

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

NÁCVIK VYBRANÝCH TECHNIK JUDA PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Dominik Pavlů, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova – geografie
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán
Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora: Dominik Pavlů

Název bakalářské práce: Návuk vybraných technik juda pro děti mladšího školního věku

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Štěpán

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt: V bakalářské práci je popsán sport judo, jeho zvláštnosti a charakteristika období mladšího školního věku. Hlavním cílem této práce bylo vytvoření pomocí počítačového video-softwaru výukový DVD materiál, který je doplněn o komentář a fotografie. Dílčími úkoly pak byla analýza odborné literatury a jiných video zdrojů a následné sestavení výukových řad. Tento materiál by měl sloužit jako podpora pro trenéry, učitele a lektory úpolových sportů.

Klíčová slova: judo, mladší školní věk, DVD, výuka technik

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovnických služeb.

Author's first name and surname: Dominik Pavlů

Title of the bachelor thesis: Practising of selected judo techniques for younger school age children.

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jiří Štěpán

The year of presentation: 2013

Abstract: The bachelor thesis describes judo, his features and characteristics of the younger school age. The main objective was to create tutorial DVD accompanied by commentary and photos. Sub-tasks was to analyze literature and other video materials and then create proper education methods. These materials should serve as a support for coaches, teachers and lecturers of combat sports .

Keywords: judo, a younger school age, DVD, teaching methods.

I agree the thesis to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 7. května 2013

.....

Tímto bych chtěl poděkovat Mgr. Jiřímu Štěpánovi za pomoc, cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1 Judo	9
2.1.1 Historie a vznik juda	9
2.1.2 Etika juda	11
2.1.3 Historie a vývoj juda v ČR	12
2.1.4 Současné judo ve světě a v ČR	12
2.1.5 Základní pravidla a pojmy	13
2.2 Systematika juda	16
2.2.1 Nage Waza	17
2.2.1.1 Základní prvky Nage Waza.....	18
2.2.1.2 Fáze techniky Nage Waza	21
2.2.2 Katame waza	22
2.3 Mladší školní věk	25
2.3.1 Vymezení věkové kategorie dle vývojové psychologie.....	25
2.3.2 Tělesný vývoj.....	25
2.3.3 Psychologická a sociální charakteristika	26
2.3.4 Koncepce sportovního tréninku pro danou věkovou skupinu.....	27
2.3.5 Metodika nácviku technik u vybrané kategorie	27
3 CÍLE	29
4 METODIKA	30
4.1. Analýza odborné literatury	30
4.2 Metody zpracování diplomové práce	30
5 VÝSLEDKY	32
5.1 TECHNIKY V POSTOJI (NAGE WAZA)	32
5.1.1 O-goshi.....	32
5.1.2 Ippon-seoi-nage	37
5.1.3 O-soto-gari	42
5.2 Techniky na zemi (Katame waza)	46

5.2.1 Kuzure Kata Gatame.....	46
5.2.2 Kuzure Kamishiho Gatame.....	49
5.2.2.1 Kuzure Kamishiho Gatame varianta č. 1	49
5.2.2.2 Kuzure Kamishiho Gatame varianta č. 2	51
6 ZÁVĚR.....	53
7 SOUHRN.....	54
8 SUMMARY.....	55
9 REFERENČNÍ SEZNAM	56
10 PŘÍLOHY	57

1 ÚVOD

Po vstupu do tělocvičny se řádně ukloň, pozdrav a připrav se na nástup. Na trénink chod' včas s náležitě upraveným kimonem i tělesným zevnějškem. Nejenom těmto a mnohým dalším návykům mne naučilo judo. Úcta, přátelství i sebekontrola jsou výraznými rysy tohoto krásného sportovního odvětví. Stejně jako chování, etiketa a pravidla mají závazné hranice pro všechny, tak i správná, systematická a věku přiměřená výuka samotných technik je důležitou součástí procesu učení mladého judisty. Toto všechno mne vedlo k myšlence vytvoření obrazového materiálu, který bude sloužit jako výuková podpora pro trénink mladých judistů i jako námět pro aplikaci ve školní tělesné výchově.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Judo

Dynamický bojový úpolový sport, který vyžaduje jak fyzickou zdatnost, tak velkou duševní disciplínu. Zahrnuje techniky v postoji, které umožňují zvednout a hodit soupeře na záda a techniky na zemi, kdy je cílem přitlačit soupeře na zem, kontrolovat jej a aplikovat držení nebo škrcení do vzdání se (ijf.org).

Judo je individuální sport, se snahou sportovce dokázat na základě technických, fyzických předpokladů a vysoce organizovaného taktického myšlení svou převahu nad soupeřem a zvítězit rozdílem bodového hodnocení nebo před časovým limitem. Judo představuje bojové umění vhodné pro dívky a chlapce, muže i ženy každého věku. Zásady jak nezranit partnera, důvěřovat mu a starat se o něj, vycházejí ze sportovních principů a vychovávají ke zdvořilosti, ohleduplnosti a pozornosti k druhým (Letošník, 1993; Shäfer, 2007).

2.1.1 Historie a vznik juda

Judo vzniklo v Japonsku jako derivát různých bojových umění, vyvinutých a používaných samuraji a feudálními bojovníky po stovky let. Ačkoli mnoho z technik juda vznikalo z umění, které byly navrženy zranit, zmrzačit nebo zabít soupeře v boji muže proti muži, dnes jsou techniky upraveny tak, aby studenti či žáci mohli cvičit judo a aplikovat tyto techniky bezpečně a bez nepříznivých dopadů na zdraví soupeře. Na rozdíl od karate, judo nepovoluje kopy, údery či jiné nebezpečné techniky všeho druhu. Na rozdíl od aikida, judo nezahrnuje použití pák na klouby za účelem hodit soupeře. Na rozdíl od kenda, není v judu přípustné použití žádných nástrojů či zbraní. Místo toho judo využívá úchopů za tkanou uniformu, nazývanou kimono či judogi, s následnou aplikací různých chvatů. S využitím síly, rovnováhy a pohybu je docíleno vítězství nad protivníkem (ijf.org).

Zakladatelem moderního juda byl Jigoro Kano (1859-1938), celoživotní student mnoha bojových stylů a umění shrnul, systematizoval a zdokonalil chvaty dřívějšího Jiu-jitsu, které mělo do té doby výsadní postavení v oblasti bojových umění v Japonsku. Poznatky nashromážděné během studia tělovýchovných systémů různých zemí a mistrů vedlo v roce 1882 k založení vlastního systému pod názvem KODOKAN JUDO. Tímto novým názvem se chtěl Kano odlišit od tehdy neoblíbených metod jiu-jitsu a poukázat na nové kvality své školy, ve které kladl důraz na výchovu cvičenců, na jejich morální a intelektuální rozvoj. Byla

stanovena etiketa chování v dojo, chování k mistrům a ke spolužákům, která zajišťovala pozitivní klima při výcviku a úplnou bezpečnost žáků. Po několika letech se Kodokan judo stalo v Japonsku populárním a uznávaným bojovým uměním. Dokladem významnosti a uznání byla pozice Jigora Kana jako japonského ministra školství, člena olympijského výboru a zakladatele prvního japonského sportovního svazu. Záhy se judo šířilo i mimo japonské ostrovy, kde bylo známo jako sebeobranné umění. Popularity se judu dostalo hlavně ve Velké Británii, Německu a Francii. Zejména ve Francii je tento sport i v současnosti na velice dobré úrovni, díky zařazení do systému základních a středních škol stejně jako je tomu v Japonsku.

První mezinárodní turnaj se uskutečnil v roce 1956 v Tokiu. Důležitým milníkem bylo zařazení juda do programu olympijských her v roce 1964. První ženský světový šampionát se uskutečnil v roce 1980. Od roku 1992, olympijských her v Barceloně, se soutěží v judu účastní i ženy.

2.1.2 Etika juda

Sport, výchova i životní styl. Všechny tyto atributy v sobě skrývá judo. Obsahuje množství pravidel a doporučení v oblastech etikety, chování a etiky. Studenti či žáci se učí důležitým hodnotám úcty, respektu k jejich instruktorům, trenérům, jejich partnerům, starším či mladším, rozhodčím, ale i rodině a přátelům, spolužákům, ale především sami k sobě. Neméně důležitým se stává schopnost udržení pozornosti, rozvíjení dobrých pracovních návyků, které mohou posloužit do budoucího života. Z mnoha rituálů, které jsou součástí judo, snad žádný není tak spektakulární a významný jako rituál ukloněním. V judu je úklon signálem při vstupu a odchodu z dojo. Úklonem začíná a končí každá tréninková jednotka či cvičení jako poděkování a obdiv za vykonanou práci. Před začátkem a po skončení společného cvičení se studenti ukloní a ukáží vzájemný respekt k sobě. V oficiálních zápasech se soutěžící ukloní na začátku a na konci zápasu, znamenající uznání a zdvořilost k soupeři i k pravidlům juda, která podporují fair-play a vztah mezi sportovci. V průběhu let se úklon stává nedílnou součástí životního postoje judisty a jeho pohledu na svět. Právě proto je judo ceněno pro svůj vztah ke sportu projevující se jak na sportovišti, tak i v běžném všedním životě. Není náhodou, že motto EJU zní: “judo, more than sport“. Snaha nejen o rozvoj sportovního odvětví jako takového, ale zapojení edukační či výchovné složky do životů judistické společnosti, je neoddiskutovatelný.



Obrázek 1. Logo a motto Evropské Unie Judo (eju.net, 2013).

2.1.3 Historie a vývoj juda v ČR

První poznatky s výcvikem jiu-jitsu se v Československu spojují s lety 1907-1910, kdy významnou měrou přispěl prof. František Smotlacha, známý přírodovědec a propagátor tělesné výchovy. Již v roce 1919 byl zahájen organizovaný výcvik jiu-jitsu při vysokoškolském sportu v Praze. Významnými okamžiky pro české respektive československé judo měli roky 1935 a 1936, kdy Československo navštívil sám zakladatel juda Jigoro Kano. Od té doby začínají vznikat spolky a kroužky, kde se judo aktivně cvičilo. Roku 1936 byl založen Československý svaz Jiu-Jitsu, který byl později přejmenován na Československý svaz judo. V roce 1953 jsme se stali prozatímním členem Evropské unie judo (EJU). V tomto roce jsme převzali i pravidla EJU a činnost zahájilo reprezentační družstvo ČSR. Po rozdělení ČSR v roce 1993 funguje v Česku jako nástupnická organizace Český svaz judo (ČSJ) až dodnes (czechjudo.cz).

2.1.4 Současné judo ve světě a v ČR

Po druhé světové válce a vzniku mezinárodních organizací se judo výrazně orientovalo na podmínky soutěže. V roce 1951 vznikla mezinárodní federace judo (International Judo Federation, IJF). V současné době ji tvoří 200 přidružených národních federací na všech pěti kontinentech s více než 20 milióny lidí, kteří se judu věnují. Od roku 2009 IJF ustanovila soutěžní kalendář, který zahrnuje 18 největších akcí za rok, jako je mistrovství světa (mužů a žen, juniorů, dorostenců, veteránů, soutěží v Kata, soutěže kategorie open, soutěže týmů) a Světové podniky (Masters, Grand Slam, Grand Prix). IJF také vytváří World Ranking List pro potřeby kvalifikací na OH a další významné akce. Pravidla a soutěžní systém jsou upravovány téměř každým rokem za účelem zvýšení popularity zejména u širší veřejnosti po celém světě.



Obrázek 2. Lukáš Krpálek, mistr Evropy 2013 do 100 kilogramů (czechjudo.cz, 2013).

ČSJU jako nejvyšší výkonný orgán zajišťuje technické, organizační a hospodářské záležitosti pro vypisování, pořádání a řízení soutěží v judu organizovaných na území ČR. V současné době sdružuje přes 200 oddílů s více jak 9500 osob aktivně věnující se judu. Reprezentační družstvo se pravidelně zúčastňuje světových akcí jako OH, MS a ME. Nejčerstvějším úspěchem je účast tří závodníků ČR na OH v Londýně v minulém roce a bronzová medaile na MS 2011 a titul Mistra Evropy 2013.

2.1.5 Základní pravidla a pojmy

Na čtvercovém zápasišti se speciálním odpruženým povrchem TATAMI proti sobě zápasí dva judisté. Zápasišť se dělí na dvě plochy vzájemně odlišné barvy. Prostor uvnitř zápasišť se nazývá zápasová plocha a má rozměry nejméně 5m x 5m (regionální soutěže) a nejvýše 10m x 10m (pro soutěže IJF a OH). Prostor vně zápasové plochy se nazývá bezpečnostní plocha, která je široká minimálně 3m. Bojuje se 5 minut čistého času v kategoriích mužů a žen. Nižší věkové kategorie bojují kratší dobu (mladší žáci 2 minuty). Judisté nosí závodní úbor JUDOGI, který se skládá z pevného bavlněného kabátce s jasně viditelným zesíleným límcem, který je hlavním místem pro uchopení protivníka, kalhot a pásu různé barvy. Kabát lze rozdělit na části pravého a levého límce a dvou symetrických rukávů. Tato podrobnější pojmenování částí judogi je nutné k pozdějšímu porozumění popisu úchopů.



Obrázek 3. Oděv judisty-JUDO GI, mezi judisty zažitý název kimono.

Závodníci jsou rozděleni podle věku a zejména podle váhy do hmotnostních kategorií. Na turnajích mužů a žen rozlišujeme 7 váhových kategorií.

› Věkové a hmotnostní kategorie

název kategorie	věk	hmotnost do
mláďata	9 - 10 let	10% limitu nižší váhy
mladší žáci	11 - 12 let	27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, +60
mladší žákyně	11 - 12 let	28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, +57
starší žáci	13 - 14 let	38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73
starší žákyně	13 - 14 let	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63
dorostenci	15 - 16 let	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90
dorostenky	15 - 16 let	44, 48, 52, 57, 63, 70, +70
junioři	17 - 19 let	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100
juniorky	17 - 19 let	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78
muži	20 a starší	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100

Obrázek 4. Věkové a hmotností kategorie v judu (czechjudo.cz, 2010).

Vítězství nebo body může judista získat hodem soupeře na tatami a následným nasazením držení. Taktéž je možné vítězství po vzdání soupeře za použití účinného škrcení nebo páčení. Boj je zahájen bojem v postoji (TACHI WAZA) s možným přechodem v boj na zemi (NE WAZA). Za úspěšně provedené techniky získává závodník hodnocení IPPON (úplné vítězství před časovým limitem) nebo nižší hodnocení WAZARI, YUKO. Ten, kdo má na konci zápasu vyšší bodové ohodnocení, vyhrává.

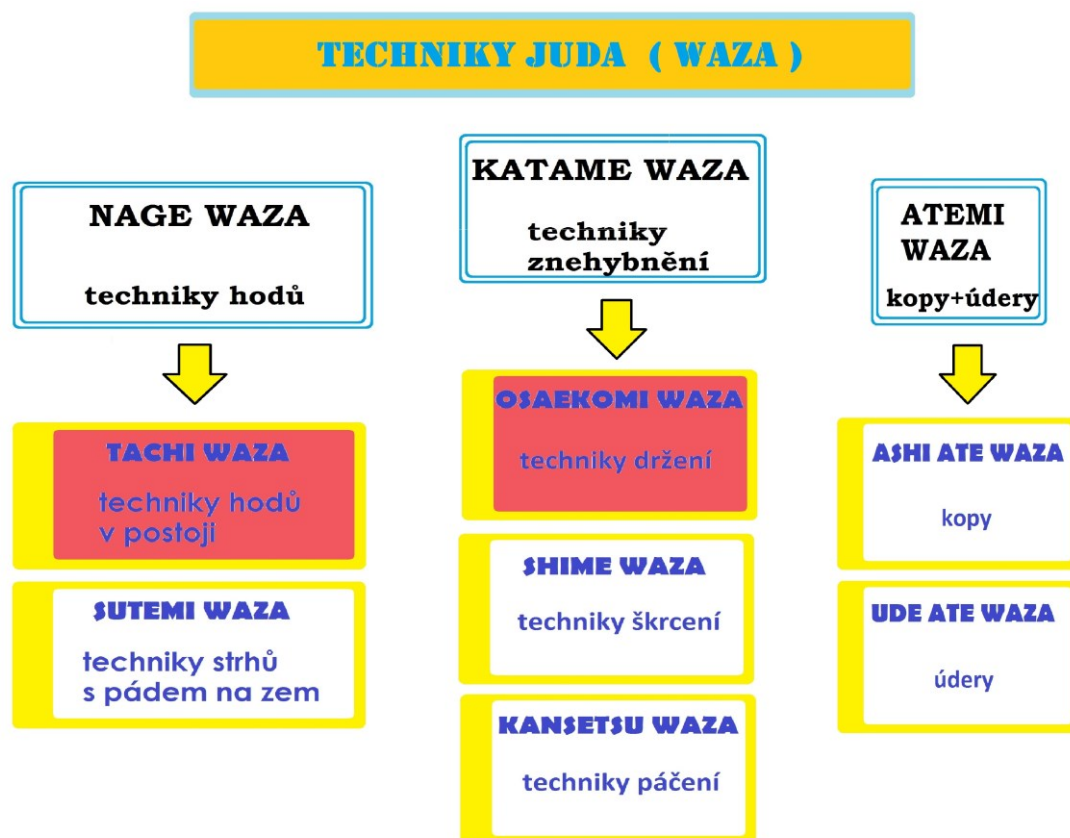
V další části práce jsou v textu zmiňovány dva pojmy týkající se rozdělení rolí. Vždy jsou popisovány dvě osoby, které se účastní nácviku či provádění technik. Jedná se o osobu nazývanou TORI, což je ten, který techniku provádí a UKE, který techniku přijímá, házený, držný, obránce. Pro snadnější rozeznání rolí bude v praktické části a na DVD médiu tento rozdíl patrně viditelný v barvě judogi, kdy tori má vždy modrou barvu kimona.



Obrázek 5. TORI a UKE, rozdělení rolí.

2.2 Systematika juda

Základní poznatky o technikách judo jsou uchovány prostřednictvím předepsaných cvičení nazývaných KATA. Kata jsou průřezem celé osnovy juda s poukázáním na principy a zásady. Tyto cvičení jsou předváděny při zkouškách na vyšší mistrovský technický stupeň (DAN, 1-10.). Přesnost provedení, rychlost a pochopení principů jednotlivých technik jsou základními kameny k úspěšnému složení zkoušky. Reguli (2005) uvádí, že kata je „doslova živoucím dědictvím, pro pochopení judo zcela nezbytným“. Pro potřeby soutěžního juda se používá termín WAZA, kterým je souhrnně označována skupina technik juda, která se dále dělí na podskupiny. Waza techniky se dělí na NAGE-WAZA, což jsou techniky v postoji a KATAME WAZA, označující skupinu technik na zemi. Více opomíjenou skupinou je ATEMI WAZA neboli kopy a údery, se kterými se ve sportovním judu nesetkáváme. Na obrázku 6. můžeme vidět schéma waza technik. Červeně jsou zvýrazněny skupiny, ze kterých jsou vybrány techniky předložené ve videomateriálu.



Obrázek 6. Zjednodušené schéma Waza technik v judu.

2.2.1 Nage Waza

Souborné označení technik hodů v judu. Tato velká skupina se dělí na TACHI WAZA (techniky hodů v postoji) a SUTEMI WAZA (techniky strhů s pádem na zem). V předložené práci se budeme dále věnovat skupině Tachi Waza, ze které jsou vybráni zástupci jednotlivých podskupin. Jednotlivé podskupiny jsou charakteristické převažujícím druhem zapojených částí těla či směrem pohybu (hodu) :

Tachi waza se dělí na:

- TE-WAZA, techniky hodů s převažující prací paží

Nejvýznamnější představitelé této skupiny jsou chvaty Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Kata-guruma. Chvat Ippon-seoi-nage gari je popisován na výukovém DVD médiu.

- KOSHI-WAZA, techniky hodů s převažující prací boků

Hodu je docíleno výrazným nadzvednutím nebo zadržením vychýleného soupeře. Nejvýznamnější představitelé této skupiny jsou chvaty: O-goshi, Harai-goshi, Tsurikomi-goshi). Chvat O-goshi gari je popisován na výukovém DVD médiu.

- ASHI-WAZA, techniky s převažující prací nohou

Chvaty jsou prováděny zejména pomocí dolních končetin, zadržením pohybu soupeře (Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma), podmetením soupeře (Deashi-harai, Okuri-ashi-harai), podražením soupeře (Kouchi-gari, O-soto-gari). Chvat O-soto-gari je popisován na výukovém DVD médiu.

Sutemi waza se dělí na:

- MA SUTEMI-WAZA, techniky strhů v ose partnera

Nejvýznamnější představitelé této skupiny jsou chvaty: Tomoe-nage, Sumi-gaeshi.

- YOKO SUTEMI-WAZA, techniky strhů mimo osu partnera

Nejvýznamnější představitelé této skupiny jsou chvaty: Yoko-guruma, Yoko-gake

2.2.1.1 Základní prvky Nage Waza

Techniky juda jsou charakteristické svojí dynamikou a rychlostí, zejména v závodním pojetí. Proto se předpokládá precizní zvládnutí pádové techniky UKEMI již v počátcích tréninku mladých judistů, z důvodu eliminace a minimalizace možnosti zranění způsobené neopatrným pádem při nacvičování technik a hodů.

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 1, podkapitole 1.1 na DVD médiu.**

Postoj

Pro potřeby závodního juda rozeznáváme několik druhů postojů, které slouží k osvojování chvatů a technik. Začátečníci či méně zkušení judisté využívají základní postoj SHIZEN HONTAI. Po úspěšně zvládnutém nácviku chvatů ve stoji a následném převedení do pohybu a soutěžní praxe je nutné znát také postoj útočný SHIZEN TAI. K účinné obraně slouží postoj obranný JIGO HONTAI. Jelikož je judo velice dynamický a rychle se měnící sport, je nutné, aby studenti či závodníci byli seznámeni se všemi třemi druhy postojů.

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 1, podkapitole 1.2 na DVD médiu.**

- SHIZEN HONTAI, základní postoj

U efektivně realizovaného základního postoje jde především o přirozené postavení těla. Tento druh postoje je aplikován zejména v nácviku nejjednodušších technik nejméně zkušenými závodníky. Vhodné přenesení váhy mírně vpřed na přední část chodidel usnadňuje provedení nástupu.

- SHIZEN TAI, útočný postoj

Útočný postoj splňuje většinu kritérií základního postoje s výjimkou postavení nohou, kdy jedna noha je předsunuta vpřed podle toho, zda se jedná o levý útočný postoj HIDARI SHIZEN TAI, levá noha vpřed nebo pravý útočný postoj MIGI SHIZEN TAI, pravá noha vpřed. I v tomto druhu postoje je důležité dodržovat pravidlo správné vzdálenosti chodidel od sebe zejména kvůli zachování rovnováhy a stability.

- JIGO HONTAI, obranný postoj

Tento postoj závodník zaujímá v případě útoku soupeře nebo aby tomuto útoku předešel. Již z názvu je možné odhadnout, že setrvání v tomto druhu postoje není z hlediska dalšího vývoje úplně výhodné, proto je vhodné navazovat na tento stav dalším vylepšením postavení a následným přechodem do postoje útočného. Z důvodu efektivní obrany je těžiště sníženo. Více pokrčená kolena a zvětšená vzdálenost mezi chodidly za účelem získání větší stability je žádoucí. Pro nejefektivnější obranu můžeme napodobit útočný postoj předsunutím nohy vpřed podle postavení a aktivity soupeře.

Úchop

Úchop KUMI KATA na soupeřově kimonu je stěžejní předpoklad k provedení chvatu či útoku. Pomocí úchopu je možné vnímat soupeřův pohyb a je nejdůležitějším nástrojem přenosu informací, neboť zrakem nelze všechny pohyby soupeře postřehnout (Srdínko, 1987). Srdínko dále říká, že zvládnutý úchop je nejen podmínkou pro správné provedení chvatu, ale také umožňuje taktické manévrování, kterým je omezena svoboda pohybu soupeře za současného ponechání svobody pro náš útok. Za dobu vývoje juda závodníci a trenéři vynalezli a modifikovali výrazné množství úchopů, které napomáhají k úspěšnému zvládnutí technik. Během zápasu si sportovec může vybrat jakékoliv místo na judogi, kde soupeře uchopí. Může držet kdekoli za rukávy po celé délce paže, límec, záda i pás. Pro méně zkušené nebo mladší judisty se ovšem doporučuje osvojování technik ze základního úchopu. Základní úchop dělíme na pravý úchop MIGI KUMI KATA a levý úchop HIDARI KUMI KATA.



Obrázek 7. Správný úchop kimona.

- MIGI KUMI KATA, pravý úchop

Tori drží pravou rukou levý límec ukeho. Podle Srdínka (1987) je správný úchop na límci takový, že malík, prsteník a prostředník je pevně zatnutý a palec s ukazovákem jsou drženy volněji. Ze své závodní a trenérské praxe považují za výhodnější následující držení soupeřova kimona. Palec nesměruje dovnitř judogi, ale je uvolněný pro lepší pohyb v zápěstí. Ostatní prsty pevně svírají límec judogi. Levou rukou drží tori zespodu pravý rukáv ukeho, mírně pod loktem směrem k zápěstí. Prsty svírají rukáv více malíkem, prstíčkem a prostředníčkem, kdy celé zápěstí je mírně vytočeno malíkovou hranou vzhůru. Přesný úchop toriho levé ruky se definuje dle techniky, kterou chce tori vykonávat, kdežto u úchopu límce lze vždy vycházet ze stejného modelu držení.

- HIDARI KUMI KATA, levý úchop

Levý úchop je logicky zrcadlově obrácen, kdy levá toriho ruka drží pravý límec ukeho a pravá ruka toriho drží levý rukáv ukeho.

Zkušenější závodníci získávají během jejich kariéry schopnost variability úchopů, kdy vždy ten pravý úchop přizpůsobují podle podmínek zápasu, postavení a vyspělosti protivníka. Z dalších úchopů lze uvést úchop jednostranný (držení rukávu a límce na stejné straně judogi), souměrný (držení oběma rukama oba límce nebo oba rukávy), křížný.

Vzhledem k tomu, že judo jako sportovní odvětví je přístupno všem lidem bez rozdílu věku a pohlaví, může být většina technik využita i v jiných úpolových sportech a také sebeobraně. Většinu technik lze totiž realizovat i z úchopu za běžný oděv nebo pouze uchopením částí těla. Úchop za zápěstí lze jednoduše nahradit úchopem za rukávy a úchopem za rameno nebo paži lze demonstrovat úchopem za límec. Takto modifikovaný úchop je žádoucí zejména v tělesné výchově na základních a středních školách, kde žáci nemají přístup k vybavení jako je kimono

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 1, podkapitole 1.3 na DVD médiu.**



Obrázek 8. Úchop za běžný oděv pro potřeby výuky TV.

2.2.1.2 Fáze techniky Nage Waza

Techniky v postoji slouží k hodů soupeře nejlépe na záda za účelem bodového ohodnocení. Chvaty v postoji jsou charakteristické jednotlivými fázemi, které vytvářejí rámec k úspěšně provedené technice. Rozeznáváme tři na sebe navazující fáze u chvatů v postoji. Stěžejní podmínkou je dobrý úchop za soupeřovo kimono. První zcela zásadní fází je partnerovo vychýlení tak, aby ztrátou rovnováhy nemohl účelně využít své síly a obratnosti. Pak následuje samotný nástup do konkrétní techniky. Konečnou fází je samotný hod, u kterého je soupeř kontrolován a ovládán i po jeho pádu. U každé techniky je potřeba zvládnout všechny tři fáze (detaily) týkající se jeho provedení. Žádná z těchto popisovaných částí provedení techniky nesmí být podceňena, v opačném případě hrozí neúspěšný nástup bez ohrožení soupeře v horším případě jeho kontra-chvat. (Reguli, 2005)

- KUZUSHI, vychýlení

Považujeme jej za prvotní fázi techniky. Snahou je narušení stability soupeře při minimálním použití síly. V ideálním případě se při vychylování podaří dostat soupeřovo těžiště mimo střed rovnováhy, mimo spojnicu soupeřových chodidel. Existuje 8 základních směrů vychýlení. V nižším věku je dobré znát 4 základní směry vpřed, vzad, vlevo a vpravo.

Později jsou k těmto směrům přidávány další směry nacházející se mezi výše zmíněnými základními: šikmo vpřed (vlevo, vpravo) a šikmo vzad (vlevo, vpravo)

- CUKURI, nástup do chvatu

Následuje po správném vychýlení soupeře. Jedná se o změnu polohy a postavení těla nejideálněji do těsné blízkosti se snahou o maximální možný kontakt s tělem soupeře. Předchozí fáze vychýlení a následný nástup do chvatu tvoří jeden celek. Vychýlení je nezbytné udržet po celou dobu nástupu a mít tak soupeře připraveného pro poslední fázi techniky.

- KAKE, hod

Je poslední konečnou fází pokusu o techniku. Snahou je kompletní narušení postoje a stability soupeře a jeho následný poraz na tatami nejlépe způsobem, který mohou rozhodčí posoudit jako bodové ohodnocení. Správnost provedení předchozích dvou fází má přirozený a výsadní vliv na konečnou kvalitu hodů.

2.2.2 Katame waza

Soubor technik znehybnění. Může být také označen jako NE-WAZA(techniky pouze na zemi). Ať už po úspěšné či neúspěšné technice hodů následuje boj na zemi neboli boj v ne-waza. I zde je množství technik rozdělené do skupin. Jak již bylo zmíněno výše, úkolem závodníka po přechodu na zem je nasazení držení, upáčení nebo uškrcení soupeře do vzdání se. Jednotlivé podskupiny technik na zemi jsou následující:



Obrázek 9. Konečná fáze znehybnění, úspěšné provedená technika na zemi.

- OSAEKOMI WAZA, držení

Snahou je znehybnění soupeře na zádech předepsaným způsobem, kdy je zapotřebí kontroly nad 2/3 těla soupeře (blokace trupu a jedné paže). Z této skupiny byly vybrány techniky a jejich výukové řady zobrazené na DVD médiu.

- SHIME WAZA, škrčení

Tlak na krk soupeře pomocí límce kimona, malíkové hrany či bérce za účelem vzdání se. Techniky této skupiny jsou povoleny až od věku 13 let (kategorie starších žáků).

- KANSETSU WAZA, páčení

Uvedení některé skloubené části těla do nepřiměřené polohy způsobující bolestivost. V judu je povolena páka pouze na loketní kloub. Techniky této skupiny jsou povoleny až od věku 15 let (dorostenecká kategorie).

Široká škála technik a jejich možné spojování v útoku i v obraně činí z boje na zemi rovnocennou kategorii pro boj v postoji. Srdínko (1987) uvádí, že variabilita a množství prvků vyžaduje hodně času k jejich osvojení a je proto většinou výsadou starších a zkušenějších závodníků. Nelze nic jiného než souhlasit s tímto tvrzením, proto považuji za důležité zařazení tří technik na zemi v praktické části této práce a DVD médiu.

2.2.2.1 Fáze techniky Katame waza

Rychlost a účelnost pohybu jsou základními atributy boje na zemi stejně jako v postoji. Při osvojování techniky na zemi je důležité rozdělit pohyb také do tří důležitých fází, kdy ani jedna nemůže být opomenuta nebo podceněna.

- KUZUSHI, vychýlení

Přípravná fáze, ve které zbavíme soupeře stability a připravíme si vlastní výhodný úchop pro provedení techniky.

- SEI SHOKU , dosažení kontaktu se soupeřem

Správná pozice a zejména dobrý kontakt se soupeřovým tělem či jeho částmi umožní nejefektivnější provedení techniky.

- SEI SURU, kontrola nad soupeřem

Fáze dokončení techniky se zablokováním, znehybněním nebo dokončením zvolené techniky splňující následné bodové ohodnocení či vítězství



Obrázek 10. Přechod do Kuzure-kata-gatame, detail kontaktu se soupeřem.

Podle Srdínka (1987) je důležité zdůraznit, že zatímco poslední fáze znehybnění bývá běžně studována, způsoby vychýlení a kontaktu s tělem soupeře jsou naopak často velmi opomíjeny, proto se boj na zemi mnoha závodníkům stává neúčinným a vyhýbají se mu. Právě proto jsem si vybral pro svoji práci i techniky Katame-waza, protože boj na zemi považuji za velmi důležitou a mnohdy snadnější cestu k vítězství nad zdatnějšími soupeři. Nejenom samotné držení, ale i proces přechodu do něj shledávám za dostatečně významnou část judistického rejstříku pohybů.

2.3 Mladší školní věk

Jak zmiňuje Svoboda (2005) : “sport má nespornou výhodu v tom, že každý má právo vybrat si nějaké odvětví. I proto je účelné seznámit se s hlavními všeobecnými poznatky o vývoji jedince, struktury a dynamice osobnosti“. Pro nás důležitá ontogeneze je označována jako kategorie označující vývoj jednotlivce od početí do smrti (Novotná, Miňhová, Hříchová). Nerovnoměrné rozložení změn vedlo v pedagogice, psychologii i v jiných vědních disciplínách k vytvoření stadijního pojetí vývoje člověka, známého též pod názvem věkové zákonitosti. Tímto pojmem rozumíme anatomicko-fyziologické a psychické zvláštnosti, charakteristické pro jednotlivá období lidského života (Svoboda, 2000).

2.3.1 Vymezení věkové kategorie dle vývojové psychologie

Většina autorů se shoduje, že mladší školní věk je období mezi 6.-7.až 11. rokem života dítěte. Matějček (1986) rozlišuje dvě etapy a to školní věk v užším pojetí (6-8 let) a střední školní věk (9-12let), kdy na toto období navazuje starší školní věk (13-15) volně přecházející do pubescence. Psychoanalýza označila toto období jako období latence, kdy je ukončena jedna etapa psychosexuálního vývoje a základní pudová energie je relativně v klidu až do počátku dospívání. Erikson (1963) označil tuto etapu jako období snaživosti a iniciativy. Obecně lze konstatovat, že se jedná o jedno z nejstabilnějších úseků v dětském vývoji, pokud dítě vyrůstá v přiměřených a zdravých podmínkách (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

2.3.2 Tělesný vývoj

Langmeier a Krejčířová (1998) popisují tělesný růst jako faktor, na kterém je do značné míry závislý vývoj pohybových i ostatních schopností. Autoři se shodují, že mladší

školní věk je jakýmsi rovnoměrně plynulým přechodným obdobím mezi první a druhou strukturální přeměnou organismu. Šimíčková-Čížková et al. (2010) upozorňují, že ne vždy biologický věk odpovídá tomu kalendářnímu, s častými rozdíly ve hmotnosti a výšce. Často je pozorována akcelerace vývoje u dívek. Významným a souvislým tempem se v tomto období vylepšuje hrubá i jemná motorika, kdy pohyby mají znaky účelnosti, rychlosti, přesnosti a koordinovanosti.

Nejsnadnější učení nových pohybů je charakteristické mezi 8.-10. rokem, kdy je toto období označováno jako tzv. „zlatý věk motoriky“. Dítě dokáže po kvalitní ukázce vcelku věrně a správně zopakovat předvedený pohybový úkol. Szabová (2001) dále připomíná velkou hravost dětí, kdy jednoduchým herním cvičením přibývají nové, složitější činnosti.

Praktické pohyby horní končetiny zprvu vycházejí z kloubu ramenního a loketního, v pozdějším období dítě stále více využívá synchronizovaných pohybů prstů a ruky. Všeobecně můžeme pozorovat radost z pohybu a počínající zájem o různé druhy pohybové aktivity a sportů. Potřeba pohybu dítěte je velmi vysoká, díky zrání nervové soustavy je schopno vykonávat koordinačně náročnější pohyby. Výkon je lineárně závislý na věku dítěte, proto jsou soutěže rozděleny na věkové kategorie (Riegerová et al., 2006).

S rostoucím zájmem o sport si je dítě ve školním věku vědomo svých zdarů nebo nezdarů v této oblasti a začíná si vlastní dovednosti poměřovat s výkony druhých, eventuálně s výkony dospělých. Značná je také závislost nejen na vnitřních dispozicích, ale i na vnějších podmínkách, které je mohou povzbuzovat a rozvíjet, ale i naopak tlumit. Langmeier a Krejčířová (2008) dále uvádějí, že tělesná síla a obratnost hrají často velkou roli v postavení dítěte ve skupině vrstevníků.

2.3.3 Psychologická a sociální charakteristika

Se zařazením dítěte do školy je spouštěn proces začleňování se do lidské společnosti. Důležitými osobami, které modelují chování dítěte, nejsou už pouze rodiče, ale stávají se jimi i učitelé a další dospělí, se kterými se dítě setkává, a také spolužáci, se kterými je v každodenním kontaktu. Šimíčková-Čížková uvádí, že emocionální vyrovnanost a sociální obratnost jsou významné charakteristiky tohoto období. Citové projevy mladšího školáka se projevují ústupem lability a impulzivity, ale také zmírňující se egocentrismem s narůstající schopností seberegulace.

Emocionální stav či rozpoložení má výsadní vliv na hodnotu úspěšnosti i spokojenosti jedince. Je také možné pozorovat stabilizaci hodnotových norem chování. Dítě si samo vytváří určitou „teorii o sobě“, která je základním kamenem pojetí vlastní identity. S přihlédnutím na obecně přijímanou teorii, že učení, práce a plnění zadaných úkolů jsou hlavními činnostmi dětí mladšího školního věku, je nutné si uvědomit, že pro zdravý vývoj osobnosti je však stále důležitá hra. Proto je žádoucí, aby se v tomto období umožnilo vzniku zájmů dítěte, které ač mají někdy přechodný charakter, umožňují úspěšnou seberealizaci, která obohacuje osobnost dítěte, ale mohou být i vhodnou kompenzací výkonových či sociálních neúspěchů ve škole (Šimíčková-Čížková et kol., 2008).

2.3.4 Koncepce sportovního tréninku pro danou věkovou skupinu

Sportovní trénink dětí je součástí počáteční etapy dlouhodobého procesu sportovní přípravy. Je nutno přihlédnout k faktu, že během přípravy mladých sportovců dochází k významným biologickým změnám spojeným s růstem, vývojem orgánů, ale také ke změnám psychickým i sociálním, které byly popsány v předchozích kapitolách. Lehnert, Novosad a Neuls uvádí, že trénink je zejména zaměřen na získání vztahu ke sportu, zvyšování tělesné zdatnosti a osvojení potřebného množství dovedností. Jako specifický cíl pak uvádějí vytvoření optimálních předpokladů pro efektivní trénink a dosahování relativně maximálních výkonů v dalších etapách. Tyto předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér musí dbát na to, aby děti nevystavoval možným rizikům sportování a nepoškodil je, a to jak po stránce fyzické, tak i psychické. Ve sportovní přípravě dětí je potřeba respektovat věkové zákonitosti vývoje organismu a osobnosti dítěte. Jednou z prvotních podmínek zachování perspektivnosti základní etapy přípravy je vysoký podíl všestrannosti v její náplni. Podmínkou účelnosti jsou pak správně využitá znalosti nabytá v senzitivních obdobích v dětském věku (Dovalil, 2002).

2.3.5 Metodika nácviku technik u vybrané kategorie

Velmi důležitou částí vzniku dobrého pohybového návyku v této kategorii je představa pohybu, která vychází z přesně provedené ukázky s doprovodným slovním výkladem a popisem. Prvotní nácvik technik se uskutečňuje prováděním a zdokonalováním jednotlivých prvků či fází odděleně. Zařazením těchto prvků ve správném pořadí potom předchází komplexnímu provádění technik neboli spojení všech fází (detailů) do jednoho celku.

Postupným ztěžováním podmínek k provádění vede až k přibližování podmínkám zápasu (Fojtík, 1975).

Nácvik technik začínáme osvojováním jednoduchých základních pohybových dovedností a pohybových fází porazu: úchop, vychýlení, nástupu (obratu) do chvatu, dosažení odpovídajícího kontaktu se soupeřem. Je však nutné co nejdříve spojit jednotlivé fáze a procvičovat chvat jako jeden celek v plynulém pohybu. Nácvik realizujeme nejprve v jednoduchých podmínkách, na místě, bez odporu soupeře, později v pohybu, v různých směrech, s mírným odporem. Tyto formy nakonec vyústí v plynulé osvojení chvatu a jeho účinné použití v utkání, nejdříve v tréninkovém, později soutěžním.

Při ukázkovém předvedení techniky musí být ukázka po všech stránkách co nejdokonalejší a provedena v plné rychlosti. Pouze na základě takového provedení si cvičenci vytvoří správnou představu o chvatu. Následující ukázky mohou být provedeny zpomaleně, rozloženě nebo se zaměřením na podstatné části chvatu. Ukázka by neměla nikdy končit předvedením nesprávného provedení. Pokud je taková ukázka nutná, vždy by po ní měla následovat ukázka techniky dokonalé. Od počátku by měla být zdůrazňována u cvičenců přesnost a poté až rychlost provedení techniky (Fojtík, 1975). Při nácviku je nutné soustavně odstraňovat chyby cvičenců v pořadí: hlavní chyby (které jsou případně příčinou dalších chyb), chyby méně podstatné“ (Fojtík, 1975, s. 68).

Jako doplňkové formy výkladu a osvojování technik můžeme použít moderních technologií jako je videozáznam, fotografie jiných závodníků, ale také video pořízené přímo v tréninku, kde mladí judisté vidí sami sebe.



Obrázek 11. Ukázka doplňkového pomocného videomateriálu použitého v tréninku.

3 CÍLE

Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvoření výukové řady vybraných technik v judu pro začínající sportovce v období mladšího školního věku.

Úkoly

Analyzovat odbornou literaturu.

Zhodnotit správnost výběru popisovaných technik.

Sestavit vhodné výukové řady s přihlédnutím na věk.

Předložit přehledný smysluplný materiál pro trenéry a učitele.

4 METODIKA

4.1. Analýza odborné literatury

Pro napsání této bakalářské práce byly použity dva typy zdrojů. Prvním typem byly dokumenty písemného charakteru (např. odborné knihy, časopisy, články, internet a další). Druhým typem zdrojů byly videomateriály vztahující se k dané problematice.

Pro získání konkrétních teoretických poznatků byly využity databáze na internetu a databáze knihoven:

- ✓ Knihovna Univerzity Palackého v Olomouci (<http://www.knihovna.upol.cz/struktura-up/univerzitetni-zarizeni/knihovna/>)
- ✓ Vědecká knihovna v Olomouci (<http://ezproxy.vkol.cz/login>)
- ✓ Elektronické informační zdroje UP (<http://ezdroje.upol.cz/ezdroje/>)

4.2 Metody zpracování diplomové práce

Při vytváření této bakalářské práce byla využita metoda analýzy a syntézy. Po úvodním studiu české a zahraniční literatury byla vybrána škála technik vhodná pro danou věkovou skupinu. Metodou pozorování byla zjišťována použitelnost námi vytvořených výukových řad a průpravných cvičení v tréninkovém procesu. Tyto postupy jsme sestavili na základě trenérské praxe a závodních zkušeností autora této práce a po důkladné konzultaci s vedoucím bakalářské práce.



Obrázek 12. Videokamera Canon Legria HF R106 použita při natáčení.

Výsledková část obsahuje popis tří základních technik v postoji a dvou technik na zemi. Stěžejní částí bakalářské práce je videomateriál (DVD) s doprovodným slovním komentářem. Pro vytvoření tohoto videomateriálu byla použita nahrávací technika Canon Legria HF R106 a fotoaparát Konica Minolta Dynax 3DS. Pro úpravu videozáznamu a fotografií byl použit program Sony Vegas Pro 9. Z upravených videomateriálů a fotografií bylo vygenerováno DVD pomocí programu DVD Styler.



Obrázek 13. Prostředí programu Sony Vegas 9.

5 VÝSLEDKY

5.1 Techniky v postoji (Nage waza)

Všechny techniky v postoji jsou na DVD médiu prováděny na levou stranu, kdy tori i uke drží levý úchop. Techniky lze provádět stejným způsobem i do druhé strany, logicky obráceně. Totéž platí i pro techniky na zemi.

5.1.1 O-goshi

„Velký bočák“ neboli „technika velkého boku“, i takto lze přeložit do češtiny název O-goshi. Jedná se o jednu ze základních technik, která je vhodná pro trénink začátečníků a mladých judistů. O-goshi patří do skupiny KOSHI WAZA, tedy do skupiny technik hodů s převažující prací boků. Tato technika je díky vysoké možnosti kontroly hodů neobyčejně bezpečná a díky své struktuře z biomechanického hlediska dobrým základem pro další nácvik složitějších technik ve skupině chvatů Goshi Waza.



Obrázek 14. O-goshi, ukázka nadzvednutí soupeře.

Videa k této problematice naleznete v kapitole 2, podkapitole 2.1 na DVD médiu.

Popis techniky

Tori a Uke stojí naproti sobě v základním postoji a drží navzájem základní úchop (při popisu použijeme levý úchop). Tori začíná pohyb současnou prací obou paží a levé nohy. Levá toriho noha našlapuje před ukeho levou nohu. Našlapuje lehce na špičku s mírnou rotací do směru hodů (vpřed z pohledu ukeho). Na této noze je realizováno otočení do chvatu. Práce oběma pažemi spočívá v tahu také vpřed. Vytažením zejména rukávu směrem vpřed dochází k vychýlení ukeho. Pokud je vychýlení úspěšné, ukeho váha se přesunuje na přední část chodidel nebo při velice kvalitním vychýlení, až na špičky. Po úspěšném vychýlení následuje dotočení do ideální pozice. Tori pouští límec, který držel levou rukou a obloukem chytá ukeho pás nebo ukeho kabátec zezadu v oblasti páteře (uprostřed zad).



Obrázek 15. Úchop za pás při chvatu O-goshi.

Společně s přechytnutím levé ruky dotáčí tori pravou nohu před ukeho pravou nohu tak, aby obě špičky směřovaly vpřed stejně jako ukeho chodidla. Tímto dotočením docílí tori otočení o 180 stupňů a nachází se nyní v postavení přímo před ukem (kontakt záda-břicho). Přitažením levé toriho ruky musí dojít k velice těsnému kontaktu mezi torim a ukem. Důležité při nástupu je, aby tori pokrčením v kolenou snížil své těžiště a dostal jej pod těžiště ukeho. Dokončení techniky dochází aktivní prací obou paží, které táhnou vpřed a poté směrem k pravému kolenu, za současného napnutí nohou v kolenou. Hod je realizován přes toriho levý bok. Technika končí vzpřímeným postojem toriho, který drží rukáv pravou rukou, s povytaženým mírně vzhůru při ukeho pádu za účelem ochrany jeho zdraví.

Metodická řada

Výuková řada začíná krátkým slovním popisem a představením chvatu. Poté již následuje přesná ukázka chvatu v dokonalém provedení. Dále následuje pomalá ukázka s důrazem na důležité body, po částech. Jako první je vhodné začít cvičením pro správnou práci nohou. V nácvičku chvatu O-goshi postupujeme následovně:

- **Krok č 1.**

Tori a uke stojí čelem k sobě. Tori provádí opakované otočení do ideálního postavení s důrazem na správnou pozici chodidel vzhledem k ukeho. Noha, která začíná pohyb, musí našlapovat lehce na špičku šikmo k protější noze ukeho. Na této noze je realizován obrat a otočení do chvatu. Nejčastější chybou je přílišné vkročení blízko k ukemu. Tím se tori obírá o prostor k dotočení do ideální pozice. Toto cvičení se provádí nejprve s oční kontrolou, poté již pouze „pocitově“, kdy už musí být správná pozice nohou po dotočení zažitá. Pokud je výše uvedené cvičení dobře zvládnuté, je pro toriho značně snazší další části nácvičku chvatu o-goši.

- **Krok č. 2**

Tori stojí naproti ukemu a tahem obou paží vpřed spolu s výkrokem levé nohy před ukeho levou nohu nacvičuje pouze vychýlení. Stejnou cestou se vrací zpět do základního postavení. Toto cvičení slouží k nácvičku vychýlení a správná práce paží.

- **Krok č. 3**

Tori provádí stejný výkrok jako v bodě 2, ale s tím rozdílem, že musí zvládnout již přechytnutí rukávovou rukou do oblasti ukeho zad.

Toto cvičení má za cíl správné načasování přechytnutí po vychýlení. Pokud by tori přechytnul na pás až v okamžiku, kdy je již otočen do pozice záda-břicho, zvětšuje se šance, že tah rukou za pásem nebude dostatečný-ruka by zůstala příliš vzadu.

- **Krok č. 4**

Tori opakuje kroky 2 a 3 a již dotáčí i druhou nohu do ideálního postavení (jeho špičky směřují stejným směrem jako ukeho) a nadráží (zvedá) ukeho, který ztrácí kontakt s podložkou. Důležitá je nepřerušovaná práce pažemi tahem vpřed.

- **Krok č. 5**

Pokud dítě zvládá několikrát po sobě opakující se dotočení do chvatu s nadražením bez výraznějších chyb, je dobré zařadit i hodovou fázi.

Po zvládnutí celé techniky ve stoji, přechází dítě k nácviku v pohybu, kdy nástup provádíte nejprve z velmi pomalé chůze, poté se zvýšenou rychlostí přecházející až do zápasové formy.

Průpravná cvičení

- **Hra na „babu“**

Tori u uke hraje hru, ve které je úkolem toriho provádět opakované nástupy do chvatu O-goshi za účelem předání „baby“ ukemu dotykem hýžděmi nebo bokem. Uke má za cíl správným pohybem boků tento pokus obejít. Tori provádí střídavě nástupy vlevo a vpravo s přihlédnutím na pozici ukeho. Po několika pokusech se role vymění. Důležité je u cvičení dbát na vzpřímený postoj, eliminovat zbytečné předklony a klást důraz na výraznou práci boků.

- **Předskakování**

Tori a uke se drží pás a rukáv jako když provádějí chvat O-goshi. Střídavými nástupy při pohybu vpřed se snaží rychlým přesunem boků (do pozice záda-břicho) nadrazit nebo hodit soupeře. Úkolem druhého sportovce je únikem boků se tomuto útoku vyhnout. Důraz by měl být kladen na fakt, aby se soupeři „neodtlačovali“ rukou, kterou drží za pás či kimono, ale naopak s ní aktivně pracovali pohybem vpřed. Dalším důležitým bodem je práce rukávové ruky, pro kterou platí stejné pravidlo jako pro ruku na pásku.

- **Nadražení na bok**

Cvičení je určeno zejména pro ty, kteří již mají dobře zvládnuty všechny prvky chvatu O-goshi na uspokojivé úrovni. Tori drží ukeho za pás a rukáv a výraznou prací paží a nárokem levé nohy nadráží ukeho tak, že jej výrazně vychýlí z jeho postavení. Po několikátém zopakování nadražení končí cvičení dotočením do chvatu a razantním hodem. Toto cvičení provozujeme se závodníky, kteří si zvolili O-goshi jako svůj osobní chvat TOKUI WAZA.

Hlavní chyby

- **Nedostatečně snížení těžiště**

Toriho těžiště musí spočívat pod těžištěm ukeho pro snadnější provedení hodu. Při nedostatečném snížení těžiště a příliš natažených nohách, musí tori vynaložit velké úsilí, zejména v práci pažemi. Častým důsledkem této chyby bývá velký předklon, kterým tori kompenzuje výše postavené těžiště.

- **Špatné postavení chodidel**

Při provádění chvatu O-goshi je nutné dbát na správné postavení chodidel. Jakákoliv větší odchylka v jejich postavení vede k disbalanci a jinému rozložení váhy, které vede k naklánění trupu do různých směrů. Tyto úklony jsou trestány v závodním provedení kontra-chvatu soupeřů a také zbytečnou ztrátou energie při vynahrazování špatných návyků. Nejčastěji se objevují pozice vně ukeho nohou, jedné nohy více vpředu, přenesení váhy na jedno z chodidel nebo jejich kombinace.

- **Špatný tah ruky držící rukáv**

Další z chyb, kdy děti přestanou tahat rukávovou rukou vpřed, ale spokojují se s pozicí v oblasti pásku. Tato chyba opět způsobuje naklánění trupu a rotace horní poloviny těla a následnou nestabilitu v hodové fázi.

5.1.2 Ippon-seoi-nage

Jedná se o velice oblíbenou techniku, která se často stává osobní technikou (TOKUI WAZA) mnoha závodníků. Její použití je variabilní a existuje množství druhů a modifikací, které se liší původem závodníka, který ji provádí. Zařazujeme ji do skupiny TE WAZA, což je skupina technik hodů s převažující prací paží. Překlad názvu není zcela jednoduchý, ale zažilo se označení „hod přes rameno“.



Obrázek 16. Ippon-seoi-nage, ukázka zvednutí soupeře.

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 2, podkapitole 2.2 na DVD médiu.**

Popis techniky

Tori a Uke stojí naproti sobě v základním postoji a drží navzájem základní úchop (při popisu použijeme levý úchop). Tori začíná pohyb současnou prací obou paží a levé nohy. Levá toriho noha našlapuje před levou nohu ukeho.

Našlapuje lehce na špičku s mírnou rotací do směru hodu (vpřed z pohledu ukeho). Na této noze je realizováno otočení do chvatu. Práce oběma pažemi spočívá v tahu vpřed (opět z pohledu od ukeho). Vytažením zejména rukávu směrem vpřed dochází k vychýlení ukeho. Pokud je vychýlení úspěšné, ukeho váha se přesunuje na přední část chodidel nebo při velice kvalitním vychýlení, až na špičky. Po úspěšném vychýlení následuje dotočení do ideální pozice. Tori pouští límec, který držel levou rukou a spodním obloukem umísťuje svoji levou ruku do podpaží ukeho a pevně ji svírá mezi pažní kostí a předloktím. Pozice toriho ruky v podpaží by měla být co nejbližší ukeho rameni pro jeho lepší ovladatelnost, protože právě rameno je významným bodem z důvodu velkého přenosu energie v hodové fázi.



Obrázek 17. Správná pozice paže u chvatu Ippon –seoi-nage.

Společně s přečytnutím levé ruky dotáčí tori pravou nohu před pravou nohu ukeho tak, aby obě špičky směřovaly vpřed stejným směrem jako chodidla ukeho. Tímto dotočením tori docílí otočení o 180 stupňů a nachází se v postavení před ukem (kontakt záda-břicho-ramena). Při nástupu je důležité, aby tori pokrčením v kolenou snížil své těžiště a dostal jej pod těžiště ukeho. Dokončení techniky dochází aktivním prací obou paží s rotací levého ramene směrem k pravému kolenu, za současného napnutí v kolenou. Hod je realizován přes toriho levé rameno. Technika končí vzpřímeným postojem toriho, který drží rukáv pravou rukou, s povytaženým mírně vzhůru při ukeho pádu za účelem ochrany jeho zdraví.

Metodická řada

Výuková řada začíná krátkým slovním popisem a představením chvatu. Poté již následuje přesná ukázka chvatu v dokonalém provedení. Dále následuje pomalá ukázka s důrazem na důležité body, po částech. Jako první je vhodné začít cvičením pro správnou práci nohou. K tomu slouží obdobné cvičení jako u chvatu O-goshi, kdy dochází k jemné úpravě v práci paží. V nácviku chvatu Ippon-Seoi-nage postupujeme následovně:

- **Krok č 1.**

Tori a uke stojí čelem k sobě. Tori provádí opakované otočení do ideálního postavení s důrazem na správnou pozici svých chodidel vzhledem k ukeho. Důležité je pokrčení v kolenou. V případě Ippon-seio-nage přidáváme do toho cvičení i pohyby paží, kdy práce nohou je identická, ale levá a pravá ruka je střídavě vkládána do podpaží ukeho za účelem zafixování její správné pozice. Již v tomto cvičení je nutné dbát na precizní sevření paže v ukeho podpaží. Noha, která začíná pohyb, musí našlapovat lehce na špičku šikmo k protější noze ukeho, protože na této noze je realizován obrat a otočení do chvatu. Nejčastější chybou je přílišné vkročení blízko k ukemu. Tím se tori obírá o prostor k dotočení do ideální pozice. Toto cvičení se provádí nejprve s oční kontrolou, poté již pouze „pocitově“, kdy už musí být správná pozice nohou po dotočení zažitá. Pokud je výše uvedené cvičení dobře zvládnuté, je pro toriho značně snažší další části nácviku chvatu Ippon-seio-nage.

- **Krok č. 2**

Tori stojí naproti ukemu a tahem paží vpřed spolu s výkrokem levé nohy před levou nohu ukeho nacvičuje pouze vychýlení. Stejnou cestou se vrací zpět do základního postavení. Toto cvičení slouží k nácviku vychýlení a správné práce paží.

- **Krok č. 3**

Tori provádí stejný výkrok jako v bodě 2, ale s tím rozdílem, že musí zvládnout již přechytnutí rukávovou rukou do oblasti ukeho podpaží. Toto cvičení má za cíl správné načasování přechytnutí po vychýlení. Dále je procvičována správná fixace ukeho paže a dostatečný vzájemný kontakt paží ukeho a toriho. Při nezvládnutí správného sevření může dojít k vyklouznutí ukeho paže do oblasti ramene, kde hrozí následné uškrcení či kontra-chvat ze strany soupeře.

- **Krok č. 4**

Tori opakuje kroky 2 a 3 a již dotáčí i druhou nohu do ideálního postavení (špičky směřují stejným směrem jako ukeho) a tím se dostává do kontaktu zády i pravým ramenem. Právě dotočení celého trupu je důležitým bodem nácviu tohoto chvatu. Tori zvedá ukeho pohybem levého ramene k svému pravému kolenu současně s natažením nohou. Uke ztrácí kontakt s podložkou. Důležitá je nepřestávající práce paží a rotace ramen.

- **Krok č. 5**

Pokud dítě zvládá několikrát po sobě opakující se dotočení do chvatu se zvednutím bez výraznějších chyb, je dobré zařadit i hodovou fázi.

Po zvládnutí celé techniky ve stoji, přechází dítě k nácviu v pohybu, kdy nástup provádí nejprve z velmi pomalé chůze, poté se zvýšenou rychlostí přecházející až do zápasové formy.

Průpravná cvičení

- **Komplexní průprava (zafixování paže + pocit kontaktu ukeho na zádech + práce ramen v rotaci)**

Pro pochopení správného umístění paže lze zařadit přenášení lidského břemene. Jedná se o zvednutí a přenesení na malou vzdálenost s důrazem na správné zakulacení v oblasti zad. Na videu je použita pomůcka vyvýšené roviny pro lepší pocit toriho (usnadnění zvednutí). Tori nastupuje do chvatu Ippon-seio-nage, v ideálním postavení udělá dva kroky vpřed a poté správnou rotací ramen a pohybem paží ukeho hodí.

- **Vytažení na záda**

Tori stojí naproti ukemu v základním postavení, uke předpaží a překříží paže (při nástupu vlevo je levá ukeho paže nahoře) a tori jej uchopí za dlaně. Úkolem toriho je při nástupu vlevo současným vytažením obou paží do směru hodů a výkrokem levé nohy jít nejprve do kontaktu levým ramenem a poté dotočením pravé nohy se dostat do pozice břicho-záda-ramena. Obě ukeho paže jsou již v pozici na ramenou toriho a uke ztrácí kontakt s podložkou. Cílem cvičení je dotočení obou ramen do správného postavení a dobrý pocit „ovladatelnosti“ ze strany toriho.

Pokud je cvičení správně provedeno, uke je na toriho zádech stabilní a po puštění obou paží by z toriho zad nespádl žádným směrem. Cvičení je dokončeno tahem paží vpřed, se současnou rotací ramen, podle strany, na kterou se chce tori soustředit (nacvičovat).

Hlavní chyby

- **Vsunutí ramene pod paži ukeho**

Tímto nesprávným umístěním ramene si tori výrazně znesnadňuje možnost správně techniku provést, ale ještě hůře, vystavuje se riziku uškrcení. Ztráta síly a kompenzovaný hluboký předklon je důsledkem špatné pozice toriho ruky v podpaží.

- **Špatná práce rameny (rotace)**

Velice často je rotace ramen nahrazována pohodlnějším hlubokým předklonem. Tento špatný návyk může později vést k obcházení soupeře či „sjíždění“ soupeře ze zad při nástupu.

- **Špatné postavení chodidel.**

Při provádění chvatu Ippon-seoi-nage je nutné dbát na správné postavení chodidel. Jakákoliv větší odchylka v jejich postavení vede k disbalanci a jinému rozložení váhy, které vede k naklánění trupu do různých směrů. Tyto úklony jsou trestány v závodním provedení kontra-chvaty soupeře a také zbytečnou ztrátou energie při snaze o vynahrazování špatných pohybových stereotypů. Nejčastěji se objevují pozice vně ukeho nohou, jedné nohy více vpředu, přenesení váhy na jedno z chodidel nebo jejich kombinace.

5.1.3 O-soto-gari

Do češtiny můžeme volně přeložit jako „technika velkého vnějšího porazu“. O-soto-gari patří do skupiny ASHI WAZA, což je skupina technik s převažující prací nohou. Jedná se o obtížnější techniku, která je přes to dobrým základem pro budoucí osvojení složitějších chvatů vyšších výkonnostních stupňů.



Obrázek 18. O-soto-gari, fáze vychýlení, boky na boky.

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 2, podkapitole 2.3 na DVD médiu.**

Popis techniky

Tori i uke stojí v základním postoji. Tori vykročí pravou nohou vedle ukeho levé nohy zhruba na stejnou úroveň. Výkrok je doprovázen současnou prací paží, kdy je uke vychylován šikmo vlevo vzad (z ukeho pohledu). Výkročná noha bude v dalším textu označena jako noha stojná. Tori přenáší váhu na stojnou nohu, která je mírně pokrčena.

Pravou rukou táhne ukeho levý rukáv k hrudníku a tím se dostává do kontaktu boky na boky. O ukeho hrudník je předloktím opřena levá paže, vykonávající značnou práci. Výsledkem práce obou paží je vychýlení ukeho šikmo vzad, takže jeho váha spočívá na levé noze. Okamžitě poté, co tori přenese váhu na pravou nohu, vychýlí ukeho a provádí nápřah levou nohou a zášvihem dolní končetiny (švihová noha) podmetá levou ukeho nohu. V této fázi je nutná markantní práce límčové ruky, která pokračuje v pohybu směrem vpřed k zemi. Pravá rukávová paže přitahuje rukáv směrem nahoru a tím vede ukeho pád na záda. Tahem pravé paže vzhůru těsně před dopadem zmírní tori ukeho pád. Při nápřahu táhne tori levou nohou hřbety prstů lehce po žíněnce a zvedne ji až poté, co mine ukeho. Podmet způsobuje náraz zadní plochy stehna a lýtky na stejnou plochu ukeho levé nohy. Trup a pravá noha tvoří při podmetu jeden celek, tzv. „kyvadlo“.

Metodická řada

Výuková řada začíná krátkým slovním popisem a představením chvatu. Poté již následuje přesná ukázka chvatu v dokonalém provedení. Dále následuje pomalá ukázka s důrazem na důležité body, po částech.

- **Krok č. 1**

Jako první je vhodné začít cvičením, podstatou kterého je imitace hodu chvatem O-soto-gari. Jeho zařazení je vhodné v případě, kdy se judisté ze začátku obávají padat na tento chvat, poněvadž jim může připadat nebezpečné padat dozadu, kam nevidí. Jeho výhodu spatřují zaprvé v tom, že si tori osvojí jak správně nastupovat do chvatu, za druhé, že si uvědomí základní principy chvatu O-soto-gari.

- **Krok č. 2**

Nyní si už děti vyzkoušeli, jakým způsobem probíhá nástup do chvatu O-soto-gari, takže se nyní mohou pustit do nácviku ve stoje. V tomto kroku je důležité si uvědomit, kam našlapovat stojnou nohou a jaké důsledky má chybné postavení chodidla. Tori provádí nárok s výraznou prací paží, ale ještě stále bez práce švihové nohy, která zůstává vzadu. V této fázi je důležité osvojit si náklon trupu mírně vpřed, kontakt boků toriho a ukeho a významnou práci límčové ruky, která nemůže zůstat za osou toriho těla.

- **Krok č. 3**

Tori provádí nástup jako v bodě 2. s tím rozdílem, že už zapojuje také švihovou nohu, která významně přednožuje s plantární flexí v hlezenním kloubu a vrací se do původní pozice. Důležitým bodem je opět práce pažemi ve směru hodů a náklon trupu mírně vpřed.

- **Krok č. 4**

Pokud tori zvládá nástupy do techniky z kroku č. 3 bez větších chyb, může dokončit nástup hodem, kdy podmetá ukeho nohu v zadní části stehenní svalů v oblasti podkolení.

- **Krok č. 5**

Po zvládnutí celé techniky ve stoji, přechází dítě k nácviku v pohybu, kdy nástup provádí nejprve z velmi pomalé chůze, poté se zvýšenou rychlostí přecházející do zápasové formy.

Průpravná cvičení

- **Cvičení na získání stability a koordinace pro práci nohou**

K tomuto cvičení využijeme stěnu či ribstoly. Cvičenec se opírá rukama o stěnu zhruba ve výšce pasu. Poté se z čelního postavení mírným přeskokem vytáčí bokem ke stěně a imituje práci švihové nohy a trupu. Úkolem je přednožení s následným provedením hlubokého předklonu se současným prudkým zášvihem nohy podél stěny co nejvýše, aniž by se projevila ztráta rovnováhy.

- **Cvičení Kyvadlo**

Opět cvičení bez zapojení ukeho. Imitace hodů na chvat O-soto-Gari. Nejúčinnější je v situaci, kdy trenér předvádí nástupy bez soupeře TANDOKU RENSHU a judisté je po trenérovi opakuji. Protože bez aktuálního provedení si mladší cvičenci nedokáží pohyb dost dobře představit, musí trenér dbát na ukázkou pohybů švihové nohy, paží a trupu do krajních poloh.

Hlavní chyby

- **Nástup do techniky s napnutými dolními končetinami**

Jednou z hlavních chyb při provádění chvatu O-soto-gari je příliš vysoko postavené těžiště. Tento problém bývá důsledkem napnutých nohou při nástupu. Stojná i švihová noha musí být mírně pokrčeny. Pokrčením nohou je poté zajištěna větší stabilita u stojné a lepší kontakt nohy při podmetu u nohy švihové.

- **Nedostatečné vychýlení ukeho**

Hlavním chybou při chvatu O-soto-gari je nedostatečné vychýlení a tudíž nedostatečné přenesení váhy ukeho na nohu, kterou se chystáme porazit.

- **Záklon trupu v nástupu**

Tato chyba souvisí s nedostatečným vychýlením ukeho v okamžiku nástupu. V závodní formě je tato situace ještě ztížena odporem soupeře, který se nechce nechat vychýlit a vyvést z rovnováhy. Je proto nutné dbát na mírně předkloněný trup, který bude napomáhat vychýlení ukeho již od počátku nácviku.

- **Špatná práce pažemi**

Tato chyba se projevuje nedostatečnou prací límcové paže a dochází k situaci, kdy se toriho límcová ruka nachází za osou jeho těla. Důsledkem je nedostatečné vychýlení ukeho a záklon trupu, kdy tori „nechává ruce vzadu“ a techniku lze dokončit jen za cenu zvýšené námahy. Je důležité, aby se práce paží stala hlavním předmětem studia a nácviku chvatu O-soto-gari.

- **Flexe v bérce švihové nohy**

Jedná se pouze o menší chybu, která ale vede k nepříjemnostem při nástupu do techniky. V situaci, kdy tori provede prudký dynamický pohyb švihové nohy a jeho noha se nachází v dorzální flexi, může střet toriho paty s lýtkovým svalem ukeho způsobit dosti bolestivý zážitek nebo vážná zranění v oblasti lýtkového svalu, poněvadž se lýtkový sval ukeho nachází většinou v okamžiku nástupu ve svalové kontrakci. Proto již při prvním nácviku musíme zdůraznit potřebu napnuté špičky švihové nohy po celou dobu nástupu a hodů.

5.2 Techniky na zemi (Katame waza)

Jedná se o souhrnný název pro techniky znehybnění. Zatímco poslední fáze znehybnění, která vede k nasazení platného držení v zápase (rozhodčí řekne slovo osaekomi) bývá běžně studována, způsoby vychýlení a kontaktu s tělem soupeře jsou naopak často velmi opomíjeny, proto se boj na zemi mnoha závodníků stává neúčinným a vyhýbají se mu. Právě proto jsem si vybral pro svoji práci i tři techniky katame waza, přesněji ze skupiny OSAEKOMI WAZA (držení pouze na zemi), protože boj na zemi považuji za velmi důležitou a mnohdy snadnější cestu k vítězství nad zdatnějšími soupeři. Nejenom samotné držení, ale i proces přechodu do něj shledávám za dostatečně významnou část judistického rejstříku pohybů. Je důležité rozlišit dva různé pojmy. Jedním z nich je „přechod do držení“ a druhým samotný „způsob“ držení, kdy rozhodčí vyhlásí platně nasazenou techniku. V této práci se zabývám především přechody do zmíněných držení, protože je to nejproblematictější součást boje na zemi. Samotné nasazení držení je poté již pouze vyvrcholením kvalitně provedeného přechodu.

5.2.1 Kuzure Kata Gatame

Jedná se o moderní přechod do držení, který mohou využívat jak mladí judisté, tak vrcholoví závodníci na světových soutěžích. Jedná se o modifikaci základního držení (katakata-gatame), kdy slovo „kuzure“ znamená změna. V českém judistickém prostředí se této technice říká „MATUSZEK“ [matušek] podle závodníka, který tuto techniku zdokonalil a proslavil. Techniku si dále závodníci a trenéři upravovali podle svých potřeb, zejména v návaznosti na schopnosti, dovednosti a také na situace přechodu postoj-zem. V této bakalářské práci se budu zabývat variantou, kterou je mi nejvíce vlastní a provedení koresponduje s mladším školním věkem.

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 3, podkapitole 3.1 na DVD médiu.**

Popis techniky

Kuzure-kesa-gatame může tori úspěšně použít především v situaci, kdy soupeř po neúspěšné technice zaujal obranou pozici neboli „parter“.



Obrázek 19. Obranná pozice parter.

Technika je založena na momentu překvapení, kdy se tori nachází za zády ukeho. Poté toriho pravou rukou chytá pravý ukeho límec v podpaží a přitažením získává počáteční kontrolu nad jeho pravým ramenem. Tori zaklekává zezadu mezi ukeho nohy a zajíždí současně levou paží i nohou pod ukeho. Stěžejním bodem přechodu je pozice toriho ramene pod ukem. Levá ruka nechytá během rotace ukeho kimono, protože její práce je hlavní hnací silou při obracení soupeře. Tori převrací ukeho přes svoje tělo až do pozice na záda, kdy snižuje těžiště a tlakem na ukeho rameno ho tlačí k podložce.



Obrázek 20. Kuzure-kata-gatame, konečná fáze znehybnění platná podle pravidel juda.

Hlavní chyby

- **Nedostatečné vklouznutí pod tělo ukeho**

Jednou z nejběžnějších chyb je vzdálenost toriho těla od těla ukeho. Při snaze o přetočení přes vlastní tělo nemá tori dostatečnou sílu, protože je příliš daleko a není dostatečně pod tělem ukeho. Výsledkem může být zablokování ukem a hrozí, že uke převezme iniciativu a nasadí své držení.

- **Zastavení práce „hnací“ ruky chycením za kimono**

Jedná se o menší chybu, kdy tori s pocitem větší kontroly nad tělem ukeho chytne jeho kimono v oblasti ramene. Opak je pravdou, tímto chycením se tori ochuzuje o velkou část energie, kterou potřebuje k úspěšnému přetočení ukeho. I s touto chybou se dá přechod provést, ale za cenu vynaložení většího množství energie a úsilí.

- **Vysoko postavené těžiště po přetočení**

Jedná se o chybu, kdy tori málo tlačí na rameno ukeho. Výsledkem může být přetočení ukeho do bezpečné pozice na břicho.

5.2.2 Kuzure Kamishiho Gatame

Jako u předešlé techniky i tady se jedná o modifikaci (změnu=kuzure) základního držení Kami-shiho-gatame. V naší práci se budeme věnovat dvěma provedením této techniky, kdy obě mají stejný začátek, ale liší se jejich průběh vzhledem k reakci soupeře.

5.2.2.1 Kuzure Kamishiho Gatame varianta č. 1

Stejně jako u Kuzure-kesa-gatame se tori pokouší o provedení přechodu v situaci, kdy soupeř zaujal po neúspěšné technice obranou pozici neboli parter (obrázek 19.).

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 3, podkapitole 3.2 na DVD médiu.**

Popis techniky

Stěžejním prvkem u této techniky je správný a pevný úchop. Tori přistupuje od hlavy k ukeho. Toriho levá paže zajíždí do ukeho pravého podpaží a toriho levá kolem hlavy směrem pod ukeho. Obě paže se zde setkávají a spojují a pevně svírají ukeho oblast ramene, hlavy a krku. Po důkladném úchopu následně tori natáhne svoji levou nohu podél ukeho těla a vytvoří „závoru“ či překážku. Tori přetáčí ukeho kolmo k jeho ose těla na záda přes svoji nataženou nohu a ihned zaujímá snížením těžiště konečnou polohu. Toriho ruce jsou stále spojeny a tlakem na ukeho pravé rameno docílí znehybnění.



Obrázek 21. Kuzure-kamishiho-gatame, konečná pozice při znehybnění platná podle pravidel juda.

Hlavní chyby

- **Směr přetáčení přes toriho nohu**

Směr otáčení by měl být kolmý na osu ukeho těla. Nejčastější chybou u tohoto přechodu je „navalení“ ukeho na sebe a tím znemožnění pokračování v provádění techniky.

- **Nedostatečně pevné spojení rukou**

Úchop je v tomto přechodu stěžejní záležitostí, která určuje míru úspěšnosti provedení techniky. Jsou možné obě varianty chycení, buďto chycení vlastního zápěstí nebo chycení rukávu kimona. Výsledkem slabšího úchopu je vyklouznutí ukeho ramene a hlavy.

5.2.2.2 Kuzure Kamishiho Gatame varianta č. 2

Stejně jako u předchozích technik se tori pokouší o provedení přechodu v situaci, kdy soupeř zaujal obranou pozici neboli „parter“ (obrázek 19.).

- **Video k této problematice naleznete v kapitole 3, podkapitole 3.3 na DVD médiu.**

Popis techniky

Stěžejním prvkem je opět pevný úchop. Tori přestupuje k ukeho od hlavy. Toriho levá paže zajíždí do ukeho pravého podpaží a pravá kolem hlavy směrem pod ukeho. Obě paže se zde setkávají a spojují a pevně svírají ukeho rameno, hlavo a krk. V některých zápasech se může stát, že uke zareaguje na úchop toriho přechodem do lehu, tudíž znemožní torimu provést předchozí variantu přechodu Kuzure-kamishiho-gatame 1.



Obrázek 22. Obranná pozice na břiše.

V této situaci tori reaguje tím, že nepokládá nataženou levou nohu vedle ukeho, ale přesouvá svoji levou nohu přes ukeho a pevně ji fixuje k podložce. Důležitým bodem je nyní trpělivost. Tori nesmí přechod přes soupeře uspěchat a vyčkat na vhodný moment, kdy cítí, že práce jeho sepnutých paží mu dovolí přemístit i druhou nohu na levou stranu vedle ukeho. Po přehození druhé nohy tori dokončuje techniku a snížením těžiště zaujímá konečnou polohu. Toriho ruce jsou stále spojeny a tlakem na ukeho pravé rameno docílí znehybnění (Obrázek 21.).

Hlavní chyby

- **Nedostatečně pevné spojení rukou**

Úchop je v tomto přechodu stěžejní záležitostí, která určuje míru úspěšnosti provedení techniky. Jsou možné obě varianty chycení, buďto chycení vlastního zápěstí nebo chycení rukávu kimona. Výsledkem slabšího úchopu je vyklouznutí ukeho ramene a hlavy.

- **Uspěchání přetažení druhé nohy přes ukeho tělo**

Tori by měl trpělivě čekat na možnost až působení jeho ramene a paží dovolí bezpečné přetažení druhé nohy. Pokud tori uspěchá tuto činnost, často se stává, že přepadne setrvačností svého těla a dostane se do nepříznivé pozice nebo se připraví o úspěšné provedení techniky.

6 ZÁVĚR

Hlavním výsledkem této práce je pořízení DVD disku s obrazovým materiálem, který je věnován výukovým řadám vybraných technik juda doplněné o fotografie a mluvený komentář.

Pro vytvoření video materiálu bylo čerpáno četby české i zahraniční odborné literatury, videomateriálů jiných autorů, tak z vlastních zkušeností z tréninků juda a v neposlední řadě z trenérské praxe. Výsledková část vychází z metody pozorování při zjišťování použitelnosti výukových řad v praxi. Většina činností, které byly v praxi vyzkoušeny, se osvědčily a zefektivnily tréninkový proces. Video sekvence je doplněna o mluvený komentář pro přesné pochopení předkládané situace či pohybu. Tento výukový materiál by měl sloužit jako opora či inspirace nejen pro trenéry juda, učitele na základních školách, ale také ostatní osoby zabývající se problematikou sportovního tréninku mládeže.

7 SOUHRN

Hlavním výsledkem této bakalářské práce je představení sportovního odvětví judo pomocí videomateriálu, který poukazuje na specifika jeho nácviku a tréninku. Jejím hlavním cílem bylo vytvoření výukového obrazového materiálu na DVD s popisem jednotlivých technik juda. V teoretické části se zabývám historií, systematikou a dalšími zákonitostmi juda. Dále se věnuji popisu věkového období mladšího školního věku, na které je moje práce zaměřena.

Mezi hlavní přínosy práce můžeme zařadit přiblížení juda jako sportu širší veřejnosti, ale hlavně vytvoření výukové podpory pro trenéry, učitele a všechny, kteří se věnují úpolovým sportům.

8 SUMMARY

The main outcome of this theses is to introduce judo using video material that points to the specifics of practising judo techniques. The main objective was to create educational video material on DVD with a description of separate techniques. The theoretical part deals with the history, structure and other regularities of judo. Next I described the period of the younger school age and its specifics.

The main benefits of this thesis is to introduce judo like sport discipline to wider public and provide teaching aid for coaches, teachers and all who are engaged in martial arts.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Český svaz judo (2012). *Lexikon judo*. Retrived 10.4.2013 from World Wide Web: <http://www.czechjudo.cz/>
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fojtík, I. (1975). *Judo*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- International judo federation (2007). *International judo federation: Judo corner*. Retrived 14.4.2013 from World Wide Web: <http://www.ijf.org/>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*: Praha: Grada Publishing, a.s
- Letošník, J. (1993). *Judo- učebnice pro trenéry I. díl*. Plzeň.
- Perič, T. (2008) *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu* (3rd ed.). Olomouc: Hanex.
- Schäfer, A. (2007) *Judo*. Blv Buchverlag.
- Srdínko, R., Vachun, M. (1984) *Judo-technika vybraných chvatů a trénink*. Praha: Olympia.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál.
- Šimíčková-Čížková, J. et al. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3th ed.). Olomouc: Univerzita Palackého.

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Výukové DVD médium



Obrázek 23. DVD médium.

Příloha č. 2 Seznam použitých japonských slov

Japonský název [česká výslovnost]	význam
ASHI WAZA [aši waza]	nožní technika
CUKURI	nástup do chvatu
DOJO [dodžo]	tělocvična
HIDARI	levý
IPPON	100 bodů (vítězství před limitem)
JUDOGI [džudogi]	oděv judisty
KAKE	hod
KANSETSU WAZA [kansetcu waza]	technika páčení
KATA	vybrané techniky ukazující principy judo
KATAME WAZA	techniky znehybnění
KOSHI WAZA [goši waza]	technika boků
KUMI KATA	úchop
KUZUSHI [kuzuši]	vychýlení
MIGI	pravý
NAGE WAZA	techniky hodů
NE WAZA	boj na zemi
OSAEKOMI WAZA [osajkomi waza]	technika držení
RANDORI	cvičný zápas
SEI SHOKU [sei šoku]	dosažení kontaktu se soupeřem
SEI SURU	kontrola nad soupeřem
SHIME WAZA [žime waza]	technika škrcení
SUTEMI WAZA	technika strhů
TACHI WAZA [tači waza]	boj v postoji, techniky hodů
TANDOKU RENSHU[tandoku renšu]	nástupy bez soupeře
TATAMI	judistická žíněnka
TE WAZA	technika paží
TOKUI WAZA [tokuj waza]	osobní technika
TORI	útočník
UKE	obránce
WAZA	tématicky rozdělená skupina technik

WAZARI

10 bodů

YUKO [juko]

1 bod