

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ MLADŠÍHO
ŠKOLNÍHO VĚKU SE ZAMĚŘENÍM NA
KARATE**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Ondřej Nebehaj
Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň, 2024

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych rád poděkovat Mgr. Lubošovi Charvátovi za odborné vedení a konzultace při tvorbě mé diplomové práce. Děkuji také mému mistrovi Ing. Zdeňku Kubalíkovi za vše, co mě v karate naučil.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	4
ÚVOD	5
1 KARATEDO	6
1.1 HISTORIE KARATEDO	6
2 SPORTOVNÍ KARATE – KATEGORIE MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	9
2.1 KARATE AGILITY	9
2.2 KIHON IDO	10
2.3 KUMITE BALLOON	11
2.4 KATA JAKO SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNA	12
2.4.1 kata beginner	12
2.5 KUMITE BEGINNER	13
3 MOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	15
3.1 PROCES MOTORICKÉHO UČENÍ	16
3.1.1 Fáze seznámení	17
3.1.2 Fáze zdokonalování	17
3.1.3 Fáze automatizace	17
3.1.4 Fáze tvořivé realizace	18
4 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU VS. STRUKTURA VÝUKOVÉ JEDNOTKY KARATE V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	19
4.1 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY	19
4.1.1 Úvodní část	19
4.1.2 Přípravná část	20
4.1.3 Hlavní část	21
4.1.4 Závěrečná část	21
4.1.5 Organizační formy tréninkové jednotky tělesné výchovy	21
4.2 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY KARATE V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	22
4.2.1 Úvodní část	22
4.2.2 Přípravná část	23
4.2.3 Hlavní část	23
4.2.4 Závěrečná část	24

4.2.5	Organizační formy tréninkové jednotky karate	24
4.3	FÁZE OSVOJOVÁNÍ TECHNIK KARATEDO V HLAVNÍ ČÁSTI TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY ..	25
5	PROSTŘEDKY ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	26
5.1	KOORDINACE.....	26
5.1.1	Prostředky rozvoje koordinace	27
5.2	RYCHLOST.....	27
5.2.1	Prostředky rozvoje rychlosti	27
5.3	VYTRVALOST	28
5.3.1	Prostředky rozvoje vytrvalosti	28
5.4	SÍLA.....	29
5.4.1	Prostředky rozvoje síly u dětí do 10 let	29
5.5	POHYBLIVOST.....	29
5.5.1	Prostředky rozvoje pohyblivosti	30
6	ÚPOLOVÉ HRY A JEJICH ROLE V TRÉNINKOVÉM PROCESU KARATE.....	31
6.1	ÚPOLY	31
6.2	ÚPOLOVÉ HRY V KARATE A BEZPEČNOST	31
7	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	33
7.1	CÍL PRÁCE.....	33
7.2	ÚKOLY PRÁCE	33
8	METODIKA.....	34
8.1	MONITOROVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK KARATE.....	34
9	ZÁSOBNÍK POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	35
9.1	SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ POSTOJE	35
9.2	SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ ÚDERU.....	50
9.3	SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ KOPŮ	59
9.4	SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ OBRANNÝCH TECHNIK.....	66
9.5	SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ REAKCÍ NA PODNĚT	69
10	DISKUZE	73
	ZÁVĚR.....	74
	RESUMÉ.....	75
	SEZNAM LITERATURY	77

SEZNAM OBRÁZKŮ.....	79
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

Karateka – Karatista

Kata – Forma technik proti neviditelnému soupeři

WKF – The World karate Federation – Světová federace karate

JKA – Japan Karate Association – Japonská asociace karate

USA – United States of America – Spojené státy americké

ITKF –International Traditional Karate Federation–Mezinárodní federace tradičního karate

ČSKe – Český svaz karate

KYU – Žákovský stupeň

Karate gi – Kimono

Kihon – Technika cvičená individuálně

CNS – centrální nervová soustava

Tai sabaki – přemísťování a obraty těla

ZD – postoj zenkutstu-dachi

Obi – pás ke kimonu

KD – postoj kiba-dachi (postoj jezdce na koni)

Hikite – stahující se ruka, protipohyb útočící ruky

STV – stupeň technické vyspělosti

Keage – kyvadlový pohyb

Seiken – klouby ukazováčku a prostředníčku sevřené pěsti

Kakato – pata

ÚVOD

Karate patří mezi nejznámější bojová umění na světě. V současnosti existuje mnoho karatistických oddílů tvořeno převážně dětmi a mladistvými. Být úspěšný v karate představuje mnoho práce v podobě několikanásobného opakování určitých technik. Nicméně klasické stereotypní opakování děti a mládež od trénování karate odrazuje.

Diplomovou práci jsem proto zaměřil na zásobník pohybových aktivit, které napomohou cvičencům zlepšit jejich techniku v karate. Aktivity mohou přispět k procvičení dané techniky jiným způsobem než tradičním karatistickým drilem. Právě neustálé obměny cvičení jednotlivých technik přispívají k poutavé tréninkové jednotce, která vede k většímu zájmu dětí o karate.

V současnosti pracuji jako učitel na prvním stupni základní školy, a proto jsem se zaměřil na cílovou skupinu dětí mladšího školního věku.

Teoretická část diplomové práce je nejprve zaměřena na základní historické poznatky o karate.

Následuje pak představení soutěže karate beginner společně s jejími disciplínami a pravidly. Uvedenou soutěž v diplomové práci zmiňuji hlavně proto, že v současném roce 2024 bude poprvé realizována v Plzeňském kraji krajským svazem karate.

Další kapitoly jsou zaměřeny na motorický vývoj mladšího školního věku a představují zde i strukturu tréninkové jednotky tělesné výchovy spolu s tréninkovou jednotkou karate, které mohou přispět k správnému sestavení tréninku.

Kapitola o rozvoji pohybových dovedností je zaměřena na období mladšího školního věku. Závěrečná kapitola je věnována úpolovým hrám.

V praktické části vždy nejprve popisují danou techniku společně s jejími základními principy. Níže pak jsou nafoceny a popsány aktivity, které napomáhají si osvojit výše uvedené principy vedoucí ke zkvalitnění dané karatistické techniky.

Přínosem této práce je hlavně variabilita cvičení jednotlivých technik, které děti povedou ke zlepšení v karate a neodradí je od jeho trénování.

1 KARATEDO

Karatedo patří mezi nejstarší bojová umění světa. Karatedo lze přeložit jako cesta prázdné ruky. Kara – prázdný, Te – ruka, Do – cesta. Jedná se o bojový systém, při kterém nejsou využívány zbraně. Karateka prostřednictvím paží a nohou dokáže odrazit útoky agresora. Zároveň je také schopný efektivně zaútočit. Nicméně hlavním principem karatedo je nezneužívat toto bojové umění k agresi, ale využívat jej pouze k sebeobraně. Toto tvrzení potvrzuje fakt, že všechny formy neboli kata, které napomáhají karatekovi ke zdokonalení, začínají obrannou technikou.

Intenzivním tréninkem karatedo karateka získá fyzickou sílu. Dále je zde také důraz na duchovní a mentální růst. Výsledkem tohoto procesu je vyrovnaný a sebevědomý jedinec, který se dokáže lépe vyrovnávat s konflikty moderního světa.

Samotné karatedo mohou cvičit jak muži, tak i ženy. Věk zde není limitujícím prvkem. Karateka, který cvičí karatedo již od raného věku, nejdříve rozvíjí fyzické schopnosti, nicméně mu je pak doporučeno okolo 35 let cvičit techniky méně prudce a více se zaměřit na zdokonalení technik spolu s rozvojem psychologie a taktiky boje. (Fojtík, Král, 1993, s. 5)

Karatedo je bojové umění, které má své příznivce po celém světě. Na rozdíl od jiných bojových umění jako je například aikido lze v karatedo soutěžit. Standartně se soutěží dle pravidel WKF. Karatedo sice nepatří mezi olympijské sporty jako takové, nicméně již bylo zařazeno organizátory do rozšířeného programu olympiády letních olympijských her konané v Tokiu roku 2021.

1.1 HISTORIE KARATEDO

Mnoho národů si během historie vytvářelo účinné techniky boje proti nepříteli. Nejlépe v této oblasti vynikala samotná Čína. Z Číny byly jednotlivé bojové systémy převáděny do okolních zemí, kde byly následně upravovány dle patřičných potřeb. Tímto způsobem se právě techniky boje dostaly i na území Japonska, konkrétně na ostrov Okinawa, která počátkem 15. století byla protektorátem Číny. (Fojtík, Král, 1993, s. 8)

Kolébkou karatedo není ovšem Čína, ale Indie. V indické literatuře je zaznamenán bojový systém beze zbraně zvaný „vadžramušti“. Tento název v překladu znamená tvrdá pěst. (Fojtík, Král, 1993, s. 7)

Dále je v Indii populární bojové umění zvané „kalaripajat“, které pochází ze státu Kérala v jihozápadní Indii. V rámci tohoto bojového umění je zahrnuta znalost 108 vitálních bodů na lidském těle. Z těchto 108 bodů je 12 tak citlivých, že jejich zasažení způsobí okamžitou smrt. (Fojtík, Král, 1993, s. 7) Z Indie pocházejí také dechové a meditační praktiky zvané Prána, které ovlivnily teoretický základ karatedo. Následně se tyto dechové praktiky dostávají do Číny, kde jsou označovány jako síla Čchi a v Japonsku jako síla Ki. Dle historiků i indická jóga přispěla k tvorbě bojových umění. V tehdejší době se jóga necvičila jen ve statické formě, ale praktikovala se i ve formě dynamické pomocí koncentrace fyzické a duševní síly. Tato dynamická forma se aplikovala do úderových technik, jež měly zlikvidovat protivníka. V současnosti je jóga známa jako zdravotní cvičení. Čína zde byla právě prvním státem, která přijímala tyto poznatky. Čína také přispěla pro svět bojových umění klášterem Shaolin, který byl několikrát zničen a opětovně opraven mnichy, kteří ovládali meditační prvky a gymnastické pohyby připomínající pohyby zvířat. (Strnad, 2008, s. 14)

Nejdůležitějším místem pro karatedo byl japonský ostrov Okinawa, který pro svoji výhodnou polohu sloužil jako křižovatka obchodních námořních cest. V 15. stol. zde vládl král Sho Hashi, který sjednotil tři okinawské samostatné knížectví. V rámci své suverenity musela Okinawa vyplácet daně Číně a Japonsku. (Strnad, 2008, s. 16) V druhé polovině 15. stol. nastupuje král Sho Shin, který vydává zákaz nošení zbraní z důvodu obav povstání proti jeho osobě. Právě tento zákaz napomáhá k rozvoji systému boje beze zbraně nazývaný Tode. Podobný zákaz byl znovu vydán Japonci v 17. stol., kteří v této době ostrov obsadili a vládli zde Okinawanům velkou krutostí. Docházelo k neustálým konfliktům mezi japonskými samuraji a bezbranným okinawským obyvatelstvem. Tyto neustálé konfrontace zapříčinily podnět k vytvoření nového bojového stylu, který byl kombinací zdejšího bojového systému Tode a Chuan-fa. Bojový systém Chuan-fa si osvojili Okinawané, kteří pobývali několik let v Číně. Kombinace těchto dvou stylů se pojmenovala Te (později Okinawa-te). Techniky tohoto bojového umění byly natolik funkční, že bezbranní obyvatelé dokázali porazit ozbrojené samuraje. Toto bojové umění se učilo ve vysoké tajnosti a neexistovaly o něm žádné písemné dokumenty. V případě prozrazení byli žáci společně s mistrem usmrceni. (Strnad, 2008, s. 16) V 19. století byla Okinawa oficiálně součástí Japonska. Karatedo v té době nabíralo na popularitě díky tomu, že okinawští odvedenci cvičící karatedo v armádě byli daleko v lepší kondici než japonští odvedenci. (Fojtík, Král, 1993, s. 9)

Roku 1868, kdy probíhala revoluce Meidži, se narodil Gichin Funakoshi. Funakoshi se v mládí na základní škole seznámil se synem Jasucuna Azatoa, který patřil mezi odborníky okinawského karate. Funakoshi se u mistra Azata učil vždy v noci a tajně. Výuka karatedo byla v této době stále vládou zakázaná. Funakoshiho tréninky spočívaly v tom, že neustále cvičil kata. V případě, že si kata osvojit, mohl se učit od svého mistra novou kata. (Funakoshi, 2010, s. 13) S postupem času se Funakoshi vypracoval ve velkého mistra karatedo. Funakoshi ve své době pracoval jako učitel na základní škole. Sám ve svých pamětech uvedl, že učitelská dráha mu dala více příležitostí cvičit karatedo. (Funakoshi, 2010, s. 16) Karatedo se postupem času stává součástí učebního plánu na okinawských školách na základě rozhodnutí ministerstva kultury. Začátkem 20. století byl velký zájem o bojová umění a obzvláště o samotné karatedo. Sám Funakoshi předvedl mnoho veřejných ukázek tohoto bojového umění, kde nejdůležitější moment byl na sportovní slavnosti v Tokiu, kterou organizovala společnost Butokukai. Při této příležitosti bylo karatedo oficiálně zařazeno mezi japonská bojová umění. Funakoshi se poté přestěhoval do Japonska, aby mohl karatedo intenzivněji propagovat. Pracoval na systemizování technik a při výuce karatedo dbal na dodržování etiky a disciplíny. (Fojtík, Král, 1993, s. 9)

Roku 1936 byl změněn znak KARA, který v překladu znamenal čínský, za znak KARA, jež znamenal prázdný. Každý znak se psal jinak, nicméně jejich čtení bylo stejné. Tehdejší oficiální název karatedo bylo karatedžucu. Slovo „džucu“, které znamenalo umění, Funakoshi nahradil slovem „do“, které znamenalo cesta. (Fojtík, Král, 1993, s. 9)

Postupem času se v karatedo začalo soutěžit. O realizaci sportovních soutěží se nejvíce zasloužil Masatoshi Nakayama, který patřil mezi mladší žáky Gichina Funakoshiho. Roku 1949 vzniká JKA, kterou spolu s Nakayamou vedou další Funakoshiho žáci jménem Isao Obatou, a Hidetaka Nishiyama, kteří se hlásili ke stylu Shotokan ryu, jež vzešel z Funakoshiho stylu cvičení. Hidetaka roku 1960 z JKA vystoupil a odešel do USA, kde roku 1974 založil ITKF. (Strnad, 2008, s. 21)

2 SPORTOVNÍ KARATE – KATEGORIE MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

ČSKe uvedl, že průměrná věková hranice začátečníků se z 15-20 let snížila na věkovou hranici 6-10 let. Začátečníků ve mladším školním věku bez KYU a s 8.-7. KYU na soutěžích stále přibývá. V rámci České republiky probíhá mnoho karatistických soutěží totožného charakteru jako je například: Karate Kid Cup, Liga talentů, Pohár talentů apod. Na základě toho odborná komise ČSKe navrhla sjednocení soutěží pro začátečníky a vytvořila tak jednotnou formu krajských pohárů talentů. V případě úspěchu cvičenců v krajském poháru talentů jsou cvičenci nominováni na celorepublikové mistrovství poháru talentů. ČSKe proto upravil soubor soutěžních pravidel a dodatků týkající se kategorií začátečníků mladšího školního věku bez KYU a s 8.-7. KYU s účinností od 1. 4. 2023. (Český svaz karate, 2024, s. 4)

Mezi jednotlivé disciplíny Poháru talentů patří:

- Karate agility
- Kihon ido
- Kumite balloon
- Kata beginner
- Kumite beginner

Jednotlivé kategorie Poháru talentů se dělí do čtyř skupin:

- Děti do 7 let včetně
- Mladší žáci 8-9 let včetně
- Mladší žáci 10-11 let včetně
- Starší žáci 12-13 let včetně

2.1 KARATE AGILITY

Začátečníky je třeba motivovat, aby rozvíjeli výbušnou sílu, rychlost a koordinační schopnosti pro úspěchy ve sportovním i tradičním karate. Disciplína karate agility je právě zaměřena na výše uvedené schopnosti.

Na disciplínu dohlíží dva soudci, jeden rozhodčí a jeden kontrolor zápasu. Rozhodčí uděluje pokyn ke startu spolu se spuštěním a zastavením časomíry. Soudci udělují penalizace a kontrolor penalizace společně s uplynutým časem vše písemně zaznamenává.

Soutěžící startuje na zvukový signál či na pokyn rozhodčího ze sedu snožného a ruce má položené na stehnech. Cvičenec se snaží absolvovat překážkovou dráhu¹ v co nejkratším čase. Závodník musí absolvovat všechny překážky. V případě, že se nějaké překážce vyhne, je diskvalifikován. Na začátku překážkové dráhy se cvičenec vyhýbá překážkám bočním cvalem. V dráze je také vyhrazený prostor, kde závodník musí provést dva karatistické údery-tsuki a dva kopy – mawashi-geri. Techniky musí být provedeny jednotlivě a nesmí být proveden kontakt s cílem. Cvičenec pak pokračuje skoky snožmo přes překážky. Závěrem závodník musí absolvovat vymežovací mety, kde musí změnit pozice připravených míčků ve směru k cíli, či zaměnit pozice značkovacích klobouků položených na sobě. Soudci závodníka sledují a v případě dotyku s překážkou nebo vynechání karatistické techniky mu udělí časovou penalizaci 0, 3 sekundy. V případě, že dojde k takovému kontaktu, že překážka spadne nebo míček při absolvování vymežovací mety skončí mimo předem určené místo na základě nekontrolovaného hodu, časová penalizace se zvedá na 1 sekundu. Soudci mohou také udělit penalizaci 0, 5 sekundy za nesprávnou techniku skoků snožmo či špatné techniky během bočního cvalu. Závodník nastupuje na zápasišťě vždy v karate-gi. (Český svaz karate, 2024, s. 5)

2.2 KIHON IDO

Závodníci zde cvičí základní techniky, které odpovídají zkušebním řádům jednotlivých stylů karate. Závodník nastoupí na vyznačené místo na zápasišti. Na pokyn hlasatele zápasu závodníci provedou předepsaný postoj s určenou technikou dle svého příslušného stylu karate, který cvičí. Jelikož se jedná o závodníky na začátečnické úrovni, hlasatel zápasu říká techniky prostřednictvím českého názvosloví. Místo „chudan-oi-tsuki“ hlasatel řekne „vpřed útok na břicho“. Stanovené techniky se provádí pětkrát vpřed a pětkrát vzad. Pro závodníky jsou předepsané techniky. Jedná se o útok a obranu na hlavu a o útok a obranu na břicho. Útočné techniky se provádí vpřed a obranné techniky se provádí vzad. Hlasatel počítá japonsky do pěti. Mezi předem stanovené techniky v rámci stylu Shotokan karate patří:

¹ Příloha A

- Oi-tsuki – přímý úder na hlavu vpřed
- Age-uke – blokování úderu na hlavu vzad
- Oi-tsuki – přímý úder na břicho vpřed
- Uchi-uke – blokování přímého uderu na břicho vzad

Po odcvičení závodníci čekají na svých předepsaných pozicích a čekají na verdikt soudců. Po vyhlášení výsledků se závodníci k sobě ukloní. (Český svaz karate, 2024, s.12)

2.3 KUMITE BALLOON

Kumite balloon simuluje formu zápasu. Jedná se průpravnou disciplínu, která má pomoci závodníkům se připravit na soutěžní formu kumite. Závodníci zde předvedou naučené základní techniky na cíl společně s pohybem. Cíl² je v podobě překážkové tyče, na které jsou upevněny dva molitanové balony v pásmu hlavy (jodan) a v pásmu břicha (chudan). Balon v pásmu hlavy je nastaven dle výše nosu závodníka. Balon v pásmu břicha je nastaven dle výšky pásu závodníka. Za cíl se také může zvolit boxovací figurína.

Závodníci nastupují na zápasíště na předepsané místo k určenému cíli v karate – gi a s chrániči na ruku v příslušné barvě soutěžícího. Závodník po rozlosování cvičí pod přidělenou barvou. Jedná se pouze o červenou barvu (AKA) nebo modrou barvu (AO). V rámci své přidělené barvy má závodník také červený či modrý pás. V běžném kumite mají závodníci navíc předepsané chrániče na nártu a na holeně ve stejné barvě.

Po vstupu na zápasíště závodníci přijdou na své vyznačené pozice, u kterých je předem připravený jejich cíl. Hlavní rozhodčí vydá závodníkům pokyn, na který závodníci začnou provádět předepsané techniky v časovém rozmezí 30 sekund. Po uplynutí stanovené doby časoměřič ukončí zápas zvukovým signálem.

Tato disciplína slouží jako průprava pro klasické kumite, a proto jsou předepsány techniky, které se v kumite nejčastěji používají. Jedná se o úder hřbetem pěsti (uraken-uchi), obloukový kop (mawashi-geri), obrácený obloukový kop (ura-mawashi-geri) a přímý různostranný úder (gyaku-tsuki). Pokud závodník použije z vlastní iniciativy některou nepředepsanou techniku, například úder přední rukou s vysunutým ramenem (kizami-tsuki), která se ve sportovním karate – kumite praktikuje, rozhodčí společně se soudci k takové

² Příloha B

technice přihlédne v závěrečném hodnocení. Závodník může také přijít o body v závěrečném hodnocení, když naopak používá techniky, které jsou v běžném zápase zakázány, například údery loktem, kopy patou do hlavy a jiné. Rozhodčí může také zastavit zápas a udělit trest v případě nekontrolované techniky na balon s dotekem či jeho shoením na zem. Pokud závodník obdrží pět trestů, je následně diskvalifikován. (Český svaz karate, 2024, s. 19)

V rámci hodnocení rozhodčí a soudci hodnotí technické a pohybové dovednosti. V technických dovednostech se bere v potaz, zdali závodník používá obě horní i dolní končetiny a nepreferuje jen jednu stranu, která vede k pohybové disharmonii. V pohybových dovednostech se zohledňuje vedení útoku v podobě výpadů, posunů, kreativity a načasování technik. Dále se také zohledňuje stálá bdělost cvičence (zanshin), pohyb kolem cíle a ústup od cíle. (Český svaz karate, 2024, s. 17)

2.4 KATA JAKO SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNA

Z historického hlediska byla kata využívána jako prostředek pro šíření bojových umění. Kata se skládá z předepsaných obranných a útočných technik proti neviditelnému soupeři. Cvičenec zde musí dodržet půdorys kata neboli embusen. Kata vždy začíná a končí úklonem. (Strnad, 2008, s. 72) Při cvičení kata se závodník ukloní rozhodčím, soupeři a vstoupí na zápasíště. Zde si sám vybere místo, kde kata začne cvičit. Místo si musí vybrat tak, aby nesešel ze zápasíště či neohrozil rozhodčího. Po docvičení kata závodník musí skončit na stejném místě, kde prováděnou kata začal cvičit.

Pravidla WKF obsahují oficiální seznam kat, které lze na závodech cvičit. Seznam obsahuje 102 kat. Během zápasu rozhodčí hodnotí, zdali kata odpovídá danému stylu, který cvičenec cvičí. Dále hodnotí technické dovednosti, mezi které patří například postoje, techniky, přemísťování a další. V neposlední řadě se rozhodčí zaměřují také na fyzické dovednosti, mezi které patří síla, rychlost a stabilita. Při soutěžích je standartní, že každou kata cvičí závodník pouze jednou. (Český svaz karate, 2024, s.81, 92)

2.4.1 KATA BEGINNER

Disciplína kata beginner se zaměřuje pouze na základní kata z příslušného stylu karate. Kata zde v této disciplíně mohou být opakovány. Závodník si zde proto může vystačit jen s jednou kata.

Každý závodník má na zápasišti vyznačenou značku, kde začíná cvičit. Nastupuje v karate gi s příslušnou barvou pásku. Podobně jako v klasické soutěži je zde barva přidělena dle rozlosování (červená, modrá). Závodníci na pokyn hlasatele zápasu nastoupí na předem stanovené místo. Zde je vyzve k vzájemné úkloně a k nahlášení kata. Na povel „Hajime“ začínají souběžně cvičit základní kata, které jsou uvedena v seznamu pro kategorii beginner. V seznamu je také uvedena kata Tajkyoku Shodan, kde se využívají jen dvě techniky gedan-barrai a oi-tsuki. Lze říci, že se jedná o zjednodušenou katu Heian Shodan. Po docvičení se vrátí závodníci na hranici zápasště, kde čekají na výsledek soudců.

V této disciplíně nemůže být žák pro chybu diskvalifikován. Pokud se závodník před začátkem cvičení neukloní či nenahlásí kata, rozhodčí si závodníka před vyhlášením výsledku k sobě zavolá a chybu mu sdělí. Během hodnocení se soudci budou hlavně zaměřovat na správné provedení techniky, a proto se hlavně budou zaměřovat na technické dovednosti. Fyzické dovednosti zde nemají takovou váhu jako dovednosti technické. Technické dovednosti jsou s fyzickými dovednostmi v poměru 70 % : 30 %. (Český svaz karate, 2024, s. 22)

2.5 KUMITE BEGINNER

Kumite beginner se snaží připravit závodníky na sportovní disciplínu kumite WKF. Cílem disciplíny kumite beginner je, aby si závodníci vyzkoušeli simulaci zápasu bez strachu, že obdrží ránu. Dotek závodníka může být jen v případě bloku. Útočné techniky musí končit v 10-15 cm vzdálenosti od cíle. V případě vzdálenějšího provedení se technika uzná, zdali byla provedena s patřičným nasazením či ve správném provedení. Rozhodčí může přihlédnout i k jiným aspektům. Během této disciplíny nejsou udělovány body, aby děti nebyly zbytečně zatěžovány stresem z prohry a více se tak soustředily na samotný zápas.

Během zápasu závodníci prokáží taktiku boje a funkčnost technik. Závodník si zde vyzkouší, zdali dokáže zareagovat na svého soupeře kreativně a účinně. Jelikož je zakázaný kontakt, musí se soustředit na to, aby jejich techniky byly kontrolované. Dále je také důležité, aby techniky měly správné načasování s dobrou vzdáleností od soupeře. V karatedo je důležitá také úcta k soupeři. Závodníci se zde také seznamují s tím, že zde nekontrolovaná agrese v podobě různého zastrasování či mluvení na soupeře během zápasu, je brána jako nesportovní chování.

Závodníci mají předepsané techniky, které mohou používat. Techniky jsou totožné s technikami v disciplíně kumite balloon. Jiné techniky jako jsou například podmetry či útoky na krk, nesmí závodníci používat.

Zápas trvá 1 minutu. Ke konci zápasu je závodníkům oznámen termín ATOSHI-BARAKU (posledních 15 sekund do konce). Zápas sledují dva soudci a jeden rozhodčí, kteří sledují kontakty a vyšlápnutí ze zápasště. Po ukončení zápasu rozhodčí společně se soudci vyjádří svůj hlas závodníkovi, který více skóroval, aktivněji se pohyboval či projevoval větší iniciativu boje.

Závodníci nastupují v karate gi. Mohou také mít pod ním, nebo na něm body protektor. V případě, že se jedná o soutěž Youth league WKF, je povinné mít na hlavě ochrannou masku. (Český svaz karate, 2024, s. 26)

3 MOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dětství lze označit jako věkové období, které začíná od šestého roku a přetrvává až do patnáctého roku. (Perič, 2012, s. 23) Dětství lze také dělit do dvou věkových období:

- Mladší školní věk (6-10 let)
- Starší školní věk (11-15 let)

Přechod mezi jednotlivými obdobími není striktní, ale slouží spíše orientačně k určení dílčích jevů a procesů z hlediska vývoje a dozrávání organismu.

Vývoj motoriky závisí na růstu kostí a svalstva, osifikaci a funkci nervové soustavy. (Čelikovský, 1979, s. 24) Na počátku období mladšího školního věku je rozvoj dynamiky nervových procesů stále aktivní, ale procesy podráždění převažují nad procesy útlumu. Hlavní pohyb u dětské motoriky je doprovázen různými nadbytečnými souhyby, které vedou k neúspěšnosti pohybu. Pro děti je také problematické v klidu sedět. V případě, že sedí, musí sebou neustále hýbat. (Perič, 2012, s. 25)

Mladší školní věk je typický pro vysokou a spontánní pohybovou aktivitu. Děti se zde dokážou naučit relativně rychle a lehce nové pohybové dovednosti, nicméně je ale mohou velmi brzy zapomenout, pokud nedochází k jejich častému opakování. Aby výuka nových pohybových dovedností byla efektivní, je žádoucí vycházet ze zkušeností přirozené motoriky dětí. Zároveň je nutné pěstovat smysl pro rytmus a rozvíjet cit pro rovnováhu. Období mezi osmi až deseti lety je označováno jako „zlatý věk motoriky“, kde stačí dětem předvést dokonalou ukázkou a děti zde jsou schopny předvést daný pohyb napoprvé či po několika málo pokusech. Začátkem mladšího školního věku je pro děti problematické zkoordinovat složitější pohyby. Tyto obtíže se postupem času vytrácí a ke konci mladšího školního věku děti dokáží provést i koordinačně náročná cvičení. (Perič, 2012, s. 25)

Během učení se novým pohybovým dovednostem, je důležité, aby vyučující či trenér kladl důraz na přesnost poloh a pohybů, které vedou k utváření správných pohybových stereotypů. V mladším školním věku se děti učí převážně prostřednictvím imitačního učení (nápodoby), a proto by se vždy mělo dbát na kvalitní ukázkou. (Křištofič, 2006, s. 12)

Dle Kaplana mohou děti po dovršení sedmého či osmého roku provádět složitější koordinační pohyby v různých druzích sportu jako je například akrobacie, krasobruslení či gymnastika. (Kaplan, 2020, s. 76) Uvádí také, že dochází k růstu kostí, osifikaci a růstu

svalstva. V rámci tělesné výchovy je proto klíčové se zaměřovat na správné držení těla, které se pojí s posilováním posturálního svalstva a předcházet nebo odstraňovat svalové dysbalance.

V mladším školním věku jsou pohybové činnosti dětí na různých úrovních. Děti ve věku šesti let ovládají jednoduché pohybové činnosti, v sedmi a osmi letech lépe ovládají rovnováhu a v devátém a desátém roce dokáží vykonávat cílevědomé pohybové činnosti. Projevují se i rozdíly mezi chlapci a děvčaty v rámci pohybových schopností a dovedností. V období prepubescence jsou dívky v předstihu před chlapci z hlediska tělesného vývoje. Předstih ale postrádají u pohybových schopností. Od osmého roku se také vyvíjí vztah k rytmu. Motorické projevy jsou proto v osmém roce výrazně ovlivněny jak tělesnou, tak i hudební výchovou.

V mladším školním věku si žáci dokáží osvojit základy sportů jako je například plavání, lyžování a bruslení. (Kaplan, 2020, s. 77)

3.1 PROCES MOTORICKÉHO UČENÍ

Proces osvojování pohybu od prvotního zvládnutí až po jeho dokonalost se nazývá motorické učení. Jedná se o specifický druh učení, kdy se cvičenec učí pohybu. Motorické učení lze rozdělit do čtyř fází. (Perič, Dovalil, 2010, s. 24)

- Seznámení
- Zdokonalování
- Automatizace
- Tvořivá realizace

Motorické učení je obvykle dlouhotrvající. Během nácviku pohybové dovednosti může dojít k plató efektu neboli ke stagnaci. Příčiny mohou být objektivní i subjektivní. Mezi objektivní příčiny lze zařadit špatné metody nácviku, zafixování si chybného provedení, nedostatečná příprava, pohyb byl nedostatečně upevněn v předcházejících fázích učení.

Za subjektivní příčiny lze považovat sebepodceňování či přeceňování sebe samotného. Dále se může jednat o nízkou úroveň motivace či nepříznivý zdravotní stav. Je zde zahrnuto i špatné sociální klima v tréninkové skupině. (Perič, Dovalil, 2010, s. 28)

3.1.1 FÁZE SEZNÁMENÍ

Prvotní fáze pohybové dovednosti začíná představou o ní samotné. Představu pomáhá vytvářet vyučující, trenér prostřednictvím informací v podobě slovního popisu, vizuálu v podobě předvedení pohybu nebo instruktážního videa. U provedení pohybu vyučující vede cvičence průběhem celého pohybu. Například během techniky úderu trenér vede cvičenci ruku.

Na základě dobré představy vznikají prvotní praktické pokusy, kde se představa o pohybovém průběhu stále zpřesňuje. Neustálým opakováním si cvičenec vytváří vlastní program, jak se vypořádat s daným pohybovým úkonem. V případě neúspěchu napomáhá vnitřní či vnější motivace. Na rychlost učení má vliv i předchozí pohybová zkušenost cvičence a zpětná vazba od vyučujícího, trenéra.

Pro první fázi jsou typické nadbytečné pohyby (souhyby), které snižují kvalitu provedení. V seznamovací fázi jde hlavně o osvojení pohybu v hrubých rysech. Přesto ale projev není přesný a ani plynulý. Pohyb doprovází chyby a nedostatky. (Perič, Dovalil, 2010, s. 25)

3.1.2 FÁZE ZDOKONALOVÁNÍ

Z předešlé fáze je pohyb zvládnutý v jeho nejjednodušší podobě. Ve zdokonalovací fázi je pohyb zpřesňován a zdokonalován. Během tohoto procesu dochází k odstraňování chyb a k diferenciaci daného pohybu. V této fázi působí na osvojený pohyb i deformační vlivy v podobě vypjatých nárocích, které přináší soutěže.

Nacvičený pohyb se dokáže uchovávat v paměti, nicméně v paměti není příliš stabilní. V případě, že dojde k zastavení nácviku na delší dobu, nacvičený pohyb cvičenec zapomene. (Perič, Dovalil, 2010, s. 26)

3.1.3 FÁZE AUTOMATIZACE

Ve fázi automatizace je pohybová dovednost plně zvládnuta a nácvik je zaměřen na detaily pohybu. Mnohonásobným opakováním dochází k automatizaci pohybu do takové úrovně, že ho nenaruší ani složité podmínky soutěže. Pohyb se zde může zlepšovat i při dočasném netrénování a také se stává plně automatizovaný během vysokého stupně únavy nebo při vysoké intenzitě pohybu.

Fáze automatizace přináší i možnost využití ideomotorického tréninku. Zde sportovec daný pohyb neprovádí fyzicky, ale cvičí jej pouze ve své mysli. (Perič, Dovalil, 2010, s. 26)

3.1.4 FÁZE TVOŘIVÉ REALIZACE

Pohybová dovednost v této fázi dovršila mistrovské úrovně. Deformační vlivy zde nemají výrazný vliv. Fáze tvořivé realizace se zaměřuje na tvůrčí využití s dalšími dovednostmi v určitou komplexní činnost. Výsledkem je, že cvičenec dokáže provést několik dovedností současně či v rychlém sledu. (Perič, Dovalil, 2010, s. 27)

4 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU VS. STRUKTURA VÝUKOVÉ JEDNOTKY KARATE V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

4.1 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Tréninková jednotka patří mezi základní cykly sportovní přípravy dětí. V mnoha sportovních odvětvích mají tréninkové jednotky ustálenou strukturu. Doba tréninkové jednotky u dětí zpravidla trvá 60-90 minut. (Perič, 2008, s. 49) K tréninkové jednotce by se nemělo přistupovat dogmaticky, nýbrž by se na ni mělo pohlížet jako určité doporučení. Tréninkovou jednotku lze rozdělit na čtyři hlavní části (Perič, 2008, s. 47)

- Úvodní část
- Průpravná část
- Hlavní část
- Závěrečná část

V rámci úvodní části Perič zmiňuje zahřátí a prokrvení organismu prostřednictvím rozcvičení. Dle Engelthalerové a Dvořákové je rozcvičení v rámci prokrvení organismu uvedeno pod rušnou částí. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 52) V tomto případě by se rušná část řadila mezi úvodní a průpravnou část.

Vhodným obsahem rušné části pro malé děti (1.-2. třída) jsou drobné pohybové hry, které jsou již dětem předem známé, aby nedocházelo k zdlouhavému vysvětlování pravidel. V rušné části může být použita také překážková dráha vytvořena pomocí laviček či mohou žáci běhat volně po tělocvičně a na zvukový signál musí zaujmout polohu sochy. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 258) Samozřejmě je zde možnost použít i jiné alternativy.

4.1.1 ÚVODNÍ ČÁST

Cílem úvodní části je připravit organismus na hlavní část. Formou nástupu začíná formální zahájení tréninku. Trenér, vyučující seznámí své svěřence, žáky s obsahem tréninkové jednotky a navodí pracovní aktivitu.

Následuje rozcvičení, kde hlavním cílem je zahřátí a prokrvení organismu. Zpravidla se toho docílí jednoduchým rozklusáním. U dětí mladšího školního věku je žádoucí aktivovat srdečně cévní a dýchací systém v podobě sportovních her nebo drobných závodivých her. Dle Mazala je diskutabilní, zdali zařazovat honičky do úvodní části hodiny. Honička sama o sobě pomůže zvýšit tepovou frekvenci a tím adaptovat organismus na budoucí zatížení. Nicméně děti při této hře často dosáhnou maximálního zatížení a nemají už zájem o další připravenou aktivitu. Při honičce dochází k intenzivnějšímu pohybu, kterému nepředcházelo řádné protažení. Další faktem je, že po náročné honičce musí děti delší dobu relaxovat. (Mazal, 2007, s. 52)

4.1.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Průpravná část slouží nejen k přípravě na hlavní část, ale působí i jako prevence či vyrovnává vadné držení těla. Obsahem zde mohou být protahovací i posilovací cviky s různými modifikacemi.

Nejprve se protahují svaly, které mají tendenci ke zkracování a pak se posilují svaly, které ochabují. Během protahování se upřednostňují cviky v sedu před stojem, kde pánev je dostatečně zafixovaná. Je také nutné uvolňovat kloubní spojení pro zvětšení kloubní pohyblivosti prostřednictvím kroužení, kývání a otáčení se. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 52)

Při protahování se setrvává určitou dobu v krajní poloze, kde dochází ke svalovému napětí, které nesmí být bolestivé. Zmiňované napětí následně zvyšuje kloubní rozsah.

Nicméně děti v mladším školním věku nedokáží setrvat několik sekund při statickém protahování, a proto se u nich upřednostňují dynamická cvičení, při kterých se využívají švihová cvičení či hmity. Hmity se provádí v rytmickém pohybu až do krajní polohy. Hmity je nutno provádět lehce, aby nedošlo k aktivaci negativních reflexů ve svalech. Statické protahování se doporučuje až po desátém roce.

U dětí se také nedoporučuje pasivní strečink. Během pasivního strečinku napomáhá tréninkový partner, který navyšuje podnět pro protažení. Děti jsou ale stále ve věku, kdy u nich ještě nedošlo k dostatečnému vývinu kloubního pouzdra a šlach. Při špatném provádění by mohlo dojít k přetažení šlach a vazů. V dospělosti by zmíněné přetažení vedlo k nepevnosti daného kloubu. (Perič, 2008, s. 87)

4.1.3 HLAVNÍ ČÁST

V hlavní části se pracuje na stanoveném cíli tréninku. Cílem je rozvoj pohybových schopností a dovedností. Větší efektivitu hlavní části zajišťuje určitá posloupnost cvičení.

Na začátku hlavní části je doporučeno se věnovat koordinačně náročným cvičením, které nejsou náročné na množství energie. Nicméně je namáhána CNS.

V druhé části by se měla věnovat pozornost rychlostním cvičením vyžadující velké množství energie pro pohyb. Zároveň jsou zde opět vysoké nároky na aktivitu CNS.

Silová cvičení nejsou tak náročná jako cvičení předešlá. Zde je hlavní náplní posilování s vlastní vahou, přetlačování a přetahování.

V závěru je věnovaná pozornost vytrvalostnímu cvičení, kde je hlavní podstatou rozvoje vyčerpání energetických zdrojů pro pohyb. U dětí se zde využívají hlavně hry, kde děti zapomínají na únavu.

4.1.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Závěrečná část je zaměřena na zotavení organismu a jeho zklidnění. Dle Periče je závěrečná část dělena na část dynamickou a statickou. (Perič, 2008, s. 49)

V dynamické části jsou využívány cviky s nižší intenzitou v podobě volného vyklusání či drobných her. Cílem je urychlit odbourávání odpadních látek a urychlit zotavení po tréninku.

Statická část se zaměřuje na protažení svalů s tendencí ke zkracování a na svalové skupiny, které byly během cvičení zapojené. Cvičení na děti působí jednostranně, a proto v rámci závěrečné části je dobré se zaměřit na kompenzační cvičení, které slouží jako prevence proti svalovým dysbalancím a vadnému držení těla. Závěr slouží i pro trenérovo zhodnocení, pochvalu a motivaci dětí do dalších tréninků.

4.1.5 ORGANIZAČNÍ FORMY TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY TĚLESNÉ VÝCHOVY

Organizační formy slouží k realizaci procesů vyučování a učení. V praxi se vzájemně prolínají a podporují. Je na vyučujícím, aby si sám vybral nejvhodnější formy v závislosti na stanoveném cíli práce a individuálních možnostech cvičence. (Skalková, 2007, s. 220)

Nejpoužívanější formou v tréninkové jednotce je hromadná forma. Děti při ní nacvičují v jednu chvíli stejný pohyb. Výhody hromadné formy spočívají v tom, že jeden

trenér dokáže zapojit v jednu chvíli velké množství dětí do cvičení. Nevýhody spočívají v nemožnosti kontroly, zdali děti provádí správné provedení cviku. Vytrácí se zde i individuální přístup ke cvičencům. Některé děti cvik dokáží ovládat velmi dobře, a tak se pro ně cvičení stává nudným. Naopak některé děti nejsou schopny patřičný cvik správně zacvičit.

Oblíbenou formou je i skupinová forma, kdy jsou děti rozděleny do menších skupinek. Skupinky mohou být utvořeny podle věku, pohlaví či úrovně dovedností, výkonnosti. Skupinky mohou nacvičovat stejný obsah či se obsah může v daných skupinkách dle potřeby lišit. Nevýhodou je nedostatečná kontrola prováděných cviků.

Skupinové formy lze využít během kruhového tréninku. Je zde ale zapotřebí, aby děti určené cviky znaly dopředu a patřičně je i ovládaly po technické stránce. (Perič, 2008, s. 53)

Existuje i individuální forma. Nicméně v přípravě dětí se v podstatě nevyskytuje. U individuální formy je výhoda dobré kontroly s vysokou efektivitou. Nevýhodou této formy je separace dítěte od jeho vrstevníků.

4.2 STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY KARATE V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Podobně jako v tréninkové jednotce tělesné výchovy, tak i v karate se tréninková jednotka dělí na přípravnou část, hlavní a závěrečnou část. Přípravná část zahrnuje úvodní a průpravnou část. Délka tréninkové jednotky zpravidla trvá 90 minut. V případě vyšší intenzity cvičení se délka tréninkové jednotky zkracuje. (Král, 2004, s. 236)

4.2.1 ÚVODNÍ ČÁST

Zahájení cvičební jednotky důrazným přístupem a formou vede karatisty k ukázněnému chování, přesnosti a disciplíně. Zahájení je v podobě nástupu, rituálního pozdravu a hlášení.

Hlavním cílem úvodní části tréninkové jednotky karate je seznámit cvičence s obsahem a úkoly aktuální tréninkové jednotky. Následně pak trenér dává pokyny k tělesným cvičením, které postupně připravují organismus cvičenců na postupné zatížení. V případě rychlého a prudkého zatížení organismu může dojít ke zranění či je snížena účinnost v dalších částech tréninkové jednotky. Cvičení by měla být v jednoduché formě,

nevyžadující soustředění na výkon. Kromě mírného zatížení organismu je důležité i zvýšení tepové frekvence, navýšení tělesné teploty a navození radostné nálady. (Král, 2004, s. 238)

Cvičení mohou být na místě, v pohybu, s míčem či v podobě úpolů.

4.2.2 PRŮPRAVNÁ ČÁST

Průpravná část slouží k přípravě cvičenců na hlavní část. Cílem je připravit organismus na zatížení a koncentrovat svěření na výkon. Využívají se hlavně cviky, které mají cvičenci dobře zvládnuté a budou nadále rozvíjeny v hlavní části tréninkové jednotky. Je zde využíváno všeobecně rozvíjející cvičení a speciální cvičení. (Král, 2004, s. 249)

Všeobecně rozvíjející cvičení urychluje technické zdokonalování. Zároveň se zaměřuje i na posílení spolu se zahřátím svalových skupin a rozvoj vnitřních orgánů. Jednotlivé cviky jsou zde zpravidla zvládnuty jen částečně v určitých uzlových bodech. Cvičení se člení na rozvoj vnitřních orgánů, posilování, uvolňování a protahování. Cvičení rozvíjející vnitřní orgány je chápáno jako cvičení v rychlém sledu, které rozvíjí kardiovaskulární systém karatisty.

Mezi speciální cvičení lze zahrnout dobře osvojené cviky. Obsahově se přibližují k technikám sebeobrany. Cviky jsou zde cvičeny například v podobě různých kombinací, kdy karatista udělá několik kopů za sebou na svého tréninkového partnera, který před jednotlivými kopy následně ustupuje.

4.2.3 HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část se zaměřuje převážně na nácvik nových technik karate a opakování naučených technik z předcházejících tréninků. Dle učebních textů pro trenéry karate je doporučeno zachovat určité pořadí v podobě koordinačního cvičení, rychlostního cvičení, posilovacího cvičení a vytrvalostního cvičení. (Král, 2004, s. 262)

Koordinační cvičení zahrnuje nácvik nových technik karate a jejich různé kombinace. Osvojení techniky karate vyžaduje plné soustředění, a proto je nutné, aby centrální nervová soustava nebyla unavena.

Pro rychlostní cvičení je nejprve důležité, aby karatista nacvičil řádně techniku. S neustálým opakováním a technickým zdokonalováním jde ruku v ruce i rozvoj rychlosti. Rozvíjet rychlost se může jen tehdy, pokud organismus není unaven.

Posilovací cvičení lze rozvíjet i pomocí techniky karate. Lze do této kategorie zařadit například izometrické zpevňování nebo držení končetin v závěrečných polohách.

Hlavní část se doporučuje ukončit vytrvalostním cvičením na rozvoj speciální vytrvalosti. Nejčastější realizace je v podobě kruhového tréninku, kde jednotlivá stanoviště mohou být vytvořena na bázi cvičení technik karate. Během kruhového tréninku je nutné, aby cvičenci měli všechny techniky, které jsou v něm realizovány, zvládnuty. (Perič, 2008, s. 53) Kruhovým tréninkem napomáháme cvičencům rozvíjet kardiovaskulární systém.

4.2.4 ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Závěrečná část napomáhá k procesu zotavení. V této části se intenzita cvičení snižuje. Cílem je zde svaly uvolnit a protáhnout. Během tréninku dochází k svalovému zatížení, kde se navyšuje i svalový tonus, což vede ke zkrácení svalu. Řádným protažením se vyvolá svalové odtlumení, které sníží svalové napětí. Právě nízký svalový tonus je předpokladem pro pohyblivost. (Král, 2004, s. 263)

V závěrečné části trenér zhodnotí výkony cvičenců, pochválí jejich snahu a zmíní nedostatky, na kterých se bude pracovat na následující tréninkové jednotce.

4.2.5 ORGANIZAČNÍ FORMY TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY KARATE

Užití vhodných organizačních forem umožňuje lepší realizaci úkolů během cvičební jednotky, kde je cvičební skupina početnější či rozdílná ve výkonnosti. Při výuce je vždy důležité správné prostorové rozmístění cvičenců. V karatedo se nejčastěji využívá kolektivní cvičení a cvičení jednotlivce. (Král, 2004, s. 104)

Během kolektivního cvičení karatisté mohou stát v řadách, volně po tělocvičně či utvoří kruh kolem trenéra. Mohou také cvičit ve dvojicích a trenér zde mění místo dle potřeby. Cvičení začátečníků ve dvojicích jsou náročné z organizačního hlediska, a proto se doporučuje dle trenérských metodik je zařazovat do průpravné a závěrečné části. Výhodou kolektivního cvičení je zapojení všech cvičenců najednou, tmelí se kolektiv, všichni jsou zatěžováni stejně. Nedostatky tkví v tom, že cvičenec nepracuje samostatně a je omezen individuální přístup ke cvičenci.

Forma cvičení jednotlivce vede k samostatnosti. Trenér zde může jednotlivce lépe kontrolovat a opravovat. Pedagogické působení trenéra je zde velmi účinné. Této formy se může účastnit i více cvičenců, ale každý si sám plní své úkoly. Nevýhodou formy je časová náročnost pro trenéra a nepřítomnost kolektivu. (Král, 2004, s. 105)

4.3 FÁZE OSVOJOVÁNÍ TECHNIK KARATEDO V HLAVNÍ ČÁSTI TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Při osvojování techniky karate si cvičenec nejprve vytvoří představu o daném pohybu. Trenér nejprve předvede kvalitní ukázkou techniky na plný výkon pro zaujetí a pak vede pohyb pomalu. Ukázkou doprovází slovním doprovodem. Při seznámení se strukturou pohybu postupně vzniká ideomotorická reakce. (Král, 2004, s. 179)

Následně dochází k uvědomění, jak provést techniku. Karatista zvládne zacvičit základní pohybové činnosti a osvojí si uzlové body techniky. Cvičenec postupně vnímá i nadbytečné pohyby, které techniku připravují o její kvalitu. V této fázi je technika opakována několikrát správně a jednou chybně. Tento proces se nazývá standardizace. (Král, 2004, s. 179) Dle metodik musí dbát trenér i na optimální počet opakování. Začátečník má vždy tendence si techniku osvojit v rychlém čase, a proto ji neustále opakuje nehledě na svoji únavu. Nutné je i dodržovat správné přestávky mezi tréninkovými jednotkami. Trenérské metodiky také doporučují nacvičovat minimálně dvě techniky najednou, které procvičují paže i nohy (úder, kopy).

Neustálý dril stabilizuje danou techniku tak, že ji cvičenec dokáže předvést v různých podmínkách (soutěž, ukáзка, sebeobrana). Na daný pohyb přestávají působit rušivé vlivy a dochází k jeho ustálení. Nesmí být opomenuto cvičení i v různých podmínkách například cvičit kromě kihonu i kumite, aby nedocházelo ke stíženému použití v proměnlivých situacích. (Král, 2004, s. 180)

5 PROSTŘEDKY ROZVOJE POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Pohybové schopnosti tvoří základ pro výkon u nejmladších věkových kategoriích. Rozvíjení pohybových schopností stimuluje základní předpoklady, umožňující jejich maximální vývoj v pozdějším věku. Zpravidla se pohybové schopnosti dělí na pohyblivost, sílu, rychlost, koordinaci a vytrvalost. (Perič, 2012, s. 67)

Rozvíjení pohybových schopností zatěžuje organismus, který následně potřebuje odpočinek pro zotavení a přípravu se na další pohyb. Trénink má probíhat ve zdravém prostředí formou hry, která udržuje radostnou a veselou atmosféru. Pro větší efektivitu je dobré prostředí střídat (tělocvična, hřiště, bazén).

5.1 KOORDINACE

Koordinace představuje schopnost přizpůsobit vlastní pohyb dle stanovené potřeby a vynikat v odlišných podmínkách v případě rychlých motorických pohybů. Charakteristické pro koordinaci jsou nároky na přizpůsobivost vnějším podmínkám, vytvoření nového pohybu, přesnost pohybu a rychlost.

Koordinace se dělí na obecnou a speciální. Obecná koordinace se zaměřuje na motorické dovednosti bez specializace na konkrétní sport. V případě, že má sportovec osvojenou obecnou koordinaci, dokáže si rychleji osvojit daná specifika určitého sportu.

Díky speciální koordinaci jsou pohyby cvičence rychlejší, bez chyb a preciznější. Nicméně nejsou univerzální pro každý sport. Koordinace je složitá pohybová činnost, kterou tvoří několik dílčích schopností jako například spojování pohybů, orientační schopnosti, přizpůsobování, reakce, rovnováha a schopnost pro rytmus. (Perič, 2012, s. 71)

Spojování pohybů představuje schopnost navzájem propojovat osvojené pohybové dovednosti ve složitější činnost. Orientační schopnosti jsou důležité pro bojové sporty. Díky nim dokáže cvičenec sledovat nejen vlastní pohyb, ale pohyb svého soupeře.

Přizpůsobovací schopnosti přizpůsobují pohyby vnějším podmínkám. U reakce jde v co nejkratší dobu zahájit určitou činnost na daný signál. Význam rovnováhy je v udržení těla v určitých polohách. Rovnováha se dělí na rovnováhu statickou (na místě) a dynamickou (v pohybu). Úkol dynamické rovnováhy je během pohybu navrátit tělo do stabilní polohy.

Úpolové sporty podporuje i rytmus, který napomáhá ulehčit provedení pohybu.

5.1.1 PROSTŘEDKY ROZVOJE KOORDINACE

Mezi prostředky pro rozvoj koordinace patří:

„Všechny druhy akrobatických cvičení, cvičení na nářadí (hrazda), cvičení s náčiním (švihadla), překážkové dráhy, cviky v prostoru, nácvik různých sportovních disciplín (technika jednotlivých sportovních disciplín, cviky na ovládání a manipulaci s předměty, využití náčiní pro manipulaci, rovnovážné a balanční cviky, rytmická cvičení, cvičení ve dvojicích, zrcadlová cvičení, asymetrické pohyby a cvičení ve ztížených podmínkách v různém prostředí.“ (Perič, 2012, s. 76)

5.2 RYCHLOST

Rychlost se pojí s krátkým časovým úsekem, minimálním vnějším odporem a maximální intenzitou. Rychlost ovlivňuje také genetika v podobě poměru svalových vláken. Červená svalová vlákna vydrží pracovat dlouho a unavují se pomaleji než bílá svalová vlákna, která pracují velmi rychle, nicméně malou chvíli. (Perič, 2008, s. 69)

Rychlost lze rozvíjet prováděním pohybu s maximální intenzitou, kde je třeba dbát na to, aby maximální intenzita byla prováděna po celou dobu daného pohybu. Malé děti maximální intenzitu vydrží po dobu 5-10 sekund. Následně si musí cvičenec odpočinout a doplnit potřebné zdroje energie. Pro malé děti může být odpočinek v podobě drobných her či jednoduchých cviků. U dětí se rozvoj rychlosti prolíná s koordinací, kterou lze cvičit formou různých překážkových drah. Rychlostní schopnosti by se měly rozvíjet během každé tréninkové jednotky. Minimálně by rozvíjení rychlosti mělo probíhat jednou týdně.

Na rozvoj rychlosti má také vliv psychický stav dítěte. Pro rychlost musí být cvičenec dostatečně motivován a zapálen.

5.2.1 PROSTŘEDKY ROZVOJE RYCHLOSTI

K hlavním prostředkům pro rozvoj rychlosti patří:

„Cvičení ve dvojicích, zrcadlová cvičení, cvičení s dodatečnými informacemi, cvičení reakční (změny polohy těla), starty z různých poloh, drobné reakční hry, využití speciálních pomůcek (reakční míče, reakční stěny).“ (Perič, 2012, s. 81)

5.3 VYTRVALOST

Vytrvalost je důležitým doplňkem výkonu pro úpolové sporty. Jedná o schopnost podávat nejvyšší výkon po nejdelší možnou dobu a odolávat únavě. Vytrvalost lze dělit na krátkodobou a dlouhodobou.

V případě, že cvičenec cvičí krátkou dobu ve vysokém tempu, jedná se o krátkodobou vytrvalost. Během vysoké intenzity cvičení svaly potřebují značný přísun kyslíku. Dochází k vysoké tepové frekvenci, nicméně stále zásoba kyslíku není dostačující. Na základě toho, můžeme cvičit anaerobně (nedostatečný přísun kyslíku) nejdéle 3-4 minuty.

Pokud cvičenec cvičí vysokou intenzitou, svaly spotřebují vyšší část kyslíku, než naše transportní možnosti mohou dodat. Díky tomu vzniká kyslíkový dluh, který způsobuje, že po cvičení jedinec několik sekund či minut nemůže mluvit a zhluboka dýchá. Jakmile se potřebný kyslík doplní, dech se začíná zklidňovat.

U dlouhodobé vytrvalosti mají svaly dostatečný přísun kyslíku během zatížení. Intenzitu zatížení u dětí, lze sledovat díky tepové frekvenci, kterou můžeme změřit počítáním tepů po dobu 15 sekund. Výsledek se pak musí vynásobit čtyřmi.

Při tréninku mladších dětí se rozvíjí zpravidla dlouhodobá vytrvalost. Rozvoj krátkodobé vytrvalosti se před pubertou nedoporučuje. Důvodem je jiný metabolismus u dětí, než mají dospělí. Při výkonu svaly produkují zplodiny v podobě laktátu, které děti špatně zvládají z důvodu nedostatku potřebných enzymů. (Perič, 2012, s. 88)

5.3.1 PROSTŘEDKY ROZVOJE VYTRVALOSTI

U dlouhodobé vytrvalosti není důležitý obsah cvičení, ale reakce organismu na zatížení v podobě dýchacího systému a srdce. Proto je důležité vybírat cvičení, u kterých lze kontrolovat srdeční frekvenci (běh, jízda na kole, běh na lyžích). Nevýhodou těchto prostředků je monotónnost, která malé děti demotivuje. Zde se může monotónnost nabourávat například překážkovou dráhou, během s koordinačními prvky, švihadlem apod. (Perič, 2012, s. 88)

5.4 SÍLA

Síla ve sportu je chápána jako schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí (stahy svalových vláken). Z hlediska průběhu se svalová kontrakce dělí na statickou a dynamickou.

Statická síla sleduje, po jakou dobu udržíme určité břemeno či naše tělo v jedné pozici (vzpor na bradlech, vis na hrazdě apod.) U dynamické síly dochází k pohybu našeho těla. Vychází se z dané hmotnosti, která je překonávána. Důležitost hraje také fakt, kolikrát danou hmotnost zvedneme (počet opakování) a v jaké rychlosti se zvedá. Dynamická síla rozlišuje tři základní druhy silových schopností: výbušnou sílu, vytrvalou sílu a maximální sílu. (Perič, 2012, s. 91)

Cílem rozvoje síly u dětí nesmí být zvedání velkých hmotností, ale jen určitá silová průprava. Náročný silový trénink lze rozvíjet až během puberty (15-16 rok). U dětí do 10 let se stále vyvíjí kostra a svalová hmota. Pro rozvoj síly se proto doporučuje rozvíjet rychlostní a obratnostní cvičení, které nárůst síly podporují. Silové cviky se používají jen jako doplněk a v malé míře. Při posilování je zaměření především na velké svalové partie (oblast zad, břicha). (Perič, 2012, s. 92)

5.4.1 PROSTŘEDKY ROZVOJE SÍLY U DĚTÍ DO 10 LET

Vhodným prostředkem pro rozvoj síly je přirozené posilování, které spočívá v překonávání překážek s vývinem přiměřeného svalového úsilí. Do těchto prostředků se řadí „šplh (na tyči, laně), lezení (žebřiny, žebřík), ručkování (hrazda, bradla), visy (hrazd, kruhy).“ (Perič, 2012, s. 93)

5.5 POHYBLIVOST

Pohyblivost je vykonávání pohybů v jednotlivých kloubech ve velkém kloubním rozsahu. Jednotlivé sporty mají specifické požadavky na kloubní pohyblivost. Moderní gymnastika vyžaduje pohyblivost v maximálním kloubním rozsahu. Karate vyžaduje pohyblivost jen v určitých aspektech (pohyblivost v kloubu kyčelním). (Perič, 2012, s. 99)

Mnoho faktorů ovlivňuje úroveň pohyblivosti. Mezi hlavní činitele patří „*tvar kloubu, pružnost kloubního a vazivového aparátu, síla svalů kolem daného kloubu.*“ (Perič, 2012, s. 99) Roli hraje také teplota prostředí a i pohlaví. Úroveň dívčí pohyblivosti je zpravidla vyšší než u chlapců. Pohyblivost ovlivňuje i denní doba, kdy ráno je pohyblivost

menší než odpoledne. Pohyblivost nemá vliv jen na sportovní výkony, ale působí i jako preventivní činitel před zkrácením svalstva. Zkrácenějšímu svalstvu hrozí vyšší riziko natržení, poškození. Prevence tkví také v tom, že protahovací a vyrovnávací cvičení předcházejí svalovým dysbalancím těla. (Perič, 2012, s. 99)

5.5.1 PROSTŘEDKY ROZVOJE POHYBLIVOSTI

Kromě základních strečinkových metod se využívají i speciální strečinkové metody. Zde zaujímá své místo Andersonova metoda. Zmíněná se metoda se dělí do třech částí. V první fázi dochází k lehkému protažení po dobu 10-30 sekund. Během protažení je cítit mírné napětí, které se po určité době vytrácí.

V druhé části se přidává o trochu více na intenzitě protažení. Doba je přibližně stejná jako v první části. Nicméně třetí část není pro děti vhodná. Zde je sval protažen velmi silně po dobu 2-5 sekund. Ve svalů vzniká bolest, která se nevytrácí. Následkem silného protažení mohou vznikat mikrotrhliny svalových vláken. (Perič, 2012, s. 103)

6 ÚPOLOVÉ HRY A JEJICH ROLE V TRÉNINKOVÉM PROCESU KARATE

6.1 ÚPOLY

Úpoly jsou aktivity, kde hlavním cílem je překonat svého soupeře v bezprostředním kontaktu. K překonání může pomoci nejen síla, ale i technika a taktika. Značnou roli zde hraje i postřeh, rychlost, obratnost, rychlé rozhodování a iniciativa. (Mazal, 2007, s. 278)

Úpolová cvičení napomáhají rozvíjet kromě kondičních a koordinačních schopností také bojovnost, odvahu, sebekontrolu a soutěživost. Právě bojovnost a odvaha představuje vnitřní sílu, kterou je nutno kombinovat s vnější silou pro úspěch souboje. Pravidelné cvičení úpolů zvyšuje kinestetickou citlivost a zkracuje reakční dobu potřebnou pro karate. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 123)

Úpoly mají pozitivní vliv na zdraví jedince. Rozvíjí kardiovaskulární systém, dýchací systém a kloubní pohyblivost. Díky úpolům si cvičenec lépe uvědomuje mechaniku tělesných pohybů a rozvoj jejich kontroly. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 123)

Mazal ve své publikaci zmiňuje studii, kde autorka sledovala chování žáků na základních školách, které byli či nebyli přítomni na hodinách tělesné výchovy, kde probíhalo úpolové cvičení. Výsledkem bylo, že žáci, kteří se pravidelně setkávali s úpoly, projevovali méně agresivních pokusů a neměli vysokou frekvenci drobných útoků jako žáci, jež se s úpoly nesečkávali. (Mazal, 2007, s. 280)

6.2 ÚPOLOVÉ HRY V KARATE A BEZPEČNOST

Při realizaci úpolových her je nutné jasně vymezit pravidla a zmínit si podmínky pro bezpečnost. Pokud dochází k jejich porušování, trenér musí zastavit hru a sdělit dětem, jaké nebezpečí může z určité situace vzniknout. Během cvičení musí vždy trenér překontrolovat, zdali mají děti ostříhané nehty, sundané hodinky, řetízky a další podobné doplňky. Dále musí jasně vymezit prostor, kde úpolové cvičení bude probíhat. Vždy dodržovat dostatečný odstup od další cvičící dvojice, náradí či stěny. Trenér musí myslet i na správné utvoření dvojice dle stejného somatotypu a pohlaví. Před realizací úpolových cvičení si také domluvit jasný signál, kdy soupeř vyjadřuje stoupající bolest. Nejčastějším signálem je dlaní poplácání o zíněnku či o soupeře. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 129)

Prostřednictvím úpolů si mohou cvičenci dobře vyzkoušet stabilizaci základních postojů, pochopit důležitost těžiště a rovnováhy. Právě díky přetlakům, odporu, přemístění nebo držení se důležitost stabilního postoje promítne. Cvičenci si díky úpolovým hrám lépe uvědomí, že větší stabilizaci přináší snížené těžiště větší sílu a stabilitu. Úpoly také pomáhají nabourávat stereotyp v tréninkových jednotkách karate. Hry mohou být v podobě, kdy má jedinec například plesknout druhého ve dvojici po stehně. Obránce trénuje reakci a zároveň účinnost blokové techniky. Jiná obměna může být i formou zastrčené šerpy za pásek, kterou se snaží útočník sebrat. Obránce zde může procvičovat přemísťování a obraty těla (tai sabaki). (Mazal, 2007, s. 283)

7 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

7.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé diplomové práce je vytvořit zásobník netradičně pohybových aktivit pro nácvik motorických dovedností v karate. Zásobník lze využít jako pomůcku pro trenéry, kteří chtějí nabourat stereotyp tréninku a procvičit danou techniku jinou formou.

7.2 ÚKOLY PRÁCE

- Monitorování tréninkových jednotek a hledání možností pro zařazení netradičních pohybových aktivit
- Výběr netradičně pohybových aktivit
- Evaluace netradičních pohybových aktivit v rámci praktických tréninků.

8 METODIKA

Navržené netradiční pohybové aktivity cílová skupina odcvičí. Během cvičení budou svěřenci sledováni, zdali vybranou aktivitu dokáží procvičit tak, aby dodrželi všechny základní principy, které s danou technikou souvisí. Budou zde použity metody:

- Přímé pozorování
- Metoda experimentu

8.1 MONITOROVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK KARATE

Monitorování proběhlo během měsíce října roku 2023 na kroužku karate na základní škole v Bělé nad Radbuzou. Na kroužek docházelo 12 žáků ve věkovém rozmezí 8–13 let. Celkem byly zmonitorovány 4 tréninkové jednotky karate.

Na základě monitorování tréninkových jednotek karate jsem vnímal, jaké techniky jsou nejvíce problematické pro začátečníky. Jednalo se především o přemísťování v základním postoji zenkutsu-dachi, kde jsem zaznamenal špatný přesun směrem vpřed u několika cvičenců.

Dále v rámci úderů se jednalo o špatně sevřenou pěst a nedostatečné přitažení pěsti k boku (hikite). Projevovalo se také ohnuté zápěstí při technice či na konci úderu. U úderů probíhala také špatná práce boků cvičenců.

Při provádění kopů měli cvičenci nedostatečně zvednuté koleno a jejich chodidlo stojné nohy nebylo v plném kontaktu se zemí.

Výše uvedené nedostatky patří mezi hrubé chyby, které nejsou tolerovány u zkoušek technické vyspělosti. Chyby mohou být brány také jako nedostatek během závodění na krajských soutěžích.

V neposlední řadě se zde projevoval stereotyp v tréninku. Techniky jsem se snažil své svěřence naučit do přijatelné formy neustálým opakováním. Nicméně v opakování aktivit nebyla variabilita. Potřeboval jsem proto vymyslet aktivity, které napomohou k opakovanému procvičení techniky a k lepšímu uvědomění principů souvisejících s danou technikou.

Na výše uvedeném základě proto sestavím zásobník cviků, které budou reflektovat uvedenou problematiku.

9 ZÁSObNÍK POHYBOVÝCH AKTIVIT

V praktické části se zaměřuji na cviky, které napomáhají cvičencům rozvíjet správnou techniku v karate. Osvojení určité techniky si žádá nespočet opakování vedoucí k stereotypnímu cvičení, a proto se snažím vymyslet další jiné alternativy, které napomohou danou techniku zlepšit jinak než klasickým drilem.

9.1 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ POSTOJE

Postoj v karate tvoří naprostý základ samotného boje. Se špatným postojem veškeré údery, kopy, bloky a seky jsou téměř nefunkční a bez síly. Cvičenec se navíc nedokáže správně přemísťovat k soupeři či efektivně uhýbat jeho útokům. V případě že se cvičenec zúčastní karatistické soutěže a bude závodit v KATA, postoj bude hlavním kritériem, který budou rozhodčí sledovat společně s přemísťováním v daném postoji.

1. Přemísťování v postoji ZENKUTSTU-DACHI mezi kužely

Přemísťování v ZD vnímám jako nejčastější chybu u cvičenců. Postoj ZD patří mezi útočné postoje, kde cvičenec přenáší 60 % své váhy na přední nohu. Přenášení váhy na přední nohu vytváří energii, která je směřována k soupeři. Cvičenec si nesmí přes koleno přední nohy vidět na prsty chodidla a zadní nohu musí mít propnutou v koleni. Chodidlo zadní nohy se snaží směřovat do směru jeho pohybu. Chodidla nesmí být za sebou.

Cvičenci při přemísťování sunou zadní nohu k přednímu chodidlu a zároveň vykonají krok dopředu po oblouku. Častou chybou je, že cvičenci krok udělají přímo bez vykonání požadovaného oblouku a nesměřují zadní nohu k přední noze. Níže uvedené cvičení napomáhá cvičenci si lépe uvědomit daný princip přemístění.

Provedení:

Cvičenec si stoupne do postoje ZD. Přední nohu si dá mezi dvě značky (obrázek 1 a). Následně přisune zadní nohu k přední noze (obrázek 1 b) a po oblouku vykročí dopředu opět mezi dané značky (obrázek 1 c).



Obrázek 1 a (Zdroj: autor)



Obrázek 1 b (Zdroj: autor)



Obrázek 1 c (Zdroj: autor)

Obrázek 1 Přemístění zenkutstu-dachi mezi kužely

Evaluace:

Během cvičení jsem musel pamatovat na individuálnost cvičenců. Každý potřeboval individuálně rozmístit značky pro provedení správného postoje. Při prvních pokusech se mi osvědčilo, aby si cvičenci dali ruce v bok a soustředili se nejprve jen na pohyb nohou. Zprvu děti koukaly převážně na zem, aby nešláply na jednotlivý kužel, značku. Následná další kola se snažily opět projít připravenou dráhu, aniž by se dívaly na zem. U některých cvičenců jsem zaznamenal nadšení z toho, že dokázali dráhu absolvovat bez pohledů dolů, kam šlapou.

Další kola byla podána formou výzev např. přidejte k přemístění úder, blok, kop. Nadanější cvičenci si mohli dráhu absolvovat se zavřenýma očima.

Tato forma cvičení napomohla mým svěřencům si lépe uvědomit správné přemísťování v postoji ZD.

2. Nezvedání těžiště v postoji ZENKUTSTU-DACHI při přemístění

Další častou chybou u začátečníků je zvedání těžiště při přemísťování v postojích. Pokud karatista zvedá při přemísťování těžiště, přichází o značnou část energie, která ho žene dopředu k soupeři. Výsledkem bude slabší a pomalá technika. Tato chyba je velmi závažná a cvičenci si ji v dostatečné míře neuvědomují.

Provedení:

Cvičenec zaujme postoj ZD. Nad jeho hlavou je natažen provaz (obrázek 2 a). Během přemístění se karatista hlavou provazu nesmí dotknout (obrázek 2 b). Lze zvolit i alternativu, že cvičenci budou cvičit ve dvojicích a nad hlavou si budou držet sešit, knihu apod. Pro větší herní zážitek lze dětem říci, že provaz představuje nízký strop, do kterého narazí hlavou, když zvednou své těžiště.



Obrázek 2 b (Zdroj: autor)



Obrázek 2 a (Zdroj: autor)

Obrázek 2 Nezvedání těžiště v zenkutstu-dachi při přemístění

Evaluace:

Během tohoto cvičení musela být vybrána vhodná dvojice, která pevně držela napnutý provaz. Vždy bylo nutné, aby byl provaz napnutý v dostatečné úrovni nad hlavou cvičence s malou rezervou. Nejčastější chyba byla na straně asistentů, kteří provaz nedrželi dostatečně napnutý, či jej drželi těsně u hlavy cvičence.

Na začátku bylo dobré, že si karatisté vyzkoušely přemístění bez technik s rukama v bok. V dalším kole pak mohli přidávat různé techniky. Držící dvojice pak upozorňovala cvičícího v případě doteku provazu. Aktivitu žáci dokázali absolvovat bez zvedání těžiště.

3. Postoj ZENKUTSTU-DACHI vs. postoj v šíři ramen s vysokým těžištěm

Postoj ZD přináší karatistovi stabilitu do souboje proti soupeři. Jeho délka má být přibližně tři stopy od špičky nohy postavené vzadu k patě nohy stojící v předu. Chodidla jsou přibližně v šíři ramen. Váha při postoji ZD je rozložena nepravidelně. Přední noha zde nese 60 % hmotnosti karatisty a tím předurčuje k útočným akcím směrem vpřed. Postoj lze však použít i v obranných akcích. Během tohoto postoje mají cvičenci snížené těžiště a zároveň tak i lepší stabilitu. Důležitost tohoto postoje si žáci lépe uvědomí v níže uvedeném cvičení.

Provedení:

Nejprve cvičenec zaujme postoj ZD. Následně k němu přijde tréninkový partner a zatlačí do něj oběma rukama (obrázek 3 a). Žáci si zde uvědomí, že při zaujmutí nízkého těžiště v ZD dokáží lépe ustát energii vyvolanou strčením.



Obrázek 3 a (Zdroj: autor)

Obrázek 3 Zaujmutí postuje zenkutstu-dachi při strčení

V případě běžného postoje s vysokým těžištěm v šíři ramen (obrázek 3 b), nejde energii vyvolanou strčením ustát (obrázek 3 c).



Obrázek 3 b (Zdroj: autor)



Obrázek 3 c (Zdroj: autor)

Obrázek 4 Zaujmutí postoje v šíři ramen s vysokým těžištěm při strčení

Evaluace:

Během aktivity si žáci vyzkoušeli důležitost postoje. Při běžném postoji si uvědomili, že stačí jen mírné zatlačení a energii už nemohou ustát. V postoji ZD cítili karatisté stabilitu. Několik jedinců pocítilo nestabilitu i v ZD. Jednalo se hlavně o situaci, kde byla chodidla cvičence za sebou.

4. Loutky v postoji ZENKUTSTU-DACHI – trénování výbušnosti

Další obměnou drilu postoje ZD je hra v podobě loutek. Aktivita podporuje také výbušnost techniky neboli rychlý start. Rychlost v kombinaci se správnou technikou představují ničivý účinek v konečné fázi. Rychlost je také jedním z hlavních bodů, na který se zaměřují rozhodčí během soutěží.

Provedení:

Karatisté utvoří dvojice. Jeden ze dvojice zaujme postoj ZD. Druhý ze dvojice stojí před ním a má připravené dva obi omotané v ohybu kolen cvičence, který zaujal postoj ZD (obrázek 4 a). Následně tréninkový partner zatáhne za daný pásek (obrázek 4 b) a karatista v ZD udělá přemístění dopředu (obrázek 4 c). Táhnutí pásku je prováděno zlehka. Cvičenec cítí lehkou pomoc, která ho žene rychleji dopředu. Touto formou děti trénují opět postoj ZD a rychlý start k soupeři neboli výbušnost. Je také nutné upozornit, že táhnutí za pásek probíhá jen v prvotní fázi. Následně pak už tréninkový partner nechává cvičence dokončit postoj ZD, aby nedošlo ke zranění cvičence.



Obrázek 4 a (Zdroj: autor)



Obrázek 4 b (Zdroj: autor)



Obrázek 4 c (Zdroj: autor)

Obrázek 5 Přemístování v zenkutstu-dachi se zaměřením na výbušnost

Evaluace:

Pro cvičence byla aktivita velmi zábavná a přínosná. Běžný dril přesunu ZD moji svěřenci vnímají jako nudný. Nicméně výše uvedenou aktivitu si chtěli několikrát vyzkoušet. Během cvičení všichni cvičenci tahali za pásky zodpovědně a nikdo při přesunu nespádl na zem. Každý cvičenec vnímal výbušnou energii, který vykonával tréninkový partner táhnutím pásku. Karatisté zde správně přisouvali zadní nohu k přední a vedli ji následně po oblouku.

5. Odstrčení v postoji ZENKUTSTU-DACHI – trénování výbušnosti

Výbušnost lze trénovat mnoha způsoby. Další cvik, který cvičí moji svěřenci je mírné strčení vpřed tréninkovým partnerem dopředu. Cvičenec vnímá rychlý start do techniky.

Provedení:

Cvičenci vytvoří dvojice, kde jeden zaujme postoj ZD. Tréninkový partner cvičenci položí ruku na jeho záda (obrázek 5 a). Při začátku techniky pomůže tréninkový partner v přemístění postoje dopředu mírným postrčením (obrázek 5 b). Následně karatista dokončí přemístění v ZD dopředu (obrázek 5 c).



Obrázek 5 a (Zdroj: autor)



Obrázek 5 b (Zdroj: autor)



Obrázek 5 c (Zdroj: autor)

Obrázek 6 Odstrčení v postoji zenkutstu-dachi se zaměřením na výbušnost

Evaluace:

Jednalo se o obměnu tréninku výbušnosti a opětovné procvičení postoje ZD. Každý ze cvičenců dokázal vnímat energii, která ho hnala dopředu k provedení techniky. Nejčastější chyby zde byly chodidla za sebou či blízko sebe při dokončení techniky, což vedlo k nestabilitě postoje. Aktivita cvičence bavila.

6. Tažení pásku dopředu v postoji ZENKUTSTU-DACHI – trénování výbušnosti

Další alternativou pro trénování výbušnosti v postoji ZD je tažení pásku směrem dopředu tréninkovým partnerem. V závěru si musí karatista dát pozor, aby ustál energii v konečné fázi postoje ZD.

Provedení:

Karatisté utvoří dvojice. Jeden zaujme postoj v ZD. Tréninkový partner si ke karatistovi stoupne bokem a uchopí jej za pásek (obrázek 6 a). Při počátku přesunu v ZD vpřed je karatista zároveň tažen za pásek dopředu tréninkovým partnerem (obrázek 6 b). Karatista pak dokončí techniku sám (obrázek 6 c).



Obrázek 6 a (Zdroj: autor)



Obrázek 6 b (Zdroj: autor)



Obrázek 6 c (Zdroj: autor)

Obrázek 7 Tažení pásku v postoji zenkutstu-dachi se zaměřením na výbušnost

Evaluace:

Zde bylo pro cvičence problematické ustát vytvořenou energii. V závěrečné fázi proto docházelo k mírným předklonům, nicméně úder karatistů končil s dopadem chodidla. Postoj ZD byl prováděn správně. Aktivitu hodnotím kladně, protože se zde stále procvičuje postoj ZD jinou formou.

7. Přemist'ování v postoji ZENKUTSTU-DACHI s tyčí

Ke zdokonalení přemist'ování v postoji se často používá cvičení v pomalém režimu. Tato forma bývá pro mé svěřence nudná. Pokud se cvičení změní do hravé formy, kde se ve dvojici svěřenci snaží, aby jim nepadla tyč na zem, nabývá aktivita na zájmu. Prostřednictvím této hry se také karatisté zaměřují na reakci svého tréninkového partnera, na kterou musí plynule navázat. Děti se zde více vnímají. Toto cvičení bylo mé svěřence nejnáročnější.

Provedení:

Cvičenci utvoří dvojice a zaujmou postoj ZD. Mezi dvojicí je umístěna tyč, kterou cvičenci tisknou hrudníkem směrem proti sobě (obrázek 7 a). Ruce si dají v bok a pomalu provedou postoj ZD, kde jeden cvičenec ustupuje vzad a druhý vpřed (obrázek 7 b). Následně dokončí techniku (obrázek 7 c). Dbají stále na správné principy přemist'ování, kde noha musí jít obloukem. Během přemist'ování se nesmí předklánět a pohled nesměruje dolů. Vždy pohled cvičence směřuje na jeho tréninkového partnera.



Obrázek 7 a (Zdroj: autor)



Obrázek 7 b (Zdroj: autor)



Obrázek 7 c (Zdroj: autor)

Obrázek 8 Přemist'ování v zenkutstu-dachi s tyčí v pomalém provedení

Evaluace:

Ze všech uvedených aktivit bylo toto cvičení pro svěřence nejnáročnější. Jako klad zde vnímám to, že se zde u většiny cvičenců neprojevoval pohled směrem dolů. Jako další benefit zde vnímám precizní načasování na reakci tréninkového partnera a nutnost provést techniku v pomalém režimu. Nicméně přesun v ZD byl prováděn špatně. V závěrečné fázi nebyla chodidla od sebe dostatečně daleko. Tento cvik se mi osvědčil jako neefektivní.

8. Výdrž v postoji KIBA-DACHI – tunel

KD je druh postoje, který je využíván při kopech a úderech směřujících do strany. Výhodou postoje KD je stabilita při provádění technik do stran. Těžiště je umístěno uprostřed postoje v poměru 50:50. Pánev je mírně tlačena pod sebe. Chodidla jsou rovnoběžná. Cvičenec je v podřepu a má mírně pokrčená kolena, která tlačí ven od sebe. Po celou dobu je karatista narovnaný a nepředklání se před sebe.

Provedení:

Karatisté utvoří zástup a postaví se do postoje KD (obrázek 8 a). Snaží se být těsně u sebe. Poslední v zástupu si lehne na břicho a podplazí se pod ostatními cvičenci (obrázek 8 b). Následně se pak postaví před prvního (obrázek 8 c). Lze využít i alternativu dvou družstev, kde se snaží každé družstvo dosáhnout zmíněným posouváním k předem určenému bodu. Zvítězí to družstvo, které se dostane k vytyčenému bodu jako první.



Obrázek 8 a (Zdroj: autor)



Obrázek 8 b (Zdroj: autor)



Obrázek 8 c (Zdroj: autor)

Obrázek 9 Výdrž v postoji kiba-dachi

Evaluace:

Aktivita byla pro cvičence více zábavnější, když závodila dvě družstva a snažila se dosáhnout vytyčeného bodu. V případě špatného postoje KD jsem vracel cvičence opět nazpátek. Nejčastější chybou zde bylo opírání o kolena a chodidla nebyla spolu rovnoběžně. V rámci zápalu hry se cvičenci snažili postoj mít co nejlepší. Aktivita byla pro cvičence přínosná.

9. Přemístění v postoji KIBA-DACHI s míčem za zády

V postoji KD je karatista zpravidla postaven bokem k protivníkovi. Pohled karatisty směřuje vždy do daného směru, kam se karatista přemísťuje (k nepříteli). Přemísťování je v podobě zkřížených kroků vlevo či vpravo. Zkřížení nohou je v malém rozsahu. Nohy se kříží vždy před stojnou nohou. Našlapování je vždy přes špičku.

Provedení:

Cvičenci utvoří dvojice. Stoupnou si k sobě zády do postoje KD. Mezi jejich záda je vložen míč (obrázek 9 a). Společně se pohybují do stejného směru, kam zároveň směřuje jejich pohled (obrázek 9 b). Během přemísťování se nesmí předklánět a snaží se udržet míč mezi sebou.



Obrázek 9 a (Zdroj: autor)



Obrázek 9 b (Zdroj: autor)

Obrázek 10 Přemístění v postoji kiba-dachi s míčem za zády

Evaluace:

Během aktivity se cvičenci nedokázali přesouvat ve své pomyslné dráze a směřovali šikmo od svého výchozího bodu. Aby cvičenci udrželi mezi sebou míč, nedodržovali správnou techniku.

Aktivitu lze použít pro zpestření tréninkové jednotky, nicméně pro rozvoj techniky ji vnímám jako nevhodnou.

10. Hra na babu v postoji KIBA-DACHI

Zde je nutné zkombinovat rychlé přemístování a výdrž v postoji KD.

Provedení:

Pro cvičence je vytvořen kruh z kuželů. Karatisté se postaví kolem kruhu tak, aby mezi sebou měli dostatečný prostor (obrázek 10 a). Následně se určí směr, ve kterém se budou v KD přemísťovat. Během neustálého posouvání v kruhu se snaží cvičenec chytit druhého cvičence (obrázek 10 b). Chycený cvičenec vypadává z kruhu. Vyhrává karatista, který zůstal v kruhu sám. Během hry je také dobré neustále měnit směr pohybu po každém kole.



Obrázek 10 a (Zdroj: autor)



Obrázek 10 b (Zdroj: autor)

Obrázek 11 Hra na babu v postoji kiba-dachi

Evaluace:

Cvičenci měli za účelem výhry tendenci zvyšovat svůj postoj v KD. Musel jsem pak svěřence upozornit, že pokud se nedodrží správný postoj KD, jedinec automaticky vypadává ze hry. Aktivita byla u cvičenců oblíbená.

9.2 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ ÚDERU

11. OI-TSUKI – zaměření na závěrečnou fázi – šroubování do soupeře

Přímý úder oi-tsuki je základním karatistickým úderem. Sílu zde násobí správný pohyb v ZD společně s nastaveným bokem a provedeným dokrokem, se kterým současně jde i přímý úder. V závěrečné fázi dokroku je rotace pěsti do nepřítele (šroubování). S rotací úderu karatista vydechuje. Úderovou plochu ruky tvoří klouby prostředníčku a ukazováčku. V japonské terminologii se tato úderová plocha nazývá seiken. Níže uvedené cvičení se zaměřuje na závěrečnou rotaci přímého úderu.

Provedení:

Karatisté utvoří dvojice. Jeden ze dvojice zaujme postoj v šíři ramen. Druhý ze dvojice si vyměří správnou vzdálenost. Útočník přiloží ruku zavřenou v pěst těsně před rotací na solar plexus tréninkového partnera (obrázek 11 a) a s následným výdechem rotuje do soupeře (obrázek 11 b). Druhý ze dvojice ustoupí dle potřeby (obrázek 11 c). Proces se opakuje, dokud dvojice nedojde na konec tělocvičny, kde následuje pak výměna úloh.



Obrázek 11 a (Zdroj: autor)



Obrázek 11 b (Zdroj: autor)



Obrázek 11 c (Zdroj: autor)

Obrázek 12 Rotace oi-tsuki do soupeře

Evaluace:

Aktivita byla pro cvičence jednoduchá na místě. V případě úderu s krokem bylo problematické odhadnutí správné vzdálenosti. Žáci zde dobře pochopili rozdíl mezi běžným úderem a úderem s rotací. Aktivita byla pro svěřence přínosná.

12. AGE-EMPI-UCHI – zaměření na rotaci pomocí štafetového kolíku

Technika age-empi-uchi se ve sportovním karate nesmí používat. Jedná se zde o úder loktem vzhůru. Cílem zde je brada protivníka či podpaží. V závěru techniky je pro větší efektivitu rotace v úderu. Pro lepší uvědomění je při cvičení použit štafetový kolík.

Provedení:

Karatista přitáhne obě ruce k tělu a v jedné drží štafetový kolík (obrázek 12 a). Technika se zpočátku podobá boxerskému úderu do brady (obrázek 12 b) a pak je v závěru tvarován loket, který udeří cíl (obrázek 12 c). Cvičenec je donucen vykonat rotaci v závěru úderu díky štafetovému kolíku.



Obrázek 12 a (Zdroj: autor)

Obrázek 12 b (Zdroj: autor)

Obrázek 12 c (Zdroj: autor)

Obrázek 13 Zaměření na rotaci pomocí štafetového kolíku

Evaluace:

Aktivitu žáci prováděli pouze v pomalém provedení. Nejčastější chybou bylo přetáčení ruky s kolíkem již hned v počáteční fázi. Když se řeklo cvičencům, že se mají pomyslně udeřit do brady pěstí, předčasné přetáčení bylo odstraněno. Dále se museli cvičenci opravovat v konečné fázi, kde loket nesměřoval na úroveň jejich brady.

13. HIKITE – vytlačování přiložené ruky loktem ven

Hikite je termín, který označuje stahující se ruku. Během každého úderu, bloku karatista druhou ruku vždy přitahuje ke svému boku. Hikite vytváří energii, která pomůže druhé ruce prudce vystartovat k danému cíli. Loket při hikite musí třit o tělo cvičence. V případě špatného hikite je závodník neúspěšný na veškerých soutěžích v karate. Zároveň se také jedná o chybu, která se nesmí vyskytovat při zkouškách STV na bílý pás (9. KYU).

Provedení:

Cvičenci utvoří dvojice. Stoupnou si za sebe. První ze dvojice provede přímý úder. Druhý ze dvojice stojící za ním, položí ruku na jeho bok (obrázek 13 a). První ze dvojice stahuje ruku tak, aby vytlačil položenou ruku na svém boku svým loktem pryč ze svého těla (obrázek 13 b). Aby toho karatista docílil, je třeba loktem třit o své tělo, aby došlo k vytlačení ruky tréninkového partnera (obrázek 13 c).



Obrázek 13 a (Zdroj: autor)



Obrázek 13 b (Zdroj: autor)



Obrázek 13 c (Zdroj: autor)

Obrázek 14 Hikite – vytlačování přiložené ruky loktem ven

Evaluace:

Aktivitu žáci dokázali zacvičit bez potíží a pochopili důležitost stahující se ruky.

14. Údery s pásky

Tato aktivita je zaměřena na synchronizaci rukou. Během stažení jedné ruky jde druhá ruka do úderu. S dopadem ruky na cíl je zároveň druhá ruka přitažena k boku cvičence. V závěru je rotace zápěstí obou rukou provedena ve stejném momentu. Tento cvik lze vysvětlit cvičencům tak, že zároveň útočí na agresora před sebou a vykonávají obranu proti útočníkovi, který jej chce napadnout zezadu.

Provedení:

Cvičenci vytvoří dvojice a postaví se čelem k sobě. Uchopí do rukou svoje pásky a omotají si jejich konce kolem svého zápěstí (obrázek 14 a). Údery provádějí křížem (obrázek 14 b, 14 c), aby nedošlo ke zranění. Během cvičení cvičenci vnímají synchron jejich rukou.



Obrázek 14 a (Zdroj: autor)



Obrázek 14 b (Zdroj: autor)



Obrázek 14 c (Zdroj: autor)

Obrázek 15 Údery s pásky

Evaluace:

Během cvičení několik dvojic drželo nerovnoměrně pásek. Docházelo proto u cvičenců k vytahování ramene. Když pak karatisté drželi pásek rovnoměrně a cvičili pomaleji, vytahování ramen se minimalizovalo. Aktivita byla pro cvičence přínosná z hlediska zlepšení synchronizace rukou.

15. Otůžování úderové plochy SEIKEN v rámci úderů do volejbalového míče

Část těla, která přichází do kontaktu s cílem při užití karatistické techniky, se nazývá úderová plocha. Níže uvedená aktivita je změřena na úderovou plochu seiken, kterou tvoří klouby ukazováku a prostředníku. V karate není vhodné, aby cvičenci vedly údery pouze do prázdna. Musí také zkusit zasáhnout reálný cíl. V níže uvedeném případě nebyly dostupné lapy, bloky ani boxovací pytel. Jako alternativu jsem zvolil obyčejné volejbalové míče.

Provedení:

Karatista si vezme volejbalový míč. Jednou rukou si ho drží v dlani, umístí ho před sebe na úroveň brady (obrázek 15 a) a udeří do něj technikou seiken-tsuki (obrázek 15 b). Úderovou plochou je kloub ukazováku a prostředníku. Míč se snaží úderem odhodit na druhý konec tělocvičny. Následně za míčem běží a postaví, uchopí ho a zaujmou výchozí postoj na opačné straně tělocvičny. Akci opakuje. Trenér průběžně kontroluje úderové plochy cvičenců, které jsou od úderů načervenalé.



Obrázek 15 a (Zdroj: autor)



Obrázek 15 b (Zdroj: autor)

Obrázek 16 Úder do volejbalového míče

Evaluace:

Jednalo se o jednu z nejoblíbenějších aktivit cvičenců. Zde se vyskytovala chyba v podobě boxerského háku. Musel jsem u cvičenců důsledně kontrolovat správnost přímého úderu. Úderová plocha u několika cvičenců nebyla zarudlá v místě seiken. Dále někteří cvičenci v zápalu soustředění na úder nedostatečně stahovali ruku do hikite. Aktivita byla vhodná pro procvičení přímého úderu a otužení úderových ploch.

16. Odhození medicimbalu v rámci průpravného cvičení pro úder GYAKU-TSUKI

Gyaku-tsuki je různostranný úder, který je veden paží na opačné straně, než je přední noha v postoji. Úder bývá často používán po realizaci krytu. Při technice oi-tsuki si karatista dopomáhá k silnějšímu úderu přemístěním dopředu v ZD směrem k soupeři. Protiúder gyaku-tsuki se provádí zpravidla na místě, kde hlavním zdrojem síly je rotace boků. Techniku gyaku-tsuki lze použít i jako útočnou techniku. Jedná se o jednu z nejsilnějších technik v karate. Aktivita níže je zaměřena na práci boků. Cvičení pomůže karatistům si lépe uvědomit, jak se lze opřít o boky a vyvolat tak větší energii.

Provedení:

Karatista uchopí medicimbal a zaujme postoj ZD. Medicimbal drží oběma rukama u boku zadní nohy (obrázek 16 a). Následně se snaží odhodit medicimbal co nejdál od sebe. Prvotní pohyb vychází z rotace boku současně s ním vystřelí ruce před sebe (obrázek 16 b).



Obrázek 16 a (Zdroj: autor)



Obrázek 16 b (Zdroj: autor)

Obrázek 17 Průpravné cvičení pro úder gyaku-tsuki

Evaluace:

Aktivitu bylo třeba několikrát ukázat. Cvičenci házeli nejprve bez používání boků. V takové chvíli jsem aktivitu zastavil a všichni si vyzkoušeli aktivitu bez míče. Důraz byl kladen na boky. Cvičenci si uvědomili, že se správným zapracováním boků, byl jejich hod mnohem úspěšnější. Dívky používaly pro hod basketbalový míč.

17. Úder GYAKU-TSUKI na reakci protivníka

V rámci této aktivity se cvičenec zaměřuje na reakci svého soupeře. Dalším cílem zde je rozvíjení výbušnosti a rychlosti techniky gyaku-tsuki.

Provedení:

Karatéisté utvoří dvojice a vezmou si jeden míč. Domluví se, kdo bude jako první provádět techniku gyaku-tsuki a zaujmou oba patřičný rozestup (obrázek 17 a). Cvičencům je pak řečeno, ať si představí mezi sebou volejbalovou síť, přes kterou musí míč přehodit ke svému tréninkovému partnerovi. Následně je míč přehozen (obrázek 17 b). Během přehození míče druhý cvičenec vykoná úder gyaku-tsuki (obrázek 17 c) a následně chytne hozený míč (obrázek 17 d).



Obrázek 17 a (Zdroj: autor)



Obrázek 17 b (Zdroj: autor)



Obrázek 17 c (Zdroj: autor)



Obrázek 17 d (Zdroj: autor)

Obrázek 18 Úder gyaku-tsuki na reakci protivníka

Evaluace:

Největší náročnost zde byla v podobě správného hodu míče. Zaznamenal jsem případy, kdy si dvojice házeli míč mimo osu a díky tomu bylo pak nemožné ho chytit. Častou chybou u cvičenců zde bylo zkracování úderu, aby měli dostatek času chytit míč. Cvičencům jsem pak musel zdůraznit, aby úder provedli při prvních náznacích hodu míče tréninkovým partnerem. Aktivitu cvičenci zvládli.

9.3 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ KOPŮ**18. Kop MAE-GERI na kladině**

Výhodou u kopů je fakt, že je lze použít na delší vzdálenost na rozdíl od útoků paží. Na druhou stranu se kopy nehodí v boji na krátkou vzdálenost s výjimkou kopu kolenem. Po vykonaném kopu musí nastat okamžité stažení končetiny k tělu, aby ji protivník nemohl zachytit. Obecně kopy vyžadují silné břišní svalstvo k fixaci pánve. Cvičenec se musí také věnovat svědomitému protahování, aby zvětšil kloubní rozsah a mohl tak vést kop k pásu hlavy. V rámci přímého kopu je úderovou plochou břicho chodidla zvané koshi. K větší síle kopu je nutné, aby cvičenec stál stojnou nohou na celém chodidle. Na tento bod je zaměřena

níže následující aktivita. Během cvičení kopů platí poučka, že pokud cvičenec dokáže předvést jakýkoliv kop v pomalém provedení, kop plně ovládne a dokáže ho provést i na plný výkon. V rámci stability je nutné mít posílené svaly hlubokého stabilizačního systému trupu a páteře, ke kterému přispívá cvičení na balančních podložkách.

Provedení:

Karatisté otočí lavičku a vytvoří před ní zástup. Následně vystoupí na kladinu (obrázek 18 a), kopnou přímý kop mae-geri keage a vytvarují bříško chodidla koshi (obrázek 18 b). Nohu pak hned musí přitáhnout k tělu (obrázek 18 c). V závěru položí nohu chodidlem na kladinu (obrázek 18d) Kop je nutné provádět rychle a nezvedat těžiště, aby se neprojevoval problém s rovnováhou. Základní myšlenkou je zde naučit cvičence nevytáčet či nezvedat chodidlo stojné nohy. V případě, že chodidlo stojné nohy není v plném kontaktu s podlahou, kop postrádá destrukční účinek.



Obrázek 18 a (Zdroj: autor)



Obrázek 18 b (Zdroj: autor)



Obrázek 18 c (Zdroj: autor)



Obrázek 18 d (Zdroj: autor)

Obrázek 19 Kop mae-geri na kladině

Evaluace:

Pouze jeden cvičenec měl problém s rovnováhou. Všichni dokázali absolvovat výše uvedené cvičení, aniž by spadli na zem. Aktivita zapůsobila na cvičence formou výzvy. Cvičenci kopali mnohem rychleji a nezvedali těžiště. Aktivita napomohla cvičencům odstranit vytáčení stojné nohy chodidlem do strany.

19. Kop MAE-GERI přes překážku

V případě, že je veden kop na cíl kolmo k jeho povrchu, má technika větší pronikavost. Vždy je nutné provést před každým kopem dostatečný nápřah kolene. Během nápřahu musí být koleno kopajícího přibližně na stejné úrovni, kde se nachází solar plexus. K tomuto napomůže trénování kopů přes překážku, které nutí karatistu v první fázi dostatečně zvednout koleno do odpovídající výškové úrovně. Aktivita rozvíjí také správné stahování nohy zpět k tělu. Nestahování nohy zpět je častá chyba začátečníků. Nestahenou nohu může nepřítel chytit a provést protiúder na svého soupeře. V případě rychlého stažení zpět, může kopající opět kopnout do stejného či jiného směru.

Provedení:

Cvičenci utvoří dvojice naproti sobě. Naměří si odpovídající vzdálenost. Následně jeden ze dvojice si klekne na kolena, schoulí se k zemi a kryje si svoji hlavu (obrázek 19 a). Kopající vede v prvotní fázi koleno do dostatečného nápřahu, aby nekopl svého tréninkového partnera (obrázek 19 b). Po vykonaném kopu musí nohu opět stáhnout ke svému tělu (obrázek 19 c), aby svojí nohou nezavadil o druhého cvičence. V závěru karatista informuje svého kolegu o ukončení akce a je provedena výměna úloh (obrázek 19 d).



Obrázek 19 a (Zdroj: autor)



Obrázek 19 b (Zdroj: autor)



Obrázek 19 c (Zdroj: autor)



Obrázek 19 d (Zdroj: autor)

Obrázek 20 Kop mae-geri přes překážku

Evaluace:

Cvičení pomohlo karatistům ke zkvalitnění náprahu kolene a dobrému stahování nohy zpět k tělu.

20. Nácvik podmetu ASHI-BARAI, průpravné cvičení

Technika podmetu je velmi náročná, nicméně velmi účinná. Aby byla funkční, je třeba provést velmi dobré načasování. Podmet funguje právě tehdy, když se protivník snaží došlápnout chodidlem na zem a nepřenesl na přední nohu plnou váhu svého těla. Těsně před došlápnutím je možné protivníka podmést. Níže průpravné cvičení slouží k uvědomění si důležitosti správného načasování.

Provedení:

Cvičenci utvoří dvojice, postaví se naproti sobě a naměří vhodnou vzdálenost. Útočník si vezme hůlku, obránce zaujme bojový postoj kamae. Útočník pokládá konec hůlky před obránce na zem (obrázek 20 a). Hůlka zde představuje přední nohu protivníka. Obránce vyčká a ve vhodném okamžiku podmete konec hole těsně před položením na zem (obrázek 20 b).



Obrázek 20 a (Zdroj: autor)



Obrázek 20 b (Zdroj: autor)

Obrázek 21 NácviK podmetu ashi-barai

Evaluace:

Aktivita se cvičencům dařila a pomohla jim si uvědomit, že je obtížné podmést člověka, který došlápl chodidlem na zem a přenesl plnou váhu na přední nohu.

21. NácviK podmetu ASHI-BARAI, zahřívací cvičení

Níže uvedené cvičení je vhodné do úvodní části hodiny. Zároveň přispívá k rozvoji podmetu ashi-barai.

Provedení:

Karatisté se postaví naproti sobě, chytanou se za ramena (obrázek 21 a) a ve frekvenci provádí zlehka současně podmet ashi-barai (obrázek 21 b). Ihned střídají nohy. Trenér stopuje čas 30 vteřin.



Obrázek 21 a (Zdroj: autor)



Obrázek 21 b (Zdroj: autor)

Obrázek 22 Zahřívací cvičení zaměřené na techniku ashi-barai

Evaluace:

Aktivita byla pro cvičence zábavná. Více se svěřencům líbila alternativa, kde cvičení provádí na různé stupně rychlostí. Jednička nejpomaleji, dvojka pomaleji, trojka svižněji a čtyřka nejrychleji. Limit 30 vteřina byl pro svěřence přijatelný.

22. Nácvik kopu USHIRO-GERI, průpravné cvičení

Kop ushiro-geri patří mezi nejnáročnější karatistické kopy. Provádí se na nepřítele, který se přibližuje k obránci zezadu. Popřípadě se používá jako navazující kop po kopu obloukem k soupeři. Úderovou plochou je zde pata nohy zvaná kakato. Při kopu se karatista snaží posunout kyčle k cíli. Kyčle jsou méně ohebné, a proto karatista musí udělat mírný předklon během kopu. Kopající noha je vedena po přímce k cíli. V závěru prsty kopající nohy směřují kolmo dolů. Při kopu se karatista vždy dívá do místa, kam kope. Aktivita níže slouží jako průpravné cvičení, kde se cvičenec seznámí se základními principy kopu.

Provedení:

Karatista zaujme pozici připomínající nízký start v atletice. Následně přitáhne koleno zadní nohy k úrovni solaru plexusu (obrázek 22 a). Po přímce pak vykopne za sebe a vytvaruje úderovou plochu kakato (obrázek 22 b). Prsty kopající nohy směřují kolmo k zemi. Chodidlo stojné nohy je v plném kontaktu se zemí.



Obrázek 22 a (Zdroj: autor)



Obrázek 22 b (Zdroj: autor)

Obrázek 23 Průpravné cvičení kopu ushiro-geri

Evaluace:

V případě, že se cvičí v tělocvičně bez zrcadel, trenér musí cvičence patřičně nastavit, aby karatisté kopali přibližně v jedné rovině. Během aktivity jsem musel cvičence opravit, aby se nehrbili při kopání a jejich prsty nohy směřovaly kolmo k zemi.

23. Trénování kopu MAWASHI-GERI do volejbalového míče

Kop mawashi-geri patří mezi obloukové kopy a využívá se proti soupeři stojící před obráncem. Kop je veden po oblouku zvenčí. V tradiční formě představuje úderovou plochu břicho chodidla zvané koši. Ve sportovní formě se kope nártem, který se nazývá haisoku. Při kopu je nutné zvednout koleno do odpovídající výšky. Koleno lze zde přirovnat k hledí zbraně, kterým lze zaměřit cíl před výstřelem. Během kopu je nutné patu stejné nohy posunout k cíli, nicméně chodidlo musí být stále v plném kontaktu se zemí. Níže uvedená aktivita umožňuje procvičování kopu mawashi-geri. Vždy je nutné při cvičení dávat žákům nějaký konkrétní cíl, který musí žáci zasáhnout. V případě neustálého kopání do prázdna jsou cvičenci zaskočení kontaktem s cílem.

Provedení:

Karatisté utvoří dvojice. Jeden ze dvojice bude držet volejbalový míč a druhý do něj bude kopat kopem mawashi-geri. Ze začátku je vždy nutné eliminovat balanc tím, že se kopající bude něčeho přidržovat (obrázek 23 a). Zde je kladen důraz na zvedání kolene a pootočení paty stejné nohy k cíli. Kopající si nejdřív vyzkouší několik kopů na lehký dotek s míčem, následně pak tréninkovému partnerovi vykopne míč z rukou (obrázek 23 b). Co se týče úderových ploch je zde dobré kombinovat koshi a haisoku.



Obrázek 23 a (Zdroj: autor)



Obrázek 23 b (Zdroj: autor)

Obrázek 24 Kop mawashi-geri do volejbalového míče

Evaluace:

Cvičení bylo pro svěřence náročné. Problematické bylo zvednout koleno kopající nohy dostatečně vysoko. Nicméně cvičence bavilo, provádět útočné techniky do reálných cílů. Další chybou, která se zde projevovала, byl nepatřičný odklon od kopající nohy. Cvičenci si zde vyzkoušeli také kopání nártem na dotek (skin touch), který je požadován v soutěžním karate.

9.4 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ OBRANNÝCH**TECHNIK****24. Kombinace bloků gedan-barai a soto-uke**

Kryty představují obranné reakce, které slouží k odrazení útoků protivníka. V tradičním karate je původním smyslem bloku zlomit protivníkovi útočící končetinu. Kryty lze také využít i ve formě útoků. Kryt bývá také doprovázen úhybným manévrem, kde obránce uhne z dráhy protivníkovo útočící končetiny. Kryt musí být proveden v takové formě, aby se ihned mohlo přejít k protiúderu. Krytů je mnoho druhů a různě se soustředí na jednotlivá pásma na těle. Pásma se zde dělí na jodan – hlava, chudan – břicho, gedan – dolní pásmo těla. Veškerou energii pro bloky získáváme rotací boků. Níže uvedená aktivita se zaměřuje na vnější kryt soto-uke, který kryje střední pásmo těla. Kryt soto-uke je zde doprovázen další obrannou technikou s názvem gedan-barai, který se zaměřuje na krytí dolního pásma těla. V obou případech jsou zde útočící končetiny odvedeny stranou mimo cíl.

Provedení:

Karatisté utvoří dvojice naproti sobě a naměří si odpovídající vzdálenost. Následně provádí kryt soto-uke (obrázek 24 a) a ihned navazují stejnou rukou blokem gedan-barai (obrázek 24 b). Bloky dvojice realizuje křížem. Zprvu začínají pomaleji pro osvojení kombinace. Po několika opakováních přidávají na rychlosti provedení. Rychlosti lze přirovnat do úrovní 1-5, kde jednička je pomalejší provedení a pátá rychlost je provedení nejrychlejší.



Obrázek 24 a (Zdroj: autor)



Obrázek 24 b (Zdroj: autor)

Obrázek 25 Kombinace bloků soto-uke a gedan-barai

Evaluace:

Během cvičení karatisté zapomínali na stahování druhé ruky do hikite. Nicméně dokázali bloky od pomalého provedení převést do provedení rychlého.

25. Úhyby proti úderům páskem

Úhyby se zpravidla používají v případě, když již není čas provést vhodný kryt. Mohou být také součástí obranného bloku. Úhyby mohou být provedeny v několika podobách. Lze uhýbat tělem vzad, uklánět se stranou či posouvat chodidla z dráhy vedeného útoku. V níže uvedené aktivitě se útoky vykonávají pomalu páskem. Hlavním cílem je odstranit strach z útoku a reagovat vhodným úhybem.

Provedení:

Karatisté utvoří dvojice a naměří vhodnou vzdálenost. Jeden ze dvojice si vezme pásek a bude se s ním snažit pomalu švihnout svého tréninkového partnera. Obránce se snaží reagovat vhodným úhybem. Obránce neprovádí žádné kryty.





Obrázek 26 Úhyby proti úderům páskem (Zdroj: autor)

Evaluace:

Někteří cvičenci utíkali z dosahu pásku. V takovém případě je nutné ještě více zpomalit útoky páskem, aby si cvičenec více věřil. Na základě toho si karatisté lépe odbourali obavy a už jen reagovali patřičným úhybem. Aktivitu cvičenci zvládli.

26. Stučkovaná

Hra stučkovaná se používá jako doplněk při soutěžích karate beginner. Zde si mohou cvičenci vyzkoušet kombinaci obranných technik a úhybných manévrů.

Provedení:

Karatisté utvoří dvojice. Každý ze dvojice si za pásek zastrčí dvě stužky (obrázek 26 a). V uvedené aktivitě byly použity místo stužek pásky. Cílem hry je, aby jeden ze dvojice sebral všechny stužky svému protivníkovi (obrázek 26 b). Pokud zápasník sebere druhému stužku, rozhodčí zápas zastaví a udělí závodníkovi bod. Následně zápas znovu odstartuje. Zápas trvá jednu minutu. Během souboje je zakázáno provádět údery, kopy, chytat za ruce i oděv a držet si své stužky, aby je nesebral protivník. Veškerá obrana je v podobě bloků a úhybných manévrů. V případě porušení pravidel je uděleno napomenutí. Za druhé napomenutí se odebírání cvičenci stužka. Napomenutí se může udělit i za vyšlápnutí z předem určeného zápasního místa.



Obrázek 26 a (Zdroj: autor)



Obrázek 26 b (Zdroj: autor)

Obrázek 27 Hra stužkovaná s pásky

Evaluace:

Stužkovaná byla u cvičenců ve velké oblibě. V rámci hry byla u každého cvičence vidět vůle zvítězit. Stužkovaná také nejlépe nasimulovala začátečníkům zápasovou soutěž v karate.

9.5 SOUBOR POHYBOVÝCH AKTIVIT KE ZKVALITNĚNÍ REAKCÍ NA PODNĚT**27. Reakce na dotek****Provedení:**

Karatisté utvoří dvojice. Jeden ze dvojice bude postaven zády k druhému a zavře oči (obrázek 27 a). Druhý ze dvojice si vybere jakoukoliv končetinu na svém tréninkovém partnerovi, které se následně dotkne (obrázek 27 b). Druhý ze dvojice na dotek otevře oči a s danou končetinou udeří či kopne co nejrychleji (obrázek 27 c).



Obrázek 27 a (Zdroj: autor)



Obrázek 27 b (Zdroj: autor)



Obrázek 27 c (Zdroj: autor)

Obrázek 28 Reakce na dotek

Evaluace:

Na cvičencích bylo viditelné, že vyvíjeli maximální koncentraci pro danou aktivitu.

28. Chytání chráničů**Provedení:**

Karatisté utvoří dvojice, naměří si vhodnou vzdálenost a předpaží. Jeden ze dvojice drží v obou rukou chrániče na ruce. Druhý ze dvojice svému tréninkovému partnerovi položí dlaně na jeho hřbety rukou (obrázek 28 a). Karatista držící chrániče si následně vybere, který chránič následně pustí. Druhý ze dvojice musí zaregistrovat chránič, který padá a okamžitě jej chytit, než chránič dopadne na zem.



Obrázek 28 a (Zdroj: autor)



Obrázek 28 b (Zdroj: autor)

Obrázek 29 Chytání chráničů

Evaluace:

Aktivita pro cvičence byla náročná. Nicméně po několika pokusech se podařilo karatistům chránič chytit. Vždy jsem dbal na to, aby byli cvičenci v úvodní pozici několik vteřin v klidu kvůli správné koncentraci.

29. Kuželky

Hra se zaměřuje na reakci a vydržení ve vzporu klečmo.

Provedení:

Karatisté utvoří řadu a kleknou si na zem, lokty položí ke kolenům (obrázek 29 a). Jeden z karatistů stojí a drží volejbalový míč. Následně míč hodí kuželkovým hodem po zemi směrem ke karatistům. Karatisté pak vykonají vzpor klečmo, aby míč mohl pod nimi projít na druhou stranu (obrázek 29 b). První karatista reaguje na míč, ostatní pak na svého kolegu vedle sebe.



Obrázek 29 a (Zdroj: autor)



Obrázek 29 b (Zdroj: autor)

Obrázek 30 Kuželky

Evaluace:

Cvičenci neměli potíže správně reagovat na blížící se míč. Nejobtížnější část byla v podobě hodů. Několik cvičenců nedokázalo hodit míč přímo. Nicméně se povedlo, aby míč na jeden hod doputoval na druhou stranu řady.

30. Kruhový trénink zaměřený na rozvoj techniky karate

Níže uvedený kruhový trénink se skládá ze stanovišť, na kterých svěřenci cvičí karatistické techniky. Je vždy nutné, aby všichni cvičenci dané techniky znali předem.

Provedení:

Karatisté jsou rozřazeni do předem připravených stanovišť. Každé stanoviště je specificky zaměřeno na různou techniku. Jedná se zde o techniku oi-tsuki, age-uke a gedan-barai. Dle potřeby se techniky mohou měnit. Časový interval je nastaven na 30 sekund.



Obrázek 31 Kruhový trénink se zaměřením na karate (Zdroj: autor)

Evaluace:

Časový interval byl pro cvičence adekvátní. Bylo zde potřeba ohlídat, aby svěřenci neprováděli údery a bloky rychle na úkor techniky.

10 DISKUZE

Vybrané aktivity byly realizovány na kroužku karate, který je veden na základní škole v Bělé nad Radbuzou. Testovacím vzorkem bylo jedenáct žáků ve věkovém rozmezí 8-13 let, kteří do kroužku chodí vždy jednou týdně. Tréninková příprava je směřována na nadcházející zkoušku technické vyspělosti a soutěž v karate pro začátečníky do třinácti let včetně.

Zásobník cviků mi napomohl zpestřit tréninkovou jednotku karate a zvýšit zájem o cvičení mých svěřenců. Cvičenci například díky aktivitě zaměřené na přemístění pod lanem v postoji ZD (aktivita č. 2) si lépe uvědomili, že zvedali těžiště, které je zpomalovalo při přesunu. Díky této aktivitě pochopili jeden ze základních principů během přemístování v karate.

V rámci přesouvání v postojích byla pro karatisty také velkým přínosem aktivita č. 1 zaměřená na přemístování v postoji ZD mezi kužely. Několik cvičenců tak odstranilo chybu, že nohu posouvalo přímo dopředu. Zde tak lépe pochopili princip, že musí nejprve formou půlkruhu zadní nohu dát k přední noze a pak následně vést nohu vpřed.

Nejoblíbenější aktivitou zde byla technika seiken-tsuki do volejbalového míče (aktivita č. 15). Aktivita přinesla pro cvičence první možnost udeřit do reálného cíle plnou silou. Žáci zde mohli porovnat navzájem sílu svého úderu a otužit tak úderovou plochu seiken. Dále si také mohli uvědomit, že je nepříjemné, když udeří do míče s nedostatečným sevřením pěsti. Z pozice trenéra zde bylo nutné kontrolovat, aby žáci vedli úder přímo. U některých jedinců, kteří ovládají seiken-tsuki obstojně, docházelo i přesto k chybě, že vedli úder v podobě boxerského háku.

Výbornou aktivitou zde byl i kop-maegeri (aktivita č. 18) na kladině. Uvedené cvičení napomohlo dívkám odstranit vytáčení chodidla stojné nohy při kopu mae-geri. Zároveň zde byla trénována i stabilita.

Aktivita č. 7 byla pro cvičence nevhodná. Jednalo se o přemístování v ZD s tyčí mezi dvěma cvičenci. Zde bylo vidět, že při cvičení chtěli dvojice udržet tyč mezi sebou na úkor správné techniky. Docházelo zde k předklánění v ZD, které je hrubou chybou v karate.

ZÁVĚR

V teoretické části charakterizujeme bojové umění karate a popisujeme jeho historii. Navazujeme kapitolou o sportovním karate, kde popisujeme novou formu soutěžního karate pro začátečníky ve věkovém rozmezí 7-13 let spolu se soutěžními disciplínami a stanovenými pravidly dle Českého svazu karate.

Následující kapitola je zaměřena na charakteristiku motorického vývoje dětí mladšího školního věku společně s procesem motorického učení. Následně je pokračováno strukturou tréninkové jednotky tělesné výchovy a tréninkové jednotky karate pro děti mladšího školního věku.

V další kapitole jsou popsány prostředky rozvoje pohybových schopností v mladším školním věku. Závěr teoretické části je věnován úpolům v tréninkovém procesu karate.

Praktická část se zabývá nejprve monitorováním jednotek a určením chyb, které cvičenci dělají. Na základě toho byl sestaven zásobník aktivit napomáhající chyby odstranit a zároveň nabourat stereotyp tréninkové jednotky karate. Před popsáním každé aktivity jsou nejprve uvedeny veškeré důležité principy pro správné cvičení požadované techniky. Následně je popsána aktivita, jejíž cílem je opětovně procvičit danou techniku v jiné podobě. V případě, že se trenér karate nechá inspirovat i jednou aktivitou, která napomůže cvičenci pochopit základní princip techniky a následně jej zlepšit, práce splnila svůj účel.

RESUMÉ

V této diplomové práci se zabývám netradičně pohybovými aktivitami, které napomohou dětem mladšího školního věku zlepšit techniku v karate. Cílem mé práce bylo vytvořit zásobník pohybových aktivit, který pomůže trenérům karate nabourat stereotyp tréninkové jednotky a procvičit určitou techniku jiným netradičním způsobem. Uvedené aktivity v zásobníku také pomohou dětem pochopit základní principy, které techniku karate vytvářejí účinnější.

V teoretické části zmiňuji kromě historie karate také sportovní karate zaměřené na kategorii mladšího školního věku. Zde popisuji jednotlivé disciplíny spolu s jejich pravidly.

Charakterizuji zde také motorický vývoj mladšího školního věku včetně prostředků rozvoje pohybových schopností a uvádím i strukturu tréninkové jednotky pro tělesnou výchovu a karate.

V praktické části jsou pak uvedeny pohybové aktivity, které cílí na zlepšení postojů, úderů, kopů a bloků v karate. U každé aktivity je nejdříve uveden správný princip techniky, který je třeba dodržet pro její účinnost. Následuje pak popis aktivity a její vyhodnocení.

Summary

In this thesis, I focus on unconventional movement activities aimed at improving the technique in karate for children of younger school age. The aim of my work was to create a repository of movement activities to help karate coaches break the routine of training sessions and practice specific techniques in a different, non-traditional manner. The activities outlined in the repository also aid children in understanding the basic principles that make karate techniques more effective.

In the theoretical part, I discuss the history of karate as well as sports karate focusing on the younger school-age category. I describe individual disciplines along with their rules. I also characterize the motor development of younger school-age children, including means of developing motor skills, and provide the structure of a training session for physical education and karate instruction. Finally, I discuss grappling games and their role in the karate training process. The practical part presents movement activities targeting the

improvement of stances, strikes, kicks, and blocks in karate. Each activity begins with a description of the correct technique principle necessary for its effectiveness, followed by a description of the activity itself and its evaluation.

SEZNAM LITERATURY

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika: Teorie tělesných cvičení. 1977.

ČESKÝ SVAZ KARATE. Soutěžní pravidla a dodatky ČSKe [online]. 1. 4. 2023 [cit. 22. 9. 2023]. Dostupné z: https://www.czechkarate.cz/wp-content/uploads/2024/03/Pravidla_a_dodatky_soutezi_karate_CSKe_2024_final.pdf

ČESKÝ SVAZ KARATE. Pravidla WKF 2024 CZE – český překlad [online]. 5. 3. 2024 [cit. 23. 3. 2024]. Dostupné z: https://www.czechkarate.cz/wp-content/uploads/2024/03/WKF_Competition-Rules_2024_CZE.pdf

DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

FOJTÍK, Ivan a Pavel KRÁL. Karatedó. Praha: Olympia, 1993. ISBN 80-7033-246-8.

FUNAKOSHI, Gichin. Karatedó: má životní cesta. Praha: Naše vojsko, 2010. ISBN 978-80-206-1146-8.

KAPLAN, Aleš. Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

KRÁL, Pavel. ČESKÝ SVAZ KARATE. Karate: Učební texty pro Treneri III. a II. Tříd. Klimentská 1, Praha 1: Olympia a.s., 2004.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí. Děti a sport. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.

MAZAL, Ferdinand. Hry a hraní pohledem ŠVP. Olomouc: Hanex, 2007. Kdo si hraje, nezlobí. ISBN 978-80-85783-77-3.

PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. Sportovní trénink. Fitness, síla, kondice. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 2., dopl. vyd. Děti a sport. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

SKALKOVÁ, Jarmila. Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1821-7.

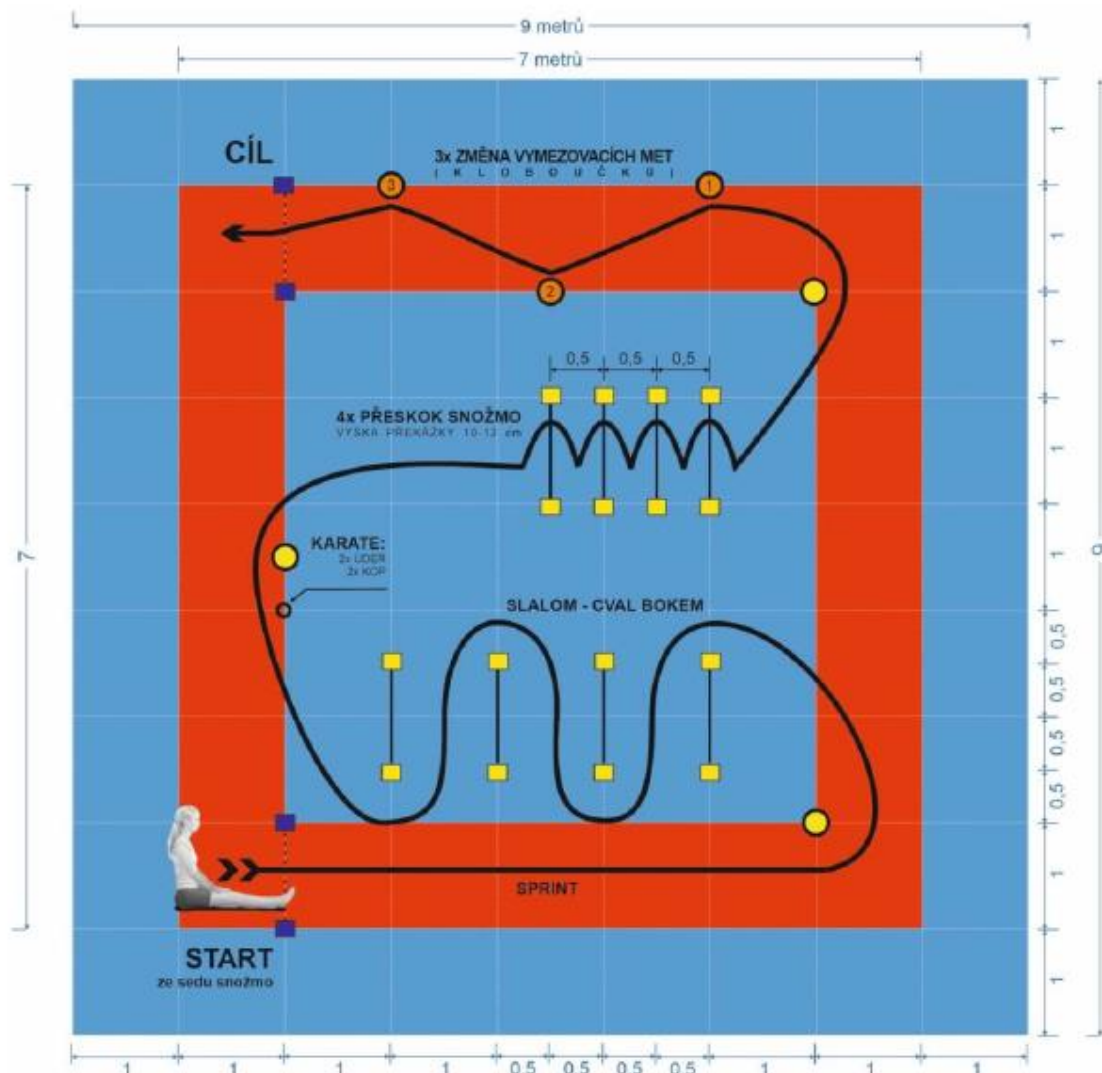
STRNAD, Karel. Karate: cesta k prvnímu danu: Shotokan ryu : techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1932-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ

OBRÁZEK 1 PŘEMÍSTĚNÍ ZENKUTSTU-DACHI MEZI KUŽELY	36
OBRÁZEK 2 NEZVEDÁNÍ TĚŽIŠTĚ V ZENKUTSTU-DACHI PŘI PŘEMÍSTĚNÍ.....	37
OBRÁZEK 3 ZAUJMUTÍ POSTUJE ZENKUTSTU-DACHI PŘI STRČENÍ	38
OBRÁZEK 4 ZAUJMUTÍ POSTOJE V ŠÍŘI RAMEN S VYSOKÝM TĚŽIŠTĚ PŘI STRČENÍ.....	38
OBRÁZEK 5 PŘEMISŤOVÁNÍ V ZENKUTSTU-DACHI SE ZAMĚŘENÍM NA VÝBUŠNOST	40
OBRÁZEK 6 ODSTRČENÍ V POSTOJI ZENKUTSTU-DACHI SE ZAMĚŘENÍM NA VÝBUŠNOST	42
OBRÁZEK 7 TAŽENÍ PÁSKU V POSTOJI ZENKUTSTU-DACHI SE ZAMĚŘENÍM NA VÝBUŠNOST ..	44
OBRÁZEK 8 PŘEMISŤOVÁNÍ V ZENKUTSTU-DACHI S TYČÍ V POMALÉM PROVEDENÍ	46
OBRÁZEK 9 VÝDRŽ V POSTOJI KIBA-DACHI	48
OBRÁZEK 10 PŘEMÍSTĚNÍ V POSTOJI KIBA-DACHI S MÍČEM ZA ZÁDY	49
OBRÁZEK 11 HRA NA BABU V POSTOJI KIBA-DACHI	50
OBRÁZEK 12 ROTACE OI-TSUKI DO SOUPEŘE	51
OBRÁZEK 13 ZAMĚŘENÍ NA ROTACI POMOCÍ ŠTAFETOVÉHO KOLÍKU	52
OBRÁZEK 14 HIKITE – VYTlačOVÁNÍ PŘILOŽENÉ RUKY LOKTEM VEN	54
OBRÁZEK 15 ÚDERY S PÁSKY.....	55
OBRÁZEK 16 ÚDER DO VOLEJBALOVÉHO MÍČE	56
OBRÁZEK 17 PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ PRO ÚDER GYAKU-TSUKI.....	58
OBRÁZEK 18 ÚDER GYAKU-TSUKI NA REAKCI PROTIVNÍKA	59
OBRÁZEK 19 KOP MAE-GERI NA KladINĚ	60
OBRÁZEK 20 KOP MAE-GERI PŘES PŘEKÁŽKU	62
OBRÁZEK 21 NÁCVIK PODMETU ASHI-BARAI.....	63
OBRÁZEK 22 ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA TECHNIKU ASHI-BARAI.....	63
OBRÁZEK 23 PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ KOPU USHIRO-GERI	64
OBRÁZEK 24 KOP MAWASHI-GERI DO VOLEJBALOVÉHO MÍČE	65
OBRÁZEK 25 KOMBINACE BLOKŮ SOTO-UKE A GEDAN-BARAI	67
OBRÁZEK 26 ÚHYBY PROTI ÚDERŮM PÁSKEM	68
OBRÁZEK 27 HRA STUŽKOVANÁ S PÁSKY	69
OBRÁZEK 28 REAKCE NA DOTEK	70
OBRÁZEK 29 CHYTÁNÍ CHRÁNICŮ	71
OBRÁZEK 30 KUŽELKY	71
OBRÁZEK 31 KRUHOVÝ TRÉNINK SE ZAMŘENÍM NA KARATE	72

PŘÍLOHY

Příloha A USPOŘÁDÁNÍ PLOCHY PRO KARATE AGILITY



Zdroj: ČESKÝ SVAZ KARATE. Soutěžní pravidla a dodatky ČSKe, platná od 1. 4. 2023 [Online] [Citace: 29. říjen 2023.] Dostupné z: https://www.czechkarate.cz/wp-content/uploads/2023/03/Pravidla_a_dodatky_soutezi_karate_CSKe_2023.pdf

Příloha B PŘEDEM DANÝ CÍL PRO DISCIPLÍNU KUMITE BALLOON



Zdroj: ČESKÝ SVAZ KARATE. Soutěžní pravidla a dodatky ČSKe, platná od 1. 4. 2023 [Online] [Citace: 29. říjen 2023.] Dostupné z: https://www.czechkarate.cz/wp-content/uploads/2023/03/Pravidla_a_dodatky_soutezi_karate_CSKe_2023.pdf