Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Pedagogická fakulta

Pavol Bartík – Miroslav Sližik – Zdenko Reguli

Teória a didaktika úpolov a bojových umení

Banská Bystrica
2007

Knižná publikácia bola napísaná v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA č. 1/2527/05: „Nové prístupy v realizácii úpolovej pohybovej prípravy mládeže za využitia úpolových športových disciplín v školskej telesnej výchove a v ďalších záujmových telovýchovno – organizačných formách škôl“

Autori: doc.PaedDr. Pavol Bartík, Ph.D.
PhDr. Miroslav Sližik, Ph.D.
PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

Recenzenti: prof.RNDr. František Kačík, Ph.D.
doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.

ISBN 978-80-8083-477-7

ABSTRAKT

BARTÍK, Pavol – SLIŽIK, Miroslav – REGULI, Z.: Teória a didaktika úpolov a bojových umení.

(Vysokoškolská učebnica)/ doc.PaedDr. Pavol Bartík, PhD., PhDr. Miroslav Sližík, PhD., Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy. PhDr.Zdenko Reguli, PhD. – Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita Brno.

Banská Bystrica: PF UMB, 2007.

Knižná publikácia je výsledkom viacročnej práce autorského kolektívu zloženého zo zástupcov Pedagogickej fakulty UMB v Banskej Bystrici a Fakulty sportovních studií Masarykovej univerzity v Brne.
Knižná publikácia bola napísaná v rámci riešenia výskumnej úlohy :
VEGA č. 1/2527/05: „Nové prístupy v realizácii úpolovej pohybovej prípravy mládeže za využitia úpolových športových disciplín v školskej telesnej výchove a v ďalších záujmových telovýchovno – organizačných formách škôl.“
Predložená publikácia prezentuje pohľad autorov na úpoly a bojové umenia predovšetkým v kontexte školskej telesnej výchovy. Je doplnená o vlastné výskumné sledovania autorov a 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, aikido. Obsahom učebnice je taktiež postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na jednotlivých stupňoch škôl, otázky bezpečnosti pri vyučovaní úpolov a legislatívne otázky súvisiace so sebaobranou. Primeraná pozornosť okrem športových úpolov je venovaná taktiež jednotlivým bojovým umeniam.

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

PREDHOVOR

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 vplývajú 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, prehĺbiť poznatky z teórie a didaktiky úpolov s možnosťou využitia úpolových aktivít v športovej a rekreačnej pohybovej aktivite. Prehĺbiť 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 doc. PhDr. Miroslavovi Ďurechovi, CSc.

Kolektív autorov

OBSAH

1. Charakteristika a história úpolov (Pavol Bartík)
1.1 Vývoj a charakteristika úpolov

2. Systematika a klasifikácia úpolov (Pavol Bartík)

3. Zovšeobecňujúce požiadavky v komplexe úpolov (Pavol Bartík)

4. Význam úpolov ako prostriedku telesnej výchovy (Pavol Bartík)
4.1 Teoretické poznatky o úpoloch z historického pohľadu
4.2 Úpoly v školskej telesnej výchove
4.3 Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly

5. Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách (Pavol Bartík)

6. Medzinárodné porovnanie postavenia a pozitívnych vplyvov úpolov v kurikule školskej telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania (Miroslav Sližik)

7. Využitie úpolových cvičení v telesnej výchove detí mladšieho školského veku (Pavol Bartík)

8. Zásobník prípravných úpolov pre jednotlivé časti vyučovacích hodín telesnej výchovy na základných a stredných školách (Pavol Bartík)

9. Teória a didaktika vybraných bojových umení a úpolových športov

9.1 Teória a didaktika Aikidó (Zdenko Reguli)
9.1.1 Poznámky k didaktike aikidó
9.1.2 Techniky aikidó

9.2 Teória a didaktika džuda (Pavol Bartík)
9.2.1 História džuda vo svete a na Slovensku
9.2.2 Charakteristika džuda ako športového odvetvia
9.2.3 Filozofia, etiketa džuda a džudistické zásady
9.2.4 Projekt vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2. stupni základnej školy
9.2.5 Projekt vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na stredných školách
9.2.6 Skrátené pravidlá džuda

9.3 Teória a didaktika zápasenia (Pavol Bartík)

- 9.3.1 Charakteristika a história zápasenia
- 9.3.2 Technické činnosti v zápasení v polohe parter
- 9.3.3 Technické činnosti v zápasení v postoji
- 9.3.4 Realizovaný program s využitím technických činností zo zápasenia na 2. stupni ZŠ
- 9.3.5 Názory žiakov na realizovaný program s využitím technických činností zo zápasenia na 2.stupni ZŠ
- 9.3.6 Využitie úpolových hier v športovej príprave v zápasení a v školskej telesnej výchove
- 9.3.7 Pravidlá zápasenia

9.4 Teória a didaktika karate (Miroslav Sližik)

- 9.4.1 Charakteristika a historický vývoj karate
- 9.4.2 Systematika a terminológia karate
- 9.4.3 Systém a organizácia súťaženia v karate
- 9.4.4 Obsah základnej športovej prípravy v karate
- 9.4.5 Návrh obsahu vyučovacích hodín telesnej výchovy na 1. a 2. stupni ZŠ so zameraním na úpoly s využitím vybraných prvkov karate

9.5 Teória a didaktika boxu (Pavol Bartík)

9.6 Teória a didaktika šermu (Pavol Bartík)

10. Charakteristika ďalších úpolových športov a bojových umení

- 10.1 FRANCÚZSKY BOX, KICK BOX, THAJSKÝ BOX (.Pavol Bartík)
- 10.2 SAMBO (Pavol Bartík)
- 10.3 SUMO (Pavol Bartík)
- 10.4 KENDO (Pavol Bartík)
- 10.5 KOBUDO (Pavol Bartík)
- 10.6 KUNG FU – WU SHU (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.7 TCHAJ TI ČCHUAN (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.8 JUJUTSU (DŽIU-DŽITSU) (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.9 JU-JUTSU (DŽU-DŽITSU) (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.10 AIKIJUTSU (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.11 KJUDO a KJUJUTSU (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.12 NINJUTSU (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.13 KEMPO (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.14 TAEKWONDO (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.15 TANGSODO (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.16 HWARANGDO (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.17 CAPOEIRA (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.18 HAPKIDO (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)
- 10.19 IAIDÓ(PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)

11. Filozofické otázky bojových umení (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)

- 11.1 4x4 Princípy Budo
- 11.2 Bojové umenia a liečiteľstvo

11.3 Štruktúra osobnosti bojovníka
11.4 Etiketa v dojo – telocvični

12. Úrazy v úpoloch a ich prevencia (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)

13. Pádová technika v systematike úpolov (PhDr. Zdenko Reguli, PhD.)

14. Legislatívne východiská sebaobrany (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)

15. Slovník japonských výrazov (PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)

16. Možnosti využitia bojových umení a športov v športovej edukológii
(PhDr. Miroslav Sližik, PhD.)

Použitá literatúra

1. Charakteristika a história 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..

Ďurech (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 intenzity 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.

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:

- *údery, 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, Tchai-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 – Čhirgi a Pak-čhigi

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, Kumiuči, 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 atd'.

V rozbore 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).

Taxonómia úpolov (Reguli, 2005)

1. úroveň úpolových predpokladov

Prípravné úpoly

2. úroveň úpolových systémov

Úpolové športy

3. úroveň úpolových aplikácií

Sebaobrana

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 atd.).

Hlavným znakom je zameranie na aplikáciu úpolového športu pre potreby sebaobrany.

3. Komplexne rozvíjajúce (aikidó, tchai ťi atd.).

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 atd.). 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 rigorózny, uzavretý systém. Sebaobrana je otvoreným systémom, v ktorom je možné a nevyhnutné podľa okolnosti meniť konkrétne úpolové činnosti tak, aby sebaobrana bola dostatočne účinná a rýchla, aby sa zachovali záujmy chránené zákonom.

Sebaobranu rozdeľujeme na základné druhy:

- **osobnú** (so špecifickou skupinou sebaobrany žien),
- **profesijnú** (pre bezpečnostné zložky, ozbrojené zložky, iné špecifické profesijné skupiny).

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.

3. 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.

4. Význam úpolov ako prostriedku telesnej výchovy

4.1 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 :

- **odtláčanie a zatláčanie súpera,**
- **zdvihnutie súpera,**
- **strh súpera, porazenie k zemi.**

Guts - Muths sa už vo svojich začiatkoch zaradenia 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.

Ďaľším 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 pričinil 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. Ďaľšími autormi, ktorí sa zaoberali vo svojich prácach aj úpolmi boli I.B. Zoch (1843 -1921) "Krátky návod k vyučovaniu telocviku hlavne pre národnie školy" (1873), V. Pergl - "Šplh, řebřík, kladina, břemena, kužele, stálky, odpory, švihadlo krátké, skok vysoký, rúznosti pro cvičitele dorostu" (1927).

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

Ďaľším 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:

- **odpory paží, trupu a hlavy,**
- **preťahy bez náčinia a s náčiním,**
- **pretlaky s náčiním alebo bez náčinia.**

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

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

Uvedení autori sa v minulosti pričinili 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 Víťazka (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 aktvitou (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.

4.2 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 diferenciácii 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; Havlínová, 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, šľachové, 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 pričinil 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).

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 začiatočné 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).

Prípravné (základné) úpoly sú jednoduché cvičenia, ktoré majú súťaživý, zábavný, herný i bojový charakter. Sú obľúbené u chlapcov aj u dievčat, pôsobia veľmi emotívne a sú pre deti zaujímavé. Finálny výkon je dosahovaný jednoduchým spôsobom a je určený jasnými pravidlami (Bartík, 1999).

Ďurech a kol. (2000, 2003) a Fojtík (1990) rozdeľujú prípravné (základné) úpoly podľa charakteru pohybovej činnosti na úpolové preťahy (preťahovania), úpolové pretlaky (pretláčania), úpolové odpory a úpolové hry.

1. **Úpolové preťahy** – súpera premiestňujeme alebo ho len vychyľujeme smerom k sebe. Sila preťahu pôsobí vždy v smere od súpera. Sily obidvoch cvičiacich pôsobia od seba v predozadnom smere. Preťahy vykonávame najčastejšie v postoji, ale i v kľaku, v sede i v ľahu. Preťah sa vykonáva na určenú vzdialenosť – métu. Snažíme sa tiež o vychýlenie súpera zmenou jeho postoja alebo polohy tela, o zmenu polohy len niektorej časti jeho tela – paže, nohy a pod.
2. **Úpolové pretlaky** – súpera premiestňujeme alebo vychyľujeme z pôvodného miesta smerom od seba. Sila cvičenca teda pôsobí vždy v smere k súperovi. Môžeme pretláčať vpred, vzad, do strany, hore alebo dolu. Z hľadiska pôsobenia síl cvičencov sú pretlaky opakom preťahov. Pretláčanie uskutočňujeme najčastejšie v postoji, kľaku alebo v sede.

Menej často v drepe a v ľahu. Opäť ide o pretláčanie na určitú vzdialenosť alebo o zmenu postoja a polohy tela súpera.

3. **Úpolové odpory** – ide o preťahy a pretlaky pri rýchlych prechodoch a vo vzájomných kombináciách, striedavé a nepravidelné ťahania a tlačenia v rôznych smeroch. K jednoduchým súťaživým a hravým cvičeniam pridávame i pohybovo a výkonnostne náročnejšie stretnutia. Uskutočňujeme ich v postoji, kľaku, sede i ľahu. Úlohy cvičencov môžu byť rovnaké, no zväčša bývajú rozdielne. Cieľový výkon je podmienený vhodným výberom činnosti (preťahov, vychýlení a pod.), voľbou zodpovedajúcich úpolových techník (záberov, chytov, úchopov, držaní a pod.) pre útok i obranu. Tým sa určuje a charakterizuje celkový spôsob a priebeh stretnutia.
4. **Úpolové hry** – kolektívne telesné cvičenia. Patria sem rôzne motivačné, súťažné stretnutia, uskutočňujúce sa v jednej, ale i vo viacerých vzájomne súperiacich skupinách. Tu sa jednotlivé druhy základných úpolov využívajú účelovo, uplatňujú sa a vystupujú ako prostriedky na dosiahnutie určeného výkonu, obyčajne na splnenie úlohy určenej pravidlami. Úpolové hry dávajú žiakom veľa možností na rozvíjanie spolupráce v skupinovom boji, včítane použitia skupinovej taktiky.

Súčasťou prípravných základných úpolov je osvojovanie techniky pádov a techniky dvíhania, nosenia a spúšťania cvičencov a bremien.

Prípravné úpoly je najvhodnejšie zaraďovať do prípravnej alebo hlavnej časti vyučovacej hodiny predovšetkým ako súčasť prípravných a kondičných cvičení a pohybových hier. V prípravnej a hlavnej časti je zaraďovanie výhodné najmä preto, lebo fyzická a duševná činnosť žiakov sa v týchto častiach hodiny prejavuje v plnom rozsahu a zjednotene. Pri vyučovaní iných tematických celkov sa môžu prípravné úpoly využívať ako cvičenia doplňujúce alebo kompenzačné (Bartík, 1999; Fojtík, 1990).

Roubiček (1984) rozlišuje súperov v strete pri realizácii základných úpolov na útočníka a obrancu, ktorí vykonávajú útok alebo obranu. Obaja súperi sa pri tom snažia prekonať odpor súpera a získať víťazstvo pre seba. V mnohých činnostiach však nemožno detailne rozlišovať úlohu aktérov. Každý je súčasne útočníkom i obrancom a tiež aj protiútočníkom, keď stretová situácia vyžaduje rýchle zmeny týchto činností.

Zväčša je cvičenie prípravných úpolov 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 prispôsobil 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).
Problematikou 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.

4.3 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 hodím. 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 prispôsobiť 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 vyraďovacie 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 dopomoc, 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, prispôsobenie sa úrovni doterajších vedomostí a zručností žiakov, vysoký stupeň individuálneho prístupu k žiakom a dodržiavanie metodického radu nácviku jednotlivých cvičení.

5. 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**:

1) Učební osnovy a instrukce k vyučování tělocviku i nařízení o pořádaní her mládeže na gymnásiích všech typú a na reálních školách (Praha , 1911).

V uvedenej osnove sa pod názvom **„ Ľudové cvičenia“** nachádzajú rôzne formy prieťahov, pretlakov, dvíhania a nosenia. „Ľudovým cvičeniam“ bol vyhradený limit 15 minút a učivo bolo rozdelené pre 1. – 6. triedu.

2) Učebné osnovy TV pre 6. – 11. postupový ročník všeobecno- vzdelávacích škôl (Bratislava, 1954).

V uvedených osnovách je do telesnej výchovy zaradený tematický celok **„Dvíhanie a nosenie, úpoly**“. Tieto osnovy už konkretizovali jednotlivé cvičenia a cvičebné komplexy zo zápasenia, branného zápasu a boxu.

3) Učebné osnovy pre 1. - 4. ročník základnej školy (Bratislava, 1983).

Schválené boli 10.9.1982 a platnosť nadobudli 1. septembra 1984. Predmet telesná a športová výchova sa vyučoval v rozsahu dve hodiny týždenne vo všetkých ročníkoch a nepovinný predmet pohybové hry 1 hodinu týždenne. Obsahom povinnej telesnej výchovy boli telesné cvičenia, pohybové činnosti a ideovovýchovné námety zacielené na všestranný telesný rozvoj žiakov, na zvyšovanie ich pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti a formovanie morálno-voľových vlastností. **Úpolové aktivity boli zaradené do tematického celku kondičné cvičenia**, ale len v nepatrnej miere.

V 1. a 2. ročníku v rámci kondičných cvičení boli uvedené cvičenia s krátkým švihadlom - preťahovanie vo dvojiciach a cvičenia s využitím lana - preťahovanie družstiev primeranej výkonnosti. V 3. a 4. ročníku opäť tie isté cvičenia s krátkym švihadlom a cvičenia s využitím lana doplnené o preťahovanie družstiev po rýchlom uchopení lana z rozličných polôh a preťahovanie za dve laná, každé držiac v jednej ruke. V tematickom celku drobné pohybové hry neboli do obsahu zaradené úpolové hry, napriek tomu, že podľa mnohých odborníkov (Rovný, 1966, Rovný - Zdeněk, 1979, Berdychová a kol. 1978, Sailerová a kol. 1993, Argaj a kol. 1994, Michal, 1998, Vladovičová, 1998 a ďalší) majú svoje pevné miesto medzi pohybovými hrami. Taktiež metodické príručky na vyučovanie telesnej výchovy pre 1.- 2. ročník a pre 3. - 4. ročník základnej školy (Belšan, 1984, 1986) podľa nášho názoru neposkytovali vyučujúcim dostatok informácií a najmä praktických príkladov z oblasti úpolov a ich konkrétneho využívania vo výchovno-vzdelávacom procese.

4) 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 prispôsobiť 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 prevládujúcich 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 prispôsobeného 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, koordinačné, 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%.

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, koordinačné, kopenzačné**,** 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.

5) 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 svojím 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:

- poznali význam základných športových úpolov a sebaobrany
- dodržali etiku čestného boja a primeranosť sebaobrany
- vedeli použiť základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany
- vedeli pomôcť druhému v prípade napadnutia.

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 porazenia 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 zdokonaľovacom 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 umenia 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.

6) 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 interpohlavných 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 sebaobranné situácie - obrana proti úchopom zápästia, obrana proti objatiu, obrana proti škrteniu (všetko spredu i zozadu).

7) 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, pravidlá 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 zdokonal'ovanie)

- 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 zdokonaliť 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 šabľou.
10. Činnosti nôh, paži.
11. Kombinácie technik.
12. Šermiarska škola.

Zápasenie

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 pretočeni a prechodov.
11. Techniky prevrátení a prehodov.
12. Techniky únikov z nebezpečnej polohy.

6. 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.



Východiská Amerického kurikula úpolov pre školskú telesnú výchovu

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 vládnucich 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 fitnes 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 napĺňa. 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 impulzívnosti
- Rozšírenie perspektívy 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.

7. Využitie úpolových cvičení v telesnej výchove detí mladšieho školského veku

Úpoly svojím špecifickým charakterom a zameraním, podobne ako ďalšie pohybové aktivity, prispievajú k všestrannému rozvoju cvičencov. Z pohľadu biomechaniky pôsobia úpolové cvičenia na jedinca tým, že mu umožňujú účelne využívať vnútorné a vonkajšie sily v bezprostrednom strete pri porušovaní stability súpera. Úpolové cvičenia prispievajú k rozvoju pohybových schopností a špeciálne k rozvoju hmatovej a proprioceptívnej citlivosti a zmyslu na udržanie statickej a dynamickej rovnováhy. V súlade s názormi Ďurecha a kol. (1993, 2000), Fojtíka (1984, 1990) a ďalších, celá činnosť pri úpolových cvičeniach, 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 cvičenia vplývajú aj na mentálny rozvoj a psychickú odolnosť cvičencov. Celkovým prínosom úpolových cvičení je anticipácia, ktorá umožňuje správne a rýchle reakcie na rôzne problémové situácie. Nezanedbateľný je prínos úpolových cvičení a najmä úpolových hier na rozvoj kreativity detí. Na tvorivé funkciu pohybových a športových hier upozorňujú aj Macák (1978), Vaněk a kol. (1980), Ďuríček (1986, 1989), Havlínová (1996), Petrov (1996) a ďalší.

Cieľom uvedenej kapitoly je rozšíriť poznatky o vplyve úpolových cvičení na dynamiku zmien všeobecnej pohybovej výkonnosti a tvorivých tendencií u detí mladšieho školského veku na základe nami realizovaného pedagogického experimentu na 1. stupni základných škôl.

Úlohy výskumu

1. Uskutočniť vstupné a výstupné merania všeobecnej pohybovej výkonnosti.
2. Realizovať vstupné a výstupné merania žiakov pomocou testu tvorivých tendencií P.A.C.T.
3. Realizovať pedagogický experiment v prirodzených podmienkach na vybraných základných školách.

Metodika

Všeobecnú pohybovú výkonnosť našich respondentov sme hodnotili pomocou štandardizovaných motorických testov. Použili sme batériu testov, ktorá je súčasťou vzdelávacieho štandardu pre 1. stupeň základnej školy a takisto Jacikov celostný motorický test. Na zistenie úrovne tvorivých tendencií sme použili štandardizovaný test P.A.C.T. (Pennsylvania Assessment of Creative Tendency form 39).

Pedagogický experiment v prirodzených podmienkach sme realizovali počas jedného školského roku. Experimentálny súbor tvorili žiaci 4. B a 4. D triedy zo ZŠ Pieninská v Banskej Bystrici v celkovom počte 56. V kontrolnom súbore bolo 99 žiakov štvrtých ročníkov zo ZŠ Magurská a Moskovská v Banskej Bystrici a ZŠ Clementisova v Rimavskej Sobote. Rozdiely výkonnosti v sledovaných ukazovateľoch medzi experimentálnym a kontrolným súborom pred pedagogickým experimentom neboli štatisticky významné.

Experimentálnym činiteľom bol nami vypracovaný súbor úpolových cvičení. Na každej vyučovacej hodine boli do prípravnej časti zaradené 3 úpolové cvičenia - úpolové preťahy, pretlaky a úpolové odpory, každé v dĺžke trvania 2x30 sekúnd. Jedenkrát do týždňa sme do

hlavnej časti hodiny zaradili 2 úpolové hry v dĺžke trvania 30 s - 6 minút v závislosti od charakteru hry a jedna vyučovacia hodina v mesiaci sa venovala úpolovým cvičeniam.
Z kvantitatívneho hľadiska bol časový rozsah, ktorý sme venovali úpolovým cvičeniam v jednotlivých častiach vyučovacích hodín takýto:
a) v prípravnej časti - 342 minút,
b) v hlavnej časti - 114 minút,
c) v záverečnej časti - 76 minút.

Celkový časový rozsah bol 532 minút, čo predstavuje 11,2 vyučovacích hodín. Z celkového počtu 114 odučených hodín telesnej výchovy to predstavuje 10,3%. Tento čas je v súlade s učebnými osnovami, pretože úpolové cvičenia sú súčasťou tematických celkov: pohybové hry a prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné a relaxačné cvičenia, ktorých rozsah v 4. ročníku základnej školy je 20%. Môžeme teda konštatovať, že náš experimentálny činiteľ bol v súlade s platnými učebnými osnovami a nenarušil plnenie cieľov telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy.
Z kvalitatívneho hľadiska dĺžka trvania úpolových cvičení v prípravnej a záverečnej časti bola pri každom cvičení 2x30 sekúnd (úpolové preťahy, pretlaky, odpory a cvičenia na rozvoj rovnovážnych schopností a hmatovej a proprioceptívnej citlivosti). Dĺžka úpolových hier v hlavnej časti vyučovacích hodín bola v závislosti od charakteru hry od 30 sekúnd (preťahovanie lanom, dostať sa von z kruhu, nedovoliť súperovi dostať sa do kruhu) do 2 minút (na kráľa, na dušičky, zápasnícke triedy, kohútie zápasy). Hrací čas pre minirugby bol 2x3 minúty. Rozsah aj obsah učiva a počet odučených vyučovacích hodín bol v kontrolných aj experimentálnych skupinách približne rovnaký. V kontrolných skupinách sa odučilo v priemere 116 vyučovacích hodín. V oboch skupinách sa výchovno-vzdelávací proces realizoval v súlade s učebnými osnovami telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy a pri rešpektovaní odporúčaného rozsahu jednotlivých tematických celkov pre 4. ročník základnej školy. Jedným z uzlových problémov experimentu bola voľba foriem, metód a postupov výchovno-vzdelávacej práce detí mladšieho školského veku. Podľa Sýkoru a kol. (1983, s. 217) „patria vyučovacie postupy k základným stratégiám vyučovacieho procesu a sú určujúcim hľadiskom pri ďalšom použití jednotlivých metód.“ Na základe takéhoto prístupu a skúseností z praxe považujeme v súlade s citovaným autorom za základný pedagogický postup v telesnej výchove detí mladšieho školského veku komplexný postup, pretože deti vnímajú globálne - teda komplexný postup pri nácviku a osvojovaní nových pohybových činností je pre ne najvhodnejší.

Z pedagogických metód sme sa v experimente opierali o motivačné metódy, ako: vysvetľovanie, povzbudenie, cvičenie, príklad a pochvala, ktoré pôsobia motivačne i stimulačne. Nepoužívali sme metódu trestu, ktorá je inhibičnou metódou a v mladšom školskom veku ju považujeme za nevhodnú. V experimentálnych skupinách sme deti aktivizovali k pohybovým činnostiam vhodnou motiváciou. Tou bola osobnosť učiteľky, hravé námety, riekanky, básničky a pesničky špecificky zamerané na osvojenie nových pohybových návykov, rozvoj motorických schopností a získanie určitých poznatkov. Napr. na gymnastov, na indiánov, na kráľa, na zápasníkov atď.

Výsledky výskumu

Predpokladali sme, že v priebehu školského roka , počas ktorého sme realizovali pedagogický experiment, sa vekom, neurofyziologickým a celkovým vývojom detí, ale aj cvičením zvýši úroveň ich tvorivých tendencií a že dosiahnu vyššie skóre vo zvolených testoch. Tento nárast sme predpokladali vo všetkých skupinách experimentálnych aj kontrolných.

Rozborom výsledkov dosiahnutých testovaním motorických schopností výskumného súboru sme zistili, že v oboch experimentálnych skupinách (chlapci a dievčatá) došlo k pozitívnym zmenám v úrovni ich všeobecnej pohybovej výkonnosti. Ako je zrejmé z tabuľky 1, 2 vo všetkých testoch došlo k zlepšeniu, ktoré bolo štatisticky významné na hladine významnosti $p < 0,01$. Len v experimentálnej skupine chlapcov v teste beh 4x10 m bolo zlepšenie na 5% hladine štatistickej významnosti.

Aj v kontrolných skupinách došlo k signifikantným zmenám vo výstupnom meraní. Toto zlepšenie však nebolo vo všetkých ukazovateľoch štatisticky významné (tabuľka 3, 4). Je pochopiteľné, že tento nárast ovplyvnili aj ostatné používané prostriedky telesnej výchovy v rámci školskej a mimoškolskej činnosti, vplyv rodiny, riadená aj neriadená pohybová aktivita a ďalšie vplyvy.

V experimentálnych skupinách sa prejavil pozitívny vplyv úpolových cvičení na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti, najmä na rozvoj silových a rýchlostných schopností a predovšetkým na rozvoj statickej sily horných končatín. Zlepšenie v úrovni aeróbnej vytrvalosti pripisujeme najmä biologickému vývoju a vplyvu pohybových podnetov všeobecného zamerania (atletické, herné ...), pretože úpolové cvičenia svojím charakterom priamo nerozvíjajú aeróbnu vytrvalosť. Úpolové cvičenia v súčinnosti s ostatnými tematickými celkami obsahu telesnej výchovy v 4. ročníku základnej školy optimálne podporili telesný a pohybový rozvoj detí. Vďaka priaznivému vplyvu dostatočného zaťaženia počas vyučovacích hodín s obsahom úpolových cvičení na všeobecnú pohybovú výkonnosť,

mohlo dôjsť na základe kumulácie ostatných tematických celkov a prirodzeného biologického rozvoja k základným funkčným zmenám a rozvoju detí mladšieho školského veku. Potvrdil sa zákon všeobecnej adaptácie, že dieťa sa biologickým vývojom zlepšuje aj v pohybovej výkonnosti a reaguje priaznivo na podnety všestranného charakteru.

Porovnaním vstupným a výstupným meraní úrovne tvorivých tendencií pomocou testu P.A.C.T. - form 39 sme zistili, že u oboch experimentálnych skupín došlo k významným pozitívnym zmenám (tabuľka 5, 6). V oboch skupinách bolo zlepšenie na hladine štatistickej významnosti $p < 0,1$.

V kontrolnej skupine chlapcov nedošlo k zlepšeniu, ktoré by bolo štatisticky významné. V kontrolnej skupine dievčat sme zistili zlepšenie na 5% hladine štatistickej významnosti. Vieme, že na rast tvorivých tendencií má vplyv aj tvorivá osobnosť vyučujúceho, tvorivé prostredie na hodinách, tvorivá osobnosť žiaka a tvorivosť rozvíjajúce učivo. Na základe dosiahnutých výsledkov však môžeme konštatovať, že pravidelné a dlhodobé využívanie úpolových cvičení a úpolových hier priamo vo vyučovacom procesu vo forme problémových úloh pozitívne ovplyvnilo rast úrovne tvorivých tendencií členov experimentálnych skupín v porovnaní s kontrolnými skupinami.

Tabuľka 1-8 Úroveň telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti v experimentálnych a kontrolných skupinách

Tabuľka 1 Experimentálna skupina-1.meranie (dievčatá-n= 29)

	TV	HM	B4x10m	DZM	B12m	L-S	Vzhy	JCMT
arit.priem.	137,34	33,10	12,95	142,14	1777,48	34,17	6,81	53,14
smer. od.	5,347	6,155	0,806	19,699	356,208	10,124	6,805	13,242
medián	138	32	13	143	1722	35	5,2	51
min.	126	26	11	95	1121	18	0	30
max.	150	47	14,9	178	2354	52	31	72
var.rozp.	24	21	3,9	83	1233	34	31	42

Tabuľka 2 Experimentálna skupina-2.meranie (dievčatá-n= 29)

	TV	HM	B4x10m	DZM	B12m	L-S	Vzhy	JCMT
arit.priem.	140,59	36,45	12,28	146,55	1873,7	37,31	10,27	60,83
smer. od.	5,577	5,998	0,922	18,230	372,55	10,082	9,272	14,320
medián	141	35	12	147	1837	40	8,5	60
min.	130	29	11	108	1150	21	1	35
max.	155	50	14	180	2523	56	40	83
var.rozp.	25	21	3	72	1373	35	39	48

t-test a kor.koef.(Pearson)-medzi 1. a 2.meraním (dievčatá)

t-test	12,650**	13,679**	4,827**	7,086**	5,615**	6,178**	4,624**	12,998**

Pearson	0,969**	0,977**	0,630*	0,987**	0,969**	0,963**	0,919**	0,976**

Tabuľka 3 Experimentálna skupina-1.meranie (chlapci-n=22)

	TV	**HM**	**B4x10m**	**DZM**	**B12m**	**L-S**	**Vzhy**	**JCMT**
arit.priem.	136,91	34,36	12,10	148,09	1920,7	37,27	11,05	63,68
smer. od.	4,927	5,645	0,765	18,068	340,90	12,721	9,750	10,353
medián	138,5	33	12	152,5	1959	34	10,5	62
min.	128	26	11	100	1290	22	0	42
max.	147	48	13,9	173	2400	85	40	81
var.rozp.	19	22	2,9	73	1110	63	40	39

Tabuľka 4 Experimentálna skupina-2.meranie (chlapci-n = 22)

	TV	**HM**	**B4x10m**	**DZM**	**B12m**	**L-S**	**Vzhy**	**JCMT**
arit.priem.	140,09	37,09	11,77	152,32	2060,6	40,05	15,15	71,55
smer. od.	5,117	6,023	0,813	16,887	437,56	12,061	10,490	10,879
medián	140,5	35,5	12	156,5	2034,5	38,5	14,6	74
min.	131	28	11	107	1299	24	1	49
max.	150	51	14	178	2837	84	48,5	88
var.rozp.	19	23	3	71	1538	60	47,5	39

t-test a kor.koef.(Pearson)-medzi 1. a 2. meraním (chlapci)

t-test	10,645**	11,876**	3,836*	5,615**	4,018**	5,076**	6,652**	7,585**
Pearson	0,962**	0,985**	0,876**	0,982**	0,942**	0,980**	0,962**	0,896**

Tabuľka 5 Kontrolná skupina - 1. meranie (dievčatá-n = 66)

	TV	**HM**	**B4x10m**	**DZM**	**B12m**	**L-S**	**Vzhy**	**JCMT**
arit.priem.	139,62	31,70	13,07	140,15	1849,2	32,15	12,26	59,89
smer. od.	8,152	6,631	1,008	16,467	381,05	10,207	11,153	14,965
medián	140	30	12,85	141	1811	33,5	10,2	60
min.	123	20	11,4	100	1100	11	0	31
max.	160	57	16,3	174	2840	53	63,5	90
var.rozp.	37	37	4,9	74	1740	42	63,5	59

Tabuľka 6 Kontrolná skupina-2. meranie (dievčatá - n = 66)

	TV	**HM**	**B4x10m**	**DZM**	**B12m**	**L-S**	**Vzhy**	**JCMT**
arit.priem.	143,52	34,95	12,76	145,68	1905,0	37,73	13,58	61,73
smer. od.	8,448	6,891	0,893	16,710	367,93	8,522	11,765	14,756
medián	143,5	33	12,6	145	1909	38	11,8	62,5
min.	126	22	11,3	108	1190	20	0	27
max.	165	60	15,3	180	2870	57	65,5	91
var.rozp.	39	38	4	72	1680	37	65,5	64

t-test a kor.koef.(Pearson)-medzi 1. a 2. meraním(dievčatá)

t-test	23,654**	21,706**	6,140**	6,867**	4,366**	7,546**	4,016**	4,972**

Pearson	0,988**	0,984**	0,916**	0,922**	0,962**	0,809**	0,974**	0,979**

Tabuľka 7 Kontrolná skupina - 1. meranie (chlapci - n = 56)

	TV	HM	B4x10m	DZM	B12m	L-S	Vzhy	JCMT
arit.priem.	139,04	30,93	12,68	150,61	2089,7	38,66	20,50	63,93
smer. od.	6,941	5,059	0,814	13,229	323,10	7,359	14,356	14,476
medián	140	30	12,6	150	2059	38,5	15,65	63
min.	123	21	11,1	115	1612	22	0	34
max.	155	46	14,6	175	2963	56	60	101
var.rozp.	32	25	3,5	60	1351	34	60	67

Tabuľka 8 Kontrolná skupina - 2. meranie (chlapci - n = 56)

	TV	HM	B4x10m	DZM	B12m	L-S	Vzhy	JCMT
arit.priem.	142,98	33,91	12,46	154,21	2137,3	41,07	21,38	66,27
smer. od.	6,924	4,981	0,792	15,081	341,27	7,599	15,089	14,334
medián	144	33	12,2	154,5	2125	41	16,7	66
min.	126	24	10,9	117	1480	24	0	36
max.	157	45	14,2	185	2992	60	65,2	104
var.rozp.	31	21	3,3	68	1512	36	65,2	68

t-test a kor.koef.(Pearson)-medzi 1. a 2. meraním (chlapci)

t-test	27,199**	15,302**	3,999**	4,123**	2,505*	6,097**	1,468	6,487**
Pearson	0,988**	0,958**	0,869**	0,901**	0,910**	0,922**	0,955**	0,982**

Vysvetlivky:

Tv - telesná výška

HM - telesná hmotnosť

B4x10 m - beh 4x10 m

DZM - skok do diaľky z miesta

B12m - 12 min. beh

L-S - ľah sed za 1 min

Vzhy - výdrž v zhybe

JCMT - Jacíkov celostný motorický test

Tabuľka 9 Test P. A. C. T. - experimentálna skupina (chlapci - n = 22)

	Vstup	Výstup	Prírastok
aritm. priemer	131,82	143,77	11,95
smer. od.	17,906	18,426	7,537
medián	128,5	143,5	13,5
min.	104	14	-7
max.	175	180	21
var. rozp.	71	66	28

t - test	7,439**
Pearson	0,914**

Tabuľka 10 Test P. A. C. T.-kontrolná skupina (chlapci-n=42)

	Vstup	**Výstup**	**Prírastok**
aritm. priemer	140,31	142,24	1,929
smer. od.	12,717	14,731	12,218
medián	140	139	3
min.	115	110	-26
max.	166	176	40
var. rozp.	51	66	66

t - test	1,023
Pearson	0,612**

t - test medzi experiment. a kontrolnou skupinou

	Vstup	Výstup	Prírastok
t- test	2,197*	0,303	3,507**

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tabuľka 11 Test P. A. C. T. - experimentálna skupina (dievčatá - n = 30)

	Vstup	**Výstup**	**Prírastok**
aritm. priemer	129,23	141,23	12,00
smer. od.	13,928	19,076	10,332
medián	127	141	12,5
min.	105	107	-7
max.	163	179	27
var. rozp.	58	72	34

t - test	6,361**
Pearson	0,849**

Tabuľka 12 Test P. A. C. T. - kontrolná skupina (dievčatá - n = 50)

	Vstup	Výstup	Prírastok
aritm. priemer	139,90	143,58	3,680
smer. od.	11,481	15,107	11,224
medián	140	145,5	2,5
min.	114	105	-26
max.	173	177	34
var. rozp.	59	72	60

t - test	2,318*
Pearson	0,675**

t - test medzi experiment. a kontrolnou skupinou

	Vstup	Výstup	Prírastok
t - test	3,711**	0,609	3,305**

* $p < 0,05$ ** $p< 0,01$

Záver

Sme si vedomí, že je obťažné a prakticky nemožné postihnúť všetky vonkajšie i vnútorné vplyvy, ktoré môžu ovplyvniť pohybovú aktivitu, rozvoj základných motorických schopností detí a rozvoj ich tvorivých tendencií. Chceli sme však poukázať na potreby skvalitňovania telesnej výchovy využívaním niektorých progresívnych foriem a metód hravej činnosti, hoci pri sledovaní ich účinnosti sme brali do úvahy, že zistené výsledky nemusia byť jednoznačné. Našim zámerom nebolo presadiť subjektívne hľadisko na skúmanú problematiku, ani mechanicky prebrať skúsenosti zo zahraničia, ale skúmať a overiť možnosti, ako skvalitniť a zefektívniť telesnú výchovu na 1. stupni základnej školy.

Výsledky nášho výskumu potvrdili, že pravidelné a systematické využívanie úpolov prispieva k rozvoju všeobecnej pohybovej výkonnosti detí mladšieho školského veku a aj k rozvoju ich tvorivého myslenia, keď sú deti vhodne motivované (napr. básničkami a riekankami) a úpolové cvičenia sa im predkladajú v podobe problémov. Odporúčame vo väčšej miere ako doteraz využívať úpolové cvičenia v intenciách platných učebných osnov telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy z roku 1995.

8. Zásobník prípravných úpolov pre jednotlivé časti vyučovacích hodín telesnej výchovy na základných a stredných školách

Do prípravnej časti vyučovacej hodiny odporúčame zaraďovať úpolové preťahy, úpolové pretlaky a úpolové odpory. Do hlavnej časti je vhodnejšie zaradiť úpolové hry v skupinách. V záverečnej časti využívame cvičenia na rozvoj statickej a dynamickej rovnováhy a hmatovej a proprioceptívnej citlivosti.

1. Úpolové preťahy:

Preťahovanie za pažu

Dvojica žiakov stojí čelom k sebe. Podajú si ľavé ruky a snažia sa preťahovať súpera o 2 m dozadu. Všetky cvičenia uskutočňujeme aj na druhú stranu.

Preťahovanie za obidve paže

Cvičenie je podobné predchádzajúcemu s tým rozdielom, že si podajú obidve ruky.

Preťahovanie za šiju

Dvaja žiaci sú v podrepe výkročmo ľavou nohou, čelom k sebe položia ľavú ruku dlaňou na šiju súpera, pravú si dajú vbok. Každý sa snaží o pretiahnutie súpera o 2 m dozadu.

Preťahovanie zahákovaním lakťov

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

Preťahovanie za nohu a pažu

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

Preťahovanie bokom k sebe

Dvaja žiaci stoja pravým bokom k sebe, pravé paže zahákujú v lakťoch a preťahujú súpera k méte vzdialenej 2 m.

Preťahovanie so švihadlom vo vzpažení

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

Preťahovanie v drepe

Dvaja cvičenci sú v drepe oproti sebe, uchopia sa za obidve ruky a snažia sa pretiahnuť súpera dozadu na určenú vzdialenosť. To isté cvičenie môžeme vykonávať aj tak, že sú k sebe bokom a držia sa súhlasnými rukami.

2. Úpolové pretlaky:

Pretláčanie dlaňami do pliec

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

Pretláčanie v sede chrbtami k sebe

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.

Zatlač súpera

Dvaja žiaci stoja čelom k sebe v strehovom postavení na kontaktnú vzdialenosť (ľavé nohy majú vykročené). Prvý má stále pripažené paže, druhý sa ho snaží zatlačiť za určenú métu. Pritom ho nesmie dvíhať zo zeme, len mu tlačí dlaňami do pliec. Prvý sa bráni bez použitia paží.

Pretláčanie čelom

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

Pretláčanie s plnou loptou

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. Cvičenie môžu vykonávať aj tak, že plnú loptu držia v predpažení.

Pretláčanie plnej lopty chrbtami

Dvaja žiaci sedia chrbtom k sebe, medzi nimi je položená plná lopta. Tlakom do plnej lopty sa každý snaží pretlačiť súpera o 1 m dozadu. Pritom aktívne využívajú horné a dolné končatiny, panva zostáva na podložke.

Pretláčanie v drepe

Dvaja žiaci sú v drepe čelom k sebe, obidve ruky si vzájomne položia na plecia spredu. Na signál sa každý snaží pretlačiť o 1 m dozadu alebo dosiahnuť, aby sa súper dotkol podložky inou časťou tela ako chodidlami.

Pretláčanie v kľaku pomocou plnej lopty

Dvaja žiaci kľačia čelom k sebe na kontaktnú vzdialenosť. Medzi nimi je plná lopta, ktorú obaja pridržiavajú na svojich prsiach. Tlakom do lopty sa snažia dostať súpera o 1 m dozadu.

Pretláčanie v sede chodidlami pomocou plnej lopty

Dvaja žiaci sedia čelom k sebe na kontaktnú vzdialenosť, nohy v kolenách sú pokrčené. Medzi žiakmi je plná lopta, o ktorú sa vzájomne opierajú chodidlami. Na povel začnú tlačiť chodidlami do plnej lopty a snažia sa zatlačiť súpera dozadu na určenú vzdialenosť.

3. Úpolové odpory:

Špičkový tanec

Súperi stoja čelom k sebe a držia sa za obe ruky. Navzájom sa snažia jeden druhému ľahko stúpiť na špičky nohy. Cvičenie trvá 20-30 sekúnd a víťazí ten, ktorému sa viackrát podarí stupiť súperovi na špičku nohy.

Vezmi súperovi šatku

Dvaja žiaci stoja čelom k sebe. Každý si dá šatku alebo vreckovku za pás tak, aby jej väčšia časť vyčnievala. Cieľom je súperovi šatku zobrať a súčasne nedovoliť zobrať svoju šatku. Cvičenie môžeme vykonávať aj tak, že obaja žiaci sa pohybujú v drepe alebo vo vzpore kľačmo.

Súboj bocianov

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

Priepasť

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

Dvojica žiakov sa uchopí za obidve ruky a pohybuje sa rôznymi smermi po telocvični. Cieľom je prinútiť súpera stúpiť na mínu (napr. na spartakiádnu značku).

Indiánske zápasenie

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

Nedovoľ súperovi vstať

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.

Podtrhni súpera

Obaja žiaci na žinenke urobia vzpor ležmo hlavami k sebe. Každý sa snaží podtrhnutím paže (paží) druhého dostať do ľahu na bruchu.

Prevaľ súpera

Jeden z dvojice žiakov leží na bruchu, druhý sa ho snaží pretočiť na chrbát. Obmena: základná poloha prvého je ľah vzad, druhý sa ho snaží pretočiť do ľahu na bruchu.

Zober súperovi plnú loptu

Prvý z dvojice žiakov urobí vzpor kľačmo, pod sebou má plnú loptu. Loptu zaľahne a uchopí ju. Druhý sa mu snaží plnú loptu zobrať, pričom ho môže aj obrátiť na chrbát.

Obmena: zobratie plnej lopty v stoji. V tomto prípade sa obranca držiaci plnú loptu na hrudi, môže brániť obracaním sa chrbtom k útočníkovi.

Dotkni sa súperovho kolena

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.

Obmena: Miesto dotyku môže vyučujúci meniť. Napr. dotkni sa súperovho členka, ťapni ho zozadu po stehne, dotkni sa jeho chrbta a pod.

4. Úpolové hry:

Na kráľa

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.

Na dušičky

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.

Minirugby

Súťažia dve družstvá v ohraničenom priestore (napr. volejbalové ihrisko). Úlohou cvičencov je dostať plnú loptu na súperovu žinenku, ktorá je položená na koncovej čiare ihriska. Víťazí družstvo, ktoré v časovom limite získa viac bodov. Plná lopta sa musí na žinenku položiť a nie hodiť. Zakázané je kopanie do lopty a strkanie do súpera. Dovolené je uchopenie súpera s loptou a boj o loptu.

Dostať sa von z kruhu

Súťažia dve družstvá (6-8 členné). Prvé družstvo vytvorí kruh, držiac sa navzájom za ruky. Čelom sú otočení do kruhu. Členovia druhého družstva sú vo vnútri kruhu. Na signál sa snažia dostať von z kruhu, pričom cvičenci z prvého družstva im v tom bránia. Víťazí to družstvo, ktorého viac cvičencov sa za časový limit (napr. 30 sekúnd) dostane von z kruhu. Úlohy si jednotlivé družstvá po 1. kole vymenia.

Nedovoľ súperovi preniknúť do kruhu

Hra je podobná predchádzajúcej. 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 družstvo, ktorého viac členov sa za časový limit dostane do kruhu. Úlohy si družstvá vymenia.

Zápasnícke triedy

Telocvičňu rozdelíme na štyri časti (pásma). Všetci cvičenci sa začnú vytláčať z prvého pásma. Kto v ňom zostane, je zápasníkom prvej triedy, ostatní sa vytláčajú 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 štvrtom pásme zostanú bez triedy. Táto úpolová hra je dosť namáhavá, pretože vyradení cvičenci z prvého pásma bojujú neustále o čo najlepšie umiestnenie.

Kohútie zápasy

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 až 4 družstvá, ktoré súťažia v ohraničenom priestore.

Prerážanie steny

Cvičenci vytvoria dve družstvá. Prvé družstvo predstavuje stenu, stojí na stredovej čiare ihriska, členovia sa držia za ruky. Druhé družstvo stojí pripravené na čiare čelom k prvému družstvu vo vzdialenosti polovice ihriska. Na povel vybieha proti stene a snaží sa ju preraziť a prebehnúť na druhú stranu ihriska. Prvé družstvo sa bráni útoku druhého družstva, snaží sa nepustiť prenikajúcich. Po uplynutí 20 sekúnd sa spočíta, koľko členov druhého družstva prebehlo na druhú stranu a hra sa opakuje, pričom sa teraz úlohy vymenia.

Boj o územie

Cvičenci vytvoria dve družstvá, obe družstvá obsadia vyznačené územie – vyznačený kruh, priestor ohraničený čiarami ihriska, žinenky. Na povel sa cvičenci snažia vytláčaním, vynesením premiestniť súpera mimo vyznačené územie. Hrá sa 30 sekúnd až 1 minútu. Víťazí to družstvo, ktorého viac členov ostalo vo vyznačenom území – vybojovali si územie.

5. Prípravné úpoly a ich využitie v záverečnej časti vyučovacej hodiny:

Do záverečnej časti doporučujeme zaraďovať cvičenia, ktoré prispievajú k rozvoju hmatovej a proprioceptívnej citlivosti a zmyslu na udržanie statickej a dynamickej rovnováhy.

Vychýlenie z rovnováhy

Dvaja žiaci stoja čelom k sebe v miernom stoji rozkročnom a podajú si súhlasné ruky. Tlačením, ťahaním alebo trhnutím sa snažia prinútiť súpera k zmene postavenia aspoň jedného chodidla.

Boj na čiare

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, prehrá.

Boj o vychýlenie z rovnováhy na lavičke

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

Boj o zásah dlane úderom

Dvojica žiakov stojí čelom k sebe. Prvý má ruky pred sebou otočené dlaňami hore a druhý dlaňami 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

Dvaja žiaci stoja na kontaktnú vzdialenosť. Postavenie nôh je mierny stoj rozkročný. Paže majú v predpažení a údermi do dlaní sa navzájom snažia vychýliť súpera z rovnovážnej polohy. Kto zmení základný postoj, prehráva.

Boj o pretlak z upaženia do pripaženia

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 vhodné na rozvoj statickej sily. Obmena: 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.

Boj o preťah z pripaženia do upaženia

Dvaja žiaci stoja tesne oproti sebe . Prvý žiak stojí v miernom stoji rozkročnom a paže má v pripažení. Druhý žiak ho chytí za zápästie a ťahom sa snaží dostať jeho paže do upaženia. Obmena: Uvedené cvičenie vykonávame v kľaku.

9. Teória a didaktika vybraných bojových umení a úpolových športov

9.1 Teória a didaktika Aikidó

Aikidó je nesúťažný, komplexne rozvíjajúci úpolový šport a bojové umenie. Japonské znaky, ktoré tvoria jeho názov, znamenajú vo voľnom preklade cesta harmónie ducha a tela.

Vývoj

Korene aikidó nájdeme v starých japonských vojenských umeniach. Zakladateľ aikidó **Morihei Uešiba** (1883 – 1969) študoval rôzne techniky šermu i boja bez zbraní a pri vyučovaní svojich žiakov kládol mimoriadny dôraz na výchovné aspekty a duchovný rozvoj prostredníctvom telesných cvičení. Aj keď vznik aikidó bol výsledkom dlhoročného procesu učenia, objavovania a osobného vývoja zakladateľa, názov aikidó bol zaregistrovaný v roku 1942. Od tohto roku sa názov bežne používa.

Mimo Japonsko sa začalo aikidó rozširovať krátko po 2. svetovej vojne. V mnohých štátoch dodnes žijú a pôsobia žiaci M. Uešibu. Aikidó sa stalo pre svoju nekonfliktnú filozofiu a nesúťažnú povahu populárne a dnes je rozšírené celosvetovo. Jeho veľká popularita spôsobila, že bolo prijaté do programu Svetových hier (od roku 2001), kde sa prezentuje ako jediný nesúťažný šport. Centrum aikidó – Aikikai honbu dódžó je v Japonsku, v Tokiu, kde sa pod vedením Moriteru Uešibu (1955 -), vnuka zakladateľa uchováva a rozvíja tradícia aikidó.

V Československu sa niektoré prvky aikidó cvičili už od konca 70-tych rokov, najmä v oddieloch džúdó. Prvá oficiálna návšteva učiteľa aikidó sa uskutočnila v roku 1986 na Fakulte telesnej výchovy a športu UK v Prahe. Na Slovensku bol prvý seminár v Bratislave roku 1989. V deväťdesiatych rokoch rástol počet miest s klubmi aikidó a dnes ho môžeme nájsť prakticky vo všetkých väčších mestách. Organizačne je však aikidó nejednotné. Na Slovensku sú najväčšie národné zväzové organizácie Slovenská aikidó asociácia (http://www.aikidosaa.sk) a Slovenská spoločnosť priateľov aikidó (http://www.sspa.sk).

Technické prostriedky

Cvičenie aikidó je založené na vzájomnom pohybovom vzťahu ľudí, ktorí ho cvičia. Niektoré techniky sa môžu nacvičovať aj samostatne, ale ťažisko spočíva práve v spoločnom cvičení s inými ľuďmi. V aikidó sú dôležité pojmy **tori** (obranca) a **uke** (útočník). **Technická príprava je založená na sebaobranných prvkoch, vyžadujúcich útok a obranu.** Preto spolucvičiaci partneri hrajú rolu toriho a rolu ukeho, sú striedavo obrancovia a útočníci. Pri

nácviku technik sa úlohy pravidelne menia (spravidla po štyroch opakovaniach), aby si obaja mohli vyskúšať rolu toho druhého, aby sa ju obaja mohli učiť. Tori (obranca) prijíma útok a odovzdáva techniku obrany. Využíva pohybovú energiu, ktorú mu uke poskytol vo forme útoku a transformuje ju v prospech oboch. Uke plní aktívnu rolu útočníka, odovzdáva útok a prijíma obrannú techniku. Pre svojho partnera je uke stelesnením princípu útoku, ktorý torimu dáva spoločne so svojim telom ako kapitál pre spoločný rast. Ukeru v japončine znamená prijímať. Uke vlastným telom prijíma toriho techniku.

Úlohy oboch partnerov sú nenahraditeľné. Zdokonaľovanie oboch cvičencov po všetkých stránkach je podmienené zvládnutím oboch rolí. Tori se zdokonaľuje, keď cvičí v roli ukeho, ukeho zručnosti rastú prostredníctvom techník toriho.

Vlastné cvičenia sa nazývajú technické prostriedky. Pretože aikidó cvičí útočník a obranca, rozoznávame technické prostriedky toriho a technické prostriedky ukeho. Medzi nimi stoja spoločné technické prostriedky, ktoré sú základnými pohybovými zručnosťami tak pre obrancu, ako aj pre útočníka.

V nasledujúcej tabuľke je znázornený prehľad jednotlivých skupín a ich obsah. Kurzívou je vždy uvedený japonský názov skupiny.

Tab.13: Technické prostriedky v aikidó

Technické prostriedky v aikidó		
Technické prostriedky ukeho	**Spoločné technické prostriedky**	**Technické prostriedky toriho**
techniky útokov *kógeki waza*	postoj *hanmi*	techniky hodov *nage waza*
	pohyby hornými končatinami *te sabaki*	techniky hodov s následným znehybnením *nage katame waza*
techniky prijímania techniky (pády) *ukemi waza*	pohyby dolnými končatinami *aši sabaki*	techniky znehybnení *katame waza*
	obraty *tai sabaki*	techniky úderov *atemi waza*
	techniky dýchania *kokjú waza*	techniky strihov *sutemi waza*

Spoločné technické prostriedky

Postoj sa v aikidó nazýva hanmi. Vychádza sa z normálnej, obyčajnej chôdze vpred. Postoj vzniká zastavením sa vo fáze, keď sú obe nohy na podložke. Jednotlivé techniky sú zložené z elementárnych pohybov hornými a dolnými končatinami, v spojení s obratmi tela. Telesné pohyby sú v súlade s rytmom dýchania.

Technické prostriedky ukeho (útočníka)

Rozdeľujú sa do dvoch hlavných skupín podľa fázy cvičenia, v ktorej sa uplatňujú. Na začiatku uke zahajuje pohyb s útokom (kógeki waza) a končí ho po toriho obrane pádom (ukemi waza). V aikidó sa pri nácviku používajú útoky konvenčné, s dopredu dohodnutou technikou. Vychádza sa z tradície a z podmienok boja v stredovekom Japonsku. Uplatňujú sa najmä útoky chytom a záberom za zápästie a za rôzne časti odevu, ďalej útoky oblúkovými a priamymi údermi. Pri nácviku techník aikidó sa tiež používajú zbrane – obojručný dlhý japonský meč, palica a nôž.

Ako odpoveď na techniku obrancu útočník vykonáva ukemi waza, pádovú techniku. Pretože je technický register hodov a znehybnení v aikidó veľmi široký, uplatňuje sa tu aj veľké množstvo rozličných pádových technik.

Technické prostriedky toriho (obrancu)

Techniky obrancu sa delia podľa spôsobu pôsobenia na ukeho. V základnom delení rozoznávame **techniky hodov, techniky znehybnení a techniky úderov**.

Techniky hodov (nage waza)

- Priame techniky hodov (kihon nage waza): uke je hodený priamo, bez použitia pomocných prvkov.
- Techniky hodov s využitím páčení kĺbov (kansecu nage waza): uke padá následkom nasadenej páky. Páčenie nieje cieľom, je len prostriedkom k hodeniu partnera.
- Techniky hodov s využitím úderov (atemi nage waza): úder, alebo tlak na citlivé miesta (kjúšo), je použitý ako pomocný prvok k hodeniu partnera.

Techniky znehybnení (katame waza)

- Techniky držaní (osae waza): uke je jednoducho pridržaný na zemi tak, aby sa nemohol pohnúť a ohroziť toriho.
- Techniky páčení (kansecu waza): využitie najmä páčenia malých kĺbov. Páka je použitá len k dočasnému znehybneniu ukeho.
- Techniky škrtení (šime waza)

Techniky úderov (atemi waza)

- Údery hornými končatinami (te ate waza): ruka sa v mnohých úderoch pohybuje podobne ako meč.
- Údery dolnými končatinami (aši ate waza)
- Údery trupom a hlavou (dó ate waza)

Konštrukcia techniky

Každá technika sa skladá z niekoľkých fáz, ktoré je potrebné vykonať tak, aby technika obrany bola úspešná. Úvodný pohyb obrancovi umožňuje bezpečne nadviazať kontakt s útočníkom tak, aby mohol byť vedený do obrannej techniky. Útočník je pritom vychyľovaný do nerovnovážnej polohy tak, že nakoniec klesne na podložku: hovoríme o hodení, alebo znehybnení útočníka na zemi. Štyrmi fázami, z ktorých je skonštruovaná obranná technika v aikidó sú:

- **vstup do útoku** (kušin): vstup je vždy spojený s premiestnením sa obrancu mimo dráhu útoku, do tzv. mŕtveho uhla, teda takého postavenia vzhľadom k útočníkovi, v ktorom obranca útočníka môže kontrolovať a pritom sám nie je kontrolovaný útočníkom; útočník má sťaženú možnosť pokračovať v útoku,
- **nástup do techniky** (cukuri): vykonanie presného chytu a záberu charakteristického pre konkrétnu techniku; zároveň je potrebné zachovať princíp integrity, najmä držať paže pred svojim telom (nie na strane),
- **vychýlenie** (kuzuši): vyvedenie útočníka do nerovnováhy pri zachovaní vlastnej rovnovážnej polohy; útočníka má obranca udržiavať v neustálom pohybe, aby nemohol opäť zaujať rovnovážnu polohu,
- **pád alebo znehybnenie** ukeho (gake, osae): je logickým vyvrcholením správneho vykonania predchádzajúcich fáz; pri hode má obranca dbať na možnosť bezpečného

vykonania pádovej techniky, pri znehybnení má dbať jednak na kontrolu útočníka, ako aj na kontrolu vlastnej techniky, aby nedošlo k zraneniu spolucvičiaceho.

9.1.1 Poznámky k didaktike aikidó

Je nevyhnutné dodržiavať všeobecné didaktické zásady, ako aj zásady didaktiky úpolov.Takmer všetky prípravné cvičenia sú vhodné aj pre deti na prvom stupni základnej školy. Na druhom stupni sa zameriavame na nácvik technických prostriedkov aikidó. Aikidó obsahuje aj techniky využívajúce páky na zápästie, ktoré nemusia byť pre deti na prvom a druhom stupni základných škôl bezpečné. Tieto techniky vyučujeme opatrne aj na stredných školách. Na stredných školách vysvetľujeme techniky aj s ohľadom na možný vznik sebaobrannej situácie v zmysle „ nutnej obrany.“

Aikidó je bojovým umením. Tento poznatok je potrebné využiť pri výchovnom pôsobení na žiakov. Aj keď ani japonskí samuraji, podobne ako stredovekí európski rytieri, neboli jednoznačne nositeľmi len pozitívnych morálnych hodnôt, v súčasných bojových umeniach sa akcentujú najmä tie. V úvodnej časti vyučovacej hodiny je vhodné poukázať na morálny kódex samurajov, odrážajúci sa v aikidó ako bojovom umení. Čestnosť, ochrana slabších, nevyvyšovanie sa, neubližovanie, ochrana všetkého živého, úcta k starším, sú cnosti, ktoré sa prostredníctvom bojových umení majú prenášať do širšieho sociálneho okolia.

Účelom cvičenia nie je ublížiť spolucvičencovi, ale pochopiť a naučiť sa konkrétny pohyb, rozvíjať pohybové schopnosti a zdokonaľovať ich. Techniky sa nacvičujú pomaly a uvoľnene. Počas nácviku postupne odstraňujeme zbytočné svalové napätie. Premiestnenia sa vykonávajú v vzpriamenej polohe, plecia sú uvolnené – ani pri predpažovaní, či vzpažovaní nesmú byť zdvihnuté. Pretože sú techniky aikidó založené na princípe neodporovania a využití pohybovej energie útoku, je vhodné zaradiť prípravné cvičenia rozvíjajúce taktilnú percepciu a reakčné schopnosti v spojení s kinesteticko-diferenciačnými pohybovými schopnosťami.

Nácvik začíname špecifickými prípravnými cvičeniami, ktoré pripravia žiakov na prijímanie dotykových signálov, rozpoznanie sily a smeru pohybu v kontakte. Je vhodné inštruovať žiakov podľa ich aktuálnej úrovne chápania o dôležitosti sociálneho aspektu cvičenia. Učia sa bez slov pochopiť dotykovú informáciu svojho spolucvičenca. Pri nácviku techník by sme mali zdôrazňovať potrebu spolupráce namiesto súperenia.

Opísané cvičenia je možné obmedzene cvičiť aj bez žineniek. Dobré materiálne zabezpečenie však zvyšuje komfort cvičiacich a ich schopnosť bez strachu skúšať a prijímať nové pohyby. Tu uvádzame iba tie prípravné cvičenia, ktoré sú špecifické pre aikidó. V prípravnej časti

hodiny využívame aj ostatné úpolové cvičenia a najmä nácvik pádovej techniky. Z vlastných technických prostriedkov sú uvedené a opísané iba najzákladnejšie techniky. Pre ďalšie informácie a rozšírenie poznatkov je možné využiť dostupnú literatúru:

Reguli, Z. (2003). *Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele*. CAD Press : Bratislava.
Saotome, M. (2004). *Principy aikidó*. Fighters publ. : Praha.
Westbrook, A., Ratti, O. (2005). *Aikidó a dynamická sféra*. Fighters publ. : Praha.

Prípravné cvičenia

Postoj hanmi: Postoj vzniká vykročením jednou nohou vpred, ruky sú v miernom predpažení poníž, v tzv. spodnom strehu.

Cvičenie: žiaci stoja v stoji spojnom. Na povel vykročia vpred a postavia sa do postoja hanmi.

Obmena cvičenia: žiaci stoja v stoji spojnom. Učiteľ alebo jeden zo žiakov dáva povel „ľavý“ alebo „pravý“, žiaci musia čo najrýchlejšie vykročiť (alebo zakročiť) do postoja podľa povelu.



Obmena cvičenia: žiaci sedia (ležia, kľačia) na podložke. Na povel učiteľa („vztyk!“ alebo „pravý/ľavý!“), či jedného zo žiakov sa musia čo najrýchlejšie postaviť do postoja hanmi.

Obmena cvičenia: žiaci stoja v rade pri stene na jednom konci telocvične, na druhom konci telocvične jeden zo žiakov otočený tvárou k stene počíta „jeden, dva, tri, ... stáť (sochy)“. Počas počítania zoradení žiaci kráčajú, bežia smerom na druhú stranu telocvične. Pri povele stáť sa zastavia tak aby ostali v postoji hanmi. Žiak, ktorý sa najskôr premiestni k stene počítajúceho vyhráva a vymení ho.

Stabilita polohy, účelné spevnenie trupu

Cvičenie: v základnom cvičení vychádzame zo sedu kľačmo na pätách (seiza). Jeden zo žiakov (útočník) zaberie spolucvičenca oboma rukami za zápästia. Obranca sa snaží predpažiť smerom k útočníkovým pleciam a následne ho vychýliť vľavo alebo vpravo až do pádu na zem. Dbáme najmä na vzpriamené držanie trupu.





Obmena cvičenia: žiaci sa v sede kľačmo na pätách vzájomne snažia vychýliť pomocou kontaktu (nie chytu!) dlaňami na pleciach (alebo pri inom cvičení kdekoľvek okrem hlavy a krku) súpera. Chytať, ako aj dotýkať sa hlavy, či krku súpera je zakázané. Podmienkou tohto cvičenia je zotrvanie v sede kľačmo – nepohybovať nohami!

Taktilná percepcia, reakčné a kinesteticko-diferenciačné schopnosti

Cvičenie: jeden zo žiakov (A) stojí uvoľnený v mierne rozkročnom stoji. Druhý zo žiakov (B) stojí za ním a položí v uvoľnenom predpažení obe dlane na plecia spolucvičenca. Následne vykročí vpred (zakročí vzad). Žiak (A) sa snaží reagovať na podnet spolucvičenca a rovnako vykročí (zakročí), nesmie stratiť kontakt s dlaňami spolucvičenca. Žiak (B) mení rýchlosť, silu podnetu, i rytmus krokov, dáva však spolucvičencovi jasný a zreteľný dotykový a pohybový signál takmer vystretými pažami.

Obmena cvičenia: rovnaká východisková poloha, ako predtým, zadný cvičenec okrem krokov vpred a vzad pohybuje spolucvičencom aj na strany, prípadne sa otáča. Vedie ho rôznymi smermi v určenom priestore. Predný, vedený žiak, sa učí uvoľnene a bezprostredne reagovať na podnety spolucvičenca bez straty rovnováhy.

Obmena cvičenia: rovnaké cvičenia ako predtým, úlohy sa však vymenia. Predný cvičenec vedie zadného, ktorý sa ho snaží bez straty rovnováhy nasledovať akoby prilepený dlaňami na jeho pleciach.

Obmena cvičenia: rovnaké cvičenia ako predtým, v zástupe sú však viacerí žiaci, každý z nich položí dlane na plecia žiaka pred ním. „Vláčik“ vedie buď prvý cvičenec: „lokomotíva“ ťahá vozne, alebo posledný cvičenec: „lokomotíva“ tlačí vozne.

Cvičenie: dvaja žiaci stoja v kontakte otočení chrbtami k sebe. Jeden z cvičencov vedie druhého, ktorý sa snaží ostať v kontakte na jeho chrbte. Žiaci by nemali stratiť kontakt, ale ani tlačiť do partnera. Začíname premiestnením vpred a vzad, neskôr pridáme aj pohyby na

stranu, otáčanie, úklony, predklon, záklon, drep a podobne. Žiakom pomôže predstava prilepenia sa na partnerov chrbát, predstava ruksaku na chrbte atď.

Cvičenie: dvaja žiaci stoja oproti sebe v postoji hanmi pravou vpred. Obaja predpažia pravou pokrčmo poníž, naviažu kontakt dlaňami (podobne, akoby si chceli podať ruky, ale bez chytu). Jeden zo žiakov (A) plynulo vedie spolucvičenca pomocou pohybov ruky. Pohybuje rukou vpred a vzad, nahor a nadol, rotuje predlaktie. Žiak (B) sa snaží ostať v kontakte a nasleduje ruku spolucvičenca. Chyt je v tomto cvičení zakázaný.

Obmena cvičenia: rovnaké cvičenie ako predtým, žiak (A), ktorý vedie sa plynulo premiestňuje vpred, vzad, na strany, s otočením. Udržiava ruku neustále pred sebou, nepohybuje ňou na strany. Druhý zo žiakov (B), vedený, sa snaží ostať v kontakte so spolucvičencom, nasleduje ho bez straty kontaktu a bez straty rovnováhy.

9.1.2 Techniky aikidó

Každá z techník je opísaná len na jednu stranu. Je potrebné všetky techniky cvičiť rovnako na pravú, ako aj ľavú stranu.

Aihanmi katate dori – ikkjó

Chyt súhlasnou rukou za zápästie – pridržanie predlaktia



Obaja cvičenci stoja v postoji hanmi s vykročenou pravou nohou. Útočník chytí obrancu jednou rukou za zápästie, palcom nahor. Dbáme na to, aby bol chyt vykonaný súhlasnou rukou, tj. pravou rukou pravé zápästie (alebo ľavou rukou ľavé zápästie pri opačnom postoji).



Obranca vykoná pravou (chytenou) pažou oblúkový pohyb nahor z vonkajšej strany útočníkovho predlaktia, v hornej polohe chytí útočníkove pravé zápästie. Súčasne vykročí ľavou nohou šikmo vpred tak, aby dokročil z vonkajšej strany na úroveň prednej nohy útočníka. Ľavou rukou chytí zospodu útočníkovu pažu tesne nad lakťovým kĺbom a zatlačí ju smerom k útočníkovej tvári.



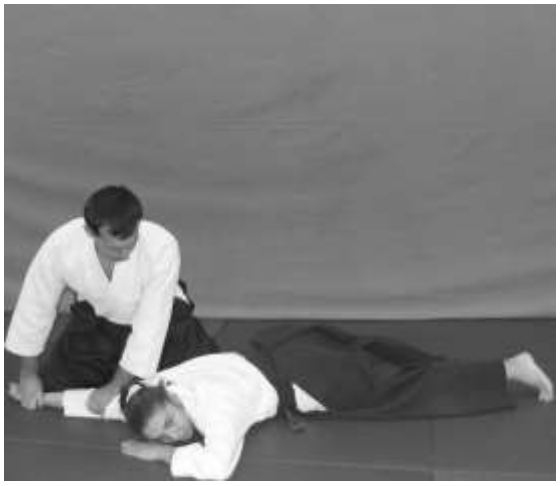
Obranca vykoná obrat okolo ľavej nohy zakročením pravou. Zároveň obe paže oblúkom položí nadol a vpred, takže útočníkova chytená paža sa nachádza pred obrancovým bruchom. Obranca tlačí útočníkov lakeť mierne vpred, takže je útočníkova paža mierne ohnutá v lakti.



Obranca vykoná obrat o 180° bez premiestenia nôh, stojí pravou nohou vpred. Obe paže má pritom takmer vystreté, takže tlačí útočníkovu pažu pred sebou, útočníkov lakeť je tlačený viac ako zápästie. Útočník pokrčí kolená, ľavou rukou sa môže oprieť o podložku, aby bol pripravený v ďalšej fáze tlmiť svoj pád.



Obranca znižuje svoj postoj a vedie útočníka na zem. Vzápätí dokľakne na ľavé koleno, útočníkov lakeť pritom stále mierne tlačí k zemi, aby mu zamedzil vstať.



Obranca dokľakne aj pravým kolenom, útočníkovu pažu položí vystretú na podložku a mierne ju okolo pozdĺžnej osi rotuje od seba. Konečná poloha pre techniku ikkjó je pridržanie útočníka na zemi, nemá dochádzať k páčeniu ramena, či lakťa.

V sebaobrannej aplikácii je možné ľavým kolenom kľaknúť nad lakeť na mieste úponu tricepsu.

Džódan zuki – ikkjó

Priamy úder na tvár – pridržanie predlaktia



Technika je až na prvú fázu – vstup do útoku a získanie kontaktu s útočníkom rovnaká ako u predchádzajúcej techniky.

Útočník udiera pravou rukou zovretou v päsť priamym úderom na tvár. Obranca vykoná úhyb vykročením ľavou nohou šikmo vpred tak, aby dokročil z vonkajšej strany na úroveň prednej nohy útočníka. Súčasne kryje úder predlaktím takmer

vystretej pravej paže. Vzápätí chytí ľavou rukou útočníkovu pažu nad lakťom a zatlačí ju smerom k útočníkovej tvári.
Ďalšie fázy naštudujte podľa predchádzajúcej techniky.

Aihanmi katate dori – kote gaeši

Chyt súhlasnou rukou za zápästie – vonkajšie vytočenie ruky



Obaja cvičenci stoja v postoji hanmi s vykročenou pravou nohou. Útočník chytí obrancu jednou rukou za zápästie, palcom nahor. Útočník je natočený priamo k obrancovi, má si vytvoriť možnosť pre útok úderom ľavou rukou. Obranca vytvára napätie miernym zatlačením svojej ruky do útočníkovej dlane.



Obranca ukročí ľavou nohou na ľavú stranu. Chytí ľavou rukou zhora útočníkove pravé zápästie s palcom nasmerovaným nadol. Následne uvoľní pravú ruku z útočníkovho chytu vytočením (supináciou) dlaňou nahor.



Obranca priloží uvoľnenú pravú ruku celou dlaňou zdola na pravé spakručie útočníka a spoločnou prácou oboch takmer vystretých paží vytáča (supinuje) a privracia útočníkovu ruku von a k predlaktiu. Obranca pritom premiestňuje pravú nohu vpred smerom k útočníkovi.



Obranca pokračuje vo vytáčaní a privracaní útočníkovej ruky a vedie ho na zem. Páka v zápästnom kĺbe je len podporným faktorom. Hlavnú rolu pri páde útočníka hrá jeho vychýlenie na stranu, ktoré obranca dosiahne vhodným smerom vykročenia pravou nohou. Útočník zakročí pravou a padá cez sed skrižmo do ľahu na ľavom boku.

Gjakuhanmi katate dori – tenči nage

Chyt nesúhlasnou rukou za zápästie – hod „neba a zeme“



Obaja cvičenci stoja v opačne orientovaných postojoch hanmi. Útočník v pravom a obranca v ľavom. Útočník chytí obrancu pravou rukou za ľavé zápästie, palcom nahor (nesúhlasná ruka).



Obranca vykročí ľavou šikmo vpred na úroveň prednej nohy útočníka. Súčasne ľavou rukou zatlačí na stranu útočníka a nadol (k „zemi“), pravou dlaňou pohybom zdola nahor (k „nebu“) získa kontakt s bradou útočníka a mierne ho zakloní – vychýli vzad. Pri nácviku postupujeme pomaly, len s ľahkým kontaktom na brade. V sebaobrannej situácii ide o úder.



Obranca vykročí pravou za útočníka (za jeho ľavú pätu) tak, aby sa ho dotkol prednou časťou trupu. Pravou rukou obranca obchádza útočníkovu hlavu a predpažuje ju vpred a nadol s palcom otočeným nadol. V sebaobrannej aplikácii obranca útočníkovu hlavu neobchádza, ale ju zatláča vzad a nadol cez kontakt na brade.



Obranca pokračuje vo vykročení pravou za útočníka, ktorý stráca rovnováhu a padá vzad. Útočník zakročí pravou a cez sed skrižmo prechádza do dopadovej polohy na ľavom boku. Obranca ostáva nasmerovaný k útočníkovi v zníženom postoji vo vzpriamenej polohe.

Gjakuhanmi katate dori – šihó nage

Chyt nesúhlasnou rukou za zápästie – hod štyroch smerov



Obaja cvičenci stoja v opačne orientovaných postojoch hanmi. Útočník v pravom a obranca v ľavom. Postoje majú znížené tak, aby boli stabilné a zároveň umožňovali rýchle premiestňovanie. Útočník chytí obrancu pravou rukou za ľavé zápästie, palcom nahor (nesúhlasná ruka).



Obranca vykročí ľavou šikmo vpred na úroveň prednej nohy útočníka. Ľavú ruku otočí dlaňou nadol ako pasívnu obranu proti prípadnému kopu útočníka. Súčasne pravou dlaňou pohybom zdola nahor získa kontakt s bradou útočníka a mierne mu hlavu vytočí smerom od seba. V sebaobrannej situácii ide o úder.



Obranca vykoná obrat okolo ľavej nohy zakročením pravou. Pravou rukou stále kontroluje tvár útočníka, ľavú oblúkom zodvihne do výšky tváre, lakeť smeruje nadol.



Obranca skĺzne ľavou nohou vpred, chytí pravou rukou útočníkove zápästie, otočí sa pod útočníkovou pažou o 180° bez premiestenia nôh, stojí pravou nohou vpred.

Obranca pri obrate zníži postoj a ruky udržiava tesne nad vlastným čelom, nesmie stratiť rovnováhu a zakloniť sa vzad.



Po dokončení obratu sa obranca natočí priamo k útočníkovi. Útočníkova pravá ruka je na úrovni hrebeňa lopatky, lakeť je nasmerovaný nahor a blízko pri hlave. V tejto polohe útočník nesmie dočiahnuť na obrancu voľnou ľavou rukou. Útočník stráca rovnováhu, je mierne zaklonený vzad. Zápästný, lakťový i ramenný kĺb sú ohnuté len v jednej, základnej anatomickej rovine.



Obranca vykročí pravou nohou vpred, oboma pažami položí útočníkovu ruku na zem pred seba. Následne môže ľavou rukou kontrolovať útočníkov lakeť a zatlačiť ho proti podložke. Útočník pri strate rovnováhy zakročí pravou a prechádza cez sed skrižmo vzad do ľahu.

9.2 Teória a didaktika džuda

9.2.1 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 džu-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.

9.2.2 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 kĺbe. 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 škrtením 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 aeróbnych a anaeróbnych 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 škrtenia a páčenia. Džudo je zaujímavé aj tým, že stačí chvíľková nepozornosť, malé zaváhanie a prehrať môže aj silnejší, lepšie pripravený pretekár s tým slabším.

9.2.3 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 váženejším, 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 kľačiac 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 (zarei), alebo pozdrav v stoji (ritsurei) (Vachun,1983). Používa sa tiež názov veľký a malý pozdrav. Pozdrav sa používa pred začiatkom a ukončením tréningu. Pozdrav v stoji 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 tlačený 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 trénovanie 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 tradícii 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.

9.2.4 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. **Nácvik pádových techník – rozsah 5 hodín**

   - pád vzad z postoja uširo-ukemi

Pri páde vzad dopadá džudista na chrbát. Najviac chránenou časťou tela pri páde vzad musí byt 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 zviera s telom asi 45° uhol- je to tzv. zarazenie). Treba dbať na to, aby ruky neboli 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 nadvihneme 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.Pád vzad z postoja. Urobíme 2-3 kroky dozadu a padneme ako pri cvičení 4. Po vydarenom páde sa zodvihneme a znova sa postavíme na nohy.

Obrázok 1 Pád vzad z postoja



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 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 dopredu kotúľom



Pád dopredu kotúľom

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 pritisneme 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. Koleno 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 roztiahnuté – 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 súpera nakláňame, napíname svaly celého tela a tlačíme súpera 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 súpera pravou stranou svojho tela (vrátane brucha) a pevne ho tlačíme dole.
2. Držanie súperovho tela nesmie byť príliš kŕčovité, telo nesmieme mať pri držaní príliš napnuté, lebo by sme neboli schopní eliminovať pohyby súpera.

Obrázok 4 Hon-kesa-gatame



❖ Držanie za šerpu zozadu uširo-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 roztiahnuté 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 pritisneme 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 podvihneme 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



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 chytili 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. Vnútorné 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 prispôsobiť 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 (kľačiacej) 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 Joko-šiho-gatame



Joko-šiho-gatame

❖ Pozdĺžne držanie kuzure-tate-šiho-gatame

Na súperovi, ktorý leží na chrbte, ležíme rozkročmo.

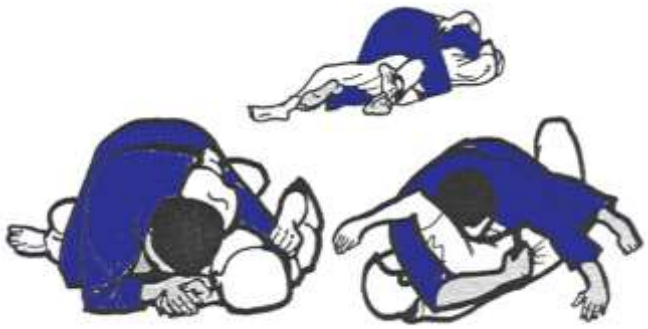
Technika držania:

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 podvihneme 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



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

❖ Bedrový prehod o-goši

Nácvik:

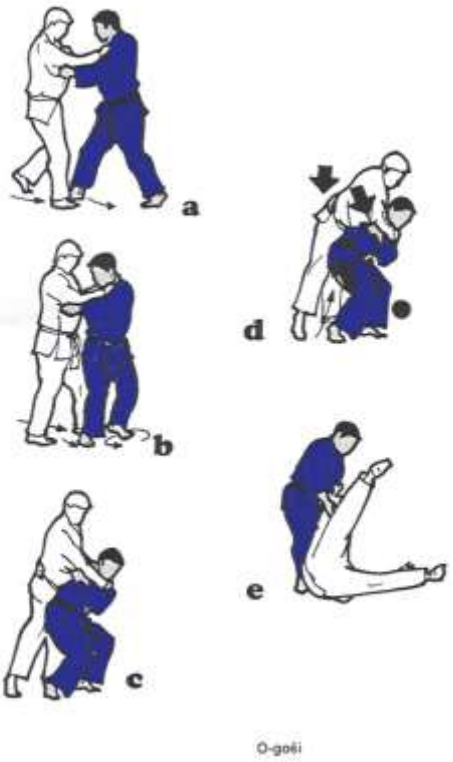
1. Uke (obranca) aj tori (útočník) stoja v pravom postoji.
2. Vychýlenie súpera rukami priamo vpred tak, aby súper musel vykročiť pravou nohou vpred.
3. Zároveň presunieme pravú nohu pokrčenú v kolene pred súperovu pravú nohu.
4. Po došľapnutí sa začíname otáčať na špičke vľavo a zároveň zašvihujeme 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 podvihneme boky, ľavou rukou ťaháme stále priamo dole vpred a zároveň priťahujeme pravou rukou súpera na svoje telo. Súpera hádžeme 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 sústreďovať 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:

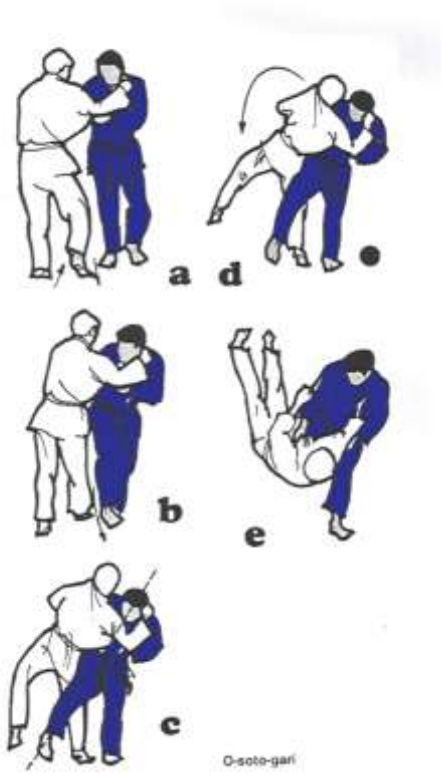
1. Tori a uke stoja v pravom základnom postoji.
2. Zatlačíme súpera (ukeho) a pravou nohou vykročíme vpred, aby on ľavou nohou zakročil nazad.
3. Keď sa súper pokúša o vychýlenie, pokrčíme ľavé koleno a nohu. S natiahnutými prstami na nohe sa postavíme zvonku, blízko súperovej pravej nohy.
4. Súčasne 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 lýtka ukeho pravú nohu na tých istých miestach).

9. Celý pohyb gari (kosenia) vychádza z našeho – 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, udržujúc 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. Nácvik techník – rozsah 5 hodín
5. Zápas na zemi s využitím nacvičených techník – rozsah 2 hodiny

❖ Podmet chodidlom de-aši-barai

Nácvik:

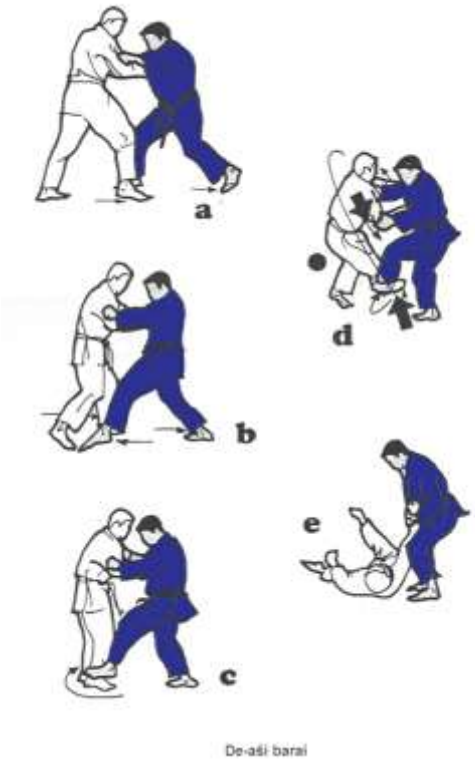
1. Tori a uke stoja v pravom základnom postoji.
2. Najprv pravou nohou zakročíme predĺženým krokom vzad a zároveň ťaháme pravou rukou. V momente, keď nasleduje náš krok vykračujúc ľavou nohou vpred, uvoľníme ťah pravej ruky.
3. Vodiac ukeho za sebou, zakročíme znovu krok nazad ľavou nohou. Tieto dva 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 telom 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 nadvihovať. 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



De-ashi barai

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

Nácvik:

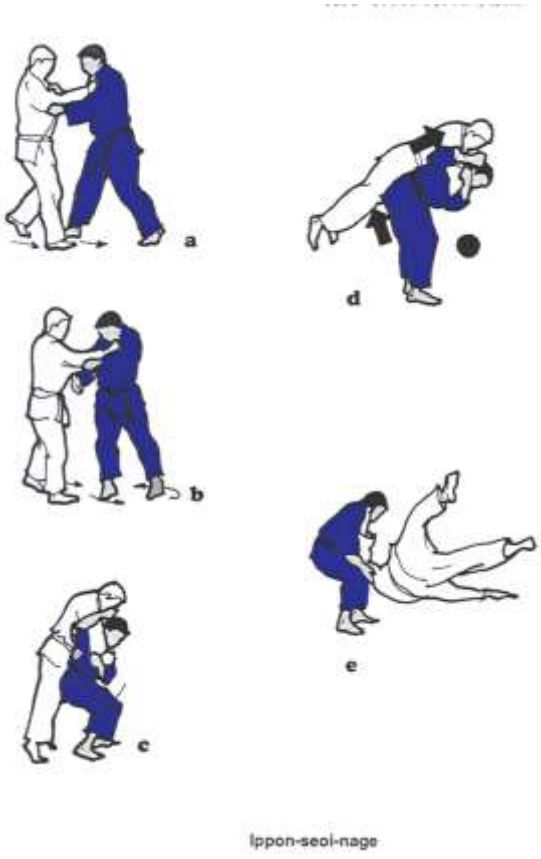
1. Z pravého základného postoja ľavou rukou chytíme strednú časť súperovho pravého rukáva tak, aby sme mali svoju ruku nad jeho.
2. Hodíme súpera priamo vpred.
3. Keď sa nás súper pokúša hodiť, využijeme jeho akciu, zakročíme nazad jeden či dva kroky, začínajúc ľavou nohou. Takto privedieme súpera do 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 podvihneme 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.

Upozornenie: Dôležité je neumožniť súperovi natiahnuť ľavú ruku, a tým zablokovať a 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 zabrať jeho pravé nadlaktie medzi obe svoje ruky tak, aby ho nemohol vytiahnuť.

Obrázok 12 Ippon-seoi-nage



Ippon-seoi-nage

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:

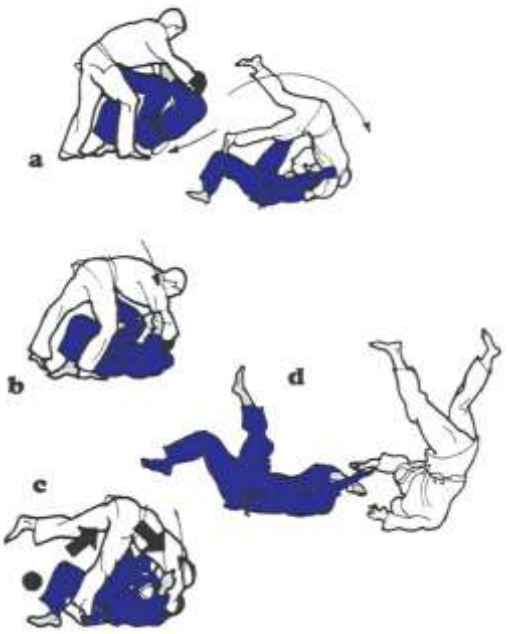
1. Z priameho postoja zatlačte ukeho vľavo vzad.
2. Pritom možno výhodne zmeniť záber rúk buď:
   a) oboma za goliere ukeho, alebo
   b) oboma na lakťoch rukávov.
3. Keď uke reaguje zatlačením na vás, zakročte vzad pravou nohou a potiahnite ukeho ľavú stranu svojou pravou rukou.
4. Urobte podrep a znížte 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 pätu.
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 sadať 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



Tomoe-nage

- Vnútorný podraz chodidlom (malý vnútorný podraz) o-uči-gari

Nácvik:

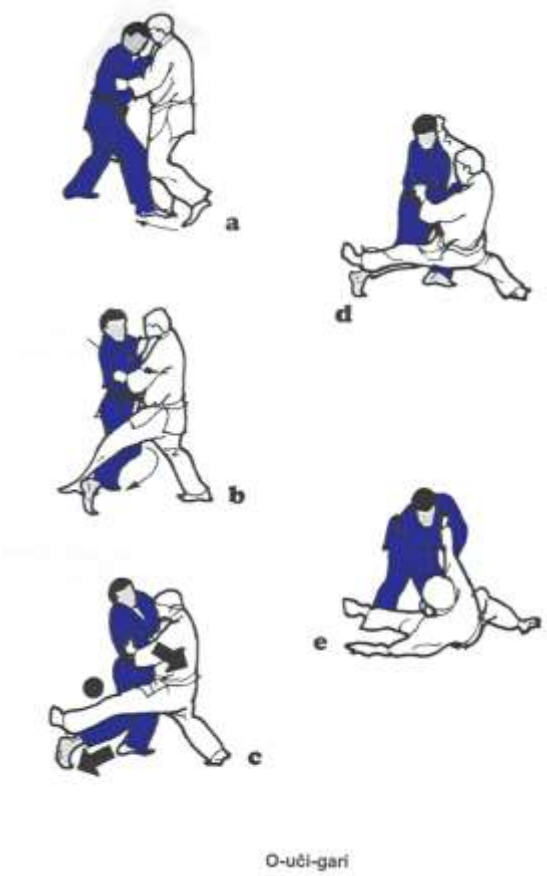
1. Z pravého základného postoja ľavou nohou ukročíme vľavo vzad a súčasne ťaháme súpera za sebou.
2. Súper nás nasleduje a pravou nohou krížom vykračuje vpravo vpred.
3. Uke chce ukročiť pravou nohou široko vpred; horná časť tela mu zostáva ohnutá nazad. Ľavú ruku pritiahneme k sebe a pravou rukou tlačíme 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. KÍzajúc 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 odtiahnuť zo zeme.

Obrázok 14 O-uči-gari



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
   uširo-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

9.2.5 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 kombinácii 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 vykračujúc 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 lýtka, 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. Kĺzajúc 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. Kĺzajúc 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 sebaobranných techník – rozsah 3 hodiny

Nácvik sebaobranných 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 roztiahnutých 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 útočníkovej 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. Zásadou 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 útočníkovho pása. 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.

9.2.6 Skrátené pravidlá džuda

Cieľom stretnutia v džude je uskutočniť na zápasovej ploche tatami na súperovi niektorú z techník boja v postoji (HOD SÚPERA NA CHRBÁT) alebo na zemi (DRŽANIE – 25 sekúnd, ŠKRTENIE, 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 kompletné 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 siahať 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 driek 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 jednodielny 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 pása/. 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 súperi navzájom poklonia, 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 podriadiť.

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 poniže asi 45 stupňou od tela, dlaňou dole/* - dve ani viac yuko neznamenajú zisk wazari alebo ippon. 1 yuko je viac ako ľbovoľný počet hodnotení koka. Yukom sa hodnotí: najčastejšie dopad súpera na bok, alebo inak nedokonale vykonaná technika nedosahujúca ohodnotenie wazari, alebo 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 päsť/

Ľahké previnenia (trest shido)

Ľahké tresty sa udeľujú za nasledovné previnenia

PASIVITA

/ rozhodca: predpaží skrčmo, vodorovne predlaktiami 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 poskusu 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 päsť 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 naťahujú)
- Kopať 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 pevinenie (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 lakťový.
- 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.
- Zodvihnúť 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).

9.3 Teória a didaktika zápasenia

9.3.1 Charakteristika a história zápasenia

Jedným z najrozšírenejších úpolových športov je zápasenie. Zápasenie je činnosť, ktorá sa uskutočňuje v obojstrannom kontakte bez použitia náčinia. **Ďurech (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).

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 zápasiaci 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 dvojkolesových 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. tisícro čia 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 zápasiacich 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 dvestodeväťtnásť zápasiacich 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. Usporadúvali 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. I. 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. 1.) opísal v Iliade pohrebné slávnosti na počesť hrdinu trójskej vojny Partokla, súčasťou ktorých bol aj zápas. Zápasil slávny Odysseus s Aiasom zo Salamíny. 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 deštrukčný 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 praktizovala 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 doraz 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. I. 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 patril 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 pohybových 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. gjuleš (Azerbajdžan), guštingiri (Tadžikistan), koch (Arménsko) atd., ale aj v Anglicku (catch-hold), vo Švajčiarsku (schwingen), v Turecku (pehluan). V zápase pehluan mali súperi 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 maže 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 rozkvete. Dovoľujú zápasiť 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 požívajú 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 požíva 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 nepodarí 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 morfologického hľadiska majú na trénovanie 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 pohotové a rýchle rozhodovanie. Psychické uvoľnenie, krátkodobé narušenie koncentrácie alebo zaváhanie 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).

9.3.2 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 kľačí 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.











Obrany:

1.1 Nedať urobiť záber vonkajšej paže, odtiahnutím paže do strany.

1.2 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 kľačí 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.







Obrany:

2.1.1 Nedať zabrať pažu, vystrieť ju do opačného smeru a vstávať.

2.1.2 Nedať zabrať nohu, vystrieť ju a vystaviť napred.

3. Pretočenie so skríženým uchopením nôh.

Zápasník kľačí 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.








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.

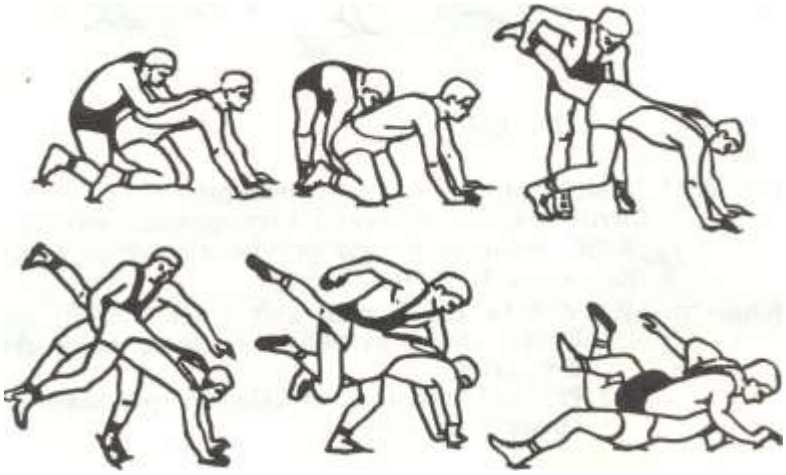
Protichmaty:

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



4. Pretočenie so zakročením vonkajšej nohy

Zápasník kľačí 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.



Obrany:

4.1.1 Otáčať sa k súperovi a tlačiť stehná k sebe.

4.1.2 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.



Obrany:

Pravou rukou chytiť zápästie útočníkovej 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 kľačí na pravej nohe blízko súperovej ľavej paže. Ľavou pažou chytí 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 súpera na druhú stranu a pretočí jeho telo do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.









Obrany:

Pritlačením hlavy k ramenu chytenej paže, nedať útočníkovi možnosť urobiť chyt paže na páku.

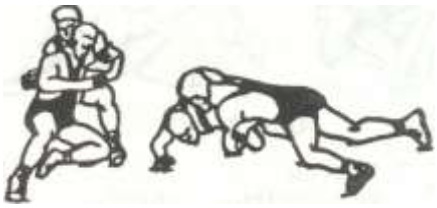
Po chyte paže na páku, súper sa vysunutím pravej nohy napred nedá zraziť útočníkovi na bok.

Protichmaty:

Prehod trhom za pažu

Prehod výsedom s opačným záberom paže zospodu









7. Prevrat s uchopením šije zvrchu a vnútorného stehna zozadu

Zápasník z ľavej strany kľačí 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.



Obrana:

7.1.1 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 kľačí zápasník pri súperovi. Ľavú pažu položí na šiju súpera zvrchu tak, že rukou zaberie pravú pažu pod pazuchou spredu. Druhou rukou zaberie priehlavok pravej nohy, zdvíha ho hore dopredu a za tlaku ľavou pažou dolu, prevráti súpera okolo hlavy do nebezpečnej polohy.



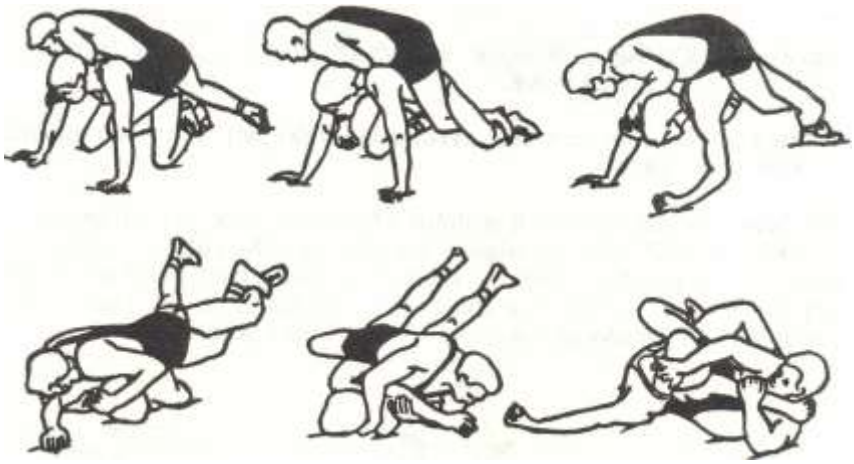
Obrany:

8.1.1 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.

Protichmat:

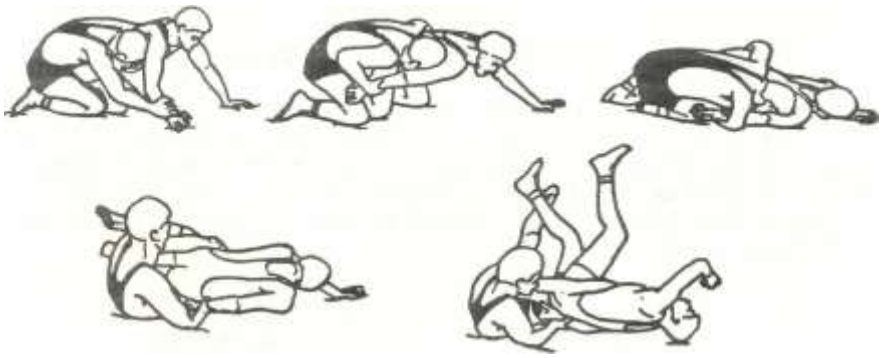
Poraz so záberom nohy zospodu



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

Zápasník kľačí 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.



Obrany:

10.1.1 Súperovi nedať urobiť záber paže pritlačením hlavy k ramenu zaberanej paže.

10.1.2 V čase pretáčania nedať urobiť zdvihnutie nohy vystretím nohy.

Protichmaty:

10.2.1 Prehod výsedom s opačným záberom paže zospodu

10.2.2 Prechod výsedom so záberom stehna nad pažou



9.3.3 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

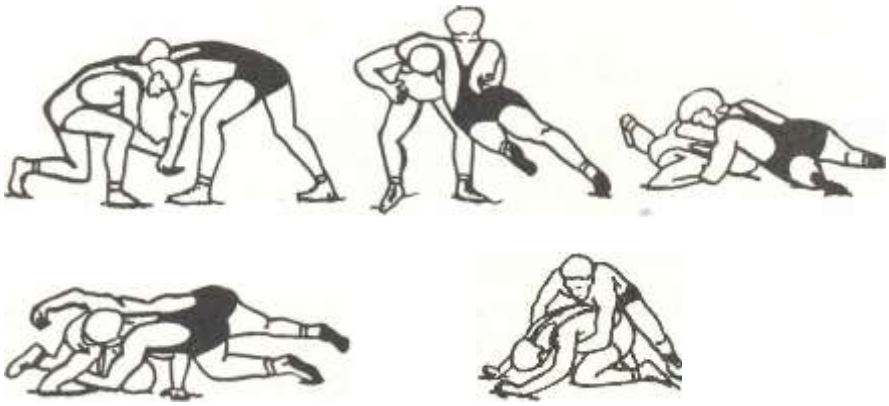
6. Prehody s naložením na šiju

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 hruďou alebo hlavou, zápasník uvolní záber pažami a obehnutím do pravej strany sa dostane za súpera.



Obrany:

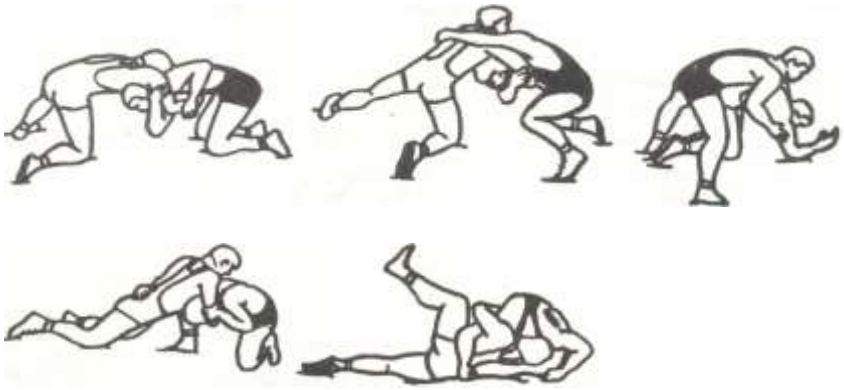
11.1.1 Vzpriamením trupu nedať útočníkovi možnosť urobil opačný záber hlavy zvrchu.

11.1.2 Po opačnom zábere hlavy zvrchu, súper chytí pravou zápästie ľavej útočníkovej paže, narovnáva sa a roztrhne záber za hlavu.

Protichmaty:

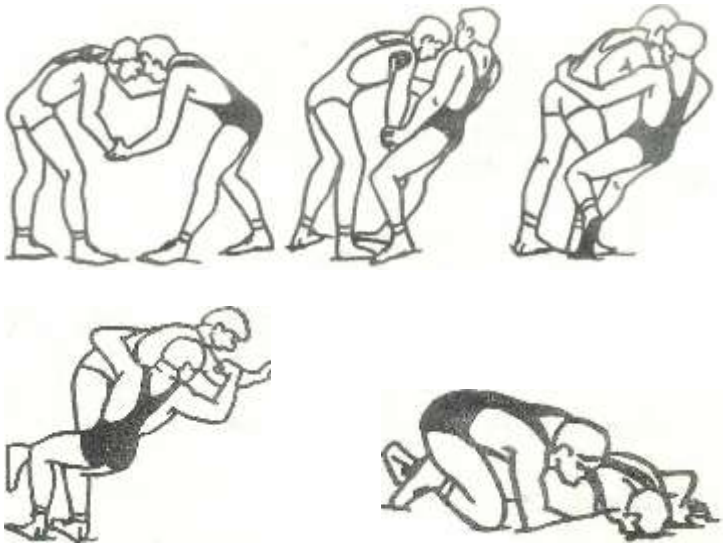
11.2.1 Strh so záberom paže zospodu

11.2.2 Prehod so záberom paže a trupu s naložením na šiju



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.



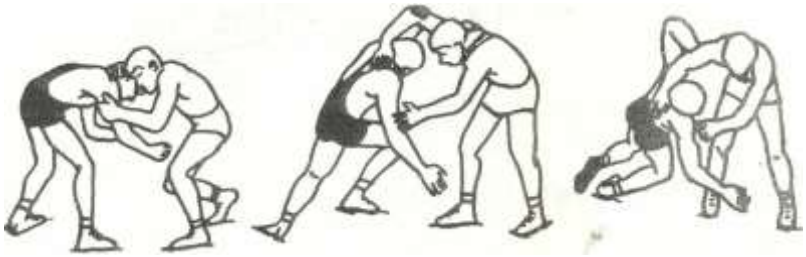
Obrany:

12.1.1 Voľnou pažou sa súper oprie o hruď útočníka a vytrhne pažu zo záberu.

12.1.2 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 lakeť, 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.







Obrany:

13.1.1 Súper si pritlačí pažu, pod ktorou útočník ide robiť podbeh k telu.

13.1.2 V čase, keď útočník robí výpad k nohe, oprie sa súper rukami o ramená útočníka a odskočí.

13.1.3 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:

14.1.1 V čase výpadu útočníka, súper sa oprie rukami o ramená útočníka a odskočí nazad.

14.1.2 V čase výpadu súper urobí opačný záber hlavy a paže zvrchu a odskočí nazad.

14.1.3 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:

14.2.1 Strh výsedom so záberom stehna nad pažou







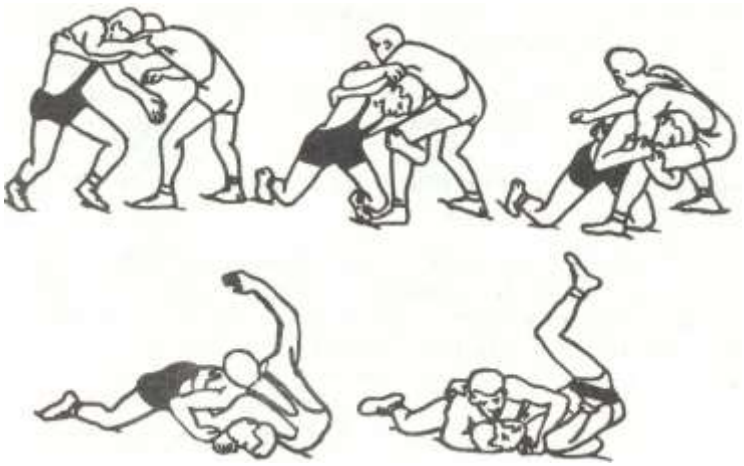

Protichmat:





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 pazucl1ou. Po takomto zábere paže si zápasník kľakne na pravú nohu medzi nohu súpera, podvlečie hlavu pod pazuchou a voľnou pažou urobí záber ľavej nohy v kolennom zhybe. So záberom nohy narazí hruďou na zabranú nohu a pohybom vpred tlačí súpera do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.



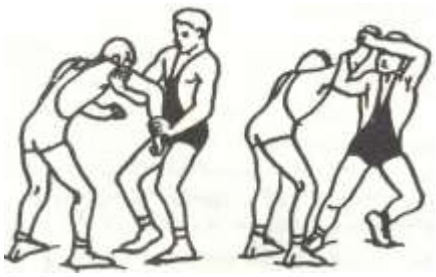
Obrany:

15.1.1 Pri zábere paže útočníka, súper si nenechá pritlačiť pažu pod pazuchu.

15.1.2 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 prenesie medzi nohy. Predklonom si naloží súpera na chrbát a ľavou nohou zadným podsekom hodí súpera dopredu do nebezpečnej polohy alebo na lopatky.









Obrana:

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

16.1.2 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 pazuchou 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.











Obrany:

17.1.1 Súper si nedá zabrať pažu pod pazuchu.

17.1.2 V čase, keď sa útočník otáča, súper sa vystrie, oprie sa rukou o bok a neskoršie zhodí pažu za šije.

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.





Obrany:

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

Protichmat:

18.2.1 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.








Obrany:

19.1.1 V čase výpadu útočníkom, súper sa oprie rukami o rameno útočníka a odskočí nazad.

19.1.2 V čase výpadu súper urobí opačný záber hlavy a paže zvrchu a odskočí nazad.

19.1.3 Po zábere nôh, pred zdvihnutím, súper vsunie paže medzi svoje telo a útočníkove 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 ruku za členok zvnútra a pravou rukou za stehno zvonku; po zábere nohu zdvihne, prenesie hmotnosť tela na ľavú nohu a pravou urobí zadný podsek zvnútra na pravú nohu súpera.







Obrana:

20.1.1 Súper sa oprie rukami o ramená útočníka a odtiahne zaberanú nohu nazad.

20.1.2 Po zábere nohy súper zabráni urobiť podsek vsunutím zabranej nohy medzi nohy útočníka.

Realizovaný program s využitím technických činností zo zápasenia na 2. stupni ZŠ

Uvedený program bol vytvorený na základe našich dlhoročných trénerských skúseností a realizovaného pedagogického experimentu v konkrétnych podmienkach vyučovacieho procesu na 2. stupni základnej školy.

Pri návrhu programu s využitím technických činností zo zápasenia nám išlo hlavne o rozvoj základných pohybových schopností /sila, rýchlosť, vytrvalosť, obratnosť/ u žiakov 2. stupňa ZŠ. Taktiež sme sa zamerali na osvojenie si základných poznatkov zo zápasenia, pochopenie významu etiky čestného boja, odolnosti voči náhlemu kontaktu so súperom a samozrejme v neposlednom rade na osvojenie si základných chmatov a technických zručností zo zápasenia. Obsah hodín telesnej výchovy so zameraním na zápasenie by sme teda mohli zhrnúť do niekoľkých cieľov:

1) Dosiahnuť, aby si žiaci osvojili základné zápasnícke činnosti na takej úrovni, aby ich boli schopní uplatňovať v pedagogickom procese, v športovej príprave a v bežnom živote.
2) Zvýšiť všeobecnú pohybovú výkonnosť žiakov.
3) Dosiahnuť určitú úroveň základných poznatkov o histórii, technike a pravidlách zápasenia.
4) Rozvoj súťaživosti a odolnosti voči náhlemu a neočakávanému kontaktu so súperom.
5) Pochopenie významu etiky čestného boja.

Na rozvoj pohybových schopností u žiakov sme používali rôzne cvičenia ako napríklad skupinové alebo kolektívne hry, rôzne typy štafetových hier, preťahovania, pretláčania a mnohé iné. Veľký ohlas na hodine mala aj hra „Minirugby“, pri ktorej je ale dôležité prísne rešpektovanie pravidiel, aby sa minimalizovalo riziko úrazu. Taktiež obľúbené bolo aj preťahovanie lanom, kde je vhodné využívať rôzne obmeny – jednotlivci, dvojice alebo dokonca trojice žiakov súperiacich proti sebe. Veľmi obľúbený u žiakov bol aj „Boj o plnú loptu“. Súťažili medzi sebou dvojice, jeden z dvojice dostal plnú loptu a jeho úlohou si bolo loptu ochrániť. Úlohou súpera bolo loptu získať. Svoj účel ale splnili aj iné úpolové cvičenia

– preťahovnie za pažu, boj o loptu vo dvojici, pretláčanie dlaňami do pliec, špičkový tanec, zápasnícke triedy a mnoho iných, ktoré prispeli k celkovému rozvoju pohybových schopností u žiakov.

Po starostlivom zvážení sme ako vhodné chmaty so zápasenia pre hodiny telesnej výchovy na 2. stupni ZŠ vybrali:

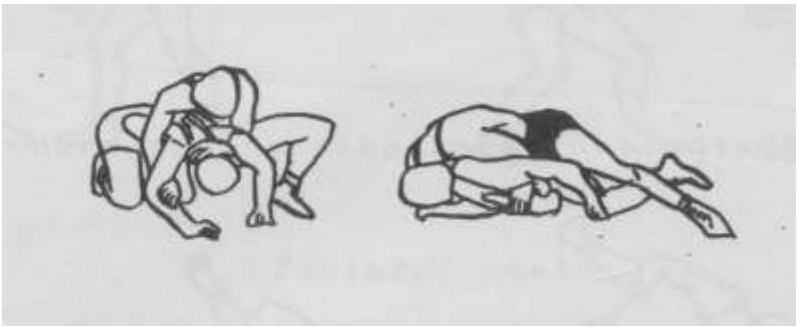
1) Pretočenie s jednoduchou podramennou pákou znútra
2) Pretočenie so záberom vonkajšej paže a vnútorného stehna zozadu
3) Podbeh súpera so zdvihom
4) Prehod za pažu a nohu s naložením na šiju
5) Pretočenie so záberom oboch paží
6) Klapačky
7) Prehod cez chrbát so záberom paže a hlavy z postoja

Skôr, ako sme pristúpili k samotnému nácviku jednotlivých chmatov, zvolili sme rôzne úpolové hry s pohybovou štruktúrou zápasenia. Žiaci sa museli naučiť, že vykonávať chmaty môžu len s váhovo približne rovnakým súperom v súlade s pravidlami zápasenia. Pravidlám, histórií a technike zápasenia sme venovali úvodnú časť našej prvej spoločnej hodiny. Na prvé zoznámenie so zápasením sú vhodné modifikované formy boja na žinenke /boj na kolenách/, v ktorom sa žiak pokúša svojho súpera dostať na lopatky. Nejde tu o priamy zápasnícky boj, našim cieľom bolo aby si žiaci osvojili pocity pri kontakte so súperom v boji a taktiež tzv. „pocit žinenky“. Ďalším, veľmi podobným je cvičenie, kde jeden žiak leží na bruchu a druhý sa ho snaží pretočiť na lopatky. Tu žiaci taktiež rozvíjali svoj cit pre ovládanie súpera. Osvedčili sa aj hry v postoji - indiánske zápasenie, kde sa jeden žiak snaží uchopiť druhého okolo pása a zdvihnúť ho, či zápasnícke triedy, kde sa žiaci navzájom vytláčajú z ohraničeného územia. Ďalším krokom bolo zvládnutie pádov a pádovej techniky, aby sme predišli zbytočným zraneniam. Pádom a ich prípravným cvičeniam sme venovali celú druhú a z časti aj štvrtú hodinu. Zamerali sme sa najmä na nácvik a prípravné cvičenia pádu cez pravé a ľavé rameno, pádu vzad a bokom. Po tom, ako žiaci zvládli pády a pádovú techniku, sme prikročili k samotnému nácviku chmatov zo zápasenia, ktoré sme logicky zoradili od jednoduchších po zložitejšie. Všetky chmaty v partery žiaci vykonávali na žinenkách. Nácvik každého chmatu začal ukážkou, kde sme podrobne žiakom opísali pohyby a upozornili ich na chyby. Ak to bolo nutné, rozložili sme vykonávanie chmatu na niekoľko fáz. Zápasnícke chmaty boli vykonávané v polohe:

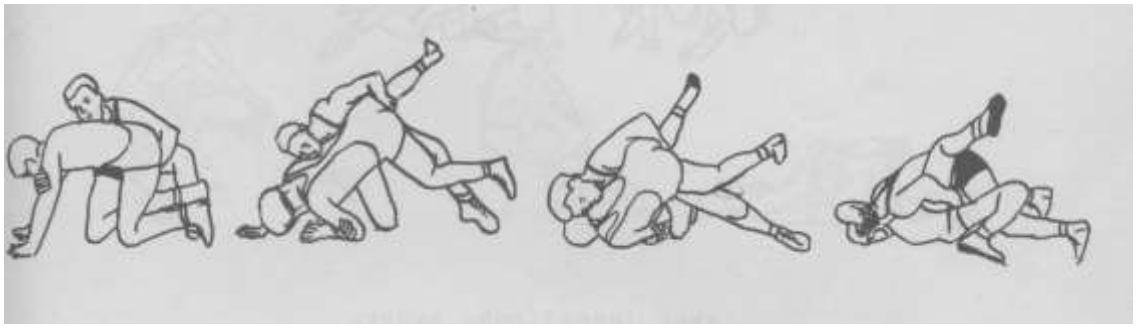
- parter, kedy zápasník kľačí na kolenách a pažami sa opiera o žinenku – vzpor kľačmo

- ľah, kedy sa dotýka žinienky trupom,
- postoj.

Prvým vykonaným chmatom bolo **pretočenie s jednoduchou podramennou pákou znútra**. Táto technika sa vykonáva na žinenke, jeden žiak leží na bruchu a druhý ho zaťažuje z jednej strany. Podoberie si súperové rameno, spojí si ruky na šiji a dotláča ho na lopatky. Táto technika patrí k jednoduchším, nevyžaduje si žiadne prípravné cvičenia a zvládli ju bez problémov všetci žiaci.

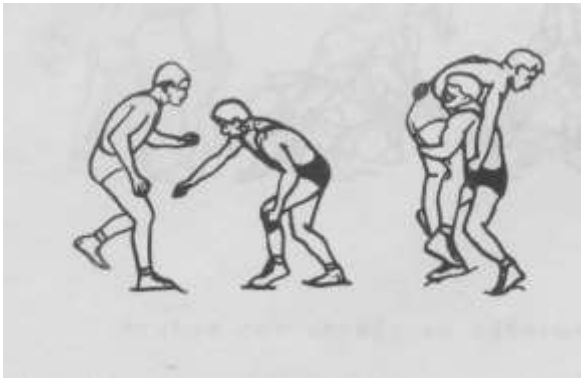


Ďalším chmatom bolo **pretočenie súpera so záberom vonkajšej paže a vnútorného stehna zozadu**. Pri tomto cvičení je jeden so žiakov v parteri, druhý kľačí po jeho boku a uchopí ho za vnútorné (bližšie) stehno a vonkajšiu (vzdialenejšiu) pažu. Oba zábery robíme v súlade so zápasením spravidla v oblasti kolena a tricepsu. Po uchopení ho silnejším podtrhnutím pretočí na lopatky.

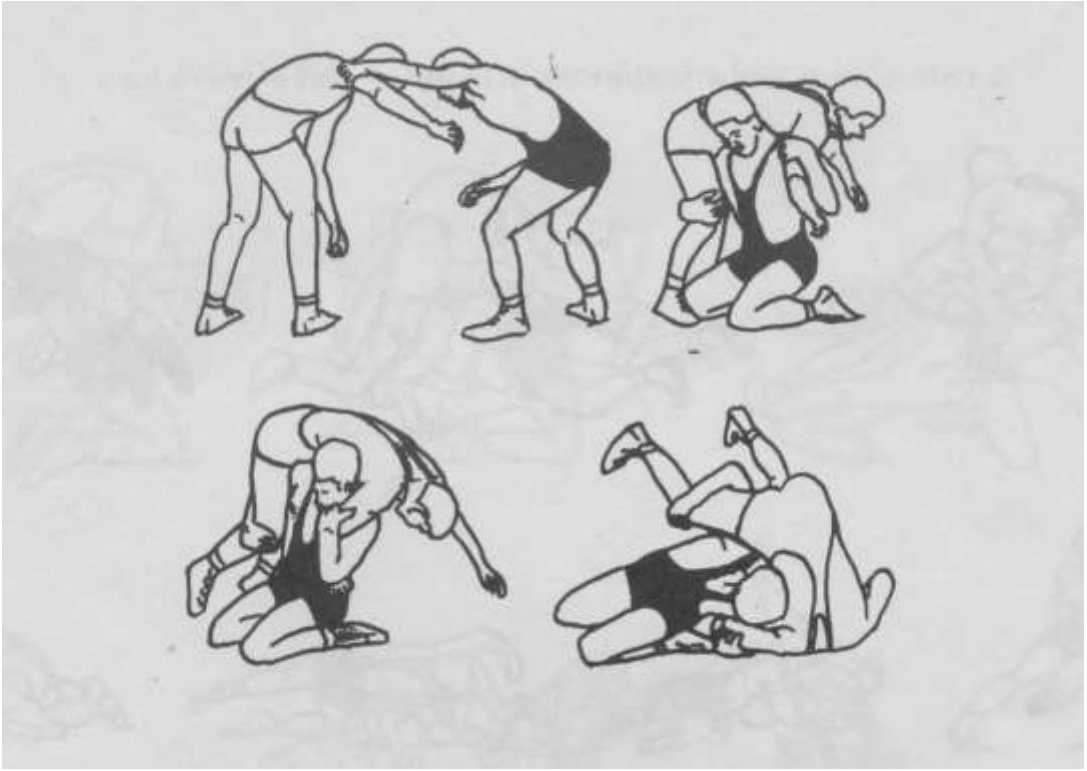


Treťou zápasníckou technikou vykonávanou na hodinách úpolov zameraných na zápasenie bol **podbeh súpera so zdvihom**. Je to zároveň prvý chmat, ktorý sme vykonávali v postoji. Ako prípravné cvičenie nám poslúžila úpolová hra Indiánske zápasenie. Dôraz pri tomto cvičení sme kládli v súlade s učebnými osnovami hlavne na správne dvíhanie a nosenie

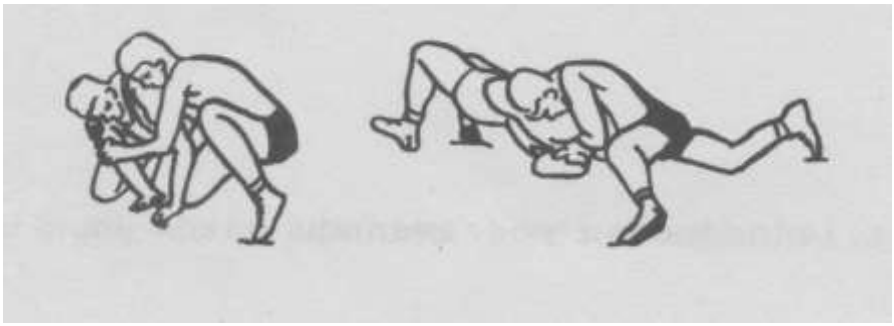
spolucvičenca, teda na správne držanie a polohu tela. Taktiež je tu viac ako v predchádzajúcich prípadoch dôležité, aby cvičili spolu hmotnostne primerane ťažkí jedinci.



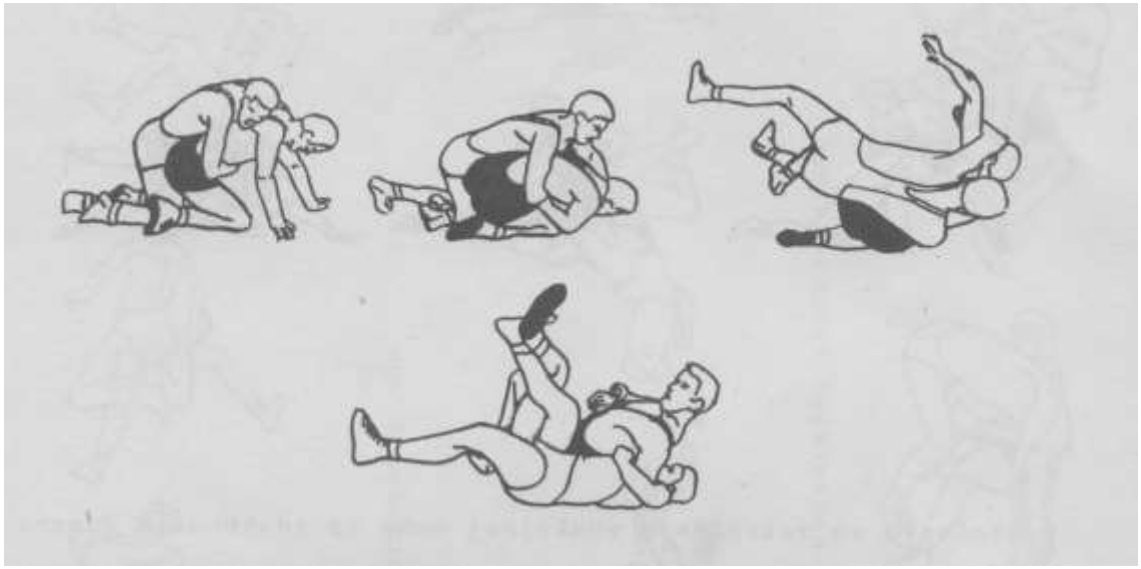
Štvrtým v poradí bol **prehod za pažu a nohu s naložením na šiju.** Keďže sa jedná o náročnejšiu zápasnícku techniku v postoji, sú nevyhnutné niektoré prípravné cvičenia. Prvým, už zvládnutým prípravným cvičením bol pád cez pravú a ľavú pažu. Je dôležité, aby si žiaci uvedomili správnu polohu hlavy v letovej fáze. Taktiež treba neustále apelovať na to, aby žiaci počas vykonávania či už pádu cez pažu, alebo zápasníckej techniky prehodu, tlačili bradu na hrudník, čím zamedzia poraneniam krku a krčného svalstva. Po dokonalom zvládnutí pádu cez pravú a ľavú pažu môžeme pristúpiť k ďalším, zdanlivo jednoduchým prípravným cvičenia. Ide o chôdzu po kolenách s miernym prikrčením a chôdzu po kolenách, kde pravou alebo ľavou nohou /v závislosti od toho, či je žiak pravák alebo ľavák/ vykračujeme do boku. Po zvládnutí týchto cvičení môžeme prejsť k realizácií samotného chmatu. Prvá fáza spočíva v uchopení paže, kľaknutí si k súperovi a jeho správnom uchopení súhlasnej nohy, ďalej nasleduje fáza naloženia na šiju, výkroku do strany a prehodu súpera na žinenku. Táto technika patrila medzi najzložitejšie, ktoré sme so žiakmi robili. Pri vykonávaní je nutné mať ako podložku rozložené žinienky.



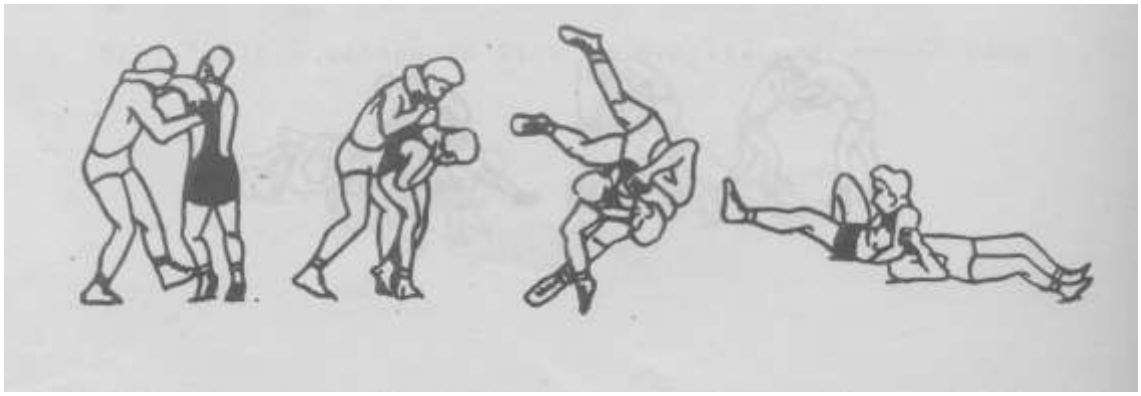
Ďalšou nami vykonávanou zápasníckou technikou bolo omnoho jednoduchšie **pretočenie so záberom oboch paží.** Tento chmat žiaci robili v parteri, bez predchádzajúcich prípravných cvičení. Jeden žiak zaujme polohu parter, druhý ho zboku uchopí jednou rukou za vonkajšiu pažu, druhou rukou sám seba chytí popod súperov hrudník za svoju pažu v oblasti zápästia. Po následnom miernom zovretí hrudníka a paží dotlačí spolužiaka na lopatky.



V poradí šiestym zápasníckym chmatom ktorý sme so žiakmi vykonávali boli **klapačky.** Jedná sa opäť o techniku vykonávanú v parteri. Žiak uchopí súpera, ktorý je v polohe parter, okolo pása. Ten ho pevne zaberie za zápästie a sadne si na bok do opačnej strany, ako má jeho súper nohy. Tým dosiahne prevalenie súpera na lopatky.



Záverečným chmatom, ktorý sme so žiakmi vykonávali, bol technicky náročnejší **prehod cez chrbát so záberom paže a hlavy z postoja**. V tomto prípade sme taktiež zaradili jedno prípravné cvičenie – vykročenie pravou /ľavou/ nohou a následné otočenie na špičke nohy o 180°. Po tom, keď žiaci zvládli toto cvičenie sme pristúpili k samotnému vykonaniu zápasníckeho chmatu. Chmat sme rozdelili opäť do niekoľkých fáz – prvá fáza bola správny záber paže a záber hlavy, druhou fázou bolo otočenie na špičke a záverečnú fázu tvoril prehod súpera. Vzhľadom k náročnosti chmatu bolo jeho vykonanie dobrovoľné. Taktiež je potrebné použiť hrubú žinienku, aby sa predišlo prípadným zraneniam.



Pri vykonávaní chmatov v parteri alebo ľahu sme apelovali na žiakov, aby pri počiatočnom nácviku nekládli žiaden odpor, ale postupne zvyšovali nasadenie. Taktiež pri vykonávaní ktorejkoľvek techniky zo zápasenia je dôležité dbať na bezpečnosť, pretože veľmi ľahko môže dôjsť k zraneniam. Zamerali sme sa najmä na správnosť vykonania jednotlivých

cvičení. Ak žiak vykonával niektorú činnosť nesprávne, zastavili sme ho a vysvetlili, prípadne sme mu opäť ukázali správnu techniku daného cvičenia.

9.3.5 Názory žiakov na realizovaný program s využitím technických činností zo zápasenia na 2.stupni ZŠ

Na zistenie záujmu a názorov žiakov na realizované vyučovacie hodiny s obsahom úpolových cvičení zameraných na zápasenie sme použili rozdávanú formu ankety po skončení nášho pedagogického experimentu, ktorá obsahovala 12 otázok zatvoreného typu.

Anketu sme administrovali 14 žiakom, členom nášho skúmaného súboru, ktorí tvorili skupinu chlapcov v 6. A triede. Uvedomujeme si skutočnosť, že vzorka respondentov, ktorí odpovedali na našu anketu nie je svojim obsahom veľká a dostatočne reprezentatívna a preto výsledky analýzy jednotlivých odpovedí nemôžme zovšeobecňovať.

Analýzou prvej otázky sme zistili, aké boli skúsenosti žiakov s úpolovými cvičeniami pred realizáciou nášho experimentu. Odpovede žiakov potvrdili slová učiteľa telesnej výchovy v tejto triede, že úpolové cvičenia pravidelne zaraďuje do obsahu vyučovacích hodín. Až 12 (85,71 %) respondentov uviedlo, že sa s úpolovými športmi už niekedy stretlo na hodinách telesnej výchovy. Jeden respondent (7,14 %) ich dokonca v minulosti trénoval a jeden (7,14 %) sa s nimi pred naším experimentom ešte nestretol. Otázkou č. 2 sme zisťovali, či úpolové cvičenia zamerané na zápasenie, ktoré sme realizovali na hodinách telesnej výchovy, žiakov zaujali. Až 11 (78,57 %) respondentov sa vyjadrilo kladne, konkrétne 4 žiaci uviedli, že ich úpolové cvičenia zaujali veľmi, 7 žiakov úpolové cvičenia zaujali trochu a 3 (21,43 %) respondentov úpoly veľmi nezaujali. Za úspech pokladáme fakt, že nikto z respondentov neoznačil možnosť „vôbec ma nezaujali“.

V otázke č.3 nás zaujímalo, čo sa respondentom na hodinách úpolov páčilo najviac. Analýzou jednotlivých odpovedí sme sa dozvedeli, že 5 (35,71 %) žiakom sa na hodinách najviac páčilo to, že boli pre nich nové, 6 (42,85 %) respondentom sa páčila možnosť porovnávať sa so spolužiakmi, 1 (7,14 %) respondent uviedol, že môže ukázať svoju silu a 2 (14,28 %) že môžu ukázať svoju šikovnosť. Čo sa Ti na

hodinách úpolov nepáčilo? Tak znela otázka č. 4. Až 10 (71,42 %) respondentov uviedlo, že sa im páčilo všetko, zhodne po 2 (14,28 %) žiaci uviedli ako dôvod to, že fyzický kontakt nemájú radi a úpolové cvičenia ich nebavili. Za povšimnutie stojí fakt, že ani jeden respondent sa neobával prípadného zranenia.

Otázkou č. 5 sme zisťovali, čo žiakov bavilo na hodinách telesnej výchovy zameraných na zápasenie najviac. 6 (42,85 %) respondentov uviedlo, že ich najviac bavili úpolové hry, 3 (21,42 %) respondentov najviac bavili úpolové cvičenia a 5 (35, 71 %) respondentov uviedlo, že ich najviac zaujali chmaty zo zápasenia.

Pomocou otázky č. 6 sme zisťovali, ktorá úpolová hra respondentov najviac zaujala. Až 9 (64,28 %) respondentov najviac zaujala hra preťahovanie lanom, čo sa dalo priaznivými reakciami a ohlasmi počas vyučovacej hodiny na túto hru očakávať. 4 (28,57 %) respondentov najviac zaujala hra Minirugby a 1 (7,14 %) žiak uviedol, že najviac sa mu páčila hra prerážanie steny. Hry „Na dušičky“, „Indiánske zápasenie“ ani „Zápasnícke triedy“ nezaujali ani jedného žiaka natoľko, aby ich označil ako hru, ktorá ho zaujala najviac.

Otázkou č. 7 sme chceli vedieť, ktoré cvičenia vo dvojici respondentov zaujali najviac. Z vyhodnotenia otázky č. 6 je zrejmé, že najviac respondentov, až 8 (57,14 %) uviedlo preťahovania. Po 2 (14,28 %) žiakov najviac zaujali pretláčania a „Špičkový tanec“. Cvičenia „Ťapnutie po zadku“ a „Kohútie zápasy“ označili zhodne každé jeden žiak.

Analýzou otázky č. 8 sme zisťovali, ktoré zápasnícke chmaty respondentov najviac zaujali. 6 (42,85 %) respondentov najviac zaujalo „prehod cez chrbát so záberom šije a paže.“ 3 (21,42 %) respondenti uviedli, že ich najviac zaujalo „pretočenie s podramennou pákou na šiju znútra.“ „Klapačky“ najviac zaujali 2 (14,28 %) respondentov a každý z chmatov „podbeh so zdvihom,“ „prehod za pažu a nohu“ a „pretočenie so záberom paže a nohy“ zaujal zhodne 1 (7,14 %) respondenta.

Na otázku č. 9 odpovedalo „V postoji“ 10 (71,42 %) opýtaných. Uviedli, ktoré zápasnícke chmaty sa im vykonávali ľahšie. Ide o prekvapivé zistenie vzhľadom k tomu, že zápasnícke chmaty v postoji sú spravidla technicky zložitejšie ako v parteri a ich správne vykonanie vyžaduje dôraznejšiu prípravu. 4 (28,57 %) respondenti uviedli, že sa im zápasnícke chmaty lepšie vykonávali v parteri.

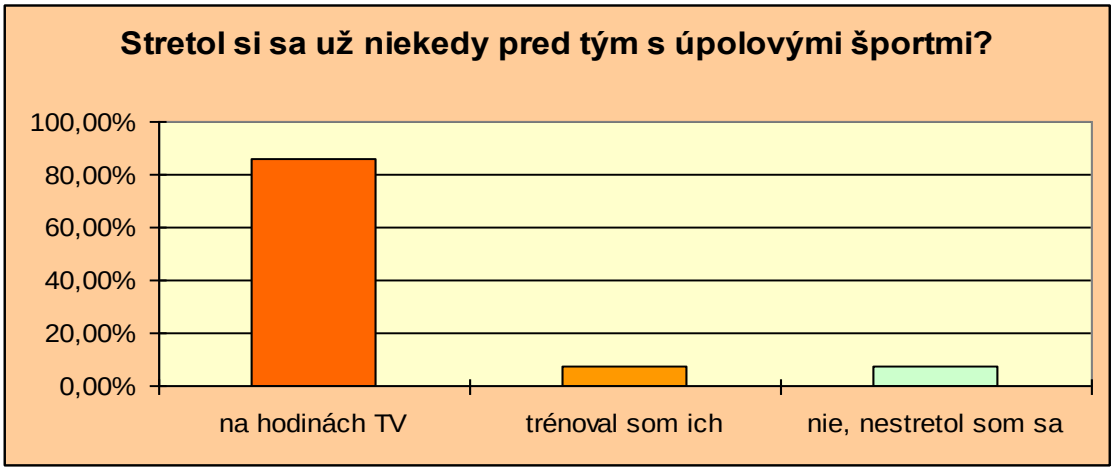
Otázkou č. 10 sme zisťovali náročnosť zápasníckych chmatov pre žiakov a taktiež nám slúžila aj ako spätná väzby pri výbere chmatov zo zápasenia na hodinách telesnej výchovy. Pre polovicu respondentov boli zápasnícke chmaty náročné na pochopenie. 6 (42,85 %) žiaci uviedli, že zápasnícke chmaty pre nich neboli náročné a 1 (7,14 %)

žiak pokladal chmaty zo zápasenia náročné na kondíciu. Z toho možno usudzovať, že čo sa týka náročnosti, podarilo sa nám vytvoriť vcelku vhodný súbor cvičení zo zápasenia pre 2. stupeň základných škôl.

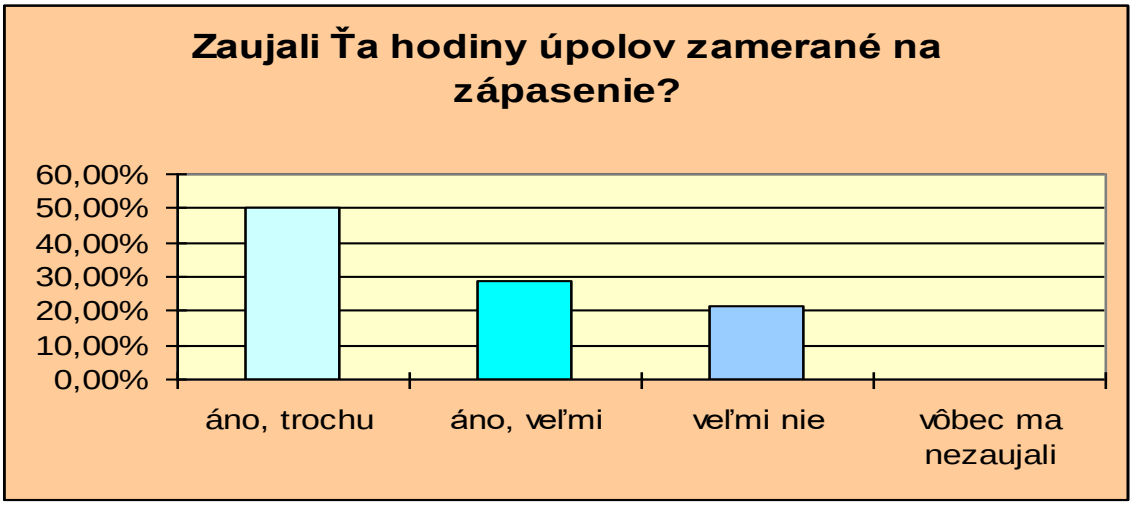
Pomocou otázky č. 11 sme zisťovali, aký záujem o úpolové športy sa nám podarilo v žiakoch počas 10 vyučovacích hodín vzbudiť. Na otázku „Chcel by si sa venovať úpolovým športom aj ďalej vo svojom voľnom čase?“ nám 4 (28,57 %) respondenti uviedli kladnú odpoveď, zvyšných 10 respondentov (71,43 %) uviedlo odpoveď zápornú.

Na poslednú otázku č. 12 odpovedalo kladne 6 (42,58 %) respondentov. Uviedli, že hodiny so zameraním na zápasenie by radi absolvovali v budúcnosti opäť. Naopak 8 (57,12 %) respondentov neprejavilo záujem venovať sa zápaseniu na hodinách telesnej výchovy aj v budúcnosti.

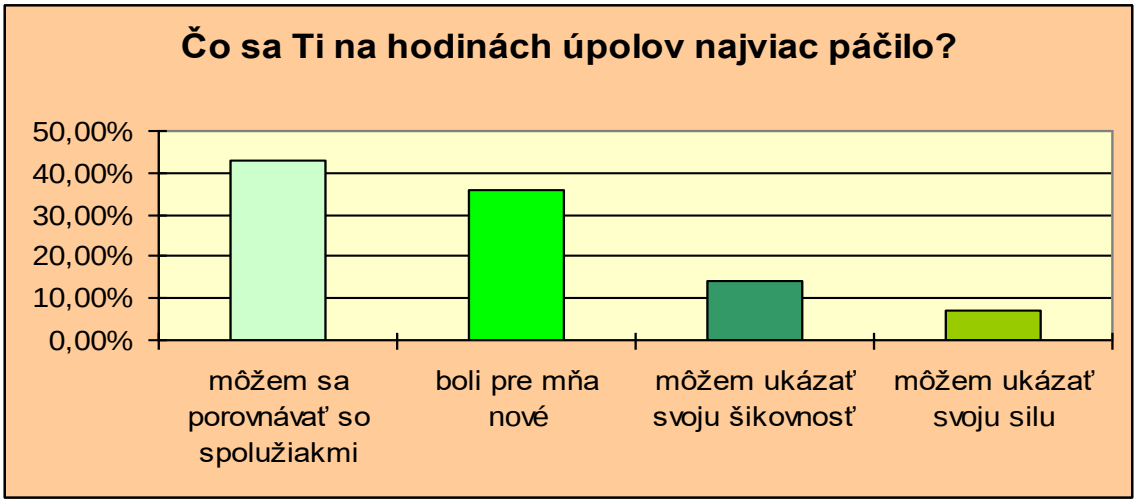
Obrázok 15



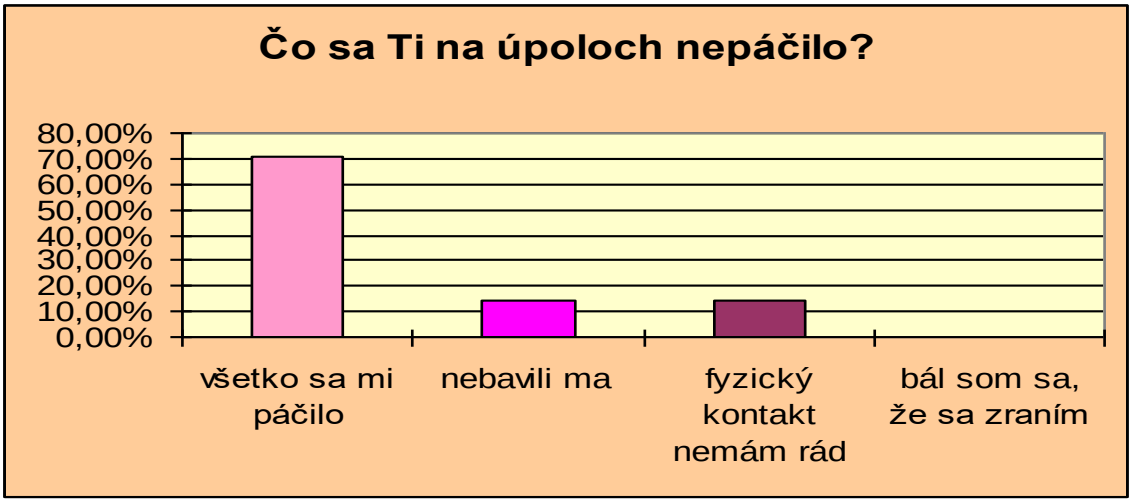
Obrázok 16



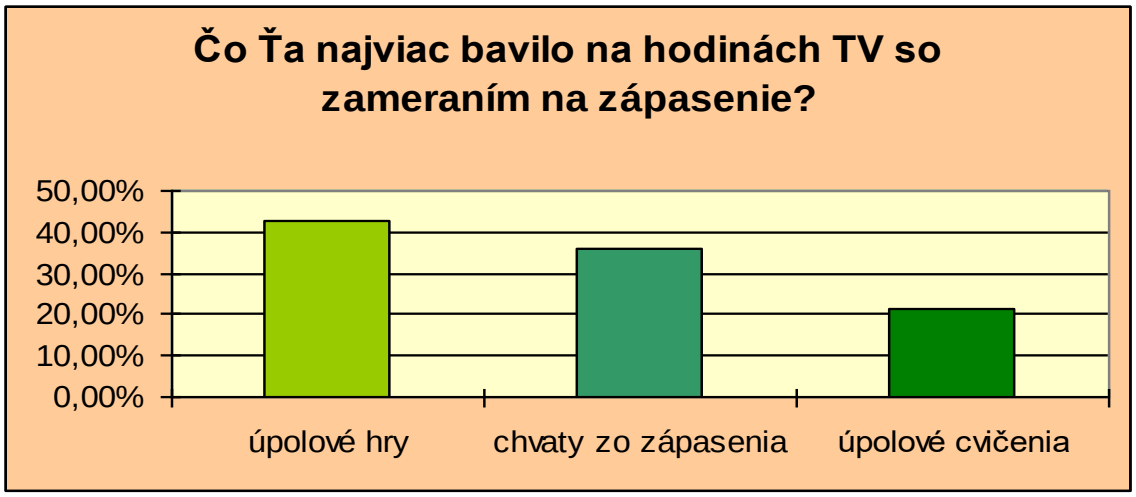
Obrázok 17



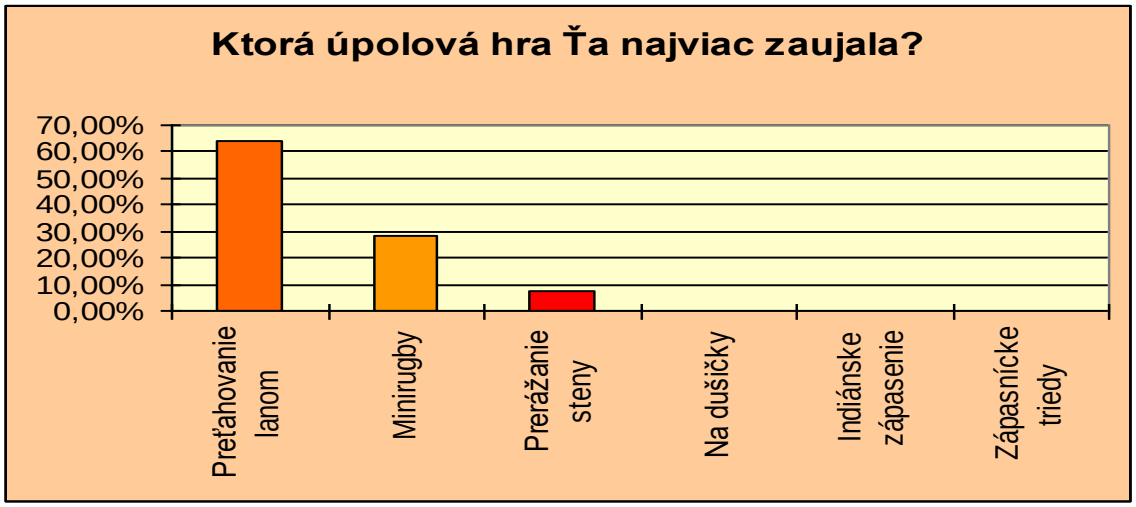
Obrázok 18



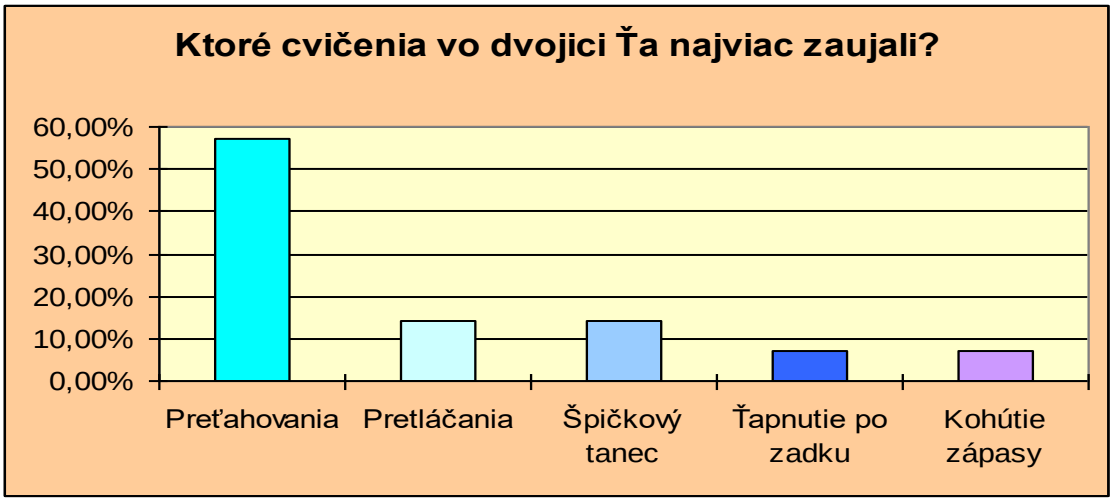
Obrázok 19



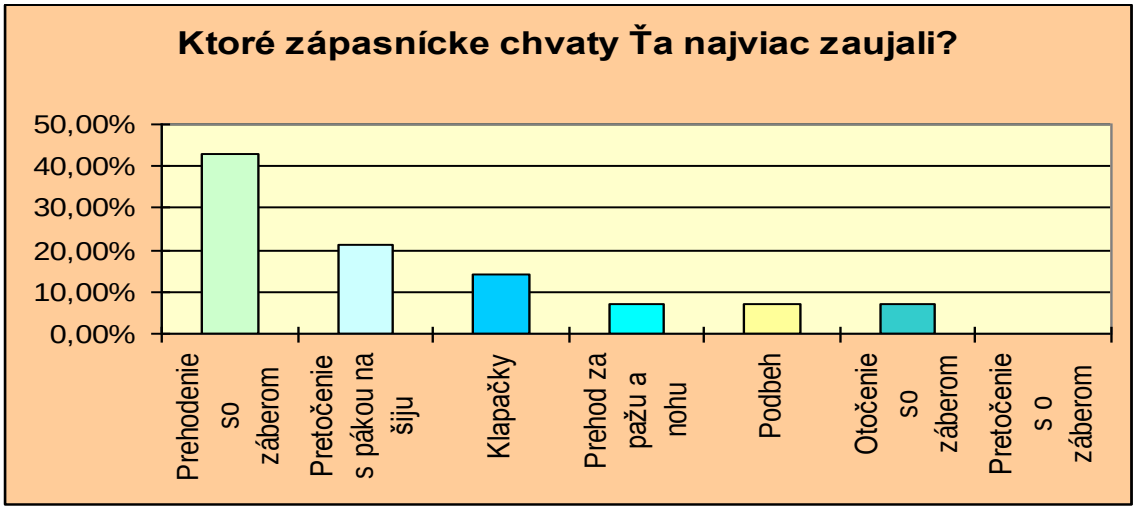
Obrázok 20



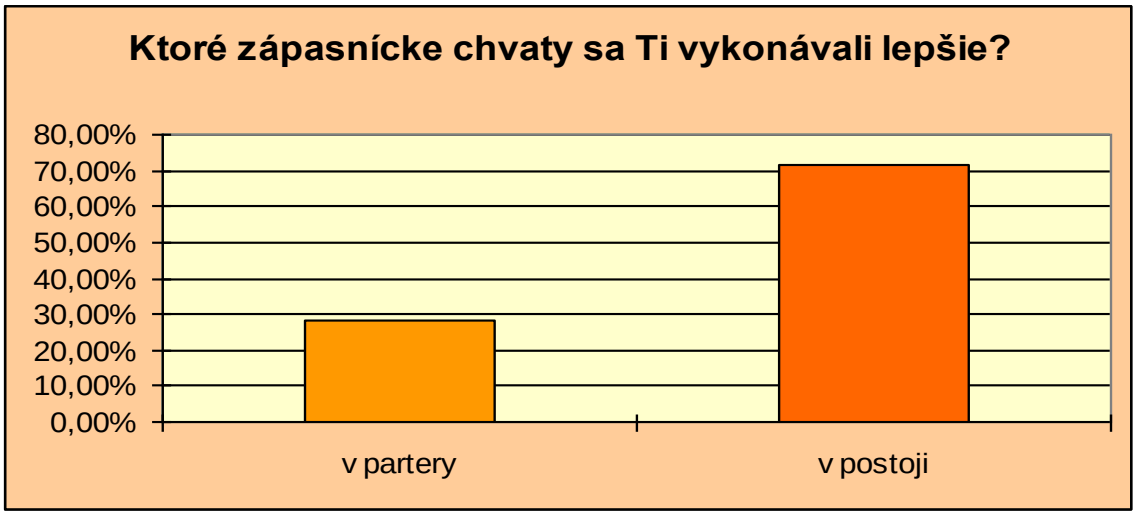
Obrázok 21



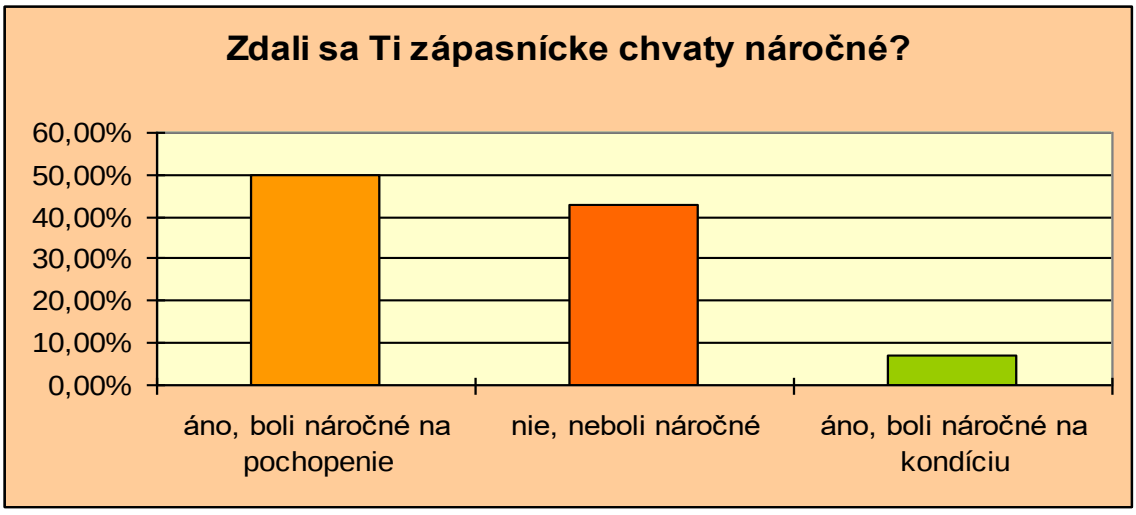
Obrázok 22



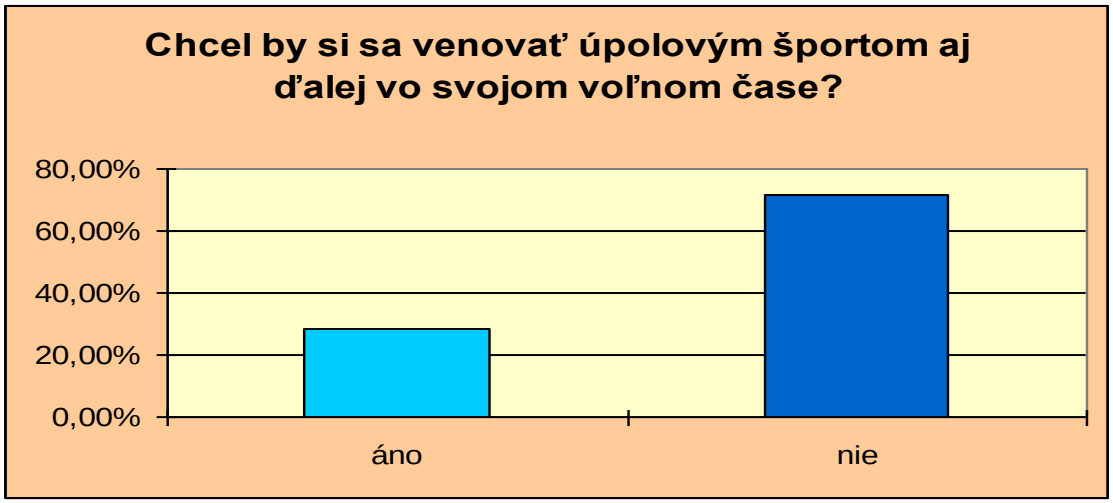
Obrázok 23



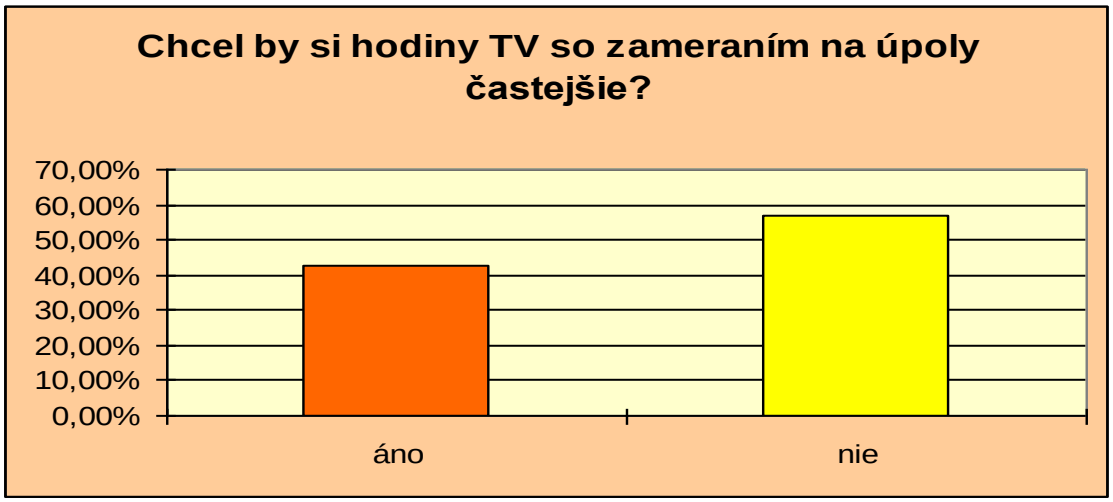
Obrázok 24



Obrázok 25



Obrázok 26



9.3.6 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.

V príspevku uvedieme niekoľko úpolových hier, ktoré využívame v športovej príprave 9 - 10 ročných zápasníkov v TJ ŠKP Banská Bystrica. Pri výbere hier sme využili praktické skúsenosti trénerov nášho oddielu ako aj poznatky z literatúry (REGNER, 1977; BÖHM, 1981; TUMANJAN, 1985).

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 zmenšujeme. 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. Hraciu 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	III	IV	V	VI
I	Chyt pravej (ľavej) nohy zvonku	1	2	3	4	5	6
II	Chyt pravej (ľavej) nohy zvnútra	7	8	9	10	11	12
III	Záber oboch nôh	13	14	15	16	17	18
IV	Kľúč na pravú (ľavú) nohu zvnútra	19	20	21	22	23	24
V	Opačný záber šije a ľavej (pravej) paže zhora	25	26	27	28	29	30
VI	Úchop trupu spredu	31	32	33	34	35	36

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. Vytláčanie z kruhu - žiaci sa navzájom vytláčajú zo zápasníckej žinienky alebo vyznačeného priestoru v telocvični. Vyznačíme kruh o priemere 8 m, tzv. pásmo 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 vyviesť 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 pása 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 porazmi 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.

Závery

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.

9.3.7 Pravidlá zápasenia

Výber z medzinárodných pravidel zápasenia

Systém súťaží:

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

Párovánie se uskutočňuje podľa poradia vylosovaných čísiel.

Všetky stretnutia v zápasení prebiehajú priamym vylučovacím systémom s opravným stretnutím (repasážou) porazených proti zápasníkom, ktorí sa stretnú ve 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 začíná 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 kategorií 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 vážit viacej ako 96 kg.

úbor – dres

Zápasníci musia nastúpiť v rohu žinienky v drese tej farby (červenej alebo modrej), ktorá im bola určená lósom.
Pri klasickom (grécko-rímskom) štýle môžu mať zápasníci dres (trikot) jednodielny, 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 být priliehavý.
Zápasníci musia mať kapesník z látky, kterým 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 obväzom.
Natierať si telo mastnými alebo prenikavými substanciami (emulziami)
Nastúpiť na žinienky neutretý od potu.
Mať na sebe akékoľvek predmety, které by mohli zraniť súpera (prstienky, náramky, náušnice, protézy a podobne).

Žinienka:

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

Popis žinienky:
žinienka má pre stretnutie vyznačený kruh o priemere 9 m, vo vnútri je červený pruh o šírke 1 m - pásmo pasivity vnútorná časť žinienky, umiestnená za červeným pruhom se nazývá pásmo aktivity - priemer 7m uprostred žinienky je označený kruhom stred žinienky, mimo deväťmetrového kruhu na žinienke je ochranné pásmo široké 1.50 m protiľahlé rohy žinienky 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 zápasníckého 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 periódach

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, dvojitá podramenná páka na šiju (Nelson), pokiaľ nie je vykonaná

do boku a bez použitia nôh na ktorúkoľvek časť súperovho tela, prelamovať most súpera tlačením smerom ku hlave, zdvíhať súpera z mostu a vzápätí ho hádzať na žinienku

Zakázané chmaty v kategorií žiakov a kadetov:

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

Zvláštne zákazy :

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

9.4 Teória a didaktika karate

9.4.1

Charakteristika a historický vývoj Karate

空手道

KARA TE DO

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 podriadiť 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 vniká 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*.

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 staročia 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 27.

Obrázok 27






Gišin Funakoši **Čódžun Mijagi** **Kenva Mabuni** **Hironori Ohcuka**







Etika a etiketa v karate

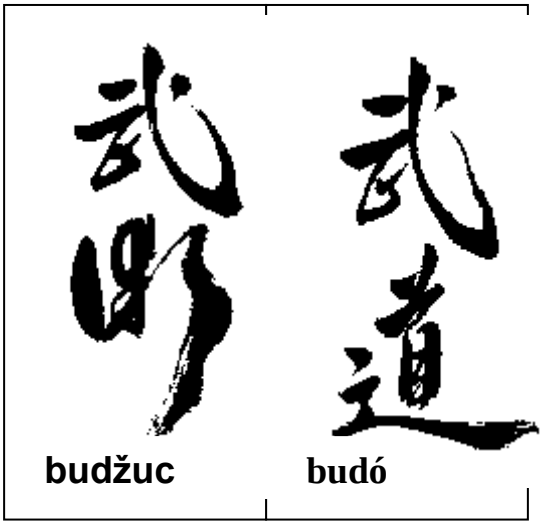
Etikou v širšom slova zmysle je chápané učenie o vzniku a vývoji pravidiel ľudského správania, o povinnostiach ľudí k sebe a k spoločnosti. Je to veda, analyticky študujúca podstatu problémov morálky jednotlivca a spoločnosti. Akonáhle sú však porovnávané dve vo svojej podstate rozdielne ľudské činnosti, 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 *samura*i. Na tomto základe sa vyvinul samurajský kódex *bušidó*, ovplyvnený predovšetkým konfuciánskym paternalizmom (hierarchia sociálnych vzťahov), buddhistickými technikami sústredenia sa (*satipattána* alebo *zazen*) a učení o znovuzrodení 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. 28). **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 sebapoznanie a odstraňovanie vlastných nedostatkov.



Obrázok 28 Kaligrafia *budžucu* a *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 priebojnosti“ a odolnosť v ťažkých situáciách, aktívnosť, rozhodnosť a tvorivosť,

- prospoločenská, proekologická orientácia, úcta k tradíciám a k cudzím kultúram, postoje tolerancie 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 ušľachtilému 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).

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.



G. Funakoši

Za zakladateľa moderného *karate* sa právom považuje známy okinavský majster **Gičin Funakoši** (1868-1957) zakladateľ školy *šotokan*, ktorý sa výraznou mierou pričinil 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 jedeným zo zakladateľov JKA (Japonská Asociácia Karate) a bol zvolený za jej hlavného 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 inciátorom 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*.



G. Jamaguči



M. Nakajama

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, 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 Francúzko a Taliansko, na

Americkom kontinente ním bolo USA a v Ázií 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.

História karate na Slovensku

1969 Vznik záujmového krúžku *karate* pri vysokoškolskom klube ČSM. Viedol ho Hrabina. Trénerom bol aj rakúsky džudista a karatista Ellinger. Krúžok mal 35 členov. Členovia Hrabina, Šebej, Kopinič, Cisár, Divinec, Ondris a ďalší.

1970 Prvý krúžok *karate* sa rozdelil na niekoľko ďalších. Najväčší pri CV SZM na vysokej škole ekonomickej viedol Šebej. Krúžok mal asi 120 členov. Členovia Klementis, Penthor, Kováč, Grman, Aibek, Kindl a ďalší. V Lučenci vznikol krúžok *karate* pod vedením Strhárskeho.

1971 Návšteva Takedži Ogavu (v tom čase 3. dan v *godžu rju*) v Bratislave na odporúčanie Ellingera.

1972 Predsedníctvo Slovenského zväzu džuda na svojom zasadnutí ustanovilo komisiu *karate*. Jej predsedom sa stal Kopinič, ktorý vymenoval komisiu. Komisia v krátkom čase začala zakladať nové oddiely, vydala skúšobný poriadok, vymenovala skúšobných komisárov, vydala pravidlá športového zápasu. Na ustanovujúcej schôdzi 2.3.1972 bol založený prvý oddiel *karate* pri TJ Slávie Ekonóm (tréner Klementis). 2.12.1972 komisia *karate* usporiadala prvé majstrovstvá Slovenska juniorov a seniorov v *kata*. V priebehu roku 1972 v Bratislave vznikli oddiely Slávia SVŠT (Cisár, Šimkovič), Slávia Medik (Kopinič, Ondris), Slávia Prírodovedec (Šebej), Slovan Starý háj (Hrabina, Divinec).

1973 V auguste 1973 v Bratislave sa uskutočnilo stretnutie predstaviteľov českej a slovenskej komisie *karate,* kde bolo prijaté "Uznesenie o koordinácii ďalšieho rozvoja *karate* v Československu". V októbri vznikol z Československého zväzu džuda Československý zväz džuda a karate ÚV ČSZTV a odporučil sa vstup do EKU (Europan Karate Union). V Lučenci vznikol prvý mimobratislavský oddiel karate TJ Slávia VŠLD Zvolen.

1974 Podanie prihlášky do WUKO (World Union of Karate Organizations). Konali sa prvé Majstrovstvá Slovenska v športovom zápase družstiev a začal sa prvý ročník

Slovenskej národnej ligy *karate*.

1975 Prvé majstrovstvá Československa v *kumite.*

1976 Spory medzi Klubom karate ČSR a Klubom karate SSR. Majstrovstvá ČSSR boli na niekoľko rokov zrušené.

1979 Prvý štart Československa na ME so zvláštnym povolením EKU.

1983 Na ÚV ČSZTV bol naplánovaný vznik Zväzu karate ÚV ČSZTV a Zväzu SÚV ČSZTV. Rozpory medzi funkcionármi KK SSR vytvoreniu zväzu karate zabránili. Útlm činnosti krajských zväzov *karate.*

1984 Založenie Komisie karate ÚV ČSZTV (predseda Švec). Obnovenie Majstrovstiev ČSSR.

1986 Švec sa vzdal funkcie. Predsedom sa stal Mikuš.

1987 Predsedom Komisie karate ÚV ČSZTV sa stal Čulen. Začala sa kompletizovať úplná štruktúra zväzových orgánov. Bolo vytvorených 20 zväzov a 3 komisie na okresnej úrovni.

1988 Vznik Zväzu karate SÚV ČSZTV (predseda Čulen) a Zväzu karate ÚV ČSZTV. Prijatie Československa za provizórneho člena EKU.

1990 V apríli 1990 sa Zväz karate SÚV ČSZTV stal právnym subjektom a zmenil svoj názov na Slovenský zväz karate a iných bojových umení (SZKaIBU). Niekoľko rokov trvajúce rozpory medzi funkcionármi viedli k vzniku ďalšej samostatnej organizácie Slovenskej federácie karate (SFK).

1993 SZKaIBU bol prijatý za provizórneho člena EKU a WUKO.
13. decembra sa SZKaIBU stal právoplatným členom EKU a WUKO . SFK sa stala členom World Karate Association (WKA).

1994 SFK bola prijatá do Europe Goju Ryu Karate Federation (EGKF).

1995 9. – 12. februára SZKaIBU usporiadal v Bratislave na Pasienkoch Majstrovstvá Európy juniorov a kadetov. Predseda SZKaIBU Čulen sa stal členom direktoriátu EKU. Konferencia SZKaIBU schválila novonavrhnuté stanovy a navrhovanú zmenu názvu Slovenský zväz karate.

1996 SFK sa stala členom International Traditional Karate Federation (ITKF).

1998 Vznik Slovenského Zväzu Kyokushin Karate. SFK zorganizovala ME WKC.

2002 V máji Čulen zakladá Slovenskú federáciu klubov karate (SFKK), pričom bol zvolený za jej predsedu. 8. októbra sa Čulen vzdal predsedníctva SZK. Novým predsedom sa

stal Liška. 9. októbra bol SZK suspendovaný WKF za „double affiliation“ (dvojité členstvo). Zostáva však členom. 18. októbra SFKK získala predbežné členstvo vo WKF.

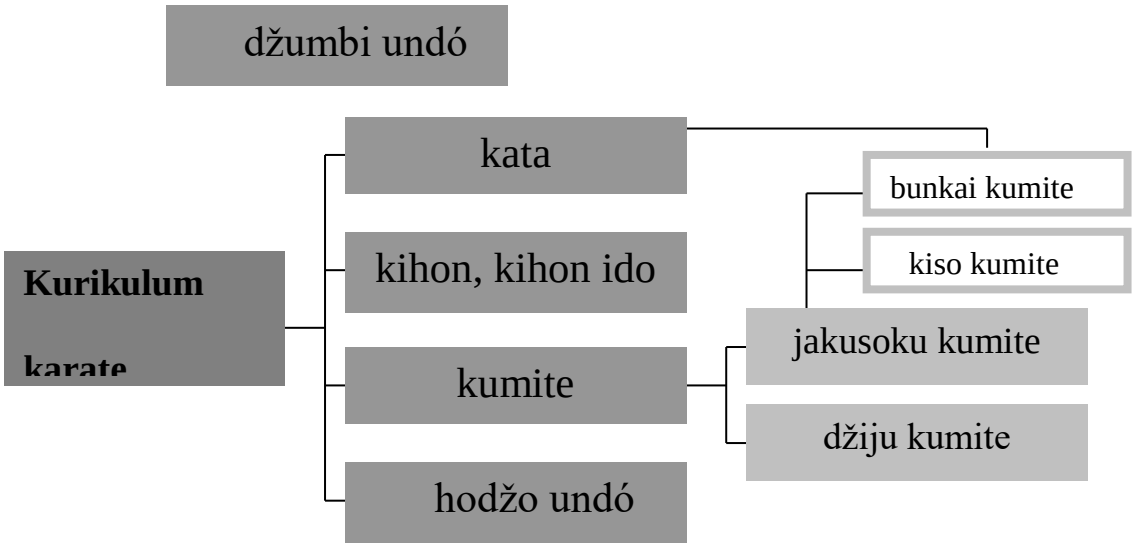
2003 13. februára SZK podáva žalobu do Lausanne (Court of Arbitration for Sport) na WKF, kde sa odvoláva na „double standarts“ (dvojité merítko) WKF a žiada o zrušenie suspendácie. 31. júla súd pre arbitráž v športe v Lausanne prijal odvolanie SZK a vyhlásil pozastavenie členstva SZK vo WKF za neplatné a bez účinku.

9.4.2 Systematika a terminológia karate

Technika bojových umení bez zbrane, ktoré vznikli na Okinawe a časom začali niesť spoločný názov *karate*, sa neustále vyvíjala. Hádam 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):

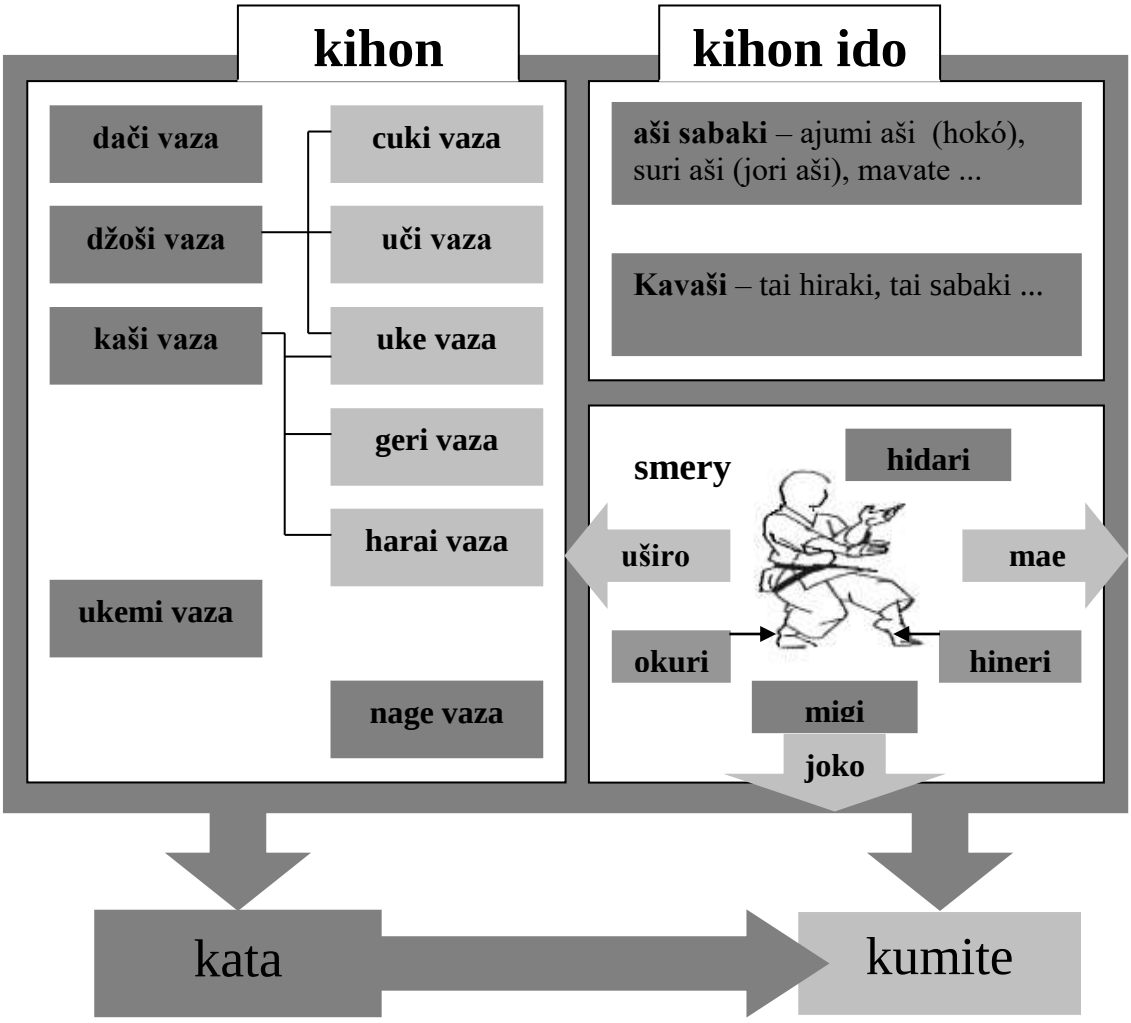


Džunbi undó (prípravné cvičenia) je rozvičenie, ktoré sa delí, tak ako v ostatných športoch, na všeobecné a špeciálne.

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* (obranná 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* (obranná technika nôh).



Obrázok 29 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. Smery sú určované termínmi z hovorovej japončiny (*mae* – vpred; *uširo* – vzad, zadný; *migi* – pravý, vpravo; *hidari* – ľavý, vľavo; *hineri* – predný; *okuri* – zadný; *joko* – na stranu, postranný, *ura* –obrátený).

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 (Miklovič, 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.zn. 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 prideľujú 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.

9.4.3 Systém a organizácia súťaženia v karate

Z Japonska, kolísky športového *karate,* sa nové úpolové športové odvetvie veľmi rýchlo rozšírilo do celého sveta (USA, Kórea, India, Francúzko, 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) narodného 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 olypijského 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 Fundation), 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.

Organizačná štruktúra WKF

Logo WKF

WKF je členom Generálnej asociácie medzinárodných športových federácií AGFIS (General Association of Internacional Sports Federations) a súčasne je i členom Medzinárodného olympijského hnutia (IOC). Svetová federácia karate (WKF) pod sebou združuje 169 krajín v piatich kontinentálnych federáciách, z ktorých je, čo sa týka počtu členských krajín, najväčšia Európska federácia karate (EKF – združuje 50 štátov). Najvyšším orgánom WKF je kongres, v ktorom majú právo hlasovať zástupcovia každej členskej krajiny. Druhým najvyšším orgánom je direktoriát (riadiaca komisia) WKF, ktorej predsedá prezident WKF. Ďalšími výkonnými orgánmi sú jednotlivé komisie (organizačná, disciplinárna, rozhodcovská, antidopingová atď.). Štruktúra Európskej federácie karate (EKF) je veľmi podobná s organizačnou štruktúrou WKF, a preto sa jej podrobnejšie ďalej nebudeme venovať. Kontinentálne federácie združujú jednotlivé národné organizácie, ktoré sú súčasne členmi Svetovej federácie karate a majú hlasovacie právo v jeho najvyššom orgáne – kongrese. Slovensko zastupuje v štruktúre WKF Slovenský zväz karate (SZK), ktorý je jej právoplatným členom a súčasne je i členom EKF. Štruktúru SZK tvoria tieto orgány:

Konferencia – je najvyšší orgán SZK, schádzajú sa na nej zástupcovia všetkých členských klubov a individuálni členovia spravidla každé 4 roky.

Výkonný výbor – je zložený z jeho predsedníctva, ktorému predsedá prezident SZK a odborných komisií ako napr. športovo-technická komisia, rozhodcovská komisia, disciplinárna komisia, trénersko-metodická komisia, propagačná komisia, komisia štátnej reprezentácie, organizačná komisia, ekonomická komisia.

Prezident – je volený konferenciou SZK na funkčné obdobie spravidla 4 roky.

Viceprezident – je volený konferenciou SZK, v prípade neprítomnosti zastupuje prezidenta.

Revízna komisia – volí ju konferencia alebo parlament a pôsobí ako kontrolný orgán SZK.

Ich funkcie bližšie určujú stanovy Slovenského zväzu karate.

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, juniori 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 zpravidla usporadúvajú v máji a ME juniorov a kadetov vo februári kalendárneho roka.

Model súťaže, pravidlá 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, juniori, 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. Zápasy trvajú „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. Zvíťaziť 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 vybratých pretekárov z každého družstva.

Súťaž v **kata** prebieha podobne ako v *kumite* vylučovacím systémom s repasážou. Dvaja pretekári vo vzájomnom duely predvedú po jednom svoje *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*).

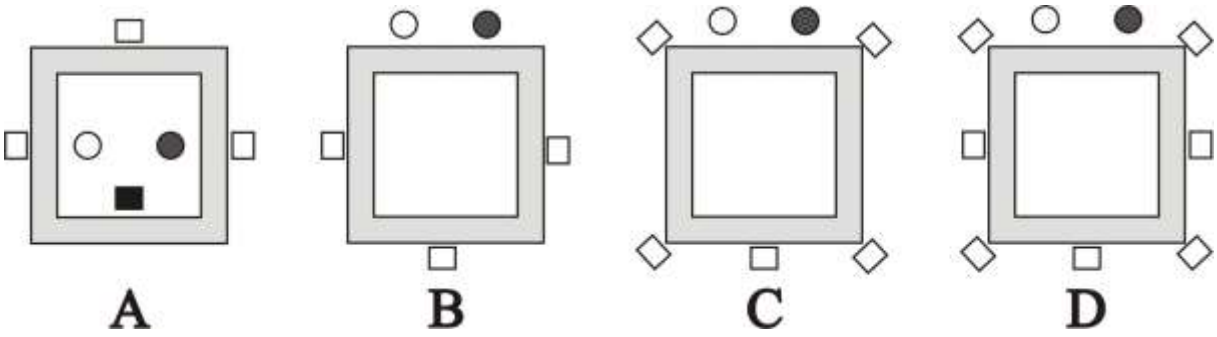
Súťaže prebiehajú v zmysle technických základov, princípov a tradícií štyroch najväčších štýlov (škôl) *karatedo* oficiálne uznaných WKF. Sú to *goju rju, vado rju, šiti rju* a *šotokan*. Rozdiely medzi nimi sa prejavujú najmä v *kata*, ktoré sú pre každý štýl (školu) špecifické. Každá zo spomínaných 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* („kimonách“) 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 odeve 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. 30 A). Počas stretnutia sudcovia sedia na stoličkách okolo zápasiska a komunikujú s rozhodcom oficiálnou gestikuláciou vlajočkami 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.30 B,C,D) a po odcvičení oboch pretekárov pomocou vlajočiek alebo elektronického zariadenia prezentujú svoje rozhodnutie.



Obrázok 30 Rozostavenia panelu rozhodcov na zápasisku

A – zápasisko *kumite* **C –** zápasisko *kata* (5 sudcovia)

B – zápasisko *kata* (3 sudcovia) **D –** zápasisko *kata* (7 sudcovia)

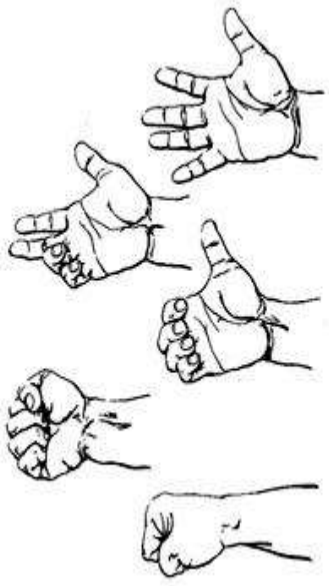
■ – rozhodca □ – sudca ● – pretekár AKA ○ – pretekár AOI

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.

9.4.4 Obsah základnej športovej prípravy v karate

Základná športová príprava karate sa svojím obsahom, formami a metódami zameriava na optimálny všestranný rozvoj osobnosti dieťaťa, jeho motoriky, myslenia a psychiky (Mannini, 1998; Aschieri, 1996). Toto bojové umenie deťom ponúka veľký súbor podnetných, zaujímavých a netradičných pohybových činností, ktoré v nich dokážu spontánne vyvolať pozornosť a záujem o pohyb.

Etapa začiatočnej 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 odvetviami alebo inými pohybovými aktivitami (Mannini, 1998; Aschieri, 1992; Longa, 2003).

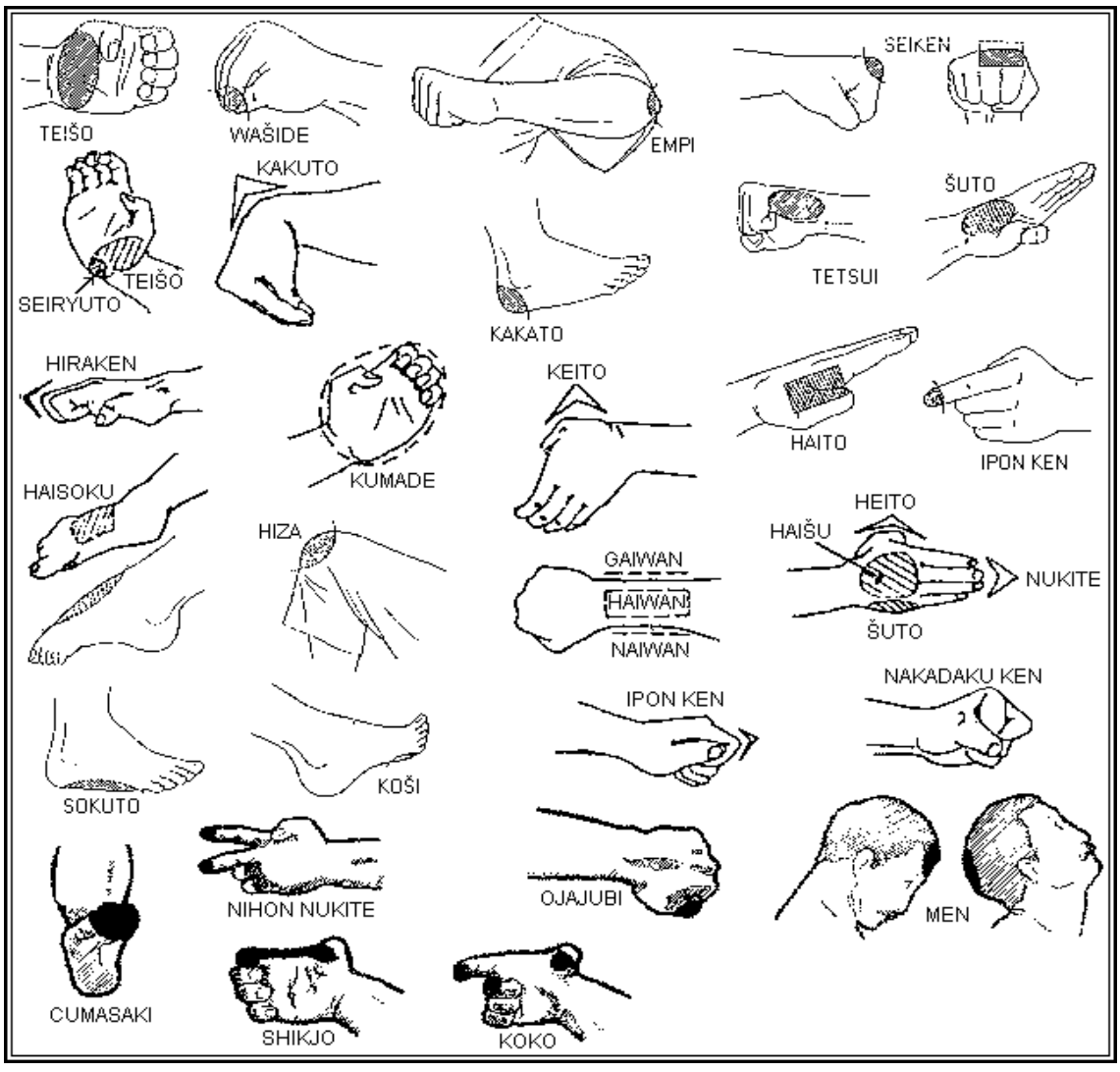


Cieľom prvej etapy základnej športovej prípravy v karate je rozvoj všeobecných pohybových schopností a osvojenie si základných špecializovaných zručností. Jej obsahom sú vybrané úpolové-bojové hry, špeciálne strečingové a posilňovacie cvičenia, ale najmä nácvik a výučba základných techník karate (Longa, 2003; Michalov - Fojtík, 1996). Do prvej etapy základného 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

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, ako elementárnej schopnosti cvičenca pre jeho ďalší rozvoj. Pre názornú ukážku uvádzame v nasledujúcom obrázku č.31 základné úderové plochy využívané technikou 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.



Obrázok 31 Príklady úderových plôch využívaných v karate

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 obsahovo – metodického postupu, zaraďovať do tejto etapy prípravy tie najjednoduchšie techniky a pohyby, ktoré sú schopné deti v tomto veku vykonávať. Zoraďujeme 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 (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 koordinačné, rýchlostno-silové a posilňovacie cvičenia, ale i strečing

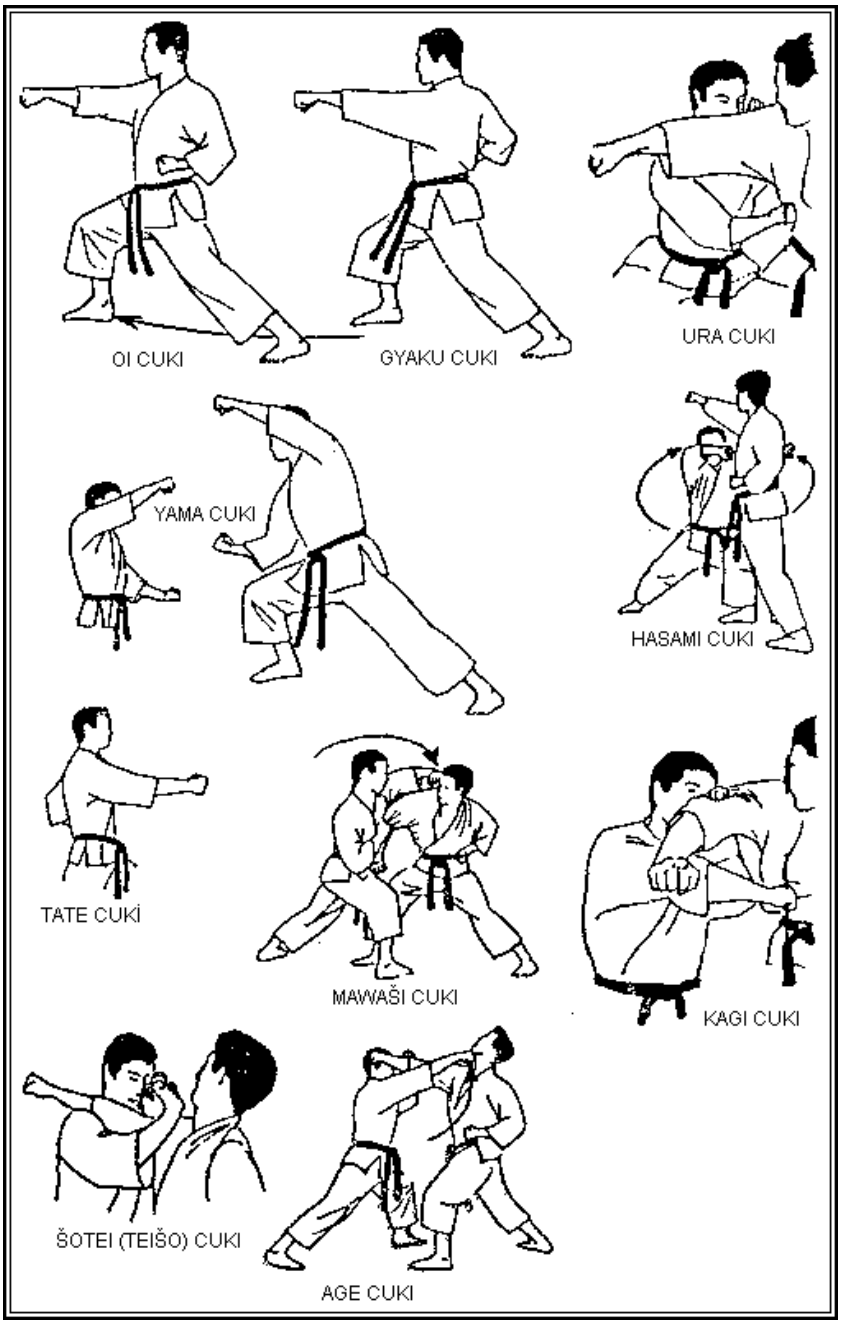
Avšak ako sme už v úvode spomenuli, nejedná sa iba o nácvik technických základov karate, ale ide i o komplexný rozvoj všeobecných pohybových schopností formou realizácie rozličných bojových (úpolových) hier, koordinačných, relaxačných, posilňovacích a strečingových cvičení vyplývajúcich z historickej 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.

9.4.5 Návrh obsahu vyučovacích hodín telesnej výchovy na 1. a 2. stupni ZŠ so zameraním na úpoly s využitím vybraných prvkov karate

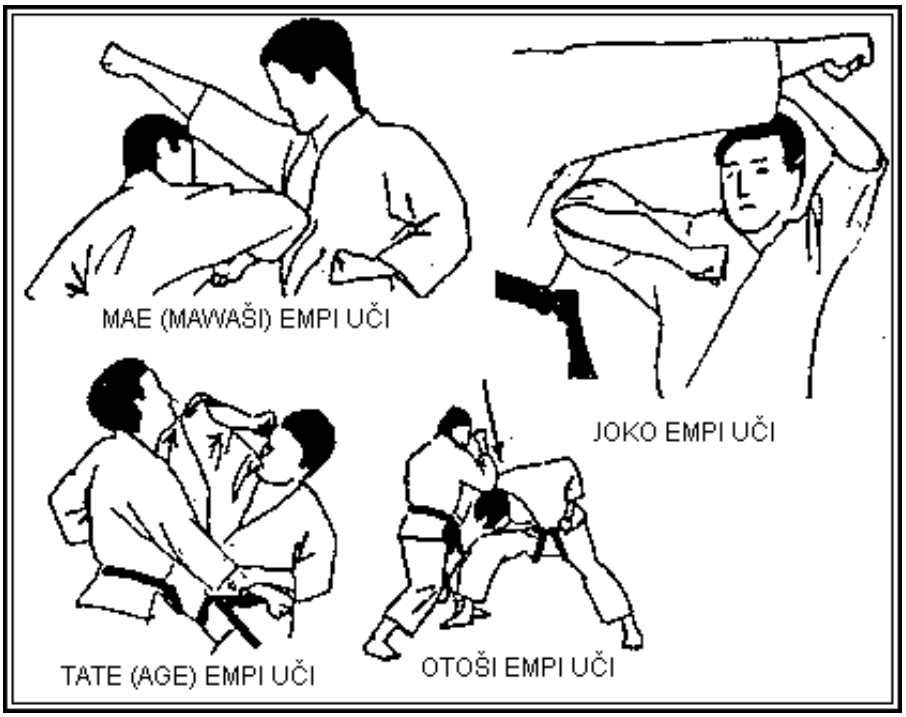
Všeobecné východiská obsahu základnej športovej prípravy v karate

Do prvej etapy základného tréningu karate a i jeho aplikácií v školskej telesnej výchove, zaraďujeme tieto základné techniky a technické subštruktúry karate:

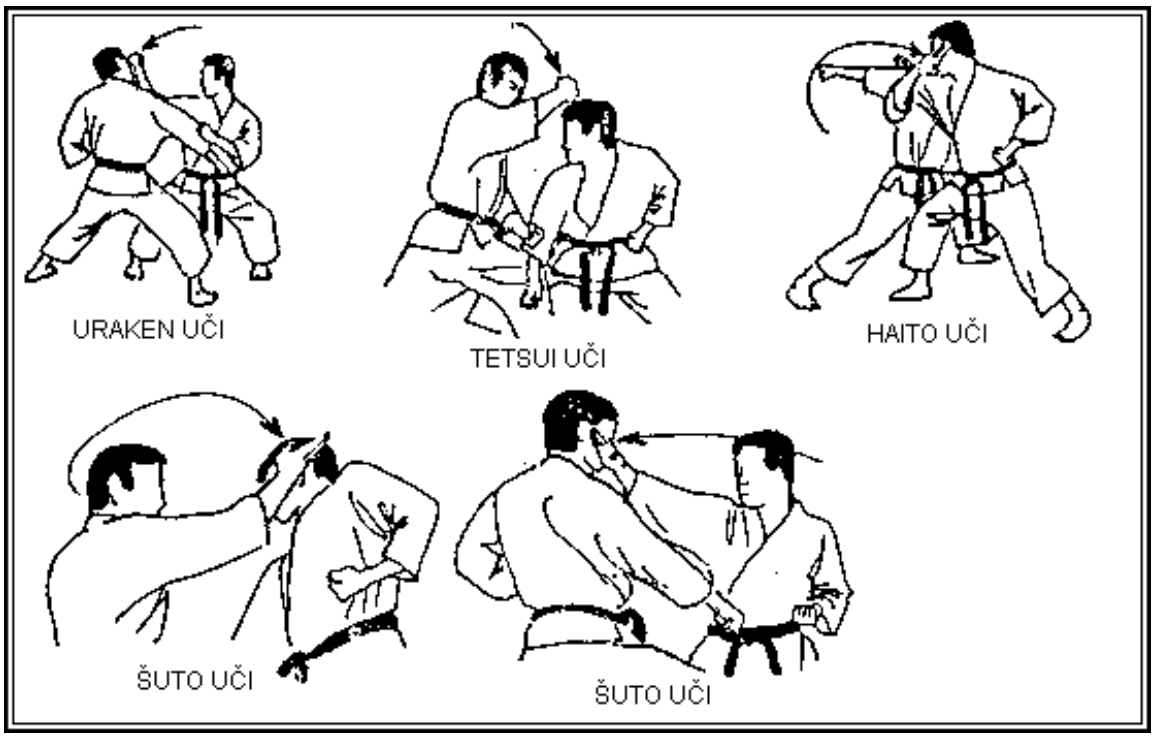
- **cuki-waza** – technika úderov – obrázok 32,33,34



Obrázok 32 Údery „cuki“ rukou (päsťou, dlaňou, prstami a pod.)



Obrázok 33 Údery „empi“ lakťom



Obrázok 34 Údery „uči“ (oblúkové údery)

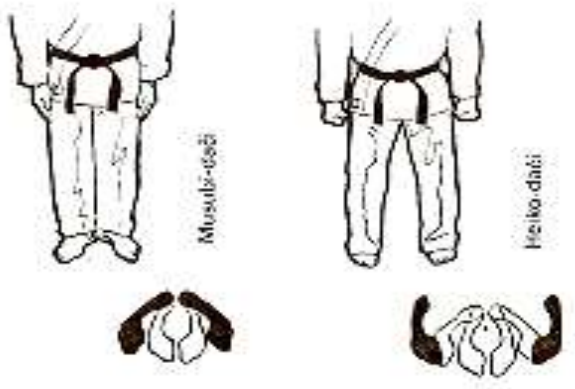
- **geri-waza** – technika kopov
- **uke-waza** – technika krytov (blokov)
- **dači-waza** – technika postojov

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

Technika postojov – ***dači waza. (obrázok 35,36)***

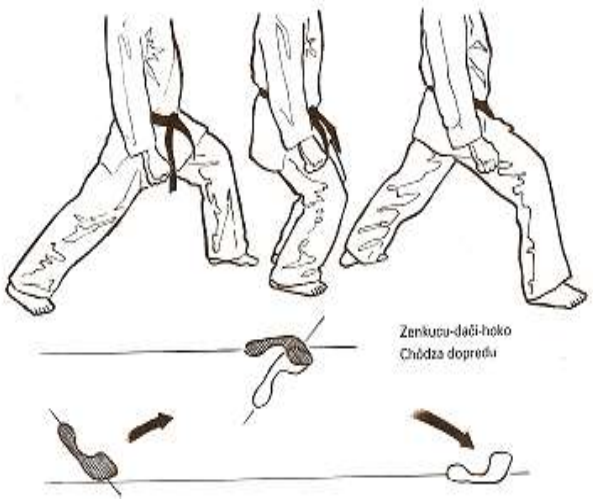
*<u>*Musubi-dači*</u> Postoj sa nepoužíva na boj, ale je základným postojom pri pozdrave, poklonením sa v stoji. Päty sú spolu, prsty nôh vytočené von, trup vzpriamený, držanie tela uvoľnené.

*<u>*Heiko-dači*</u> 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 35

*<u>*Zenkutsu-dachi*</u> Je jedným z najdôležitejších postojov v karate, lebo v ňom možno vykonávať rotačné pohyby bokov, čo je v karate jeden zo základných pohybov (obrázok 36).

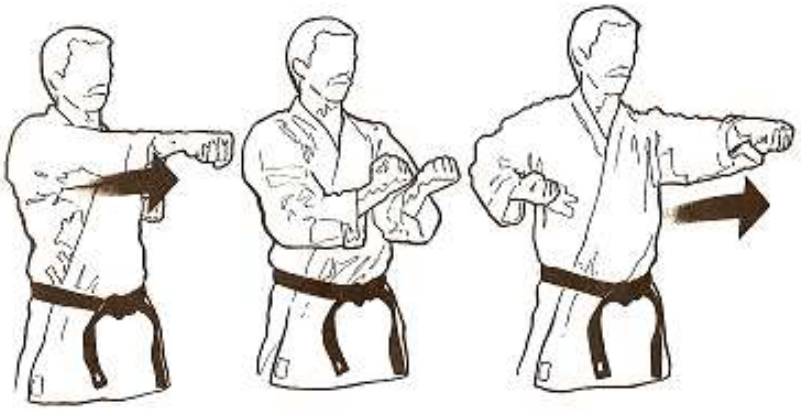


Obrázok 36

Základné údery - cuki waza

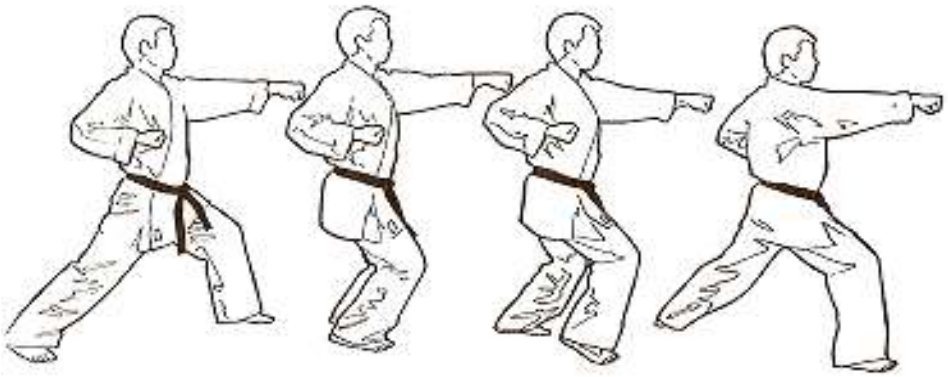
**Seiken-choku-cuki* Ide o priamy úder päsťou pomocou prvých článkov ukazováka a prostredníka. Je to úder na vzdialenosť vystretej paže. Dráha čoku-cuki smeruje od bočnej strany trupu, z polohy hikite (päsť priložená k boku hrudného koša) do stredu tela, pričom sa plecia nevysúvajú a predlaktia sa pohybujú tesne popri hrudníku. V poslednej fáze úderu päsť rotuje okolo svojej osi o 180°. Druhá paža vykonáva proti pohyb (viď obrázok 37). 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



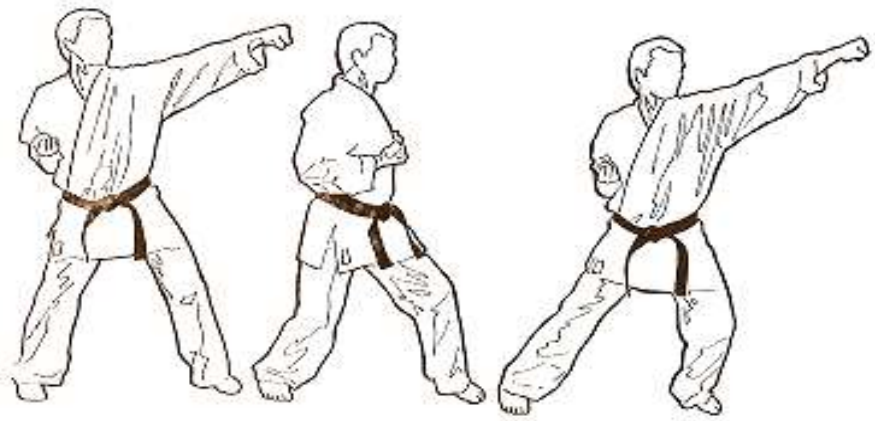
obrázok 37

**Oi-cuki* Je priamy základný úder spojený s krokom vpred. Pravá ruka je zovretá v päsť a pritiahnutá k boku do východiskovej polohy úderu, ľavá je vystretá vodorovne pred telom v konečnej polohe úderu, s päsťou otočenou dlaňou nadol (obrázok 38).



Obrázok 38

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 39).



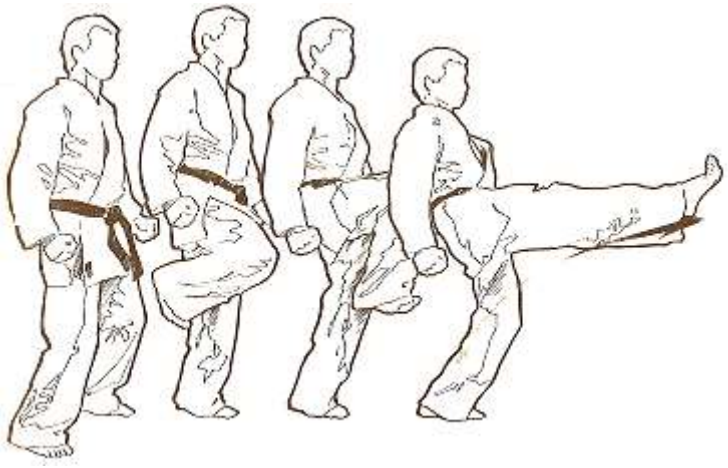
Obrázok 39

Technika kopov – geri waza (obrázok 40,41)

***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:

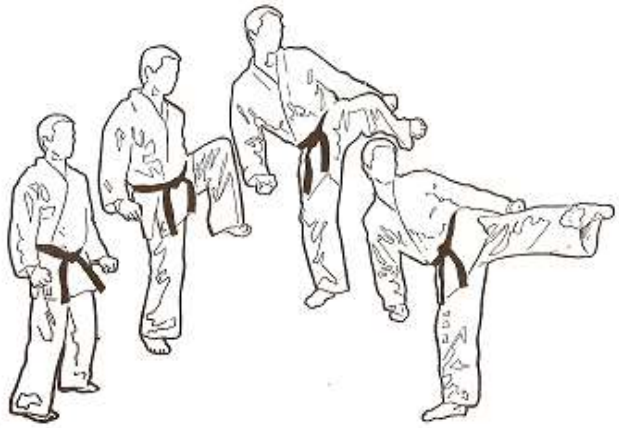
- dvíhanie päty opornej nohy,

- 2 fázy kopu,
- dvíhanie ťažiska,
- noha sa v konečnej fáze nevracia po tej istej dráhe.



Obrázok 40

Mavaši – geri Je v športovom zápase veľmi často využívaný kop. Jeho dráha vytvára oblúk a dopadá na telo súpera zboku. Kope sa buď prednou časťou chodidla ako mae-geri, ale častejšie priehlavkom (obrázok 41).



Obrázok 41

Technika krytov - uke waza (obrázok 42)

***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,

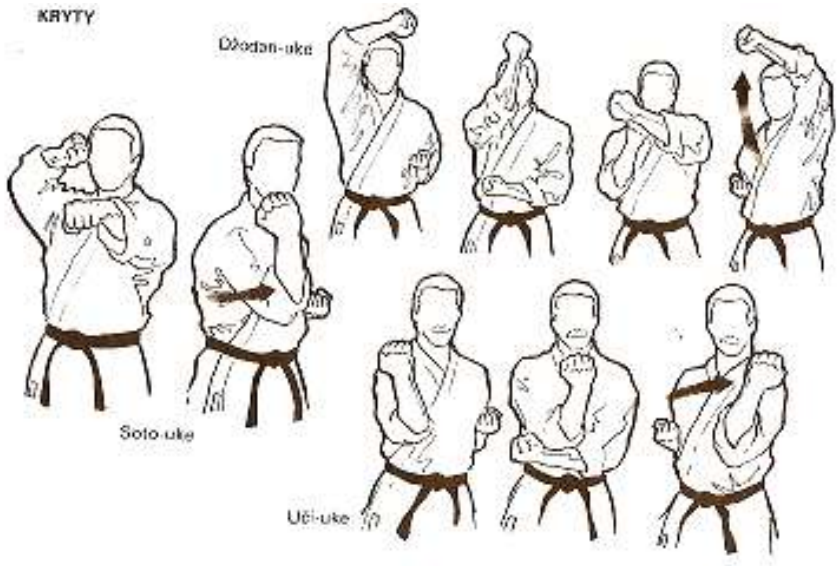
- nedotočená päsť pri kryte,
- pohyb bez bedier.

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

- neplynulý (sekaný) pohyb,
- nedotiahnutý kryt,
- päsť blokujúcej paže je nižšie ako rameno.

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

- lakeť v l. fáze krytu ide smerom von,
- päsť a lakeť krytovej paže sú nízke,
- pohyb bez bedier



obrázok 42

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

- päsť 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 náväznosti)
- 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 prekonávať 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-ľah 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, láp, 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, členkový 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 techník 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:

l.) *Všeobecná* - schopnosť pružne sa prispôsobiť meniacim sa podmienkam, rýchlo si osvojiť presnosť pohybov. Prostriedky rozvoja:
   a) analytické cvičenia
   - cvičenia koordinácie pohybov (spájanie samostatných techník do celkov - kombinácií)
   - akrobatické cvičenia (nácvik 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 elastickosti 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

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 aneróbnu 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).

9.5. Teória a didaktika boxu

Box (boxing - pästiarstvo) **je individuálny úpolový šport, boj pästami dvoch súperov rovnakej vekovej a hmotnostnej kategórie.** Súperi pomocou úderov päsťami 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 päsť. Päsť 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 päsťami. Začali používať špeciálne remene "caestus", na ktorých boli kovové alebo kamenné guľky. Týmito 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 päsťami. 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 päsťami, 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 nedodržiavali. V niektorých krajoch Anglicka sa pri boxerskom stretnutí používali zápasnícke chmaty, škrtenie a iné nečestné zákroky. Brougthon vo svojej Boxserskej akadémii použil pri nácviku techniky ako prvý boxerské rukavice - mufflers v roku 1747. V tomto období bol usporiadaný boj o titul majstra v boxe medzi Brougthonom 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 pričinil i Joe Jahelka. Prvé stretnutia v ringu sa začali roku 1912 v klube ČAK Královské Vinohrady. Tento klub združoval najlepších boxerov predvojnového obdobia. Roku 1921 bola

založená Čsl. únia boxerov profesionálov. **Prvé pravidlá spracovali V. Pondělníček, 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 pričinili 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. Pospech. Po výskyte smrteľných úrazov bol box do roku 1963 zakázaný. Až po úpravách pravidiel a zabezpečenia zdravotných prehliadok boxerov začali roku 1967 opäť sútaže. 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 premiesťovanie. 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 premiesťovanie 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. Päsť 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, päsť (otočená dlaňovou stranou hore) sa pohybuje po kolmej rovine zospodu hore (Ďurech a kol.1993).

V stretnutí používajú súperi 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 rýchlom 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. Dlhotrvajúce 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 častou 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 napočítané číslo 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 častou 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 premiesťovaní. Pri boji na vzdialenosť - dištanc majú výhodu postavou vyšší boxer i s dlhšími pažami, pri boji zblízka majú výhodu robustnejší boxeri. Boxeri používajú ľahkú obuv bez podpätkov, ponožky, dlhšie trenky siahajúce do polovice stehien, tričko bez rukávov, opasok výraznej farby,

suspenzor, chránič zubov, obväzy 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, žinenkovú 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.

9.6. Teória a didaktika šermu

Šerm - je úpolový šport, stretnutie dvoch súperov, ktorí bojujú šermiarskými zbraňami (fleuretom, kordom, šabľou) so snahou zasiahnuť súpera, získať tzv. platný zásah. Okrem toho šerm je voľný boj dvoch súperov ozbrojených obyčajne rovnakými sečnými alebo bodnými zbraňami (Ďurech a kol.1993).

Šerm sa zrodil zo skutočnej bojovej činnosti. Jeho začiatky siahajú do najstarších čias. Písomné pamiatky sa usilujú určiť jeho vznik na jednom mieste. Hovorí sa, že šerm vynašiel asýrsky kráľ Ninus. Od Asýrčanov ho prevzali Peržania, potom Gréci a Rimania. V Indii

tvrdia, že šerm vynašiel Brahma, ktorý okrem vyučovania vedných disciplín a telesných cvičení naučil brahmanov aj šermovať. Hovorí sa, že v Číne už v 27. st.pr.n.l. šermovali železnými zbraňami a od 21. st.pr.n.l. používali už šabľu. V tomto období bol vlak železný meč výlučne zbraňou vládcov. Okrem toho sa hovorí, že už v 2. st.pr.n.l. v Číne vyučovali šerm v súkromných školách. **Medzi pamiatkami z Beni-Hassan v Egypte (3200 p.n.l.) sú predmety, na ktorých je znázornená šermiarska palica.** Vznik šermu si vykladajú po svojom v Škandinávii, kde ho spájajú s bohom severu, v Nemecku zase s hrdinami ich germánskych legiend. Môžeme povedať, že meč bol dôležitou vojenskou zbraňou.

V starovekom Grécku sa šermiarskeho výcviku mohli zúčastňovať len vojaci, a v Ríme okrem vojakov aj gladiátori. V stredoveku prechádza nutnosť ovládania zbrane v skutočnom boji na umenie zaobchádzať so zbraňou. V začiatkoch bol meč výsostnou zbraňou rytierov. Používali ho v boji a v súdnych súbojoch. Fyzická príprava bola vtedy jedinou formou práva a preto ovládanie meča bolo otázkou života a smrti. Šerm sa stal súčasťou výchovy rytierov - tzv. sedem rytierskych cností. **V rytierskych turnajoch bol ostrý meč neskoršie zamenený za menej nebezpečnú zbraň - upravenú kopiu**. V dôsledku osobnej obrany a obrany miest vznikali od 10. storočia tzv. školy zbraní, ktoré viedli potulní učitelia. Títo učitelia sa začali združovať do bratstiev, ako napr. Bratstvo sv. Marka. Špecifické miesto vo vývoji šermu mali školy zbraní v Španielsku, kde už v 13. storočí boli známe školy v Tolede, Valladolide a pod., ktoré mali dobrú organizáciu, systém skúšok a vysokú odbornú úroveň učiteľov. Vplyvom týchto kladov zaujíma v 16. storočí dominantné postavenie španielsky šerm, ktorému hovorili „umenie palestry."

Koncom 16. storočia J. Suncez de Caranza vytvoril systematiku španielskeho umenia palestry a doplnil ju matematickými a geometrickými prepočtami. Vplyvom bohatstva šľachty dochádza k zmene módy, ktorá prináša i novú zbraň **r a p í r** (dlhý meč s úzkou čepelou). Dochádza ku kvalitatívnym zmenám boja, do ktorého priniesli ďalší impulz šermiari renesančného Talianska. Ovládanie zbrane, ktorá bola do tých čias osobným prostriedkom pri boji, začalo dostávať zjemnelú formu, eleganciu, čím sa šerm dostáva i slávnostných ceremoniálov vladárov. O to sa pričinil A. Marozzo, ktorý okrem toho opísal všetky druhy zbraní a ich ovládanie, a ako prvý sa zmienil o psychickej príprave na súboj. Roku 1563 C. Agrippa vniesol do talianskej školy šermu nové prvky. Zjednodušil základný systém súboja, určil základné pozície - gardy. Umenie narábať so zbraňami sa stalo súčasťou výučby na talianskych univerzitách. Preto sa v 70-tych rokoch 16. storočia objavuje nový názov - lo schermo (šerm). **Základy univerzálneho európskeho šermu dal na začiatku 17.**

storočia Talian S. Fabrisi. V 17. - 18. storočí sa európskym centrom šermu stalo Francúzsko.

Do konca 16. storočia sa používali tieto zbrane: kopija, pika, dýka, halapartňa, jedno a dvojručný meč, krivá šabľa a ľahký krátky kord z Toleda. Používali sa len 4 seky, kryty neboli známe, používali sa len úhyby. Začali sa doporučovať bodnutia pred seknutiami. Roku 1570 vznikajú základné kryty, kríženia zbraní a krátky výpad. V 17. storočí sa začal používať ľahký meč s dlhou čepeľou, seky boli nahradené bodmi. V súbojoch sa začal používať **k o r d.** Roku 1750 vynašli pre bezpečnosť šermiarov ochrannú masku tváre. V 20-tych rokoch 19. storočia sa začal šerm používať aj ako šport (Ďurech a kol. 1993).

Šerm na našom území začal už v 14. storočí a to vplyvom súdnych súbojov. Začali ho vyučovať fechtmajstri. V 16. storočí vzniklo České bratstvo šermiarov od pera. Veľký význam pre rozvoj šermu v Čechách malo zriadenie Kráľovskej českej zemskej stavovskej šermiarne v roku 1659. Tu sa vyučoval šerm až do roku 1914**. Od roku 1670 sa vyučoval šerm na Karlovej univerzite.** V 50-tych rokoch 19. storočia sa šermovalo i v súkromných školách a v telocvičných ústavoch, od roku 1862 aj v Sokole. Roku 1886 vznikla v Prahe Šermiarska akadémia a Klub šermiarov v Zemskej šermiarni. Na začiatku 20. storočia začali vznikať po celých Čechách rôzne krúžky a kluby.

Podobne aj na Slovensku už v 16. storočí pravidelne cvičili šerm v streleckých jednotkách. V Bratislave vznikol roku 1828 prvý šermiarsky klub na území Rakúsko-Uhorska. O šerm v Bratislave sa zaslúžil taliansky majster F. Martinengo, ktorý tu založil roku 1844 Základnú šermiarsku školu. Roku 1890 vznikali kluby po celom Slovensku.

Medzinárodná federácia šermu (FIE) vznikla roku 1913. Do programu OH sa dostal šerm od I. OH v Aténach roku 1896. Český šermiarsky zväz bol založený roku 1913, Čsl. šermiarsky zväz roku 1921. V programe OH sú súťaže vo fleurete a šabli od roku 1896, od roku 1900 súťaže kordom, od roku 1924 súťaže fleuretom žien, od roku 1904 súťaže družstiev mužov vo fleurete, od roku 1908 súťaže v korde a šabli, od roku 1960 súťaže družstiev žien fleuretom. MS mužov sú od roku 1906, žien od roku 1929, ME mužov od roku 1921 až 1935, žien od roku 1981, MSJ od roku 1950.

Aktívne pôsobenie so zbraňou vyžaduje, aby šermiar ovládal techniku pohybu nôh, techniku držania a ovládania zbrane, techniku šermiarskych akcií (škola šermu). Činnosť nôh treba ovládať na udržiavanie rozostupu a na dosiahnutie zásahu. Medzi jednoduché pohyby nôh zaraďujeme posun, odsun, výpad, prekročenie, zakročenie, predskočenie, zaskočenie, fleš (najrýchlejší útočný pohyb). Spojité pohyby nôh používame: posun - výpad (patinando), posun - fleš, predskočenie - výpad (ballestra), predskočenie - fleš. Pre jednoduché pohyby nôh na obnovenie útoku používame appel, fleš, dvojný výpad (radoppio) a pod.

Na obnovenie útoku používame spojité pohyby z výpadu streh vpred - posun a fleš, z výpadu streh vpred - predskočenie - výpad. Všetky spomínané činnosti vykonávame zo šermiarskeho postoja - strehu. Držanie a ovládanie zbrane predpokladá osvojiť si 6 polôh rúk, ktoré dosiahneme rotáciou a pohybom ozbrojenej paže a 3 polohy zbraní: streh, linka, výzva. Šermiarske akcie nacvičujeme podľa tzv. školy šermu**. Akcie šermiara sú buď jednoduché alebo zložité (Ďurech a kol.1993).**

Medzi jednoduché akcie zaraďujeme - bodnutie, seknutie, kryt, predbodnutie, odbodnutie, odseknutie.

Medzi zložité akcie zaradujeme:

útočné: útok - odveta (riposta), protiodpoved (kontra riposta) - rimeza pokračovanie útoku (redoublement), obnova útoku - protiútok;

obranné: kryty, zmeny rozostupov.

V šerme používame zbrane:

Bodné, ktorými sú fleuret a kord;

Bodné a sečné – šabla.

Výber z pravidiel šermu:

Zbraň môže šermiar držať len v jednej ruke. Paža a ruka nesmú kryt platný povrch zásahu a ani odstraňovať súperovu zbraň. Boj šermiarov prebieha na planši, po ktorom sa šermiari pohybujú tzv. šermiarskymi pohybmi nôh, ktoré udržiavajú ťažisko šermiara v jednej rovine, bez jeho vychyľovania bočne alebo hore, čím umožňujú presné vedenie zbrane. Boj je charakteristický rýchlymi akciami, ktoré sa skoro nepozorovane menia z útoku na obranu, z obrany na protiútok. Za platný zásah sa vo fleurete považuje bod na platnom povrchu tela.

V korde ide o bod alebo i viacej bodov na celé telo a pri šabli ide o každý zásah vykonaný hrotom, ostrím alebo rubom čepele na platný povrch. Platný zásah registruje pri f1eurete a

korde e1ektrické zariadenie a1ebo zbor rozhodcov. Pri šab1i zásah registruje e1ektrické zariadenie.Šermiari si obliekajú špeciálnu blúzu, nohavice siahajúce pod kolená z bielej pevnej látky, jemné podkolienky, rukavice. Na ochranu hlavy používajú masky. Blúza musí mať krytie pre platný povrch trupu a musí byť zdvojená na ozbrojenej paži a od boku k pazuche. Pod blúzou musí mať šermiar spodnú ochrannú vestičku z dvojitého konopného plátna (nylonu). Ženy musia mať chránič pŕs z kovu alebo iného pevného materiálu. Výstroj na šerm elektrickým fleuretom a kordom je doplnená vodivou vestou a osobnou šnúrou (Ďurech a kol.1993).

V súčasnosti platné pravidlá šermu vyžadujú pochopenie, ale nie sú zložitejšie ako pravidlá niektorých ďalších športov. Spoločné pre všetky tri zbrane je: úvodné vyraďovacie súboje zo skupín sa šermujú na 5 zásahov, respektíve 3 minúty čistého času. Po nich nasleduje priama eliminácia, v ktorej už prvá prehra znamená vypadnutie zo súťaže, šermuje sa na 15 zásahov na maximálne 3x3 minúty čistého času. Medzi tretinami je minútová prestávka. Na svetových súťažiach nasleduje v každej zbrani po súťaži jednotlivcov súťaž družstiev. Trojčlenné družstvá (plus 1 náhradník) šermujú formou štafety, každý z družstva „A“ proti každému z družstva „B“, teda 9 zápasov na 5 zásahov, pričom každý zápas trvá maximálne 3 minúty čistého času. Nakoniec vyhráva to družstvo, ktoré dosiahne 45 zásahov alebo po uplynutí 9x3 minút čistého času vedie. V prípade rovnosti zásahov sa losuje výhoda a šermuje sa ešte maximálne 1 minúta. Ak padne zásah, vyhráva družstvo, ktoré zásah dalo. Ak zásah do 1 minúty nepadne, vyhráva družstvo, ktoré malo výhodu. Toto pravidlo sa uplatňuje aj v súťaži jednotlivcov, ak po uplynutí času je stav nerozhodný. Aj súťaž družstiev sa šermuje ako priama eliminácia (kto prehrá – vypadol). Platnosť signálov signalizuje elektrický aparát. Signál z aparátu je len pomocou pri rozhodovaní rozhodcu. Rozhodnutie (aj prípadný omyl) je právom rozhodcu, ktorý vedie dané stretnutie. Šermuje sa na vodivej planši, ktorá je dlhá 17 alebo 18 metrov (k efektívnej dľžke planše, ktorá je 14 m, sa na jej koncoch pripája z každej strany 1,5 – 2 m kvôli bezpečnosti). Začína sa na povel rozhodcu „vpred“ a zastavuje na povel rozhodcu „stáť“. Najvýznamnejšie turnaje v šerme sa organizujú v kategórii kadetov (do 17 rokov) a juniorov (do 20 rokov) súčasne v rovnakom termíne na rovnakom mieste spoločne, pre všetky zbrane. Podobne je to aj u seniorov. V súčasnosti sú rozdiely medzi jednotlivými zbraňami už nielen vo forme dosahovania zásahov, ale aj v odlišných pravidlách a platných povrchoch.

Šabľa: – zasiahnúť súpera je možné sekom aj bodom, preto repertoár, pohybové varície a z nich vyplývajúce taktické variácie sú v tejto zbrani najpestrejšie. Platný povrch sa nachádza od polpása šermiara smerom hore, zásahy zasadené nižšie sa kvalifikujú ako hlboké,

neplatné a aparát ich nesignalizuje. Medzi najúspešnejšie krajiny v šerme šabľou patria Maďarsko, Rusko, Francúzsko a Taliansko. V roku 1998 sa zaviedol šerm šabľou žien, ako posledné šermiarske odvetvie. Najúspešnejšou krajinou v šerme žien sú USA.

Fleuret: – platný povrch predstavuje trup šermiara. Hlava, ruky a nohy sú neplatným povrchom. Ak zásah padne na neplatný povrch, aparát to signalizuje bielym svetlom. Platný povrch jedného šermiara signalizuje zeleným svetlom a platný povrch druhého šermiara červeným svetlom. Keďže platný povrch vo fleurete je najmenší zo všetkých troch zbraní, jeho zasiahnutie vyžaduje veľkú rýchlosť a veľmi presnú prácu s čepeľou. Pretekári aj pretekárky musia byť technicky veľmi zruční a súčasne aj takticky musia byť na vysokej úrovni. Medzi popredné krajiny v tejto zbrani patria: Taliansko, Rusko, Nemecko, Francúzsko a Poľsko.

Kord: - je kombatnou, čiže bojovou zbraňou. Zásahy sa dávajú bodom. Platným povrchom je celé telo šermiara. Prednosť pri zasiahnutí umožňuje len veľmi krátky časový rozdiel medzi dvomi zásahmi súperov. Ak zasiahnu súperi takmer súčasne, aparát signalizuje oba zásahy a obom šermiarom sa pripočítava 1 bod (tzv.double). Vypočítateľnosť šancí je vzhľadom na charakter šermu kordom v tejto zbrani najnižšia. Šerm kordom žien bol zavedený v roku 1989. Medzi popredné krajiny v šerme kordom patria: Rusko, Francúzsko, Taliansko, Maďarsko a Nemecko (www.slovak-fencing.sk).

10.1 FRANCÚZSKY BOX, KICK BOX, THAJSKÝ BOX

Francúzsky box- sa šíril 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 atraktívnosť 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 päsťami v rukaviciach. Údery lakťami, údery hlavou a o kopy na celé súperove 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).

10.2 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 (samozaščita 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 roku1940 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 oj,** kde je podstatná vzdialenosť medzi sambistami; základnú polohu ľah buď na chrbte, bruchu alebo v pokľaku. Po žinienke

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).

10.3 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 častou tela ako chodidlami. Hmotnostné kategórie nie sú ohraničené, ba majú byt 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 sútažilo štyridsať zápasníkov z Japonska (Ďurech a kol.1993).**

10.4 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 aktívnosti 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 (údery zo 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 pochýb a otáľania", tzn. s odhodlaním (kikaku).

Pre nácvik kenda sa používajú tréningové údery (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 svojím 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.

.

10.5 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 vlastniť 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, waklzashi, 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 hocikedy 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 najpoužívanejších 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, dáždnik a pod.). V dnešnej dobe niektoré techniky a zbrane kobudo tiež prevzali z tohto štýlu ďalšie bojové štýle 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.

10.6 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 rozdielnych 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 päsť). Názov kempo je potom japonské čítanie čínskych znakov čchuan-fa.

Bojové umenia začali v starodávnej Číne vznikať približne 1000 rokov pred naším 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 neskoršie byť vzorom pre vytvorenie zvieracích štýlov kung-fu. Päť hlavných zvierat, ktoré tvoria kostru 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 hodvábnej ceste dávno pred príchodom Bodhidharmu 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 päsť(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 päsť 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 päsť, teda štýl z wudangských hôr, hou quan – opičí štýl, hu quan – štýl tigra, ch quan štýl žeriava, she quan štýl hada,chang quan – dlhá päsť, 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, žiez 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 kľudu, 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.

10.7 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 päsť 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 legiend. 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 vyúčba 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 zbranami (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.

10.8. 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 uchyľoval neozbrojený bojovník. Jujutsu (džu džutsu) je teda bojové umenie bez zbrane, ktoré bolo vyučované u japonskej bojovej šlachty – 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 vŕbu.

Zatiaľ čo sa nepoddajné vetvy čerešne zlomili, vŕba 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 vŕby. 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!).

10.9. JU-JUTSU (DŽU-DŽITSU)

Tento systém sebaobrany bol v roku 1969 zostavený v Nemecku. Vychádza predovšetkým z techník džuda, aikida a boxu, ich kombináciami vzniká nové umenie sebaobrany. Pravidelný a cielený tréning učí technickým schopnostiam a rozvíja silu a reaktibilitu. Žiak je zoznámený s princípom pomeru obrany a útočných jednaní.

V džu-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 džu-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 majstrovstva Nemecka sa konali v roku 1987.

10.10 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.

10.11 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.

10.12 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 sebaobranné 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 bojovným umeniam bujutsu. Zatiaľ čo hlavnými nositeľmi ostatných bojových umení v Japonsku boli samurajovia (vojenská šlachta), 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 regulérnymi bojovníkmi, nezúčastňovali sa bitiek a necítili sa byť viazaní kódexom cti samurajov. Nindžovia sa obratne prispôsobovali 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 „šogei“, 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), oštepu (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.

10.13 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 neudeľujú. 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. Však tieto rôzne školy kempo, okrem svojho čínskeho pôvodu, nijako spolu nesúvisia.

10.14 TAEKWONDO

Taekwondo /*„noha – päsť - 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 (KLDR) 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 prispôsobili 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).

<u>Hlavnými súťažnými disciplínami Taekwondo sú:</u>

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 ukážkovým športom na olympijských hrách. Od OH v roku 2000 v Sydney je taekwondo – podľa pravidiel WTF – schválené za riadnu disciplínu olympijských hier.

10.15 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.

10.16 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).

10.17 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. Capoiera sa vyznačuje ľahkosťou a uvoľnenosťou. Ako bojová praktika je efektívna.

Capoiera sa dodnes sústredí 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 košele s krátkymi rukávmi. 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.

10.18 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, pästí 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:

1. Bránenie rukami a päsťami, bránenie nohami a metódy obrany so zbraňou.
2. Obranné techniky, ktoré spočívajú na princípe kruhu hapkido, to znamená sila a proti nej pôsobiaca sila, sa dopĺňajú a vytvárajú kruh.
3. 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 päsťami, chyty, podrazy a ďalšie techniky sebaobrany. Ako príklad techniky nohou sa dá uviesť „pakattaričchagi“(= noha/kop). Pohybom do boku sa vyhneme súperovi, hmotnosť prenesieme na prednú nohu a zadnou nohou bleskovo opíšeme polkruh ku hlave súpera. 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.

10.19 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) vytasiť 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.

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 šabľou 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.

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, naväzujú 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, druhy 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.

11. FILOZOFICKÉ OTÁZKY BOJOVÝCH UMENÍ

11.1. 4X4 PRINCÍPY BUDO

V bojových umeniach sa snažíme premôcť súpera prostredníctvom bojovej techniky, teda pomocou šikovnosti. Keď táto schopnosť chýba, technika sa stáva neúčinná. Aby daná technika bola skutočne účinná, musia v nej byť zachované určité princípy, ako v boji správne používať svoje telo.

Medzi základné princípy patria:

- ***Správny postoj***
- ***Správna geometria tela***
- ***Správny dych***

- Sústredená myseľ

Na týchto štyroch základných princípoch sú založené akékoľvek techniky dobrého bojového umenia a to bez ohľadu na to, o aký štýl či druh bojového umenia sa jedná. Len vtedy, keď sú tieto 4 základné princípy zachované, sme schopní dosiahnuť stav aiki, teda harmóniu medzi vnútornou silou – ki a vonkajšou fyzickou silou.

Princíp číslo 1 – správny postoj (tlak chodidiel na podložky)

Správny postoj je princíp, ktorý sa zaoberá správnou polohou chodidiel a ich tlakom na podložku. Sila, ktorú v technike vyvinieme, je priamo úmerná tlaku chodidiel smerom k zemi. Všetka sila, ktorú chceme vyvinúť, závisí na tlaku chodidiel voči podložke (myslí sa tým sila pôsobiaca smerom od tela, napríklad sila daná do úderu, alebo kopu, ale tiež sila, ktorou vychyľujeme a dvíhame súpera pri hode). Keď chceme nasmerovať silu smerom dopredu, musíme zatlačiť chodidlami smerom dozadu. A naopak, keď chceme nasmerovať silu smerom dozadu, musíme zatlačiť chodidlami smerom dopredu. Sila akejkoľvek použitej techniky je reakciou na silu vyvinutou tlakom chodidiel do podložky v opačnom smere. Vlastne sa jedná o zákon akcie a reakcie aplikovaný na údery, kopy a ďalšie techniky v bojovom umení. Ak je náš postoj zlý a nie sme tak schopní vyvinúť odpovedajúci tlak chodidiel do podložky požadovaným smerom, potom sú i naše techniky slabé a zlé a teda neúčinné. Ak si budeme pri cvičení neustále uvedomovať tento princíp a s ním v súlade postupovať, dodá to naším technikám potrebnú silu.

Princíp číslo 2 – správna geometria tela

Ak je tlak chodidiel do podložky prvým predpokladom správnej a silnej techniky, potom správna telesná geometria na tento predpoklad bezprostredne naväzuje. Ak chceme silu vychádzajúcu zo správneho postoja preniesť do techník, musíme zaujať takú polohu tela a končatín voči telu, teda telesnú geometriu, ktorá tento prenos sily do techník umožní bez zbytočných strát. Len určité geometrické parametre, teda postavenie kĺbov v rámci určitých uhlov, zaručí správnu techniku. Ak sa bude telo pohybovať mimo tieto správne geometrické parametre, technika sa stáva slabou a neúčinnou. Správne vykonaná technika by sa ale mala pohybovať len v rámci týchto správnych geometrických parametrov. K výučbe funkčnej techniky v rámci správnej telesnej geometrie slúžia cvičenia zamerané na technický rozvoj a to od cvičení jednotlivých najzákladnejších techník až po priestorovo a koordinačne zložité formy cvičení, teda kata. Kata učí vykonávať jednotlivé pohyby a pohybovať tak telom len v rámci takýchto správnych geometrických parametrov. Cvičenie zostáv - kata, kde je veľké

množstvo techník na seba rôznym spôsobom nadväzujúcich a to do rôznych smerov, tak predstavuje vrcholnú formu nácviku techník (okrem ďalších aspektov, ktoré kata zahrňuje).

Princíp číslo 3 – správny dych

Správne dýchanie je dôležitý faktor ovplyvňujúci techniku. Správny nádych je vedený až do oblasti hara, teda pomyselného stredu tela (tanden), prostredníctvom brušných svalov. Ak zostáva nádych len v hrudníku, teda prostredníctvom len hrudných svalov, stáva sa dych povrchný a oslabuje telo. Nie je správne vydychovať všetok vzduch von z pľúc, je vhodné ponechať si rezervu, aspoň jednu tretinu. Je potrebné trénovať spodné dýchanie, kde je nádych vedený až do stredu tela – tanden, potom zostáva telo silné. Naopak, pri povrchnom dýchaní a keď sa telo dostane do kyslíkového dlhu a človek lapá po dychu, je telo oslabené – takémuto stavu je potrebné sa vyhnúť.

Princíp číslo 4 – sústredená myseľ (zanshin)

Schopnosť udržať svoju myseľ neustále sústredenú, umožňuje využitie ostatných princípov ako v tréningu, tak i v boji so súperom. Len pri 100% sústredení pozornosti, čo sa v bojovom umení nazýva zanshin (zanšin), sme schopní bleskurýchlo reagovať na súpera a pri tom neporušiť žiadny iný princíp správneho použitia tela v boji.

4 x 4 princípy

Označenie vyššie popísaných princípov ako 4x4, zdôrazňuje skutočnosť, že každý jednotlivý princíp zahrňuje v sebe i zvyšné tri princípy. Ak nie je zaujatý správny postoj, potom sa nedá dodržať ani správna telesná geometria. Ak je náš dych zlý, potom je naše telo oslabené, čo vyrušuje našu pozornosť a sústredená myseľ sa vytráca. Ak je naša myseľ rozptýlená, potom aj v postoji a geometrii tela ľahko robíme chyby, čo vedie k ďalšiemu oslabeniu tela a rozptýleniu našej pozornosti. Ak je naše telo takto oslabené, potom nie sme schopní úsporných pohybov, zrýchľujeme dych a dostávame sa do stavu, kedy lapáme po dychu. V takomto okamžiku je naše telo slabé a pre súpera je jednoduché zaútočiť. Naopak, podarí sa nám udržať všetky vyššie uvedené princípy, dosahujeme stavu aiki a pre súpera je obtiažne nájsť v našej obrane slabé miesto a nie ja schopný úspešne rozvinúť svoj útok.

Pre nás je teda dôležité udržať všetky 4 vyššie popísané princípy, aby naše telo a naše techniky boli silné a to ako v obrane, tak aj v útoku. Naopak, budeme sa snažiť narušiť vyššie popísané 4 princípy u nášho súpera a tým jeho telo oslabiť. Môžeme napríklad vyrušiť súpera

z jeho koncentrácie a rozptýliť tak jeho pozornosť, alebo narušiť jeho stabilitu alebo sa snažiť donútiť súpera zmeniť rytmus jeho dychu. Kryty a ďalšie obranné akcie v bojovom umení sú často konštruované tak, aby narušovali vyššie popísané 4 princípy. Akonáhle má súper porušené tieto jednotlivé body, je pre nás ľahké nájsť v jeho obrane medzeru. Toto je dôležitá stratégia bojového umenia.

PRINCÍP č.1: Sila tlaku nôh (správny postoj)

OBRANA:

Svalové napätie celého tela, celé nasmerovanie sily i intenzita odporu závisí na tlaku nôh smerom k podlahe. Keď chceme nesmerovať svoju silu dopredu, vyviniete nohami tlak dozadu. Naopak, keď chcete pôsobiť tlakom dozadu, oprite sa nohami vpredu. Aj keď stojíme vzpriamene a bez pohybu, vyvíjame stály tlak svojimi nohami smerom dolu, pričom si to vôbec neuvedomujeme. Keď trénujeme, potom pri aplikácii akejkoľvek techniky vychádzame z tlaku vyvinutého našimi nohami v opačnom smere, než je pôsobenie danej techniky. Čím viac budeme tieto fakty analyzovať, tým lepšie pochopíme smery pôsobenia sily v našom tele.

ÚTOK:

Rovnakým spôsobom účinkujú i naše techniky, ktoré majú za cieľ narušiť schopnosť využitia protismerného tlaku u nášho protivníka. Keď ten nebude môcť plne využiť tlak svojich nôh, potom nielen, že nebude mať dosť sily k vykonaniu pohybu proti nám, ale nebude mať dokonca ani dosť sily k obrane pri našom pohybe. Potom môžeme pri aplikácii našej techniky skonštatovať pozoruhodný výsledok, pretože celá protivníkova energia sa spotrebuje len na to, aby si udržal vlastnú rovnováhu.

PRINCÍP č.2: Geometria tela

OBRANA:

Vaše telo bude fungovať s plnou účinnosťou len vtedy, pokiaľ sa bude pohybovať v rámci určitých geometrických parametrov. Keď z týchto parametrov vybočíte, zistíte, že ste slabí a teda neschopní presadiť vlastnú silu v útoku, alebo sa ubrániť sile protivníka. Všetky techniky sú vymyslené a teda nacvičované v určitých vymedzených parametroch: každá naučená formálna kata vás preto vedie po kontinuálnej sekvencii pohybov v určených uhloch a smeroch, ktoré zaisťujú, aby ste v celom priebehu svojho cvičenia zostával trvale silný – nielen v určitých okamžikoch danej techniky.

ÚTOK:

Stratégia vami uplatnenej techniky má vyvolať také pohyby vášho protivníka, ktoré vám umožnia ho vyviesť zo správnej geometrie jeho postavenia a pohybov, tým oslabiť jeho pozíciu a tak mu znemožniť smerovať svoju silu proti vám, alebo účinne pôsobiť proti vašej sile a donúti ho sústrediť a vynaložiť všetku svoju energiu len k udržaniu vlastnej rovnováhy. To vytvorí ideálnu príležitosť k útoku na nedostatočne kryté vitálne body, kde sa účinok vášho útoku podstatne zvýšia.

PRINCÍP č.3: Dýchanie

OBRANA:

Dýchanie má spojovaciu funkciu medzi sympatickým a parasympatickým nervstvom. Preto neovplyvňuje len vašu mentálnu bdelosť a koncentráciu, ale i ďalšie rôzne telesné orgány či funkcie, ako je napr. endokrinná alebo lymfatická sústava. V súčinnosti s vaším myslením a prostredníctvom nášho tréningu sanchin-katy poskytuje nutnú výzbroj i vašu internú energiu. Svoju reálnu silu si môžete podržať len v rámci určitých parametrov vášho dýchania. Pokiaľ sa budete nadychovať, prípadne vydychovať nad žiaducu intenzitu, potom svoju silu oslabíte. Váš protivník by nemal mať možnosť rozpoznať cyklus vášho dýchania, aby podľa toho nemohol naplánovať chvíľu svojho útoku. V okamihu priameho kontaktu by ste sa mali naučiť praktizovať „zastavené dýchanie“ (a to v rozpore s niektorými školami, ktoré učia opak), pretože tak máte možnosť plne uplatniť svoju silu bez ohľadu, či práve nadychujete alebo vydychujete. Rovnako sa naučte praktizovať „brušné dýchanie“ a nadychovať a vydychovať nosom (s rozšírenými nozdrami), čo bráni protivníkovi rozpoznať cyklus vášho dýchania a vám maximálne uchováva silu. Silu držte v dolnej časti brucha a v pľúcach si vždy ponechajte asi jednu tretinu dychovej kapacity. Svoje pohyby sfázujte tak, aby ste nemuseli prechádzať z bojovej pozície do ústupovej a tým sa oslabovať.

ÚTOK:

U svojho protivníka sa snažte vynútiť zmenu jeho dychového rytmu. Vhodným okamžikom pre váš silný útok je chvíľa, kedy musí otvoriť ústa k nádychu, keď jeho ramená klesajú s výdychom, keď sa mu zahmlí výraz očí, keď sa mu mení sfarbenie tváre a musí využiť hrudník k pomoci pri nádychu – v týchto chvíľach sa jeho interná pozícia zoslabila a tým aj jeho obranyschopnosť. Účelné je tiež zaútočiť, keď sa nadychuje. Okrem jeho sily sú v týchto okamihoch oslabené vitálne body.

PRINCÍP č.4: Sústredenosť a bdelosť mysle

OBRANA:

Vaša myseľ musí zostať stopercentne bdelá a zaostrená na protivníka a nepripustiť, aby ste si v tú chvíľu pripustili inú myšlienku. Toto je možno najťažšie uskutočniteľný princíp zo všetkých, je však súčasne i najdôležitejší a najmocnejší, pretože tým spája všetky ostatné princípy. Musíte byť plne sústredení na silový tlak z pevného zapretia nôh, z generácie sily prostredníctvom svojej telesnej geometrie, na koncentráciu ústrednej sily vo vašom bruchu (hara), čo všetko je udržované správnym dýchaním a pritom zostávať plne pozorný na pohyby a vzhľad svojho protivníka – a všetko toto musíte uskutočniť úplne prirodzene, ani by ste museli na to myslieť. Cvičený protivník tak z úrovne vašej sústredenosti dokáže odvodiť aj úroveň vašej schopnosti.

ÚTOK:

Svojho protivníka sa snažte rozptýliť. Snažte sa odviesť jeho myseľ z plného sústredenia a vo chvíli, kedy postrehnete zníženie jeho koncentrácie, zaútočte. Strážte si, či a kedy sa u neho vyskytne „mŕtvy“ čas, kedy sa jeho pohyby zvoľnia, zlenivejú, alebo kedy sa rozptýli jeho pozornosť. Na jeho vitálne body zaútočte ihneď, akonáhle nie je plne sústredený na ich obranu.

ZÁVER 4 X 4 PRINCÍPOV

Označujeme tieto princípy ako 4x4, pretože každý z nich je nerozlučne spojený s ostatnými tromi a dokopy vytvárajú prvý vstup do nášho systému. Keď je ktorýkoľvek z nich narušený, strácame svoju silu a tým sú v podstate anulované všetky tieto princípy. Z uplatnenia týchto štyroch princípov musí vychádzať každé skutočné bojové umenie, pre zvládnutie jeho systému sú naprosto nepostrádateľné. Ak budete študovať staršie školy bojových umení a cvičenia kata,, potom zistíte, že vo všetkých sú tieto princípy dôsledne uplatnené a v podstate dávajú zmysel všetkým pohybom, ktoré niekedy na prvý pohľad pripadajú zbytočné. Pokiaľ si pozornejšie všimnete všetky ďalšie druhy bojových umení, vypozorujete, ako sú tie isté princípy aplikované pre odrážanie útokov, držania, zhody, podmety, kopy, seknutia a údery v týchto štýloch.

Rovnaké štyri princípy sú uplatňované i v meditácii. Udržujú vašu pozíciu pri styku so zemou ľubovoľnou časťou tela, udržujú správnu geometriu optimálneho rozloženia tela, umožňujú

správne dýchanie, ako sú i vyššie popísané a udržujú vašu myseľ v stave požadovanej pohotovosti a koncentrácie.

11.2 BOJOVÉ UMENIA A LIEČITEĽSTVO

V starej Číne a ďalších oblastiach juhovýchodnej Ázie bolo častým javom, že majstri bojového umenia boli zároveň lekári a liečitelia vzdelaní v medicínskych odboroch, ktoré sa dnes označujú ako orientálna medicína alebo tiež tradičná čínska medicína. Mnohí z majstrov bojového umenia i keď neboli priamo lekármi či liečiteľmi, mali veľké vedomosti o ľudskom tele a vedeli naprávať hocijakú zlomeninu, či iné poranenia a vedeli ako liečiť hocijaké neduhy. Samozrejme, že spojitosť medicínskych vedomostí a bojového umenia nie je žiadnou nutnosťou a existoval rad vynikajúcich bojovníkov, ktorí nemali žiadne medicínske vzdelanie, napriek tomu tu určitá náväznosť medzi bojovým umením a medicínskymi znalosťami je. Ak sa pokúsime vystopovať pôvod tejto väzby, nájdeme celý rad dôvodov, pre ktoré išla často krát ruka v ruke výučba bojového umenia. Hlavné väzby medzi bojovým umením a medicínou sú tieto:

1. Tréning bojového umenia je tréningom ľudského tela. Znalosť určitých anatomických a fyziologických zákonitostí o tom, ako ľudské telo pracuje pri záťaži, ako tréning bojových umení je, umožňuje tento tréning vykonávať maximálne efektívne. Táto spojitosť medzi biomedicínskymi obormi a tréningom bojových umení sa netýka len bojového umenia, ale tréningu akého-koľvek telesného cvičenia či športu. Preto tiež aspoň základné vedomosti z biomedicínskych oborov dnes patria do vzdelania športových trénerov a inštruktorov, teda aj inštruktorov bojového umenia a bojových športov.

2. Znalosť bojového umenia primárne slúžila k boju s protivníkom teda k schopnosti urobiť protivníka neschopného boja, inými slovami k tomu, ako jej poškodiť takým spôsobom, aby už nemohol pokračovať v boji. Určitá znalosť stavby a funkcie ľudského tela, pomáhala adeptovi bojových umení poznať slabé a ľahko zraniteľné miesta na ľudskom tele a na takéto slabé miesta pri boji zaútočiť.

3. Bojovník v bojoch a vojnách často utrpel rozličné zranenia a poškodenia. V dlhšie trvajúcich bitkách musel tiež bojovník čeliť vyčerpaniu a často tiež zhoršeným hygienickým

podmienkam, čo bola živná pôda pre rozličné infekcie a ďalšie choroby. V takýchto podmienkach často nebol dostupný žiadny lekár a potom boli bojovníci nezriedka nútení liečiť si svoje zranenia z bojov a ďalšie choroby vlastnými silami. Práve toto je možno zo všetkých dôvodov najvýznamnejším dôvodom väzby medzi bojovým umením a medicínou.

4.Vhodne zvolené telesné cvičenie otužuje, posilňuje a ďalej rozvíja ľudské telo, čím pôsobí proti radu chorôb a oslabení. Toho sa v dnešnej dobe využíva od najrôznejších kondičných fitnes cvičení, až po liečebnú telesnú výchovu. Takýmto telesným cvičením s pozitívnymi zdravotnými účinkami môže byť i tréning bojových umení. Tento zdravotný účinok je obzvlášť významný u tzv. vnútorných štýlov bojového umenia, v ktorých je silno kultivovaná a rozvíjaná tzv. vnútorná energia, čínsky nazývaná čchi, japonsky ki. Tento zdravotný účinok je napr. u tchaj ti čchuan, dnes najznámejšieho bojového umenia z rodiny vnútorných štýlov, natoľko silný, že je dnes tchaj ti čchuan radom ľudí považovaný za zdravotné cvičenie, napriek tomu, že jeho pôvod je v bojovom umení. Využívanie tréningu bojového umenia k zdravotným účelom bolo pravdepodobne používané už dávnejších dobách. Stačí si len pripomenúť len legendu Bodhidharma zaviedol tréning bojových umení v Shaolinskom kláštore za účelom uzdravenia a posilnenia tamojších mníchov. Táto väzba medzi bojovým umením a medicínou rovnako hrá významnú úlohu.
Ako je uvedené, existuje celý rad spojitostí medzi výučbou bojových umení a medicínskymi znalosťami. V nasledujúcej podkapitole vám prinášame niekoľko informácií o liečiteľskej metóde REIKI.

REIKI

HISTÓRIA REIKI

Najstaršia história REIKI podľa mienenia zasvätených siaha až do tibetských liečebných Suter, ako je napr. Lotosová Sutra, ktorá bola nájdená v posvätných budhistických spisoch. Patrí budhistickému prúdu učenia qigong – a yin, ktorý kladie hlavný dôraz na vnútorné uvedomenie.
Existuje domienka, že tibetskí opáti používali vo svojich meditáciách symboly REIKI k vyvolaniu pocitu zjednotenia a spojenia s vyšším vedomím. Existoval tiež tibetský systém liečby vkladaním rúk s ktorým boli zoznamovaní tí, ktorí sa chceli vyučiť za liečiteľov. Metóda predávania znalostí o tomto liečení sa veľmi podobala spôsobu, akým sa zladenie

pomocou REIKI poskytuje dnes. Je preto možné oprávnene predpokladať, že REIKI, alebo niečo čo sa mu veľmi podobá je vlastne zabudnutý spôsob tibetskej liečebnej praxe.

Tieto liečebné praktiky boli znovu objavené japonským lekárom Mikao Usui z Kyota koncom 19. storočia (okolo roku 1875). Jeho prvé meno sa niekde uvádza ako Mikaomi. On nazval túto sústavu REIKI a rozvinul ju do praxe známej dnes pod názvom USUI SHIKI RYOHO. Aj keď nebol lekárom svojim bežným vzdelaním, stal sa lekárom – liečiteľom v pravom slova zmysle a dnes je pri citovaniach označovaný ako Dr. Usui.

O novodobej histórii REIKI existuje niekoľko verzií, ktorá sa od seba mierne líšia. V nasledujúcom je podaná jedna z nich, ktorá je všeobecne uznávaná za najvierohodnejšiu.

Dr. Usui bol učenec a učiteľ. Bol pôvodne posadnutý otázkou, ako dokázali veľkí duchovní majstri, ako bol napr. Budha alebo Ježiš liečiť a uzdravovať. Bol si vedomí skutočnosti, že Budha mal rad rôznych schopností a že mnohí z jeho žiakov získali z jeho učenia vlastnú schopnosť liečiť. Dr. Usui sa rozhodol venovať svoj život štúdiu starobylých písomností a snažiť sa v nich nájsť odpovede na svoje otázky. Približne ďalších 10 rokov potom strávil cestami z Japonska do Indie a do Tibetu, naučil sa slovom a písmom čínštinu i sanskrt, čo mu umožnilo študovať tam nájdené texty a porozumieť im.

Po niekoľkoročnom cestovaní a štúdiu sa Dr. Usui stretol s opátom Zen-budhistického kláštora, ktorý zdieľal jeho záujem o liečebné umenie. A pri spoločnom štúdiu tibetských sutier lotosu našiel v nich Dr. Usui formulu, ktorú potreboval k získaniu potrebnej energie, ktorú hľadal a ktorá mu dala schopnosť liečiť.

Texty, ktoré Dr. Usui objavil samozrejme nedávali návod ako liečiť. Dr. Usui sa však rozhodol využiť prečítané formule k dosiahnutiu vyššieho stupňa sebauvedomenia, ktoré je predpokladom pre získanie odpovedí na svoje otázky. Odišiel preto na posvätnú horu Kori-Yama, kde sa postil a meditoval. Na konci svojho pôstu prežil, ako sa uvádza, „úžasnú mystickú skúsenosť“. Je doložené, že mal víziu, v ktorej videl posvätné symboly a získal vnútorný súlad a znalosti liečenia, ktoré s nimi súviseli.

Dr. Usui potom začal cestovať po Japonsku a prednáškami šíriť znalosť o REIKI. Pri tejto príležitosti sa zoznámil s bývalým námorným dôstojníkom menom Chujiro Hayashi, ktorého vyučil znalostiam a umeniu REIKI a roku 1925 ho ustanovil majstrom. Je známe, že za celý svoj život vychoval a ustanovil asi 2000 osôb zo svojich žiakov na rôzne stupne zasvätenia, ale Hayashi bol nesporne jeho najdôležitejším žiakom. Chujiro Hayashi si otvoril v Tokiu REIKI kliniku, kde okrem potrebného liečenia vychovával a školil tými liečiteľov.

V roku 1935 navštívila svojich príbuzných žijúcich v Japonsku americká Japonka pani Hawayo Takata, narodená a žijúca na Havajských ostrovoch. Počas svojho pobytu v Japonsku bola postihnutá chorobou. Rozhodla sa pre prijatie na Hayashiho kliniku, kde bola podrobená procedúram REIKI a po skončení liečby opustila kliniku zrejme v dobrom zdravotnom stave. Liečenie na klinike urobilo na pani Takata veľmi silný dojem a vzbudilo jej záujem. Hayashi ju prijal ako študentku na svoju kliniku a v roku 1936 jej potvrdil ukončenie výcviku na REIKI I. stupňa, o rok neskôr získala II. stupeň REIKI, po ktorom odišla naspäť na Havaj a založila tam REIKI kliniku. V roku 1938, keď Hayashi pricestoval na Havaj na návštevu jej kliniky, uznal jej výsledky za natoľko jej zasvätené, že jej udelil III. - najvyšší stupeň REIKI a menoval ju dňa 22. februára 1938 za svojho nástupcu v hnutí REIKI. Tým, že menoval pani Hawayo Takata svojou nástupkyňou a hlavou učenia REIKI, Hayashi zaistil a otvoril pre REIKI cestu do sveta západných civilizácií. Počas svojho ďalšieho života po vojne pani Takata hodne cestovala po svete, vyškolila a zasvätila stovky ľudí do systému REIKI. Zomrela 11. decembra 1980.

Je treba poznamenať, že v Japonsku po skončení vojny a odchode okupačných síl, sa REIKI znovu objavilo. Jeho obnovenie pritom pochádza zo zdrojov, ktoré nie sú napojené na činnosť pani Takata.

REIKI V SÚČASNOSTI

Od skonu pani Hawayo Takata prešlo REIKI značným vývojom a radom zmien. Jeho podstata však zostava nemenná. Každý majster, učiteľ má určite svoj vlastný spôsob ako vyjadriť znalosť obsiahnutú v sústave REIKI. REIKI sa samo trvale vyvíja.

Tí, ktorí zastávajú tieto, alebo príbuzné názory sa už dávno zhodli, že svet by bol lepším a zdravším miestom k životu, pokiaľ by sa každý naučil aspoň liečiť sám seba a zladiť vlastnú osobu so svojím telom a so svojou životnou silou. Jednou z vynikajúcich ciest k tomu cieľu sú i bojové umenia. Pokiaľ ide o cvičencov bojových umení, tí už veľkú časť potrebných znalostí získali a mohli by byť doslova len doladení. Preto sa mnohý z nich rozhodli zriadiť vo svojom „dójó“ (miesto kde sa vyučuje bojové umenie) kliniku REIKI pre kohokoľvek, kto ma zdravotné problémy a súčasne na tejto klinike školiť nových liečiteľov REIKI pre I., II. a III. stupeň.

V kurzoch REIKI pre I. a II. stupeň sa vyučuje história REIKI a vysvetľuje sa jeho podstata, čo vlastne REIKI je. Popritom sa žiakom vyučujú a objasňujú ideály REIKI:

- *Dnešný deň upustím od hnevu*
- *Dnešný deň sa nepoddám starostiam*

- *Dnešný deň budem pociťovať vďačnosť za mnohé dobrodenia, ktoré prežívam.*
- *Dnešný deň bude poctivo a riadne vykonávať svoju prácu.*
- *Dnešný deň budem láskavý k svojmu blížnemu a ku každému živému tvorovi.*

V rámci výučby Reiki sa vyučujú i budhistické Štyri vznešené pravdy, vrátane Osemnásobnej cesty a ich náväznosti k základným ideálom Budo. Rovnako sa zaoberáme vzťahom a príbuznými rysmi ideí Kresťanstva, Taoizmu a Zenu k filozofii REIKI. Reiki učí o siedmich základných čakrách, k nim sa vzťahujúcich farbách, prvkoch, vnemoch, orgánoch i žľazách, o oblastiach nimi ovplyvňovanými a o liečebnom využití. Vysvetľujeme alchýmiu chi (čchi) prostredníctvom čakier.

Ďalšou súčasťou programu Reiki je schopnosť a umenie meditácie pre liečenie a zasvätenie. V tejto fáze dochádza k zasväteniu tam, kde sa podarí otvoriť žiaka k schopnosti vnímať a prijímať tok energie REIKI. Toto je vždy veľmi uzlový okamih ako pre študenta, tak i pre majstra. Potom učíme žiakov správne polohy rúk ako pre liečenie seba samého pre liečenie iných. Nakoniec objasňujeme moc starodávnych symbolov a ako je ich možné využiť pri meditácií alebo v liečení.

Pre stupeň III. – prevádzkovateľa REIKI sa preberajú pokročilejšie a majstrovské symboly, zložitejšie liečebné techniky, vrátane využitia akupresúrnych bodov a sily rituálu. Školia sa vyššie techniky meditácie, silové cvičenia vrátane chi kung (čchi kung) a udeľuje sa vyššie zladenie a zasvätenie. Súčasťou školenia III. stupňa REIKI je tiež metodika, ako vyučovať a zasväcovať do REIKI druhých.

Po desiatkach rokov skúseností a liečiteľskej praxe sa praktikanti bojových umení formálne hlásili k liečiteľstvu v rámci praxe bojových umení. Niektorí dokonca vyvinuli i úsilie o získanie kvalifikácie v tradičnej čínskej medicíne, osteopatii a pod. Väčšina múdrych cvičencov bojových umení si je veľmi dobre vedomá toho, že použitím nedokonale naučených, alebo nedokonale aplikovaných metód liečby, alebo manipulácie s postihnutými, možno spôsobiť ďaleko viac škody ako úžitku.

Avšak je treba uznať, že cvičenia bojového umenia je v globálnom ponímaní liečbou samo o sebe: ktorého opustenie závetria domova, združovanie sa s ďalšími partnermi, pohyb paží, nôh a tela pri udržovaní správnych vzájomných polôh, za prehĺbeného dýchania, je samo o sebe dobrým prvým krokom. Získavanie skúseností z reakciami vlastného tela v pohybe a nárast uvedomenia si vlastnej vitálnej sily je potom výborným pokračovaním. Výcvik REIKI k tomu pridáva humánnu zložku: učí každý subjekt stať sa jedincom, ktorý vníma

pocity ostatných a toto spolucítenie rozširuje do humánneho prístupu k okoliu. Pre cvičencov bojových umení REIKI prináša zlepšenie ich citlivosti v tréningu a potom im umožňuje využiť ich naučených schopností k dobrým liečebným výsledkom.
Liečenie druhých môže niekedy spočívať v dobre slove na správnom mieste, môže to byť priateľský dotyk, alebo objatie v pravú chvíľu. Môže to teda byť akákoľvek správna akcia vo vhodnú chvíľu, ktorá napojí energiu vo chvíli, keď je telo oslabené.
Bojové umenia, pokiaľ sú správne vyučované, vyvíjajú u cvičenca nie len životnú silu ale i spolucítenie so svojim okolím. Preto je REIKI ideálnym prostriedkom pre využitie svojich schopností pre pomoc iným. Bojové umenia učia byť zdraví mentálne, fyzicky i citovo. REIKI teda zaisťuje pre väčšinu moderných sústav bojových umení potrebný spojovací článok k funkcií ozdravenia.

11.3 ŠTRUKTÚRA OSOBNOSTI BOJOVNÍKA

Je potrebné, aby zápasník – bojovník dobre poznal svoju osobnosť a tak aj svoje možnosti. Zároveň je dôležité, aby sa snažil poznať aj osobnosť svojho súpera a poznal tak jeho možnosti. To umožní predvídať (anticipácia) akou technikou zaútočí súper, ako bude reagovať na náš útok (všeobecne ako sa bude súper chovať) a naopak, stanoviť najvhodnejšiu techniku pre svoj vlastný útok a obranu (rýchlosť reakcie – taktika).

Slávny čínsky vojvodca Sun-c (6.-5.storočie p.n.l.) o tomto napísal: „Poznaj seba i svojho nepriateľa a nepoznáš prekážky.“ Poznanie seba a nie svojho súpera znižuje tvoje šance o 50%. Pokiaľ nepoznáš ani sám seba, ani súpera, znamená to tvoju istú porážku.

Faktory ovplyvňujúce osobnosť zápasníka:

- *Telesná konštrukcia – somatotyp* (anatomické predpoklady) – vysoký, nízky, chudý, tučný, krehký, robustný, krátke končatiny, dlhé končatiny...
- *Telo ovplyvnené tréningom* (pohybové schopnosti a zručnosti)
  ➔ Technika (technická príprava) – údery, kopy, kryty, pohyb.
  ➔ Kondícia (kondičná príprava) – sila, rýchlosť, vytrvalosť, flexibilita, obratnosť.
- *Mozog – myslenie* (taktická príprava) – ako použiť fyzický potenciál – schopnosť aplikovať techniku v konkrétnych podmienkach = taktika.

- *Takzvané „srdce bojovníka“* (psychologická príprava) – emotívne impulzy.
- *Temperament* – typológia osobnosti z pohľadu temperamentu, napr. cholerik, flegmatik, melancholik, sangvinik.

  ➔ Pocity, cítenie, emócie – strach, zlosť, nálada porazeného, odvaha – kontrola impulzívnosti.

Podľa toho, ktorý faktor u zápasníka prevažuje (dominantný faktor jeho osobnosti) môžeme zápasníkov rozdeliť na nasledujúce typy:

- *Fyzicko-technický zápasník*
  - Dobrá technika
  - Výborné pohybové schopnosti
  - Boduje a uniká súperovi
- *Fyzicko-silový zápasník*
  - Vysoká sila
  - Spravidla dobré i ďalšie kondičné schopnosti (ale nemusia byť)
  - Môže byť aj slabšia technika (ale nemusí)
  - Častejšie útočný typ
  - Snaží sa presadiť silou a agresívnosťou.
- *„Mozgový zápasník“*
  - Rád je v obrane – dobrá obrana, typická akcia: pohyb, kryt, protiúder, získaný bod.
- *Emotívny zápasník*
  - Útočný – stále útočí a až potom premýšľa, či to bolo dobre, niekedy slabšia obrana.

11.4 ETIKETA V DÓJÓ - TELOCVIČNI

Dójó sa nazýva miesto, kde sa cvičia bojové umenia, ako sú karate, judo, aikido, kendo a ďalšie východné štýly. Výučba týchto bojových umení sa riadi starobylou tradíciou, ktorej súčasťou je úcta, poctivosť a skromnosť, teda vlastnosti, ktoré boli vlastné starodávnym japonským rytierom a bojovníkom - ***samurajom***. Táto tradícia sa odráža v predpísanej forme a etikete chovania. Napriek tomu, že sa môžu tieto pravidla a tradície zdať zvláštne, sú veľmi dôležité. Hrajú dôležitú úlohu z hľadiska bezpečnosti, pomáhajú kvalitne riadiť tréning a hrajú významnú úlohu v osobnom a duchovnom vývoji cvičenca. Nie je výnimkou, že etiketa a chovanie cvičenca často hovorí o jeho celkovej úrovni v bojovom umení. Preto je

naprosto samozrejmé, aby sa týmito pravidlami riadili a to nielen navonok, ale aby si ich vnútorne prijali za svoje.

Je dôležité, aby žiaci bojových umení prevzali zodpovednosť nielen za svoje chovanie, ale i za chovanie ostatných spolucvičencov v dójó a tým aj za dobrý chod celej výučby. Mládež si má brať príklad z chovania vyspelých cvičencov alebo trénerov (učiteľov) a vždy by sa mala snažiť byť príkladom pre najmenších začiatočníkov. Vedúci inštruktor (učiteľ, tréner) by sa už nemal zaoberať vysvetľovaním všetkých zásad a pravidiel každému začínajúcemu cvičencovi, pretože sa musí sústrediť na vedenie celého tréningu a výučby. Zodpovednosť za chovanie začiatočníkov preberajú pokročilejší cvičenci.

Keď cvičenec vstupuje do miestnosti, kde sa cvičia bojové umenia, teda do dójó, vykoná pozdrav úklonom v stoji, tzv. rei, smerom dovnútra dójó. Rovnaký úklon urobí i keď dójó opúšťa. Keď z akéhokoľvek dôvodu potrebujete prerušiť cvičenie, odísť z dójó počas tréningu, alebo má akýkoľvek iný problém, vždy požiada inštruktora o povolenie či o radu.

Vždy sa snaží byť na tréningu – vyučovacej hodine včas. Úvodné ceremónie a rozcvička sú rovnako dôležité ako ostatné časti tréningu – hodiny. Keď príde žiak neskoro, musí si sadnúť do sedu skrčmo na pätách tzv. seiza na okraj dójó a počkať, až na vyzvanie inštruktorom, ktorý mu dá povolenie, aby sa pripojili k ostatným.

Počas tréningu je dôležité striktne dodržiavať pokyny inštruktora. Je naprosto neprístupné, aby sa žiaci zbytočne bavili, alebo si vymýšľali vlastné cvičenie, ktoré im inštruktor (vyučujúci) neuložil, či cvičenia zadané inštruktorom bezdôvodne pozmeňovali.

Pri cvičeniach s partnerom sa vždy navzájom obaja žiaci navzájom pozdravia úklonom. Rovnako, pokiaľ chce niektorý zo žiakov niečo povedať inštruktorovi, pozdraví ho opäť najskôr úklonom.

12. ÚRAZY V ÚPOLOCH A ICH PREVENCIA

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 (šmykľavosť, 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 :

- ☑ úder,
- ☑ náraz,
- ☑ nečakaný prudký pohyb,
- ☑ neúmyselný pád,
- ☑ zámerný pád.

Problematiku športovej traumatológie v *úpoloch* môžeme rozdeliť na:

- ☑ akútne úrazy,
- ☑ mikrotramy,
- ☑ chronické poškodenia pohybovej sústavy.

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 podceniť 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 akútnemu 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 následovné:

- nadmiera fyziologického zaťaženia v okamžiku zníženej výkonnosti organizmu,
- nadmerné opakované zaťaženie,
- opakované úrazy a ich nedoliečenie,
- opakované mikrotramy 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 kompletné svalové ruptúry (natrhnutia). Kompletné 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, náhlej (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 redukujú 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 tolerancie. 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 inzercie, alebo kompletné či nekompletné 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 imobilizaciu poškodenej časti, kompresívny obväz, kryoterapiu. Odvoz na odborné lekárske ošetrenie.

Akútne poškodenia kĺbov:

Pri úraze sú jednotlivé anatomické štruktúry kĺbu poškodené len veľmi zriedkavo izolovane. Najčastejšie vznikajú kombinované poškodenia hyalinnej 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, krčok 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 osové zaťaženie. Diagnózu potvrdzuje a spresňuje až RTG vyšetrenie. Treba ho však starostlivo centrovať a zvoliť vhodnú polohu, aby sa diskrétna lomná plôška zreteľne zobrazila.

Liečba:

Cieľom liečby pohybového aparátu je čo najrýchlejšie navrátiť plnú funkčnú schopnosť, umožniť plné zaťaženie.

Odporúčame tieto zásady:

1. poškodenú štruktúru anatomicky rekonštruovať,
2. voliť liečebné postupy s najkratšou možnou imobilizáciou a možnosť funkčnej terapie,
3. umožniť cielený tréning nepoškodených častí tela,
4. skrátiť imobilizáciu na minimum.

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 zdvihneme jeho pravú nohu držiac 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 nadvihneme 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.

13. Pádová technika v systematike úpolov

Domnievame sa, že pádové techniky boli v minulosti len implicitne prítomné v obsahu úpolov ako systému. V sokolskom chápaní úpolov nenájdeme podtriedu zaoberajúcu sa pádovou technikou (Tyrš, 1873, Tělocvičná soustava, 1920, Příručka pro školy, 1933, Cvičení úpolnická, 1948 a další). Neskôr, s pribúdajúcimi informáciami o džúdó (džúdžucu), sa niektorí autori prikláňali k zahrnutí pádovej techniky k systematike úpolov (Pavlíček 1953, 1955, Roubíček, 1967, 1970, 1980, 1984, Kříž, 1959, Fojtík 1984, 1990, Ďurech, 1993a, 1993b, 1996, 2000, 2002, 2003a, 2003b).
V taxonomickej systematike úpolov vychádzame predovšetkým z vlastného výskumu z predchádzajúcich rokov (Reguli, 2005, 2004, ale aj Ďurech 2003, 2000).

Definícia úpolov:
Úpoly sú pohybové aktivity zacielené na kontaktné fyzické prekonanie partnera. Do úpolov zaraďujeme aj špecifické cvičenia, ktoré sú priamou prípravou na kontaktné prekonanie partnera.

Aj keď je hlavným znakom úpolov kontakt aspoň dvoch ľudí, kedy je kontakt cieľom, ktorý chceme dosiahnuť, pre vzťah s pádovou technikou je dôležitejšia druhá časť definície. Do úpolov zaraďujeme aj špecifické cvičenia, ktoré sú priamou prípravou na kontaktné prekonani

partnera. Pádová príprava je nevyhnutnou pre mnoho úpolových športov, ktorých technické prostriedky sú zamerané na hodenie, či zvalenie súpera. Aj keď niektoré pádové techniky poznajú aj iné, neúpolové športy, v žiadnom z nich sa im nevenujú tak široko, ako v úpoloch. Vedomosti a zručnosti z oblasti pádovej techniky z úpolových športov môžeme, pre niektoré cieľové skupiny, použiť pre protiúrazovú zábranu v športe aj v každodennom živote (Leavit, 2003).

Systematika úpolov je zostavená taxonomicky, podľa zložitosti, hierarchie jednotlivých prvkov, z ktorých sa skladá. V prvej úrovni systematiky úpolov sú nejjednoduchšie, elementárne prvky, v druhej zložitejšie, v poslednej, tretej sú najzložitejšie prvky. Taxonómia súčasne sleduje didaktické otázky. Prvá úroveň obsahuje cvičenia, ktoré sú prípravou pre ďalšiu úroveň a tá je prípravou pre úroveň tretiu.

Taxonómia úpolov

1. úroveň úpolových predpokladov

Prípravné úpoly

⇩

2. úroveň úpolových systémov

Úpolové športy

⇩

3. úroveň úpolových aplikácií

Sebaobrana

Prípravné úpoly sú relatívne jednoduchými cvičeniami, ktoré je možné cvičiť aj oddelene od ostatných úpolových cvičení. Okrem širokého použitia v školskej telesnej výchove a v rôznych druhoch športov sa využívajú aj pre rozvoj pohybových predpokladov pre jednotlivé úpolové športy (zahrňujúcich aj niektoré bojové umenia) a sebaobranu. Prípravné úpoly sú základom pre jednotlivé úpolové systémy. Prípravné úpoly preto rozdeľujeme na základné úpoly a základnú úpolovú techniku.

Základné úpoly postihujú základné úpolové vzťahy. Nacvičujú sa s jedným, alebo viacerými partnermi a často majú súťažnú povahu. Rozdeľujeme ich na

- preťahy,
- pretlaky,
- odpory,

Nácvik základnej úpolovej techniky sa vykonáva spravidla bez partnera. Pri cvičení s partnerom nie je cieľom premôcť ho, ale zdokonaliť základné prvky techniky. Ide predovšetkým o úpolové

- polohy (postoje, kľaky, ľahy,...)
- prechody (medzi polohami),
- pohyby paží (najmä údery),
- pohyby nôh (najmä kopy),
- obraty tela (okolo zvislej osi),
- premiestnenia (rôznymi smermi vzhľadom k predchádzajúcemu postaveniu, ako aj vzhľadom k súperovi),
- nadviazanie kontaktu (dotykom, úchopom, objatím),
- dvíhanie, nosenie a spúšťanie živého bremena (partnera),
- pádová technika (rôznymi smermi).

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 rovnováhových pohybových schopností. Nácvik základov pádovej techniky má ale význam nielen pre cvičenie úpolov.

Pádová technika v bojových umeniach

Pádová technika v bojových umeniach, najmä japonských, nie je spojovaná výlučne s fyzickým pádem súpera (Saotome, 1989). Japonský pojem *ukemi waza* se síce často zjednodušene prekladá ako pádová technika. Pojem ukemi je ale zložený z dvoch znakov, pričom ukemi znamená prijať a druhý znak waza označuje telo. Ide teda o prijatie (techniky súpera) vlastným telom. Fyzický pád je len výsledkom komplexu predchádzajúcich činností padajúceho súpera.

Dôvodom pre takýto náhľad je fakt, že bojové techniky boli v minulosti (a v súčasnosti v tradičných bojových umeniach) precvičované najmä prostredníctvom formalizovaných kombinácií techník, v ktorých bol obranca aj útočník a ich pohybové úlohy vopred známe. Ukemi waza je schopnosť prijímať pohyby obrancu takým spôsobom, aby nedošlo ku zraneniu a súčasne mohla byť bojová technika nacvičovaná bez straty pocitu reality, tj. s kinematickými a dynamickými charakteristikami blízkymi k bojovj, či úpolovej realite.
Aj keď v minulosti boli bojové umenia chápané ako druh vojenských, alebo sebaobranných cvičení, súčasná realita nás podnecuje k tomu, aby sme prehodnotili skutočné nebezpečenstvo, které hrozí „na ulici“. Shiffletová (2003) hovorí, že viac ako techniky úderov hodov, pák atď. môže praktikantovi bojových umení chrániť zdravie a život schopnosť správne padať. Túto funkciu pádov v bojových umeniach akcentuje aj Homma (1993) a to predovšetkým pri cvičení detí.

V bojových umeniach se pomocou pádovej techniky rozvíja omnoho viac. Noel (1996) bez nároku na úplnosť uvádza funkcie pádov v aikidó:

- utilitárna
- symbolická
- heroická
- rytmická
- estetická
- magická

Noel tieto funkcie ďalej príkladuje na starogréckom mýte o Antaeovi, synovi Terry. Herkules ho nemohol premôcť, kým ho hádzal na zem. Antaeus bol s každým pádem – a kontaktem s matkou Zemou – silnejší.
V podobných súvislostiach môžeme pozerať aj na názov jednej z tradičných škôl džúdžucu (dnes už zaniknutej) Kitó rjú, z ktorej na prelome 19. a 20. storočia čerpalo džúdó aj aikidó. Názov ki-tó znamená padať-vstávať, čo je aj ústrednou filozofickou myšlienkou tohoto bojového umenia (Ueshiba, 1984).

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

- zásadu valivého pohybu bez vyčnievajúcich častí tela (končatiny, hlava)
- zásadu postupného dopadu na čo najväčšiu plochu svalnatých častí tela.

Už skôr (Reguli, 2001, 2000) sme považovali za dôležité tieto zásady rozšíriť a doplniť. **Dospeli sme 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 pozerať 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.

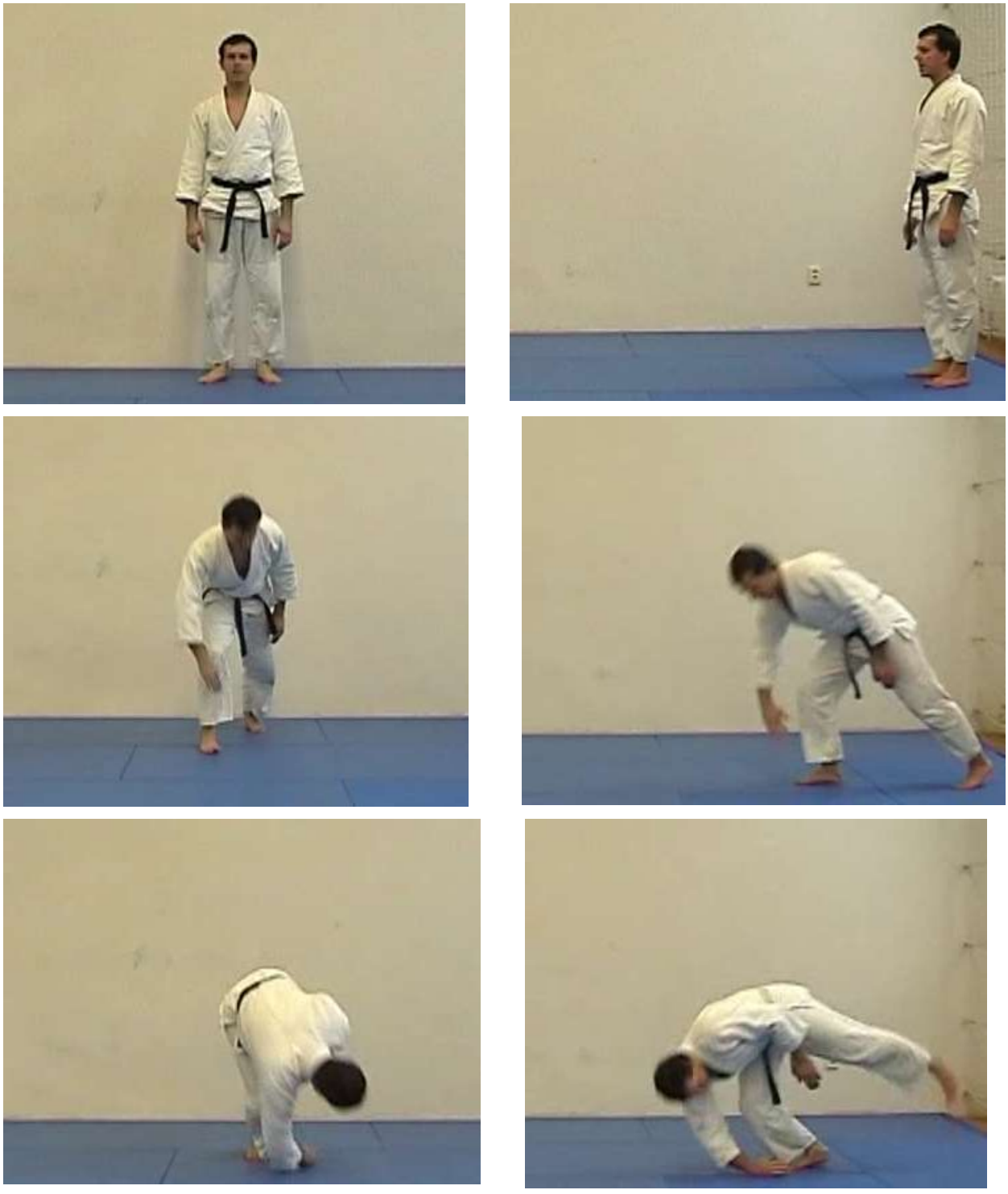
Každá pádová technika by sa mala riadiť čo najväčším počtom uvedených princípov. Niektoré situácie však nepripúšťajú využitie všetkých princípov. Príčiny môžu byť rôzne, podľa charakteru endogénne (vnútorné) a exogénne (vonkajšie). Medzi endogénne faktory zaraďujeme najmä kontramotiváciu, taktické správanie sa, medzi exogénne najmä terén, výstroj, inú osobu a podobne.

Techniku jednotlivých pádov je treba nacvičovať s ohľadom na jej budúce použitie. Nie je výhodné vyučovať napr. aikidistické, alebo džudistické pády futbalistov, volejbalistov, či širokú verejnosť. Pre každú skupinu je nutné pádovú techniku "ušiť na mieru". Vzhľadom na charakter náhlosti, mnohokrát nepredvídateľnosti pádu je potrebné dokonalé osvojenie pádovej techniky, ktorá potom "vydrží po celý život" (Srdínko, R. 1987, s. 58).

Pre osvojenie pádov nacvičujeme:

- pád vpred s prevratom a zarazením (obrázok 43)
- pád vzad s prevratom bez zarazenia (obrázok 44).

Obrázok 43 Kinogram pádu vpred s prevratom a zarazením







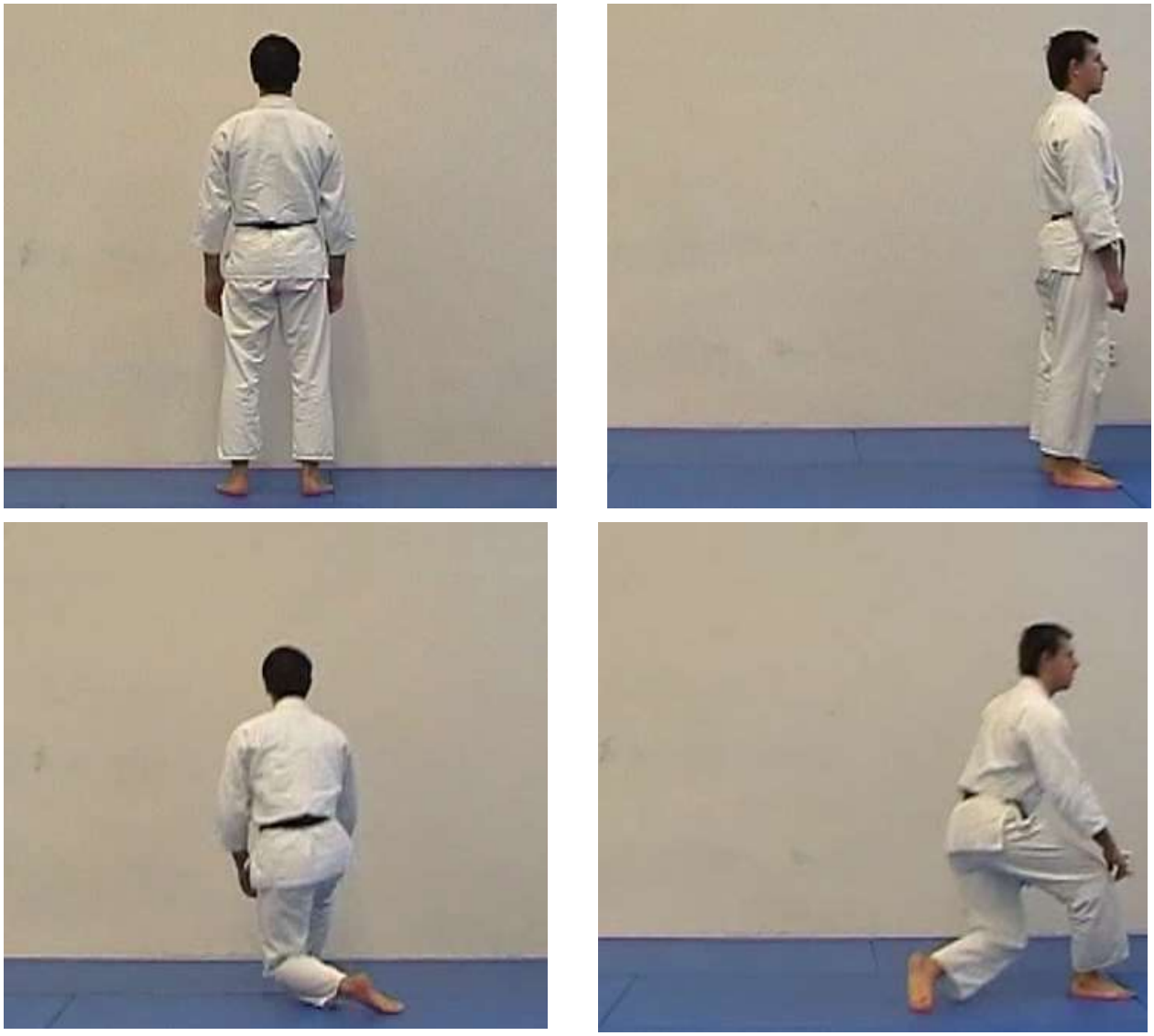








Obrázok 44 Kinogram pádu vzad s prevratom bez zarazenia
















14. 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 sebaobranných 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) Dovolené riziko (§ 27 TZ)

e) Výkon práva a povinností (§ 28 TZ)

f) Súhlas poškodeného (§ 29 TZ)

g) Plnenie úlohy agenta (§ 30 TZ)

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. útekom 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 odvracaním 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.

<u>Nutná obrana</u> (§ 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“**

<u>Podmienky nutnej obrany:</u>

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 zvieraťa, 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 páchateľa, 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.

<u>Oprávnené použitie zbrane</u> (§ 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 strelná (pištoľ, revolver, puška,...)
- zbraň bodná (útočný nôž, bodák,...)
- zbraň hromadnej účinnosti (granát, trhaviny, guľomet,...)

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 napr´klad: (zákon o SIS, zákon o policajnom zbore, zákon o zbore väzeň. a just. stráže, zákon o železničnej polícii, zákon o obecnej polícií, zákon o lesoch, zákon o vojenskej polícií, 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 páchateľovi, 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 obydlí,*** na ochranu života, zdravia alebo majetku, ak osoba do obydlia neoprávnene vnikne alebo v ňom neoprávnene zotrvá, a nejde z jej strany o nutnú obranu. Toto ustanovenie však neplatí, ak bola osobe (narušiteľovi obydlia) úmyselne spôsobená smrť. Napríklad, ak páchateľ 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 páchateľ 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.

15. SLOVNÍK JAPONSKÝCH VÝRAZOV

VŠEOBECNÉ VÝRAZY

V zátvorke za každým názvom je uvedená správna výslovnosť.

BU - vojna, boj, vojnový, bojový.

BUSHI - (buši) vojak, bojovník, pôvodný výraz pre príslušníka japonskej vojenskej šľachty – samuraja.

BUSHIDO - (bušido) cesta bojovníka, etický kódex bushi, samurajov, ktorí zdôrazňovali česť, odvahu, oddanosť, povinnosť a poslušnosť.

BUDO - (budó) doslovne znamená cesta boja, názov pre japonská bojové umenia, so zreteľom na duchovný význam cvičenia, teda protiklad k „bujutsu“, kde je hlavným zreteľ kladený na bojovú účelnosť. Najznámejšími z nich sú: judo, aikido, karatedo, kendo, iaido, jodo, kyudo, kobudo. V širšom význame sú to všetky japonské bojové umenia, teda jednak budo a rovnako i bujutsu. V komplexnom prenesenom význame predstavuje tento pojem všetky bojové umenia.

BUJUTSU - (budžucu) doslova umenie bojovníka, umenie boja, bojové zručnosti (umenie v zmysle zručností), predchodca budo, hlavný význam v bujutsu má účelnosť bojových technik. Najznámejšie z nich sú: jujutsu, aikijutsu, kenjutsu, iaijutsu.

BUGEI – vedenie vojen, bojové znalosti, iný výraz pre bujutsu.

BUJIN – bojovník, vojak iný výraz pre bushi.

BUKE – bojovná, vojnová rodina, vojnový, bojovný klan.

DÓ - cesta, výraz používaný pre duchovný význam bojového umenia.

RYU - (rjů) škola, smer, štýl.

DÓJÓ - (dódžó) miesto, kde sa cvičí bojové umenie, doslova miestnosť pre cestu.

HONBU DOJO - (honbu dódžó) domovské dojo, teda také dojo, v ktorom vyučuje vedúci predstaviteľ daného štýlu či školy.

BUDOKAN - centrum pre výučbu budo.

BUDOKA - ten kto cvičí bojové umenie, teda budo.

KARATEKA - ten kto cvičí karate.

AIKIDOKA - ten kto cvičí aikido.

JUDOKA - (džudoka) ten kto cvičí judo.

KENDOKA - ten kto cvičí kendo.

NINJA - (nindža) adept ninjutsu.

GI, DOGI - oblek na cvičenie budo, ľudovo tiež nazývaný kimono.

KARATEGI - oblek na cvičení karate.

JUDOGI - (džudogi) oblek na cvičenie judo.

OBI - pás nosený ke gi.

HAKAMA - široké plisované nohavice, ktoré sa nosia v niektorých štýloch bojového umenia cez spodné nohavice od gi.

KYU - (kju) žiacky stupeň technické vyspelosti, označovaný farebnými pásmi obi okrem čierneho.

DAN - majstrovský stupeň technické vyspelosti označovaný čiernym pásom.

YUDANSHA - (judanša) nositeľ technického stupňa dan.

MUDANSHA - (mudanša) doslova bez danu (mu - nic), cvičenec ktorý nie je nositeľom stupňa dan.

RENSHI - (renši) najnižší z trojice tradičných učiteľských stupňov renshi, kioshi, hanshi, ktorý znamenal asistenta učiteľa. Pre jeho získanie je spravidla podmienkou aspoň šiesty dan.

KIOSHI - (kjóši) prostredný z trojice tradičných učiteľských stupňov renshi, kioshi, hanshi, ktorý znamenal učiteľa. Pre jeho získanie je spravidla podmienkou aspoň siedmy dan.

HANSHI - (hanši) najvyšší z trojice tradičných učiteľských stupňov renshi, kioshi, hanshi, ktorý znamenal majstra. Pre jeho získanie je spravidla podmienkou aspoň ôsmy dan.

SHIHAN - (šihan) majster.

SENSEI - (sensej) učiteľ, oslovení učiteľa - inštruktora v bojovom umení.

SEMPAI - (sempaj) asistent učiteľa, pomocný inštruktor.

KOHAI - (kohaj) tzv. mladší cvičenec, začiatočník.

KAMIZA - čestné miesto v dójó.

SHINZA - čestné miesto v dójó, spravidla prezentované shintoistickým oltárikom.

ZANSHIN - (zanšin) bdelost, pripravenosť, stav bdelej mysle.

KI - vnútorná sila, duch, vnútorná energia človeka.

KIME - ohnisko, bod, spevnenie tela v závere techniky a sústredenie celej energie do tohoto jediného bodu.

KIAI - bojový výkrik.

MAAI - (maaj) vzdialenosť medzi súpermi.

KIHON - základné techniky.

KIHON IDO - cvičenie základnej techniky v pohybe.

KATA - forma, vopred určená a presne predpísaná forma nácviku.

KUMITE - cvičení s partnerom, zápas.

YAKUSOKU KUMITE - (jokusoku kumite) vopred dohodnuté cvičenie s partnerom, sú dohodnuté techniky, prípadne spôsob.

JIYU KUMITE - (džijů kumite) volné,vopred nedohodnuté cvičení s partnerom, voľný zápas.

KIHON KUMITE - základné kumite, teda základné cvičenie s partnerom, môže sa jednať o kumite, kde sú použité techniky v základnej podobe, teda vo forme kihon, alebo o kumite, ktoré tvorí základ daného štýlu.

IPPON KUMITE - kumite na jeden krok, teda kumite jedinou akciou.

KIHON IPPON KUMITE - základné kumite na jeden krok.

GOHON KUMITE - kumite na päť krokov, útočník urobí päť útokov, obranca robí len obranu a až pri poslednom protiútok.

OKURI KUMITE - kumite kedy útočník prevedie útok, obranca prevedie protiútok a útočník na neho opäť reaguje s obranou a protiútokom.

HAPPO KUMITE - kumite proti viacerým útočníkom.

RANDORI - cvičení s partnerom, zápas, iný výraz pre jiyu kumite.

SHIAI - (šaj) stretnutie, súťažný zápas.

BUNKAI - aplikácia techník so súperom v kata.

EMBUSEN - línia pohybu, pôdorys v kata

MAE - dopredu.

YOKO - (joko) stranou.

USHIRO - (uširo) dozadu.

MIGI - pravý, vpravo.

HIDARI - ľavý, vľavo.

GYAKU - (gjaku) opačný, protiľahlý.

IRIMI - vstup do súpera, pohyb smerom dovnútra.

SUWARI - v kľaku, v sede.

SEIZA - (sejza) sed kľačmo na pätách.

REI - (rej) pozdrav prevádzaný úklonom.

SENSEINI REI - pozdrav učiteľovi.

SHOMENNI REI - pozdrav čelnému, teda čestnému miestu.

SHINZANI REI - pozdrav shinze, teda čestnému miestu v dójó.

OTAKANI REI - vzájomný pozdrav s partnerom.

RICU REI - pozdrav v postoji.

ZA REI - pozdrav v sedu kľačmo na pätách.

TORI - ten ktorý prevádza techniku, ten kto útočí.

BOGYO - obrana.

KOKYU HO - (kokju hó) dychové cvičenia.

MISOGI - doslova duševné prečistenie, očistné meditačné a dychové cvičenie.

NOGARE - spôsob dýchania, dychové cvičení, iné než ibuki.

IBUKI - spôsob dýchania, dychové cvičenie k rozvoji energie tela.

TEGATANA - takzvaná mečová ruka, malíčkova hrana ruky a predlaktie používané v boji podobne ako meč.

TAMESHI VARI - prerážací test, prerážanie predmetu úderom, alebo kopom.

TAMESHI GIRI - sekací test, preseknutie predmetu mečom, testovanie mečov sekacím testom.

TATAMI - žinenka na cvičenie, pôvodne rohože z ryžovej slamy.

MAKIWARA – úderová lata, slúžiaca k nácviku úderov.

ŠTÝLY

KENJUTSU - (kendžucu) umenie meča - japonský šerm, základná bojová technika japonskej bojovej šľachty samurajov.

KENDO - moderná forma japonského šermu s použitím ochranného brnenia a bambusového skladaného meča shinai.

IAIJUTSU - (jajdžucu) pôvodná bojová podoba umenia rýchleho tasenia meča a útoku, alebo skôr obrany a protiútoku.

IAIDO - (iajdó) moderná podoba umenia rýchleho tasenia meče a seku, zdôrazňujúceho duchovný význam cvičenia.

MUSO SHINDEN RYU - (musó šinden rjů) jeden z hlavných štýlov iaido.

JIGIDEN RYU - (džigiden rjů) jeden z hlavných štýlov iaido.

JUJUTSU - (džudžucu) pôvodné bojové umenie a sebaobrana japonskej bojovej šľachty - samurajov.

JUDO - (džudo) moderní bojový šport a sebaobrana vzniknutý z jujitsu, založený profesorom Jigoro Kanó (1859 - 1938).

AIKIJUTSU - (aikidžucu) staré japonské umenie boja bez zbrane, jeden zo štýlov jujutsu, predchodcu dnešného aikido.

AIKIDO - cesta (do) harmónie (ai) vnútornej sily (ki), bojové umenie založené Morihei Ueshibou (1883 - 1969), vychádzajúce z aikijutsu.

AIKIKAI AIKIDO - najrozšírenejší smer aikido, v ktorého čele dnes stojí potomkovia zakladateľa Morihee Ueshiby.

YOSHINKAN AIKIDO - jeden zo štýlov aikido.

TOMIKI AIKIDO - jeden zo štýlov aikido.

AIKI BUDO - jeden zo smerov aikido vychádzajúci nie len z aikido, ale skôr z pôvodného aikijutsu.

DAITO RYU - pôvodný názov pre aikijutsu.

KARATE - v preklade prázdne ruky. Okinawský bojový systém vzniknutý okolo 17. storočia zmiešaním preneseného čínskeho kungfu a pôvodných miestnych štýlov boja. Po plnoprávnom pripojení Okinawy k Japonsku (19. storočie) je ovplyvnené japonskými štýlmi a pričleňuje sa k japonským budo.

KARATEDO - cesta karate, názov zdôrazňuje duchovný význam cvičení karate.

TODE, TOTE - pôvodný okinawský bojový systém, predchodca karate.

WADO RYU - (wado rjů) jeden z hlavných štýlov karate.

SHOTOKAN RYU - (šotokan rjů) jeden z hlavných štýlov karate.

GOJU RYU - (godžu rjů) jeden z hlavných štýlov karate.

SHITO RYU - (šito rjů) jeden z hlavných štýlov karate.

SHORIN RYU - (šorin rjů) jeden z pôvodných okinawských štýlov karate.

KYOKUSHINKAI - jeden zo štýlov karate, pre ktorý je typický plnokontaktný zápas.

JODO - (džódó) systém použitia jo - palice dlhej 128 cm - proti japonskému meču. V širšom význame obecne boj s palicou jo nie len proti meču, ale ľubovoľným spôsobom.

SHINDO MUSO RYU JODO - najrozšírenejší štýl jodo.

JOJUTSU - (džódžucu) boj s palicou typu jo, predchodca jodo.

BOJUTSU - boj s palicou typu bo.

HANBOJUTSU - bojové umenie s krátkou asi 1 m dlhou tyčou hanbo.

KOBUDO - okinawský systém boja so zbraňami bo (palica), nunchaku, tonfa, sai, kama (kosák), kai (veslo), seiriúto (mačeta), suručin (reťaz) a iné (viac ako 20 zbraní). Kobudo bolo často cvičené spolu s karate, ako kompletný systém boja bez zbrane i so zbraňami.

KYUJUTSU - japonská bojová lukostreľba.

KYUDO - cesta luku, japonská lukostreľba vzniknutá z bojovej lukostreľby kyujutsu. Kyudo bojový význam už temer nemá, ale ide o duchovný rozvoj strelca.

SUMO - japonský národný zápas, v minulosti tiež užívaný v rámci vojnového výcviku.

NINJUTSU – umenie špionáže a diverzie, zahrňujúce bojové zručnosti so zbraňami i bez zbrane, znalosti použitia ohňa a zakladania požiarov, umenie orientácie a prežitia v prírode,

umenie zliezania prekážok, stien a hradieb, znalosť psychológie, umenie preobliekania sa, znalosti použitia jedov, umenie špionáže a rad ďalších schopností.
EIKAN BUDO - v druhej polovici 20. storočia založený japonský štýl majstrom Minoru Mochizuki. Je zložený z aikido, karate, judo, kendo a kobudo.
TAIJUTSU - doslova umenie tela, pod týmto názvom sa cvičia niektoré smery jujutsu a v ninjutsu bojové techniky bez zbrane.

ZBRANE

KATANA - japonský jednobritý dvojruční meč samurajov.
WAKIZASHI - japonský jednobritý krátky meč (asi 40 cm).
BOKKEN - drevený meč.
BOKOTO - drevený meč, iný výraz pre bokken.
IAITO - cvičný meč.
SHINKEN - skutočný ostrý meč, doslova meč ktorý má dušu.
SHINAI - bambusový skladaný meč používaný v kendo.
YARI - japonské kopí, používané samurajmi.
NAGINATA - japonská zbraň, pripomínajúca meč pripevnený na dlhej tyči, tiež niekedy označovaná ako halapartňa.
BO - (bó) tyč dlhá podľa druhu od 180 do 250 cm používaná k boju v Japonsku a na Okinawe. Základná zbraň okinawského kobudo.
ROKU SHAKU BO - 6 stôp (shaku) dlhá tyč, jedna z užívaných dĺžok tyče bo (asi 180 centimetrov).
JO - (džó) tyč dlhá 128 centimetrov.
AIKI BOKKEN - bokken používaný v aikido.
AIKI JO - tyč jo používaná v aikido.
HANBO - tyč dlhá asi 90 centimetrov.
TANBO - tyč dlhá asi 50 centimetrov.
TANJO - (tandžo) iný názov pre tanbo.
TONFA - drevená zbraň používaná v kobudo.
NUNCHAKU - (nunčaku) dve krátke palice spojené špagátom, alebo reťazou, zbraň používaná v kobudo.
SAI - trojzubec, zbraň používaná v kobudo.
KAMA - kosák prispôsobený ako zbraň.
SHURIKEN – (šuriken) vrhacia hviezdica.

TESSEN - asi 30 cm dlhá tyč, pôvodne vzniknutá zo zloženého vejára.
TANTO - japonská dýka.

POVELY

YOI - (joj) pozor, pripravte sa.
HAJIME - (hadžime) začnite.
YAME - (jame) prerušte, zastavte cvičení.
MATE - zastavte, rovnako ako yame.
MAWATE - otočte sa.
DODZO - prosím v zmysle môžete začať, cvičte.
SUZUKETE - pokračujte.
ICHI, NI, SAN, SHI, GO, ROKU, SHICHI, HACHI, KYU, JU - (ič, ny, san, či, go, roku, šiči, hači, kjů, džů) počítanie od jednej do desať, štyri je možné povedať tiež yon (jon).

NÁZVY TECHNÍK VŠEOBECNE

ATEMI - úder, rana, rozdrtenie.
KANSETSU - páčenie, páka.
NAGE - hod, podraz.
TOBI - skok.
CUKI - priamy úder, úder, ktorého dráha je zhodná s osou predlaktia, často je termínom cuki označovaný priamy úder zavretou päsťou, takzvané seiken cuki, i keď je to vlastne len jeden druh cuki.
UCHI - (uči) sek, úder, ktorého dráha ide po oblúku v určitom uhle k osi predlaktia
GERI, KERI - kop nohou.
UKE - 1. kryt.
2. ten, ktorý prijíma techniku, ten kto sa bráni.
OSAE - (osaj) držanie, kontrola, ovládnutie.
ZHIME - (žime) škrtenie.
WAZA - technika.
KOGEKI WAZA - útočná technika.
BOGYO WAZA - (bogjó vaza) obranná technika.
ATEMI WAZA - technika úderov, drtiaca technika.
CUKI WAZA - technika priamych úderov.
UCHI WAZA - (uči vaza) technika seknutí.

GERI WAZA - technika kopov.

UKE WAZA - technika krytov.

KANSETSU WAZA - technika páčení.

NAGE WAZA - technika hodov..

OSAE WAZA - technika držaní.

ZHIME WAZA - (žime vaza) technika škrtení.

UKEMI WAZA - technika pádov.

DACHI WAZA - (dači vaza) technika postojov.

TE WAZA - technika rúk

ASHI WAZA - (aši vaza) technika nôh.

TACHI WAZA - (tači vaza) techniky v stoji.

SUWARI WAZA - techniky v kľaku.

RENRAKU WAZA - kombinácia techník.

JIYU WAZA - (džijů vaza) voľné techniky, vopred neurčené techniky, voľný tréning.

HANMI - postoj, postavenie, poločelný postoj (jedna noha vpred).

MIGI HANMI - pravý postoj.

HIDARI HANMI - ľavý postoj.

AI HANMI - (aj hanmi) stáť v rovnakom postoji ako súper.

GYAKU HANMI - (gjaku hanmi) stáť v opačnom postoji ako súper.

DACHI - (dači) postoj.

SHIZENTAI - (šizentai) prirodzený postoj.

KAMAE - bojový streh.

AYUMI ASHI - (ajumi aši) chôdza so striedaním nôh.

SURI ASHI, SURIKOMI ASHI - (suri aši) posun dvoma menšími krokmi, bez zmeny vzájomného postavenia nôh.

OKURI ASHI - (okuri aši) druh suri ashi, kedy pohyb začína zadná noha.

TAI HIRAKI - uhnutie čiastočným obratom.

TAI SABAKI - (taj sabaki) uhnutie telom.

TENKAN - zakročení nohou po oblúku, jeden zo základných pohybov v aikido.

IRIMI TENKAN - krok dopredu (vstup) a kruhové zakročenie, jeden zo základných pohybov v aikido.

SHIKKO - (šikó) chôdza po kolenách.

UKEMI - pády.

MAE UKEMI - pád vpred.

YOKO UKEMI - (joko ukemi) pád stranou.

USHIRO UKEMI - (uširo ukemi) pád vzad.

ZENPO UKEMI - pád vpred na ruky bez kotrmelca.

ZENPO KAITEN UKEMI - pád vpred kotúľom, iný názov pre maeukemi.

KIRI, GIRI - sek, respektíve rez mečom.

METSU BUSHI - (metsu buši) - doslova zničenie očí, šokový úder medzi súperove oči.

KUZUSHI - (kuzuši) vychýlenie súpera.

KESA GATAME - vrchní objatie, spôsob držania súpera na zemi.

TURIFUNE - tak zvané veslovanie, prípravné cvičenie v aikido.

HIKITE - poloha ruky v náprahu u boku.

MIZU NAGARE - poloha predlaktie ako pre stekajúcu kvapku vody.

NÁZVY ÚDEROV A SEKOV

JODAN CUKI - (džódan cuki) úder na horné pásmo.

CHUDAN CUKI - (čůdan cuki) úder na stredné pásmo.

GEDAN CUKI - úder na spodné pásmo.

OICUKI, JONCUKI - (ojcuki, džoncuki) úder prednou rukou, nad nohou, ktorá je vpredu (úder rovnostranný).

GYAKUCUKI - (gjakucuki) úder zadnou rukou, nad nohou, ktorá je vzadu (úder rôznostranný).

MAWASHICUKI - (mavašicuki) oblúkový úder, dlhý hák.

NAGASHICUKI - (nagašicuki) úder cuki se súčasným úhnutím taihiraki, zadná noha zakročí a boky a ramená vytočíme do roviny s úderom.

TOBIKOMICUKI - úder s výpadom, skočenie do úderu.

GYAKUTOBIKOMICUKI - výpad, skočenie do úderu gyakucuki.

KIZAMI CUKI - predĺžený úder s vytočením ramien.

KAGICUKI - hákový úder, krátky hák.

AGECUKI - úder zospodu nahor, zdvihák.

CHOKUCUKI - (čokucuki) priamy úder s rotáciou ruky o 180 stupňov.

TATECUKI - úder s rotáciou o 90 stupňov, päsť vo vertikálnej polohe.

URACUKI - krátky úder bez rotácie.

JONCUKI NOTSUKOMI - (džoncuki notsukomi) úder oicuki s nahnutím tela dopredu.

GYAKUCUKI NOTSUKOMI - úder gyakucuki s nahnutím tela dopredu

MOROTECUKI - úder obidvoma rukami súčasne (dvojitý úder).

YAMACUKI - (jamacuki) dvojitý široký úder oboma rukami v tvare písmena U na horné a spodné pásmo naraz.

AWASECUKI - dvojitý priamy úder oboma rukami v tvare písmena U.

HASAMI CUKI - tzv. nožnicový úder, rukami proti sebe.

HEIKO CUKI - obojručný paralelný priamy úder.

RENCUKI - viacnásobný striedavý úder (striedavo oboma rukami).

DANCUKI - opakovaný úder (tou samou rukou rýchle za sebou).

YOKO MAWASHI UCHI - (joko mawaši uči) oblúkový sek stranou, akýkoľvek obecne.

TATE MAWASHI UCHI - (tate mawaši uči) oblúkový sek vertikálne, obecne akýkoľvek.

SHUTO UCHI - (šuto uči) sek malíčkovou hranou otvorenej ruky.

SHUTO YOKOMEN UCHI - (šuto jokomen uči) sek shuto smerujúci horizontálne do strany, ruka dlaňou dolu.

SHUTO GAMEN UCHI - (šuto gamen uči) sek shuto smerujúci horizontálne dovnútra, ruka dlaňou nahor.

SHUTO OTOSHI UCHI - (šuto otoši uči) sek shuto vertikálne dolu.

UCHI SHUTO MAWASHI UCHI - iný názov pre shuto yokomen uchi.

SOTO SHUTO MAWASHI UCHI - iný názov pre shuto gamen uchi.

HAITO UCHI - (hajto uči) sek palcovou hranou otvorenej ruky.

URAKEN UCHI - (uraken uči) sek chrbátom zavretej päste.

YOKOURAKEN UCHI - (jokouraken uči) horizontálny sek stranou typu uraken.

TATEURAKEN UCHI - (teteuraken uči) vertikálny sek typu uraken.

SHOMEN URAKEN UCHI - (šomen uraken uči) sek uraken dopredu, ruka smeruje kolmo k zemi.

FURI UCHI, FURI URAKEN UCHI - (furi uči) sek uraken zvonku dovnútra, ruka pretočená palcom dolu.

TETSUI UCHI - (tecui uči) sek malíčkovou stranou zavretej päste, takzvaný úder päsťou ako kladivom.

KENTSUI UCHI - (kencui uči) iný výraz pre tetsui uchi.

YOKOTETSUI UCHI - (jokotecui uchi) horizontálny sek stranou typu tetsui.

TATETETSUI UCHI - (tatetecui uči) vertikálny sek typu tetsui.

TETSUI UCHI YOKOMAWASHI - (tecui uči jokomawaši) horizontálny sek typu tetsui, iný výraz pre yokotetsui uchi.

TETSUI UCHI TATEMAWASHI - (tecui uči tatemawaši) vertikálny sek typu tetsui, iný výraz pre tatetetsui uchi.

EMPI UCHI - (empi uči) sek lakťom, možno tiež povedať úder lakťom.
HIJI ATE - úder lakťom, iný výraz pre empi uchi.
MAE EMPI UCHI - (mai empi uči) úder lakťom vpred.
YOKO EMPI UCHI - (joko empi uči) úder lakťom stranou.
MAWASHI EMPI UCHI - (mawaši empi uči) oblúkový úder lakťom.
USHIRO EMPI UCHI - (uširo empi uči) úder lakťom vzad.
TATE EMPI UCHI - (tate empi uči) úder lakťom nahor, iný výraz pre age empi uchi.
AGE EMPI UCHI - (age empi uči) úder lakťom nahor, iný výraz pre tate empi uchi.
OTOSHI EMPI UCHI - (otoši empi uči) úder lakťom dolu.
MAE HIJI ATE - (mai hidži ate) úder lakťom vpred, iný výraz pre mae empi uchi.
YOKO HIJI ATE - (joko hidži ate) úder lakťom stranou, iný výraz pre yoko empi uchi.
OTOSHI HIJI ATE - (otoši hidži ate) úder lakťom dolu, iný výraz pre otoshi empi uchi.
USHIRO HIJI ATE - (uširo hidži ate) úder lakťom vzad, iný výraz pre ushiro empi uchi.

NÁZVY KOPOV

MAEGERI - kop vpred.
YOKOGERI - kop stranou.
SOKUTOGERI - kop stranou, - názov podľa úderovej plochy, ktorou sa kop stranou prevádza, iný názov pre yokogeri.
USHIROGERI - (uširogeri) kop vzad.
MAWASHIGERI - (mavašigeri) oblúkový kop.
URAMAWASHIGERI - (uramavašigeri) oblúkový kop pätou.
USHIROMAWASHIGERI - (uširo mawašigeri) oblúkový kop pätou s otočkou.
GYAKU MAWASHIGERI - (gjaku mavašigeri) oblúkový kop obrátený von.
NIKACUKIGERI - oblúkový kop plochou chodidla dovnútra.
URA NIKACUKIGERI - oblúkový kop malíčkovou hranou chodidla von.
HIZAGERI - kop kolenom.
MAEHIZAGERI - kop kolenom vpřed.
MAWASHIHIZAGERI - (mawašihizageri) oblúkový kop kolenom.
TOBIGERI - kop vo výskoku.
MAE TOBIGERI - kop vo výskoku vpred.
YOKO TOBIGERI - kop vo výskoku stranou.
MAWASHI TOBIGERI - (mawaši tobigeri) oblúkový kop vo výskoku
USHIROMAWASHI TOBIGERI - (uširomawaši tobigeri) kop vo výskoku s otočkou.

KAKATOGERI - kop pätou zhora dolu, tzv. kop kladivo.
KINGERI - švihový kop nártom dopredu, najčastejšie smerujúci na genitálie.
FUMIKOMI - dupnutie, kop dupnutím.
FUMIKIRI - kop seknutím dolu, iný výraz pre gedan yokogeri.
KEKOMI - priamy kop, na rozdiel od keage.
KEAGE - kyvadlový (švihový) kop, na rozdiel od kekomi.
MAEGERI KEAGE - švihový kop vpred.
MAEGERI KEKOMI - priamy kop vpred.
YOKOGERI KEAGE - švihový kop stranou.
YOKOGERI KEKOMI - priamy kop stranou.
NIDAN GERI - dvojitý kop.
NAMI GAESHI – (nami gaeši) tzv. kop vracajúca sa vlna.

NÁZVY KRYTOV

JODAN UKE - (džódan uke) kryt na horné pásmo.
CHUDAN UKE - (čudan uke) kryt na stredné pásmo.
GEDAN UKE - kryt na spodné pásmo.
AGE UKE - druh krytu na horné pásmo.
SOTO UKE - vonkajší kryt, iný výraz pre soto ude uke.
UCHI UKE - (uči uke) vnútorný kryt, iný výraz pre uchi ude uke.
SHUTO UKE - (šuto uke) kryt malíčkovou hranou, tzv. kryt mečovou rukou.
TATE SHUTO UKE - (tate šuto uke) kryt malíčkovou hranou vo vertikálnej polohe.
GEDAN BARAI - doslova spodné zametenie, druh krytu na spodné pásmo.
MAWASHI UKE - (mavaši uke) kruhový kryt oboma rukami naraz.
JUJI UKE - (džudži uke) kryt v tvare písmena X prekrížením rúk.
MOROTE UKE - dvojitý kryt podporený druhou rukou.
OSAE UKE - kryt stlačením dolu dlaňou nebo malíčkovou hranou ruky.
TE OSAE UKE - kryt stlačením rukou, iný výraz pre osae uke.
OTOSHI UKE - (otoši uke) kryt zrazením dolu.
KAKE UKE - kryt zahákovaním, pri ktorom je útočníkova končatina kontrolovaná pomocou ruky ohnutej do háku.
SHUTO KAKE UKE - (šuto kake uke) kryt zahákovaním malíčkovou hranou ruky.
TEKUBI KAKE UKE - kryt zahákovaním päsťou s ohnutým zápästím za chrbtom.
KAKIWAKE UKE - dvojitý kryt zo stredu von, kryt roztiahnutím.

KAKIWAKE SHUTO UKE - (kakiwake šuto uke) kryt kakiwake uke malíčkovými hranami otvorených rúk.
UDE UKE - kryt predlaktím.
SOTO UDE UKE - vonkajší kryt predlaktím.
UCHI UDE UKE - (uči ude uke) vnútorný kryt predlaktím.
HAISHU UKE - (hajšu uke) kryt chrbtom ruky.
TEISHO UKE - (tejšo uke) kryt otvorenou dlaňou.
NAGASHI UKE - (nagaši uke) kryt zmetením - odchýlením.
HAIWAN NAGASHI UKE - (hajwan nagaši uke) kryt zmetením chrbtom predlaktia.
TE NAGASHI UKE - (te nagaši uke) kryt zmetením rukou (dlaňou).
SEIRYUTO UKE - kryt hranou ruky seiryuto.
KEITO UKE - kryt hranou ruky keito, s do strany ohnutým zápästím.
SUKUI UKE - kryt podobraním, popotiahnutím, zachytením.
SHO SUKUI UKE - (šó sukui uke) kryt podobraním dlaňou.
MAEUDE DEAI OSAE UKE - kryt stlačením predlaktia
MAEUDE HINERI UKE - kryt otočením predlaktia
SOKUMEN AWASE UKE - kombinovaný kryt oboma rukami stranou.
TEISHO AWASE UKE - dvojitý kryt spojenými dlaňami.
RYOSHO TSUKAMI UKE - kryt držaním oboma rukami.
SOKUTEI MAWASHI UKE - oblúkový kryt chodidlom.
SOKUTEI OSAE UKE - kryt stlačením chodidlom.
SOKUTO OSAE UKE - kryt stlačením hranou nohy.
SOKUBO KAKE UKE - kryt holeňou zahákovaním.
ASHIKUBI KEKE UKE - kryt členkom pomocou zahákovania.

NÁZVY POSTOJOV

ZENKUTSU DACHI - (zenkutsu dači) postoj s pokrčenou prednou nohou a natiahnutou zadnou nohou, váha mierne vpredu.
NEKOASHI DACHI - (nekoaši dači) postoj mačky, predná noha odľahčená, opretá len o špičku.
NEKOASHI DACHI SHOMEN - (nekoaši dači šómen) postoj mačky so zadnou nohou smerujúcou dopredu.
NEKOASHI DACHI HANMI - (nekoaši dači hanmi) postoj mačky so zadnou nohou vytočenou do strany.

NEKOASHI DACHI MAHANMI - (nekoaši dači mahanmi) postoj mačky so zadnou nohou vytočenou dozadu.

KIBA DACHI - (kiba dači) bočný postoj, takzvaný postoj jazdca na koni, chodidla rovnobežné.

SHIKO DACHI - (šiko dači) podobný postoj ako kiba dachi, ale chodidla vytočená von, otvorený postoj jazdca na koni.

NAIFANCHI DACHI - (najfančin dači) postoj jazdca na koni, chodidla vytočená dovnútra, iný výraz pre uchi hachiji dachi.

TATESEISHAN DACHI - (tatesejšan dači) postoj podobný zenkutsu dachi, ale nohy v priamke za sebou.

YOKOSEISHAN DACHI - (jokosejšan dači) široký postoj, jedna noha mierne vpredu.

KOKUTSU DACHI - (kokutsu dači) postoj s oboma nohami pokrčenými a váha na zadnej nohe, obranný postoj.

SANCHIN DACHI - (sančin dači) tzv. postoj presýpacích hodin.

FUDO DACHI - (fudó dači) tzv. zakorenený postoj.

HANGETSU DACHI (hangetsu dači) tzv. postoj polmesiaca.

MUSUBI DACHI - (musubi dači) pozornostný postoj otvorený, päty u seba, špičky od seba vytočené von (stoj spätný).

HEISOKU DACHI - (heisoku dači) pozornostný postoj, päty i špičky u seba (stoj spojný).

HEIKO DACHI - (heiko dači) postoj rozkročný rovnobežný, chodidla na šírku ramien.

HACHIJI DACHI - (hačidži dači) postoj rozkročný otvorený, chodidla na šírku ramien vytočené von.

SOTO HACHIJI DACHI - (soto hačidži dači) iný výraz pre hachiji dachi.

UCHI HACHIJI DACHI - (uči hačidži dači) postoj rozkročný zavretý, chodidla vytočené dovnútra, iný výraz pre naifanchi dachi.

KOSA DACHI - (kosa dači) postoj so skríženými nohami.

SAGI ASHI DACHI - (sagi aši dači) postoj na jednej nohe.

RENOJI DACHI - (renodži dači) postoj v tvare písmene L.

TEIJI DACHI - (teidži dači) postoj v tvare písmene T.

NÁZVY PÁK

IKKIO, IKKAJO - (ikjó, ikádžo) prvé ovládnutie, kontrola pákou na paži.

NIKIO, NIKAJO - (nikjó, nikádžo) druhé ovládnutie, kontrola pákou na zápästí.

SANKIO, SANKAJO - (sankjó, sankádžo) tretie ovládnutie, kontrola krútením ruky.

KOTE GAESHI - (kote gajši) vnější páka na zápěstí, nebo hod provedený touto pákou.
KOTE MAWASHI - (kote mavaši) vnútorná páka na zápästí, jedna z variant nikio.
KOTE HINERI - iný názov pro sankio.
UDE GARAMI - páka na lakeť vykrútením ramena.
UDE HISHIGY JUJI GATAME - (ude hišigi žyži gatame) páčenie lakťa cez brucho.
UDE HISHIGY UDE GATAME - (ude hišigi ude gatame) páčenie lakťa dlaňou.

NÁZVY ÚCHOPOV

KATATE MOCHI - (katate moči) úchop zápästia jednou rukou.
RYOTE MOCHI - (rjóte moči) úchop obidvoch zápästí oboma rukami.
KATATE RYOTE MOCHI - (katate rjóte moči) úchop jedného zápästia oboma rukami.
USHIRO RYOTE MOCHI - (uširo rjóte moči) uchopenie oboch zápästí zozadu.
KATATE TORI - druh úchopu, iný výraz pre katate mochi.
RYOTE TORI - druh úchopu, iný výraz pre ryote mochi.
KATATE RYOTE TORI - úchop, iný výraz pre katate ryote mochi.
USHIRO RYTE TORI - typ úchopu, iný výraz pre ushiro ryote mochi.
KUMIKATA - úchop oboma rukami za gi súpera.

NÁZVY HODOV A PODRAZENÍ

HARAI, BARAI - podmet, doslova zametenie
ASHI BARAI - (aši baraj) podmet nohou, doslova zametenie nohou.
DE ASHI BARAI, DE ASHI HARAI – (de aši baraj) podmet plochou nohy.
OKURI ASHI BARAI – (okuri aši baraj) podmet pomocou zahákovania členkom.
GARI - podraz, podrazenie.
OSOTO GARI - veľký vonkajší podraz, na vonkajšiu nohu súpera.
OUCHI GARI – (ouči gari) veľký vnútorný podraz, na vnútornú nohu súpera.
KOSOTO GARI - malý vonkajší podraz, na vonkajšiu nohu súpera.
KOUCHI GARI – (kouči gari) malý vnútorný podraz, na vnútornú nohu súpera.
MOROTE GARI - podraz s využitím uchopenia oboch nôh súpera.
KAITEN GARI - podraz s obratom o celý kruh.
KOSHI NAGE, GOSHI NAGE – (koši nágе) hod respektíve skupina hodov pomocou bokov.
OGOSHI – (ogoši) veľký hod cez boky, tzv. veľký bočák.
UKIGOSHI - (ukigoši) hod nadrazom bokom.
HARAIGOSHI - (haraigoši) hod cez bok podmetením stehnom.

HIZA GURUMA - hod zadržaním kolena.
SASAE CURIKOMI ASHI – (sasae curikomi aši) hod zadržaním článku.
UCHI MATA - (uči mata) hod vnútorným nadrazem stehna.
KATAGURUMA - prehod cez tylo.
TAI OTOSHI – (taj otoši) hod prehnutím tela cez nohu.
SOTO MAKIKOMI - strhnutie otočením ramena.
SUMI GAESHI - (sumi gaeši) strhnutie vnútorným nadrazem nohy.
TOMOE NAGE - prehodenie po kruhu cez nohu.
SEOI NAGA - prehodenie cez ramená.
IPPON SEOI NAGE - variant hodu seoi nage s úchopom jednej ruky.
MOROTE SEOI NAGE - variant hodu seoi nage úchopem oboma rukami.
HASAMI NAGE - hod nožničkovým strihom nôh.
SHIHO NAGE - (šiho nága) doslova štvorsmerový hod, jeden zo základných hodov v aikido.
IRIMI NAGE - doslova hod vstupom, typický hod v aikido.
KAITEN NAGE - rotačný hod po obvode tela.
KOKYU NAGE - hod dychom, hod s využitím dychu.

ČASTI TELA

TAI - telo
MEN - hlava, čelo.
YOKOMEN - (jokomen) spánok.
SHOMEN - (šómen) 1. čelo, 2. čelná strana.
MUNE - hrudník.
HARA - podbruško.
SEIKA TANDEN - oblast podbruška asi na dva prsty pod pupkom, pomyselný stred tela.
GOSHI - (goši) bok.
TE - 1. ruka, 2. pôvodný názov pre karate, ktorý znamenal ruku.
SEIKEN - (sejken) čelo (predok) zavreté päste, respektíve jej prvé dva kĺby, úderová plocha pri údere päsťou.
URAKEN - chrbát zavretej päste, tiež označenie úderu, ktorý sa touto úderovou plochou prevádza.
TETSUI - malíčková strana zavretej päste, tzv. päsť kladivo.
KENTSUI - jný výraz pro tetsui.
SHUTSUI - (šutsui) tzv. päsť kladivo, iný výraz pre tetsui.

TEISHO - (tejšo) dlaň (päta dlane) otvorenej ruky.

SHOTEI – (šotej) dlaň otvorenej ruky, iný názov peo teisho.

HAISHU - (hajšu) chrbát otvorenej ruky.

SHUTO - (šuto) malíčková hrana otvorenej ruky, tzv. mečová ruka.

HAITO - (hajto) palcová hrana otvorenej ruky.

SEIRYUTO - (seirjutó) začiatok malíčkovej hrany za zápästím, tzv. volská čelusť.

NUKITE - špičky natiahnutých prstov, takzvaná ruka - kopí.

IPPON NUKITE - špička natiahnutého ukazováka, tzv. jednoprstová ruka kopí.

NIHON NUKITE - špičky natiahnutého ukazováka a prostredníka, tzv. dvojprstová ruka kopí.

YONHON NUKITE - (jonhon nukite) špičky natiahnutých prstov ukazováka až malíčka, tzv. štvorprstová ruka kopí.

HIRAKEN - tzv. polovičná päsť, kĺby prstov len napoly zavretej päste.

IPPONKEN - päsť s vysunutým kĺbom ukazováka, tzv. jednokĺbová päsť.

NAKADAKA IPPONKEN - päsť s vysunutým kĺbom prostredníka, tzv. jednokĺbová päsť prostredníka.

KAKUTO - vonkajšia strana dovnútra ohnutého zápästia.

KUMADE - dlaň vrátane skrčených prstov, tzv. medvedia tlapa.

WASHIDE - (wašide) špičky prstov zovretých do „hruštičky“, tzv. orlia ruka, orlí zobák.

KEITO - hrana ruky od zápäsiaí k palcu, tzv. kurací hrebienok.

KEN – zavretá päsť.

KAISHO - (kajšó) otvorená ruka.

KOTE - zápästie.

WAN - paža, respektíve predlaktie, iný výraz pre ude.

WANTO - meč paže, predlaktia, iný výraz pre ude.

SHUBO - predlaktie, doslova palica paže, iný výraz pre wanto.

UDE - predlaktie, iný výraz pre wanto.

HAIWAN - horná strana (chrbát) paže, respektíve chrbát predlaktia.

GAIWAN - vonkajšia strana paže, respektíve vonkajšia strana predlaktia.

NAIWAN – vnútorná strana paže, respektíve vnútorná strana predlaktia.

SHUWAN - (šůwan) spodná strana paže, respektíve spodná strana predlaktia.

EMPI - lakeť, úder lakťom.

HIJI - (hidži) lakeť, iný výraz pre empi.

KOSHI - (koši) bruško chodidiel za prstami.

JOSOKUTEI - (džósokutei) tzv. zdvihnutá noha, iný výraz pre koshi.

SOKUTO - malíčková hrana nohy, tzv. mečová noha.

KAKATO - päta.

ENSHO - (enšo) guľatá päta, iný výraz pre kakato.

HAISOKU - (hajsoku) nárt.

SOKUTEI - chodidlo.

TSUMASAKI - špičky prstov nôh.

HIZA, HIZAGASHIRA - koleno.

SHITTSUI - (šitcui) koleno, iný výraz pre hiza, doslova kolenné kladivo.

JODAN - (džodan) horné pásmo - hlava a krk.

CHUDAN - (čudan) stredné pásmo - od pasu ku krku.

GEDAN - spodné pásmo - od pasu dolu.

16. Možnosti využitia bojových umení a úpolových športov v športovej edukológii

Bojové umenia sú v našej Európskej kultúre pomerne novým javom, pretože vo svojom kultúrnom dedičstve ich naša populácia nemala zakotvené. Bojové umenia sa u nás nachádzajú v období, keď ich obsah vzbudzuje značný záujem v podstate vo všetkých vekových kategóriách, čo dokazuje zvýšený nárast počtu aktívnych cvičencov. Patria medzi nové formy telovýchovných činností, a preto ich prudké šírenie je tiež do istej miery odrazom módnych vĺn a trendov. Medzi hlavné funkcie telesnej kultúry a ako jej súčasti aj bojových umení patrí pôsobenie na človeka, ľudské vzťahy a uspokojovanie a rozvíjanie určitých potrieb jednotlivcov i spoločnosti. Pričom sa nedajú oddeliť od konkrétnych foriem, na ktorých základe sa uskutočňujú.

Značnou výhodou bojových umení je, že patria medzi tie telovýchovné a športové činnosti, ktoré sú málo nákladné a väčšinou nevyžadujú zložité a finančne nákladné zariadenia (napr. k činnosti karatedó úplne stačí ľudské telo v cvičebnom úbore). Na druhej strane nakoľko motorická stránka bojových umení je známa, len málo ľudí si uvedomuje ich závažný výchovný a sebavýchovný potenciál. Z časti je to dané rozdielnou kultúrou a mentalitou európskych národov, ale tiež tým, že v európskych podmienkach očakávame u akejkoľvek činnosti v čo najkratšej dobe pozitívne výsledky. V bojových umeniach, kde ide tiež o ich vplyv na zmenu osobnosti, však trvá oveľa dlhšie, než sa rozhodujúce výsledky prejavia.

Technika sa dá rozvinúť v relatívne krátkej dobe, ale technika je len prostriedkom či nástrojom dosiahnutia cieľa.

U nás tiež nie je obvyklé zameranie telesných cvičení ku všestrannému zdokonaľovaniu cvičencov, napriek tomu, že to vyhlasujeme (napr. v zmysle princípov starovekej „kalokagatie“). Rovnako sa zdá, že je niekedy zanedbávaná výchova, mentálne zdokonaľovanie, zlepšovanie vzťahov k druhým ľuďom a rozvoj schopnosti dokonalého sústredenia sa v každej aktivite (kvalita a úroveň koncentrácie zámernej pozornosti ako limitujúceho prvku ľudskej výkonnosti).

Bojové umenia sú vo svojej podstate oveľa viac než len obyčajný boj dvoch protivníkov o víťazstvo alebo vnútenie vlastnej vôle súperovi. Ich dlhodobé cvičenie, chápané zo správneho zorného uhla, vedie k mentálnemu pokoju a hlbokej sebadôvere – viere v seba samého a svoje schopnosti. V mnohých krajinách Ďalekého východu sa tento skutočný zmysel bojových umení darí uplatňovať a bojové umenia sa tu podieľajú na formovaní všestranne a harmonicky rozvinutých ľudí, čo sa zhoduje aj s výchovnými cieľmi našej spoločnosti. Pochopiteľne vedľa bojových umení existuje rada ďalších aktivačných činiteľov. Pokiaľ máme na mysli športové víťazstvo, prikláňame sa k jeho dôležitej úlohe v živote mladého človeka, avšak kvalita výchovného pôsobenia sa meria tým, čo si ľudia odnesú z cvičebných priestorov do bežného života.

Ukazuje sa, že vplyv bojových umení na človeka, ako sa udáva v krajinách Ďalekého východu, je veľmi podobný aj u nás. Motívy rozvoja psychických schopností a rozšírenie filozofického náhľadu u starších cvičencov (vedľa sebaobranného uplatnenia) sú snáď najzávažnejšie, lebo ukazujú na význam bojových umení aj po ukončení pretekárskej činnosti, keď bojové umenia môžu naďalej ovplyvňovať človeka celoživotne.

Výchovné aspekty bojových umení

Pravdepodobne každý človek, len trochu uvedomelý, hľadá spôsob, ako by sám seba lepšie poznal, ako by využil svoje schopnosti, aby prežíval produktívny a spokojný život. Všimnime si, ako môžu vo výchove napomôcť tri hlavné spôsoby chápania bojových umení alebo tri jej hlavné aplikácie (šport, sebaobrana, „cesta“), ktoré cez niektoré spoločenské rysy používajú rozdielne usmernenia výchovného pôsobenia.

Športové chápanie bojových umení a najmä ich športových podôb, považuje za jeden z hlavných cieľov víťazstvo v súťažiach. Pocity víťazstva a prehry sú zvlášť u mládeže dôležitým formovacím prvkom utvárania osobnosti. Pokiaľ sa však kladie prehnaný dôraz na skutočnosť, či súťažiaci zvíťazí alebo nie, športové stretnutie sa veľmi vzďaľuje

myšlienkovým základom bojových umení. Tiež si treba uvedomiť, čo nastane po skončení pretekárskej činnosti, či prínosy, ktoré bojové umenia môžu poskytnúť v podstate po dobu celého ľudského života, budú opustené, alebo či sa človek bude venovať cvičeniu z dôvodov iných, rovnako hodnotných, aj naďalej.

Sebaobranné chápanie bojových umení má rovnako niektoré zvláštnosti, aj keď techniky sú i tu hlavným prostriedkom k dosiahnutiu cieľa. Cvičenci, ktorí si toto poňatie zvolili, urobili tak často preto, že zaznamenali určitý pocit ohrozenia, alebo dokonca boli napadnutí a nedokázali sa adekvátne brániť. Vieme, že karate, ale aj ostatné bojové umenia, umožňujú ľuďom žiť plnohodnotnejší život s menším strachom.

Cesta (japonsky „Dó“) – tento prístup z pravidla celoživotného zdokonaľovania fyzického a duševného zdravia má na Ďalekom východe ako jedna z foriem zamerania vysokú prestíž. Cesta študovaná prostredníctvom bojových umení najviac zodpovedá integrovanej osobnosti dospelého človeka, ktorý má prípadne športovú dráhu už za sebou a netúži sa venovať ani trénerskej činnosti, ktorá však nie je prekážkou. Je to prístup charakteristický najväčším rozsahom rozvoja osobnosti, obsahujúci odkrývanie a odstraňovanie vlastných nedostatkov v charaktere, zlepšovanie vzťahov k iným ľuďom a súčasne súvisí s udržiavaním a zlepšovaním fyzickej kondície a technickej stránky, v bojových umeniach obsiahnutých. V tomto chápaní je tiež najviac cítiť intelektuálny prístup a cvičenci tohto typu sa bojovými umeniami zaoberajú väčšinou celý život. Nachádzame medzi nimi osoby z rôznych spoločenských skupín a profesií, väčšinou vo veku nad 30. rokov.

Integrácia telesnej a psychickej stránky človeka prostredníctvom bojových umení a športov

Jedným z najzávažnejších cieľov v bojových umeniach je integrácia telesnej a duševnej stránky človeka, ktorá svojím významom prekračuje oblasť bojových umení a zasahuje do všetkých ľudských aktivít spolu s reflexiou tohto stavu v psychike človeka.

Ku každému ľudskému výkonu je potrebná aspoň minimálna súhra telesnej a duševnej stránky. Čím je táto integrácia vyššia, tým lepší bude pravdepodobne výkon v zmysle približovania sa individuálnemu maximu.

V bojových umeniach sa tento prvok presadzuje od začiatku výcviku celkom zámerne a vedome natoľko, že sa stáva aj trvalejšou zložkou osobnosti, čo je považované za dôležitý prínos pre zdokonalenie osobnosti a ľudskej činnosti. Znamená to v prvom rade koncentrovať myseľ k výkonu a zbaviť sa rušivých myšlienok.

Táto typická koncentrácia sa na Ďalekom východe uplatňovala aj v bežnom živote, avšak aj v bojových umeniach, ktoré ako veľmi vypätá ľudská aktivita (šlo tu o život) vážnosť situácie ešte prehlbovala.

Cvičenci bojových umení vo svete i u nás sú cieľavedome vedení k rastu koncentračných schopností, pokiaľ je výcvik uskutočňovaný v požadovanej šírke. Opakovaným vystavovaním sa takýmto situáciám, v ktorých je koncentrácia bezpodmienečne potrebná, sa stáva prvok koncentrácie ich trvalým osobnostným rysom, čo má významný vplyv na kvalitu ostatných činností v živote jedinca, vrátane plnenia jeho pracovných úloh. Tento prvok by sa mal objaviť aj v školskom vyučovaní, aby sa stal všeobecnou súčasťou výchovy.

Pokiaľ sa objavuje v súvislosti s bojovými umeniami termín meditácia, postihuje predovšetkým túto stránku veci a poukazuje ku skutočnosti duševnej a telesnej integrácie.

Sociálny aspekt rozvoja osobnosti prostredníctvom bojových umení a športov

Humanizácia človeka sa môže uskutočňovať len a výhradne prostredníctvom kontaktov s inými príslušníkmi ľudského druhu, ktorí sú nevyhnutnou podmienkou jeho duševného rozvoja.

V oblasti bojových umení je v súčasnosti ako jeden z cieľov kladené vytvorenie pozitívnych vzťahov ku všetkým ľuďom, aj keď v minulosti sa tesnejšie väzby týkali len vzťahov vo vnútri menších sociálnych skupín (napr. cvičencov niektorej školy bojových umení). Myšlienky, smerované k použitiu bojových umení na rozvoj spolupráce medzi všetkými členmi ľudského druhu, ako ich presadzovali známi učitelia (majstri) bojových umení ako napr. Kanó, Uešiba a Funakoši odrážajú rovnaké tendencie, aké sa objavovali aj u nás v Európe: morálna sféra je charakteristická skôr zameraním na prednostné vyhľadávanie a odstraňovanie vlastných chýb než na poznámky o zlom chovaní iných ľudí.

Vzťahy v dódžó (čo doslova znamená miesto na štúdium cesty, teda telocvičňa na výcvik bojových umení) sú charakterizované tesnou spoluprácou medzi jednotlivými členmi skupiny a miera rozvoja každého jedinca je daná mierou rozvoja celej skupiny. Napríklad v aikidó sa stále zdôrazňuje prvok pomoci partnerovi vo vykonávaní techniky, pretože stála pomoc druhým vedie k harmónii celku. Aj v ďalších bojových umeniach je prístup podobný, vždy je rast jednotlivca daný vzťahmi vzájomného porozumenia a chápania vo vnútri skupiny. Ak sa

venuje človek pravidelnému cvičeniu po dlhšiu dobu, je možné domnievať sa, že prvky chovania v dódžo sa stávajú pevnejším rysom jeho chovania aj mimo dódžó.

Predchádzanie konfliktom a riešenie sebaobranných situácií

Táto tematika, úzko súvisiaca s individuálnou morálkou, je oblasťou, ktorej môže sústavný výcvik v bojových umeniach veľmi napomôcť. Od 5. stor. pnl. sa v bojových umeniach Ďalekého východu i vo vojenskej stratégii všeobecne presadzujú myšlienky, že najcennejším víťazstvom je víťazstvo bez boja. Predchádzanie konfliktom medzi ľuďmi znamená dosiahnuť nižšej úrovne agresivity a takého sociálneho cítenia a rozumového i mravného rozvoja, keď sa vedome uprednostňuje mierové riešenie pred riešením násilným. Všetky bojové umenia typu dó, teda „cesty“, jednoznačne zastávajú toto stanovisko, ako aj niekedy uvádzajú ich názvy, v ktorých sa vedľa technického významu skrýva aj význam problematiky vzťahov s protivníkom. Napríklad: Džudó (znamená jemná cesta), aikidó (cesta harmónie) alebo wadorjú karatedó (karatedó cesty mieru), ale aj v Kende (cesta meča) a iných bojových umeniach nájdeme radu ponúk k preferencii takéhoto bezkonfliktného riešenia. Príklady, ktoré nám história poskytuje, ukazujú, že v mnohých prípadoch tiež záleží na kvalite protivníka a jeho povahových rysoch. Je to problematika veľmi zaujímavá a zložitá, takže s tým nemusí každý súhlasiť.

Iná situácia je v prípade riešenia sebaobranných situácií, keď už obranca nemá možnosť z boja ustúpiť alebo znížiť agresivitu. Sebaobranná situácia obsahuje vždy riziko zranenia obrancu aj útočníka. Zraniť seba či niekoho iného znamená súčasne zbrzdiť svoj alebo protivníkov pokrok. Človek cvičený v bojových umeniach skôr rozpozná možnosť, že konflikt hrozí prerastením v sebaobrannú situáciu a vhodnými zásahmi do situácie sa dá včas previesť konflikt na menej agresívny, či zo situácie ustúpiť. Plne socializovaný človek dokáže tiež úspešne riešiť situácie rôzneho druhu.

Estetický rozmer rozvoja osobnosti prostredníctvom bojových umení

Výchovné možnosti bojových umení sa týkajú tiež estetického rozvoja cvičencov. Nejedná sa pritom len o pôsobenie prostredníctvom telesného pohybu, aj keď ten je prvoradým prostriedkom dosahovania cieľov bojových umení. Ide tiež o vzhľad a čistotu cvičebného úboru, dodržiavanie požadovaných pozícií tela, formálnu stránku nástupu a meditácií v rôznych častiach cvičebnej jednotky, o úctivé vyjadrovanie a sebakontrolu chovania voči učiteľovi a spolucvičencom, vzťah k čistote cvičebného priestoru a ovládanie vlastných impulzov. Aj skutočnosti, ktoré sa najprv môžu zdať samoúčelné, slúžia určitému účelu

a často svojou symbolikou prispievajú k celkovému vzťahu cvičencov k odboru. Väčšinou sa používa cvičebný úbor bielej farby (výnimkou je napr. kendó a džódó), na ktorom sa dá ľahko vidieť akékoľvek znečistenie. Pri fyzickom kontakte cvičencov je to prvok čisto funkční z dôvodov hygienických, ale zo symbolického hľadiska má biela farba úboru vyjadrovať aj „čistotu“ zámerov v zmysle priameho a čestného chovania a vystupovania.

Hlavným zdrojom estetického pôsobenia zostáva však telesný pohyb, charakteristický väčšími či menšími odlišnosťami medzi bojovými umeniami navzájom. Existuje zreteľná súvislosť medzi úrovňou zvládnutia pohybu a jeho estetickou pôsobivosťou, ktorá je najviac zreteľná z vykonania začiatočníka a vykonania majstra. V bojových umeniach sa považujú za krásne také pohyby, ktoré nie sú riadené vedomím v aktuálnej podobe, ale prebiehajú inštinktívne na báze vysokého počtu predchádzajúcich opakovaní pohybu (dynamický stereotyp), obsahujú vysokú rýchlosť aj značnú koncentráciu sily a pritom sa navonok prejavujú ako bezúsilové (s minimálnym vynaložením úsilia a energie). Tým, že bojové umenia obsahujú techniky estetické aj funkčné, sprevádzané predstavou najväčšej vážnosti situácie, sú tiež veľmi divácky atraktívne.

Rozvoj biologickej spätnej väzby

Biologická spätná väzba je jedným z hlavných regulátorov kvality a rozsahu pohybu. Čím je rozvinutejší, tým rýchlejšie prebieha i proces pohybového učenia a tým rýchlejšie a hospodárnejšie sú tiež pohyby. K využitiu bežne nezapojovaných rezerv pri regulácii pohybu sa v bojových umeniach uplatňuje zvlášť cvičenie v tme alebo s vyradeným zrakovým analyzátorom (bežné zaviazanie očí). Okrem toho existuje celá rada ďalších foriem, vytvorených počas histórie a používaných doposiaľ, medzi ktoré patrí napr. *kangeiko* a *šočugeiko* (cvičenie v najväčších mrazoch a v najväčších horúčavách), určené tiež k rozvoju voľných schopností.

Dôležitú úlohu hrá spätná väzba i v stabilite v postojoch, keď je cvičenec stopercentne schopný povedať bez zrakovej kontroly, či má postoj správny, alebo nie. Podobne je tomu tak aj pri zmenách postojov, obratoch, skokoch a iných technických prvkoch, čo má úzky vzťah k zásadám telesného pohybu v bojových umeniach (snaha o kolmé držanie trupu a hlavy, udržovanie centra telesnej stability v dolnej časti brucha, ...). Výraznou mierov pre rozvoj biologickej spätnej väzby prispieva i nácvik bojových foriem (tzv. *Kata*), ktoré v sebe okrem nácviku techniky, výučby funkčnej sebaobrany, vytvárania dynamických stereotypov obsahujú integráciu aktívneho neuromuskulárneho prepojenia napríklad s dýchaním alebo konkrétnym časovým priebehom pohybu (schematizácia pohybu – vytváranie pohybových

schém, tvorba svalových slučiek, načasovanie zapájania svalových skupín – kontrakcia / relexácia a pod.).

Rozvoj schopnosti kumulácie a využitia energie

Všetky bojové umenia majú ako jeden z cieľov rozvoj schopnosti uvoľniť značné kvantum energie podľa vôle cvičenca. Často sa uvádza, že je to kvalita, získaná až dlhodobým výcvikom. Je dôležité poznamenať, že v bojových umeniach sa počíta nielen s mechanickou energiou, ale tiež s jej prírastkom daným vhodnou funkciou psychiky. V bojových umeniach sa obe tieto formy niekedy neoddeľujú, napr. na tréningu učiteľ povie: „vo vašom cvičení je nedostatok „*ki*“ (energia) alebo „cvičeniu chýba *ki*“ a pod. *Ki* môže chýbať možno už vtedy, keď sa cvičenec dokonale nesústredí a cvičí len čisto mechanicky.

Rozvoj neverbálnej komunikácie

Táto oblasť sa niekedy nazýva rečou tela a všeobecne je doplnkom slovnej a gestickej komunikácie medzi ľuďmi. V bojových umeniach i sebaobrane je záležitosťou závažnou, pretože už len typ postoja môže zvyšovať agresivitu situácie. Slovná komunikácia môže v boji prinášať niektoré problémy, týkajúcich sa spomalení reakcií, a je dokonca športovými pravidlami v stretnutí v bojových umeniach zakázaná.

V bojových umeniach aj v civilnom živote sa veľa používa interpretácia pozícií tela a jeho častí (postavenie končatín) k odkrytiu zámerov a psychického stavu človeka. U necvičiacich jedincov prebiehajú signály aj ich interpretácia väčšinou neuvedomele, zatiaľ čo výcvik umožňuje celej problematike lepšie porozumieť a tiež ju využívať.

Prínos bojových umení pre súčasného človeka

Komplexné pôsobenie na osobnosť cvičencov bojových umení sa dá od týchto disciplín očakávať len vtedy, ak sú predávané vo svojej komplexnej podobe. Takýto výcvik, vedený v plnej šírke, sa tiež dostáva na rovnaké pole so súčasnými požiadavkami na jedinca. Človek mal v podstate v každom historickom období určité problémy vyrovnať sa s požiadavkami vonkajšieho sveta. Z počiatku sa jednalo predovšetkým o prekonávanie nepriazne prírody, zatiaľ čo v súčasnosti ide o to, aby bol človek schopný vyrovnať sa skôr s tlakom civilizácie a techniky.

Zo spoločenského hľadiska môžu bojové umenia značne prispieť hlavne k súčasnému spoločenskému trendu v dôraze na pretváranie myslenia ľudí v zmysle väčšej samostatnosti a tvorivosti, čo sa v bojových umeniach presadzuje už storočia. A pokiaľ bude celkové

pôsobenie výcvikového procesu v bojových umeniach vykonávané súčasne i vysokým stupňom spoločenskej a individuálnej zodpovednosti u všetkých cvičencov, potom môžeme mať k dispozícii jeden z pútavých a príťažlivých výchovných prostriedkov pre mládež aj dospelých.

Bojové umenia chápané v plnej šírke majú tiež veľmi široký dopad svojimi podnetmi, pretože vo svojich najvyšších úrovniach nie sú len technikami boja, ale aj komplexnou záležitosťou zameranou na dokonalejšie poznanie samého seba, druhých, harmonické vzťahy s nimi, poznávanie ich reakcií a i. Fyzický rozvoj cvičencov je vzhľadom k rozsiahlemu pohybovému fondu, ktorý bojové umenia obsahujú, natoľko všestranný, že sa mu vyrovnajú len máloktoré telesné cvičenia či športy. Ako ukazujú niektoré príklady, bojové umenia sa dajú praktizovať až do najvyššieho veku.

Ani chápanie bojových umení ako súčasti spôsobu života nie je spoločnosti na škodu, možno je dokonca veľmi cenné. Tento prístup však v sebe môže skrývať nebezpečenstvo zámeny bojových umení za úplný obsah života jedinca. Ale i takýto cvičenec má určitú životosprávu, zodpovedajúcu požiadavkám bojových mení, trávi voľný čas tak, aby sa podľa jej koncepcií rozvíjal. Je tiež lepšie pripravený k niektorým úlohám vo vojenskej službe alebo pri rýchlej potrebe pomoci niekomu v ohrození.

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P.: *Prípravné pohybové úpoly v telesnej výchove.* In.: Těl.Vých.Sport Mlád. 72, 2006, č.4, s.37-39, ISSN 1210-7689
2. ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na rozvoj silových schopností detí 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 edalunni della scuola delľ 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 detí 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 detí 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 transformujúcich 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 visualy 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 příspevkú z XIII. ročníku mezinárodní konference „Optimální púsobení tělesné zátěže a výživy". Hradec Králové : PF UHK, 2006, ISBN 80-7041-104-X /plný text je na CD/.

23. BATT, S.-ENGEL, V.: W*omen's self defence courses.* Protect yourself. Montreal: 1986, s.11-16.
24. BERNSTEIN, J.: *Self-defence for Children.* Black bett, 1985, č.23, s.34-37.
25. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. : *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu.* 2. vyd. Praha : 1984. 260 s.
26. DEPASQUALE, M.: *Learn the Martial Arts in Eight Weeks*. Simon and Schuster, New York, 1983.
27. DEPASQUALE, M.: *Martial Andts for Young Athlets.* Wandewer books. New York, 1984.
28. 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.
29. ĎURECH, M. – MLSNA, B. – ZEMKOVÁ, E.: *Športové úpoly a sebaobrana v 5.-8. ročníku základnej školy. I*n: Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava : FTVŠ UK, 1996. s. 89-91.
30. ĎURECH, M. a kol.: *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. 74 s.
31. ĎURECH, M. a kol.: *Úpoly*. Bratislava : 2000. ISBN 80-223-1381-5
32. ĎURECH, M.: *Charakteristika a význam úpolov.* In.: Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava : FTVŠ UK 1996. s. 5-13.
33. ĎURECH, M.: *Spoločné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava : 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3
34. ĎURECH, M.: *Využitie koordinačných schopností v zápasení*. In: Šimonek, J. a kol.: Koordinačné schopnosti. Metodický list SÚV ČSZTV, Bratislava : SÚV ČSZTV, 1985. s.27-30.
35. ĎURECH, M.: *Význam úpolov v školskej telesnej výchove*. In: Telesná výchova a šport, 4/1994, s. 2-4.
36. ĎURÍČEK, M.: *Rozvíjanie tvorivosti mladých talentov v športových hrách*. Metodické listy č. 12/86, Tréner 1986, č. 12.
37. ĎURÍČEK, M.: *Tvorivosť v športových hrách.* Bratislava : ŠPORT, 1989. 100 s.
38. EVERETT, P. L.: *The Art of the Blind Princess*. Kung Fu, 1985, č.12, s.44-49.
39. FOJTÍK, I. – KRÁL, P. – KRÁL, P.: *Karatedó*. Praha : Olympia, 1993.
40. FOJTÍK, I. – MICHALOV, L.: *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice : KTVŠ PF JU, 1996, 131 s. ISBN 80-7040-204-0
41. FOJTÍK, I. *: Duch budó*. Praha : Naše vojsko, 2006, 273 s. ISBN 80-206-0810-9

42. FOJTÍK, I.: *Metodické listy úpolů.* Tělesná výchova mládeže, 1986, č. 51,52.
43. FOJTÍK, I.: *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy*. Bratislava : SPN, 1990. ISBN 80-08-00706-0
44. FOJTÍK, I.: *Úpoly v projektu Občanská škola*. Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 61, 4/1995, s. 29-32.
45. FOJTÍK, I.: *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* Praha : FTVS UK, 1984.
46. FOJTÍK, J.: *Sebaobrana.* Praha : FTVS UK, 1981.
47. HARDING, C. – NELSON, J.: *Educating for self-defence.* Journal of Physical education, rekreation and dance, 1985, č.13, s 112-114.
48. HAVLÍNOVÁ, M.: *Tvorivá funkce hry.* In: HLAVSA, J. a kol.: Psychologické metódy výchovy k tvořivosti. Praha : SPN, 1986.
49. HOMMA, GAKU. *Children and The Martial Arts: An Aikido Point of View*. Berkley : North Atlantic Books, 1993. 248 s. ISBN 1-55643-139-2
50. HONZÍK, J. – CHALOUPEK, J.: *Judo, karate, sebaobrana v podmínkách masové tělovýchovy*. Metodický dopis ČUV ČSTV, Praha : ČUV ČSTV, 1979.
51. 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
52. JARVIS, M.: *Sport psychology*. New York : Routledge, 1999, 169 s. ISBN 0-415-20642-1
53. JINDŘICH, J. – MÜLLER, J.: *Příručka sebaobrany*. Praha : Naše vojsko, 1980.
54. KARPINSKIJ, A. A.: *100 zaňatij po borbe*. Kijev : Zdorovja, 1979. 142 s.
55. KASA, J.: *Športová antropomotorika.* Bratislava : 2002. ISBN 80-968252-3-2
56. KODÝM, M. a kol.: *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku.* Praha : SPN, 1985.
57. KORMAŇÁK, J.: *Technika zápasenia voľným štýlom v základnej polohe – postoj*. Metodický list Bratislava : SÚV ČSZTV, 1986.
58. KORMAŇÁK, J.: *Učebné a výchovné aspekty v tréningovom procese zápasenia*. Metodický list Bratislava : SÚV ČSZTV, 1983.
59. LEAVIT, F. J. *Can martial arts falling techniques prevent injuries?* In Inj. Prev. 2003, 9, s. 284
60. LETOŠNÍK, J. 1993. *Judo učebnice pro trénery*. Plzeň : ITV, 1993.
61. LEV, J.: *Judo and Self-defence for the Disabled*. Mevasseret-Zion, Izrael 1986.

62. LEVSKÝ, V. L. 1987. *Základy sebaobrany*. Bratislava : Erpo, 1987.
63. LEVSKÝ, V. L.: *Karate.* Bratislava : Šport, 1980.
64. LEVSKÝ, V. L.: *Základy sebaobrany*. Bratislava : Erpo, 1987.
65. LIND, W. :*Tradice karate*. Brno : Comenius, 1996.
66. LONGA, J.: *Karate Kid*. Bratislava : Mladé letá, 2003, 104 s.
67. MACÁK, I.: *Šport a vedomie*. Bratislava : UK, 1978.
68. MANNINI, M. 1998. *Karate v školách*. príspevok prednesený na seminári úpolov, školskej TV a v mimoškolskej príprave mládeže, 21.9.1998.
69. MANNINI, M.: *Individualita nácviku techník v kárate*. In.: Zborník: Sympózium športového kárate '95. Banská Bystrica : SZK a lBU - KTVŠ FHV UMB. 1995, s. 16-19.
70. MATRAS, A.: *Sebeobrana.* Praha : Naše vojsko, 1957.
71. MITCHELL, D.*: Official karate*. London : Stanley Paul, 1996, s. 8-23.
72. MORAVEC, R. a kol.: *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR.* Bratislava : ŠPORT, 1990. 276 s.
73. NAKAYAMA, M.: *Best karate – souhrnný přehled*. Praha : Fighters publications, 2003, 144 s. ISBN 80-903079-2-2
74. NAKAYAMA, M.:*Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994, 302 s.
75. PAVLICEK, J.: *Úpoly*. Praha : SPN, Vyšší pedagogická škola v Brně, 1953, 66s.
76. PETROV, R. a kol.: *Children on the mat.* Sofia : Medicina i fizkuľtura, 1978.
77. PETROV, R.: *Kid. wrestling*. Wrestling USA. Bozeman, 1978, č.1, s.5-6.
78. PETROV, R.: *Principles of freestyle wrestling for children and adolescents.* Wrestling USA. Bozeman, 1984, č.2, s.34-36.
79. PETROV, R.: *The ABC of wrestling.* Lausanne : FILA, 1996. 101 s.
80. 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
81. REGNER, K.-ŠOPTENKO, J.: *Zápas v klasickém stylu*. Praha : Olympia, 1981.
82. REGULI, Z.: *Biomechanické princípy pádových techník v aikidó*. Magazin aikido, 2, 4, od s. 8-10, 3 s. 2001.
83. REGULI, Z.: *Combative activities*. Brno : Paido, 2004. 45 s. ISBN 80-7315-095-9
84. REGULI, Z.: *Inovovaná systematika úpolov*. Telesná výchova a šport, 15, 1, od s. 45-47, 3 s. ISSN 1335-2245. 2005.

85. REGULI, Z.: *Teoretické východiská pádových techník*. In Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách. Bratislava : FTVŠ UK, 2000. od s. 51-56, 6 s. ISBN 80-223-1551-6
86. REGULI, Z.: *Úpolové sporty*. Brno : FSS EU, 2005. ISBN 80-210-3700-8
87. REGULI, Z.:*Taxonomie úpolú z pohledu školní tělesné výchovy.* In: Sport a kvalita života. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2004. (full text at CD ROM), s. 72.
88. ROUBÍČEK, V.: *Pády, jejich výskyt a uplatňování, pádové úrazy, metodika nácviku*. Praha : Universita Karlova 1967, 93 s.
89. ROUBÍČEK, V.: *Kdo s koho*. Praha : Olympia, 1984.
90. ROUBÍČEK, V.: *Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry*. Praha : Olympia 1984. 79 s.
91. ROUBÍČEK, V.: *Technika pádů jako prostředek úrazové prevence.* Praha : Universita Karlova 1970, 93 s.
92. ROUBÍČEK, V.: *Základní (prúpravné) úpoly*. Praha : UK, SPN, 1980, 108 s.
93. SAOTOME, Mitsugi. *The principles of aikido*. Boston & London : Shambala 1989. ISBN 0-87773-409-7
94. SASAHARA, S.: *Fundamental of Scientific Wrestling*. Tokio : Shibuya-ku, 1978.
95. SEABOURNE, T.: *Self-defence.* Gorsuch Scarisbrick. Scottsdale 1987.
96. SELIGER. V. a kol.: *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha : Avicenum, 1980, 345 s.
97. SEMAN, F.: *Postavenie a význam úpolov v rytierskej kultúre.* In: Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka. Bratislava : FlVS UK, 2003, s. 58 - 60.
98. SHIFFLETT, C. M. *Ki in Aikido : A Sampler oh Ki Excercises*. Merryfield : Round Earth Publishing, 2003. 210 s. ISBN 0-9653425-3-0
99. SHORTT, J.: *Self-defence*: The essential handbook. Sidgwick and Jackson. Londýn, 1984.
100. SKLADANÝ, J. – FEČ, R. – ZUSKOVÁ, K. : *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy.* 1. vyd. Prešov : 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4
101. 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
102. 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

103. 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
104. 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
105. 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
106. SLIŽIK, M.*: Vplyv bojového umenia karate na rozvoj niektorých osobnostných vlastností deti 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
107. 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
108. 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
109. STRAUS, J.: *Biomechanická charakteristika vybraných činností v zápase v klasickém stylu*. Metodický dopis Praha : ÚV ČSTV, 1979.
110. ŠEBEJ, F. – KLEMENTIS, L.: *Karate – učebné texty pre školenie trénerov všetkých tried.* Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1982.
111. ŠEBEJ, F. : *Karate.* Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1990.
112. ŠEBEJ, F.: *Karate*. Bratislava : Šport, 1983.
113. ŠOPTENKO, J. a kol.: *Jednotný tréningový systém zápasu*. Praha : UV ČSTV, 1977.209 s.

114. ŠOPTENKO, J.: *Technika zápasu řeckořímského v postoji*. *Metodický dopis*. Praha : ÚV ČSTV, 1976.
115. ŠTULRAJTER, V. – BROZMANOVÁ, I.: *Fyziológia telesných cvičení a športovej výkonnosti.* Bratislava : FTVŠ UK, 1992. 166 s.
116. 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.
117. Tělocvičná soustava Sokolská: *Dle prací a zásad Ph.Dr. Miroslava Tyrše*. ČOS : Praha,1920, 304 s.
118. TYRŠ. M.: *Základové tělocviku*. Praha : MSP, 1926.
119. Učebné osnovy: *Telesná výchova pre 5. až 9. ročník základných škôl*. Bratislava : 1997. ISBN 80-08-02660-X
120. UESHIBA, Kisshomaru. *The Spirit of Aikido.* Tokyo – New York – London : Kodansha International, 1984. 126 s. ISBN 0-87011-850-1
121. VACHUN, M. 1983. *Základy tréningu džuda*. Bratislava: Šport, 1983.
122. VANĚK, M. a kol.: *Psychologie sportu*. Praha : SPN, 1980.
123. WEINMANN, W. : *Lexikón bojových športov.* Praha : 1997. 160 s. ISBN 28-018-97
124. WEINMANN, W.: *Lexikon bojových sportú – od Aikida k Zenu*. Praha: Naše vojsko, 1997, 157 s., ISBN 80-206-0613-0
125. WOLF, H.: *Sebaobrana s využitím džuda. Bratislava* : Šport, 1985.
126. ZBIŇOVSKÝ, P.: Analýza násilností spáchaných na ženách. In: *Sféra ženy. Socilológia, Etnológia, História.* FHV UMB Banská Bystrica a Sociologický ústav Akadémie vied Českej republiky v Prahe, 2004, s. 132 – 142. ISBN 80-8055-999-6
127. 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.
128. 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

129. 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
130. 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
131. 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
132. 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
133. 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
134. 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
135. 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
136. ZEMKOVÁ, E.- MIKLOVIĆ, P.- DZURENKOVÁ, D.- GAZDÍKOVÁ, S.-LONGA, J.- SLIŽIK, M.: *Teória a didaktika karate*. Bratislava : FTVŠ UK, 2006, ISBN 80-223-2041-2

Autori: doc. PaedDr. Pavol Bartík, Ph.D.
PhDr. Miroslav Sližik, Ph.D.
PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

Recenzenti: prof. RNDr. František Kačík, Ph.D.
doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.

Vydavateľ: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta,
Banská Bystrica

Rok vydania: 1997
Vydanie: prvé
Rozsah: 279 strán
Formát: B 5
Náklad: 300 ks
Tlač:

ISBN 978-80-8083-477-7