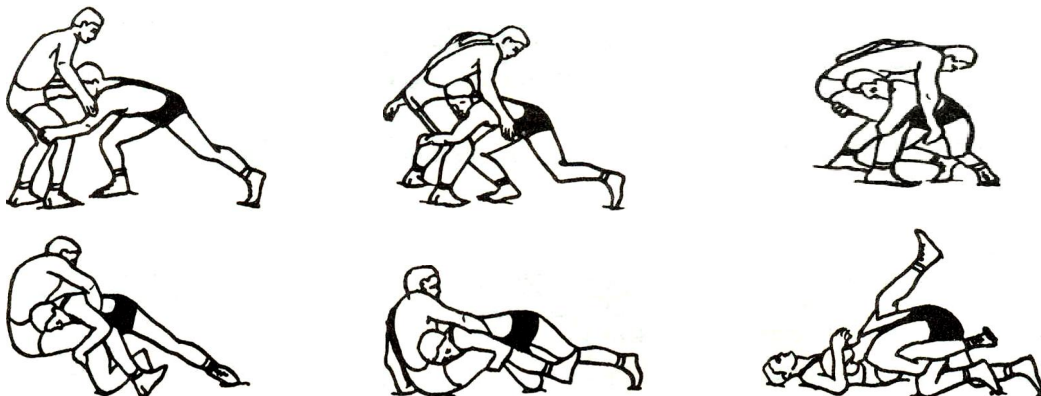
Obrany:

- ❖ V čase výpadu útočníka, súper sa oprie rukami o ramená útočníka a odskočí nazad.
- ❖ V čase výpadu súper urobí opačný záber hlavy a paže zvrchu a odskočí nazad.
- ❖ Po zábere nôh vytiahne súper paže útočníka do hornej časti stehien. zatlačí bruchom do ramien útočníka, zvrchu uchopí jeho trup a prehýbaním v krížoch si vyslobodí nohy zo záberu.

Protichmaty:

- ❖ Strh výsedom so záberom stehna nad pažou.

Obrázok 33 Strh výsedom so záberom stehna nad pažou.



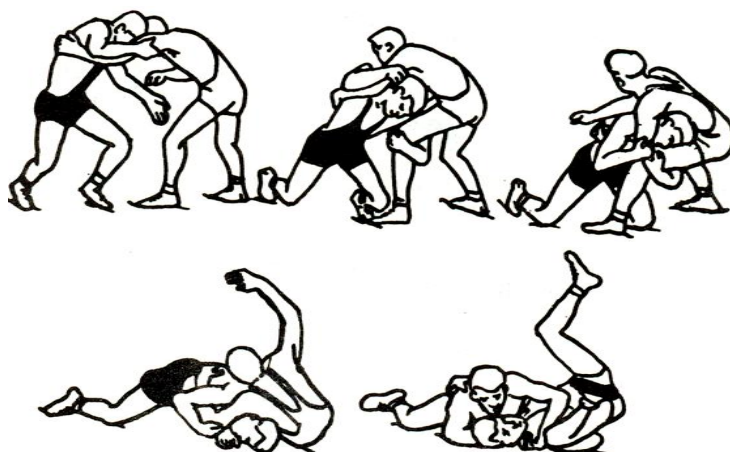
Protichmat:



15. Poraz so záberom paže a nohy s naložením na šiju

Zápasník z ľavého zhodného postoja urobí záber ľavej paže súpera tak, že rukou chytí rameno zvonku a zápästie paže súpera si pridrží pod pazuchu. Po takomto zábere paže si zápasník kľakne na pravú nohu medzi nohu súpera, podvlečie hlavu pod pazuchu a voľnou pažou urobí záber ľavej nohy v kolennom zhybe. So záberom nohy narazí hrud'ou na zabranú nohu a pohybom vpred tlačí súpera do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 34 Poraz so záberom paže a nohy s naložením na šiju



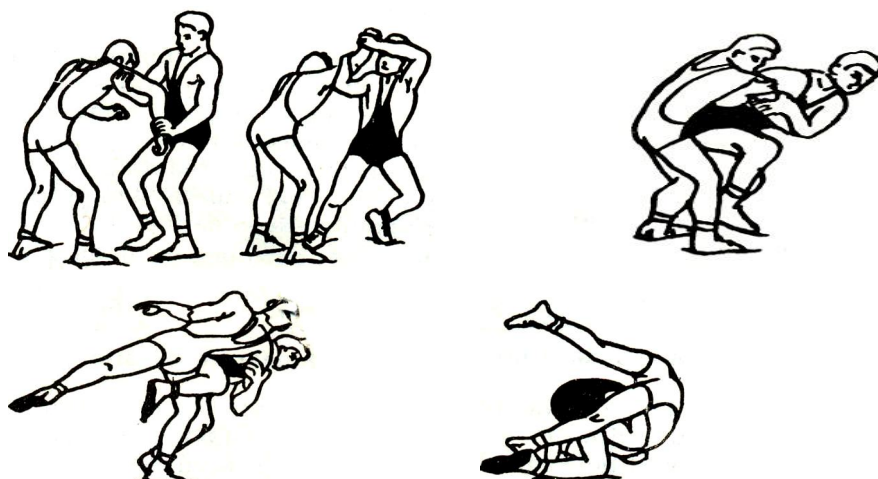
Obrany:

- ❖ Pri zábere paže útočníka, súper si nenechá pritlačiť pažu pod pazuchu.
- ❖ Keď ide útočník zabrať nohu, súper chytí jeho voľnú pažu za zápästie, pevne ju drží a odtiahne zaberanú nohu nazad.

16. Prehod cez chrbát so záberom paže a zadným podsekom

Zo zhodného postoja zápasník urobí záber paže tak, že ľavou rukou zaberie zápästie zvrchu a pravou rukou rameno zospodu pravej paže. Na špičke prednej nohy sa otočí chrbtom k súperovi a vzadu stojacu nohu si preniesie medzi nohy. Predklonom si naloží súpera na chrbát a ľavou nohou zadným podsekom hodí súpera dopredu do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 35 Prehod cez chrbát so záberom paže a zadným podsekom



Obrana:

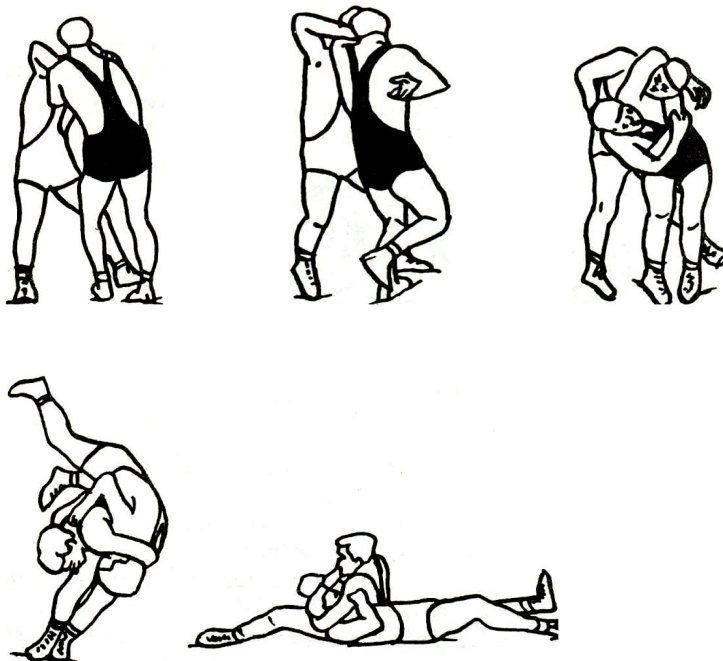
- ❖ Skrčením a pritiahnutím paže k telu si súper vytrhne pažu zo záberu.

- ❖ V čase, keď je útočník obrátený chrbtom zápasník sa oprie voľnou rukou o bok útočníka a prenesie hmotnosť tela nazad.

17. Prehod cez chrbát so záberom paže a šije

Zápasník z pravého zhodného postoja zaberie súperovu ľavú pažu pod pazuchu a druhou rukou šiju z pravej strany hlavy. Otočí sa chrbtom k súperovi na špičke prednej nohy a pristaví si druhú nohu. V čase otáčania sa zápasník oprie o pažu položenú na šiji súpera. Po prinožení sa zápasník predkloní, vystrie obe nohy a padá dopredu na ľavý bok, telo súpera sťahuje pod seba až do dopadu do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 36 Prehod cez chrbát so záberom paže a šije



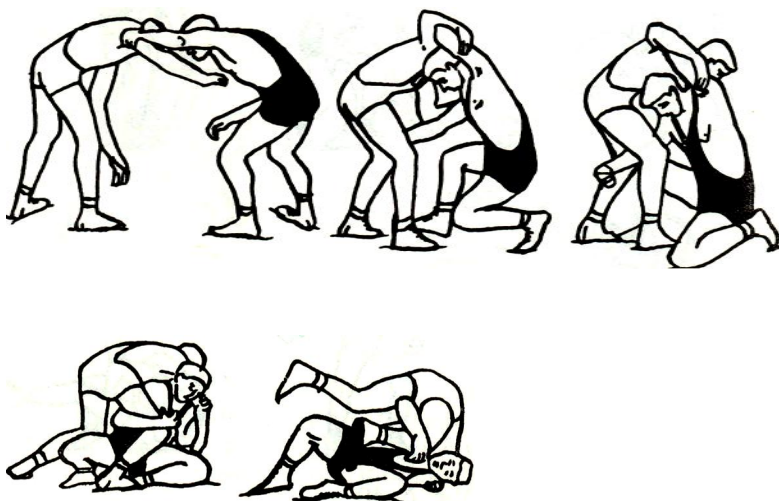
Obrany:

- ❖ Súper si nedá zabrať pažu pod pazuchu.
- ❖ V čase, keď sa útočník otáča, súper sa vystrie, oprie sa rukou o bok a neskôršie zhodí pažu za šiju.

18. Prehod so záberom paže a nohy s naložením na šiju

Zápasník z nezhodného ľavého postoja chytí ľavou rukou pravé rameno súpera, toto potiahne k sebe a postaví pravú nohu na chodidlo medzi nohy súpera. Kľaknutím na ľavú nohu a podvlečením hlavy pod pravým ramenom si zápasník naloží súpera na šiju. Po naložení pokračuje v ťahaní pravého ramena a dvíhaní zabranej nohy až do nebezpečnej polohy.

Obrázok 37 Prehod so záberom paže a nohy s naložením na šiju



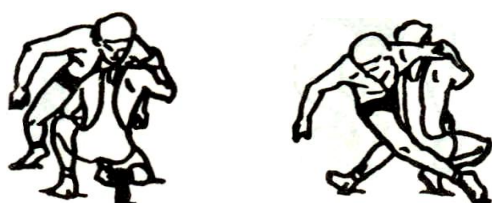
Obrany:

- ❖ Súper v čase záberu nohy sa oprie voľnou rukou o pravé rameno a odstaví zaberanú nohu nazad.

Protichmat:

- ❖ Poraz s opačným záberom hlavy zvrchu a zakročením trupu zozadu.

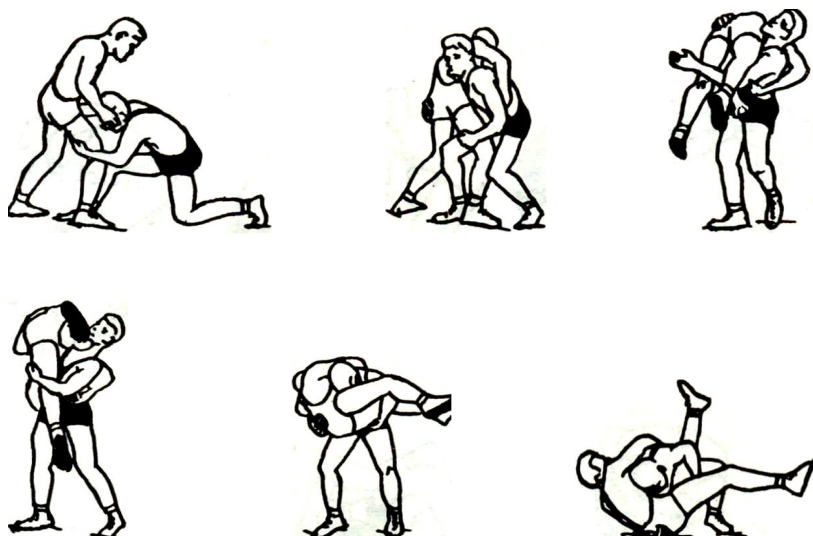
Obrázok 38 Poraz s opačným záberom hlavy zvrchu a zakročením trupu zozadu



19. Zdvih so záberom nôh

Zápasník z pravého zhodného postoja urobí výpad pravou nohou medzi nohy súpera, oboma rukami zaberie obe súperove nohy za stehná zvonku, prisunie ľavú nohu a narovnaním tela zdvihne súpera na pravé rameno. Po zdvihnutí súpera ľavou pažou zaberie ľavú nohu v podkolení a predklonom hodí súpera do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.

Obrázok 39 Zdvih so záberom nôh



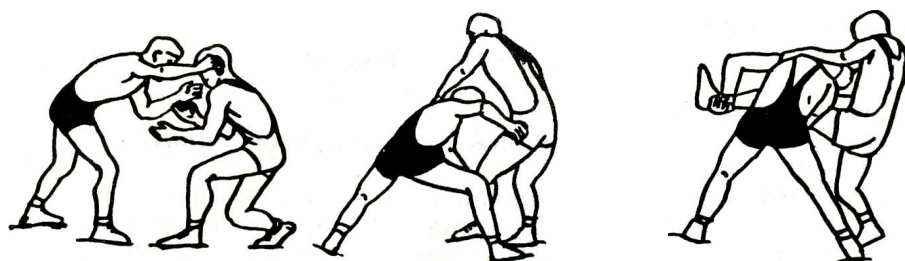
Obrany:

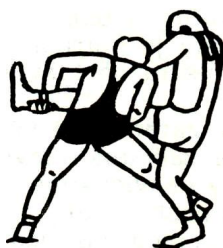
- ❖ V čase výpadu útočníkom, súper sa oprie rukami o rameno útočníka a odskočí nazad.
- ❖ V čase výpadu súper urobí opačný záber hlavy a paže zvrchu a odskočí nazad.
- ❖ Po zábere nôh, pred zdvihnutím, súper vsunie paže medzi svoje telo a útočnickove paže, ktoré rozťahovaním uvoľnia záber nôh, a tak si súper vyslobodí nohy zo záberu.

20. Strh so záberom nohy zvonku so zadným podsekom

Z pravého nezhodného postoja urobí zápasník výpad pravou nohou k ľavej nohe súpera zvonku. Predklonom zaberie ľavú nohu, ľavou rukou za členok zvnútra a pravou rukou za stehno zvonku; po zábere nohu zdvihne, preniesie hmotnosť tela na ľavú nohu a pravou urobí zadný podsek zvnútra na pravú nohu súpera.

Obrázok 40 Strh so záberom nohy zvonku so zadným podsekom





Obrana:

- ❖ Súper sa oprie rukami o ramená útočníka a odtiahne zaberanú nohu nazad.
- ❖ Po zábere nohy súper zabráni urobiť podsek vsunutím zabranej nohy medzi nohy útočníka.

4.2.5 Využitie úpolových hier v športovej príprave v zápasení a v školskej telesnej výchove

Do športovej prípravy mladých športovcov je nevyhnutné zaraďovať rôzne hry, ktoré vplývajú na rozvoj ich tvorivosti.

V prípade mladých zápasníkov sa využívajú predovšetkým úpolové hry, ktoré okrem rozvoja pohybových schopností vplývajú aj na rozvoj fantázie, myslenia a samostatnosti pri riešení problémových situácií.

Hry s cieľom dotknúť sa súpera

V praxi využívame dva základné varianty:

- ❖ hry, v ktorých majú obaja zápasníci tú istú úlohu (napr. kto sa ako prvý dotkne ľavou rukou súperovej pravej nohy);
- ❖ hry, v ktorých majú zápasníci rôzne úlohy (napr. prvý má za úlohu dotknúť sa ľubovoľnou rukou pravej lopatky druhého, druhý zase pravou rukou ľavého kolena prvého).

Zo začiatku sa môže táto hra vykonávať hromadne, vo veľkom kruhu. Zápasník, ktorého sa niekto dotkol na určenom mieste, vypadáva z hry. Neskôr sa tieto hry vykonávajú v dvojiciach. Dôležité je tiež meniť rozmery hracej plochy - najskôr dáme deťom väčší priestor, ktorý postupne zmeňujeme. Tým sa hra zrýchľuje a zvyšujú sa nároky na rýchle reagovanie na neustále sa meniacu situáciu.

Hry s cieľom vyslobodiť sa zo záberu (úchopu, chytu)

Cieľ týchto hier spočíva v tom, že jeden zápasník urobí záber (napr. záber pravej nohy zvnútra) a druhý sa snaží v určenom časovom limite (10 až 15 s) z neho vyslobodiť. Zápasníkom hneď neukážeme spôsoby najľahšieho vyslobodenia sa zo záberu, ale necháme ich, aby ich objavili sami. Hry sa vykonávajú vo dvojiciach. Hraniu plochu ohraničíme a zápasník, ktorý prinúti súpera prekročiť hranicu, získava bod.

Dva body dostáva ten, ktorému sa podarí vyslobodiť zo záberu. Ak sa mu to nepodarí, dva body získa jeho súper. Dôležité je využívať rôzne druhy záberov, úchopov a chytov.

Hry s cieľom vykonať záber (úchyt, chyt)

Pri organizácii týchto hier je potrebné zápasníkom zdôrazniť, že v každom získanom zábere (úchope, chyte) sa skrývajú možnosti vykonania rôznych technických činností - chmatov. V tabuľke uvádzame základné varianty hier s útočnými zábermi.

Čísla 1 až 36 znamenajú úlohy, ktoré majú zápasníci A a B plniť. Napr. úloha č. 16 - zápasník A má vybojovať záber oboch nôh a zápasník B má súperovi nasadiť kľúč na pravú alebo ľavú nohu zvnútra. Víťazí ten zápasník, ktorému sa ako prvému podarí urobiť pevný záber, chyt, úchop a udrží ho počas 3 sekúnd.

Pri hre môžeme využiť dva základné varianty:

- a) „ustupovať možno“- zápasníci môžu manévrovať po celej ploche;
- b) „ustupovať nemožno“- zápasník, ktorý opustí ohraničený priestor, prehráva.

Zápasník A		Zápasník B					
			I	II	V		I
I	Chyt pravej (ľavej) nohy zvonku						
	Chyt pravej (ľavej) nohy zvnútra				0	1	2
	Záber oboch nôh						
II	Kľúč na pravú (ľavú) nohu zvnútra	3	4	5	6	7	8
	Opačný záber šije a ľavej (pravej) paže zhora	9	0	1	2	3	4
V	Úchop trupu spredu	5	6	7	8	9	0
I		1	2	3	4	5	6

Hry s cieľom vytlačiť súpera z ohraničeného priestoru

Základné pravidlá:

- ❖ hry sa zúčastňujú všetci;
- ❖ hra sa uskutočňuje v ohraničenom priestore;
- ❖ ak máme väčší počet žiakov, tak ich rozdelíme na 2 homogénne skupiny podľa telesnej hmotnosti;
- ❖ z hry vypadáva ten, kto sa dotkne hranice ľubovoľnou časťou tela;
- ❖ časť trvania hry môžeme obmedziť, aby sme u žiakov zvýšili aktivitu.

Príklady hier

1. Vytlačanie z kruhu - žiaci sa navzájom vytláčajú zo zápasníckej žinenky alebo vyznačeného priestoru v telocvični. Vyznačíme kruh o priemere 8 m, tzv. pásma aktivity. Žiak, ktorý sa ktoroukoľvek časťou tela dostane mimo tohto pásma (do pásma pasivity), je z hry vyradený a vykonáva inú tréningovú činnosť. Víťazom je ten, kto zostane v kruhu sám.
2. Zápasnícke triedy - telocvičňa sa rozdelí na 4 pásma. Všetci žiaci sa začnú vytláčať z 1. pásma. Kto v ňom zostane, je zápasníkom I. triedy, ostatní sa vytláčajú v priebehu boja z 2. do 3. pásma a z 3. do 4. pásma. V jednotlivých pásmach tak zostanú zápasníci I., II., III. triedy, zatiaľ čo zápasníci v 4. pásme sú bez triedy. Táto hra je pomerne namáhavá, pretože vyradení zápasníci z 1. pásma musia neustále bojovať o čo najlepšie umiestnenie.

Úpolové hry v dvojiciach

1. Hry v kruhu - víťazí ten kto:

- ❖ donúti súpera vyjsť z kruhu;
- ❖ donúti súpera kľaknúť si na koleno;
- ❖ vynesie súpera z kruhu;
- ❖ položí súpera na brucho, chrbát a pod.;
- ❖ dostane sa ako prvý za chrbát súpera.

Tieto hry by nemali trvať dlhšie ako 15 až 20 sekúnd.

2. Strhni na zem - žiaci stoja vy vyvýšenom mieste (lavičke) a držia sa za švihadlo. Trhnutím sa snažia jeden druhého vyvieť z rovnováhy. Môžu stáť na oboch nohách alebo len na jednej. Víťazí ten, kto donúti súpera zoskočiť z vyvýšeného miesta.

3. Odtrhni od zeme - žiaci sa uchopia okolo pásu a snažia sa jeden druhého odtrhnúť od zeme. Víťazí ten, ktorému sa to podarí skôr.

4. Zmocni sa plnej lopty - hrá sa v základnej polohe postoj alebo v parteri (kľaku). Jeden žiak drží pevne na prsiach plnú loptu a druhý sa mu ju snaží v určenom časovom limite zobrať.

5. Strhni na žinenku - obaja žiaci sa snažia jeden druhého poraziť a strhmi dostať na žinenku. Ak sa niektorý z nich dotkne žinenky inou časťou tela ako chodidlami - dostáva 1 trestný bod. Víťazí ten, kto v stanovenom časovom limite dostane menej trestných bodov.

Záver

1. Z hľadiska ontogenézy ľudskej motoriky je nevyhnutné v žiackom veku rozvíjať najmä rýchlosť a obratnosť. Najvhodnejšie sú rôzne hry.
2. Úpolové hry využívame najmä v športovej príprave mladých zápasníkov, ale majú svoje uplatnenie aj v príprave vyspelých zápasníkov. Okrem rozvoja pohybových schopností sú aj dobrým prostriedkom na spestrenie tréningového procesu a na určitú psychickú relaxáciu.
3. Úpolové hry majú vplyv na taktické myslenie žiakov- zápasníkov, využívanie svojich predností a nedostatkov súpera. Sú vhodnými prípravnými cvičeniami aj na nácvik obranných, útočných a protiútočných činností.
4. Prostredníctvom úpolových hier sa rozvíja aj tvorivé myslenie žiakov- zápasníkov. Pri samostatnom riešení problémových situácií, do ktorých sa zápasník pri hre dostáva, rozvíja sa jeho fantázia, schopnosť riešiť určité problémy.

4.2.6 Pravidlá zápasenia

Výber z medzinárodných pravidiel zápasenia

Systém súťaží:

Súťaže prebiehajú priamym vylučovacím systémom v troch periódach, v ktorých sa po skončení každej určí víťaz periódy. Víťazom stretnutia sa stáva zápasník, ktorý vyhrá dve periódy.

Párovanie sa uskutočňuje podľa poradia vylosovaných čísiel.

Všetky stretnutia v zápasení prebiehajú priamym vylučovacím systémom s opravným stretnutím (repasážou) porazených proti zápasníkom, ktorí sa stretnú vo finále o prvé a druhé miesto.

Ideálny počet je určený na začiatku súťaže a stretnutia idú podľa zoznamu.

V prípade, že je v jednej hmotnostnej kategórii menej ako 6 zápasníkov, je treba prejsť na systém škandinávskeho turnaja – každý proti každému.

Súťaže sú organizované nasledujúcim spôsobom :

- a) Kvalifikačné stretnutia
- b) Vylučovacie stretnutia
- c) Opravné stretnutia (repasáže)
- d) Finálové stretnutia

Každá hmotnostná kategória začína a končí v jednom dni. Váženie pre každú kategóriu sa koná večer pred začiatkom príslušnej kategórie.

Vekové kategórie:

Žiaci (écoliers) 14 – 15 roční

Kadeti (cadets) 16 – 17 roční

Juniori (juniors) 18 – 20 roční

Seniori (seniors) 20 rokov a viac.

Zápasníci vo veku 17 rokov nemôžu zápasiť medzi seniormi. Patria do kategórie kadetov. Pokiaľ si to prajú, môžu sa zúčastniť, po predložení lekárskeho osvedčenia a súhlase rodičov, súťaží juniorov.

Vek sa kontroluje u všetkých kategórií 6 hodín pred vážením.

Hmotnostné kategórie:

žiaci	kadeti	juniori	seniori
1. 29 – 32 kg	39 – 42 kg	46 – 50 kg	50 – 55 kg
2. 35 kg	46 kg	55 kg	60 kg
3. 38 kg	50 kg	60 kg	66 kg
4. 42 kg	54 kg	66 kg	74 kg
5. 47 kg	58 kg	74 kg	84 kg
6. 53 kg	63 kg	84 kg	96 kg
7. 59 kg	69 kg	96 kg	96 – 120 kg
8. 66 kg	76 kg	96 – 120 kg	
9. 73 kg	85 kg		
10. 73 – 85 kg	85 – 100 kg		

Každý zápasník sa zúčastňuje na súťaži z vlastnej vôle a na svoju vlastnú zodpovednosť a môže byť pripustený do súťaže len v jednej jedinej kategórii, ktorá zodpovedá jeho hmotnosti v okamžiku oficiálnej kontroly hmotnosti.

Zápasníci kategórie seniorov môžu súťažiť o jednu hmotnostnú kategóriu vyššie, ako je ich zapísaná hmotnosť pri registrácii, s výnimkou ťažkej váhy, kde zápasník musí vážiť viacej ako 96 kg.

úbor – dres

Zápasníci musia nastúpiť v rohu žinenky v drese tej farby (červenej alebo modrej), ktorá im bola určená lósom.

Pri klasickom (grécko-rímskom) štýle môžu mať zápasníci dres (trikot) jednodielný, ktorý kryje telo až ku kolenám , alebo pod kolená.

Vo voľnom štýle môže kryť dres telo len do polovičky stehien.

Zápasnícky dres musí mať tvar schválený FILA.

Zápasnícky dres musí byť priliehavý.

Zápasníci musia mať kapesník z látky, ktorým sa preukážu rozhodcovi pred začiatkom stretnutia.

Zápasníci musia mať vhodnú športovú obuv, spevňujúcu členky. Je zakázané mať obuv s podpätkami, alebo s kovovými klincami v podrážke.

Rovnako je zakázané :

Nosiť bandáže na zápästiach, na pažiach, alebo na členkoch, okrem prípadov povolených lekárom. Tieto bandáže musia byť prekryté elastickým obvazom.

Natierať si telo masťami alebo prenikavými substanciami (emulziami)

Nastúpiť na žinenky neutretý od potu.

Mať na sebe akékoľvek predmety, ktoré by mohli zraniť súpera (prstienky, náramky, náušnice, protézy a podobne).

Žinenka:

Pre všetky medzinárodné súťaže (OH, MS, Majstrovstvá kontinentov, medzinárodné turnaje a poháre) musí byť k dispozícii špeciálna žinenka, schválená FILA o priemere 9 m s ochranným pásom o šírke 1.50 m.

Popis žinenky:

žinenka má pre stretnutie vyznačený kruh o priemere 9 m, vo vnútri je červený pruh o šírke 1 m - pásma pasivity vnútorná časť žinenky, umiestnená za červeným pruhom sa nazýva pásma aktivity - priemer 7m uprostred žinenky je označený kruhom stred žinenky,

mimo deväťmetrového kruhu na žinenke je ochranné pásmo široké 1.50 m protiľahlé rohy žinenky sú označené farebne jeden červene a druhý modro.

Priebeh súťaže:

Overovanie hmotnosti:

Overovanie hmotnosti prebieha vždy predchádzajúci deň prvého dňa súťaže medzi 18.00 hod a 20.00 hod, podľa rozhodnutia organizátora. Overovanie hmotnosti trvá 30 minút.

Súťažiaci sa musia povinne podrobiť kontrole hmotnosti - oblečení do zápasníckeho dresu (bez obuvi).

Vyhlásenie víťazov:

Zápasníci, ktorí sa umiestnili na prvých troch miestach sa zúčastnia slavnostného vyhlásenia víťazov, obdržia medailu a diplom podľa svojho umiestnenia:

1. miesto	zlatá medaila
2. miesto	strieborná medaila
2 x 3. miesto	bronzová medaila

Na majstrovstvách sveta dostane víťaz pás majstra sveta.

Dĺžka stretnutí na súťažiach:

žiaci (žiačky) (ecolies) a kadeti (-ky) (cadets)	3 periódy po 2 min.	30 sek.	Prestávka
Juniori (-ky) (juniors) a seniori (-ky) (seniors)	3 periódy po 2 min.	30 sek.	Prestávka

Na konci každej periódy musí byť vyhlásený víťaz.

Celé stretnutie predčasne končí v okamžiku, keď jeden zo zápasníkov dosiahne lopatkového víťazstva a je vyhlásený za víťaza.

Druhy víťazstva:

Stretnutia sú vyhlásené ako víťazné v týchto prípadoch:

- ❖ Lopatkovým víťazstvom;
- ❖ 3x napomenutie „O“;

- ❖ Diskvalifikácia;
- ❖ pre zranenie;
- ❖ vzdaním alebo nenastúpením súpera;
- ❖ víťazstvom v dvoch periódach technickou prevahou;
- ❖ víťazstvom v dvoch periodách.

Zakázané chmaty:

Za zakázané je potrebné považovať tieto chmaty alebo akcie: držanie súpera za hrdlo, vytáčanie paže o viac ako 90 stupňov, držanie hlavy a krku oboma rukami a taktiež všetky situácie a polohy škrtenia, dvojité podramenná páka na šiju (Nelson), pokiaľ nie je vykonaná do boku a bez použitia nôh na ktorúkoľvek časť súperovho tela, prelamovať most súpera tlačení smerom ku hlave, zdvíhať súpera z mostu a vzápätí ho hádzať na žinenku **Zakázané chmaty v kategórií žiakov a kadetov:**

Za účelom chrániť zdravie detí sú zakázané pre žiakov, žiačky, kadetov a kadetky nasledujúce chmaty: dvojité podramenná páka (dvojitý Nelson) nielen dopredu ale i do boku, tento chmat je zakázaný aj vo voľnom štýle.

Zvláštne zákazy:

V grécko-rímskom štýle zápasenia je zakázané uchopiť protivníka pod pásom, zvierat ho nohami, hákovať a podrážat nohami a vykonávať všetky akcie za pomoci nôh. Vo voľnom štýle zápasenia sú zakázané úchopy nohami za hlavu alebo trup („nožničky“).

4.3 TEÓRIA A DIDAKTIKA KARATE

4.3.1 Charakteristika a historický vývoj Karate

Podrobne opísať historický vývoj *karate* tak, aby bol tento opis prehľadný a žiadna z prístupných informácií nebola opomenutá, je prakticky nemožné. Striedmo uvažujúci historik bojových umení si netrúfne odhadnúť obdobie, kedy sa dá hovoriť o tom či onom bojovom systéme ako o *karate*. Vo všeobecnosti je prezentované, že dávno pred oficiálnym uznaním *karate* v Japonsku (1933), sa na Okinave, kolíske *karate*, stáročia vyvíjali pôvodné bojové umenia, zvané **tode**. Ich vývoj bol značne ovplyvňovaný momentálnou politickou situáciou. Približne od 6. stor. bola Okinava pod kultúrnym vplyvom Číny. Práve bojové umenia boli jedným z najvýraznejších kultúrnych prejavov tejto starobylej civilizácie. Čínske *čuan fa*, bojové umenia často-krát s filozofickým podtextom, sa vďaka obchodu a migrácii obyvateľstva začali „miesiť“ s účelovou sebaobrannou metódou domorodcov. Tento proces bol plynulý, ale niektoré roky sa stali pre okinavské bojové umenia viac ako pamätnými.

V roku 1429 zakázal okinavský kráľ Šo Haši vlastníctvo všetkých zbraní. To urýchlilo vývoj systémov boja bez zbrane (*tode*), ale aj s alternatívnymi zbraňami poľnohospodárskeho pôvodu (*kobudo*). Tieto kráčali ruka v ruke a dodnes mnohé školy *karate* vyučujú oba systémy spolu.

V roku 1609 klan Sacuma, ktorý prehral vojnu o japonský *šogunát* s klanom Tokugava (1600), začal okupáciu v tom čase relatívne samostatnej Okinavy. Neochota okinavčanov podriaďiť sa nadvláde japonského klanu viedla okrem iného k obnoveniu starého zákazu zbraní, ktorý vyhlásil Iehiza Šimazu (miestodržiteľ klanu Sacuma). Spoločenstvá *tode* a *čuan fa* začali organizovať tajné stretnutia, ktoré v roku 1629 vyvrcholili do frontu proti nepriateľovi. Vplyv *čuan fa* na *tode* sa zvýraznil, a tak vzniká bojový štýl nazývaný **te** resp. **okinavate**.

V 17. až 18. storočí sa začínajú formovať tri najsilnejšie centrá *te* vo vedľa seba susediacich mestách Šuri, Tomari a Naha, podľa ktorých sa nazvali aj jednotlivé štýly *te* (Šurite, Tomarite a Nahate). Čínskych *čuan fa* bolo veľké množstvo, ale v zásade sa členili na vnútorné (*nej čia*), a vonkajšie (*vaj čia*). Podľa vplyvu týchto štýlov sa začali členiť aj jednotlivé *te* na vnútorné smery (*šorei rju*), kde patrilo *nahate* a vonkajšie smery (*šorin rju*), zastrešujúce *šurite* a *tomarite*.

Obrázok 41 Kaligrafia termínu karate-do



Termín *karate* sa stáva oficiálnym až začiatkom 20. storočia. Jeho význam bol spočiatku spätý s *tode*, kde znak „*de*“ je len foneticky pozmenené „*te*“, čo v čínštine i okinavčine znamená technika a v japončine

ruka. „*To*“ označovalo čínsku dynastiu *Tang*, resp. všetko, čo bolo nejako s Čínou späté. Okinavčanmi bol čítaný aj „*kara*“, čo v japončine zase nieslo význam „prázdny“. Keď sa všetky tieto informácie zjednodušia dá sa povedať, že „*karate*“ je inak čítané „*tode*“. So snahami potrieť čínsky vplyv na Okinavu a pojapončiť ju, prišla aj zmena písania čínskeho znaku „*kara*“ – „čínsky“ na „*kara*“ – „prázdny“. Tak sa slovo „*karate*“ – „prázdna ruka“ stáva synonymom ne-ja, prázdnoty, odpútania sa od ega, čo je jeden z najdôležitejších prvkov buddhistickej náuky stáročia vplývajúcej na ázijskú kultúru.

Štýly s dodnes najväčšou svetovou expanziou sú *šotokan-rju*, *šito-rju*, *vado-rju* a *godžu-rju*. Každý z týchto štýlov je výnimočný, má svoje špecifiká, čo sa týka bojovej technológie, didaktiky či filozofie. Do detailu postihnúť tieto špecifiká dokážu len karatisti venujúci sa roky tomu-ktorému štýlu. Zakladatelia týchto štýlov (*šotokan rju* – Gišin Funakoši, *šito rju* – Kenva Mabuni, *vado rju* – Hironori Ohcuka, *godžu rju* – Čódžun Mijagi) a ich predchodcovia sú na obrázku 42.

Obrázok 42 Zakladatelia štyroch najznámejších štýlov karate



4.3.2 Etika a etiketa v karate

Etikou v širšom slova zmysle je chápané učenie o vzniku a vývoji pravidiel ľudského správania, o povinnostiach ľudí k sebe a k spoločnosti. Je to veda, analyticky študujúca podstatu problémov morálky jednotlivca a spoločnosti. Akonáhle sú však porovnávané dve vo svojej podstate rozdielne ľudské činnosti, či dve odlišné kultúry, výsledkom je jediný správny pohľad na etiku, a v tom vidieť jej mnohorakosť. Hovoriť o etike bojových umení je o to komplikovanejšie, čím viac berieme do úvahy existenciu jej vonkajšieho prejavu, a tým je násilie a utrpenie. Hovoriť o etike karate neznamená zaoberať sa len športovou morálkou všeobecne platnou pre všetky športy a odvíjajúcej sa od športových pravidiel (fair play). Karate je v prvom rade bojový systém, ktorý vznikol v prostredí ázijskej kultúry. Postrehnúť podmienky vzniku etiky karate, a tým urobiť prvý krok k jej pochopeniu, znamená v prvom rade nahliadnuť do histórie.

Genéza etiky v Japonsku – od bušidó k budó

Japonská kultúra bola hlavne z počiatku pod silným civilizačným vplyvom Číny. Najväčším vplyvom bolo zavedenie buddhizmu (zakladateľ Siddhattha Gótama- Buddha, 563-479 p.n.l., India), ale aj ostatných smerov čínskeho myslenia a náboženského prejavu, vrátane taoizmu a konfucionizmu. Tie sa pružne prispôsobili a našli svoje uplatnenie vedľa pôvodného japonského náboženstva *šintó* a prežívajúceho ľudového šamanizmu (Miklovič, 2006).

Tak v Japonsku vzniká akási svetonázorová a etická „zmes“ diametrálne odlišná od krajín typických jedným „silným“ náboženstvom. To všetko malo veľký vplyv nielen na bežných ľudí, ale aj na šľachtu vrátane *buši* – japonských bojovných šľachticov známych ako *samurai*. Na tomto základe sa vyvinul samurajský kódex *bušidó*, ovplyvnený predovšetkým konfuciánskym paternalizmom (hierarchia sociálnych vzťahov), buddhistickými technikami sústredenia sa (*satipattána* alebo *zazen*) a učením o znovuzrození sa podľa zásluhy. Kódex *bušidó* postihuje celý život *samuraja* od vzťahu k pánovi a ostatným bojovníkom až po postoj k životu a smrti. Bol jedným z prvých etických základov pre ľudí, ktorí sa venovali bojovým umeniam.

Pojem *bušidó* je zložený z dvoch slov: *bushi* – bojovník a *dó* – cesta ako náuka, filozofia, nasledovanie, zásada. Použitie ideogramu *dó* nie je v japončine ojedinelé. Aj ideogram pôvodného japonského náboženstva *šintó*, *tó*, je len inak vyslovené *dó* a buddhizmus je v Japonsku prezentovaný ako *bucudó* – buddhova náuka. Ideogram *dó* je okrem iného aj symbolom nadčasového zmyslu života a správania sa na základe hlbokých etických princípov, je symbolom, ktorý premení akúkoľvek ľudskú činnosť na čosi viac, akou v skutočnosti je. V japonských bojových umeniach sa rozlišujú dve základné kategórie, *budžucu* a *budó* (obr. 43). **Budžucu** sú pôvodné vojnové zručnosti, spravidla vytvorené v japonskom stredoveku a využívané stavom bojovníkov. V preklade *budžucu* znamená umenie bojovníka, prípadne vojnové umenia. Na začiatku 20. storočia sa z *budžucu* vytvorilo **budó**,

v preklade cesta bojovníka, alebo bojová cesta. Táto je už označovaná ako výchovná disciplína, zdôrazňujúca predovšetkým dokonalé sebazpoznanie a odstraňovanie vlastných nedostatkov.

Obrázok 43 Kaligrafia *budžucu* a *budó*



budžucu



budó

Budó je charakterizované nasledujúcimi elementami:

- ❖ silne zdôraznený hierarchický vzťah, zahrňujúci úctu k autoritám a zásadám, k spolucvičiacim a starším osobám, zodpovednosť za mladších a slabších;
- ❖ nárast viery vo vlastné sily, psychická „sila priebornosti“ a odolnosť v ťažkých situáciách, aktivnosť, rozhodnosť a tvorivosť;
- ❖ prosociálna, proekologická orientácia, úcta k tradíciám a k cudzím kultúram, postoje tolerance a bratstva;
- ❖ redukcia agresivity, usmernenie energie, harmonizovanie psychiky, zdravotná funkcia v psychofyzickom aspekte, a teda i v spoločenskom;
- ❖ v *budó* majú významné postavenie česť a perfekcionizmus, ako jeho nespochybniteľné hodnoty v zmysle celkového, t.j. aj morálneho zdokonaľovania.

Prvý, kto definoval tzv. moderné *budó*, bol zakladateľ *džudó* (*judo*) Džigoro Kano (1860-1938), podľa neho je moderné *budó* zamerané na výchovu a zdokonalenie človeka, pričom sa o bojové umenia len opiera. Práve Džigoro Kano bol tou osobnosťou, ktorá sa postarala o rozmach filozofie *budó* v jej počiatkoch. Jeho myšlienka, „*budó* ako výchovná disciplína“, sa stala natoľko blízkou otcovi novodobých Olympijských hier Pierrovi de Coubertinovi, propagujúceho šport ako výchovný prostriedok, že sa medzi nimi vytvoril viac ako len profesionálny vzťah.

V Okinawskej histórii sa stretávame ešte s jedným etickým princípom zvaným *dódžókun* (*kun* – z čínskeho slova charakter) alebo skôr predpismi. Prvý zakladateľ týchto predpisov, majster Sakugawa (1733 – 1815) ich formuloval takto:

1. *Snaž sa o dokonalosť tvojho charakteru.*
2. *Buď lojálny, verný a spoľahlivý.*
3. *Dbaj na zdravé úsilie.*
4. *Buď ohľaduplný k iným.*
5. *Zriekni sa násilia.*

Tak ako v Japonsku, aj na Okinawe bola etika bojových umení ovplyvnená rôznymi náboženskými a filozofickými smermi prevažne importovanými z Číny. A i vďaka nim sa *karatedó* stalo svetovo uznávaným bojovým umením postaveným nielen na bojovej technológii, ale aj na hlbokých morálnych základoch. Etika je nosným pilierom *budó* preto, lebo učí správnej rovnováhe od prípadu k prípadu. Stať sa členom spoločenstva *budó* je spôsob, ako kontrolovať emócie a inštinkty, viesť seba a druhých k zodpovednosti a ušľachtilemu konaniu. Preto skutočné *karatedó* je nielen účinná obrana a útok, ale aj okinawské posolstvo mieru.

Etiketa karate

Majstri karate za základ celej etikety karate považujú *rei* (pozdrav úklonom). Ostatné prvky etikety, ako napr. spôsob kladenia otázok učiteľovi (najprv sa prihlásim a až po dovolení hovorím), sú známe aj našej kultúre a ich vyžadovanie trénerom je nám prirodzené.

Bojové pohnútky sa prejavujú svojou agresivitou len pokiaľ je im k tomu ponechaná voľnosť. Základom každého dobre fungujúceho spoločenstva je riadenie sa určitými pravidlami. Keď chceme, aby tieto pravidlá fungovali, musia byť podporované etiketou a disciplínou. V bojových umeniach je to obzvlášť dôležité.

Rei nie je len pozdrav. Karatista by v ňom mal vidieť predovšetkým zdvorilosť, rešpekt, hierarchiu a vďaku. Zároveň je prostriedkom, ktorý pomáha členovi istého spoločenstva uvedomiť si svoje postavenie voči druhým a uvedomenie si svojej pozície v spoločenstve. Všetkým je známa dôležitosť hierarchie v rodine, v cirkvách, v armádach, na pracoviskách atď. V *budó* to je zase majster, učiteľ (*sensei*) atď., pričom tejto hierarchii sa prispôsobuje aj *rei*. Keď sa klania žiak majstrovi, jeho *rei* musí byť hlboké a majster odpovedať nemusí. Ale aj on pochvalou či poďakovaním za dobre vykonanú prácu prejavuje svoju úctu k žiakovi. Je úlohou trénera, či majstra, do akej miery dokáže vytvoriť túto atmosféru vo svojom *dódžó* (telocvični). Ak je z etikety cítiť vzájomnú vďačnosť, úctu a rešpekt, stáva sa prirodzenou a efektívnou. V *karate* sa stretávame s dvoma spôsobmi pozdravu: v stoji – *ricurei* a pozdrav v sede – *zarei*.

Ricurei je pozdrav v stoji, bežne používaný pri komunikácii a vykonáva sa pri vstupe do dódžó (telocvične), pri zahájení alebo na konci tréningu. Vykonáva sa spravidla v *musubi dači* (stoj spätný) s otvorenými rukami pritlačenými na stehná.

Zarei alebo pozdrav v *seize* (v sede) sa používa pri úvodnom a záverečnom ceremoniáli a pri komunikácii, ktorá prebieha v sede (alebo pri nácviku boja na zemi).

4.3.3 Vznik športového karate

Karate ako moderné športové odvetvie vzniklo v Japonsku na začiatku druhej polovice dvadsiateho storočia, kedy sa so svojimi pravidlami zaradilo medzi ostatné v tej dobe už známe úpolové športy, ako napríklad box, zápasenie, *sumo* a pod.

Za zakladateľa moderného *karate* sa právom považuje známy okinavský majster **Gičín Funakoši** (1868-1957) zakladateľ školy *šotokan*, ktorý sa výraznou mierou pričínal o rozvoj *karate* mimo územia Okinavy, čo následne podnietilo snahy o vytvorenie nového športového odvetvia - *karate*. V roku 1922 majster Funakoši, ktorý v tom čase pôsobil ako profesor na okinavskej vysokej pedagogickej škole, bol vyslaný okinavskými majstrami do Japonska a po prvýkrát na výstave o „Rozvoji tela“ organizovanej pod záštitou slávneho japonského majstra, zakladateľa *džuda* Džigora Kana, predstavil *karate* japonskej verejnosti. Funakošimu sa podarilo veľmi efektne a pôsobivo predstaviť Japoncom tradičné bojové umenie z Okinavy, ktoré si rýchlo našlo svojich priaznivcov a obdivovateľov. Svojimi vedomosťami a schopnosťami výborného učiteľa sa mu podarilo dosiahnuť to, že sa *karate* stalo súčasťou učebných osnov školskej telesnej výchovy v Japonsku. (Po prvýkrát sa *karate* experimentálne vyučovalo na univerzite Keio v Tokiu.) Profesor Funakoši bol jedným zo zakladateľov JKA (Japonská Asociácia Karate) a bol zvolený za jej hlavného



Kinogram 5 G. Funakoši



Kinogram 6 G. Jamaguči

inštruktora. Ďalšou veľkou osobnosťou, ktorá stála pri zrode športového *karate* bol bezpochyby i priamy nasledovník zakladateľa školy *godžu-rju* Čódžuna Mijagiho **Gogen Jamaguči** (1909-1989), ktorému sa podarilo v roku 1930 presadiť *karate* na pôde japonského vládneho ústredia pre bojové umenia a začleniť ho medzi ostatné oficiálne uznávané bojové umenia ako *džudo*, *kendo*, *sumo*, *džú džucu* a pod. Jamaguči pôsobil ako hlavný predstaviteľ

silnej organizácie Godžu Kai v Japonsku a stal sa hlavným iniciátorom vzniku Celojaponskej asociácie *karatedo* (AJKA). Na prelome štyridsiatich a päťdesiatych rokov 20. storočia Gogen Jamaguči spolu s žiakom Gičina Funakošiho Masatoši Nakajamom, ktorý bol jedným z najväčších zástancov a propagátorov športového súťaženia v *karate*, ale i s ďalšími nie menej známymi majstrami tzv. moderného *karate* vtedajšej povojnovej éry, začali tvoriť a postupne zavádzať do praxe pravidlá športového zápasu *kumite*. O niekoľko rokov neskôr sa k pravidlám *kumite* pridali aj pravidlá pre rozhodovanie *kata*.



Masatoši Nakajama (1913-1987) bol veľkou osobnosťou práve rodiaceho sa športového *karate* a výraznou mierou sa pričinil o jeho rozvoj a šírenie po celom svete. Práve majstrovi Nakajamovi sa právom pripisuje výrazný podiel na vzniku tzv. *džiju kumite* (voľný boj), predchodcu terajšieho športového zápasu. Prvé súťaže v *karate*, teda presnejšie v športovom zápase *kumite* sa začali organizovať v kolíske športového *karate* – Japonsku už začiatkom päťdesiatych rokov 20. storočia, pod záštitou tamojších

najsilnejších organizácií *karate do* ako boli: (JKA, FAJKO, AJKA,

Kinogram 7 M. Nakajama

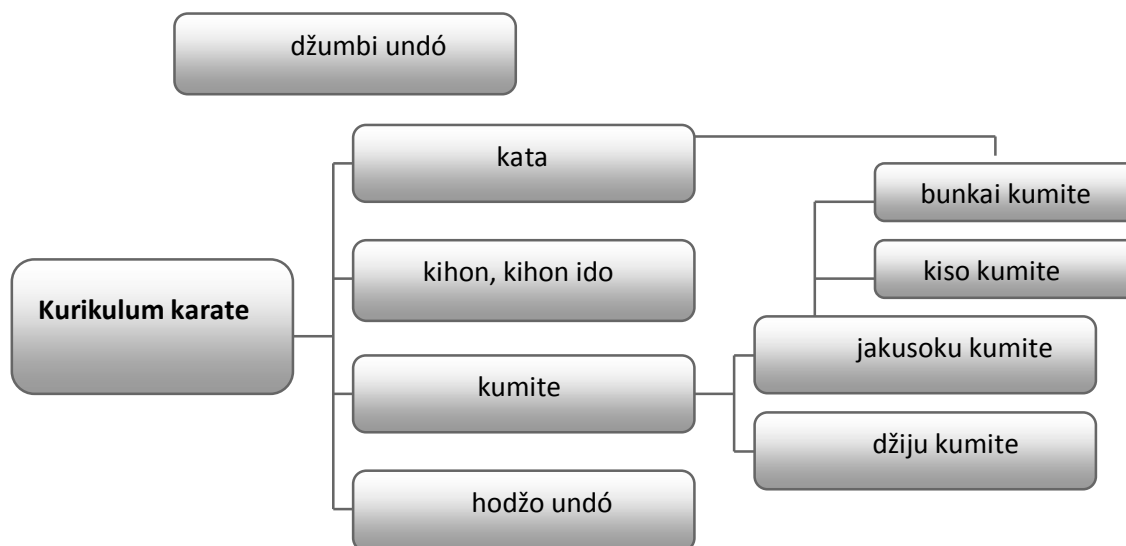
a pod.). Až v druhej polovici 50. rokov minulého storočia sa začali súťaže *karate* usporadúvať i mimo územia Japonska. Priekopníkom športového *karate* v Európe bolo najmä Francúzsko a Taliansko, na Americkom kontinente ním bolo USA a v Ázii Kórea, pre ňu s typickým štýlom *taekvondo*. Môžeme teda jednoznačne konštatovať, že práve od tohto okamžiku sa začalo Okinavské *karate* (pred tým – *tode*, *čuan fa* a neskôr *okinavate*) vyvíjať i ako atraktívne športové odvetvie, ktoré až dodnes zaznamenáva svoj dynamický rozvoj a rast popularity na celom svete.

4.3.4 Systematika a terminológia karate

Technika bojových umení bez zbrane, ktoré vznikli na Okinawe a časom začali niesť spoločný názov *karate*, sa neustále vyvíjala. Hádám najväčší kvalitatívny skok v tomto vývoji prebiehal koncom 19. a začiatkom 20. storočia, keď poprední majstri okrem zdokonalenia kľúčových princípov boja (taktika, stratégia) i jednotlivých techník, výrazne posunuli hranice vpred aj z didaktického hľadiska.

Didaktika, spočiatku postavená na precvičovaní a zdokonaľovaní súborných cvičení (*kata*), sa začína obohacovať o množstvo didaktických foriem, až je možné hovoriť o ucelenom didaktickom systéme resp. kurikule. Cieľ kurikula je jasný a jediný: rozvinúť technickú, taktickú a psychickú stránku sebaobranného zápasu do takej miery, aby jeho účinnosť vzrástla na maximum.

Napriek tomu, že vývoj neustále napreduje, sa od čias majstrov zakladajúcich svoje školy štruktúra tohoto kurikula v princípe nezmenila. Tak sa jeho jednotlivé prvky dajú usporiadať do nasledujúcej schémy (Miklovič, Sližik 2006):



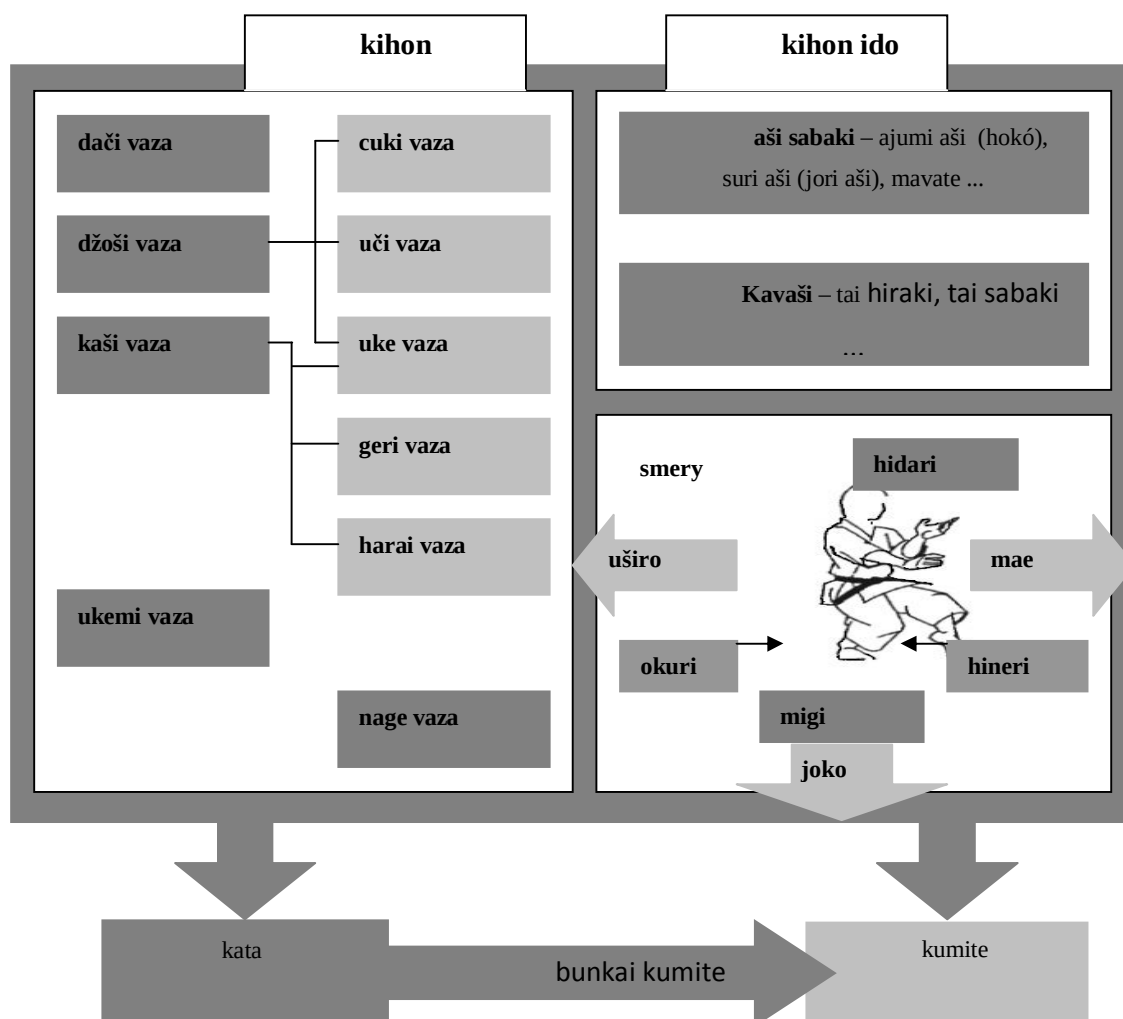
Džunbi undó (prípravné cvičenia) je rozvíčenie, ktoré sa delí, tak ako v ostatných športoch, na všeobecné a špeciálne.

Hodžo undó (podporné cvičenia) sú reprezentované prácou s náčiním a náradím typu makivara (doska na udieranie), čiši (kamenné kladivo), iši saši (kamenná zámka), nidiri gamae (úchopové vázy), kongoken (oceľový elipsoid), tan (obojručná činka) a pod. Slúžia na rozvoj kondičných schopností či technických zručností a sú neustále rozrastajúcou sa časťou tohoto kurikula. Príkladom novodobého hodžo undó sú rôzne expandre, boxerské vrecia, tlapy, závažia na horné a dolné končatiny atď. Ich úlohou je podporovať a rozvíjať jednotlivé zručnosti a schopnosti.

Kihon (základná technika cvičená na mieste) a **kihon-ido** (základná technika cvičená v pohybe) sú technickým, ale aj kondičným základom didaktiky *karate*. Cvičenec individuálne na mieste alebo v pohybe, v sériách s rôznym počtom opakovaní, precvičuje jednotlivé techniky alebo ich kombinácie.

Základom (*kihon*) *karate* sú jednotlivé *vaza* (techniky). V zásade sa delia na *dači vaza* (technika postojov), *ukemi vaza* (technika pádov), *džoši vaza* (technika paží), *nage vaza* (technika hodov) a *kaši vaza* (technika nôh). Technika paží sa ďalej delí na *kogeki džoši vaza* (útočnú techniku paží) s podskupinami *cuki vaza* (technika úderov), *uči vaza* (technika sekov) a *uke vaza* resp. *bogjo džoši vaza* (obránná technika, resp. technika krytov). Do techniky nôh sa radí *geri vaza* (technika kopov) a *harai vaza* (technika podmietnutí), ale aj *uke vaza* resp. *bogjo geri vaza* (obránná technika nôh).

Obrázok 44 Základná systematika a terminológia karate (Mikovič, 2006)



Akonáhle sa táto technika začne vykonávať v pohybe so zmenou postavenia, hovorí sa o *kihon ido* (základná technika v pohybe). Pri *kihon ido* je určené, ako prebieha táto zmena, prípadne aj ktorým smerom. *Aši sabaki* (premiestňovanie nôh) zahŕňa chôdzu, posuny a otočenia. *Kavaši* sú techniky úhybov. Smerov sú určované termínmi z hovorovej japončiny (*mae* – vpred; *uši-ro* – vzad, zadný; *migi* – pravý, vpravo; *hidari* – ľavý, vľavo; *hineri* – predný; *okuri* – zadný; *joko* – na stranu, postranný, *ura* –obrátенý).

Ako už bolo spomenuté, terminológia *karate* nie je jednotná pre jednotlivé štýly *karate* a stretávame sa s nejednou odlišnosťou v rámci toho-ktorého štýlu. Preto v obrázku 6 uvádzame len jednoduchý prehľad jednotlivých skupín techník – *vaza* a smerov s príslušnými názvami v Japončine (Mikovič, Sližik 2006).

Kata (súborné cvičenie) je ďalšou individuálnou formou cvičenia v didaktike karate. Slovo kata sa dá preložiť ako tvar, vzor, model alebo forma. V karate je kata predovšetkým modelom pre skutočný boj, t.j. nie v reálnom čase prebiehajúci konflikt, ale zostava zložená z určitých reakcií človeka na možné útoky jedného, alebo viacerých protivníkov. Označuje ustálenú, presnú zostavu obranných a útočných prvkov, ktoré sú skĺbené do presného sledu s ustáleným rytmom a pôdorysom vykonávania. Každá škola karate má ohraničený počet súborných cvičení, ktoré najviac zodpovedajú jej koncepcii sebaobranného boja. Dieťa sa najprv naučí chodiť, až potom sa pustí do behu. Obdobne je to aj v karate. Cvičenec, ktorý ovláda túto formu, čiže vie správne odcvičiť kata, môže prejsť z "tieňového - imaginárneho boja" na boj so skutočným protivníkom, a to za pomoci bunkai (aplikácií). Tým vzniká „odliatok z formy“ a myšlienka ukrytá v kata sa stáva hmatateľnou.

Kata ako súťažná disciplína. V druhej polovici dvadsiateho storočia sa spolu s pravidlami *kumite* (športového zápasu) vyvinuli aj pravidlá posudzovania a hodnotenia súborných cvičení *kata*. Od tohto okamžiku sa začali *kata* kreovať i ako súťažná disciplína športového *karate*. Súťaž v *kata* je určite zaujímavou, estetickou, ale i veľmi náročnou disciplínou, ktorá ponúka široké uplatnenie športovo-bojového charakteru karatistom oboch pohlaví všetkých vekových kategórií. Mnohí opisujú *kata* ako „vzrušujúcu súťažnú disciplínu“, ktorá je rovnocennou alternatívou k športovému zápasu. V tejto športovej disciplíne ide o vrcholné predvedenie *kata*, ktoré je posudzované a po odcvičení hodnotené panelom rozhodcov podľa presne vymedzených kritérií určených pravidlami.

Kumite (zápas) prebieha spravidla vo dvojici, ale môžu sa ho zúčastniť aj traja i viacerí žiaci. Jeho prvou formou je *jakusoku kumite* (vopred dohodnutý, resp. určený zápas). Ďalej sa delí na *kiso kumite* (základný zápas) a *bunkai kumite* (analytický zápas), ktoré analyzuje technický, taktický a strategický význam *kata*. Druhou formou *kumite* je *džiju kumite* (voľný zápas). Niektoré školy *karate* vo svojom *kurikule* nemajú *džiju kumite* poukazujúc na sebaobranný charakter tradičného *karate*. Na druhej strane stojí názor, že *džiju kumite* je dôsledkom vývoja a je nenahraditeľným didaktickým prostriedkom.

Kumite ako súťažná disciplína. *Kumite* – chápané ako vzájomný zápas dvoch pretekárov, je najstaršou súťažnou disciplínou športového *karate*, ktorej korene siahajú do prvej polovice dvadsiateho storočia. Športový zápas *kumite* je riadnou súťažnou disciplínou, riadenou pravidlami a organizovanou v systéme vzájomných duelov jednotlivých pretekárov rozdelených do kategórií podľa veku, pohlavia a hmotnosti. Princípom športového *kumite* je získanie čo najväčšieho počtu bodov za vykonané techniky *karate* voči súperovi, pričom tieto techniky sú hodnotené rozhodcami, ktorí im pridelujú body podľa presne určenej škály a v zmysle kritérií daných pravidlami.

Čas ukázal, že karate dokáže držať krok s dobou a je neustále sa vyvíjajúcim systémom, postaveným na hlbokých tradíciách, pričom je rovnako moderné ako aj tradičné.

4.3.5 Pravidlá, systém a organizácia súťaží v karate

Z Japonska, kolísky športového *karate*, sa nové úpolové športové odvetvie veľmi rýchlo rozšírilo do celého sveta (USA, Kórea, India, Francúzsko, Taliansko, Nemecko atď.). Priaznivci tohto moderného športu začali zakladať organizácie národného i medzinárodného významu (JKA, AJKA, EKU, EAKF, WUKO, FAJKO, IAKF, WKA, ITKF, PKA, WKC, WKF, EKF atď.), ktoré začali usporadúvať súťaže *karate* zo začiatku len v športovom zápase *kumite*, ale neskôr i v súbornom cvičení *kata*. Športové *karate* sa od začiatku vyvíjalo dvoma smermi.

Jedným zo smerov je tzv. „kontaktné *karate*“ (full-contact), ktoré je samostatne organizované v jednotlivých národných a nadnárodných zväzoch a asociáciách. Najznámejšou z nich je Svetová asociácia karate (WKA), ktorá bola založená v roku 1977. Prvé majstrovstvá sveta v kontaktnom *karate* sa konali v roku 1963 v Chicagu a následne po nich sa usporadúvajú pravidelne každý rok. Pretekári, prevažne profesionáli, súťažia v disciplíne športový zápas s plným kontaktom tzv. full-contact jednotlivcov alebo družstiev a v disciplíne súborného cvičenia samostatne vytvorenej formy, pripomínajúcej tradičné *kata* tzv. free-style.

Druhým smerom sa začali uberať priaznivci „*karate* s obmedzeným kontaktom“ (v literatúre nazývaným aj ako bezkontaktné *karate*), ktoré sa svojou filozofiou a uznávanými hodnotami najviac približuje filozofickej podstate tradičného *karatedo*. Súčasne sa v plnej miere stotožňuje s olympijskou myšlienkou a princípmi súťažného zápolenia. Takto chápané športové *karate* je výborným príkladom naplnenia myšlienky „kalokagatie“. Priaznivci tohto smeru športového *karate* sa podobne ako i v iných športoch združujú v jednotlivých organizáciách (zväzy, asociácie, federácie a konfederácie) národného a medzinárodného charakteru. Najväčšou a najuznávanejšou celosvetovou organizáciou športového *karate* je Svetová federácia karate (WKF – World Karate Federation), ktorá bola založená 10. októbra 1970 na ustanovujúcom kongrese v Tokiu pod názvom Svetová únia karate organizácií (WUKO). Jej prezidentom sa stal vtedajší šéf (EKF) Francúz Jacques Delcourt. WKF bola ako jediná svetová organizácia športového *karate* v roku 1986 na OH v Soule oficiálne uznaná Medzinárodným olympijským výborom (IOC), ktorý ju zaradil do skupiny členov olympijského hnutia. Neskôr však bolo *karate* z olympijského hnutia vylúčené, ale v marci 1999 ho MOV v zmysle olympijskej charty zaradil medzi olympijské športy (nie však do programu OH). V tomto období vzniká nová Svetová organizácia na podporu *karate* WKPF (World Karate-Do Promotion Foundation), ktorej zakladateľom je Kunio Tatsuno z Japonska. Jej hlavným cieľom je zjednotiť a etablovať športové *karate* do programu Olympijských hier. Jej prvým výrazným úspechom bolo podpísanie dohody o zjednotení WKF a ITKF J. Delcourtom a H. Nishiyamom v roku 1996 v Osake. Prvé majstrovstvá sveta WUKO (WKF) sa konali v októbri 1970 v Tokiu a zúčastnilo sa na ich

178 pretekárov z 33 krajín z celého sveta. Vzniku Svetovej federácie karate (WKF) predchádzalo vytváranie a zakladanie niektorých medzinárodných a kontinentálnych organizácií športového *karate*. Najvýznamnejšou, najväčšou a jednou z najstarších medzinárodných organizácií, ktorá sa najväčšou mierou podieľala na vzniku WKF (WUKO) bola Európska únia karate (EKU). EKU, neskôr premenovaná na Európsku federáciu karate (EKF), bola založená v novembri 1965 v Paríži, kedy sa uskutočnili aj prvé majstrovstvá Európy seniorov.

Organizácia najvyšších súťaží WKF a EKF

Majstrovstvá sveta WKF seniorov sa od roku 1970 pravidelne usporadúvajú (na jeseň) každé dva roky. Do roku 1980 súťažili na MS len muži, až na šampionáte v Madride (Španielsko, 1980) sa po prvýkrát predstavili aj ženy. Od roku 1999, kedy sa v Sofii uskutočnili prvé Majstrovstvá sveta juniorov a kadetov (dorastencov), sa tieto podobne ako MS seniorov, usporadúvajú každé dva roky. Rovnako ako seniori, juniory a kadeti sa aj študenti vysokých škôl od roku 1998 pravidelne v dvojročnom cykle stretávajú na Akademických majstrovstvách sveta. Majstrovstvá Európy seniorov, juniorov a kadetov Európska federácia karate usporadúva pravidelne každý rok. ME seniorov sa z pravidla usporadúvajú v máji a ME juniorov a kadetov vo februári kalendárneho roka.

Model súťaže, pravidiel a rozhodovanie v športovom karate

Vychádzali sme z pravidiel platných pre Svetovú federáciu karate (WKF), ako jediného zástupcu športového *karate*, uznaného MOV (IOC) v štruktúrach olympijského hnutia.

Súťaže *karate* prebiehajú v dvoch súťažných disciplínach, a to v súťaži *kumite* (športový zápas) a v súťaži *kata* (bojové predvedenie nacvičenej „formy“) jednotlivcov i družstiev. Súťaže *kata* i *kumite* sa ďalej rozdeľujú na súťaže mužov a žien. Obe disciplíny sa ďalej členia do vekových kategórií (seniori, juniory, kadeti a deti). Súťaže *kumite* sa ďalej členia do jednotlivých hmotnostných kategórií. V súťaži *kumite* družstiev sa družstvo mužov skladá z piatich pretekárov a družstvo žien tvoria tri pretekárky. V disciplíne *kata* družstiev je počet pretekárov v družstve u mužov i u žien rovnaký a tvoria ho traja pretekári/-ky.

Súťaž v **kumite** prebieha vylučovacím spôsobom s repasážou vo vzájomných zápasoch dvojíc v jednotlivých kolách. Víťaz postupuje vždy do ďalšieho kola. Zápas trvá „čistý“ časový limit, určený pre danú kategóriu. Panel rozhodcov udeľuje pretekárom za vykonané techniky v zmysle kritérií pre rozhodnutie určených pravidlami, body z bodovacej škály: jeden (*ippon*), dva (*nihon*) alebo tri body (*sanbon*). Pravidlá športového zápasu presne špecifikujú povolené zásahové plochy a zakázané správanie sa pretekárov. Pravidlá tiež obsahujú škálu trestov, ktoré postihujú ich prípadné porušovanie pretekármi. Víťazí ten pretekár, ktorému sa v časovom limite podarí získať vyšší počet

bodov. Ak je po uplynutí časového limitu stretnutia a aj po minútovom predĺžení stav nerozhodný (*hikivake*), o výsledku rozhodne panel rozhodcov na zápasisku hlasovaním. Zvítaziť však môže pretekár aj pred uplynutím časového limitu a to vtedy, ak rozdiel vo vzájomnom pomere získaných bodov oboch pretekárov sa rovná, alebo je väčší ako 8. V súťaži *kumite* družstiev o výsledku rozhoduje vzájomný pomer jednotlivých stretnutí, a ak je stav nerozhodný, rozhodne sa na základe vzájomného skóre získaných bodov oboch družstiev. Ak je aj skóre nerozhodné, o víťazovi v stretnutí rozhodne stretnutie dvoch vybraných pretekárov z každého družstva.

Súťaž v **kata** prebieha podobne ako v *kumite* vylučovacím systémom s repasážou. Dvaja pretekári vo vzájomnom duely predvedú po jednom svojej *kata* (z oficiálneho zoznamu „*tokui*“ *kata* schváleného WKF) a panel rozhodcov hlasovaním rozhodne o víťazovi. Panel rozhodcov v *kata* je zložený z nepárneho počtu rozhodcov, a preto nemôže dôjsť k remíze. Pretekári sa snažia vo svojom cvičení demonštrovať: pochopenie tradičných princípov boja a významu jednotlivých techník (*bunkai*), správnu techniku, koncentráciu (*čakugan*), silu (*kime*), tvrdosť, rýchlosť, stabilitu, rytmus, potencionálny účinok techník, správne dýchanie a „krásu“ (estetiku pohybu). Úroveň dodržania menovaných atribútov správneho predvedenia *kata* je kritériom pre rozhodnutie. Pri rozhodovaní sa berie do úvahy i obtiažnosť zvolenej *kata*. V disciplíne *kata* družstvá prebieha súťaž obdobne ako pri jednotlivcoch vzájomnými duelmi jednotlivých družstiev vylučovacím spôsobom s repasážou. Členovia družstva sa rovnako ako jednotlivci snažia o čo najkvalitnejšie a najpresvedčivejšie predvedenie danej *kata*, pričom veľký dôraz sa kladie na ich vzájomnú synchronizáciu. Vo finálovom kole obe družstvá okrem predvedenia svojej finálovej *kata* predvedú členovia tímu aj praktickú ukážku jej bojového významu (*bunkai*).

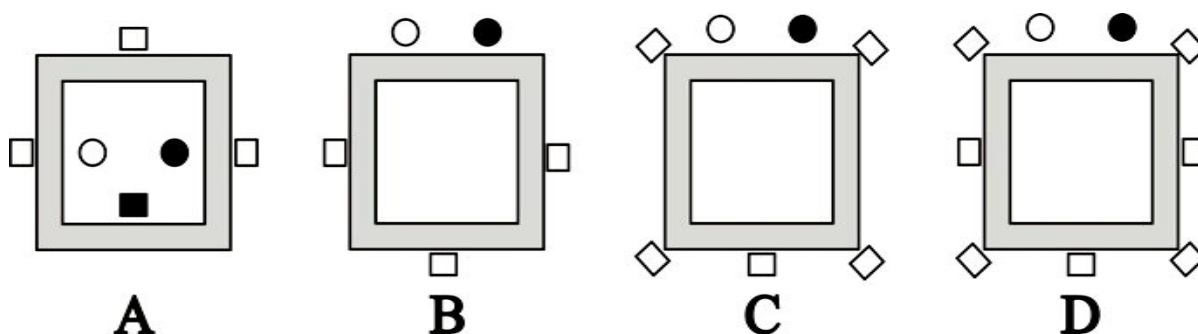
Súťaže prebiehajú v zmysle technických základov, princípov a tradícií štyroch najväčších štýlov (škôl) *karatedo* oficiálne uznaných WKF. Sú to *goju rju*, *vado rju*, *šiti rju* a *šotokan*. Rozdiely medzi nimi sa prejavujú najmä v *kata*, ktoré sú pre každý štýl (školu) špecifické. Každá zo spomínaných škôl disponuje rozdielnym počtom *kata*. WKF vypracovala zoznam tzv. voliteľných „*tokui*“ *kata* a tiež zoznam tzv. povinných „*šitei*“ *kata*, osobitne pre každú z uvedených škôl *karatedo*. Zoznam *tokui kata* obsahuje všetky *kata* daných škôl, ktoré môžu byť použité na súťažiach v rámci štruktúry WKF. V zozname povinných (*šitei*) *kata* sú uvedené tie *kata*, ktoré musí (pri obmedzenom minimálnom počte pretekárov!) zacvičiť v prvých dvoch kolách. Pravidlá WKF nezakazujú pretekárom cvičiť *kata* z viacerých škôl.

Pretekári, rozhodcovia a tréneri (kaučovia) sa môžu zúčastňovať súťaží iba v pravidlami schválených úboroch. Pretekári súťažia v bielych *karategi* („kimónách“) a počas vzájomných stretnutí sú farebne označení: pretekár AOI modrým pásom a pretekár AKA červeným pásom. Pretekári *kumite* musia používať modré alebo červené chrániče rúk (schválené WKF) a chránič zubov. Môžu nosiť chrániče predkolenia, chránič genitálií a ženy chránič hrudníka. Tréneri (kaučovia) musia byť oblečení

v športovom odevu a musia byť viditeľne označení menovkou. Rozhodcovia musia mať oblečení oficiálny úbor určený komisiou rozhodcov (jednoradové tmavomodré sako, biela košeľa, svetlosivé nohavice, oficiálna viazanka atď.).

Súťaže v *kata* a stretnutia *kumite* prebiehajú na zápasiskách. Zápasisko musí byť rovné a bezpečné (parkety, palubovka alebo tatami). Zápasisko má tvar štvorca s osem metrov dlhými stranami (v mladších kategóriách môžu byť jeho rozmery menšie).

Rozhodcovský zbor tvoria kvalifikovaný rozhodcovia s príslušnou rozhodcovskou triedou a platnou licenciou vydanou komisiou rozhodcov. Rozhodca môže na súťaži zastávať niektorý z nasledujúcich postov: hlavný rozhodca, kontrolór zápasovej plochy, rozhodca (*šušin*), sudca (*fukušin*) a arbiter (*kansa*). V športovom zápase *kumite* tvorí panel rozhodcov jeden rozhodca, jeden arbiter a traja sudcovia (obr. 48 A). Počas stretnutia sudcovia sedia na stoličkách okolo zápasiska a komunikujú s rozhodcom oficiálnou gestikuláciou vlajôčkami modrej a červenej farby. Rozhodca sa počas stretnutia pohybuje v zápasisku a pomocou oficiálnych povelov a gest riadi stretnutie. Arbiter sedí za stolíkom zapisovateľov a zaznamenáva verdikty rozhodcu. Pre súťaže *kata* tvorí panel rozhodcov 3, 5 alebo 7 rozhodcov, ktorí sedia na stoličkách okolo zápasiska (obr.48 B,C,D) a po odcvičení oboch pretekárov pomocou vlajôčiek alebo elektronického zariadenia prezentujú svoje rozhodnutie.



Obrázok 45 Rozostavenia panelu rozhodcov na zápasisku

A – zápasisko *kumite*

C – zápasisko *kata* (5 sudcovia)

B – zápasisko *kata* (3 sudcovia)

D – zápasisko *kata* (7 sudcovia)

■ – rozhodca

□ – sudca

● – pretekár AKA

○ – pretekár AOI

V zmysle pravidiel a z dôvodu zachovania bezpečnosti a zdravia pretekárov musia byť na súťažiach prítomní lekári, ktorých počet je závislý od počtu zápasísk na konkrétnej súťaži.

Súťaží usporadúvaných Slovenským zväzom karate sa môžu zúčastňovať pretekári, ktorí sú jeho členmi. Musia mať platný preukaz SZK, v ktorom majú potvrdenú lekársku prehliadku platnú maximálne jeden rok, technický stupeň a nalepenú členskú známku na príslušný rok.

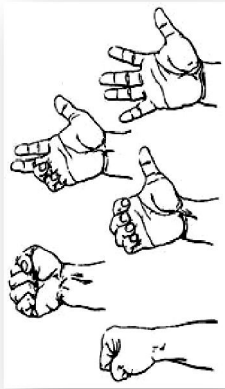
4.4 OBSAH ZÁKLADNEJ TECHNICKEJ PRÍPRAVY V KARATE

Základná športová príprava karate sa svojím obsahom, formami a metódami zameriava na optimálny a všestranný rozvoj osobnosti cvičenca, jeho motoriky, myslenia a psychiky. Jej dominantnou súčasťou je technická príprava v procese osvojovania si základných technických zručností. Etapa začiatkovej športovej prípravy v karate podľa viacerých odborníkov vytvára plnohodnotné prostredie pre komplexný motorický vývin a rovnako i pozitívnu reguláciu psychických procesov pri dotváraní (spoluutváraní) osobnosti dieťaťa. Môžeme ju vnímať ako plnohodnotnú súčasť senzomotorického učenia v tomto vývinovom období v porovnaní s ostatnými športovými odvetvami alebo inými pohybovými aktivitami (Mannini, 1998; Aschieri, 1992; Longa, 2003).

Cieľom prvej etapy základnej športovej prípravy v karate je rozvoj všeobecných pohybových schopností a osvojenie si základných technických zručností. Jej obsahom sú vybrané úpolové-bojové hry, špeciálne strečingové a posilňovacie cvičenia, ale najmä nácvik a výučba základných techník karate-do. Do prvej etapy začiatkovej prípravy tréningu karate zaraďujeme tieto základné techniky a technické subštruktúry karate:

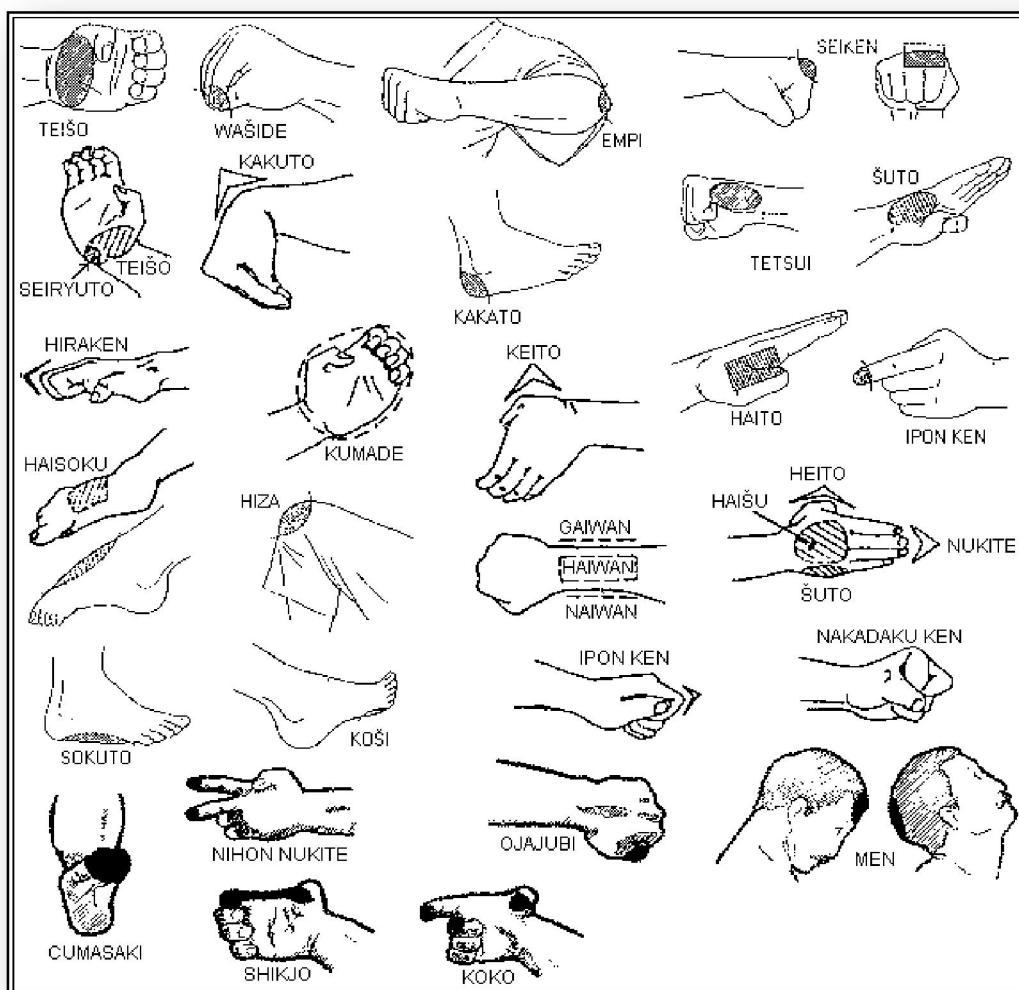
- ❖ **cuki-waza** – technika úderov;
- ❖ **geri-waza** – technika kopov;
- ❖ **uke-waza** – technika krytov (blokov);
- ❖ **dači-waza** – technika postojov;
- ❖ **tai-sabaki a aši-sabaki** – (pohyb tela a nôh) premiestňovanie sa v postojoch;
- ❖ **yakusoku-kumite** – nácvik techník, postojov a premiestňovania sa vo dvojiciach.
- ❖ **kata** – súborné cvičenia

Deti sa v tejto fáze športovej prípravy oboznamujú s technikou karate, ktorú si postupne osvojujú formou vizuálno-motorického učenia (názorný príklad) a formou opakovania pohybov. Medzi prvé kroky vo výučbe techniky karate patrí napríklad učenie správneho zovretia päste (obr. 49) ako elementárnej schopnosti cvičenca pre jeho ďalší rozvoj (obr. 50).



Obrázok 46 Správne zovretie päste

Pre názornú ukážku uvádzame v nasledujúcom obrázku 51 základné úderové plochy využívané technikou karate.



Obrázok 47 Príklady úderových plôch využívaných v karate

Systematickým a cieľavedomým tréningom dochádza k zdokonaľovaniu špeciálnych zmyslov a vnemov, ktoré veľmi efektívnym spôsobom napomáhajú k reálnemu využitiu maximálnej potencie (sily, rýchlosti, obratnosti a pod.) každého cvičenca bez ohľadu na jeho somato-fyziologické predispozície.

Metodika nácviku jednotlivých techník karate v sebe zahŕňa jednotlivé požiadavky, princípy a zásady efektivity a primeranosti zmyslovo-pohybovej (psycho-motorickej) edukácie detí v mladšom školskom veku (Mannini, 1998). Odporúča sa preto z hľadiska správneho obsahu – metodického postupu, zaraďovať do tejto etapy prípravy tie najjednoduchšie techniky a pohyby, ktoré sú schopné deti v tomto veku vykonávať. Zoradíme ich v tomto logickom poradí:

- ❖ od jednoduchých techník k náročnejším (v logickej náväznosti);
- ❖ najprv vykonávame cvičenia na mieste až potom v pohybe;
- ❖ ako prvé začneme vyučovať postoje, potom techniky rúk (úder, bloky), potom techniky kopov, potom nasleduje nácvik premiestňovania sa v postojoch spolu s vykonávaním naučených techník a ako posledné zaraďujeme takzvané yakusoku-kumite – nácvik techník vo dvojiciach;
- ❖ do obsahu technickej časti prípravy pravidelne zaraďujeme koordinačné, rýchlostno-silové a posilňovacie cvičenia, ale i strečing.

Avšak ako sme už v úvode spomenuli, nejedná sa iba o nácvik technických základov karate, ale ide i o komplexný rozvoj všeobecných pohybových schopností formou realizácie rozličných bojových (úpolových) hier, koordinačných, relaxačných, posilňovacích a strečingových cvičení vyplývajúcich z historickej a obsahovej podstaty karate-do. Cieľom všeobecnej telesnej prípravy je zámerné a komplexné zvyšovanie všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti detí. Hlavnou úlohou je zdokonaľovanie všeobecného pohybového základu a rozširovanie počtu a kvality osvojených pohybových zručností. Z pohľadu rozvoja všeobecných pohybových schopností sa začiatočná športová príprava karate zameriava na všetky jej oblasti.

4.4.1 Návrh obsahu vyučovacích hodín telesnej výchovy so zameraním na úpoly s využitím základných prvkov karate

Všeobecné východiská obsahu základnej technickej prípravy v karate

Do prvej etapy začiatočného tréningu karate a jeho aplikácie v školskej telesnej výchove, zaraďujeme tieto základné techniky a technické subštruktúry karate:

- ❖ **cuki-waza** – technika úderov – (obrázok 51)



Obrázok 48 Údery „cuki“ rukou (päšťou, dlaňou, prstami a pod.)

❖ **uke-waza** – technika krytov (blokov) – (obrázok 52 A, B, C, D)



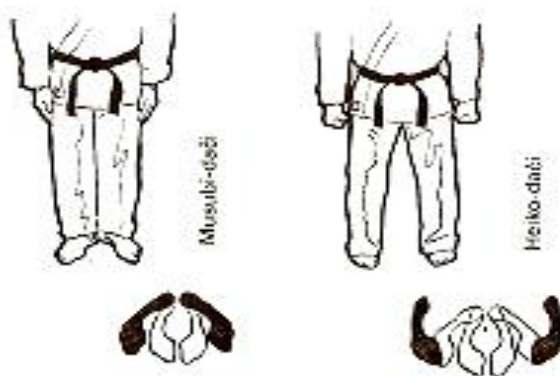
Obrázok 49 A, B, C, D Rôzne techniky krytov

- ❖ **dači-waza** – technika postojov
- ❖ **geri-waza** – technika kopov
- ❖ **tai-sabaki a aši-sabaki** – (pohyb tela a nôh) premiestňovanie sa v postojoch
- ❖ **yakusoku-kumite** – nácvik techník, postojov a premiestňovania sa vo dvojiciach

Technika postojov – **dači waza** (obrázok 53)

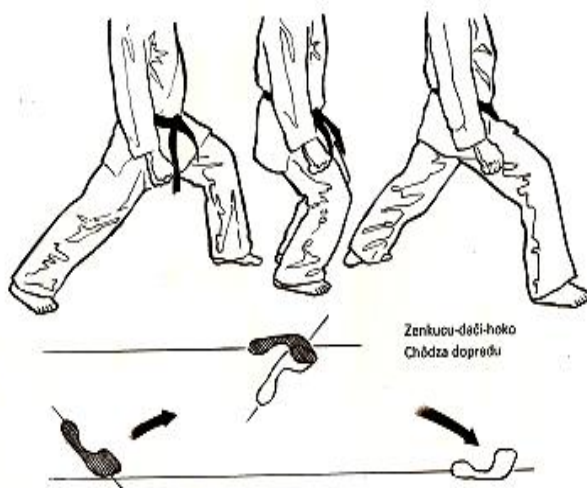
*Musubi-dači Postoj sa nepoužíva na boj, ale je základným postojom pri pozdrave, poklonením sa v stoji. Päty sú spolu, prsty nôh vytočené von, trup vzpriamený, držanie tela uvoľnené.

*Heiko-dači Päty sú od seba asi na šírku pliec v rovnakej úrovni, prsty smerujú von. Päste treba držať pred telom, pričom ich spakručia smerujú vpred. Aj v tomto postoji je trup vzpriamený a telo uvoľnené.



Obrázok 50 Technika postojov – dači waza

*Zenkutsu-dachi Je jedným z najdôležitejších postojov v karate, lebo v ňom možno vykonávať rotačné pohyby bokov, čo je v karate jeden zo základných pohybov (obrázok 54).

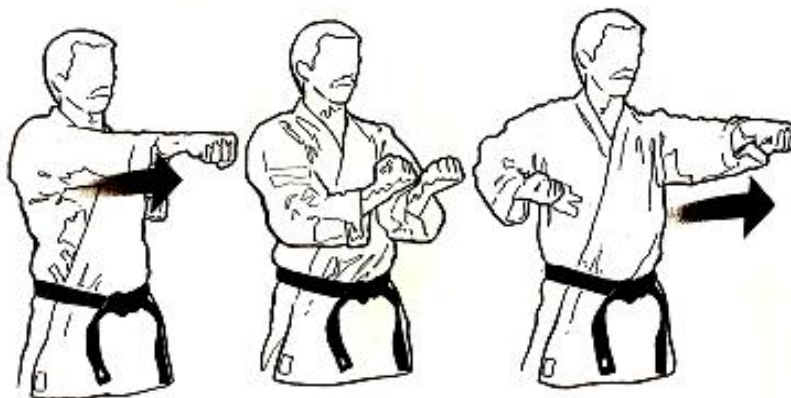


Obrázok 51 Technika postojov - Zenkutsu-dachi

Základné údery - cuki waza

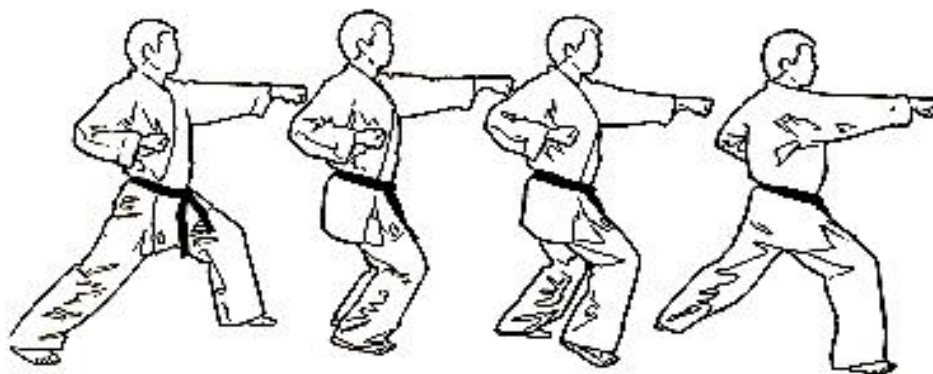
*Seiken-choku-cuki Ide o priamy úder päsťou pomocou prvých článkov ukazováka a prostredníka. Je to úder na vzdialenosť vystretej paže. Dráha čoku-cuki smeruje od bočnej strany trupu, z polohy hikite (päšť priložená k boku hrudného koša) do stredu tela, pričom sa plecia nevysúvajú a predlaktia sa pohybujú tesne popri hrudníku. V poslednej fáze úderu päšť rotuje okolo svojej osi o 180°. Druhá paža vykonáva proti pohyb (viď obrázok 55). Pritiahnutie musí byť rovnako prudké a silné ako úder. Počas dráhy úderu je svalstvo uvoľnené, pri dopade sa prudko napína. Najčastejšie chyby:

- ❖ nesprávna poloha päste;
- ❖ predčasná rotácia päste;
- ❖ lakeť sa nepohybuje popri tele;
- ❖ úder nedopadá do stredu;
- ❖ asynchronizácia úderu a pritiahnutia;
- ❖ dráha úderu ide po oblúku;
- ❖ vystretá paža, vysunuté plece.



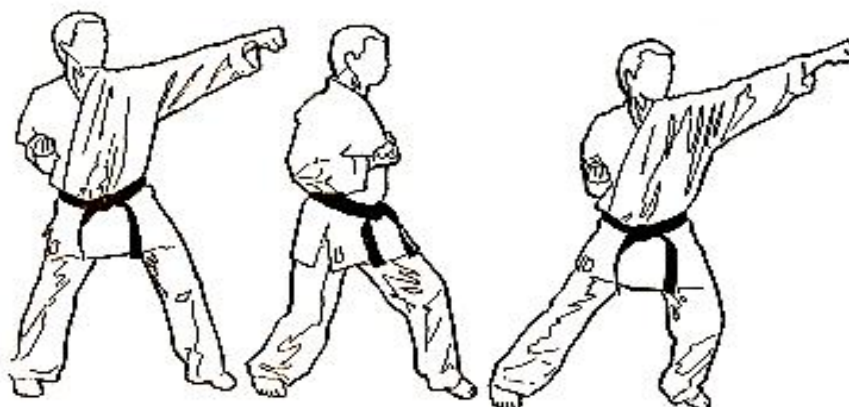
Obrázok 52 Základné údery – Seiken-choku-cuki

*Oi-cuki Je priamy základný úder spojený s krokom vpred. Pravá ruka je zovretá v päšť a pritiahnutá k boku do východiskovej polohy úderu, ľavá je vystretá vodorovne pred telom v konečnej polohe úderu, s päsťou otočenou dlaňou nadol (obrázok 56).



Obrázok 53 Základné údery - Oi-cuki

*Kizami-cuki Je úder spravidla na hlavu súpera a vykonáva sa rukou, ktorá je v poločelnom postavení vpredu – teda ak stojíme štandardne s ľavou nohou vpredu, udierame kizami-cuki ľavou rukou (obrázok 57).



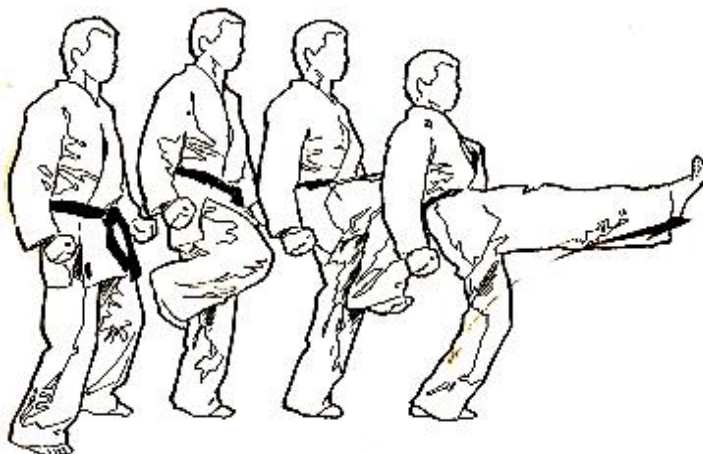
Obrázok 54 Základné údery - Kizami-cuki

Technika kopov – geri waza (obrázok 58, 59)

*Mae-geri Je kop vpred. Najčastejšie kopeme mae-geri prednou časťou napnutého chodidla s prstami ohnutými čo najviac dohora (koši). Začína pritiahnutím nohy do polohy hiki-aši (prednožiť skrčmo hore), stehno je vodorovne a chodidlo vo výške kolena. V druhej fáze robí predkolenie švihový pohyb dopredu kyvadlovým spôsobom okolo kolena opornej nohy. Kop začína pritiahnutím

chodidla kopajúcej nohy až k sedaciemu svalu a koleno sa dvíha hore. V poslednej fáze sa začína vystierať noha v kolene a kop sa dokončuje (obrázok 40). Najčastejšie chyby:

- ❖ dvíhanie päty opornej nohy;
- ❖ 2 fázy kopu;
- ❖ dvíhanie ťažiska;
- ❖ noha sa v konečnej fáze nevracia po tej istej dráhe.



Obrázok 55 Technika kopov – Mae-geri

*Mavaši – geri Je v športovom zápase veľmi často využívaný kop. Jeho dráha vytvára oblúk a dopadá na telo súpera z boku. Kope sa buď prednou časťou chodidla ako mae-geri, ale častejšie priehlavkom (obrázok 59).



Obrázok 56 Technika kopov – Mavaši – geri

Technika krytov - uke waza (obrázok 60)

*Džodan-uke – Kryt proti úderom smerujúcim na hlavu. Ude (predlaktie) odkloní úder smerujúci na hlavu nad ňu. Na vychýlení útoku sa podieľa aj rotácia predlaktia na konci. Kryjúca paža prechádza nahor po oblúku popred priťahujúcu pažu. Najčastejšie chyby:

- ❖ predlaktie neprechádza popred tvár;
- ❖ blokujúca paža je priveľmi ohnutá v lakti;
- ❖ nedotočená päšť pri kryte;
- ❖ pohyb bez bedier.

*Soto - uke Kryt smerom zvonka dovnútra. Používa sa na útoky čudan (trup, brucho). Blokujúca paža začína pohyb päťou v blízkosti ucha a vysoko dozadu stiahnutým lakťom. Dráha kryjúcej paže robí oblúk zvonka a končí pred stredom tela, päšť je približne vo výške ramena, paža ohnutá v lakti má 90°. Najčastejšie chyby:

- ❖ neplynulý (sekaný) pohyb;
- ❖ nedotiahnutý kryt;
- ❖ päšť blokujúcej paže je nižšie ako rameno.

*Uči - uke Používa sa proti útokom na trup. Kryt smerom zvnútra von, ktorý sa používa na útoky smerujúce na „čudan“. Najčastejšie chyby:

- ❖ lakeť v I. fáze krytu ide smerom von;
- ❖ päšť a lakeť krytovej paže sú nízke;
- ❖ pohyb bez bedier.



Obrázok 57 Technika krytov - uke waza

*Gedan - barai Aktívna plocha bloku, ktorá kryje je opäť Ude (predlaktie). Používa sa proti útoku na spodné pásmo tela „gedan“ (od pásu nižšie). Päť sa pohybuje po oblúku zhora nadol a v poslednej fáze rotuje päť a predlaktie tak, že končí otočená smerom nadol, približne pod 45°. Najčastejšie chyby:

- ❖ päť a predlaktie príliš pretočené;
- ❖ ruka nesmeruje pod 45°.

Žiaci sa v tejto fáze športovej prípravy oboznamujú s technikou karate, ktorú si postupne osvojujú formou vizuálno-motorického učenia (názorný príklad) a formou opakovania pohybov. Metodika nácviku jednotlivých techník karate v sebe zahŕňa jednotlivé požiadavky, princípy a zásady efektivity a primeranosti zmyslovo-pohybovej (psychomotorickej) edukácie detí v mladšom školskom veku (Mannini, 1998). Odporúčame preto z hľadiska správneho obsahovo – metodického postupu, zaraďovať do tejto etapy prípravy tie najjednoduchšie techniky a pohyby, ktoré sú schopné deti v tomto veku vykonávať. Zaraďujeme ich v tomto logickom poradí:

- ❖ od jednoduchých techník k náročnejším (v logickej návaznosti);
- ❖ najprv vykonávame cvičenia na mieste až potom v pohybe;
- ❖ ako prvé začneme vyučovať postoje, potom techniky rúk (údery, bloky), potom techniky kopov, potom nasleduje nácvik premiestňovania sa v postojoch spolu s vykonávaním naučených techník a ako posledné zaraďujeme takzvané yakusoku-kumite – nácvik techník vo dvojiciach;
- ❖ do obsahu technickej časti prípravy pravidelne zaraďujeme posilňovacie cvičenia, alebo strečing.

Avšak ako sme už v úvode spomenuli nejedná sa iba o nácvik technických základov karate, ale ide i o komplexný rozvoj všeobecných pohybových schopností formou realizácie rozličných (bojových) úpolových hier, posilňovacích a strečingových cvičení vyplývajúcich z historickej a obsahovej podstaty karate. Cieľom všeobecnej telesnej prípravy je zámerné zvyšovanie všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti detí. Úlohou je zdokonaľovanie všeobecného pohybového základu a rozširovanie počtu a kvality osvojených pohybových zručností. Z pohľadu rozvoja všeobecných pohybových schopností sa začiatočná športová príprava karate zameriava na jej jednotlivé oblasti:

1. Na rozvoj silových schopností – predstavuje vytvorenie predpokladov k schopnosti človeka prekonať vonkajší odpor pri pohybe pomocou svalovej kontrakcie. Sila je dôležitá schopnosť, bez ktorej by nebol možný akýkoľvek pohyb. V tréningovom procese rozdeľujeme silu na :

1. Statickú (izometrickú)
2. Dynamickú (izotonickú): a) výbušnú b) vytrvalostnú

Statická sila je základom pre ostatné druhy síl. Ide o izometrickú kontrakciu - nedochádza k predĺženiu svalu, len k zmene napätia. Výbušná sila je schopnosť prekonávať odpor veľkou rýchlosťou a je základnou formou prejavu karate.

Prostriedky rozvoja silových schopností:

- ❖ činky a závažia (pre deti nie sú vhodným prostriedkom!)
- ❖ odhody ťažkých náčiní - odhod plnej lopty a pod.;
- ❖ skoky - rôzne formy skokov, drepov atd.;
- ❖ sed-l'ah po dobu 2 minút + skiping po dobu 2 minút;
- ❖ beh, šplh, skoky, zhyby, kľuky a pod.;
- ❖ kruhový tréning;
- ❖ výdrže v nízkych postojoch (napr. šikodači,...);
- ❖ cvičenia vo dvojiciach (preťahy, pretlaky, odporové cvičenia,...);
- ❖ údery do prekážky (udieranie do vriec, lúp, žineniek a pod.);
- ❖ odrazy a presuny v špecifických postojoch karate.

2. Na rozvoj rýchlostných schopností – ide o také schopnosti, ktoré umožňujú človeku vykonávať isté pohybové činnosti alebo riešiť pohybovú úlohu v čo najkratšom čase, približne do 20 sekúnd.

Prostriedky rozvoja rýchlostných schopností:

- ❖ šprinty 30-40 metrov, štarty a pod.;
- ❖ skoky do diaľky, člnkový beh, odrazy a pod.;
- ❖ cvičenia na signál (zvukové, vizuálne ale i dotykové podnety);
- ❖ výpady z kratších postojov do dlhších;
- ❖ frekvenčné cvičenia (napr.: udieranie na čas – max. počet úderov na 15 s., a pod.);
- ❖ cvičenia na rozvoj rýchlosti reakcie;
- ❖ hry, štafetové súťaže (na krátku vzdialenosť).

Pri rozvoji rýchlosti však musíme dodržiavať tieto zásady:

- ❖ rešpektovať prestávky na dostatočne dlhý odpočinok a regeneráciu;
- ❖ správne vykonávanie techník;
- ❖ strečing;
- ❖ pri znížení rýchlosti technik cvičenie ukončiť;
- ❖ zaraďovať cvičenia na rýchlosť reakcie.

3. Na rozvoj vytrvalostných schopností – cieľom je vytvoriť predpoklady vykonávať určitú pohybovú činnosť relatívne dlhý čas bez zníženia kvality a intenzity pohybu. Rozvíjame tieto druhy vytrvalosti:

- 1.) *Všeobecná* (aeróbna) - prostriedky rozvoja: behy, hry, kruhový tréning, plávanie dlhších úsekov (zaraďujeme ich v začiatočnom a prechodnom období).
- 2.) *Strednodobá* - od 45 sek. do 4 min. - prostriedky rozvoja: cvičné zápasy, intervalový beh, opakovanie techník na mieste alebo v pohybe pri stredne vysokej intenzite a pod.
- 3.) *Krátkodobá* (rýchlostná) - intenzita pohybovej činnosti do 45 sek. - prostriedky rozvoja : beh, športové hry a súťaže, modelované zápasy s časovým ohraničením a pod.

4. Rozvoj koordinačných schopností – sú to psycho-motorické predpoklady k schopnosti vykonávať pohyby koordinovane v čase, priestore a so zreteľom na svalové úsilie v súlade s riešenou úlohou a podmienkami vzájomného pôsobenia človeka a prostredia. Rozvíjame tieto koordinačné schopnosti:

- 1.) *Všeobecná* - schopnosť pružne sa prispôbiť meniacim sa podmienkam, rýchlo si osvojiť presnosť pohybov. Prostriedky rozvoja:

a) analytické cvičenia

- ❖ cvičenia koordinácie pohybov (spájanie samostatných techník do celkov - kombinácií);
- ❖ akrobatické cvičenia (nácvič a vykonávanie pohybov v náročných postojoch s nízkym ťažiskom, rýchle zmeny smeru – udržiavanie stability a pod.);
- ❖ cvičenia na náradí, s náčiním – (tréning na mäkkej podložke - tatamy / žinenka, cvičenia s loptičkami a pod.);
- ❖ cvičenia na trampolíne (na kladine – obrátenej lavičke a pod.);
- ❖ b) komplexné cvičenia;
- ❖ tvorivé riešenie pohybových úloh;
- ❖ športové hry;
- ❖ drobné pohybové hry.

- 2.) *Špeciálna* – kombinácia: a) analytické cvičenia b) komplexné cvičenia vo vzťahu k technike karate.

5. Na rozvoj flexibility – flexibilita (pohyblivosť) je predpokladom k schopnosti vykonávať pohyby s veľkou amplitúdou, ktoré závisia od elastickejši a schopnosti ich naťahovania. Zložkami pohyblivosti sú pružnosť a ohybnosť. Pohyblivosť poznáme:

- 1.) statickú
- 2.) dynamickú

Statická pohyblivosť je určená krajnými polohami, v ktorých je možné určitú dobu zotrvať.

Spôsoby rozvoja:

- ❖ aktívne - napr. výdrž v prednožení;
- ❖ polopasívne - pomocou hmotnosti vlastného tela;
- ❖ pasívne - pomocou partnera.

Pri dynamickej pohyblivosti krajnú polohu dosiahneme aktívnym švihovým pohybom.

Prostriedky rozvoja:

- a) rôzne formy skokov, poskokov v špecifických formách a postojoch;
- b) základné gymnastické cvičenia;
- c) akrobacia;
- d) cvičenia s partnerom na rozvoj pohyblivosti;
- e) cvičenia s náčiním.

4.5 TEÓRIE POZITÍVNYCH VPLYVOV TRÉNINGU KARATE NA HARMONICKÝ PSYCHOMOTORICKÝ VÝVIN OSOBNOSTI

Podľa Aschieriho (1996) môžu mať žiaci okamžitý prospech z návštev hodín karate. Na telesnej výchove sa najväčší dôraz zvyčajne kladie na rôzne faktory súvisiace s psycho-motorickým vývinom žiakov. Pričom práve pestovanie bojových športov môže zlepšiť aspekty rôznych efektívnych domén osobnosti dieťaťa.

Toskovic, Blessing a Williford (2002) vo svojich výskumoch zistili, že pri dospelých ľuďoch má precvičovanie bojových športov okrem iného, blahodárne účinky na ich kardiovaskulárny systém, kontrolu hmotnosti a stratu tuku. Detské štúdie ukázali, že bojové športy rozvíjajú svalovú hmotu (Falk & Mor, 1996), flexibilitu a rovnováhu (Violan, Small, Zetaruk, & Micheli, 1997) a aneróbnú silu a kapacitu (Melhim, 2001).

Fuller (1998) vo svojich výskumoch vyvodil záver, že „niektoré bojové umenia, medzi ktoré patrí aj karate, majú kvality, ktoré pozitívne podporujú psychické zdravie alebo napomáhajú vymedziť osobnú zmenu u cvičiacich v sociálne žiaducom smere“. Nedávne štúdie ukázali, že mladí dospelí ľudia zúčastnení na hodinách karate si značne zlepšili hodnoty svojho krvného tlaku, zmiernili alebo úplne potlačili depresie a nervozitu (Toskovic, 2001). Rodičia detí, ktoré navštevovali hodiny karate zase postrehli, že sa ich deťom badateľne zvýšila sebakontrola a disciplína (Mitchel, 1996).

Doterajšie výskumy tiež dokázali, že tréningy karate znižujú prejavy agresivity. Daniels a Thornton (1990; In: Jarvis, 1999) zisťovali mieru agresivity v karate prostredníctvom testu tzv. Buss-Durkeevho dotazníka nepriateľstva (Buss-Durkee Hostility Inventory). Zistili negatívny vzťah medzi útočným nepriateľstvom (zistené prostredníctvom tendencie reagovať na podnet fyzickým násilím) a dĺžkou tréningu ($r = -0,64$). Nosanchuk (1981; In: Jarvis, 1999) zistil podobný negatívny vzťah medzi agresivitou a úrovňou technického stupňa – farby opasku v karate.

Množstvo ďalších výskumov tiež dokázalo pozitívny vplyv bojových umení a športov nielen na reguláciu agresívneho správania sa detí, ale najmä na komplexný rozvoj osobnosti u detí školského veku (Bartík, 2001; Jarvis, 1999; Sližik, 2003; Rossi, 1992; Kunath, 2001).

5 TEÓRIA A DIDAKTIKA BOXU

Box (boxing - pästiarstvo) je individuálny úpolový šport, boj pästami dvoch súperov rovnakej vekovej a hmotnostnej kategórie. Súperi pomocou úderov pästami na pravidlami určené časti hlavy a trupu, sa snažia zvíťaziť získaním bodovej prevahy alebo víťazstvom k.o. (knokaut).

Box vznikol už vtedy, keď si človek uvedomil údernú silu svojej zbrane, ktorú mu ponúkala ruka zovretá v päšť. Päšť používal v sebaobrane a v útoku už starý Sumer, Číňan, Peržan, Egypťan, Grék, Riman a iní. S opisom pästných bojov sa stretávame už v Homérových eposoch Ilias a Odysea z 8. stor. pr. n. l. V období starého Grécka pripomína pästný zápas - pygmé prvé náznaky športového charakteru. V počiatkoch bol boj dvoch súperov tvrdý a bezohľadný. Prechodom k mužnému športu sa víťazi tešili veľkej obľube a úcte medzi ostatnými. Box sa dostáva od roku 688 pr. n. l. do programu XXIII. olympijských hier. Najúspešnejším boxérom tohto obdobia bol Taegenes z Tasu. V období prechodu od antického Grécka k Rímskemu impériu zaznamenáva box úpadok. O boxe sa zmieňuje Publius Vergi v epose Aeneiz. Na začiatku nemal box pravidlá, snahou každého bojovníka bolo dosiahnuť útek súpera z boja alebo jeho neschopnosť v boji pokračovať ďalej. Rimania pomocou boxu - pugulizmu zlepšili spôsob a celkovú techniku boja. Na ochranu rúk a na lepšiu účinnosť úderov prestali boxovať holými pästami. Začali používať špeciálne remene "caestus", na ktorých boli kovové alebo kamenné guľky. Týmto remeňmi si omotávali päste a celé predlaktia. V tomto období bolo dovolené udierať súpera na celé telo, ale bol o zakázané ho pritom držať. Na konci Rímskeho impéria všeobecný záujem o pugulizmus upadol, pestovali ho len otroci a gladiátori. Boj bol neúprosný - do úplného zlikvidovania súpera. V neskoršom období sa box používal v rôznych krajinách len ako forma riešenia osobných sporov bitkou (Ďurech a kol. 1993).

V stredoveku rozvoj rytierstva skoro úplne vytlačil box. V 16. stor. sa začali šíriť skupiny tzv. zápasníkov a pästníkov, ktorí používali v súbojoch chmaty a rôzne údery. O boxe sa zmienil známy cestovateľ James Cook, ktorý roku 1601 objavil Austráliu. Všimol si nahých bojovníkov, ktorí si omotávali päste kokosovými vláknami. V boji používali tvrdé údery na vyradenie súperov z boja.

Významným medzníkom vo vývoji boxu bolo 18. stor. V tomto období vplyvom poklesu záujmu o šerm sa začal šíriť šerm pästami. Jeho zakladateľom bol šermiarsky majster James Figg (1695-1734). Tento spôsob boja začal byť obľúbený a preto v roku 1719 otvára Figg v Tottenham Court Road školu ušľachtilého spôsobu sebaobrany. V jeho škole sa vyučoval boj pästami, šerm palicou, dýkou a mečom. Vytvoril základné pravidlá a metodiku prípravy pre tieto bojové činnosti. V roku 1743 spresnil a doplnil pravidlá vynikajúci boxer Jack Broughton (1704-1789). Určil osem zásad, podľa ktorých bol boxu daný charakter športového boja. Stretnutie končilo obyčajne

neschopnosťou jedného bojovníka pokračovať v boji. Boxovalo sa holými päsťami. Tieto pravidlá sa však všade nedodržovali. V niektorých krajinách Anglicka sa pri boxerskom stretnutí používali zápasnícke chmaty, škrtanie a iné nečestné zákroky. Broughton vo svojej Boxerskej akadémii použil pri nácviku techniky ako prvý boxerské rukavice - muffers v roku 1747. V tomto období bol usporiadaný boj o titul majstra v boxe medzi Broughtonom a Slackom, ktorý trval s prestávkami 212 hodín. Box propagoval v Amerike i v Austrálii prvý majster sveta roku 1870 James Mac, ktorý získal tento titul ako posledný boxer bojujúci bez rukavíc (Ďurech a kol.1993).

Moderná éra boxu začala v roku 1866, keď markýz z Queensberry vydal nové pravidlá. V stretnutí sa začali používať rukavice, jedno kolo trvalo 3 minúty. Aj vtedy sa bojovalo až do úplného získania víťazstva (najdlhší boj sa odohral v 106-tich kolách).

Na naše územie sa dostáva box v roku 1892 jeho propagátorom Fridolínom Hoyerom (1868-1941), ktorý v roku 1908 otvára v Prahe boxerskú školu. O rozvoj boxu u nás sa pričínili i Joe Jahelka. Prvé stretnutia v ringu sa začali roku 1912 v klube ČAK Kráľovské Vinohrady. Tento klub združoval najlepších boxerov predvojnového obdobia. Roku 1921 bola založená Čsl. únia boxerov profesionálov. Prvé pravidlá spracovali V. Pondělíček, J. Hoyer, F. Malinský, E. Herwert. Roku 1926 vznikla Čsl. únia boxerov amatérov. V Bratislave sa datujú začiatky boxu od roku 1911, o čo sa pričínili Lichtenfeld a roku 1928 vznikla Slovenská župa čsl. únie boxerov amatérov (ČSUBA). Úroveň boxu sa u nás zlepšila v rokoch 1934 až 1935 a udržala sa do roku 1945. Po tomto období sa o rozvoj boxu na Slovensku zaslúžil B. Kobza a J. Pospěch. Po výskyte smrteľných úrazov bol box do roku 1963 zakázaný. Až po úpravách pravidiel a zabezpečenia zdravotných prehliadok boxerov začali roku 1967 opäť súťaže. Od tých čias má box vytvorenú pomerne dobrú základňu, úroveň trénerov dosahuje dobré športové výsledky (J. Torma. J. Zachara. B. Němeček. J. Němec a iní).

Profesionálny box riadi od roku 1911 Medzinárodná komisia boxu (IBA), roku 1920 bola založená Medzinárodná federácia boxu (AIB), roku 1926 Medzinárodná asociácia amatérskeho boxu (AIBA). Za člena AIBA bola ČSUBA prijatá roku 1928. Do programu OH bol box začlenený od roku 1904 (okrem roku 1912). MS profesionálov sa datujú od roku 1872; amatérov od roku 1974; ME od roku 1925; MSJ od roku 1979 raz za 4 roky; MEJ od roku 1970 každý párny rok; Svetový pohár od roku 1979.

V boxe sa používajú útočné činnosti - údery a protiúdery; obranné činnosti kryty, úhyby, úniky a premiestňovanie. Ovládanie techniky boxera sa preveruje pri tieňovom boxe a pri boxe so sparingom (spolucvičencom). Základným postavením v boxe je základný postoj - streh, zväčša sa bojuje v bočnom strehu (ľavom alebo pravom). V boji na krátku vzdialenosť sa používa čelný streh. Po skončení každej akcie zaujíma boxer základný streh.

V priebehu stretnutia uplatňuje boxer popri úderoch a obranách i premiestňovanie krátkymi krokmi - sunom. Podľa cieľa útoku používa boxer údery horné (na hlavu) a spodné (na trup). Rozoznávame tri základné klasické údery:

- ❖ *priamy úder - direkt*, patrí medzi najdôležitejšie, pretože je najrýchlejší a najtvrdší. Týmto úderom sa zväčša zahajuje boj. Používa sa v bočnom strehu v boji na vzdialenosť. Paža je v konečnej fáze úderu vystretá a smeruje kolmo na cieľ. Päšť je v konečnej fáze pri priamočiarom pohybe k cieľu spakručím hora.
- ❖ *hákový úder z boku - hák (hook)*, je úder vedený z boku, ktorý sa používa v boji na stredné a kratšie vzdialenosti. Pri údere je paža ohnutá v lakti do ostrého uhla (podľa vzdialenosti súpera). Účinnosť úderu sa zväčšuje aktívnym vystretím súhlasnej nohy a otočením súhlasnej strany trupu vpred.
- ❖ *hákový úder zo spodu - (uppen-cut)* je úder vedený zospodu smerom hore. Používa sa pri boji na krátku vzdialenosť, často v sériách úderov po prechode do čelného strehu. Pri údere je paža v lakti ohnutá do ostrého uhla, päšť (otočená dlaňovou stranou hore) sa pohybuje po kolmej rovine zospodu hore (Ďurech a kol.1993).

V stretnutí používajú súper finty údery na odpútanie pozornosti súpera od nasledujúceho rýchleho úderu.

Proti súperovým útokom používame:

- a) najvýhodnejšie ústretové údery, ktoré boxer vykonáva súčasne so súperovým úderom alebo radšej skôr na základe anticipácie (predvídania);
- b) odvetné údery - kontry, ktoré vykonáva boxer hneď po ukončení súperovho útoku.

V čelnom strehu používajú boxeri dvojité údery. Sú to na seba nadväzujúce údery v rýchлом slede. Pri ich použití v inom strehu hovoríme o kombinovaných úderoch.

Boxer sa bráni:

- ❖ aktívne, keď používa obranu spojenú s protiúderom alebo s prípravou k úderu;
- ❖ pasívne, keď sa boxer pred útokom kryje alebo sa mu vyhýba. Dlhotrvalé používanie pasívnej obrany vedie k nežiadúcemu defenzívnemu a pasívnemu chápaniu boja, čo dokazuje, že súper má prevahu.

V technike obrany používame tieto spôsoby obrany:

- ❖ krytie pažami (dlaňou, odrazom predlaktia, rýchlym priložením paže pred ohrozené miesto na trupe - blokovanie). Krytie môžeme účinne vykonať len zo správneho strehu.
- ❖ Vyhýbanie (úklonom, predklonom do boku, záklonom).
- ❖ Unikanie – (zakročením, ukročením bokom-side step, odsunutím).

Taktiku v boxe možno správne chápať len v jej bezprostrednom vzťahu s technikou boxu. Boxer účelne strieda útoky a obrany v stretnutí, používa najvhodnejšiu bojovú vzdialenosť, finty a pod. Používa nacvičené, najlepšie osvojené útočné techniky. Vie odhadnúť súperove technické a taktické schopnosti, jeho nedostatky, psychický stav a pod. Proti jednotlivým súperom musí boxer vedieť použiť jednotlivé druhy taktiky a tak úspešne riešiť vznikajúce situácie.

Pred začlenením boxera do pravidelného tréningového procesu musí začínajúci boxer získať základnú kvalifikáciu. Túto môže získať len po 15. roku života a to po absolvovaní najmenej šesťmesačného základného výcviku. Okrem toho sa musí podrobiť lekárskej prehliadke. Až potom môže absolvovať 1 až 3 stretnutia pred kvalifikačnou komisiou, ktorá ohodnotí jeho výkonnosť a rozhodne či boxerovi prizná alebo neprizná základnú kvalifikáciu.

Základné pohybové predpoklady boxu sú vysoká funkčnosť vestibulárneho aparátu, dynamická sila svalstva horných, dolných končatín a trupu, koordinácia acyklických pohybov dolných končatín v súvislosti s meniacou sa situáciou boja v ringu vo vzťahu s činnosťou súpera. Box je z fyziologického pohľadu súhrnom cvičení sily, pohybovej rýchlosti, reakčnej schopnosti, nervovo-svalovej koordinácie, vytrvalosti a pod. Je náročný na energetickú spotrebu (po trojkolovom stretnutí - 9 min - asi 5024,16 kJ/h). Z psychologického hľadiska kladie príprava na boxera veľké nároky na jeho osobnosť. Tvrdý úder v boxe môže vplyvom otrasu životne dôležitých orgánov (srdce, mozog, plexus solaris) vyvolať neschopnosť pokračovať v boji (k.o.). U boxera môže dôjsť k encefalopatii a k zvýšenému riziku poškodenia sluchového a vestibulárneho aparátu (Ďurech a kol.1993).

Stretnutie boxerov sa odohráva v ringu, a to len v boji v postoji. Ako náhle sa boxer po tvrdom údere dotkne podlahy inou časťou tela ako chodidlami, alebo "leží" v povrazoch, hovoríme, že je v pozícii na zemi, zrazený dolu (knockdown) a rozhodca ho odpočítava. V boji môže pokračovať až keď ringový rozhodca napočíta do čísla osem. Ak boxer nie je schopný pokračovať v boji po napočítaní čísla do desať - prehráva boj spôsobom k.o. V boji hodnotia boxerom len tie údery, ktoré súper neblokuje ani nezachytáva, a ktoré dopadajú na telo súpera priamo alebo švihom, kĺbovou časťou zovretej rukavice. Cieľom úderov je technicky správne zasiahnuť súpera a cieľom športového boja je víťazstvo na body (technickou prevahou), t. j. preukázaním štýlu, taktiky, čistoty boja a správneho správania sa počas stretnutia. Boj je charakteristický stále sa meniacim zaujímaním strehu, rýchlou prácou paží a trupu pri úderoch a obranách a typickou prácou pružných nôh pri premiestňovaní. Pri boji na vzdialenosť - dištanc majú výhodu postavou vyšší boxer i s dlhšími pažami, pri boji zblízka majú výhodu robustnejší boxer. Boxeri používajú ľahkú obuv bez podpätkov, ponožky, dlhšie trenky siahajúce do polovice stehien, tričko bez rukávov, opasok výraznej farby, suspensor, chránič zubov, obvazy rúk - bandáže, boxerské rukavice vážiace 4 až 12 uncí. V telesnej príprave boxer používa boxerské vrece, hrušku dutú alebo plnú, loptu na gumách, loptu na pružinách, cvičné ručné terče -lapy, žienkovú úderovú plochu. Okrem toho používa boxer ešte tieto náčinie:

švihadlá, rôzne typy posilovačov svalov, činky, plné lopty.

Výber z pravidiel boxu (www.boxing.szm.sk):

Hmotnostné kategórie:

Mladší žiaci **30, 32, 35, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75** (18)

boxuje sa 3x1 minútu s 10 uncovými rukavicami.

- Starší žiaci **35, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75** (16)

boxuje sa 3x1,5 minúty s 10 uncovými rukavicami.

- Kadeti **46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80, 86, 86+** (14)

boxuje sa 3x2 minúty s 10 uncovými rukavicami.

- Juniori a muži **48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, 91, 91+** (11 podľa AIBA)

boxuje sa 4x2 minúty s 10 uncovými rukavicami.

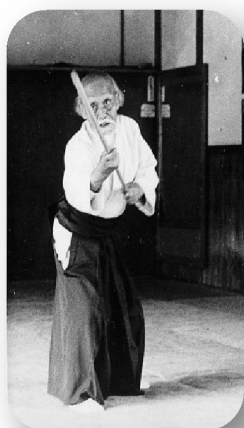
- Ženy **46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80, 86** (12 podľa AIBA)

boxuje sa 3x2 minúty s 10 uncovými rukavicami.

Borec je po kontrole hmotnosti rozlosovaný. V každom stretnutí musí vyhlásiť víťaza buď ringový alebo bodový rozhodca. Boxer môže zvíťaziť na body, r.s.c. - pre jednoznačnú prevahu alebo zranenie borca, k.o., vzdaním sa súpera, diskvalifikovaním súpera pre faul, alebo pre nešportové správanie. Boxer nesmie používať nedovolený spôsob boja - faul: úder pod pás, držanie pod pásom, kopnutie, tlačenie nohou, kolenom, údery hlavou, plecom, predlaktím, lakťom, úder otvorenou rukavicou, zápästím alebo hranou ruky, pasovaním a pod.

6 TEÓRIA A DIDAKTIKA AIKIDO

Vo všeobecnosti sú bojové umenia jedným z prostriedkov sebazdokonaľovania. Keď sa človek rozhodne kráčať touto cestou, mal by dopredu rátať s tým, že to nie je len na nejaký určitý, krátky časový úsek. Cieľom každého začiatočníka je naučiť sa čo najskôr brániť, biť. No viac menej každý, kto



okúsil atmosféru dodžo zistil, že je v tom aj niečo iné. Aikido je jedno z bojových umení, ktoré ponúkajú aj niečo viac, než len „pár sebaobránných techník“. Učí v prvom rade žiť človeka v harmónii s druhými ľuďmi, s prírodou a vesmírom. Je to cesta hľadania rovnováhy v samom sebe, ktorá sa však nedá naučiť z kníh. Treba v prvom rade cvičiť.

Obrázok 58 Morihei Uešiba – zakladateľ aikido
(www.aikidojournal.com)

6.1 HISTÓRIA AIKIDO

Stevens (2001), Krejčí (1999) uvádzajú, že aikidó, alebo „cesta harmónie“ je Japonské bojové umenie, ktoré vzniklo spojením viacerých umení. Túto novú a prevratnú disciplínu založil Morihei Uešiba (1883 – 1969) obvykle svojimi študentmi označovaný ako Ó Sensei. Podľa Reguliho (2000) zakladateľ aikidó čerpal pri tvorbe vlastného bojového umenia rôzne sebaobránné techniky a princípy z týchto bojových umení.

- ❖ Tenšin šinto rjú džúdžucu (1901) – umenie boja bez zbrane, údery a hody, umenie, ktoré sa stalo základom pre kodokan džudó
- ❖ Goto ha Jagjú šingan rjú džū džucu (1903 – 1908) – ozbrojený a neozbrojený boj, práca s mečom, wakizaši – do 80cm, katana – okolo 100cm, a tači – nad 1m.
- ❖ Kodokan džudó (1911)
- ❖ Daito rjú džū džucu (1915 – 1937) – techniky boja bez zbrane a s mečom, zaoberá sa princípom jing a jang – vzájomného dopĺňania sa protikladov v technickom prístupe.
- ❖ Jagjú šinkage rjú (1920 – 1930) – klasická škola japonského šermu s mečom

- ❖ Kašima šinto rjú (1937 – 1940) – šerm s jedným a dvoma mečmi, boj s palicou a nožom. Kukišin rjú (1922...) – stará bojová škola asketických mníchov jamabuši, zameranie na techniky s džo – palica. Mnisi ju nosili ako pomôcku pri chôdzi.

Malý šedivý starček, no pravdepodobne najväčší bojovník v histórii, ktorý zistil, že nenásilné odolávanie nepriateľovi je jednou z najúčinnějších zbraní, ktorou človek vládne. Pochádzal zo starého samurajského rodu, ktorý bol preslávený silnými a húževnatými bojovníkmi. Ako chlapec bol fyzicky veľmi slabý, ustráchaný, nevedel sa brániť proti silnejším, jeho život bol sprevádzaný rôznymi chorobami (beri beri), a to bol dôvod, prečo sa na otcovo pranie zapísal na hodiny tradičného sumó. Neskôr, ako rástol, jeho fyzická sila a húževnatosť rástla až natoľko, že bol svojimi vrstovníkmi popisovaný ako silák a bol schopný sa postaviť aj dospelým výtržníkom.

Keď mal 19. rokov, odišiel do Tokia, kde sa zoznámil s niektorými vyššie uvedenými bojovými umeniami. Neskôr vstúpil do armády, a v roku 1904 bol poslaný do Rusko – Japonskej vojny, jeho pluk bol poslaný do prvej línie pri útoku na prístav Porth Arthur, kde si mal možnosť overiť svoje bojové schopnosti. Po vojne v r. 1906 ho prepustili z armády, vrátil sa domov a začal sa venovať kodokan džudo, nechal si v Tanabe postaviť malú telocvičňu – dodžo.

V roku 1915 sa stretol s posledným legendárnym bojovníkom a majstrom starého japonského bojového umenia daito - rjú - Sokaku Takedou – (1860 – 1943) obr. 62, ktorému sa pod jeho vedením venoval 4 roky – kedy s ním cestoval po krajine a v ďalších stretnutiach – seminároch, návštevách celkom 18 rokov.



Obrázok 59 Sokaku Takeda Wanisaburo Deguchi (www.aikidojournal.com)

Stretáva veľkého šamana Deguchiho (1871 – 1947) obr. 62 a jeho život nabral iný smer. Odchádza s ním do Ajabe, kde sa pridal k sekte Ómoto – kjó. W. Deguchi bol duchovným učiteľom zakladateľa aikidó. Vnútro bojového umenia je ovplyvnené práve týmto náboženstvom, ktoré sa odrazilo vo vlastnej zakladateľovej verzii učenia. V Ajabe sa venuje bojovému umeniu, práce

s mečom a kópiou, pracuje na vlastných technikách a popri tom sa venuje meditačným technikám - činkon – kišin, misogi a dychovým cvičeniam - kokyu – ho, sochu geiko a spevom kototama, štúdiu krasopisu a poézii, podstupuje tu rôzne výzvy bojovníkov, aj z Európy a Ameriky, trénuje dňom i nocou, v dodžo i v horách. V r. 1931 si otvoril vlastné kobukan dodžo v Tokiu, kde vyučoval už vlastné techniky aikibudo, zrodené z daito – rju. V roku. 1942 sa odlúčil od sekty Ómoto kjó, odchádza do Iwamy a svoju činnosť sústredil na bojové umenie, v ktorom plne modifikoval techniky daito – rju, techniky so zbraňami, zrodil sa koncept takemusu aiki – umenie boja založeného na schopnosti bezprostrednej odozvy v každej situácii, flexibilita a maximálnemu nasadeniu. Nazval ho Aikidó.

Význam slova Aikodo:



Ai – jednota, súhlas, harmónia

Ki – vesmírna energia, energia, ktorá prechádza všetkým živým

Dó – cesta, životná cesta, spôsob života

Obrázok 60 Význam slova Aikodo

6.2 FILOZOFICKÉ A ETICKÉ ASPEKTY V AIKIDO

Aikido môže mnohým pripadať ako určitý druh náboženstva, ale nie je. A preto, ako ďalej vraví Saotome (1989) „nemá žiadne dogmy ani doktríny“, predsa však „je hlboko duchovnou záležitosťou“. Podľa A. Westbroka a O. Rattho (2005) vstup do dodžo sprevádza rei – ako pozdrav všetkým, ktorí v dodžo sú, boli a budú a rešpekt pred učením, ktoré praktizujú.

Ricurei

Pri vstupe na tatami sa študent ukloní smerom ku kamidze. Táto úklona sleduje pravidlá pre pozdrav v stoj (ricurei). Robí sa v normálnom prirodzenom postoji (šizen hontai), kedy študent stojí s hrudníkom skloneným asi 30 stupňov, rukami pri tele, kde sa končeky prstov ľahko dotýkajú prednej strany stehien blízko kolien. Čas, ktorý študent čaká, pokiaľ nepríde učiteľ môže využiť rôznym spôsobom...precvičovanie, strečing, dýchanie...Pred začiatkom hodiny sa študent posadí spolu s ostatnými do seizy.

Seiza

Je pozícia v sede, (obr.6 4) cvičenec ju zaujme tak, že ľavou nohou spraví polovičný krok vzad, ľavé koleno položí na žinenku s prstami nohy ohnutými, telo a hlava sú vystreté. Potom pravú nohu priloží k ľavej, palce na nohách sa prekrížia, alebo dotýkajú. Boky klesnú dole. Ruky ležia voľne na stehnách, s dlaňami otočenými mierne k sebe, alebo zovretými v polovičnú pašť.

Iná varianta je, keď má žiak chodidlá prekrížené, alebo položené jedno na druhom, či prekrížené pred sebou, kde je chrbát vystretý.



Obrázok 61 Seiza

Učiteľ zvyčajne sedí pred študentmi, otočí sa k nim chrbtom, tak, aby všetci boli otočení tvárou ku kamidze a na znamenie sa všetci poklonia.

Zarei

Obradná poklona zarei (obr.65) sa začína v pozícii seiza. Dlane sú položené na zemi, vo vzdialenosti asi 6 palcov pred kolenami, prsty smerujú dovnútra. Hrudník je sklonený dopredu v uhle 30 stupňov, ako pri ricurei, lakty mierne od tela. Hlava by sa mala skláňať tak, že sa dotkne podlahy, mala by byť držaná v jednej rovine s trupom.



Obrázok 62 Zarei

Boky by sa nemali dvíhať od podlahy, mali by ostať v kontakte s patami. Učiteľ sa otočí naspäť čelom k študentom, a opakuje poklonu zarei, ktorú študenti opätujú. Potom sa učiteľ postaví a začne základné cvičenie.

Začiatok cvičenia sprevádza obrad šiki, kde sa aikidisti poklonia smerom ku kamidze, obr. 66, kde je uložený obraz zakladateľa, robia tak na uvedomenie si významu aikidó, celého života a jeho hodnôt, na uvedomenie si spojenia s históriou aikidó i vesmíru, a spojenie s ostatnými majstrami a adeptami bojových umení a cez nich s celou spoločnosťou.



Obrázok 63 Kamidza (aikido central region Banská Bystrica)

Cvičebný odev

Cvičebný odev – kimono (gi) na obr. 67, používaný v aikidó sa zásadne nelíši od odevu používaného v iných bojových umeniach, ako napr. karate, džudo. Skladá sa z vrchného kabátca, nohavíc a pásu - obi. (biely, alebo čierny, poprípade farebný – podľa zvyklostí daného dodžó.)



Obrázok 64 Aikido kimono

Uväzovanie pásu je rovnaké, ako pri iných bojových umeniach, len s tým rozdielom, že v aikido sa zámerne pás nosí uviazaný nižšie, na bokoch,

aby sa tak vytvoril fyzický bod poukazujúci na koncentráciu na hara. (ťažisko tela, miesto koncentrovania vnútornej energie človeka). Študenti v aikidó, ktorí dosiahli technický stupeň 2. kyu nosia (u nás) nohavicovú sukňu čiernej, alebo tmavomodrej farby - hakamu. V iných krajinách, nosia študenti hakamu od 1. danu. Záleží to od asociácie a štýlu aikido. Tento odev sa používa taktiež v bojových umeniach kendó, kjudó, iaidó...nosili ho samuraji.

Aikidogi sa zásadne neoblieka len preto, aby sme si ušetrili civilný odev, ale preto, že je spojené s históriou, tradíciou, a duchovnými hodnotami aikidó.

Hakama (obr. 68) má okrem svojho praktického významu – neodierajú sa kolená pri suwari waza, pomáha udržiavať centrum – aj svoj etický význam. Preto by ju mali nosiť len eticky vizrelí študenti. Hakama má 7 pukov a každý z nich predstavuje jednu z cností budo.



Obrázok 65 Hakama

- ❖ Láskavosť – ku všetkým živým bytostiam, neživým súčasťam prírody a výtvarným človeka
- ❖ Česť a spravodlivosť
- ❖ Zdvorilosť a etiketa
- ❖ Múdroosť a inteligencia – prejavujúce sa v ľudskej činnosti nie ako naučené, neprežitú vedomosti, ale v súlade s
- ❖ Úprimnosťou – nefalšovaným prežívaním tejto činnosti srdcom, ktorému je rozum podriadený
- ❖ Tolerancia – schopnosť vnímať seba aj okolie
- ❖ Zbožnosť – zastrešujúca cnosť, ktorá nemá vzťah k „pánbožkárstvu“, ale ku skutočnej úcte k vesmíru a k nenahraditeľnej a jedinečnej úlohe každej súčasti vesmíru, ako nášho stvoriteľa a udržiavateľa.

Vnútoraná etiketa dodžó má význam len vtedy, ak je prenášaná do bežného života. Nitobé (1904) hovorí: „cieľom všetkej etikety je, aby si si povahu tak vycvičil, aby aj keď sedíš, ani najväčší bitkár si ťa nedovolil napadnúť.“

Veľmi dôležitú úlohu hrá v aikido meditácia - činkon – kišin („skľudnenie ducha a návrat k zdroju,,“).

Morihei hovoril: „pohodlne sa posadíte, nadýchnite sa a súčasne sa nechajte unášať na koniec vesmíru, vydýchnite a prineste nazad dovnútra kozmos. Toto je dych neba. Ďalším nádychom dohora cítite úrodnosť a vibrácie zeme a výdych dole k podlahe. Toto je dych zeme. Potom zladíte dych neba a dych zeme so svojím vlastným prirodzeným dýchaním a dostanete dych samotného života. Nájdite svoj stred a umiestnite do neho srdce vecí. Udržujte svoju myseľ ako rozľahlú oblohu, najvyšší vrchol, najväčší oceán.“ Odpočívanie v takomto rozpoležení pomáha cvičiacemu k správnej koncentrácii, je to jedna z metód upokojenia svojho ducha. Richard Krejčí (1999)

Pri cvičení s bokenom, či džó, alebo bez zbraní sa používa takzvaný „krik života – kiai“, kde sa naplno prejavuje vnútoraná a vonkajšia energia cvičenca.

Iná metóda je Misogi – sebaočistenie, dosiahnutie stavu dokonalej bdelosti, odstránenie negatívnych myšlienok, očistenie od všetkých nečistôt, stav najvyššej čistoty, završenie všetkých vecí.

Plaštiak (1998) uvádza ďalšie cvičenia - Sochu geiko – sú to letné dychové cvičenia, princíp týchto cvičení je v tom, že sa prevádzajú za horúcich letných dní v prírode. Tieto cvičenia výrazne prispievajú k zvyšovaniu vôle.

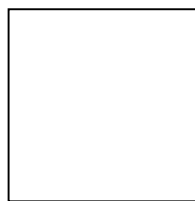
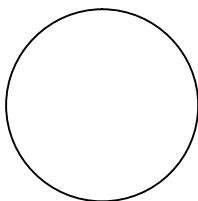
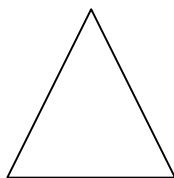
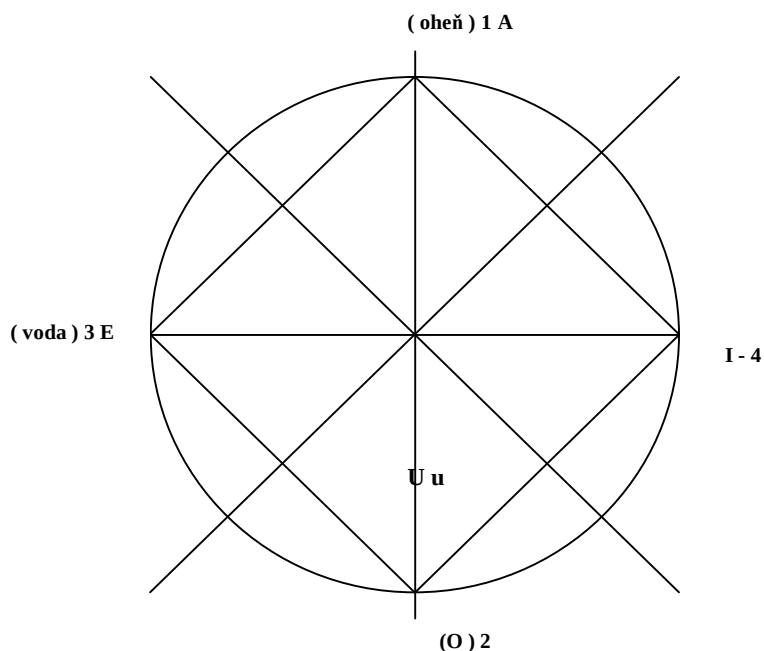
V príprave na tréningovú jednotku v rámci rozcvičky sa používa cvičenie funagori (veslovanie) a furitama (usadenie ki) tieto cvičenia boli navrhnuté zakladateľom, slúžia ako metódy pozvania božskej podstaty do centra cvičenca.

Krejčí (1999) uvádza, že podľa zakladateľa tvorí pravú podstatu aikidó filozofia cesty bojovníka, ktorej cieľom nie je protivníka likvidovať, ale len pacifikovať, s úmyslom ukázať mu pošetilosť jeho jednania.

Krejčí (1999) ďalej uvádza, že do rozvoja osobnosti sa zahrňuje rozvoj ôsmych základných vlastností človeka - aikidóku, (síl) ktoré starí japonskí bojovníci považovali za veľmi dôležité. Rozvíjali ich nielen pomocou telesných cvičení, ale aj študovaním, rôznych náboženských spisov, poézie a i. Štruktúra osobnosti, ktorá tieto vlastnosti zahrňuje, a vysvetlenie podstaty aikidó sú znázornené na obr. č. 9 kresbou kruhu, v ktorom je umiestnený štvorec, ktorý je rozdelený štyrmi priamkami. Na každom priesečníku priamky s kruhom je znázornená jedna z ôsmich vlastností. Kruh je zobrazením dokonalosti. Aby kruh zostal dokonalý, musia sa všetky vlastnosti rozvíjať rovnomerne. Ľudskými kvalitami sú - vitalita, sila, racionalita, oddanosť, skromnosť, vnímanie, vhlád a radosť. Sily sú – pohyb, pokoj, pevnosť, voľnosť, rozširovanie, sťahovanie, zjednocovanie, rozdeľovanie. Ďalšie súčasti života dôležité pre rozvoj sú výchova a vzdelanie. A nakoniec je vysoko cenená ľudská hodnota

sebapoznania. Človek sa má neustále čo učiť a dozvedať o sebe samom a to najviac pomocou praxe. V starých japonských kultúrach je táto cesta cestou za dosiahnutím cieľa, nemá koniec, stále je kam ísť....

„Vaša myseľ je kruh a telo trojuholník. Straťte sa v rozľahlých horách a tichých údoliach, obklopte sa ki jingu a jangu, čo vytvára život. V takomto stave aiki môžete uskutočniť čokoľvek, dokonca aj najzložitejšie úlohy. Pokiaľ ste vyrovnaní vo vnútri, nič z denného života vás nebude môcť spútať.“
Morihei Uešiba (in Stevens 2001)



Obrázok 66 Štruktúra osobnosti aikidóku a znázornenie podstaty aikidó, (Krejčí, 1999).

M. Uešiba vysvetľuje aikidó podľa významu trojuholníka, štvorca a kruhu. Trojuholník predstavuje ki (vesmírnu energiu), rjú (prvok plynulosti v technikách a filozofii aikidó), vytvorenie a tok energie, a symbolizuje rôzne trojice existencie – nebo, zem, ľudstvo...telo, myseľ, duch...muž, žena, dieťa...narodenie, dospelosť, smrť...pravda, dobro, krása...technický trojuholník predstavuje vyrovnaný trojuholníkový postoj, aikidó iniciatívu a vcítenie. Kruh predstavuje princípy džú (princíp poddajnosti – aspekt vrby v technikách aikidó) plynulosť a prispôsobenie. Kruh s bodkou uprostred symbolizuje výbornú rozhodnosť, harmóniu všetkých síl a neustále otáčanie. Z fyzického hľadiska sú otáčavé pohyby kľúčom k splynutiu s protivníkom, zdroj neobmedzených techník. Štvorec

predstavuje kon (prvok diamantu v technikách aikidó) pevný, vyrovnaný úplný, súmerný základ, základ absolútnej kontroly potrebnej k vlastnému prevedeniu techník aikidó (Stevens 2001).

6.3 ZÁKLADNÉ TECHNICKÉ ASPEKTY V AIKIDO

Postoj

V aikido sa základný postoj definuje ako prirodzená pozícia. Je charakterizovaná normálnou polohou tela voči svojej osi, kde všetky tri fyzické centrá tela – horné, stredné a dolné sú v rovnováhe s osou gravitácie, čím telo dosiahne dokonalú koordináciu. Má dve pozície. Migi kamae – pravá, a hidari kamae – ľavá pozícia. (A.Westbrook, O. Ratti, 2005)

Obrázok 67 Postoj - kamae



Základná vzdialenosť – ma – ai

Tento pojem podľa A.Westbrooka (2005) súvisí s prirodzeným pomerom vzdialenosti udržiavanej medzi ľuďmi pri akomkoľvek stretnutí, aj pri boji. Táto vzdialenosť je úmerná možnostiam a schopnostiam obrannej reakcie na nečakaný náhly útok. Správna vzdialenosť medzi vami a protivníkom je určovaná vašou natiahnutou rukou, kde sa končekmi prstov dotýkate prstov protivníka(partnera).

Premiestňovanie

V aikido znamená pohyb celkové premiestňovanie tela v priestore, po žinenke. Chodidlá sa ľahko pohybujú blízko povrchu žinenky kĺzavým pohybom. Možné je sa premiestňovať do ôsmich smerov. Vpred, vzad, vpravo, vľavo, diagonálne vzad - vpravo, vľavo a diagonálne vpred – vpravo a vľavo. Priame premiestňovanie sa vykonáva tromi spôsobmi: prisunovací krok – cugi aši, striedavý krok – ajumi aši a ich kombináciou (A. Westbrook, O. Ratti, 2005).

6.3.1 Základné útočné techniky bez využitia zbrane

- ❖ Katate dori – úchop jednou rukou za zápästie



Obrázok 68 Aihanmi katate dori - (súperi sú súhlasnou nohou vpred), buď pravou (migi), alebo ľavou (hidari)



Obrázok 69 Gjakohanmi katate dori - (úchop zápästia v zrkadlovitom postavení súpera).

- ❖ Šomen uči – priamy sek na hlavu v súhlasnom postavení súpera (obr. 73)



Obrázok 70 Šomen uči

- ❖ yokomen uči – bočný sek na hlavu v zrkadlovitom postavení súpera (obr.74)



Obrázok 71 Yokomen uči

- ❖ Irimi a tenkan

- irimi znamená krok, vstup do útoku, zakrytie protivníkovej mysle, vychádza z techník meča. S použitím atemi (úder na citlivé miesta na tele) má zdrvivujúci charakter.

- Tenkan – presný opak irimi – obrat na jednej (prednej) nohe. Vyhnutie sa protivníkovmu útoku, prepustenie protivníka pred seba. Na obr. 15 znázornený krok a otočka – irimi tenkan



Obrázok 72 Základný postoj (kamae)



irimi



tenkan



Obrázok 73 Vstup pred protivníka - omote



Obrázok 74 Vstup za protivníka - ura

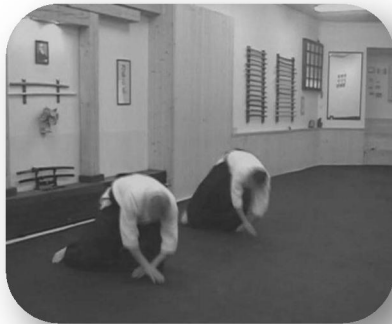
Vstupuje sa pred, alebo za protivníka, obr. 76 a 77, (omote, ura) do jeho nestabilného bodu, práca s ťažiskom jeho tela – vychyľovanie z jeho dráhy a nasadenie osae – waza (páky) na kĺby, alebo hodu (nage). Aikido obsahuje niečo cez 3000 sebaobránných techník.

6.3.2 Ukemi – pády

Doslova to znamená „schopnosť prijímať techniku“. Ten, kto sa bráni je označovaný ako nage, alebo tori, a kto útočí je uke.

Pády sú jedno z najdôležitejších vecí v bojových umeniach.

Pád vpred – mae – obr. 78, vzad – ushiro – obr. 79, takzvaná rybyčka – zenpo – obr. 80, a padajúci list – hombu ukemi – obr. 81. Ďalej pád cez rameno – kote ukemi – obr. 82, a rôzne variácie týchto pádov. Aikidóka musí vedieť spadnúť z akejkoľvek polohy v akejkoľvek situácii. Musí mať dokonale uvoľnené telo aj myseľ.



Obrázok 75 Mae ukemi



Obrázok 76 Ushiro ukemi



Obrázok 77 Zempo ukemi



Obrázok 78 Hombu ukemi

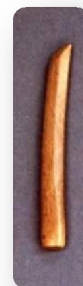


Obrázok 79 Kote ukemi

6.3.3 Zbrane aikido

Krejčí (1999), Stevens (2001) uvádza použitie týchto troch druhov zbraní v aikidó, obr. 23

- ❖ džo – palica o dĺžky 128cm s priemerom 2,5cm vyrobená z tvrdého dreva (biely dub). Používa sa pri cvičení aikidžo.
- ❖ Boken – drevená napodobenina meča s hmotnosťou asi 500g, používa sa pri cvičení aikiken.
- ❖ Tantó – krátky meč, nôž, nosený ako doplnková zbraň, alebo úžitkový nôž. Dĺžka čepele je zhruba 303mm, používa sa pri cvičení aikitanto.



Obrázok 80 Džo,

Boken,

Tantó (www.aikidojournal.com)

Aikidó obsahuje sebaobránné techniky bez zbraní – v stoji (tači vaza) – obr. 84, tori (obranca) je na zemi v polohe seiza, alebo kiza a uke (útočník) v stoji (hanmi han tači vaza), obr. 85, a na zemi, kedy tori aj uke sú v polohe seiza, alebo kiza (suvari vaza), obr. 86



Obrázok 81 Tači vaza



Obrázok 82 Hanmi han tači vaza



Obrázok 83 Suvari vaza

Sebaobránné techniky so zbraňami - buki waza, kedy aj uke, aj tori má zbraň, alebo ju má len uke, tori sa bráni len rukami, cvičí sa v stoji, aj na zemi. Techniky tela – tai džucu sa v aikido trénujú s mečom (boken) a palicou (džo), ktoré sa používajú na zdokonalenie pohybov tela, posilnenie paží pri seku, pri cvičení úderu, obr. 87. Cvičia sa vo dvojici, alebo samostatne. Na tréningu aikidó sa partneri v roli útočníka a obrancu navzájom striedajú, nie sú žiadne rozdiely medzi ženami a mužmi, mladými a starými, zdatnejšími a slabými, pokročilými a začiatočníkmi, ťažšími a ľahkými.

Stevens (2001) poznamenáva, že tréningom s rozličnými partnermi sa aikidóka naučí správne reagovať, prispôbiť techniky tak, aby vyhovovali v akejkolvek situácii. Je to skúsenosť nielen do dojo, ale aj do života – človek sa tak naučí jednat s ľuďmi všetkých typov.

Základný prvok, ktorý Morihei prevzal z tradičných bojových umení je správne načasovanie aiki. To umožňuje protivníka vyviezť z rovnováhy.



Obrázok 84 Cvičenie techniky tela – tai dzucu

6.3.4 Vybrané základné techniky aikido

❖ Aihanmi katate dori ikkio omote

Na kinograme 8 je znázornená celá technika. Partneri zaujali postoj aihanmi, súhlasnou pravou nohou vpred. Katate dori znamená úchop súhlasnou rukou za zápästie, uke chytá toriho. Tori – obranca vykročí pravou nohou zo smeru útoku, ruky smerujú do tváre útočníka. Ľavou nohou vkročí do nestabilného bodu – otvorenej pozície útočníka, ľavá ruka smeruje na lakeť ukeho z vonkajšej strany, zospodu a smeruje do tváre, čo ukeho vychýli z jeho ťažiska. Následne tori zvedie ukeho kruhovým pohybom rúk popred seba na zem, kde techniku ukončí pákou na lakeť - osae.



Kinogram 8 Aihanmi katate dori ikkio omote

❖ Šomen uči irimi nage

Šomen – priamy sek na temeno hlavy v súhlasnom postavení. Uke seká priamo na temeno hlavy toriho. Tori vykročí ľavou nohou mierne vľavo vpred - irimi, ruky smerujú dopredu pred tvár,

kde kryje útok, dostane sa na úroveň ukeho. Nasleduje úchop ukeho za ľavé rameno, vychýlenie z ťažiska, pravá ruka vykonáva sek smerom dole, cez ukeho ruku, zároveň sa tori otočí na prednej nohe okolo svojej osi – tenkan, uke stráca koordináciu, tori následne vstúpi priamo krokom vpred, pravá ruka smeruje odspodu do tváre, na bradu...uke stráca rovnováhu a padá smerom dozadu – uširo ukemi (kinogram 9).



Kinogram 9 Šomen uči irimi nage

❖ Yokomen uči kokyu nage (kinogram 10)

Yokomen – bočný sek na spánkovú časť hlavy, zrkadlovité postavenie nôh. Uke seká na spánkovú časť hlavy, tori vystúpi mierne vpravo vpred, proti útoku, ruky smerujú vpred, pravou rukou blokuje útok ukeho a ľavá ruka smeruje do jeho tváre – atemi. Pravá ruka toriho seká smerom dole cez ukeho ľavú ruku. Zároveň ľavou nohou vykročí vpred, úder do tváre ukeho vychýli z rovnováhy, je nútený spadnúť, padá mae ukemi – pád vpred.



Kinogram 10 Yokomen uchi kokyu nage

K tomu, aby sa človek, cvičenec vypracoval na nejakú úroveň, aby získal prvý dan je potrebná veľmi dlhá doba. 5 a viac rokov. Mnoho cvičencov to preto odrádza. No tí, ktorí vytrvajú dosiahnu svoj cieľ, pokiaľ budú cvičiť. Nie je to však ľahké. Skúšky na technické stupne sú veľmi náročné – ako po technickej, tak aj po fyzickej a psychickej stránke, no po ich zvládnutí sa človek akoby pozdvihne o stupienok vyššie. Aj preto sa o tomto bojovom umení hovorí ako o ceste, ktorá môže trvať aj celý život.

7 CHARAKTERISTIKA ĎALŠÍCH ÚPOLOVÝCH ŠPORTOV A BOJOVÝCH UMENÍ

7.1 FRANCÚZSKY BOX, KICK BOX, THAJSKÝ BOX

Francúzsky box- sa šírila na rozhraní 19. a 20. storočia. V podstate je to francúzska škola boxu, ktorá vznikala súčasne s rozvojom boxu. Okrem klasických techník boxu používa sa tiež technika určených kopov. Na začiatku išlo len o samostatný výcvik bez stretnutí. Pre väčšiu atraktivnosť boxu francúzsky box začal od roku 1920 pomaly zanikať. S rozvojom karate a iných bojových umení sa tento úpolový šport dostáva znovu do popredia.

Kick box - je u nás málo rozšírený úpolový šport - bojové umenie. Vznikol v USA v 70-tich rokoch 20. storočia. Ako základné útočné techniky sa používajú údery a kopy. Technika rúk je prevzatá z boxu, technika nôh -kopy z karate a taekwondo. Borci majú špeciálne chrániče nôh a špeciálne rukavice. Stretnutie sa realizuje pri kontrolovaní sily útočných techník, pri ktorých sa hodnotí zásah hlavy alebo tela kopom.V útoku sa používajú i kopy vo výskoku. Ide o techniku "polovičný kontakt"-semi-contact. Pri technike "úplný kontakt" - full-contact je dovolené udierať a kopať plnou silou podľa pravidiel boxu.

Thajský box (muaj-thaj) - vznikol v Thajsku podobne ako vznikalo tode na Okinawe. Vo svojej technike využíva rozmanitosť úderov a obrán, krytov pažami, celým telom vrátane nôh. Ide o údery pästami v rukaviciach. Údery laktami, údery hlavou a o kopy na celé súperovo telo. Pôvodne sa boxovalo bez rukavíc a koniec stretnutia bol zväčša vtedy, keď jeden zo súperov nebol schopný boja. Tento druh boxu sa stal najtvrdším mužným športom hraničiacim často s brutalitou (Ďurech a kol.1993).

7.1.1 SAMBO

Sambo - je úpolový šport, národný systém sebaobrany, vytvorený z džuda a iných národných druhov zápasenia. V športovom chápaní je to zápasenie vo voľnom štýle, avšak má svoje osobitné pravidlá.

Sambo je vlastne sebaobrana bez použitia zbrane (samozaščitá bez oružia). Vzniklo roku 1938 v bývalom Sovietskom zväze na základe rôznych národných štýlov zápasenia, keď ho vlastne uznali za šport. V Jeho začiatkoch sa do roku 1940 nazýval zápasením vo voľnom štýle, od roku 1946 má názov

sambo. Sambo sa začalo rozvíjať vo VŠEOBUČ-i a v Červenej armáde. Do prípravy v sovietskej armáde bolo zaradené v rokoch 1929 až 1930 a do učebného plánu poslucháčov Ústredného inštitútu telesnej kultúry (CIFK) v Moskve od roku 1930. Tým sa začala príprava kvalifikovaných špecialistov, pedagógov a trénerov. Roku 1932 bolo sambo zaradené do odznaku zdatnosti GTO II. stupňa. Roku 1935 bol spracovaný základný systém chmatov a začali sa prvé súťaže. Oficiálne majstrovstvá ZSSR sa konali od roku 1939, nekonali sa však počas II. svetovej vojny (1940 až 1947). Súťaže boli obnovené od roku 1947 pre jednotlivcov podľa hmotnostných kategórií. Od roku 1949 sa začalo súťažiť aj v družstvách. Roku 1958 vystúpili sovietski sambisti na Svetovej výstave v Bruseli. Medzinárodná federácia džuda umožnila sovietskym sambistom vstup za jej člena. Od tých čias sa sambisti stretávali podobne ako džudisti na medzinárodných súťažiach - ME v Essene 1962. Sambo sa rozšírilo do Bulharska, Juhoslávie, Mongolska, Holandska, Anglicka, Francúzska a inde. **Roku 1966 bolo sambo začlenené do Medzinárodnej federácie amatérskych zápasníkov (FILA) a od roku 1988 má sambo svoju medzinárodnú federáciu.**

V sambe používame základnú polohu **p o s t o j**, kde je podstatná vzdialenosť medzi sambistami; základnú polohu ľah buď na chrbte, bruchu alebo v pokľaku. Po žinenke manévrujú sambisti striedaním vzdialenosti, aby si vytvorili vhodnú príležitosť na vykonanie základného chmatu s vedľajším záberom. V základnej polohe postoj používame nasledovné technické činnosti:

- ❖ **chmaty pomocou nôh:** podkopnutie, podseknutie, podchytenie, hákovanie, prehodenie ponad hlavu;
- ❖ **chmaty pomocou paží:** záberom nôh, záberom jednej nohy, porušením rovnováhy;
- ❖ **chmaty pomocou trupu:** prehodenie ponad chrbát, prehodenie do záklonu.

V základnej polohe ľah používame: prevrátenia kľačiaceho súpera, prevrátenia z kľačiacej polohy útočníka; držania z boku, krížom, zhora, od hlavy; bolestivé chmaty na paže a nohy. Základom vykonania správnej techniky je zneškodniť súpera pridržaním, nasmerovaním, padaním vedľa a uskutočniť správne pády útočníka chmatmi, obranami, protichmatmi a ich kombináciami (Ďurech a kol.1993).

Celá športová príprava v sambe sa podobá príprave zápasníkov v gréckorímskom a voľnom štýle. Podľa vytýčenej úlohy, vekovej kategórie a stupňa výkonnosti sú určené metódy nácviku individuálnych technických činností. Popri osvojovaní si techniky sa sambisti zdokonaľujú v taktickej, fyzickej a psychickej príprave. Na zápasníckej žinenke sa snažia dvaja sambisti rôznymi technickými činnosťami zvíťaziť jeden nad druhým. Športový úbor je červenej a modrej farby a pozostáva z trikotových treniek, z kabátikovej časti judogi (nie kimona), z opasku ľubovoľnej farby a zo špeciálnych zápasníckych topánok.

Stretnutie trvá 5 min čistého času, končí sa čistým víťazstvom, víťazstvom jasnou prevahou, víťazstvom na body. Nerozhodný výsledok nie je možný, pretože sambisti pokračujú v boji až jeden z nich získa víťazný bod. Stretnutie sa ukončí až po uniknutí z držania. Po troch napomenutiach je sambista odvolaný zo stretnutia. Chmaty v stretnutí hodnotia rozhodcovia (jeden na žinenke, dvaja postranní) aktívnymi bodmi a trestnými bodmi (Ďurech a kol.1993).

7.1.2 SUMO

Sumo - je tradičný japonský úpolový šport profesionálneho charakteru. Sumo je považované za jeden zo základov japonských bojových umení, ktoré sa používalo ako spôsob prípravy vo vojenskom výcviku už v 1. stor. pr. n. l. Od roku 1570 sa stretnutie uskutočňuje na kruhovom zápasisku s priemerom 4,5 m, ktoré je umiestnené na pódiu. Zápasisko je utlačené z ílu, je posypané pieskom a považujú ho za posvätné miesto (Ďurech a kol.1993).

V sume poznáme viac ako 200 pohybových variácií - techník, ako je sácanie, tlačenie, porážanie a pod., ktorými môžeme súpera poraziť. Cieľom zápasníkov v sume je dostať jeden druhého mimo zápasiska alebo ho prinútiť dotknúť sa povrchu zápasiska inou časťou tela ako chodidlami. Hmotnostné kategórie nie sú ohraničené, ba majú byť čo najväčšie (233 kg vážiaci majster Konišiki). Pri súťaži používajú zápasníci rôzne obrady, ktoré spájajú so snahou o získanie víťazstva. Úbor je veľmi jednoduchý, zápasníci sú opásaní šatkou, ktorá má svoju tradíciu a jej vonkajšia úprava má korene v japonských národných tradíciách. Podobne majú upravený účes.

Súťaže a turnaje profesionálnych sambistov v Japonsku združuje a usporiada Nihon Sumo Kjokai. **V roku 1991 sa prvý raz dostáva súťaž suma mimo Japonska a to do Londýna, v ktorej súťažilo štyridsať zápasníkov z Japonska (Ďurech a kol.1993).**

7.1.3 KENDO

Kendo - je tradičný japonský šerm, ktorý vznikol z pôvodného šermu samurajov jedným alebo dvoma krátkymi mečmi alebo dvojručným mečom, ako športové kendo šermu s bambusovými tyčami.

Kendo vzniklo asi pred dvesto rokmi, keď si na výcvik začala používať bambusová tyč - šinai, tiež chrániče na celé telo. Toto staré japonské bojové umenie sa zakladá na filozofii poznania a zdokonaľovania samého seba. Pre každého bojovníka je charakteristická nielen vnútorná sila a koncentrácia, ale aj ohľaduplnosť, sebaovládanie a vzájomná úcta. Môžeme povedať, že pre kendo je rovnako dôležitá harmónia tela, ducha, meča aj koncentrácia (Ďurech a kol.1993).

Základnou formou kenda je **k a t a** - zostava útočných a obranných úderov. Ďalšou formou je **z á p a s**, kde víťazom sa stáva ten, ktorý získa dva body podľa aktivity súpera. S bambusovou tyčou sa útočí len na kryté miesta súpera. Tu platí zásada, na prvom mieste sú oči, potom nohy, potom duch a až na poslednom mieste je si1a. Základom všetkého je koncentrácia.

Po dlhodobom vývoji techniky šermu mečom v Japonsku , ktorá slúžila pôvodne k fyzickej likvidácii súpera, vzniklo kendó, „cesta meča“. Tento rýchly a výrazne pohybový úpolový šport s len malým rizikom zranenia predstavuje vedľa technického zvládnutia šermiarskej techniky tiež rozvoj duševných a charakterových hodnôt.

Kendó cvičia muži aj ženy. Zápasníci sú bosí a voľne sa pohybujú na bojovej ploche o veľkosti zhruba 10 x 10 metrov. Doba súboja býva maximálne päť minút. Nerozlišujú sa hmotnostné kategórie.

K ochrane pred údermi sú šermiari vyzbrojení (od polovice 18. storočia) chráničom holení (tare), hrudným pancierom (dó), šermiarskou maskou (men) a rukavicami (kote).

Cvičnou a športovou zbraňou „šinai“ sa snaží súper protivníka „správne“ zasiahnuť (jednota tela, duše a meča!). Šinai je približne 1,15 metrov dlhá a 480 gramov ťažká zrezaná bambusová tyč, ktorá sa drží obidvoma rukami a simuluje dlhý meč.

Základné techniky, resp. zásahové plochy v kendo:

- ❖ men (priamy úder na temeno hlavy);
- ❖ migi alebo hidari man (úder z strany na spánky, z pravej a ľavej strany);
- ❖ kote (úder do zápästia);
- ❖ dó (úder na trup);
- ❖ cuki (bodnutie do krku).

Všetky seky a bodnutia doprevádza bojový pokrik (kaiai), pomocou neho bojovník dosahuje nabudenie sily, resp. oznamuje miesto zásahu. Úspešné zásahy súpera označujú rozhodcovia zdvihnutím vlajočky. Pri súťažnom kende je víťazstvo dosiahnuté dvoma zásahmi, ktoré boli urobené „bez pochyb a otáľania“, tzn. s odhodlaním (kikaku).

Pre nácvik kenda sa používajú tréningové úder (kirikaeši) bez súpera a bez výstroje. Zvláštny dôraz sa kladie na správny postoj (karnae) a správny odstup od súpera (mai). „Oko duše“ zápasníka umožňuje perfektnú reakciu a bleskové rozpoznanie možností zaútočiť.

Kendo kladie dôraz na vytrvalosť a prehlbuje schopnosť sebaovládania. Vyžaduje vysokú mieru pozornosti pri útoku a obrane a je preto vynikajúcim tréningovým prostriedkom pre nácvik koncentrácie. Opakovaný nácvik dokonalosti techniky formuje telo aj ducha.

Tradičné šermiarske umenie kendó je neoddeliteľne späté s japonskou kultúrou a vojenskou históriou krajiny. Vďaka svojim duchovným hodnotám sa teší v Japonsku spoločenskému uznaniu a od roku 1911 je súčasťou učebných osnov v japonských školách.

V roku 1912 sa japonské školy kenda zjednotili pod Zen-Nippon-Kendó-Renmei a založili nihon kata-kendó, čo je „forma“, ktorá je základom moderného kenda. Japonský zväz kendó má v súčasnosti zhruba 4 milióny členov.

7.1.4 KOBUDO

Kobudo - je staré bojové umenie, ktoré sa v mnohom podobá čínskemu wu-shu. V období okolo roku 1853 dostáva sa súostrovie RYU-KYU pod japonskú kontrolu. Obyvateľstvo malo zákaz vlastníť a nosiť zbrane. Vzniknutá tvrdá podmienky obyvateľstva dali impulz k vzniku spôsobu sebaobrany s nástrojmi dennej potreby. Boli to poľnohospodárske nástroje sai, kama, nunchaku, tonfa , bo a menej známe nástroje kai, tempei , roching, tekko, surushin. Renesancia tejto sebaobrany začala asi pred 40. rokmi a rozšírila sa do celého sveta. Na našom území vznikol KOBUDO TEAM v roku 1990 v Slovenskom klube netradičných športov (Ďurech a kol.1993).

Cvičenie s každou zbraňou si vyžaduje špecifickú prípravu, aby bola účinná v obrane i v útoku. Niektorými zbraňami môžeme sekať, pichať, páčiť i škrtiť. **Zvládnutie techník kobudo nástrojmi - zbraňami si vyžaduje poznať aj techniku samurajských mečov - katana, waklashi, tanto**, pred ktorými si roľníci zachraňovali životy. Nácvik techník je podobný technikám karate. Každý nástroj-zbraň vyžaduje špecifickú prípravu z dôvodu jeho tvaru, ktorý ovplyvňuje jeho funkčné využitie. Katy sú hlavným cieľom športovej činnosti, v ktorých sa demonštruje ovládanie určitej zbrane. Katy sú pohybové vzorce navzájom harmonicky pospájané tak, že šetria silu cvičenca a súčasne ho nútia zapojiť všetky svalové skupiny do pohybov, či už vo forme obrany alebo útoku. V športovom zápase sa väčšinou používajú sai, nunchaka, tonfa, hanbo. Pretekári majú ochranný odev, bojujú na ploche 8 x 8 m počas 2 x 2 min. (Ďurech a kol.1993).

Pod pojmom kobudó (malé bojové umenia) sa dnes rozumie schopnosť zachádzať so starými, tradičnými zbraňami. Kobudo vzniklo na Okinawe, podobne ako karate, v dobe jej okupácie Japoncami. Keď bol ostrov v roku 1600 obsadený, kolonizátori vydali zákaz nosenia akýchkoľvek zbraní. Zabavili domorodcom všetky meče a v každej dedine sa mohol nachádzať iba jeden nôž, ktorý bol ešte naviac prísne strážený. Obyvatelia Okinawy vyhľadávali k vlastnej obrane predmety každodenného života a proti ozbrojeným bojovníkom používali hospodárske náradie. Jedná sa teda o boj so zbraňami, ktoré často vznikli zo poľnohospodárskych či iných nástrojov dennej potreby. Vývoj kobudo išiel ruka v ruke s vývoj karate a hoci kedý bolo kobudo a karate cvičené spolu, ako kompletný systém boja bez zbrane a s improvizovanou zbraňou a i dnes je rad klasických škôl, ktoré cvičia kombináciu karate a kobudo. Medzi najznámejšie zbrane kobudo patria: bó, hanbó – palica dlhá 180 cm a viac, nunchaku – cep tvorený dvomi drevami spojenými povrazom alebo reťazou

(pôvodne slúžili ako cepy na obilie), tonfa – asi 50 cm dlhé drevo, do ktorého je bližšie k jednému koncu kolmo zasadená rukoväť (pôvodne slúžila ako rameno ručného kamenného mlynu), sai – trojzubec (bol tiež i náboženský symbol, sai bola obávanou zbraňou, ktorá sa používala predovšetkým k obrane proti meču, respektíve k zlomeniu jeho čepele) a kama – kosák. Tieto zbrane tvoria základ systému kobudo. Okrem týchto najpoužívanějších zbraní kobudo obsahuje početné ďalšie zbrane, ako napr. kai – veslo, seirjúto – mačeta, suručin – reťaz a iné, tie však už nie sú tak rozšírené. K týmto pôvodným okinawským zbraniam boli neskôr priradené ďalšie zbrane pochádzajúce z iných štýlov, ako napr. sansetsukon – trojdielna nunchaka čínskeho pôvodu, alebo japonské hanbo – krátka tyč, ešte kratšia tyč tanjo (tandžo) a ďalšie. Uvádza sa, že kobudo obsahuje celkom 28 zbraní, toto číslo však môže byť vplyvom pričleňovania nových zbraní do systému a naopak zánikom niektorých už nepoužívaných a zabudnutých zbraní značne pohyblivé. Zručnosti s jednotlivými zbraňami sa nazývajú jutsu, napr. bo-jutsu. Boje považované za základnú zbraň kobudo a tak v klasických školách kobudo začínajú žiaci ako s prvou zbraňou cvičiť s touto dlhou palicou. V Japonsku sa tiež používala dlhá tyč – bo, je potrebné si ale uvedomiť, že japonské techniky s bo sú mierne odlišné od okinawských a tak je potrebné rozlišovať medzi okinawskými a japonskými technikami použitia palice.

Niektoré zbrane kobudo sú vyčlenené do samostatných systémov zameraných len na jednu vybranú zbraň, ako napr. boj s krátkou palicou hanbo, ktorý je často vyučovaný ako samostatný štýl hanbojutsu. Pre výučbu hanbojutsu hovorí fakt, že krátka tyč je najľahšie dostupná zbraň, vrátane zbraní improvizovaných (vychádzková palica, dáždňik a pod.). V dnešnej dobe niektoré techniky a zbrane kobudo tiež prevzali z tohto štýlu ďalšie bojové štýly najmä tie, ktoré sú orientované na modernú praktickú sebaobranu. Tak je napr. hanbojutsu vyučované ako súčasť niektorých moderných smerov jujutsu. Iným takým príkladom je inšpirácia technikami tonfy pre použitie u polície a vznik tzv. policajnej tonfy. Postoje a pohyby pri kobude sa veľmi podobajú pohybom a technike karate, pričom rozdiel je v tom, že sa jedná o boj so zbraňou.

7.1.5 KUNG FU – WU SHU

Wu – shu (wu-šu) - je súhrnný názov pre čínske bojové umenia. Oblasť Číny je často pokladaná za kolísku bojových umení v celej oblasti juhovýchodnej Ázie. Pod pojmom wu-shu je v skutočnosti skryté ohromné množstvo (rádovo niekoľko stoviek) najrôznejších, mnohokrát veľmi rozdielných štýlov. Okrem termínu wu-shu sa pre čínske bojové umenia tiež používajú termíny kung-fu, ďalej čchuan fa (tiež quan fa, vyslovuj čuan fa), alebo tiež kempo. Názov wu-shu v preklade znamená bojové techniky alebo tiež bojové umenia (japonské čítanie znakov pre wu-shu je bu-jutsu).

Pojem kung-fu doslova znamená (energia a čas) alebo tiež (tvrdá práca), týmto termínom sa teda označuje schopnosť, zručnosť a majstrovstvo, teda čokoľvek, čo zaberie hodne úsilia a času. **Dnes je termín kung-fu, ktorý pôvodne znamenal len schopnosť, vo svete euro-americkej kultúry synonymom pre čínske bojové umenia a spätne sa dnes tento termín začína používať pre označenie bojových umení i v samotnej Číne.** Názov čchuan-fa znamená v čínštine cestu päste (čchuan znamená päšť). Názov kempo je potom japonské čítanie čínskych znakov čchuan-fa.

Bojové umenia začali v starodávnej Číne vznikať približne 1000 rokov pred našim letopočtom. Ich ďalší vývoj je nepretržitý proces trvajúci až do súčasnosti, teda asi 3000 rokov. V tomto procese môžeme vystopovať niekoľko zdrojov, ktoré čínske bojové umenia významne ovplyvnili. Medzi tieto zdroje patria najmä rozvoj bojových umení v armáde, zdravotné cvičenia a cvičenia na rozvoj vnútornej energie (čchi) tzv. qi gong (čchi kung), ďalej tzv. zvieracie štýly kung-fu a samozrejme legendárny vznik kung-fu v Shaolinskom chráme.

Podľa jednej z legiend vzniklo čínske bojové umenie kung-fu v budhistickom kláštore Shaolin (Šaolin). Tam podľa legendy malo bojové umenie vzniknúť spojením zenových meditácií, energetického cvičenia qi gong (čchi kung) a prvotných čínskych bojových schopností. Výučbu bojového umenia kung fu v kláštore Shaolin zaviedol podľa legendy indický budhistický mních Bodhidharma (Ta Mo, Daruma). Ten v Číne v shaolinskom kláštore v 6. storočí nášho letopočtu zavádza nový budhistický smer, zen budhizmus. Jemu sa tiež pripisuje cvičenie čchi kung. Nakoľko Bodhidharma sám vytvoril bojové techniky, alebo je len priviezol z Indie, alebo len zaviedol zdravotné cvičenie, z ktorého sa neskôr vyvinulo bojové umenie, je dnes už ťažko povedať. Nesporné však je, že shaolinský kláštor mal v histórii čínskeho kung-fu významné postavenie.

Ďalším zdrojom pri vzniku čínskeho kung-fu sú takzvané zvieracie štýly, kedy Číňania pozorovali pohyby a chovanie zvierat v boji a tie sa snažili napodobňovať. Za zmienku stojí meno čínskeho lekára Hua Tuo, ktorý vytvoril zdravotné cvičenia pod názvom vystrájanie piatich zvierat. Toto cvičenie malo neskôršie byť vzorom pre vytvorenie zvieracích štýlov kung-fu. Päť hlavných zvierat, ktoré tvoria kosť zvieracích štýlov sú: tiger, žeriav, had, leopard a mystické zviera drak. K týmto piatim hlavným zvieratám sú pridané ďalšie, ako napríklad opica, orol a ďalšie.

Tiež existuje teória, podľa ktorej bolo bojové umenie do Číny prinesené z Indie. Veď obchodné styky Číny s Indiou boli vďaka takzvanej hodvábanej ceste dávno pred príchodom Bodhidharma do Číny.

Na základe všetkých týchto faktorov vzniká v Číne celý rad jednotlivých štýlov kung-fu, respektíve wu-shu, ktoré sa vzájomne najrôznejším spôsobom ovplyvňujú, vyvíjajú, spájajú, vznikajú nové a tiež zanikajú. Žiadny zo štýlov kung-fu nevzniká ako izolovaný bojový systém, ale je výsledkom dlhodobého vývoja bojových umení v starodávnej Číne, ovplyvnený tiež miestnou kultúrou a vtedajšími filozofickými smermi. **Uvádza sa, že čínske kung-fu má až štyristo rôznych**

štýlov. Niektoré pramene ale uvádzajú počet až viac ako dvojnásobný. Medzi najznámejšie štýly patrí napríklad: shaolin quan (šaolin čchuan) – shaolinská päšť (tiež shaolinský box), čo je súhrnný názov pre shaolinské štýly, hun gar kung fu – štýl spájajúci tvrdé a mäkké techniky spojením techník tigra a žeriava, wing tsun kung fu, tai ji quan (tchaj ti čchuan) – takzvaná päšť veľkého počiatku, čo je jeden z najjemnejších vnútorných štýlov, ba gua zhang (pa kua chang) takzvaná škola ôsmich tigrov je ďalší vnútorný štýl, wu dang quan – wudangská päšť, teda štýl z wudangských hôr, hou quan – opičí štýl, hu quan – štýl tigra, ch quan štýl žeriava, she quan štýl hada, chang quan – dlhá päšť, zui quan – štýl opitej päste (tiež štýl opilca). Wu shu obsahuje i rad zbraní ako napr.: široká šabľa (dao, tiež tao), úzky rovný dvojostrý meč (tien, tiež jian), palica (kun, tiež gun), kópia a celá rada ďalších. Táto veľmi bohatá škála celého radu štýlov bojového umenia sa rozdeľuje na dva hlavné smery a to na tzv. vonkajšie štýly (wai tia kung fu) a vnútorné štýly (nei tia kung fu). Vonkajšie štýly tiež označované ako tvrdé štýly boli ovplyvnené skôr budhistickou filozofiou, zatiaľ čo vnútorné štýly, označované tiež ako mäkké štýly boli inšpirované taoistickou filozofiou. Typickým predstaviteľom vonkajších štýlov je shaolinské kung fu. Najtypickejším predstaviteľom vnútorného štýlu je tchaj ti čchuan. Je ale potrebné si uvedomiť, že medzi tzv. tvrdými a mäkkými štýlmi kung fu v skutočnosti neexistuje ostrá hranica, v skutočnosti každý štýl obsahuje obidve zložky a v konkrétnej podobe potom len niektorá zo zložiek prevažuje.

Kung-fu nezahrňuje iba bojové umenia a starostlivosť o telesnú zdatnosť, ale jeho súčasťou sú tiež filozofické a medicínske aspekty. V Číne sa stalo národnou tradíciou.

Zdravie a miernosť obyvateľstva boli po dlhé tisícročia základom k rozvoju vnútornej sily ríše. Číňania sa usilovali o udržanie fyzickej kondície rovnako v čase mieru, a to predpísanými tanečnými pohybovými cvičeniami. Cviky mali za úlohu utužovať životnú silu a zaistiť jednotu tela a ducha.

Pretože v Číne sa všeobecne verí, že cieľavedomý pohyb môže mať liečivý vplyv a utužovať životnú silu, vyvinuli sa rozličné liečebné gymnastické systémy a dychové cvičenia. Jeden z týchto systémov rozvinul lekár Chua Tchuo (190-265 po Kr.).

Kung-fu sa v rovnakej miere ako bojovým umením – resp. sebaobranou – zaoberá zdravotnou gymnastikou a telesnou zdatnosťou. Kung-fu slúži k prevencii liečbe chorôb a k utužovaniu psychickej stránky. Jeho cieľom je doviesť všetky časti tela ku vzájomnej harmónii a na základe toho zachovať telesné zdravie. Je založené na striedaní útoku a obrany, pohybu a klúdu, elegancie a tvrdosti. Kung-fu je v Číne značne rozšírené, je veľmi populárne a dajú sa ním dosiahnuť pozoruhodné liečebné úspechy.

Kung-fu je založené na myšlienkach taoistickej filozofie: Jednať mierne, ale v prípade potreby zostať tvrdý (voda premôže kameň!) a vlastným úsilím dosiahnuť vnútornú rovnováhu.

Wu-šu sa delí na početné disciplíny a tvorí ich množstvo techník rúk, nôh a zbraní. Ako šport sa prevádza jednotlivo alebo vo dvojiciach, respektíve útočník a obranca realisticky a na spôsob boja

cvičia. Rozlišujú sa ofenzívne a defenzívne formy pohybu, vnútorné (plynule pomalé) a vonkajšie (energické, ovplyvnené budhizmom) a tiež severné a južné štýly.

Ak majú pohyby wu-šu slúžiť k súboji, tak je ich vykonanie odpovedajúcim spôsobom rýchlejšie a tvrdšie. Aby mohol byť protivník zneškodnený, dochádza k útoku i obrane súčasne. Dokonale osvojené wu-šu znamená doslova námesačné zvládnutie chmatov, skokov, podrazov, úderov a kopov. Osvojenie si bojových cností je pri tom rovnako dôležité ako dokonalosť techniky.

7.1.6 TCHAJ TI ČCHUAN

Tchaj ti čchuan (tai ji quan) - je jeden z najunikátnejších štýlov čínskeho kung fu – wu shu. Okrem toho však tchaj ti čchuan bolo známe tiež svojimi pozoruhodnými zdravotnými účinkami. Na myslenej škále, ktorá rozdeľuje bojové umenia na tzv. mäkké a tvrdé štýly patrí tchaj ti čchuan až na samotný vrchol tzv. mäkkých (tiež vnútorných) štýlov. Názov tchaj ti čchuan sa dá preložiť ako päť veľkého počiatku.

Unikátny štýl tchaj ti čchuan (tai ji quan) vzniká v starodávnej Číne podľa legendy pravdepodobne okolo 12. storočia. Počiatky jeho vzniku sú opradené radom legend. Historicky podložené fakty z tohto obdobia temer úplne chýbajú. Legendárnym tvorcom tchaj ti z tejto doby je Čang Sanfeng, ktorý mal študovať celý rad bojových štýlov, z ktorých potom mal s použitím taoistických princípov vytvoriť tchaj ti čchuan. Existujú však legendy, ktoré pôvod tchaj ti posúvajú ešte do ranejšieho obdobia, a to do 8. storočia, kde je vznik tchaj ti spojený s menom Su Suanpching. Do dnešnej podoby sa tchaj ti zrejme dostalo až v rodine Čchen, ktorá sa potom dlhú dobu stala opatrovníkom bojového umenia tchaj ti čchuan. Tchaj ti bolo rodinné tajomstvo, ktoré sa mimo členov rodiny nevyučovalo. Z rodiny Čchen potom pochádza prvý historicky doložený majster tchaj ti, vojak a znalec bojových umení Čchen Wangtching zo 17. storočia. Tchaj ti rodiny Čchen sa potom stalo jedným z hlavných štýlov tchaj ti čchuan, ktorý je dnes podľa rodiny nazývaný štýlom Čchen. Ďalší hlavný štýl tchaj ti je štýl Jang, ktorý sa nazýva po rodine Jang, ktorá je jeho tvorcom. Štýl Jang vytvoril Jang Lučchan (1799 – 1872) a najmä potom jeho vnuk Jang Čchengfu (1883 – 1936). Jang Lučchan bol najskôr v 19. storočí prvým žiakom rodiny Čchen, ktorý nepochádzal priamo z rodiny Čchen. Tretí najrozšírenejší štýl tchaj ti je štýl Wu založený Wu Ťienčchuanem (1870 – 1942). Okrem týchto troch najvýznamnejších štýlov existujú aj štýly Hau a Sun a početné ďalšie vetvy, odnože a podštýly.

Po obsahovej stránke je vyučba tchaj ti čchuan väčšinou zložená z týchto jednotlivých súčastí: energetické aktivačné cvičenie čchi kung, pomalá forma (zostava cvičená pomaly, zdanlivo veľmi jemne), cvičenie s partnerom tchuej šou (tzv. tlačenie s rukami), rýchla forma, formy

so zbraňami (úzky meč, široký meč, palica, kopija), forma dvoch mužov (cvičí sa s partnerom). Jednotlivé štýly tchaj ti čchuan a ich varianty sa v svojom obsahu výučby samozrejme líšia ale približne sa ich obsah výučby skladá z týchto vyššie uvedených častí, alebo ich variant.

V dnešnej dobe je tchaj ti najčastejšie cvičené pre svoje unikátne zdravotné liečebné účinky a býva teda prezentované ako relaxačné, meditačné a zdravotné cvičenie – podobne ako napr. indická joga.

7.1.7 JUJUTSU (Džiu-džitsu)

Džiu-džitsu - japonský systém sebaobrany s bohatou tradíciou, vznikol z obranných praktík, ktoré boli súčasťou bežnej bojovej techniky samurajov, ku ktorým sa uchýľoval neozbrojený bojovník. Jujutsu (džu džutsu) je teda bojové umenie bez zbrane, ktoré bolo vyučované u japonskej bojovej šľachty – samurajov. V roku 1650 prišiel do Japonska Číňan Čchen Juan-pin a vyučoval v Oware umenie sebaobrany, ktoré bolo veľmi podobné neskoršiemu džúdžucu. Japonský lekár Jošitoki sa v Číne naučil umeniu súboja bez zbrane, ktoré ku účinnému používaniu techník vyžadovalo značnú telesnú silu. Po svojom návrate do Japonska pozoroval jedného zimného dňa pri hustom snežení čerešňu a vrbu. Zatiaľ čo sa nepoddajné vetvy čerešne zlomili, vrba svoje vetvy pod váhou pružne zohla a zostala nepoškodená. Na základe svojho pozorovania prišiel Jošitoki na myšlienku vyvinúť bojový systém, pri ktorom by slabší zvíťazil ustupovaním- podľa príkladu vrby. Odobral sa teda do chrámu Tennango v Cukuši, kde na základe vedomostí z anatómie vyvinul 103 chvatov pre sebaobranu. Svoj systém nazval „jošin rjú“. Základom jeho učenia bol princíp: „Ustupovať za účelom víťazstva“.

Japonská sebaobrana sa v 20. storočí šírila po celom svete. Výraz jujutsu sa dá preložiť ako jemné umenie. Po technickej stránke sú v jujutsu používané najmä hody, zhodenia a páky a ďalej tlaky na citlivé miesta a rôzne držania a znehybnenia. Samozrejme, že systém obsahuje aj údery, kopy, tie sú však menej používané. V dobe stredovekého Japonska existovalo nepreberné množstvo škôl jujutsu. Z klasického japonského džúdžucu sa koncom minulého storočia vyvinul súťažný šport džudo (Jigoro Kanó). Potom čo Jigoro Kanó vytvoril na základe starých systémov jujutsu v roku 1882 nový štýl judo, prechádza veľká časť praktikantov jujutsu na tento nový štýl a tradičné školy jujutsu sú vedľa nového judo mierne v ústraní. V druhej polovici 20. storočia nastáva vo svete záujem o praktickú sebaobranu, ktorý so sebou prináša ako určitú renezanciu starých klasických škôl jujutsu, tak i dáva vzniknúť novým moderným formám jujutsu. Tieto moderné smery jujutsu vznikajú už mimo Japonska, sú však starými školami jujutsu inšpirované a odkazujú sa na ich tradíciu.

Čo sa týka názvu môžeme sa v západnom svete stretnúť s rôznymi druhmi výslovností a prepisu japonského znaku znamenajúceho jujutsu, napr. ju-jutsu, ju-jitsu a jiu-jitsu. Jednotlivé moderné smery sa týmto rozdielnym prepisom chcú navzájom odlíšiť, v skutočnosti sa však jedná len o rôzne spôsoby prepisu pôvodného japonského znaku.

Džiu-džitsu obsahuje obranu proti útoku a využíva zákonitosti páky a anatomických vedomostí o slabých miestach ľudského tela. Džiu-džitsu predstavuje cvičenie tela a ducha, je disciplínou, v ktorej sa nesúťaží, ktorá však slúži k nácviku pre prípad napadnutia alebo ohrozenia. Pre potreby sebaobrany sa učia chmaty a techniky, ako sú podrazy, páky a transportné chmaty. Okrem toho sa učia „atemy“ – techniky úderov na životne dôležité body.

Moderné džiu-džitsu učí vedľa sebaobrany taktiež trpezlivosti a schopnosti vžiť sa do spoločného života s partnerom a podporuje sebavedomie potrebné v prípade napadnutia. Džiu-džitsu je možné cvičiť do vysokého veku (a predsa sa mu nikdy celkom nenaučíme!).

7.1.8 KRAV MAGA

Tento unikátny systém sebaobrany založený na systéme boja z blízka bol vyvinutý štátnymi bezpečnostnými zložkami v Izraeli. Jeho zakladateľ Imi Sde-Or ho nazval Hebrejsky „Boj zblízka – Krav Maga“. Až postupom času v rámci vývoja tohto primárne militantného bojového systému boli jednotlivé techniky prispôsobené pre použitie civilnými osobami.

V džiu-džitsu sa používajú techniky kopov, úderov, podrazov a ďalších. Páčením rúk, nôh, dolných končatín a väzov je možné súpera postupným zvyšovaním bolesti prinútiť aby sa vzdal. Po príslušnej dlhej príprave je možné skladať skúšku a získať stupne kjú a dan. V džiu-džitsu sa tiež súťaží. Stretnutia majú slúžiť „nácviku vážnej situácie“. Patria do tzv. ľahkého kontaktu a používa sa pri nich ochrana rúk a nôh. Prvé majstrovstvá Nemecka sa konali v roku 1987.

7.1.9 AIKIJUTSU

Aikijutsu - je staré japonské umenie boja bez zbrane, predchodca dnešného aikidó. Vzniklo asi v 9. storočí a za jeho zakladateľa je považovaný samurajský rod Minamotu, neskôr používajúci meno Takeda. Pôvodný názov pre aikijutsu je daitoryu alebo daitoryu aikijutsu. Daitoryu aikijutsu bolo výhradne vyučované v rámci rodu Minamotu, respektíve Takeda. V porovnaní s aikido bolo veľmi tvrdé, pretože jeho jediným cieľom bolo rýchle podrobenie alebo likvidácia protivníka. V širšom poňatí je aikijutsu vlastne len jeden zo štýlov jujutsu. Tiež sa dnes preň niekedy používa názov aiki

ju jutsu. Z aikijutsu je tiež odvodený štýl hakkoryu jujutsu, ktorý je niekedy nie úplne presne považovaný za smer aikido.

7.1.10 KJUDO a KJUJUTSU

Kjujutsu - bolo umenie japonskej bojovej lukostreľby používanej samurajmi. V boji sa používala ako pešia lukostreľba, tak aj jazdná lukostreľba z rýchlo bežiaceho koňa. Okrem bojovej lukostreľby sa používala i tzv. ceremoniálna lukostreľba, používaná pri slávnostiach. So zavedením palných zbraní význam luku ako zbrane významne klesá – ďaleko viac ako ostatné bojové umenia. Vzniká kjudo – cesta luku, v ktorej ide predovšetkým o duchovný rozvoj strelca. Kjudo je silne ovplyvňované filozofiou zen, hovoríme niekedy o zenovej lukostreľbe.

7.1.11 NINJUTSU

Pred mnoho storočiami vznikli vo feudálnom Japonsku. Už okolo roku 600 využíval princ Šótoku Taiši nindžov a kunoiči (nindža ženského pohlavia) ako vyzvedačov. Jednotlivé klany nindžov vyvíjali rozdielne komplexné sebaobranne praktiky, respektíve štýly (napr. Togukare-nindžucu-Rjú), ktorým sa nindžovia učili od detstva a ktoré boli v rámci rodiny posúvané ďalším generáciám a prísne strážené pred vyzradením.

Ninjutsu (nyndžutsu) sa najčastejšie prekladá ako umenie byť neviditeľným, niekedy tiež ako umenie špionáže. Ninjutsu je japonský systém vojnových znalostí, ktorý je však v určitom protiklade k ostatným japonským bojovým umeniam bujutsu. Zatiaľ čo hlavnými nositeľmi ostatných bojových umení v Japonsku boli samurajovia (vojenská šľachta), teda najvyššie postavená časť obyvateľstva, tak ninjové (adepti ninjutsu) patrili naopak na okraj spoločnosti ako žoldnieri bez cti žijúci mimo zákon. Ninjové – adepti ninjutsu bývali v Japonsku najímaní na špionáž, k diverzným akciám, ako nájomní vrahovia a pod. Dá sa povedať, že ninjovia boli nájomní bojovníci na takpovediac špinavú prácu, ktorá bola postavená mimo zákon a morálny kódex vtedajšej japonskej spoločnosti. Nindžovia nazývaný tiež ako tieňoví bojovníci robili, či už ozbrojení alebo nie, atentáty a plnili špeciálne úlohy. Neboli regulárnymi bojovníkmi, nezúčastňovali sa bitiek a necítili sa byť viazaní kódexom cti samurajov. Nindžovia sa obratne prispôbovali okoliu a používali špeciálne zbrane, resp. náčinie ako fúkacie trubičky (s otrávenými šípmi) alebo lano s vrhacou kotvou (kaginawa), ktoré sa používalo na lezenie, ale aj ako zbraň. Typickými zbraňami nindžov sú ručné vrhacie hviezdy „šuriken“, ktoré sa napúšťali jedom, a „šogeí“, dýka s hákom, reťazou a železným prstencom.

Nindžovia praktizovali určité stratégie na prežitie, boli považovaní za majstrov maskovania a boli obávaní pre svoje špeciálne bojové techniky (nindžucu). **Pri svojich akciách používali neozbrojené bojové techniky (taidžucu), techniky meča (kenpó), oštep (jaridžucu) a tiež reťazí a kosákov (kusarigama). Ich zbraňami boli vrhacie strely (šuriken-džucu) a používali taktiež oheň, ručné zápalné zbrane (teppó), výbušniny (kadžucu) a ďalšie tajné umenia.**

Z dnešného hľadiska by sa výcvik v ninjutsu dal prirovnať k výcviku špeciálnych vojenských jednotiek. Ninjutsu zahrňuje boj bez zbrane, boj so zbraňou, vedomosti použitia jedov, vedomosti použitia ohňa v boji a zakladania požiarov, umenie orientácie a prežitia v prírode, umenie preliezania prekážok, stien a hradieb, vedomosti psychológie, umenia preobliekania sa a rad ďalších zručností. Už niekoľko rokov je tzv. „ninpo“ modifikovaná podoba Ninjutsu známe tiež aj v Európe.

7.1.12 KEMPO

Kempo - je japonské čítanie znakov čchuan-fa, čo znamená cestu päste. Pod názvom kempo sa cvičia rôzne, pôvodne čínske štýly, ktoré z rôznych dôvodov začali používať japonské názvoslovie (tiež môžu byť aj ináč ovplyvnené japonskou kultúrou či japonskými bojovými umeniami). Napríklad pod názvom shaolin kempo (čo znamená cestu shaolinskej päste) sa cvičí európska vetva jedného zo shaolinských štýlov vychádzajúcich zo štýlov draka a tigra. Keď sa táto odnož shaolinského kung fu dostala v druhej polovici 20. storočia do Európy, bola tu ovplyvnená okinawskými a japonskými bojovými štýlmi, ktoré v tej dobe boli už v Európe známe. Shaolin kempo prevzalo z týchto japonských štýlov systém technických stupňov kyu a dan, ktoré sa ináč v čínskych štýloch neudelujú. Rovnako sa vďaka tomuto európskemu vývoju používa v štýle shaolin kempo japonské názvoslovie namiesto pôvodného čínskeho. Známa a zvláštna je nazvaná shorinji kempo. **Založil ju v 20. storočí Japonec Doshin So (1911 – 1981), podľa vzoru starých čínskych bojových štýlov zo Shaolinu.** Shorinji kempo je veľmi úzko spojené s budhistickou filozofiou. Výrazom kempo bolo tiež označované čchuan-fa prenesené na Okinawu. Všetky tieto rôzne školy kempo, okrem svojho čínskeho pôvodu, nijako spolu nesúvisia.

7.1.13 TAEKWONDO

Taekwondo /„noha – päst’ - cesta“/ (v preklade cesta kopov a úderov) - je kórejské bojové umenie založené v roku 1955 kórejským generálom Choi Hong Hi. Moderné taekwondo vzniklo okolo roku zjednotením najväčších kórejských škôl bojových umení. V roku 1966 bola v Pchjongjangu (KĽDR) založená Medzinárodná federácia taekwondo (ITF). Hlavný stan tohto športu v Kórei sa dnes

volá „Kukkiwon“ (Soul, Kórejská republika). Aj keď taekwondo vzniklo v polovici 20. storočia, vychádza však z dávnej tradície starodávnych kórejských bojových umení. Kórejské bojové umenia sa začali vytvárať približne v začiatkoch nášho letopočtu. Na vznik a vývoj kórejských bojových zručností mali však silný vplyv čínske bojové umenia, ktoré sú o viac ako 1000 rokov staršie. Kórea bola niekoľkokrát pod nadvládou, alebo aspoň vplyvom Číny, počas čoho bola do Kórei prinesené aj čínske bojové umenia. Kórejci potom čínske štýly prispôbili svojej mentalite a vytvorili tak rad vlastných štýlov. Jedným zo starodávnych štýlov bol i štýl nazývaný tae-kyon, na ktorého tradíciu sa taekwondo odvoláva. Pri utváraní taekwonda v polovici 20. storočia bol však jeho tvorca tiež inšpirovaný systémom karate. Od začiatku vývoja taekwonda bola tiež utváraná jeho športová podoba, ktorá ako sa zdá, tak v súčasnosti prevažuje.

Nasledujúci politický vývoj v Kórei viedol k rozdeleniu hnutia taekwonda na dve vetvy, ktoré sa ďalej vyvíjali mierne odlišne. Vďaka tomu vznikli vo svete dve strešné organizácie taekwonda a to svetová federácia taekwonda (WTF) a medzinárodná federácia taekwonda (ITF).

Po technickej stránke taekwondo využíva hlavne kopy nohami a údery rukami. Najmä práci nôh je venovaná vysoká pozornosť. Pre taekwondo je teda typické veľké množstvo najrôznejších kopov a kopov vo výskoku. Taekwondo, je cesta (do) boja nôh (tae) a rúk (kwon)“ a ich intenzívny a komplexný telesný výcvik. Jeho súčasťou je tiež sebaobrana (hosinsul), ktorej použitie je v prípade nutnosti veľmi účinné. Taekwondo sa rozlišuje na jednokročný boj (ilbo terjon), dvojkročný boj (ibo trnjon), trojkročný boj (sambo terjon) a sparring (matsogi).

Hlavnými súťažnými disciplínami Taekwondo sú:

Formy – súborné cvičenia bojových foriem (hjong / péchumse)

Voľný boj – súboj dvoch pretekárov (čajuterjon)

Taekwondo sa vyvinulo v súťažný šport zásluhou založenia Svetovej federácie taekwondo (WTF), ku ktorému došlo v roku 1973 (v Soule). V plnokontaktnej variante bojujú dnes vyznávači taekwonda v bojovej veste a s ochranou hlavy. Údery, resp. kopy sú vedené celou silou. Kopmi je možné zasahovať súpera len do vesty a do hlavy. Pästné údery môžu smerovať len na vestu. Podrazy a chytanie súpera sú zakázané.

Každý správne urobený a dostatočne silný úder, respektíve kop, ktorý zasiahne súpera, je ocenený bodom. Pri taekwonde dominujú až s akrobaciou hraničiace techniky nohami. Víťazom súboja sa stáva borec s väčším počtom získaných bodov. Duel môže skončiť tiež K.O. Zápas trvá tri kolá po troch minútach s jednominútovými prestávkami. Bojovníci sú rozdelení do 8 hmotnostných kategórií. Zvlášť sa ešte pri skúškach technickej vyspelosti pre získanie výkonnostného pásu robia testy lámania dosiek a predvádzajú sa formy (kata) a sebaobrana.

Taekwondo je dnes vyučovacím predmetom na kórejských základných a stredných školách. Od roku 1973 (keď sa konali prvé majstrovstvá sveta v Soule) sa usporadúvajú svetové šampionáty.

Tomuto športu prepadli na svete milióny ľudí. WTF v súčasnosti združuje viac než 100 členských štátov. **V roku 1988 v Soule a 1992 v Barcelone bolo taekwondo ukázkovým športom na olympijských hrách. Od OH v roku 2000 v Sydney je taekwondo – podľa pravidiel WTF – schválené za riadnu disciplínu olympijských hier.**

7.1.14 TANGSODO

Tangsodo - je kórejský štýl nazývaný cesta boja čínskej ruky. Jeho tvorca Hwak Ki sa najskôr v Číne učil čínske štýly a v roku 1945 sa vrátil späť do Kórey, kde trénoval tradičný kórejský štýl subak. Tangsodo teda vychádza z kórejských štýlov, ale tiež ho ovplyvnil silný čínsky vplyv. Čiastočne je podobné s taekwondo ale na rozdiel od neho nemá svoju športovú podobu.

7.1.15 HWARANGDO

Hwarangdo (čo sa dá preložiť ako cesta kvitnúcej mužnosti) - je kórejský štýl vychádzajúci z tradície rytierov hwarang. Rytieri hwarang (obdoba japonských samurajov) vznikajú okolo 7. storočia v kráľovstve Sila, čo bolo jedno z troch kráľovstiev, z ktorých neskôr vznikla Kórea (tzv. obdobie troch kráľovstiev v 1. – 10. storočí). Ich bojové umenie bolo používané ako boj bez zbrane, tak aj boj so zbraňami. Zaujímavou zložkou tréningu bol odchod do lesov a hôr, kde adept určitú dobu žil osamote, za účelom zvýšenia vnímavosti a skvalitnenia zmyslov. Bojové umenie rytierov hwarang bolo v päťdesiatych a šesťdesiatych rokoch spopularizované a naďalej šírené pod názvom hwarangdo (cesta hwarang).

7.1.16 CAPOEIRA

Boj, šport, akrobacia, tanec, hra, zábava alebo výraz tela – približne takýto popis volia majstri capoeiry keď hovoria o svojom brazílskom bojovom športe. Kto sa na capueiru pozerá rýchlo pochopí prečo je popis tohto neobvyklého športu tak rozmanitý.

Capoeira - je zmes bojového športu a rytmického pohybu. Bola vytvorená asi pred 400 rokmi ako výraz odporu a obrany čiernymi otrokmi ktorí pracovali na plantážach cukrovej trstiny.

Základnými prvkami capoeiry sú bojové techniky, hudba (chula) a rytmický pohyb.

Ginga je kolísavý krok (zároveň rytmus zápasu), ktorý sa podriaďuje rytmu hudby. Každý borec má svoj vlastný rytmus. V rytme ginga sa realizujú bojové techniky a akrobatické pohyby.

Pritom je ťažké rozlíšiť či sa jedná o tanec alebo o boj. Capoeira sa vyznačuje ľahkosťou a uvoľnenosťou. Ako bojová praktika je efektívna.

Capoeira sa dodnes sústreďí predovšetkým na dolné končatiny, aj keď v priebehu niekoľko desaťročného vývoja tohto „bojového tanca“ k nim pribudlo tiež veľa techník rukami. Capoeiristi nosia biele nohavice (odev musí umožňovať vysoké kopy nohou) a bielej košeľe s krátkymi rukávami. Stupeň ich technickej zdatnosti sa dá vyčítať z farby opasku ktorý majú opásaný okolo brucha.

Pre zápasy je potrebné pole o rozmeroch 10 x 12 m, v ktorom sa nachádza vlastný ring (roda). Vstup do kruhu o priemere 3 m znamená prijatie boja.

7.1.17 HAPKIDO

Umenie sebaobrany „hapkido“- vzniklo pred viac než 1000 rokmi v Kórei z hnutia Hwarang („výkvet mládeže“). **Kórejské slabiky znamenajú: hap = harmónia / ki = sila / do = cesta. Pohyby sú pri hapkide oblé, harmonické a prirodzené. Pre útok a obranu sa učia techniky podrazov, pák, pästi a nôh.**

Techniky rúk (kwon) sa vyvinuli na juhu Kórei, zatiaľ čo techniky nôh (tchegjon) pochádzajú prevažne zo severných oblastí.

Vedľa tréningu sebaobrany sa učia aj meditatívne cvičenia, aby bol „duch uvedený do súladu s telom“. Ešte aj dnes posiela veľa kórejských rodín svoje deti do kláštorov, aby sa tam naučili umeniu hapkida. Hapkido je vhodné pre každého (aj pre starších ľudí). Učitelia hapkida v Kórei často bývajú súčasne aj liečiteľmi. Pri hapkide sa učí špeciálna technika dýchania, ktorá slúži ku koncentrácii vlastnej sily.

Hapkido sa vyvíjalo v priebehu storočí a dnes pozostáva z 3 častí:

- ❖ Bránenie rukami a pästami, bránenie nohami a metódy obrany so zbraňou.
- ❖ Obranné techniky, ktoré spočívajú na princípe kruhu hapkido, to znamená sila a proti nej pôsobiaca sila, sa dopĺňajú a vytvárajú kruh.
- ❖ Útočné metódy, ktoré spočívajú na princípe prúdu či rieky hapkido. To znamená, že vlastná sila pred akciou je nahromadená ako rieka a nasledujúci útok sa potom podobá vypusteniu nahromadenej masy vody.

Pri hapkide sa používajú kopy nohou a skoky, údery pästami, chyty, podrazy a ďalšie techniky sebaobrany. Ako príklad techniky nohou sa dá uviesť „pakattaričchagi“ (= noha/kop). Pohybom do boku sa vyhneme súperovi, hmotnosť preniesieme na prednú nohu a zadnou nohou bleskovo opíšeme polkruh ku hlave súperu. Pri tomto športe sa tiež vykonáva test rozbitia predmetu úderom a učí sa technikám zbraní, napr. „krátke a dlhé palice“. Pretože je hapkido umením sebaobrany,

nerobia sa v Kórei žiadne súboje. V Európe a v Amerike však boli zavedené súťaže, pri ktorých účastníci predvedú určitý počet techník sebaobrany, ktoré zodpovedajú žiackemu či prípadne majstrovskému stupňu. Skúšobná komisia ich hodnotí bodovým systémom. Existuje deväť žiackych stupňov nazývaných kyu a desať majstrovských stupňov dan.

7.1.18 IAIDÓ

Obsahom tejto zvláštnej formy japonského šermu mečom je schopnosť bleskového vytasenia zbrane pre prvý rozhodujúci zásah.

V rýchlo vzniknutých bojových situáciách má často človek, ktorý „tasí skôr“, zdanlivo výhodu. To, čo môžeme ešte dnes pozorovať vo westernoch, platilo i vo feudalizme, pretože bojovníci vtedy nechodili s taseným mečom v ruke, ale museli ho (čo možno najrýchlejšie) vytásiť z pošvy vtedy, keď sa objavil nepriateľ, alebo pri útoku.

Iai je napodobnením boja, pri ktorom cvičiaci podľa situácie vedie seky alebo body proti imaginárnemu súperovi.

Pojem iai sa skladá z japonských slov „iru“ = byť tu a „awaseru“ = zjednotiť sa, spojiť sa. Iaidó má za sebou približne 400 rokov starú tradíciu a zahrňuje niekoľko smerov: muso šinden rjú, šin kage rjú, omori rjú.

Pod pojmom iai sa rozumie reťazec jednaní, ktoré sa delia do piatich úsekov: koncentrácia, tasenie meča, (symbolické) usmrtenie súpera, (symbolické) utretie krvi z čepele a zasunutie meča do pošvy.

Bleskové vytasenie, presný zásah a zasunutie čepele sú vykonávané ako presne daný súbor cvičení (kata). Iai vyžaduje veľkú koncentráciu a zvláštnu dokonalosť pri zaobchádzaní so zbraňou.

Program nácviku seitei-iai pozostáva z desiatich rôznych „kata“, ktoré začiatočníci vykonávajú najprv dreveným mečom (bokken) a neskôr „iaitó“ (kovovým mečom). Okrem toho sa učia rezné cviky (zuburi), pretože iai môže byť tiež použité k testovaniu mečov.

7.1.19 ĎALŠIE ŠTÝLY

Nedajú sa tu popísať všetky bojové štýly juhovýchodnej Ázie. Vyššie popísané štýly patria medzi tie najvýznamnejšie. Aspoň názvom ešte stojí za zmienku niekoľko ďalších štýlov: **Yoseikan budo** je len v druhej polovici 20. storočia založený japonský štýl majstrom Minoru Mochizuki, zložený z aikido, karate, judo, kendo a aikijutsu, neskôr vznikla aj jeho súťažná podoba. **Naginata jutsu a yari**

jutsu sú ďalšie bojové metódy japonských samurajov. Yari je kopija, naginata je zbraň pripomínajúca meč pripevnený na dlhej tyči. **Viet vo dao** je vietnamský bojový štýl, pôvodne nazývaný len vo dao, ktorý obsahuje ako boj bez zbrane, tak aj boj s vietnamskou šablou a ďalšími zbraňami. **Thajský box, tiež muay thai** je thajský bojový systém dnes pretransformovaný do športovej podoby a praktikovaný ako športový zápas podobný boxu s využitím nôh.

7.1.20 VPLYV ÁZIJSKÝCH BOJOVÝCH UMENÍ NA VZNIK MODERNÝCH ŠTÝLOV

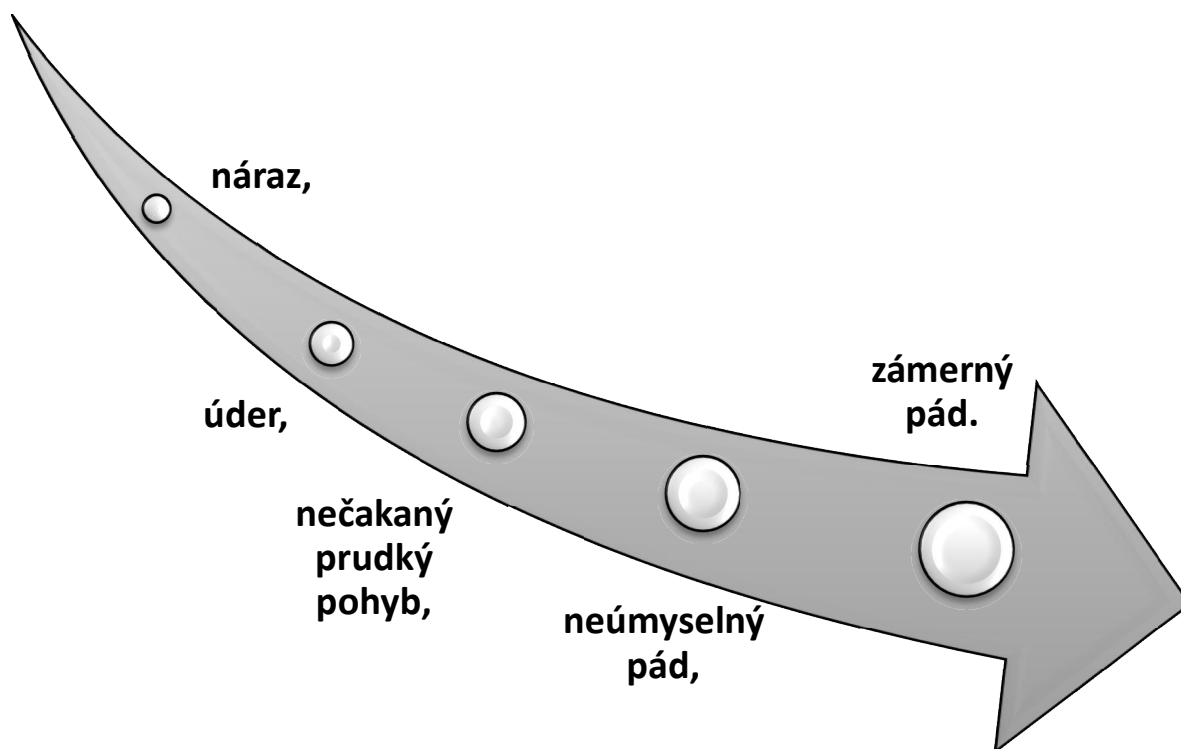
V priebehu 20. storočia sa ázijské bojové umenia začali dostávať do celého sveta. Jeden z prvých štýlov, ktorý sa začal vyučovať v okolitom svete bolo judo, po druhej svetovej vojne sa začali rozširovať ďalšie štýly. V ostatnom svete sa ázijské bojové umenia stali veľmi populárne a rýchlo sa šírili. Podľa vzoru týchto ázijských bojových umení začali vo svete vznikať nové moderné štýly, do ktorých boli prevzaté techniky z pôvodných ázijských štýlov. Takže tieto nové štýly, aj keď už vznikali mimo Áziu, nadväzujú na ázijské bojové umenia a sú nimi významne ovplyvnené. Sú dva smery týchto nových štýlov: jeden smer tvoria štýly, ktoré vznikli za účelom výučby sebaobrany, druhý smer tvoria športovo orientované štýly so systémom súťaží. Zo sebaobranných systémov, ktoré vznikli podľa vzoru ázijských bojových umení možno menovať: allkampf jutsu, musado, kajukenbo, alebo goshindo. Ako športový systém postavený podľa vzoru ázijských štýlov vznikol v Amerike kickbox za účelom umožnenia vzájomného súťaženia a porovnávania s rozdielnymi štýlmi ako je karate, taekwondo a kung fu.

7.2 ÚRAZY V ÚPOLOCH A ICH PREVENCIA

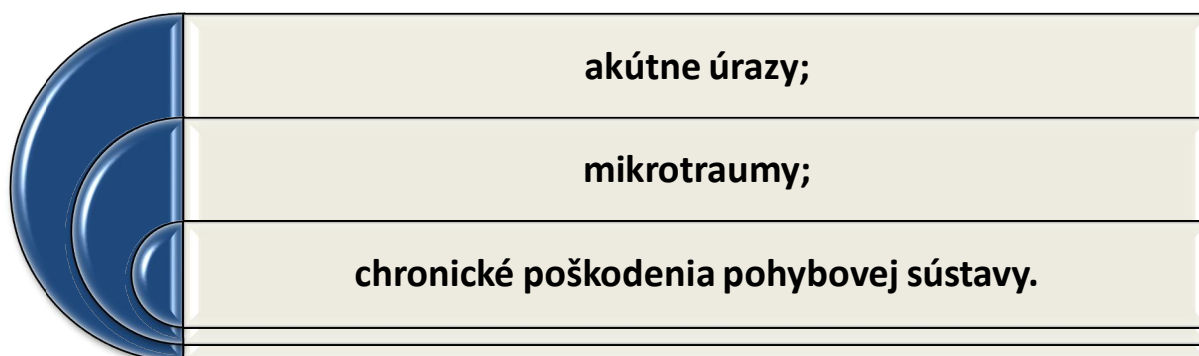
7.2.1 ÚRAZOVÁ ZÁBRANA A PRVÁ POMOC V ÚPOLOCH

Hlavné príčiny a mechanizmy úrazov v *úpoloch* sú úrazy zavinené druhou osobou. Spolupôsobiacim faktorom je nedodržiavanie základných pravidiel a predpisov (zlá disciplína), zlé interpersonálne vzťahy, chybná výstroj, nekvalitné ochranné pomôcky, povrch tatami (šmyklavosť, zavinená potom, cudzie predmety), nedostatočné rozcvičenie, nízka teplota v telocvični, precenenie vlastných síl, únava. Neustále sa zvyšujúce nároky na karatistu, stúpajúca výkonnosť, znižujúca sa veková hranica začiatku intenzívneho tréningu, môže byť príčinou poškodenia pohybovej sústavy.

Najčastejšie mechanizmy úrazov v *úpoloch* sú :



Problematiku športovej traumatológie v *úpoloch* môžeme rozdeliť na:



Úraz je definovaný ako vonkajšia udalosť pôsobiaca na organizmus náhle, majúca za následok poruchu zdravia. S diagnostikou úrazu nie sú problémy, ale najmä vo vrcholovom športe je snaha urýchľovať proces doliečovania (rekonvalescencie), či už zo strany športovca alebo jeho trénera, čo môže mať závažné následky v budúcnosti. Pre vyučujúcich telesnej výchovy na hodinách úpolov je dôležité striktné dodržiavanie pasívnych i aktívnych prvkov bezpečnosti a tak čo najefektívnejším spôsobom predchádzať nežiadúcim úrazom a zraneniam. Vyučujúci by nemal za žiadnych okolností podceňovať akúkoľvek situáciu pedagogického procesu a to najmä tie, ktoré zdanlivo vyzerajú neškodne a pre žiakov bezpečne.

Mikrotrauma je patologický stav, ktorý najčastejšie vyvoláva náhle drobné poranenia. Mikrotrauma je charakterizovaná tým, že sa prejavuje minimálnou bolestivosťou a relatívne malou zmenou funkcie poškodeného orgánu. Adaptácia poškodenej časti prebieha formou patologickej adaptácie, ktorá je v danej situácii pre poškodené tkanivo optimálnou cestou pre zvládnutie vyžadovanej pohybovej stimulácie. Z hľadiska výkonnostnej a zdravotnej prognózy je to závažný stav, pretože tkanivo je menejcenné (oslabené) a môže dôjsť k akútne úrazu alebo k chronickému poškodeniu s trvalejšími následkami. Riziko vzniku mikrotraum je vyššie u mladších žiakov pre ich väčšiu spontánnosť a nižšiu koordinovanosť pohybov. Je prirodzené sa domnievať, že u žiakov vykonávajúcich akúkoľvek pohybovú aktivitu po prvý krát je objektívne riziko vzniku mikrotraum vyššie ako pri bežných naučených a zautomatizovaných pohyboch.

Chronické poškodenia sú dôsledkom predchádzajúcich dvoch kategórií úrazov, pokiaľ neboli dodržané terapeutické postupy. Príčiny chronických poškodení sú nasledovné:

- ❖ nadmiera fyziologického zaťaženia v okamžiku zníženej výkonnosti organizmu;
- ❖ nadmerné opakované zaťaženie;
- ❖ opakované úrazy a ich nedoliečenie;
- ❖ opakované mikrotraumy a ich nedoliečenie;
- ❖ zneužívanie anabolického efektu niektorých liekov.

Úrazy hlavy:

Otras mozgu je považovaný za funkčný reverzibilný syndróm, pri ktorom dochádza k náhlej poruche funkcie mozgu v okamžiku úrazu, ktorá môže spôsobiť stratu vedomia, medzi ďalšie príznaky patria nauzea (nevoľnosť), vomitus (zvracanie), poruchy pulzu a krvného tlaku. Vyskytuje sa veľmi často v podstate pri všetkých druhoch úpolov. Pri takomto druhu úrazu je dôležitý urýchlený transport zraneného do nemocnice, neurologické vyšetrenie, RTG lebky a 24-hodinové sledovanie.

Svalové lézie (poranenia) pri športe:

Traumatické porušenia integrity svalu podľa rozsahu rozdeľujeme na svalové distenzie, fascikulárne lézie a inkompletné až kompletne svalové ruptúry (natrhnutia). Kompletne lézie svalového bruška sú v *úpoloch* pomerne zriedkavé, častejšie sú inkompletné ruptúry a svalové distenzie. Vyvolávajúcou príčinou je obyčajne prudký nekoordinovaný pohyb nedostatočne rozcvičených, unavených, podchladnutých alebo degeneratívnymi zmenami postihnutých svalov (po infekčných ochoreniach alebo fokálnej infekcii).

Pre diagnózu je smerodajný počas pohybu sa objavujúci pocit prudkej, náhlejšej (akoby švihnutie bičom) a stupňujúcej sa bolesti v postihnutom svale. Diferenciálne diagnosticky je obyčajne veľmi ťažko odlíšiť jednotlivé stupne poškodenia, najmä ak sa nachádza intramurálne. Vodidlom môže byť stupeň bolesti pri pohybe a rozsah výpadku funkcie svalu. Pri kompletnej ruptúre (pretrhnutí) je úplný výpadok funkcie a v povrchovo uložených svaloch je viditeľná rozsiahla deformita, pretože pahýle svalu sa sťahujú k úponom. Aj pri čerstvých parciálnych ruptúrach je rozhodujúci palpačný nález – priehlbina, alebo priečne prebiehajúca štrbina v napnutom svale. Charakteristické je, že táto priehlbina sa pomerne rýchlo vyplňuje hematómom a miestnym edémom. Najmä na svaloch stehna nemusí byť výpadok funkcie taký výrazný ako pri ruptúrach šliach, pretože sa tu uplatňuje svalový synergizmus.

Operačná liečba je indikovaná pri kompletnej ruptúre a pri parciálnej, ak táto presahuje štvrtinu prierezu svalového bruška. V ostatných prípadoch sa uprednostňuje konzervatívna liečba. Bezprostredne po úraze treba naložiť kompresívny obväz, zabezpečiť pokoj a polohovanie končatiny, aplikovať kryoterapiu na 1 až 2 hodiny, najlepšie pomocou gélového akumulátora chladu. Z liekov je vhodné podávať analgetiká, antireumatiká a myorelaxancia. Po 48 hodinách rezorpčná terapia lokálne i celkovo, fyzioterapia. V akútnej fáze sú kontraindikované masáže, aplikácia tepla, injekčné podávanie lokálnych anestetík a kortikoidov, ultrasonoterapia a krátkovlnová fyzioterapia.

Ruptúry šliach:

Primárnou príčinou ruptúry šľachy počas športového výkonu sú obyčajne degeneratívne zmeny jej štruktúry, ktoré výrazným spôsobom redukovávajú toleranciu zaťaženia. Po 20 až 30 rokoch života sa na tejto zníženej tolerancii zaťaženia podieľa zhoršenie prekrvenia šľachy. Spolupôsobiacimi činiteľmi sú celkové ochorenie, poruchy metabolizmu, podchladenie a ložisková infekcia. Samozrejme pretrhnúť sa môže aj intaktná šľacha, ak jej mechanické zaťaženie prekročí hranicu jej tolerance. Vyvolávajúcimi mechanizmami sú maximálne napnutie svalu pri odraze, náhle prudké zabrzdenie pohybu, pasívne prepnutie pracujúceho svalu pri súčasnom napnutí antagonistov, alebo priama tupá trauma do maximálne napnutej šľachy. V zásade možno rozlíšiť čisté odtrhnutie šľachy v mieste inercie, alebo kompletne či nekompletne roztrhnutie šľachy v jej priebehu.

Klinický obraz charakterizuje prudká bolesť, výpadok funkcie a deformácia normálnej kontúry, často s hmatným prerušením priebehu šľachy, býva zreteľný hematóm. Prvá pomoc obsahuje imobilizáciu poškodenej časti, kompresívny obväz, kryoterapiu. Odvoz na odborné lekárske ošetrovanie.

Akútne poškodenia kĺbov:

Pri úraze sú jednotlivé anatomické štruktúry kĺbu poškodené len veľmi zriedkavo izolovane. Najčastejšie vznikajú kombinované poškodenia hyalínnej chrupavky a subchondrálnej zóny, synóvie, fibrózneho puzdra s okolitými väzmi a intraartikulárnych pomocných kĺbových zariadení (napr. meniskov). Následky úrazu, v závislosti od druhu, sily a mechanizmov pôsobenia násilia, môžu mať charakter:

- ❖ kontúzie (náraz, zmliaždenie) s poškodením puzdra, chrupavky a prípadne aj kostí;
- ❖ distorzie (podvrtnutia) s léziou puzdra a s rozličným stupňom poškodenia väzivového aparátu;
- ❖ (od natiahnutia, cez parciálnu, až po kompletnú ruptúru);
- ❖ luxácie s ruptúrou puzdra a väzov;
- ❖ luxačnej fraktúry, luxácie so zlomeninou artikulujúcej kosti.

Spoločnými príznakmi kĺbových úrazov sú: spontánna bolesť obmedzujúca funkciu kĺbu do rozličného stupňa, peri- a intraartikulárna exudácia s pretrvávajúcim opuchom mäkkých častí, lokálna palpačná bolesť, bolesť pri pokuse o pasívne pohyby, príznaky poškodenia bočných väzov.

Základné princípy prvej pomoci pri akútnych poškodeniach kĺbu sú:

- ❖ imobilizácia;
- ❖ kompresívny obväz;
- ❖ aplikácia kryoterapie;
- ❖ polohovanie končatiny;
- ❖ odvoz na odborné lekárske vyšetrenie a liečbu.

Fraktúry z únavy (z preťaženia):

Okrem bežných zlomenín sa u športovcov častejšie ako v bežnej populácii vyskytujú tzv. fraktúry z únavy, z preťaženia, medzinárodne označované aj ako stres fraktúry. Lokalizované bývajú najčastejšie na dolných končatinách – II. metatarsus (tzv. marš-fraktúra – pochodová fraktúra, opísaná začiatkom storočia u vojakov po dlhých pochodoch), fibula, tibia, kŕčok stehnovej kosti. Na pletenci hornej končatiny býva najčastejšie postihnutá kľúčna kosť a na chrbtici výbežky stavcov. V mechanizme vzniku sa jednoznačne uplatňuje opakované dlhodobé preťažovanie.

Diagnóza sa opiera o úrazový dej, prítomnosť deformity alebo aspoň zdurenia na typickom mieste, pri kompletných fraktúrach sa môže zistiť patologická pohyblivosť, krepitácia a samozrejme *functio laesa*. Obvykle býva lokálny opuch, často aj hematóm, bolesť pri pokuse o aktívny i pasívny pohyb, bolesť na tlakové a ošové zaťaženie. Diagnózu potvrdzuje a spresňuje až RTG vyšetrenie. Treba ho však starostlivo centrovať a zvoliť vhodnú polohu, aby sa diskretná lomná plôška zreteľne zobrazila.

Liečba:

Cieľom liečby pohybového aparátu je čo najrýchlejšie navrátiť plnú funkčnú schopnosť, umožniť plné zaťaženie.

Odporúčame tieto zásady:

- ❖ poškodenú štruktúru anatomicky rekonštruovať;
- ❖ voliť liečebné postupy s najkratšou možnou imobilizáciou a možnosť funkčnej terapie;
- ❖ umožniť cielený tréning nepoškodených častí tela;
- ❖ skrátiť imobilizáciu na minimum.

7.2.2 Špecifické úrazy v úpoloch

Niektoré z úrazov vyskytujúcich sa pri úpolových aktivitách nie sú natoľko závažné, aby si vyžadovali bezprostredné ošetrenie lekára. Jedná sa o špecifické úrazy spôsobené predovšetkým úderom, kopom, nárazom či priškrtením. Tieto úrazy sú vysoko bolestivé, niekedy spôsobia až bezvedomie, nenarušia však pohybový aparát a ani vnútorné orgány postihnutého. V japonských bojových umeniach sa po stáročia riešili takéto prípady špeciálnou metódou prvej pomoci zvanou *kacu* (priviesť k vedomiu).

Pravdepodobne najtypickejším úrazom je tzv. „vyrazenie dychu“. V podstate ide o extrémne podráždenie blúdivého nervu (n. vagus). Najčastejšie toto podráždenie nastáva po údere do solárneho plexu (vagový reflex) či inej časti hrudníka alebo po páde na chrbát. V prípade, ak je postihnutý pri vedomí, nemôže sa však nadýchnuť, pomáha k rýchlej úľave zakloniť ho v hrudnej časti chrbtice. Sediaceho postihnutého stačí podobrať pod pazuchy a natiahnuť cez koleno. Ak môže postihnutý stáť, pomôžeme mu tým, že ho natiahneme na svoj chrbát. V prípade bezvedomia poskytujeme postihnutému pomoc ako je popísané nižšie.

Druhým najčastejším úrazom v úpoloch spadajúcim do tejto kategórie je náraz alebo zatlačenie do semenníkov. Účinnou metódou je tu *kin kacu* (*kin* – výraz pre zákaz alebo genitálie).

Pri ľahkom náraze si pomôže postihnutý sám skákaním na vystretých nohách, pričom dopadá na päty. V prípade, že mu bolesť v tom bráni, uložíme postihnutého na zem chrbtom dole. Ľavou rukou zdvihne jeho pravú nohu držiak ju za členok, svoju ľavú nohu zľahka vyložíme na triesla postihnutého a oprieme o ňu jeho pravé koleno, čo nám umožní koleno vystrieť. Potom opatrne, ale razantne niekoľkokrát udrieme postihnutého po klenbe chodidla.

Rovnako účinná forma *kin kacu*, keď postihnutý si nie je schopný pomôcť sám, je pomoc v sede. Chytíme sediaceho postihnutého od chrbta popod pazuchy, niekoľkokrát ho nadvihne a pustíme na zem. Po aplikácii *kin kacu* je potrebné zistiť či sa semenníky vrátili do pôvodnej polohy.

Ďalej existuje niekoľko ďalších techník *kacu*, po aplikácii ktorých je možné vzkriesiť postihnutého v bezvedomí spôsobenom úderom, priškrtením, zavalením alebo inou traumou. Ako príklad sa dá uviesť *so kacu* (*so* – predný). Postihnutého uložíme na chrbát, spojíme mu nohy, pritlačíme paže k telu a obkročmo si cez neho sadneme. Položíme mu obe dlane na brucho (palce na pupku) a v rytme dýchania vykonávame striedavý tlak smerom hore. Obdobou je *džinzó kacu* (*džinzó* – obličky), kde postihnutý leží na bruchu a rovnakým spôsobom ako v predošlom prípade je masírovaný jeho chrbát v oblasti obličiek.

Záverom treba zdôrazniť, že popísané metódy nemožno použiť v prípadoch, keď je postihnutý v stave bezvedomia spôsobeného nárazom hlavy, má poškodené vnútorné orgány alebo utrpel iný vážny úraz vyžadujúci si bezodkladné ošetrenie lekára.

8 LEGISLATÍVNE VÝCHODISKÁ SEBAOBRANY

Okolnosti vylučujúce protiprávnosť

In: Trestný zákon č. 300/ 2005 Z. z., Trestný poriadok č.301/ 2005 Z. z.

Tréning a samotná aplikácia bojových umení a športov v podobe sebaobrany voči násilnému napadnutiu musí rešpektovať zákonmi stanovené podmienky pre primeranú obranu. Tieto podmienky sú zadefinované v novelizovanom Trestnom zákone č. 300/ 2005 Z.z. v podobe špecifických okolností, ktoré svojou podstatou pripomínajú trestný čin (protiprávne konanie), ale i napriek tomu nie sú klasifikované ako konanie protiprávne nakoľko im chýba v zmysle ustanovení uvedeného zákona preukázateľná protiprávnosť. Pri výučbe bojových a sebaobraných systémov v podobe tréningu bojových umení a športov musíme mať na zreteli i túto veľmi dôležitú spoločensko-morálnu stránku ľudského konania a to i v prípade ak sa jedná o sebaobranu. Každý jedinec by si mal byť vedomí potencionálnych následkov svojho konania a to jednak z pohľadu morálno-etického, ale najmä v zmysle platných pravidiel (noriem a zákonov), ktoré slúžia pre ochranu základných práv a slobôd nás všetkých. Pre hlbšie pochopenie vnímania sebaobrannej situácie z pohľadu platnej legislatívy je dôležité (okrem iných noriem) zamerať sa najmä na definíciu nasledovných troch pojmov zo súboru okolností vylučujúcich protiprávnosť konania.

Okolnosti vylučujúce protiprávnosť sú definované v § 24 až 30 Trestného zákona. Okolnosťami vylučujúcimi protiprávnosť sa v trestnom práve označujú niektoré okolnosti, ktoré keď nastanú, spôsobujú, že čin, ktorý sa podobá trestnému činu, resp. „čin inak trestný“, nie je trestným činom, pretože mu chýba protiprávnosť.

Trestný zákon Slovenskej republiky upravuje zákonné podmienky nasledovných okolností vylučujúcich protiprávnosť:

- a) Krajná núdza (§ 24 TZ)**
- b) Nutná obrana (§ 25 TZ)**
- c) Oprávnené použitie zbrane (§ 26 TZ)**
- d) Dovoľené riziko (§ 27 TZ)**
- e) Výkon práva a povinností (§ 28 TZ)**
- f) Súhlas poškodeného (§ 29 TZ)**
- g) Plnenie úlohy agenta (§ 30 TZ)**

8.1 KRAJNÁ NÚDZA (§ 24 TZ)

Podstata krajnej núdze spočíva v tom, že tu dochádza k stretu dvoch zákonom chránených spoločenských záujmov, pričom je potrebné k záchrane dôležitejšieho záujmu, ktorému hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, obetovať iný (menej závažný) záujem. Napríklad pri požiari v byte, kde sa nachádza maloleté dieťa, tak osoba, ktorá koná v krajnej núdzi, vyrazí bezpečnostné dvere aby zachránila život dieťaťa. Na čin v krajnej núdzi je oprávnený každý, nielen ten, koho záujmy sú vzniknutým nebezpečenstvom ohrozené. Napríklad, ak okoloidúca osoba zbadá požiar v susednom dome, je oprávnená konať v krajnej núdzi, aby odvrátila nebezpečenstvo, ktoré vzniklo na cudzom majetku.

V zákone je krajná núdza vymedzené takto:

„Čin inak trestný, ktorým niekto odvracia nebezpečenstvo priamo hroziace záujmu chránenému trestným zákonom, nie je trestným činom. Nejde o krajnú núdzu, ak bolo možné nebezpečenstvo priamo hroziace záujmu chránenému týmto zákonom za daných okolností odvrátiť inak, alebo ak spôsobený následok je zjavne závažnejší ako ten, ktorý hrozil. Rovnako nejde o krajnú núdzu, ak ten, komu nebezpečenstvo priamo hrozilo, bol podľa všeobecne záväzného právneho predpisu povinný ho znášať“ (§ 24 TZ).

Podmienky krajnej núdze:

- a) **Odvracanie nebezpečenstva** – nebezpečenstvo, ktoré sa pri krajnej núdzi odvracia, je stav hroziaci porušením záujmov chránených Trestným zákonom. Nebezpečenstvo môže byť spôsobené prírodnou silou (požiar, povodeň, blesk a pod.), človekom (vodič pri dopravnej nehode a pod.) alebo iným spôsobom (napr. splašeným zvieraťom a pod.). Na odvracanie nebezpečenstva je oprávnený ktokoľvek, nielen ten, komu nebezpečenstvo hrozí.
- b) **Nebezpečenstvo hrozí záujmu chránenému Trestným zákonom** – môže ísť o odvrátenie nebezpečenstva ohrozujúceho záujmy spoločnosti, ale aj záujmy jednotlivca (život, zdravie, sloboda, majetok a pod.)
- c) **Nebezpečenstvo hrozí priamo** – za priamo hroziace nebezpečenstvo treba považovať taký stav, keď vývoj udalostí rýchlo speje k „poruche“ (napr. rýchlo sa šíriaci požiar, potreba odviezť ťažko zranenú osobu k lekárovi a pod.)
- d) **Nebezpečenstvo za daných okolností nemožno odvrátiť inak** (tzv. *subsidiarita*) – ak to okolnosti dovoľujú, osoba, ktorá odvracia nebezpečenstvo, musí najprv využiť všetky iné možnosti na zamedzenie hroziaceho nebezpečenstva (napr. útek a pod.) a až potom, ak nie je ich použitie možné, môže konať v krajnej núdzi.

- e) **Spôsobený následok nesmie byť zjavne závažnejší ako ten, ktorý hrozil** (tzv. *proporcionalita*) – táto podmienka znamená, že hroziaci následok a odvracanie nebezpečenstva spôsobený následok musia byť v určitom vzájomnom pomere. Na rozdiel od nutnej obrany, následok pri odvracaní nebezpečenstva spravidla postihuje kohokoľvek, nielen toho, kto nebezpečenstvo spôsobil.
- f) **Ten, komu nebezpečenstvo hrozí, nie je ho povinný znášať** – ide tu o vyjadrenie požiadavky, že krajnej núdze sa nemôže dovolávať ten, kto je povinný znášať hroziace nebezpečenstvo (napr. lekár a zdravotnícky personál v nemocnici, hasič alebo plavčík pri záchrannej akcii, policajt pri výkone služby a pod.)
- g) **Proti tomu, kto sám koná v krajnej núdzi, nie je prípustná nutná obrana ani krajná núdza.**
- h) **O vybočenie z medzí krajnej núdze** (tzv. *exces*) pôjde vtedy, ak neboli splnené všetky podmienky krajnej núdze. Teda ak išlo o stav blízky krajnej núdzi, ale neboli splnené jej podmienky vo všetkých smeroch.

8.2 NUTNÁ OBRANA (§ 25 TZ)

Podstatou nutnej obrany je odvracanie hroziaceho alebo trvajúceho útoku na záujmy chránené Trestným zákonom a to činom namiereným proti útočníkovi. Účelom nutnej obrany je poskytnúť občanom možnosť podieľať sa na ochrane vlastných zákonom chránených záujmov a práv. Riešenie nebezpečnej situácie ide na úkor toho, kto útočí. Význam nutnej obrany spočíva v tom, aby sa trestne nestíhali osoby, ktoré sa bránia. Konanie prostredníctvom nutnej obrany je právom občana a závisí len od neho, či sa pre takéto konanie rozhodne. Riziko vyvolané útokom na zákonom chránený záujem by mal podľa novej právnej úpravy Trestného zákona viac znášať útočník a nie ako tomu bolo v minulosti, že ho musela znášať obeť. Na nutnú obranu je oprávnený **ktokoľvek**, nielen ten, kto bol útokom bezprostredne napadnutý, napríklad: výtržník na ulici fyzicky napadne jedného zo štvorice okoloidúcich mladíkov, pričom na odrazenie útoku, v rámci nutnej obrany, môžu konať i ďalší traja mladíci, aby odrazili útok vedený proti ich priateľovi. Osoby takto konajúce v nutnej obrane nahrádzajú v danej situácii neprítomnosť verejných bezpečnostných orgánov (polícia a pod.), ktoré sú povinné vystúpiť na ochranu zákonom chránených záujmov (života, zdravia, majetku, slobody a pod.).

Nutná obrana je zákonom vymedzená takto: „Čin inak považovaný ako trestný, ktorým niekto odvracia priamo hroziaci alebo trvajúci útok na záujem chránený týmto zákonom, nie je trestným činom. Nejde o nutnú obranu, ak obrana bola celkom zjavne neprimeraná útoku“

Podmienky nutnej obrany:

- a) **Odvracanie útoku na záujem chránený Trestným zákonom** – útokom sa rozumie úmyselné protiprávne konanie človeka (príčetnej osoby) proti záujmu chránenému zákonom. Útokom nieje správanie sa zvieratá, iba ak by bolo úmyselne poštvané človekom. Záujmami chránenými Trestným zákonom sú napríklad život, zdravie, základné práva a slobody, majetok a pod.
- b) **Útok priamo hrozí alebo trvá** – útok priamo hrozí vtedy, ak zo situácie vyplýva, že má nastať ihneď, bezprostredne, v najbližšom okamžiku. Obranca nemusí čakať dovtedy, kým útočník zaútočí. Trvanie útoku sa posudzuje dovtedy, dokiaľ sa neskončilo nebezpečenstvo pre napadnutý chránený záujem. Ukončenie útoku musí byť definitívne. Preto útok stále trvá aj vtedy, ak útočník síce padol, ale možno očakávať, že aj naďalej bude pokračovať v útoku. Predčasná alebo oneskorená obrana sa pokladá za vybočenie z medzí nutnej obrany. O nutnú obranu nepôjde v prípade, keď obranca napadne útočníka, ktorý sa už dal na útek.
- c) **Obrana nesmie byť celkom zjavne neprimeraná útoku**, najmä k jeho spôsobu, miestu a času, okolnostiam vzťahujúcim sa na osobu útočníka alebo na osobu obrancu. Z povahy veci vyplýva, že obrana by mala byť taká intenzívna, aby útok efektívne odvrátila (mala by byť silnejšia ako útok), avšak nesmie byť celkom zjavne prehnaná. Pojem „celkom zjavne“ sa posudzuje podľa všetkých okolností prípadu a musí ísť o výrazne hrubý nepomer. Z hľadiska použitých obranných prostriedkov obranca môže použiť také, ktoré má po ruke. Primeranosť nutnej obrany treba hodnotiť z hľadiska spôsobu vedenia útoku útočníkom, aké prostriedky použil na vedenie útoku a aké obranca na jeho odvrátenie. Pri posudzovaní primeranosti obrany sa musí prihliadať na povahu a nebezpečnosť útoku, postavenie ohrozenej osoby, silu a agresivitu páchatela, na spôsob, intenzitu a priebeh útoku a obrany. Novelizovaný Trestný zákon so sebou prináša rozšírenie a spresnenie zákonných podmienok vylučujúcich protiprávnosť v prospech obrancu. Osoba konajúca v nutnej obrane môže spôsobiť útočníkovi aj väčšiu škodu, než hrozila z útoku. V žiadnom prípade ako sme už spomenuli nesmie byť medzi hroziacou a spôsobenou škodou hrubý nepomer.
- d) **Podľa § 25 ods. 3 ten, kto odvracia útok spôsobom uvedeným v tomto zákone**, nebude trestne zodpovedný, ak konal v silnom rozrušení spôsobenom útokom, najmä v dôsledku zmätku, strachu alebo zľaknutia. Napríklad: ak by bola prepadnutá žena na opustenom mieste viacerými neznámymi útočníkmi, zrejme by konala v silnom rozrušení, pri ktorom by mohla jednému z útočníkov s dáždnikom vypichnúť oko, pričom by za takýchto okolností nebola za spôsobenie ťažkej ujmy na zdraví trestne zodpovedná, lebo nemala dostatok času pre racionálne rozhodnutie a v dôsledku vyľakania a strachu by nevedela posúdiť ako dostupný prostriedok (dáždnik) použiť na odvrátenie útoku. Ak viac osôb útočí proti jednej osobe, musí brániaca sa osoba využiť dôraznejší prostriedok na odvrátenie útoku. Vzhľadom na to, že obranca nevie v takejto situácii

presne odhadnúť intenzitu útoku, ani zmýšľaný zámer útočníkov, nemožno od neho jednoznačne požadovať použitie primeraného prostriedku. A sa obranca rozhodne v rámci nutnej obrany použiť dôraznejší prostriedok, napríklad strelnú zbraň, mal by mať na zreteli, že odvrátiť útok znamená útočníka skôr zraniť ako ho usmrtiť.

- e) **Obrana musí smerovať proti útočníkovi** – na konanie v nutnej obrane je oprávnený ktokoľvek, nielen ten, kto bol bezprostredne sám napadnutý. Obrana môže smerovať iba proti útočníkovi, ak je útočníkov viac, obrana môže byť namierená proti ktorémukoľvek z nich. Ak by konanie v nutnej obrane zasiahlo aj iné osoby, voči nim bude potrebné aplikovať podmienky krajnej núdze. Proti nutnej obrane nieje prípustná nutná obrana.
- f) **„putatívna obrana“ (obrana proti domnelému útoku)** – ak sa niekto vzhľadom na okolnosti prípadu mylne domnieva, že útok hrozí, nevylučuje to trestnú zodpovednosť za čin spáchaný z nedbanlivosti, ak omyl spočíva v nedbanlivosti.
- g) **Vybočenie z medzí nutnej obrany (tzv. exces)** – pôjde vtedy, ak obranca splnil len niektoré podmienky nutnej obrany, ale nesplnil všetky. V prípade, keď brániaca sa osoba vybočí z medzí nutnej obrany, je zodpovedná za čin, ktorý spáchala. Ak došlo k vybočeniu z nutnej obrany rozoznávame:
 - ❖ exces **intenzívny**, ak obrana bola celkom zjavne neprimeraná útoku;
 - ❖ exces **extenzívny**, ak obrana nebola vykonaná v čase, keď útok priamo hrozil alebo trval.

Novelizácia Trestného zákona priniesla so sebou v súvislosti so zadefinovaním zákonnosti alebo naopak protiprávnosti nutnej obrany, množstvo pozitívnych zmien, pričom jedna z nich je i tá, že sa za nutnú obranu môže považovať konanie v silnom rozrušení spôsobenom zmätkom, strachom alebo zľaknutím sa napadnutej osoby. Zákon podľa nás správne definuje, že pri posudzovaní protiprávnosti alebo na druhej strane objektívnosti nutnej obrany je potrebné tiež vychádzať zo spôsobu konania, miesta, času a okolností týkajúcich sa nielen útočníka, ale aj obrancu. Novelizovaný trestný zákon taktiež uzákonil aj pojem tzv. „putatívnej“ obrany na posúdenie trestnej zodpovednosti.

8.3 OPRÁVNENÉ POUŽITIE ZBRANE (§ 26 TZ)

Oprávnenie použiť zbraň možno len takým spôsobom a na ten účel, na ktorý bola zbraň určená. Podľa § 26 ods. 1 TZ **„Použitie zbrane v súlade so zákonom nieje trestným činom“**

Pod pojmom zbraň rozumieme „zbraň v technickom zmysle slova“ napríklad:



Zbraň ako takú podrobnejšie charakterizuje zákon o zbraniach a strelive a ďalšie doplňujúce predpisy. Trestný zákon nerozlišuje zbraň služobnú a súkromnú, podľa osobitných právnych predpisov, preto v oprávnených prípadoch možno použiť ktorúkoľvek z nich. Kto a za akých okolností a na aké účely je oprávnený použiť zbraň je presne vymedzené v osobitných zákonoch a ostatných právnych predpisoch, na ktoré sa odvoláva i § 26 ods. 1 TZ. Sú napríklad: (zákon o SIS, zákon o policajnom zbore, zákon o zbore väzeň. a just. strážne, zákon o železničnej polícii, zákon o obecnej polícii, zákon o lesoch, zákon o vojenskej polícii, zákon o ozbrojených silách Slovenskej republiky, zákon o orgánoch štátnej správy v colníctve, zákon o ochrane prírody a krajiny a pod.)

Zbraň podľa uvedených predpisov je možné použiť aj pri nutnej obrane alebo krajnej núdzi. Napríklad ak policajt použije zbraň v prípade nutnej obrany alebo proti nebezpečnému páchatelovi, ktorý neuposlúchne výzvu, alebo ak policajt nemôže inak zamedziť jeho úteku a pod. Z uvedeného je zrejmé, že použiť zbraň za okolností vylučujúcich protiprávnosť možno len v špecifických prípadoch vymedzených v jednotlivých zákonoch a len takým spôsobom, ktorý ustanovujú tieto zákony. Niektoré zákonné prípady použitia zbrane sú ešte konkretizované inými okolnosťami vylučujúcimi ich protiprávnosť, ako napríklad nutnou obranou, ak osoba použije zbraň, ktorú má v legálnej držbe. Jedným z nových ustanovení Trestného zákona ako okolnosti vylučujúcej protiprávnosť použitia zbrane je § 26 ods. 2, kde sa za použitie zbrane v súlade so zákonom považuje aj **jej použitie proti inej osobe vo svojom obydli**, na ochranu života, zdravia alebo majetku, ak osoba do obydli neoprávnene vnikne alebo v ňom neoprávnene zotrváva, a nejde z jej strany o nutnú obranu. Toto ustanovenie však neplatí, ak bola osobe (narušiteľovi obydli) úmyselne spôsobená smrť. Napríklad, ak páchatel neoprávnene po prekonaní prekážky vnikne do domu, kde sa stretne s majiteľom domu, ktorý má v legálnej držbe strelnú zbraň, tak ten ju môže použiť pri zadržaní a obmedzení osobnej slobody podozrivej osoby (podľa § 85 Trestného poriadku). Z uvedeného ustanovenia je zrejmé, že použitím zbrane nesmie byť inému úmyselne spôsobená smrť. Ak by však páchatel na prekonanie odporu s majiteľom domu použil zbraň, potom môže majiteľ domu konať v zmysle nutnej obrany a použiť zbraň na to, aby odvrátil útok vedený proti jeho osobe. Toto nové ustanovenie poskytuje väčšiu ochranu občanom v ich obydliach.

Podrobnou charakteristikou prvých troch okolností vylučujúcich protiprávnosť konania prostredníctvom krajnej núdze, nutnej obrany a oprávneného použitia zbrane sme chceli poukázať

na objektívne legislatívne východiská sebaobrany, na ktoré pri jej cieľavedomom nácviku, ale i samotnej aplikácii v praxi nesmieme nikdy zabúdať.

ZOZNAM LITERÁRNYCH PRAMEŇOV

1. ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P.: *Prípravné pohybové úpoly v telesnej výchove*. In.: Těl.Vých.Sport Mlad. 72, 2006, č.4, s.37-39, ISSN 1210-7689
2. ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na rozvoj silových schopností dětí mladšieho školského veku*. In: Tel. Vých. Šport, XIII, 2003, č. 2, s. 2-5. ISSN 1335-2245
3. ADAMČÁK, Š.: *Rozvíjanie kondície žiakov 1.stupňa ZŠ s využitím úpolových cvičení*. Banská Bystrica : PF UMB, 2004. 92 s. ISBN 80-8055-882-5
4. ASCHIERI, P. : *Manuale tecnico-pratico di karate per insegnanti ed alunni della scuola dell'obbligo*. Roma : Scuola Nazionale FIJLKAM, 1992, 63 s.
5. ASCHIERI, P.: *Manuale tecnico-pratico di karate scuola elementare e media di primo e secondo grado*. Roma : Scuola Nazionale FIJLKAM 2005, 131 s.
6. BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. 2003: *The usage of martial games and exercises at physical education for visually handicapped children*. In: Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Adapted Physical Activities – European Dimensions“. České Budějovice : Pedagogical faculty JU, 2003, s.9-12, ISBN 80-7040-676-3
7. BARTÍK, P. – SLIŽIK, M.: *Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy*. In: História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania. Banská Bystrica : PF UMB, 2005, s.325-328, ISBN 80-8083-107-6
8. BARTÍK, P. : *Úpolové cvičenia a hry na I. stupni základnej školy*. 1. vyd. Banská Bystrica : 1999. 88 s. ISBN 80-8055-285-1
9. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť dětí staršieho školského veku*. In.: Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie. Nitra : SPU, 2005, s.18-21, ISBN 80-8069-602-0
10. BARTÍK, P.: *Making weight for wrestling*. In.: Studia Kinanthropologica, VI, 2005, /2/ s.129-132, The Scientific Journal For Kinanthropology. ISSN 1213-2101
11. BARTÍK, P.: *Nové trendy v príprave učiteľov 1. stupňa ZŠ z hľadiska úpolových športov v telesnej výchove*. In: Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport, Vol. 3., No.Banská Bystrica : PF UMB, 2001. s. 110 - 112. ISBN 80-8055-612-1
12. BARTÍK, P.: *Podiel úpolových hier na rozvoji tvorivých schopností dětí na 1. stupni ZŠ*. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie „Hra – prostriedok formovania osobností.“ Banská Bystrica : PF UMB, 1999, s. 263-269.

13. BARTÍK, P.: *The impact of wrestling on the dynamics of change in the creative tendencies of children aged 6-10*. IN: *Studia Kinanthropologica*, Vol. 2. České Budějovice : Pedagogická fakulta, 2001. s. 97-103. ISSN –1213-2101
14. BARTÍK, P.: *The influence of martial arts on motor performance pupils at second stage of basic schools*. In.. *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education And Sport* Vol.6, No 6. Banská Bystrica : PF UMB, 2005, s.17-24, ISBN 80-8083-172-6
15. BARTÍK, P.: *Úpoly na 1.stupni základnej školy*. In.: *Zborník príspevkov z workshopu „Tělo-Olomouc“*. Olomouc : FTK UP, 2005 / na CD /.
16. BARTÍK, P.: *Using of wrestling games in adapted physical activities*. In: *Monograph of the CEEPUS project „Adapted Physical Activities in Central Europe“*. Olomouc, 1998, s. 111-118.
17. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na funkčnú zdatnosť detí mladšieho školského veku*. In: *Zborník z medzinárodného vedeckého seminára „Využitie pohybovej štruktúry športových úpolov v iných pohybových aktivitách“*. Bratislava : FTVŠ UK, 2000.
18. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na pohybovú výkonnosť žiakov 2.stupňa ZŠ*. In: *Sport and Quality of Life*. Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2005, ISBN 80-210-3863-2 / plný text je na CD/.
19. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti detí mladšieho školského veku*. In: *Zborník z medzinárodnej konferencie „Role tělesné výchovy a sportu v transformujících se zemích středoevropského regionu“*. Brno : Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2001, s. 131-134. ISBN 80-210-2712-6
20. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí mladšieho školského veku*. In: *Zborník z vedeckého seminára „Úpoly a ich využitie v športovej príprave mládeže“*. Bratislava : FTVŠ UK, 2000, s. 31-44.
21. BARTÍK,P. – SLIŽIK,M.: *The usage of martial games and exercises at physical education for visually handicapped children*. In:*Adapted physical activities*. České Budějovice : Pedagogical faculty, 2003, s. 9-12. ISBN 80-7040-676-3
22. BARTÍK,P.: *The interests of pupils at basic schools in using combatives at P.E. lessons*. In.: *Sborník příspěvků z XIII. ročníku mezinárodní konference „Optimální působení tělesné zátěže a výživy“*. Hradec Králové : PF UHK, 2006, ISBN 80-7041-104-X /plný text je na CD/.
23. BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. – REGULI, Z.: *Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. Banská Bystrica: PF UMB, 2007.
24. BATT, S.-ENGEL, V.: *Women's self defence courses*. Protect yourself. Montreal: 1986, s.11-16.
25. BERNSTEIN, J.: *Self-defence for Children*. Black bett, 1985, č.23, s.34-37.

26. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. : *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 2. vyd. Praha : 1984. 260 s.
27. DEPASQUALE, M.: *Learn the Martial Arts in Eight Weeks*. Simon and Schuster, New York, 1983.
28. DEPASQUALE, M.: *Martial Andts for Young Athlets*. Wandewer books. New York, 1984.
29. ĎURECH, M. – MLSNA, B. – ZEMKOVÁ, E. – ČUPERKA, F.: *Úpoly v inovovaných učebných osnovách telesnej a športovej výchovy na stredných školách*. In: Zborník z 1. vedeckého seminára o úploch. Bratislava : FTVŠ UK, 1996. s. 92-97.
30. ĎURECH, M. – MLSNA, B. – ZEMKOVÁ, E.: *Športové úpoly a sebaobrana v 5.-8. ročníku základnej školy*. In: Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava : FTVŠ UK, 1996. s. 89-91.
31. ĎURECH, M. a kol.: *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. 74 s.
32. ĎURECH, M. a kol.: *Úpoly*. Bratislava : 2000. ISBN 80-223-1381-5
33. ĎURECH, M.: *Charakteristika a význam úpolov*. In.: Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava : FTVŠ UK 1996. s. 5-13.
34. ĎURECH, M.: *Spoločné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava : 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3
35. ĎURECH, M.: *Využitie koordinačných schopností v zápase*. In: Šimonek, J. a kol.: *Koordinačné schopnosti*. Metodický list SÚV ČSZTV, Bratislava : SÚV ČSZTV, 1985. s.27-30.
36. ĎURECH, M.: *Význam úpolov v školskej telesnej výchove*. In: *Telesná výchova a šport*, 4/1994, s. 2-4.
37. ĎURÍČEK, M.: *Rozvíjanie tvorivosti mladých talentov v športových hrách*. Metodické listy č. 12/86, Tréner 1986, č. 12.
38. ĎURÍČEK, M.: *Tvorivosť v športových hrách*. Bratislava : ŠPORT, 1989. 100 s.
39. EVERETT, P. L.: *The Art of the Blind Princess*. Kung Fu, 1985, č.12, s.44-49.
40. FOJTÍK, I. – KRÁL, P. – KRÁL, P.: *Karatedó*. Praha : Olympia, 1993.
41. FOJTÍK, I. – MICHALOV, L.: *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice : KTVŠ PF JU, 1996, 131 s. ISBN 80-7040-204-0
42. FOJTÍK, I. : *Duch budó*. Praha : Naše vojsko, 2006, 273 s. ISBN 80-206-0810-9
43. FOJTÍK, I.: *Metodické listy úpolů*. Tělesná výchova mládeže, 1986, č. 51,52.
44. FOJTÍK, I.: *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy*. Bratislava : SPN, 1990. ISBN 80-08-00706-0
45. FOJTÍK, I.: *Úpoly v projektu Občanská škola*. Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 61, 4/1995, s. 29-32.
46. FOJTÍK, I.: *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha : FTVS UK, 1984.
47. FOJTÍK, J.: *Sebaobrana*. Praha : FTVS UK, 1981.

48. HARDING, C. – NELSON, J.: *Educating for self-defence*. Journal of Physical education, recreation and dance, 1985, č.13, s 112-114.
49. HAVLÍNOVÁ, M.: *Tvorivá funkce hry*. In: HLAVSA, J. a kol.: Psychologické metody výchovy k tvořivosti. Praha : SPN, 1986.
50. HOMMA, GAKU. *Children and The Martial Arts: An Aikido Point of View*. Berkley : North Atlantic Books, 1993. 248 s. ISBN 1-55643-139-2
51. HONŽÍK, J. – CHALOUPEK, J.: *Judo, karate, sebaobrana v podmínkách masové tělovýchovy*. Metodický dopis ČUV ČSTV, Praha : ČUV ČSTV, 1979.
52. HRUBÝ, M.: *Zmeny v metodike vedenia tréningového procesu v príprave žiakov karate na základné stupne technickej vyspelosti*. In: Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách. Banská Bystrica : PF UMB, 2006, s. 84-93. ISBN 80-8083-227-7
53. JARVIS, M.: *Sport psychology*. New York : Routledge, 1999, 169 s. ISBN 0-415-20642-1
54. JINDŘICH, J. – MÜLLER, J.: *Příručka sebaobrany*. Praha : Naše vojsko, 1980.
55. KARPINSKI, A. A.: *100 zaňatij po borbe*. Kijev : Zdorovja, 1979. 142 s.
56. KASA, J.: *Športová antropomotorika*. Bratislava : 2002. ISBN 80-968252-3-2
57. KODÝM, M. a kol.: *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha : SPN, 1985.
58. KORMAŇÁK, J.: *Technika zápasenia voľným štýlom v základnej polohe – postoj*. Metodický list Bratislava : SÚV ČSZTV, 1986.
59. KORMAŇÁK, J.: *Učebné a výchovné aspekty v tréningovom procese zápasenia*. Metodický list Bratislava : SÚV ČSZTV, 1983.
60. LEAVIT, F. J. *Can martial arts falling techniques prevent injuries?* In Inj. Prev. 2003, 9, s. 284
61. LETOŠNÍK, J. 1993. *Judo učebnice pro trenery*. Plzeň : ITV, 1993.
62. LEV, J.: *Judo and Self-defence for the Disabled*. Mevasseret-Zion, Izrael 1986.
63. LEVSKÝ, V. L. 1987. *Základy sebaobrany*. Bratislava : Erpo, 1987.
64. LEVSKÝ, V. L.: *Karate*. Bratislava : Šport, 1980.
65. LEVSKÝ, V. L.: *Základy sebaobrany*. Bratislava : Erpo, 1987.
66. LIND, W. : *Tradice karate*. Brno : Comenius, 1996.
67. LONGA, J.: *Karate Kid*. Bratislava : Mladé letá, 2003, 104 s.
68. MACÁK, I.: *Šport a vedomie*. Bratislava : UK, 1978.
69. MANNINI, M. 1998. *Karate v školách*. príspevok prednesený na seminári úpolov, školskej TV a v mimoškolskej príprave mládeže, 21.9.1998.
70. MANNINI, M.: *Individualita nácviku techník v kárate*. In.: Zborník: Sympóziu športového kárate '95. Banská Bystrica : SZK a IBU - KTVŠ FHV UMB. 1995, s. 16-19.
71. MATRAS, A.: *Sebeobrana*. Praha : Naše vojsko, 1957.

72. MITCHELL, D.: *Official karate*. London : Stanley Paul, 1996, s. 8-23.
73. MORAVEC, R. a kol.: *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR*. Bratislava : ŠPORT, 1990. 276 s.
74. NAKAYAMA, M.: *Best karate – souhrnný přehled*. Praha : Fighters publications, 2003, 144 s. ISBN 80-903079-2-2
75. NAKAYAMA, M.: *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994, 302 s.
76. PAVLICEK, J.: *Úpoly*. Praha : SPN, Vyšší pedagogická škola v Brně, 1953, 66s.
77. PETROV, R. a kol.: *Children on the mat*. Sofia : Medicina i fizkul'tura, 1978.
78. PETROV, R.: *Kid. wrestling*. Wrestling USA. Bozeman, 1978, č.1, s.5-6.
79. PETROV, R.: *Principles of freestyle wrestling for children and adolescents*. Wrestling USA. Bozeman, 1984, č.2, s.34-36.
80. PETROV, R.: *The ABC of wrestling*. Lausanne : FILA, 1996. 101 s.
81. POLGÁR, V.: *Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly*. In: *Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách*. Banská Bystrica : PF UMB, 2006, s. 231-237. ISBN 80-8083-227-7
82. REGNER, K.-ŠOPTENKO, J.: *Zápas v klasickém stylu*. Praha : Olympia, 1981.
83. REGULI, Z.: *Biomechanické princípy pádových technik v aikidó*. Magazin aikido, 2, 4, od s. 8-10, 3 s. 2001.
84. REGULI, Z.: *Combative activities*. Brno : Paido, 2004. 45 s. ISBN 80-7315-095-9
85. REGULI, Z.: *Inovovaná systematika úpolov*. Telesná výchova a šport, 15, 1, od s. 45-47, 3 s. ISSN 1335-2245. 2005.
86. REGULI, Z.: *Teoretické východiská pádových technik*. In *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*. Bratislava : FTVŠ UK, 2000. od s. 51-56, 6 s. ISBN 80-223-1551-6
87. REGULI, Z.: *Úpolové sporty*. Brno : FSS EU, 2005. ISBN 80-210-3700-8
88. REGULI, Z.: *Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy*. In: *Sport a kvalita života*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2004. (full text at CD ROM), s. 72.
89. ROUBÍČEK, V.: *Pády, jejich výskyt a uplatňování, pádové úrazy, metodika nácviku*. Praha : Universita Karlova 1967, 93 s.
90. ROUBÍČEK, V.: *Kdo s koho*. Praha : Olympia, 1984.
91. ROUBÍČEK, V.: *Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry*. Praha : Olympia 1984. 79 s.
92. ROUBÍČEK, V.: *Technika pádů jako prostředek úrazové prevence*. Praha : Universita Karlova 1970, 93 s.
93. ROUBÍČEK, V.: *Základní (průpravné) úpoly*. Praha : UK, SPN, 1980, 108 s.

94. SAOTOME, Mitsugi. *The principles of aikido*. Boston & London : Shambala 1989. ISBN 0-87773-409-7
95. SASAHARA, S.: *Fundamental of Scientific Wrestling*. Tokio : Shibuya-ku, 1978.
96. SEABOURNE, T.: *Self-defence*. Gorsuch Scarisbrick. Scottsdale 1987.
97. SELIGER, V. a kol.: *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha : Avicenum, 1980, 345 s.
98. SEMAN, F.: *Postavenie a význam úpolov v rytierskej kultúre*. In: Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka. Bratislava : FIVS UK, 2003, s. 58 - 60.
99. SHIFFLETT, C. M. *Ki in Aikido : A Sampler oh Ki Excercises*. Merryfield : Round Earth Publishing, 2003. 210 s. ISBN 0-9653425-3-0
100. SHORTT, J.: *Self-defence: The essential handbook*. Sidgwick and Jackson. Londýn, 1984.
101. SKLADANÝ, J. – FEČ, R. – ZUSKOVÁ, K. : *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy*. 1. vyd. Prešov : 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4
102. SLIŽIK, M. – BARTÍK, P.: *Application possibilities of karate training elements in physical education*. In: Sport training in interdisciplinary scientific researches, Częstochowa , 2004, s. 289-295 . ISBN 83-88469-82-7
103. SLIŽIK, M. – BARTÍK, P.: *Application possibilities of karate training elements in physical education*. In: Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Sport training in interdisciplinary scientific researches“. Czestochowa : Faculty of Managment TU, 2004, s.289-296, ISBN 83-88469-82-7
104. SLIŽIK, M. – MICHALOV, L. : *Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova*. In: Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“. Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2006, s.109, ISBN 80-210-4145-5
105. SLIŽIK, M. : *Analýza a porovnanie pohybovej a športovej výkonnosti v ženskom reprezentačnom družstve Slovenska v karate kata vo vzťahu k homogenite jeho zloženia*. In: Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport, Vol. 4. No. 4 Banská Bystrica: PF UMB, 2002, s. 71 – 74. ISBN 80-8055-727-6
106. SLIŽIK, M. : *Možnosti vzájomného využitia tréningu karate a tréningu brainfeedback pri zvyšovaní úrovne pozornosti detí mladšieho školského veku*. In: Studia Kinanthropologica .České Budějovice : Pedagogická fakulta JČU,2003, č.4, s.89 – 94. ISSN -1213-2101
107. SLIŽIK, M.: *Vplyv bojového umenia karate na rozvoj niektorých osobnostných vlastností detí mladšieho školského veku*. In: Násilie na školách (Zborník prác z 2. ročníka medzinárodnej vedeckej konferencie „Ďuričove dni“). Banská Bystrica : PF UMB, 2006, s. 271-281, ISBN 80-8083-3125

108. SLIŽIK, M.: *Dynamika zmien v úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti karatistov mladšieho školského veku*. In: Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“. Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2006, s.108, ISBN 80-210-4145-5
109. SLIŽIK, M.: *The advantages of karate training in the process of motivation to regular physical activity of junior and senior school age obese children*. In: Studia Kinanthropologica, Vol. VI., No.2. České Budejovice : PF JU, 2005, s. 171-174, ISSN 1213-2101
110. STRAUS, J.: *Biomechanická charakteristika vybraných činností v zápase v klasickém stylu*. Metodický dopis Praha : ÚV ČSTV, 1979.
111. ŠEBEJ, F. – KLEMENTIS, L.: *Karate – učebné texty pre školenie trénerov všetkých tried*. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1982.
112. ŠEBEJ, F. : *Karate*. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1990.
113. ŠEBEJ, F.: *Karate*. Bratislava : Šport, 1983.
114. ŠOPTENKO, J. a kol.: *Jednotný tréningový systém zápasu*. Praha : UV ČSTV, 1977.209 s.
115. ŠOPTENKO, J.: *Technika zápasu řeckořímského v postoji*. Metodický dopis. Praha : ÚV ČSTV, 1976.
116. ŠTULRAJTER, V. – BROZMANOVÁ, I.: *Fyziológia telesných cvičení a športovej výkonnosti*. Bratislava : FTVŠ UK, 1992. 166 s.
117. ŠTULRAJTER, V. – SCHOLZOVÁ, A.: *Využitie Ruffierovho testu na hodnotenie funkčného rozvoja detí a mládeže*. In: MORAVEC, R. a kol.: *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR*. Bratislava : ŠPORT, 1990. 276 s.
118. Tělocvičná soustava Sokolská: *Dle prací a zásad Ph.Dr. Miroslava Tyrše*. ČOS : Praha,1920, 304 s.
119. TYRŠ. M.: *Základové tělocviku*. Praha : MSP, 1926.
120. Učebné osnovy: *Telesná výchova pre 5. až 9. ročník základných škôl*. Bratislava : 1997. ISBN 80-08-02660-X
121. UESHIBA, Kisshomaru. *The Spirit of Aikido*. Tokyo – New York – London : Kodansha International, 1984. 126 s. ISBN 0-87011-850-1
122. VACHUN, M. 1983. *Základy tréningu džuda*. Bratislava: Šport, 1983.
123. VANĚK, M. a kol.: *Psychologie sportu*. Praha : SPN, 1980.
124. WEINMANN, W. : *Lexikón bojových športov*. Praha : 1997. 160 s. ISBN 28-018-97
125. WEINMANN, W.: *Lexikon bojových sportů – od Aikida k Zenu*. Praha: Naše vojsko, 1997, 157 s., ISBN 80-206-0613-0
126. WOLF, H.: *Sebaobrana s využitím džuda*. Bratislava : Šport, 1985.

127. ZBIŇOVSKÝ, P.: Analýza násilností spáchaných na ženách. In: *Sféra ženy. Sociológia, Etnológia, História*. FHV UMB Banská Bystrica a Sociologický ústav Akadémie vied Českej republiky v Prahe, 2004, s. 132 – 142. ISBN 80-8055-999-6
128. ZBIŇOVSKÝ, P.: *Diagnostika predpokladov mládeže pre karate z hľadiska pohybových schopností a telesného rozvoja*. In: Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava : FTVŠ UK, 1996. s. 109-111.
129. ZBIŇOVSKÝ, P.: Dynamika zmien v pohybovej výkonnosti karate u mládeže. In: *Antropomotorika a sportovní trénink jako vyučovací předměty na fakultách a katedrách tělesné výchovy*. FTK Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s.35-42. ISBN 80-244-1121-0
130. ZBIŇOVSKÝ, P.: Korelačný vzťah športovej a všeobecnej pohybovej výkonnosti v džude. In.: *Antropomotorika 2007*. Banská Bystrica: UMB FHV KTVŠ , 2007, s. 204 – 211. ISBN 978-80-8083-446-3
131. ZBIŇOVSKÝ, P.: Pohybová výkonnosť v karate ako určujúci faktor výberu talentov. In: *Identifikace pohybových talentu*. Sborník z mezinárodní vědecké konference. Praha, UK FTVS, 2004. s. 69-75 ISBN 80-86317-30
132. ZBIŇOVSKÝ, P.: Špecifiká na štatistické vlastnosti pri výbere testov špeciálnej pohybovej výkonnosti v karate. In: *Antropomotorika 2003*. Banská Bystrica: Ktvš FHV UMB, PARTNER z.p., 2003, s.237-243. ISBN 80-969029-3-8
133. ZBIŇOVSKÝ, P.: Štruktúra úderov v karate z hľadiska biomechaniky. In: *Sborník příspěvku mezinárodního semináře Pedagogické kinantropologie*. Ostravska univerzita PF Ktv. Ostrava, 2005. s. 182-187. ISBN 80-7368-041-6
134. ZBIŇOVSKÝ, P.: Use of karate techniques in kumite contest for both, male and female categories. In: *Acta Universitatis Matthiae Belli. Physical Education and Sport, Vol.5, No.5*. Banská Bystrica: PF UMB, 2003, s. 81-84. ISBN 80-8055-848-5
135. ZBIŇOVSKÝ, P.: Vzťah fyziologických a pohybových ukazovateľov u cvičencov karate. In: *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách*. Zborník príspevkov zo seminára s medzinárodnou účasťou. Banská Bystrica: KTV PF UMB, 2003, s. 142-145. ISBN 80-8055-850-7
136. ZBIŇOVSKÝ, P.: Vzťah úrovne pohybovej výkonnosti u karatistov k ukazovateľom telesného rozvoja. In: *Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu*. Brno : FSS MU, 2003, s. 235 – 238. ISBN 80-210-3099-2
137. ZEMKOVÁ, E.- MIKLOVIČ, P.- DZURENKOVÁ, D.- GAZDÍKOVÁ, S.-LONGA, J.- SLÍŽIK, M.: *Teória a didaktika karate*. Bratislava : FTVŠ UK, 2006, ISBN 80-223-2041-2

Autori: **prof.PaedDr. Pavol Bartík, PhD.**
 PhDr. Miroslav Sližik, PhD.
 doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
 a kol

Recenzenti: **prof.RNDr. František Kačík, PhD.**
 prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.

Vydavateľ: **Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied,**
 Banská Bystrica

Rok vydania: **2010**

Vydanie: **prvé**

Rozsah: **235 strán**

Formát: **A 5**

Náklad: **200 ks**

Tlač: **Bratia Sabovci s.r.o. Zvolen**

ISBN



doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD. (nar. 1971) - absolvoval Fakultu humanitných a prírodných vied UMB v Banskej Bystrici, doktorandské štúdium na Fakulte telesnej výchovy a športu v Bratislave. Habilitačné konanie ukončil na Fakulte humanitných vied UMB v Banskej Bystrici.

Na vysokej škole pôsobí od roku 1996 a v súčasnosti vyučuje na katedre telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied UMB v Banskej Bystrici, kde sa zaoberá problematikou pohybových a športových hier.



doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD. (nar. 1971) - absolvoval Fakultu humanitných a prírodných vied UMB v Banskej Bystrici, doktorandské štúdium na Fakulte telesnej výchovy a športu v Bratislave. Habilitačné konanie ukončil na Fakulte humanitných vied UMB v Banskej Bystrici.

Na vysokej škole pôsobí od roku 1996 a v súčasnosti vyučuje na katedre telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied UMB v Banskej Bystrici, kde sa zaoberá problematikou pohybových a športových hier.



doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD. (nar. 1971) - absolvoval Fakultu humanitných a prírodných vied UMB v Banskej Bystrici, doktorandské štúdium na Fakulte telesnej výchovy a športu v Bratislave. Habilitačné konanie ukončil na Fakulte humanitných vied UMB v Banskej Bystrici.

Na vysokej škole pôsobí od roku 1996 a v súčasnosti vyučuje na katedre telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied UMB v Banskej Bystrici, kde sa zaoberá problematikou pohybových a športových hier.

2010



