

**Jihočeská univerzita**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra tělesné výchovy a sportu**

# **Diplomová práce**

**2007**

**BŘETISLAV KARPÍŠEK**

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Teorie a metodika výuky základních technik v aikidó a jeho  
využití na základní škole**

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ludvík Michalov

Autor: Břetislav Karpíšek

Studijní obor: tělesná výchova – zeměpis

v Českých Budějovicích, 2007

**University of South Bohemia**  
**in České Budějovice**  
Pedagogic faculty  
department of physical culture

**Theory and methodology of training of basic techniques  
in aikido and its application at elementary school**

Diploma work

Leadership work : PaedDr. Ludvík Michalov  
Work up: Břetislav Karpíšek  
Field of study: Study teaching of Physical Training - Geography

in České Budějovice, 2007

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Teorie a metodika výuky základních technik v aikidó a jeho využití na základní škole.

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Autor:** Břetislav Karpíšek

**Studijní obor:** tělesná výchova – zeměpis

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Ludvík Michalov

**Rok obhajoby:** 2007

### **Anotace:**

Diplomová práce se zabývá tvorbou a ověřením výukového programu základních technik aikidó využitelných u mládeže mladšího školního věku. Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část a je doplněna potřebnou fotodokumentací. Teoretická část práce zahrnuje historii, metodiku a didaktiku tréninku v aikidó. Dále se soustředí na rozbor a metodiku pádové techniky, bez které nelze cvičit techniky aikidó. Výzkumná část se zabývá aplikací programu u žáků 1. stupně základní školy po dobu tří měsíců a následným ověřením pohybových schopností pomocí Eurofit testu.

### **Klíčová slova:**

aikidó, bojová umění, Eurofit test, pády, techniky aikidó, úpolové sporty

**Cizojazyčné resumé:**

**Title of thesis: Theory and methodology of training of basic techniques in aikido and its application at elementary school.**

Thesis concerns of creation and verification of Aikido basic techniques training programme, which is applied on children attending first to four year of elementary school. Diploma work consists of theoretical and research part and is completed with photographic documentation. Theoretical part of the work covers history, methodology and didactics of Aikido training. This part of the work is further focused on analysis and methodology of fall techniques, which are necessary for managing aikido techniques. Research part of the work concerns on programme application on pupils attending first to four year of elementary school. Length of the programme is three months and pupil's physical ability is after it verified by Eurofit test.

**Key words:**

aikidó, martial arts, Eurofit test, falls, aikido techniques, basic exercises martial arts

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci na téma  
„Teorie a metodika výuky základních technik v aikidó a jeho využití na základní škole“  
vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu  
citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se  
zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě a v úpravě vzniklé  
vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně  
přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých  
Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, 5. května 2007

Břetislav Karpíšek

Rád bych poděkoval svému vedoucímu práce PaedDr. Ludvíku Michalovovi za cenné rady při zpracování práce. Dále bych chtěl poděkovat Bc. Dagmar Smitkové za celkovou podporu, důležité postřehy a pomoc při statistickém zpracování, Mgr. Romanu Biskupovi za pomoc při statistickém zpracování, Tomáši Koutkovi za pomoc při fotografování, Mgr. Michaele Kačányové, která mi umožnila pracovat s její třídou a provádět testování, Miroslavu Kodymovi za cenné rady ke slovníku pojmů a všem, kteří měli pochopení a trpělivost pro mou diplomovou práci.

## **OBSAH**

<b>1 ÚVOD</b>	11
<b>2 METODOLOGIE</b>	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Stanovení úkolů práce	12
2.2.1 Pracovní hypotézy	12
2.2.2 Statistické hypotézy	13
2.2.2.1 Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A <sub>2</sub>	13
2.2.2.2 Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A <sub>3</sub>	13
2.2.3 Charakteristika metody výzkumu	14
2.3 Metody práce	14
2.3.1 Metoda obsahové analýzy písemných pramenů	14
2.3.2 Metoda pozorování a srovnávání	15
2.3.3 Metoda testování a měření	15
2.3.4 Metoda řízeného rozhovoru	15
2.3.5 Metoda syntetická	15
2.3.6 Metoda historická	15
2.3.7 Metoda záznamová	15
2.4 Využití technických prostředků	15
2.5 Výuka	16
2.6 Rozbor pramenů a literatury	16
<b>3 CHARAKTERISTIKA, VZNIK, VÝVOJ A DIDAKTIKA AIKIDÓ</b>	18
3.1 Japonská bojová umění	18
3.2 Co je aikidó	18
3.3 Morálka (etické zaměření) aikidó	19
3.4 Historie aikidó	20
3.5 Didaktika aikidó	22
3.6 Rozdíl mezi dospělými a dětmi	23
3.6.1 Věkové zvláštnosti dětí mladšího školního věku	24
3.6.1.1 Tělesný vývoj	24
3.6.1.2 Pohybový vývoj	24
3.6.1.3 Psychický vývoj	25
3.6.1.4 Sociální vývoj	25



3.6.1.5 Souhrn zvláštností mladšího školního věku	26
<b>4 TEORIE A DIDAKTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU V AIKIDÓ</b>	27
4.1 Charakteristika výuky dětí	27
4.2 Obsah výuky aikidó	27
4.3 Zásady výuky aikidó	29
4.4 Principy výuky aikidó	31
4.5 Fáze osvojování technik aikidó	33
4.6 Všeobecně rozvíjející příprava	34
4.6.1 Zahřátí	34
4.6.2 Strečink	35
4.6.3 Posilování	36
4.6.4 Relaxace	37
4.6.4.1 Spinální cvičení	37
<b>5 OBECNÉ CHARAKTERISTIKY AIKIDÓ</b>	38
5.1 Dýchání	38
5.1.1 Dechová vlna	38
5.1.2 Dýchací svaly	38
5.1.3 Okolnosti dýchání	39
5.2 Dechová cvičení	40
5.2.1 Další formy dechových cvičení	42
5.3 Průpravné úpoly	43
5.3.1 Přetahy	43
5.3.2 Přetlaky	43
5.3.3 Úpolové odpory	44
5.3.4 Úpolové hry	44
5.4 Pádová technika	44
5.4.1 Dělení pádů	45
5.4.2 Průpravná cvičení k pádové technice	46
5.4.3 Pády	55
5.5 Postoj, držení a základní pohyby těla	64
5.5.1 Postoj	64
5.5.2 Držení těla	65
5.5.3 Držení paží	65
5.5.4 Přemísťování	65

5.5.4.1 Tai sabaki	66
5.5.4.2 Aši sabaki	68
5.5.4.3 Vybrané kombinace tai sabaki	69
5.5.4.4 Te sabaki	71
5.6 Konvenční druhy útoků	72
5.7 Techniky 6. kyu	73
<b>6 PROGRAM VÝUKY AIKIDÓ</b>	<b>75</b>
6.1 Metodika návrhu výukového programu	75
6.1.1 Cíl výzkumu	75
6.1.2 Úkoly výzkumu	75
6.1.3 Cíl programu výuky	76
6.1.4 Úkoly programu výuky	76
6.1.5 Délka trvání	76
6.2 Výukové hodiny programu	77
6.2.1 Stavba výukové jednotky	77
6.2.2 Výuka	78
6.3 Vlastní program výuky aikidó na ZŠ	80
6.4 Průběh	81
6.4.1 Charakteristika testovaných skupin	81
6.4.2 Použitá diagnostická metoda	81
6.4.2.1 Charakteristika testové baterie Eurofit test pro mládež	82
<b>7 VÝSLEDKY A DISKUZE</b>	<b>84</b>
7.1 Pokusná skupina	84
7.2 Kontrolní skupina	84
7.3 Ověření programu výuky	85
7.4 Pracovní hypotéza A <sub>1</sub>	85
7.5 Pracovní hypotéza A <sub>2</sub>	85
7.6 Pracovní hypotéza A <sub>3</sub>	86
<b>8 ZÁVĚR</b>	<b>87</b>
<b>9 SEZNAM LITERATURY</b>	<b>89</b>
<b>10 SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>91</b>

## 1 ÚVOD

Tělesná výchova a sport jsou v současné době jedni z nejdůležitějších a společenských součástí způsobu života člověka. Tomuto druhu lidské aktivity se věnuje z různých důvodů stále více lidí po celém světě a aikidó není výjimkou.

Aikidó se vyvinulo z japonských válečných bojových disciplín teprve v nedávné době. Od svého vzniku vždy patřilo mezi bojová umění se svým specifickým vývojem. S moderní společností 20. století došlo v bojových uměních k velkému zlomu. Ten se týká hlavně zaměření jednotlivých bojových umění, které přechází od typického nelítostného boje chladnými zbraněmi nebo boje beze zbraně na život a na smrt k humánnějšímu zdolání protivníka. A aikidó stojí v tomto vývoji na pomyslném vrcholu.

Tvůrce aikidó Morihei Uešiba (1883 – 1969) nám odkázal skutečný systém aikidó. Jeho principy, dosáhnout pomyslné dokonalosti fyzické i duševní, jsou skutečným smyslem aikidó. To i přes své nesporné sportovní zaměření by hlavně mělo být považováno za způsob života, kterým se cvičenci řídí. Hlavním cílem aikidó je vychovat člověka silného, nejen fyzicky, ale především duševně s kladným vztahem k přírodě.

Téma mé diplomové práce jsem si vybral nejen proto, že už více jak čtyři roky aktivně cvičím aikidó a od července 2006 jsem držitelem žákovského stupně 2. kyu, ale od samého počátku mě fascinuje svou lehkostí a současně účinností ke zdolání protivníka. Zároveň musím připomenout, že k tomu aby člověk dospěl do tohoto vývojového stádia, je třeba dlouhé cesty, kterou musí každý cvičenec aikidó projít. O tom zda je aikidó prospěšné dospělé populaci není pochyb, protože obsahuje spoustu zdravotních cvičení, ale každého musí napadnout otázka, zda-li je aikidó vhodné i pro děti, pro rozvoj jejich pohybových schopností, dovedností a morálky.

Záměrem mé práce je navrhnout funkční a systematický výukový program aikidó pro mládež, který povede k rozvoji jejich technických i fyzických zdatností. Vzhledem k velkému rozsahu technik se budeme zabývat jen nepatrnou částí výukového systému aikidó Masatomi Ikedy, kterou jsou základní techniky 6. kyu, základní pádovou technikou, pohyby těla a jeho částí, postoji a pohyby v postojích, které tvoří vstupní předpoklad studia aikidó.

Základní techniky se dají naučit během velmi krátké doby, ale k jejich úplnému pochopení někomu nestačí ani celý život. Aikidó se nelze naučit jen pohledem a čtením odborné literatury, ale zlepšení lze dosáhnout jenom neustálou praxí.

## 2 METODOLOGIE DIPLOMOVÉ PRÁCE

### 2.1 Cíl práce

Navrhnout, vytvořit a ověřit program výuky jednotlivých technik systému aikidó. Cílem je zjistit, zda u vybrané skupiny dětí došlo během určené doby ke zlepšení úrovně fyzické zdatnosti a technické vyspělosti.

### 2.2 Stanovení úkolů práce

1) Teoretické zpracování zadané problematiky

Určení problému, stručný přehled o historii, shromáždění, studium a rozbor dostupné literatury, informací v časopisech a na internetu, získat praktické dovednosti ke způsobu výuky

2) Vypracování výukového programu

3) Výběr pokusné skupiny začátečníků a zařadit ji do tříměsíčního programu výuky aikidó, vybrat další náhodnou skupinu tzv. kontrolní skupinu dětí stejného věku pro srovnání úrovně zdatnosti, na vybraných skupinách provést první testování pomocí zvolené testové baterie Eurofit

4) Aplikovat vypracovaný program výuky aikidó na pokusnou (experimentální) skupinu začátečníků po dobu tří měsíců a ověřit ho v praxi

5) Provést druhé testování na pokusné (experimentální) a kontrolní skupině pomocí zvolené testové baterie a porovnat výsledky, podle výsledků testování program doporučit.

#### 2.2.1 Pracovní hypotézy

A<sub>1</sub>: Předpokládá se, že v průběhu tříměsíčního výukového programu aikidó (1 x 90 min. v týdnu) se u pokusné skupiny vytvoří předpoklady pro zvládnutí pádové techniky a základního technického stupně 6. kyu. (*Tato hypotéza se bude ověřovat úspěšností zkoušky technické vyspělosti*). Hypotéza A<sub>1</sub> bude považována za splněnou, pokud pádovou techniku a základní technický stupeň zvládne alespoň 80 % žáků skupiny.

A<sub>2</sub>: Předpokládá se, že v průběhu tříměsíčního výukového programu aikidó (1 x 90 min. v týdnu) dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u pokusné skupiny. *(Tato hypotéza se bude ověřovat pomocí testové baterie Eurofit pro mládež, vyhodnocení proběhne pomocí statistických testů).*

A<sub>3</sub>: Předpokládá se, že po absolvování tříměsíčního výukového programu aikidó (1 x 90 min. v týdnu) dojde u pokusné skupiny k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit pro mládež, než u kontrolní skupiny. *(Vyhodnocení proběhne pomocí statistických testů).*

## 2.2.2 Statistické hypotézy

### 2.2.2.1 Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A<sub>2</sub>

**H<sub>0</sub>**: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu nebude statisticky významný rozdíl. *(Nedojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u pokusné skupiny).*

$$\mathbf{H_0: \mu_1 = \mu_2}$$

**X<sub>1</sub>** - průměrná hodnota získaná ze vstupního měření pomocí testové baterie

**X<sub>2</sub>** - průměrná hodnota získaná ze závěrečného měření pomocí testové baterie

**μ** - střední hodnota (prvního a druhého měření)

**H<sub>2</sub>**: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu bude statisticky významný rozdíl. *(Dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u pokusné skupiny).*

$$\mathbf{H_1: \mu_1 \neq \mu_2}$$

### 2.2.2.2 Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A<sub>3</sub>

**H<sub>0</sub>**: Absolutní zlepšení u obou skupin **S<sub>1</sub>** a **S<sub>2</sub>** nebude významně (statisticky) rozdílné. *(U pokusné skupiny nedojde k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v Eurofit testu, než u kontrolní skupiny).*

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$x_1$  - průměrný absolutní rozdíl u  $S_1$

$S_1$  - pokusná skupina

$x_2$  - průměrný absolutní rozdíl u  $S_2$

$S_2$  - kontrolní skupina

$\mu$  - střední hodnota (prvního a druhého měření)

$H_3$ : Absolutní zlepšení u obou skupin  $S_1$  a  $S_2$  bude významně (statisticky) rozdílné ( $S_1$  bude významně větší). (*U pokusné skupiny dojde k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v Eurofit testu, než u kontrolní skupiny*).

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$$

### 2.2.3 Charakteristika metody výzkumu

Pro potvrzení pracovní hypotézy  $A_1$  proběhne ke konci tříměsíčního výukového programu aikidó zkouška technické vyspělosti na základní technický stupeň. Na začátku a na konci tříměsíčního výukového programu aikidó se provede vstupní a závěrečné měření úrovně tělesné zdatnosti pomocí zvolené testové baterie Eurofit. Pro záznam, zpracování a analýzu naměřených hodnot se použije statistická metoda t-test pro párové hodnoty závislých výběrů. Tato metoda zjistí, zda je rozdíl mezi hodnotami jednotlivých měření úvodního a závěrečného testování pouze náhodný nebo je-li s určitou pravděpodobností zákonitý. Z toho vyplývá, jestli se při opakovaném nebo jiném měření objeví opět, tak se může zamítnout statistická hypotéza  $H_0$  a potvrdit statistické hypotézy  $H_2$ ,  $H_3$  a pracovní hypotézy  $A_2$  a  $A_3$ . Data budou počítána v programu Statistika.

## 2.3 Metody práce

### 2.3.1 Metoda obsahové analýzy písemných pramenů

- pro získání dat a informací z písemných pramenů.

### **2.3.2 Metoda pozorování a srovnávání**

- použije se prosté, jednoduché, zúčastněné a dlouhodobé pozorování pokusné skupiny dětí.

### **2.3.3 Metoda testování a měření**

- zjišťování pohybových schopností a dovedností se použije testová baterie Eurofit test pro mládež, pro zjištění technických dovedností se použije zkušební řád České asociace aikidó (dále jen ČAA).

### **2.3.4 Metoda řízeného rozhovoru**

- použije se při získávání informací od učitelů vyšších technických stupňů.

### **2.3.5 Metoda syntetická**

- použije se při skládání jednotlivých technik a jejich rozboru.

### **2.3.6 Metoda historická**

- použije se při zpracování tématu historie aikidó.

### **2.3.7 Metoda záznamová**

- při psaní textu bude použita česká transkripce japonských výrazů.

## **2.4 Využití technických prostředků**

Pro záznam informací, písemného a grafického zpracování údajů a práci s internetem se použije počítač, papír, tiskárna, kopírka, psací potřeby a zápisník. Při praktickém provádění digitální fotoaparát, videokamera, tatami, osvětlení aj.

## **2.5 Výuka**

Výuka bude probíhat na ZŠ Emy Destinnové v Českých Budějovicích. Bude rozložena do období 31. 3. – 28. 6. 2006, a aplikována na pátou třídu s celkovým počtem 29 žáků.

## **2.6 Rozbor pramenů a literatury**

### **1) Úpoly ve školní tělesné výchově II.**

Publikace pojednává o úpolech a sebeobraně ve škole, rozpracovává základy disciplín karatedó, aikidó a sebeobrany. Text je sestaven tak, aby byl pokračováním stejnojmenného prvního dílu se zaměřením na obecné poznatky z úpolových disciplín a bojového umění džudó. Tato kniha poskytuje hlubší teoretické poznatky, které mohou být využity při praktickém výcviku jedné z uváděných disciplín, konzultované s našimi i zahraničními odborníky. Zpracování dané problematiky je na výborné úrovni se smyslem pro detail a vyzdvihnutí podstatných jevů.

### **2) Aikidó – cesta harmonie**

V této jedinečné knize autor sepsal a utřídil fakta, která nám komplexně popisují a vysvětlují bojové umění aikidó. Autor vysvětluje celou podstatu a principy aikidó. Uvádí čtenáře do stručné historie tohoto mladého bojového umění, i když jeho kořeny sahají až do raného japonského středověku. Dále poukazuje na taktiku a strategii vedení boje. Největší pozornost je věnována popisu a rozboru základních technik aikidó. Nedílnou součástí publikace je japonsko – český slovník použitých výrazů. Soudím, že tato publikace je nejzdařilejší, která je napsaná v češtině a pojednává o aikidó.

### **3) Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.**

Toto na první pohled tenké, chudé, nevýrazné skriptum v sobě skrývá nesmírnou bohatost a přínos pro výuku bojových umění. Publikace popisuje a rozděluje základní úpoly na čtyři části: přetahy, přetlaky, úpolové odpory a hry. Největší pozornost je věnována rozboru a popisu pádové techniky v bojových uměních s ohledem na zdravotní



vyzdvíženo hledisko cvičence a jeho bezpečnosti při pádech v úpolových disciplínách, a pojednáno o základních technikách bojového umění džudó.

#### **4) Strečink, relaxace, dýchání**

Kniha se věnuje dechovým, relaxačním a protahovacím cvičením, které hrají důležitou roli v boji proti negativním vlivům, které jsou důsledkem jednostranného a pohybově chudého způsobu života. Souhrnně je kniha cenným přínosem především pro zkušené učitele, kteří pracují s vyspělými cvičenci. Dále je vhodná i pro laiky tělovýchovné činnosti, kteří zde naleznou poučení o destruktivním vlivu civilizovaného způsobu života na pohybový aparát člověka. V knize jsou zdůrazněny relaxační, dechové a protahovací cvičení vhodné pro tělesné a duševní zdraví člověka.

### 3 CHARAKTERISTIKA, VZNIK, VÝVOJ A DIDAKTIKA AIKIDÓ

#### 3.1 Japonská bojová umění

Japonská bojová umění byla vytvořena ve feudálním Japonsku jako prostředek boje o moc a jako prostředek individuální sebeobranu. Původně sloužila téměř výhradně k zabití nepřítele. V této podobě se dnes uplatňují například při výcviku ozbrojených složek. Tato skupina bojových umění se japonsky nazývá budžucu.<sup>1</sup> Počátkem 20. století došlo k přeměně budžucu v budó a vzniku disciplín jako judó, aikidó, karatedó, kendó, iaidó a dalších.

„V budó již není cílem zabití protivníka, ale především dokonalé poznání sebe sama a neustálé sebezdokonalování. Technika zde není cílem, ale prostředkem k dosažení sebezpoznání. Cílem je dosažení naprosté harmonie tělesné i duševní stránky člověka.“<sup>2</sup> V budó se odráží hloubka kultury Dálného východu a je nadevše důležité soustředění na prováděnou činnost. Toto je spojené s estetikou lidského pohybu, a správného dýchání, o němž se říká, že spojuje tělo a duši.

#### 3.2 Co je Aikidó

Aikidó patří mezi nejmladší japonská bojová umění, neboť bylo vytvořeno až v roce 1925 Moriheiem Uešibou (1883 - 1969). Za zdroj mu posloužilo původní bojové umění aikidžicu s kořeny v 9. století, kendžucu, džódžucu a džúdžucu.<sup>3</sup> Ústřední ideou aikidó je, jak už napovídá jeho název, užití koordinované síly (ki) v souladu (ai)<sup>4</sup> s požadavky a okolnostmi boje.

„Aikidó má velmi elegantní techniku, která je zcela založena na využití síly a reakcí protivníka. Principy techniky spočívají značnou měrou na principech užití meče. Hlavní roli hraje koordinace s akcí protivníka. Aikidó je relativně nenáročné na svalovou sílu, proto je vhodné nejen pro muže ale i pro ženy, děti a starší adepty. Říká se, že technika aikidó, která je náročná na užití síly, není správně provedená, a je tedy proti duchu aikidó. Hlavní cíl aikidó lze přiblížit následujícím citátem:

---

<sup>1</sup> Do této skupiny patří například původní japonský šerm a válečná lukostřelba.

<sup>2</sup> Japonská bojová umění, aikidó (<http://www.aikikai.cz>)

<sup>3</sup> kenžucu (umění meče), džódžucu (umění krátké tyče), džúdžucu (jemné umění)

<sup>4</sup> ki (energie, vitalita, síla), ai (harmonie, sjednocení)

"Vybojovat tisíce bitev a tisíckrát zvítězit - to ještě není nejvyšší metou válečníka. Avšak podrobit si nepříteli bez boje, to' v pravdě vrchol umění." Sun - c<sup>5</sup>

### 3.3 Morálka (etické zaměření) aikidó

Všichni významní mistři bojových umění se shodují ve smyslu, jaký by měla mít bojová umění pro člověka přínos. Avšak nehlouběji je etická stránka propracována v aikidó. „Morihei Uešiba se vyjádřil, že skutečné budó nezná porážku. Nikdy nebýt poražen znamená nikdy nebojovat. Budó není cesta k destrukci druhých, ale přijmout ducha vesmíru, udržovat mír ve světě a napomáhat ochraně a kultivaci všech živých bytostí v přírodě.“<sup>6</sup>

Humanistický přístup se projevuje ve změně postoje z původní myšlenky zabít, která je typická pro budžucu k myšlence nechat žít, která je typická pro budó. Uešiba potlačil myšlenku konfliktu, protože trval na řešení veškerých konfliktů mírovou cestou. Proto také stvořil své aikidó proto, aby v něm nedocházelo ke střetu dvou sil v podobě přímé srážky. Podstatné je podle něj vyhnout se útoku, připojit se k němu a odvést útok tam, kde dozní bez následků. „V aikidó je třeba překonat svůj strach, abychom došli až k tomu, co je jeho příčinou. Máme strach z těch druhých, protože nejsou takoví jako my, ale to je právě okolnost, kterou jsou pro nás užiteční. Nemějme strach z těch, kteří se nám nepodobají a jejichž názory jsou pro nás neznámé na naší úrovni chápání. Odhalit to, že ti druzí jsou nám podobní i přes své odlišnosti, v tom spočívá hluboká myšlenka zakladatele aikidó. Pak teprve objevíme bohatost našich odlišností.“<sup>7</sup>

Zakladatele aikidó velmi dlouho poutala myšlenka na vítězství v boji, jak někoho hodit, srazit, znehybnit, bojovat a vyhrát. Pak si jednoho dne položil otázku: Má toto všechno smysl? Pochybnosti o této otázce ho přivedly k zamyšlení, že aby se dalo zvítězit tak s určitostí musí jednou prohrát. Když je člověk mladý tak chce zvítězit, ale jistě přijde čas, kdy se člověk porazí sám, protože fyzická síla mizí s rostoucím věkem. Zvítězit nad druhými nemůže přinést štěstí, jen uspokojí marnivost. A proto si položil další otázku: Ale jaký to přinese užitek lidstvu? Ihned poté zaujal názor, že mnohem lepší než soupeření je spolupráce, protože vše co je založené na myšlence zvítězit v boji je proti pravdě vesmíru a vyvolá tím sám proti sobě vlastní tragické důsledky a posléze i zánik. „Kdokoli má

---

<sup>5</sup> Japonská bojová umění, aikidó (<http://www.aikikai.cz>)

<sup>6</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 53.

<sup>7</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 53.

myšlenku bojovat, přerušil své spojení s vesmírem. Snažíte-li se dominovat nad ostatními lidmi, jste již poraženi.“<sup>8</sup> Všichni musí vědět, jak může vadit naše já, naše ego v mezilidském jednání. Ego lidi velmi často vhání do aktivity, která je zbytečná a pomocí ní se snaží čelit strachu z neúspěchu nebo pocitům méněcennosti. Pokud se činnost provádí upřímně, tak všechny tyto omyly zmizí, a dojde ke správnému nalezení směru. Síla lidského těla je hlavně v charakteru a nejen v mohutnosti svalové hmoty. Proto aikidó nehledá fyzickou sílu, technika je jen nástroj cvičení, ale co nejdokonalejšího člověka dokonalého charakteru, a pokračovat v činnosti k vzájemnému porozumění mezi lidmi.

Aikidó není bojové umění ke zničení protivníka, ale eliminaci jeho myšlenky a záměru. Předpoklad je, že příroda se věnuje stejně všemu živému. Jestliže má někdo agresivní záměry na podrobení nebo zničení druhého, tak postupuje proti tomuto předpokladu a dostává se do protiváhy vůči přírodě. Aikidista, který má mírové záměry, má tedy za sebou celou přírodu a nemůže být tedy poražen, protože nikdo není tak silný aby byl schopen delší dobu vzdorovat celé přírodě. Proto také je v aikidó známá teorie, že v okamžiku, kdy začíná útok je již protivník poražen.

„Dó je cesta, neustálé putování. Texty zakladatele aikidó ukazují, že tato disciplína byla vytvořena, abychom se dali určitým směrem. Aikidó znamená zharmonizovat se s energií (ki), díky které funguje vesmír.“<sup>9</sup>

### 3.4 Historie Aikidó

Aikidó bylo vytvořeno ze starého samurajského umění boje beze zbraně, které se nazývalo aikidžucu, o němž je známé, že existovalo už v 9. století. Kromě aikidžucu přispěly ke vzniku aikidó i další školy japonských bojových umění (např. šermířská škola Katori, která je jednou z nejstarších škol japonského šermu). Aikidžucu založil jeden ze samurajů Šinra Saburó Jošimicu, který toto válečné umění nazval Daitórijú aikidžucu. Jeden z Jošimicových synů se usadil v obci Takeda a toto jméno přijal jako své vlastní. Sókaku Takeda začal učit aikidžucu v roce 1905 na ostrově Hókkaidó jako první mimo svůj rod. Jeden z jeho nejnadanějších žáků byl Morihei Uešiba (1883 – 1969), který v té době působil na Hókkaidó jako kolonista. Daitórijú aikidžucu bylo umění jehož cílem byla rychlá likvidace nebo podrobení protivníka. Toto byl jediný smysl, kterému bylo

---

<sup>8</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 54.

<sup>9</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 54.

ve výcviku vše podřízeno. Humanizující cíle, které do aikidó zavedl až Morihei Uešiba, se do bojových umění dostávaly až při změně v budó.

**Morihei Ueshiba**, zakladatel aikidó, se narodil 14. 12. 1883 ve městě Tanabe. Pocházel ze samurajské rodiny, a tudíž byl vychováván v duchu buddhismu, šintoismu a podle pravidel bušidó. Už ve dvaceti letech studoval kendžucu u mistra Nakaie, kde se velmi dobře naučil používat bokken. V letech 1904 – 1905 byl v japonsko-ruské válce, která ho ještě více zocelila. Osvědčil se jako vynikající voják. Po válce se věnuje džúdzucu a šermu ale přitahují ho také techniky kopí a tyče. V roce 1911 se na Hókkaidó setkává se Sókakem Takedou. Už za pět let v roce 1916, po pěti letech cvičení, obdržel osvědčení o mistrovství v Daitórijú aikidžucu a svolení vyučovat. Poté se deset set věnuje meditaci, modlení a dostává se mu osvícení.

V roce 1926 založil první aikidó školu v Tokiu, kde učil jen některé občany z vyšších vrstev společnosti a vybrané vojenské hodnostáře. Techniky, které zakladatel nastudoval u Takedy, rozvinul, dal jim jiné dimenze a přidal meditační cvičení z japonských náboženství. Uešiba nestvořil aikidó jen pro sebeobranu ale i pro dosažení harmonie v životě což bylo možné až po 2. světové válce, kdy začalo být přístupné pro každého. „Postupně byl stanoven i cíl aikidó: nalézt a prohloubit vztah k energii, která uvádí do chodu cely vesmír. Uešiba byl skutečně člověk výjimečných schopností, který do škály technik Daitórijú vnesl techniky dalších škol bojových umění a celkovou modifikací vytvořil své moderní aikidó.“<sup>10</sup>

Po 2. světové válce Uešiba a jeho nadaní žáci šíří aikidó mimo Japonsko. V roce 1960 mu byla udělena medaile japonské vlády za věnované úsilí při zrodu a zavedení aikidó. Po celém světě na znamení úcty je portrét zakladatele přítomen v každé hale, kde se cvičí aikidó.

Aikidó se řídí dynastickým aspektem rodiny Uešiba, a proto ho vždy řídí člen této rodiny. Po smrti zakladatele v roce 1969 řídil aikidó jeho syn Kiššómaru, dnes ho řídí vnuk Moriteru a po jeho smrti pravnuk Morihiro. Pro zakladatele se používá v celém světě japonský termín **ósensei (velký učitel)** aniž by se uvádělo jeho jméno, protože každý aikidista ví, že se jedná o Moriheie Uešibu. Všem jeho potomkům, kteří vedou hombu dódžó<sup>11</sup> se říká *dóšu (mladý učitel)*.

---

<sup>10</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 24.

<sup>11</sup> centrální tělocvična v Tokiu, kde se cvičí aikidó.

### 3.5 Didaktika aikidó

V aikidó jsou všechny pohyby relaxované a protivník je neustále vychylován do různých směrů, až je konečně aplikována technika. Při výuce byly dodrženy všechny principy vyučování s použitím didaktických zásad, metod a postupů. V běžném výcviku aikidó je obvykle využíván postup komplexní, ale v praxi na ZŠ se musí více využívat postup analyticko-syntetický vzhledem k žákům, kteří byli úplnými začátečníky. Nejdříve se pohyb izoluje do částí a po osvojení se spojují v celek techniky. Tyto postupy se však prolínají a v mé výuce tomu nebylo jinak. V zásadě se pracuje na známém principu od základní k rozšiřujícímu nebo-li od jednoduchého k složitému, se kterým už před několika stoletími přišel J. A. Komenský.

„Hledisko bezpečnosti by mělo být prvořadé při sestavování programu úpolových cvičení. Proto je dobré dokonalé promyšlení, při cvičení energické vedení a důsledné dodržování stanovených pravidel.“<sup>12</sup> Dále se musí dbát, aby v blízkosti cvičenců nebyly žádné překážky, na něž by mohli narazit a musí se věnovat pozornost také dostatečné vzdálenosti od zdí, a proto je nutné pozorně sledovat celou třídu. Při určité situaci, jež by možná měla za následek zranění, se cvičení zastaví, a pokud je potřeba, upřesní se pravidla. To se týká především úpolových her, které cvičenci dobře nepochopili. Cvičenci se musí nejdříve seznámit s formou signálů a jejich významem, které se používají. Cvičení se nejjednodušeji zahájí povelom Ted!, Start!, tlesknutím nebo hvizdem, signál k přerušení aktivity opět hvizdem, tlesknutím nebo povelom Stop!. U některých cvičení se zdůrazní, že v případě větší bolestivosti cvičení postižený cvičenec poklepe na podložku nebo spolucvičence či slovně (Dost!). Tím uzná úspěšnost cvičení a oznámí druhému nezbytnost okamžitě přerušit úsilí.

Postup, který je dodržen při organizaci výuky v rámci této práce:

1. pádová technika a pohybové dovednosti s ní spjaté
2. tai sabaki, nebo-li pohyby těla a obraty
3. celá struktura pohybu těla a změny postavení včetně vychylování protivníka
4. manipulace s páčenou oblastí v různých technikách
5. celé provedení techniky, protivník spolupracuje, tj. neklade pasivní ani aktivní odpor

---

<sup>12</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 23.

6. uke svou pomoc tori postupně omezuje: „Oba však musí natolik spolupracovat, aby se technika fixovala jako souvislý řetězec pohybů, probíhající uvolněně, hladce a plynule. Celé provedení se postupně zrychluje. Po stanoveném počtu opakování následuje výměna úloh.“<sup>13</sup>

7. výměna ve dvojicích, důležitá, aby si cvičenci navykly na variabilitu a řešení situace s cvičencem jiné fyzické stavby a reakcí.

Cvičební postup při výuce technik začíná cvičeními **statickými (tanren)**, prováděných na místě se spolucvičencem. Jsou nejjednodušší, protože pozornost cvičence je poutána pouze na manipulaci s končetinou (končetinami) a tělem. Cvičí se pomalu bez využití hybnosti a odstředivé síly k přemožení cvičence. Může se při tomto cvičení výborně kontrolovat pohyb svého a protivníkovy těžiště. Poté se přejde ke cvičením **dynamickým (kigata)**, při kterých se využívá protivníkovy hybnosti. Tyto cvičení jsou mnohem náročnější na koordinaci pohybů celého těla. Konečná forma provedení jsou cvičení **letmá (šinken)**.<sup>14</sup> Zde už obránce může využít plně všech možností daných fyzikálními zákony, neboť se přizpůsobuje rychlosti útočníka.<sup>15</sup> Tyto útoky jsou už zcela reálné. U těchto cvičení už není požadavek na fyzickou sílu obránce, ale o to více je potřeba koordinace pohybů, které postupně přichází se zkušenostmi a délkou cvičení. Z toho je dobře patrný záměr tvůrce aikidó, že by se mělo cvičit s relaxovaným svalstvem, neboť při kontrakci svalů je překryto jemné propriocepční cití právě podněty z kontrahovaných svalů, a vnímání pohybů a reakcí protivníka je ztíženo.

Pro každou věkovou skupinu vývoje člověka jsou odlišné charakteristiky a zvláštnosti ve vývoji jedince. V této práci se bude pracovat s dětmi, které v současné době chodí do páté třídy základní školy, a proto zde budou zvláštnosti této věkové kategorie uvedeny.

### 3.6 Rozdíl mezi dospělými a dětmi

Ontogenetický vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. „Určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které

---

<sup>13</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 86.

<sup>14</sup> Viz. Příloha 12.

<sup>15</sup> Poznámky z letní školy aikidó 2006, která byla pořádána v rámci ČAA v Českých Budějovicích, učitel Daniel Vetter (KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů).

odpovídají jednotlivým věkovým obdobím.“<sup>16</sup> Vývojové zákonitosti se od sebe odlišují v několika oblastech, ale k hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj.

Dětství se může rozdělit na dvě věková období: mladší školní věk (6 – 11 let) a starší školní věk (12 – 15 let). Přejít mezi oběma obdobími není ostrý, naopak je pozvolný. Pro potřeby diplomové práce se bude detailněji rozebírat mladší školní věk.

### **3.6.1 Věkové zvláštnosti dětí mladšího školního věku**

Toto období je relativně dlouhé, a v jeho průběhu dochází k intenzívním biologicko-psycho-sociálním změnám.

#### **3.6.1.1 Tělesný vývoj**

Dochází k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti dětí (zvyšování výšky se roste v průměru o 6 – 8 cm ročně). Kromě výšky a hmotnosti dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Zvětšuje se srdce, plíce a vitální kapacita organismu. Dokončuje se vývoj páteře, a přestože pokračuje rychlé tempo osifikace kostí, jsou kloubní spojení velmi pružná a měkká. Mění se tvar těla, protože mezi trupem a končetinami se ustalují příznivější pákové poměry.

Vývoj mozku je v podstatě ukončen a v mozkové kůře nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Schopnost učit se novým pohybovým dovednostem se formuje už na začátku tohoto vývojového období a vytváří se výborné podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

#### **3.6.1.2 Pohybový vývoj**

V tomto věku je příhodná doba pro rozvoj spontánní pohybové aktivity, protože nové pohyby jsou lehce a rychle zvládnuty, ale zároveň při malém počtu opakování mohou být rychle zapomenuty. Pro dětskou motoriku je typické, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých.<sup>17</sup> I v tomto období se vyskytují rozdíly v rozvoji motoriky.

---

<sup>16</sup> PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, s. 25.

<sup>17</sup> Dynamika nervových procesů se dále rozvíjí, převažují však ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tím je možné vysvětlit, zvláště v počátku tohoto období, zvláštní živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, kdy je každá činnost prováděna s množstvím dalších přidavných pohybů. (PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, 27)



Období od 10 do 12 let je považováno za nejpříhodnější věk pro rozvoj motoriky, jelikož je charakteristické pro rychlé učení se novým pohybům. Proto bývá toto období označováno *zlatým věkem motoriky*. Někdy stačí jen dokonalá ukázka učitele a děti jsou schopny nový pohyb okopírovat bez větších problémů. Na počátku mladšího školního věku se vyskytují problémy s koordinací složitějších pohybů, ty postupně mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

### **3.6.1.3 Psychický vývoj**

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě plně ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Veškerou činnost děti silně prožívají a jsou odváznější. Největším problémem se může jevit velmi krátká doba se plně koncentrovat. Ta trvá asi 4 – 5 minut, pak přichází útlum a roztěkanost. Děti mají v tomto věku zvýšenou vnímavost k okolnímu prostředí a faktorům, které odvádějí pozornost. To může ovlivnit a narušit již osvojené dovednosti.

### **3.6.1.4 Sociální vývoj**

V průběhu vývoje dětí v tomto období se projevují dvě významná období: vstup do školy a období kritičnosti. Při vstupu do školy vzniká formální kolektiv, který klade nároky na zařazení dětí do kolektivu a podřízení se jeho normám.<sup>18</sup> Dítě už není středem pozornosti rodičů, a dochází k přechodu od hry k povinnostem se učit. Dítě si ve škole setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim vztahy a buduje si své postavení. Dochází mezi dětmi k soupeření a k vytváření prvních kamarádských vztahů.

„Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu.“<sup>19</sup> Osvojuje si základní kulturní návyky, prohlubuje své začlenění do vybraných skupin a stále více přebírá odpovědnost za své činy.

---

<sup>18</sup> Prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daným zákonitostem a pravidlům. (PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, s. 28)

<sup>19</sup> PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Praha, Grada Publishing, a.s., 2004, s. 28.

### 3.6.1.5 Souhrn zvláštností mladšího školního věku <sup>20</sup>

- poddajná a nevyvinutá kostra
- malá výkonnost svalstva a růst pohybové výkonnosti
- plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů
- rozdíly v motorice chlapců a dívek
- rychlý rozvoj obratnosti a rychlosti, slabý rozvoj síly a vytrvalosti
- přechod od fantazie k realitě
- krátkodobé udržení pozornosti
- malé konkrétní chápání
- silné citové procesy
- rozvoj paměti a představivosti
- aktivita, optimismus a zájem o učivo
- malá schopnost sebekritiky
- nejvýhodnější období pro motorické učení a motorický vývoj

#### **Pedagogický přístup učitele**

- zařazování pohybových her
- 100 % všestrannost
- rozvoj stálosti koncentrace a posilování vůle
- přátelský a spravedlivý přístup
- nácvik techniky pohybových činností daného sportu
- důraz na rozvoj obratnosti a začátek rozvoje rychlostních schopností

---

<sup>20</sup> DOVALIL, J.: Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha, UK 1988, s. 10.

## **4 TEORIE A DIDAKTIKA VÝUKY V AIKIDÓ**

### **4.1 Charakteristika výuky dětí**

Aikidó dětí je velmi důležitou oblastí, která se vyznačuje ve srovnání s tréninkem dospělých řadou zvláštností. Protože je v podstatě první etapou dlouhodobého cvičení, má nesmírný význam při pokládání základů budoucího rozvoje aikidisty techniky. Má své specifické zvláštnosti, jejichž respektování je nutná podmínka účinného výukového procesu v dětském věku, ale i zárukou úspěchu v dospělosti. V tomto směru je nezbytné určovat obsah i strukturu výuky tak, aby podporoval přirozený vývoj jedince a současně aby budoval solidní základy perspektivního výkonnostního růstu jedince.

V obsahu přípravy dětí je potřeba věnovat pozornost účinnému rozvíjení základních pohybových schopností. Rozvoj pohybových schopností se uskutečňuje prostřednictvím nejrůznějších tělesných cvičení, která ve svém souhrnu rozšiřují pohybové zkušenosti cvičenců. Z nich pak vyrůstá cílevědomé osvojování základů speciálních pohybových dovedností, především jejich techniky. U dětí je hlavní především všestranná příprava jedince. Rozvoj těchto kvalit se má uskutečňovat přísným dodržováním zásady přiměřenosti a postupnosti. V organizaci lekcí je základ především ustálit organizační formy, promítající se do účelné stavby hodin TV, v níž se musí plně respektovat střídání zatížení a aktivního odpočinku. Ve vedení hodin dětí a mládeže má učitel rozhodující úlohu, jehož osobní profil se musí vyznačovat především vysokou úrovní pedagogických schopností s přirozeným sklonem k práci s dětmi a mládeží.

### **4.2 Obsah výuky aikidó**

#### **1) Kondiční příprava**

Zaměřuje se na optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. Používá se ve značných objemech s mírnou až střední intenzitou. Výuka musí být pestrá, emocionální a tak náročná, aby splnění postupných cílů vyžadovalo přiměřené úsilí. Vysoká úroveň kondiční připravenosti umožňuje zvládnutí a zdokonalování techniky. Všeobecná kondiční příprava má v hodinách prvořadý význam. Její zanedbání se projeví později, kdy už budou vyčerpány všechny rezervy pro další zdokonalování techniky a zvyšování úrovně speciálních pohybových dovedností. Kondiční příprava v programu

výuky aikidó je velmi důležitá a to zvláště na počátku tohoto období, kdy děti potřebují zlepšit všeobecnou kondiční připravenost. Ta jim pak pomůže zvládnout a zdokonalit techniku aikidó.

## **2) Technická příprava**

Zaměřuje se na nácvik a zdokonalování techniky aikidó. Děti si osvojují techniku rychle a poměrně snadno díky vyrovnanému vztahu mezi procesy podráždění a útlumu. Velká plastičnost mozkové kůry umožňuje vytvářet nové pohybové dovednosti na základě již dříve zvládnutých pohybových činností a reagovat rychle na nové požadavky a přizpůsobit se jim. Značná část dětí provádí nové pohyby prostým napodobováním.

## **3) Taktická příprava**

Rozvoj taktických schopností v nejjednodušší podobě je úzce spojen s nácvikem základů techniky. Při výkladu technik aikidó je nutné ukázat a vysvětlit způsob provedení pohybu i několik základních variant, jichž se v různých situacích používá. V tomto období není vhodné věnovat zvláštní pozornost systematickému rozšiřování speciálních taktických vědomostí pro účely boje a sebeobrany. Je však správné vhodnými formami rozvíjet vnímání, odhad vlastních sil, samostatnost v rozhodování a v tvořivém řešení nejrůznějších situací.

## **4) Psychologická příprava**

V tomto období u dětí začátečníků spojena s výchovnou činností. Zaměřuje se především na rozvoj a upevnění kladných morálních a volních vlastností, na rozvoj rozumových schopností a schopnosti koncentrovat se na řešení úkolů v hodinách. Výuka aikidistů je založena na přísném dodržování disciplíny. Aikidó děti učí nechovat se násilnicky a mít úctu k spolucvičenci, k učiteli, ke kamiza a uctívání tradic. Tomu napomáhá etiketa, která je nedílnou součástí každé lekce.

### 4.3 Zásady výuky aikidó

Jako v každém pedagogickém procesu je nutné i při nácviu aikidó dodržovat obecně platné didaktické principy. Principy jsou obecně platné požadavky a zahrnují se ve vyučovacích zásadách, vyplývajících ze základních zákonitostí vyučovacího procesu a platí pro veškerou didaktickou činnost učitele. V současné době je kladen důraz na následující vyučující zásady: zásada názornosti, uvědomělosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti. „Je v nich obsažena značná empirická zkušenost předchozích generací pedagogů a učitelů, zobecnění jejich práce, což umožňuje ekonomičtější orientaci při pohledu na tak komplexní a složitý jev, jakým je vyučovací proces.“<sup>21</sup>

#### 1) Zásada uvědomělosti a aktivity

Vyučování je tím úspěšnější, čím lépe se učiteli podaří vyvolat aktivitu studentů. Zásada uvědomělosti a aktivity studentů je požadavek, aby vědomosti studentů byly výsledkem jejich vlastního přemýšlení, jejich aktivní práce řízené učitelem. Podmínkou k osvojování vědomostí je především schopnost učitele vytvořit pozitivní vztah žáků k učivu. Učitel toho dosáhne, jestliže studentům předkládá látku v takové podobě, aby se oni sami mohli zúčastnit, spolupodílet na její vytváření a pokud možno i samostatně formulovat závěry a poučení. Chybou bývá např. výuka techniky vedená bez možnosti studentů vyjádřit se k dané problematice, nebo když učitel předává své poznatky jako hotové, neměnné, o kterých není možné dále diskutovat. „Jestliže se žák pouze řídí příkazy učitele, je úroveň spolupráce vlastně nejnižší, v podstatě pasivní. Je způsobena většinou tím, že žák neví, proč má některá cvičení provádět, nezná dostatečně podstatu prováděné činnosti, hlubší smysl.“<sup>22</sup> Příčinou bývá neznalost učitele základních didaktických principů, nebo snaha ulehčit si pedagogický proces.

#### 2) Zásada názornosti

„Zásada názornosti se uplatňuje především na počátku vyučovacího procesu. Uvedená zásada sleduje, aby výuka probíhala na základě přímého smyslového vnímání a aby se

---

<sup>21</sup> SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol.: Didaktika tělesné výchovy. Praha, SPN, 1985, s. 156.

<sup>22</sup> SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol.: Didaktika tělesné výchovy. Praha, SPN, 1985, s. 157

na její poznávání podílel co největší počet smyslů.“<sup>23</sup> Proto každý začátek poznání (např. základní techniky) se neděje pouze slovním podáním, ale tak, aby cvičenec při nácviu zapojil co největší počet smyslových vjemů. K upřesnění správných představ musí učitel umožnit cvičencům vnímat novou techniku nejen slovem, ale i pohledem (ukázkou). Čím více analyzátorů se účastní na celkovém získávání informací, tím je sledovaný předmět, skutečnost chápána přesněji.“<sup>24</sup> Zároveň tím se rozvíjí i schopnost pozorování, která je velmi důležitá jak při osvojování technik, tak i při jejím pozdějším uplatnění. Pouhé pozorování však samo k zvládnutí technik nestačí. Učitel proto musí studenty při pozorování řídit a vést je k abstraktnímu myšlení. Každá ukázka musí být technicky předvedena naprosto přesně. První ukázka, která seznamuje cvičence s technikou, musí být navíc předvedena s patřičnou dynamikou, protože jen tak získají cvičenci dokonalou představu o ukazovaném pohybu.

### **3) Zásada přiměřenosti**

Při osvojování učiva je důležité, aby bylo přiměřené výkonovému stavu vyučované skupiny, bylo odpovídající a srozumitelné. Pokud se tak neděje, nedochází v poznávací činnosti žáka ke zlepšení. Naopak může docházet ke ztrátě motivace a nezájmu o učivo. Přiměřenost závisí na těchto okolnostech:

- charakteru přednášené látky,
- složitosti látky,
- množství látky,
- na předchozích znalostech,
- na vhodných metodách,
- na dodržování didaktických pravidel.

### **4) Zásada soustavnosti**

Při výuce si studenti osvojují učivo lépe, je-li správně uspořádáno, protože uspořádané učivo se mnohem lépe zapamatuje. Naopak učivo předáváno útržkovitě, často vytržené z kontextu se rychle zapomíná. Z toho vyplývá zásada soustavnosti vyučování. Jde tedy o požadavek, aby práce učitele a žáka byla soustavná a učivo tvořilo didaktickou soustavu,

---

<sup>23</sup> KRÁL, P. a kol.: Karate – Učební texty pro trenéry III. a II. tříd. Praha, Olympia 2004, s. 102.

kteřá umožňuje studentům osvojení vědomostí a návyků v logickém uspořádaní. Základním předpokladem pro uskutečnění této zásady je správné uspořádaní učiva v učebních osnovách a hlavně vlastní činnosti učitele, který následně tento požadavek realizuje ve vyučovacím procesu. Nácvič a výcvik tedy musí probíhat podle předem promyšleného a logicky uspořádaného plánu výuky a musí navazovat na již osvojené činnosti. „Porušením této zásady dochází k mezerovitosti ve vzdělání, vlastní tělovýchovný proces má živelný charakter, může dojít ke škodám na zdraví dlouhodobého charakteru, k neodstranitelným vadám, poruše správného vývoje a růstu organismu.“<sup>25</sup>

## **5) Zásada trvalosti**

Zásada trvalosti je požadavek, aby si student osvojené poznatky zapamatoval tak, aby si je mohl vždy vybavit a prakticky použít. Žádný vyučovací proces nelze kvalitně uskutečnit bez opakování a upevňování naučených znalostí a dovedností. Toto platí obzvláště při nácvič a výcviku pohybových dovedností. Trvalost znalostí a pohybových dovedností nespočívá jen na mechanickém opakování, ale na řízení celého vyučovacího procesu a přemýšlení žáka o učivu. Svoji roli zde hraje i talent, temperament, tělesné a psychické předpoklady jedince. „Zvláště důležitá je aktivní myšlenková činnost studentů a dodržování při výuce všech ostatních didaktických zásad, obzvláště na schopnosti samostudia studentů a jejich schopnosti si postupně vytvořit svoji osobní techniku.“<sup>26</sup>

## **4.4 Principy výuky aikidó**

Obecné principy výuky zajišťující odpovídající zatěžování ve výukové jednotce jsou princip všestrannosti, systematičnosti, postupně se zvyšujícího zatížení a cykličnosti.

### **1) Princip všestrannosti**

Důsledným uplatňováním tohoto principu je zajištěn harmonický rozvoj studenta, kdy všestrannost tvoří potřebný základ pro určitou sportovní výkonnost nutnou pro zvládnutí technik aikidó. Bez rozvoje této všestrannosti žák sice zvládne techniky aikidó, ale

---

<sup>24</sup> SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol.: Didaktika tělesné výchovy. Praha, SPN, 1985, s. 158.

<sup>25</sup> SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol.: Didaktika tělesné výchovy. Praha, SPN, 1985, s. 160.

<sup>26</sup> KRÁL, P. a kolektiv: Karate – Učební texty pro trenéry III. a II. tříd. Praha, Olympia 2004, s. 103.

zvyšování zatížení organismu jako celku dlouhodobě není možné. Z tohoto důvodu je nutné využívat všech forem všeobecně rozvíjejících cvičení se zaměřením na kondiční a průpravná cvičení v průpravné části a dále i cvičení zařazována v závěru hlavní části vyučovací jednotky.

## **2) Princip systematickosti**

Ve cvičení se postupuje systematicky tehdy, jestliže se dodržují všechny zákonitosti výcviku a postupuje úsporně tak, aby nedošlo k žádnému opoždění, nevznikly žádné časové ztráty a tím získané vědomosti a dovednosti se systematicky upevňovaly. Učitel by proto měl umět do vyučovacího procesu systematicky zařadit vhodnou vyučovací jednotku, ale i jednotlivá cvičení. Pro správné sestavení cvičebního programu je nutné dodržet tyto pravidla:

- organizace (řazení) cvičení,
- cíl vyučovací jednotky,
- přehlednost a srozumitelnost vyučovací jednotky.

## **3) Princip postupně se zvyšujícího zatížení**

Systematickým výcvikem cvičence aikidó vzrůstají možnosti jeho organismu, dochází vlivem zatížení k stále větším změnám v jeho organismu a roste jeho adaptace na zátěž. Pokud bude zatížení ve výuce delší dobu na stejné úrovni, přestane se organismus adaptovat a výkonnost se zastaví. Proto musí zatížení neustále stoupat a s růstem výkonnosti se držet v blízkosti maximálních hodnot. Cvičení musí být řazena tak, aby byl stanoven správný poměr mezi zatížením a zotavením, objemem a intenzitou a zvyšováním námahy.

## **4) Princip cykličnosti**

Ve většině sportovních odvětví je sportovní rok rozdělen na tři období – přípravné, hlavní a přechodné, která se cyklicky opakují. Toto dělení vychází ze skutečnosti, že život člověka má cyklické uspořádání a proto také má cyklické uspořádání i sportovní život. U výcviku začátečníků, kde převažují technicko–taktické dovednosti, není takového dělení nutné, protože v aikidó není cílem vyvrcholení sportovní výkonnosti k určitému období.



Základním cyklem je zde však střídání zatížení a zotavení po zatížení. Výcvik v tomto případě se zaměřuje na technicko–taktický rozvoj se současnou kondiční přípravou. K tomu využíváme velké množství všeobecně rozvíjejících cvičení a speciálních cvičení, na které pak navazují vlastní techniky aikidó a případně sebeobrany.

#### **4.5 Fáze osvojování technik aikidó**

Osvojování techniky aikidó probíhá v na sebe navazujících fázích:

##### **1) Fáze první**

- vznik první představy o pohybu a rozhodnutí si osvojit si pohyb (techniku)
- podrobné seznámení se strukturou pohybu a postupný vznik ideomotorické reakce
- důsledně se proto dodržují kvalitní ukázky, slovní doprovody učitele a vyučovací zásady a principy výchovy
- tato fáze se nazývá generalizace.

##### **2) Fáze druhá**

- uvědomění si způsobu provedení techniky a častých zbytečných pohybů
- dochází k hrubému zvládnutí pohybové činnosti, hlavně uzlových bodů
- fáze je charakteristická hledáním a ověřováním si pohybů<sup>27</sup>
- přestávky mezi vyučovacími jednotkami musí být optimální, příliš krátké či dlouhé přestávky snižují účinnost lekcí
- počet opakování stejných technik v jedné lekci musí být optimální, při velkém počtu opakování může dojít k zatížení centrální nervové soustavy a následně k únavě nervových spojů, typická je snaha cvičence rychle zvládnout novou techniku neustálým opakováním bez ohledu na nastupující únavu

---

<sup>27</sup> Mechanismem zpětných vazeb se správné reakce odlišují od nesprávných, které jsou vnitřním diferenciačním útlumem potlačeny a stále více se upevňují pouze správné pokusy žáka. Pohyby jsou však ještě soustředěně sledovány, ale nesou již všechny znaky pohybů úmyslných. (SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol.: Didaktika tělesné výchovy. Praha, SPN, 1985, s. 55)

- nacvičovat vždy více nových technik najednou (minimálně dvě až čtyři) a při nácviku a výcviku je střídat
- této fázi se říká diferenciaci.

### 3) Fáze třetí

- snaha osvojit si techniku jako stabilní, stálou, tj. schopnost ji opakovat přesně v různých podmínkách (pomalu, rychle, v časové tísní, v sebeobraně situaci, atd.), pohyb se potom stává stálý, odolný vůči rušivým vlivům, koordinovaný, přesný a plynulý
- technika je nacvičována v proměnlivých (variabilních) podmínkách, a tím je dosažena stálost v technikách aikidó a přitom se získá její dostatečná plastičnost, pohyb je konán bez soustředění, kdy jde již o určitý stupeň volnosti a citu pro techniku (držení, znehybnění, hod, atd.)
- této fázi se říká automatizace.<sup>28</sup>

## 4.6 Všeobecně rozvíjející příprava

### 4.6.1 Zahřátí

Zahřátí organismu je nedílnou součástí každé tělovýchovné aktivity. Před protahováním musí být svaly dostatečně zahřáté a prokrvené. Na zahřátí svalů, šlach a vazivové tkáně je potřeba pohybové aktivity cvičence, jelikož při ní vzniká ve svalech potřebné teplo.

To se může provádět dvěma formami:

- komplexními pohyby, při nichž se uvádí v činnost velké svalové skupiny (klus, běh, hry, atd.)
- izometrickou kontrakcí protahovaného svalstva, které příznivě ovlivňuje elasticitu svalů, šlach a vazivové tkáně.

Jelikož je v aikidó zdravotní stránka kladena na první místo: „Budó není prostředek k přemožení protivníka silou nebo smrtícími nástroji. Není ani zaměřeno k vedení světa

---

<sup>28</sup> Z hlediska vnějšího projevu jsou již pohyby v tomto stadiu koordinované a jeví se jako určitý automatismus, který odráží kvalitu vnitřních procesů v centrální nervové soustavě žáka. (SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol.: Didaktika tělesné výchovy. Praha, SPN, 1985, s. 55)

do zkázy zbraněmi a jinými nezákonnými prostředky. Skutečné budó usiluje o odkrytí vnitřní energie vesmíru a její ustavení v řád chránící mír světa a prolínání, stejně jako ochranu všeho v přírodě ve správné formě. Jinými slovy, došel jsem k závěru, že trénink budó je nejvyšším posilováním lásky k bohu, která střeží, ochraňuje a vyživuje vše v přírodě.“<sup>29</sup>

Zahřátí organismu se bude převážně provádět formou průpravných úpolů (her).<sup>30</sup>

#### 4.6.2 Strečink

Protahování patří ke každé sportovní aktivitě a nejinak je tomu i u aikidó. Využívají se cviky z ostatních druhů sportovních odvětví (gymnastika, úpolové disciplíny aj.) a také specifická protahovací cvičení z aikidó.

„Má-li být strečink účinný, musí být protahované svaly dobře uvolněny, protože ztuhlý sval v napětí se dá jen obtížně protáhnout a navíc je to nešetrné.“<sup>31</sup> Svalová činnost, ať už je to stah nebo uvolnění, nikdy není pouze mechanickou záležitostí, ale podílí se na ní řada složitých a velmi jemných nervosvalových mechanismů. Ty zajišťují základní napětí svalu, koordinaci pohybů nebo ochranu pohybového aparátu před poškozením. Jsou to fyziologické mechanismy a uplatňují se jako nepodmíněné (vrozené) reflexy:

- **Napínací reflex** – všechny metody pomalého a cíleného protahování svalů se snaží zabránit vzniku napínacího reflexu, a proto se ho snaží obcházet. Svaly a šlachy jsou vybaveny mikroskopickými útvary čití,<sup>32</sup> které zprostředkovávají informace o napětí, délce svalu pro míchu a centrální nervový systém a v případě ohrožení vyvolávat obrannou reakci, která ochrání sval před poškozením. Při podráždění svalových větének může vzniknout jednoduchá reakce, tzv. napínací reflex. Podnětem k podráždění svalového věténka může být prudké, rychlé protažení svalu.<sup>33</sup>
- **Ochranný útlum** – tento typ reflexní reakce se neobchází, ale naopak využívá. Dráždivost šlachových tělísek je menší než svalových větének, a proto musí být

---

<sup>29</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 9.

<sup>30</sup> Viz. Příloha 2.

<sup>31</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 59.

<sup>32</sup> Jsou to svalová věténka a šlachová tělíška.

<sup>33</sup> Pokud dojde, ať již nevědomky (např. při náhlém uklouznutí) nebo vědomě (např. při švihových cvičebních pohybech), k velmi rychlému natažení svalu, tento sval reaguje vzápětí stahem, který má charakter obranné reakce a nastává automaticky.

podnět silný. Nejsilnější podnět pro šlachová tělíska je izometrický svalový stah. „Čím mohutnější byla předchozí kontrakce, tím větší je následné uvolnění svalu. Takto vzniklý útlum a snížení svalového tonusu (pod jeho klidovou úroveň) krátkou dobu přetrvává. Jestliže se začne s protahovacím cvikem v této chvíli, klade sval svému protažení menší odpor a výsledek je lepší. Toho se s úspěchem využívá v některých metodách cíleného pomalého protahování.“<sup>34</sup>

Z protahovacích metod jsou obsaženy všechny tři metody:

- 1. Andersenova metoda** – metoda je založena výhradně na pomalém a plynulém pohybu s výdrží. Cvičenec se dostane do příjemné protahovací polohy, kterou má každý individuální a neustále přirozeně dýchá. Po 15 vteřinách v této poloze ji prohlubuje vždy s výdechem. Celé cvičení trvá 20 až 30 vteřin.
- 2. Sölvebornova metoda** – metoda spočívá ve využití ochranného útlumu a post-izometrické relaxace. Slouží k efektivnějšímu svalovému protažení a využívá postup (*kontrakce – relaxace – protažení*). Na začátku se cvičenec opět dostane do příjemné protahovací polohy a tlačí proti odporu, s nímž nelze pohnout přibližně 10 – 30 sekund (*kontrakce*), pak následuje 2 až 3 sekundy *uvolnění* a poté 10 – 30 vteřin *protažení* s plynulým dýcháním.
- 3. Holtova metoda** – Nejdříve se izometricky stáhne protahovaný sval max. po dobu 6 sekund. Pak následuje kontrakce antagonistického svalstva proti lehkému odporu. „Tyto dvě fáze (kontrakce protahovaného a kontrakce antagonistického svalstva) se střídají, dokud se nedosáhne maximálního rozsahu pohybu protažením limitující tkáně.“<sup>35</sup> Toto všechno se opět děje za účasti přirozeného, uvolněného a hlubokého dýchání po dobu max. 30 sekund.

#### 4.6.3 Posilování

Lidský organismus je velmi křehká skořápka, která se musí udržovat neustále v rovnováze. Tomuto stavu napomáhají posilovací cvičení, aby nedocházelo k atrofii svalů a svalovým disbalancím.

---

<sup>34</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 57.

<sup>35</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 59.

#### 4.6.4 Relaxace

Nácvik probíhá po vyloučení co nejvíce rušivých podnětů (zrakových, sluchových). Při těchto cvičeních lze využít relaxační hudbu pro uklidnění mysli a navození pocitů klidu. Nejlépe je vhodné využít cvičení se zavřenýma očima, abychom vyloučili rozptylování zrakem. Většinou se jedná o zdravotní cvičení, a proto je nutné více než kdy jindy správně dýchat, aby se těmito cvičeními dosáhlo požadovaného účinku. „K lepší relaxaci využíváme klidného, pravidelného dýchání s prodlouženým uvolněným výdechem. Výdechová fáze se zdůrazňuje proto, že svaly mají při výdechu přirozenou, fyziologickou tendenci se uvolnit. Jestliže je výdech krátký, neúplný, přetrvává v těle napětí z předchozí vdechové fáze.“<sup>36</sup>

„Relaxace by nikdy neměla být usilovným snažením. Čím více volního úsilí do nácviku vkládáme, tím méně se nám bude dařit. Lehkost je pro uvolňování důležitá.“<sup>37</sup>

##### 4.6.4.1 Spinální cvičení

Ve výchozí poloze je nádech a v krajní poloze je výdech. Překlápění pánve vlevo a vpravo, ramena se neustále dotýkají podložky. Cvičení se provádí co nejpomaleji po 3 až 5 opakováních. Krajní poloha je leh na zádech, upažit. Mění se pouze postavení dolních končetin a pánve. Cvičení jsou seřazena podle místa účinku od krční přes hrudní po bederní páteř.

---

<sup>36</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 15.

## 5 OBECNÉ CHARAKTERISTIKY AIKIDÓ

### 5.1 Dýchání

Rozvoj dechových cvičení probíhá v každé lekci Aikidó. Jsou nedílnou součástí tohoto bojového umění, protože jsou v nich skryty všechny techniky. Mírný stoj rozkročný, špičky ven. Postoj má být pevný, zvláště od pasu dolů, horní část těla bez hnutí. Páteř je přitom vždy zpřímá, oči zavřené či přivřené.

#### 5.1.1 Dechová vlna

Vždy bychom se měli snažit o přirozené dýchání, které je každému jedinci vlastní. Klidný vdech se provádí s vizualizací do hara, následuje klidný, poněkud prodloužený výdech. To znamená, že se snažíme o tzv. „brániční dýchání“.

Dýchání probíhá v dechových vlnách: „Rozvíjí se tedy mimo dolní části hrudníku jeho horní a střední část v pořadí od shora dolů podle velikosti inspirace. Vzniká tzv. „**inspirační vlna**“. Při expiraci pak aktivita inspiračních svalů ustává směrem zdola nahoru. Čím hlubší byla předchozí inspirace, tím větší aktivita dolních skupin interkostálních svalů přetrvává. Postupně se vrací jako „**výdechová vlna**“.“<sup>38</sup>

„Vedle vždy přítomné účasti bránice se také aktivně účastní interkostální svaly směrem od shora dolů a to podle hloubky inspirace.“<sup>39</sup>

#### 5.1.2 Dýchací svaly

„Při prohloubeném dýchání se na výdechu spoluúčastní i **výdechové svaly**. Jsou to mezižeberní vnitřní svaly (m. intercostales interni), které sklánějí žebra dolů. Jako **pomocné výdechové** jsou označovány svaly šikmé, přímý a příčný břišní, pilovitý a čtyřhranný bederní (m. obliqui externi, interni, m. recti a transversi abdominis, m. serratus anterior, quadratus lumborum). Tyto svaly stahují při výdechu žebra dolů a komprimují obsah dutiny břišní. Jejich účast je významná i při dalších funkcích jako regulaci výdechu při řeči, kašli a při použití břišního lisu.“<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 15.

<sup>38</sup> MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J.: Fyziologie tělesných cvičení. Brno, MU 1997, s. 48.

<sup>39</sup> MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J.: Fyziologie tělesných cvičení. Brno, MU 1997, s. 48.

<sup>40</sup> MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J.: Fyziologie tělesných cvičení. Brno, MU 1997, s. 47.

V některých případech může nastat únava dýchacích svalů. Je to v případě, když se snažíme dech ve velké míře ovlivňovat a regulovat. Tyto všechny nepříznivé vlivy se snažíme odbourat neustálým cvičením. „Při prohloubeném dýchání i při dušnosti se může po určité době objevit únava dechových svalů. Tato únava se projevuje povrchním dýcháním a zvýšenou frekvencí.“<sup>41</sup>

„Únavu zjistíme ze snížené kontraktility síly bránice při pohmatu břišní stěny. Při klidovém dýchání v poloze na zádech cítíme vyklenování břišní stěny způsobené přesunem útrobu směrem dolů, stoupá nitrobřišní tlakové pohyby hrudní stěny jsou v této poloze omezené.“<sup>42</sup>

### 5.1.3 Okolnosti dýchání

Sledovat se přitom mají dvě okolnosti:

1. Vědomé přijímání vitální energie (ki) ze vzduchu, čímž dochází k výměně energií mezi člověkem a vesmírem.
2. Centralizace ki do tanden.<sup>43</sup>

„Každým vdechem je zde energie vedena a shromažďována, každým výdechem je vedena v klidu nozdrami ven, avšak v akci do části těla, která je pro převod energie rozhodující, tj. do hrotů prstů a ven, do tegatana a ven atd.“<sup>44</sup>

„S dýcháním souvisí **ki no nogare (proud ducha)**. Ueshiba říká, že proud ducha je mentální aktivita.“<sup>45</sup>

Po nádechu následuje krátké zadržení dechu, které aktivuje organismus. Naopak po výdechu následuje krátké zadržení dechu, které relaxuje organismus. Je to tedy průběh neustálého střídání napětí a uvolnění. Nádech je rychlý, výdech je asi 2 – 3 x pomalejší a snažíme se ho co nejvíce protahovat.

„Podobně jako v ostatních bojových uměních se i v aikidó má hlavní akce provádět zásadně s výdechem. Je to možné provést buď na jeden výdech (např. Šihonage proti úchopu zápěstí od počátku do konce) nebo během jedné techniky je možné např. dvakrát

---

<sup>41</sup> MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J.: Fyziologie tělesných cvičení. Brno, MU 1997, s. 47.

<sup>42</sup> MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J.: Fyziologie tělesných cvičení. Brno, MU 1997, s. 47.

<sup>43</sup> Místo, které se nachází 5 cm pod pupkem (těžiště těla).

<sup>44</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 59.

<sup>45</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 60.

vdechnout a dvakrát vydechnout tak, že při klesání paží se provádí výdech, při zvedání paží obrátce vdech. Volba z těchto dvou možností závisí na zdatnosti a technické dovednosti každého cvičence, i na tom, která možnost je pro něho přirozenější.“<sup>46</sup>

„Po delším výcviku, podmiňujícím správnou úroveň relaxace a existenci síly, začnou cvičenci pociťovat ve svém těle proud ki (dynamická část rozcvičení).“<sup>47</sup>

## 5.2 Dechová cvičení<sup>48</sup>

- Jang note kokjú

Mírný stoj rozkročný, při nádechu obě paže z připázení přes předpažení do vzpažení, krátké zadržení dechu, výdech ze vzpažení přes upažení (dlaně směřují vně) do připázení (výchozí pozice), dlaně směřují dolů, krátké zadržení dechu. Po celou dobu výdechu jsou zápěstí v pozici Ikkyo undó.

Toto cvičení rozvíjí energii jang (energie muže), protože při výdechu energie směřuje ze shora dolů, která vychází z vitálního energetického bodu Lao-kung.<sup>49</sup>



- Jin note kokjú

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná u oblasti břicha, kde jsou ruce v plantární flexi dlaněmi k břichu, pokračuje přes předpažení do vzpažení, krátké zadržení dechu, dlaně směřují vzhůru, paže pokračují do upažení, a z něj s výdechem do výchozí pozice kde je krátké zadržení dechu.

<sup>46</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 86.

<sup>47</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 59.

<sup>48</sup> Poznámky z zimní školy aikidó 2004, která byla pořádána v rámci ČAA v Praze, učitel Daniel Vetter (KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů).

<sup>49</sup> Vyhledávání slova Lao-kung, Chrám světla – základní pojmy (<http://www.seznam.cz>).



Toto cvičení rozvíjí energii jin (energie ženy), protože při výdechu energie směřuje ze zdola nahoru rovněž z vitálního energetického bodu Lao-kung.



- Ki musubi note kokjú <sup>50</sup>

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná v oblasti břicha v plantární flexi dlaněmi k sobě do oblasti srdce, zde se zápěstí otočí dlaněmi vzhůru a předpažením skrčmo pokračuje do vzpažení (tělo se nachází v krátkém zadržení dechu), výdech přes předpažení skrčmo do oblasti srdce, nádech až k bokům kde jsou zápěstí v pozici Ikkyo undó.

Výdech do upažení dlaněmi vzhůru, vdech do vzpažení, výdech přes předpažení skrčmo až do výchozí pozice, krátké zadržení dechu.

Toto cvičení rozvíjí energii pro čtyři základní techniky aikidó (Ikkyo, Kotegaeshi, Iriminage, Šihonage).



- Suno kokjū<sup>51</sup>

Mírný stoj rozkročný, obě paže z připažení s nádechem předpažit, krátké zadržetí dechu, s výdechem opět připažit zpět do výchozí pozice, zadržetí dechu. Zápěstí uvolněná jako bychom hladili válec vody (při nádechu hřbetu a při výdechu dlaněmi rukou).

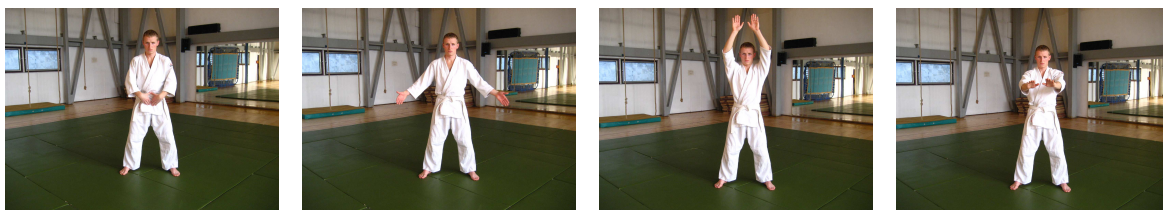


### 5.2.1 Další formy dechových cvičení

- Jin note kokjū – druhá forma

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná v oblasti břicha, kde jsou ruce v plantární flexi dlaněmi k břichu, upažit a následně do vzpažení, dlaně směřují vpřed, ve vzpažení je krátké zadržetí dechu. Výdech pokračuje ze vzpažení přes předpažení s dlaněmi směřujícími vpřed zpět do výchozí pozice, zadržetí dechu.

Tímto cvičením se může rozvíjet pohyb gaeši.<sup>52</sup>



<sup>50</sup> Poznámky z letního cvičení v Chorvatsku /Lanternu 2004/, učitel Ivan Fojtík a Ludvík Michalov (KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů).

<sup>51</sup> Poznámky z letního cvičení v Chorvatsku /Lanternu 2004/, učitel Ivan Fojtík a Ludvík Michalov (KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů).

<sup>52</sup> Jeden z nejdůležitějších pohybů v te sabaki, Poznámky ze zimní školy aikidó 2004, která byla pořádána v rámci ČAA v Praze, učitel Daniel Vetter (KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů).

- Gaeši kokjú

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná v oblasti břicha, kde jsou ruce v plantární flexi dlaněmi k břichu, do upažení poníž, krátké zadržetí dechu. Výdech následuje z upažení poníž zpět do výchozí pozice, zadržetí dechu.

Při nádechu jsou dlaně otočeny vzhůru a při výdechu dolů.

Celé dechové cvičení procvičuje pohyb gaeši.



### 5.3 Průpravné úpoly

Průpravné úpoly se dělí na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry. Pro potřebu této práce budou vybrána jen ta cvičení, u kterých je předpoklad, že budou děti bavit.

#### 5.3.1 Přetahy

Přetahy jsou tělesná cvičení úpolového charakteru, kde je pohybovým úkolem přemístit nebo vychýlit protivníka tahem. Z těchto cvičení jsou vybrána čtyři: Zvedni soupeře! Přetah za jednu paži, Přetah za obě paže a Přetah v sedu roznožném.

#### 5.3.2 Přetlaky

Přetlaky jsou tělesná cvičení úpolového charakteru, kde je pohybovým úkolem přemístit nebo vychýlit protivníka tlakem. Jmenovitě to jsou: Přetah v sedě zády k sobě a Přetlak v kleku sedmo.

### 5.3.3 Úpolové odpory

„Úpolové odpory jsou tělesná cvičení úpolového charakteru, v nichž je pohybovým úkolem zabránit určité činnosti protivníka, zabránit určitému výkonu, zasáhnout některou část protivníkovy těla částí těla nebo pomůckou (náčiním), přemístit protivníka nebo změnit polohu jeho těla či částí jeho těla stanoveným způsobem, udržet protivníka ve stanovené pozici po určitou dobu, atd., vždy proti odporu protivníka.“<sup>53</sup>

Vybrána jsou tato cvičení: Čapí souboj, Souboj krabů, Poval soupeře, Vstaň ze země, Podtrhni soupeře! Šlápni druhému na špičku! Přiveď soupeře na zem! Souboj trakařů, Podtrhni druhému nohy! Převal soupeře! Válání sudů, Chobotnice.

### 5.3.4 Úpolové hry

„Úpolové hry jsou kolektivní tělesná cvičení úpolového charakteru. Můžeme je tvořit jako soutěže jednotlivců, kdy každý člen provádí určitou činnosti jako příslušník družstva, bojující jen s jedním členem protivníka (vítězné body se sčítají), nebo jako soutěže skupin, kdy každý člen družstva plní určitý, často i odlišný úkol ve struktuře boje družstva.“<sup>54</sup>

Vybrána budou tato cvičení: Vlčí smečka, Zajíci a myslivci, Strkaná ve dřepu, Vytlačovaná ve vzporu ležmo, Únik z úchopu za ruce, Souboj trakařů, Boj o místo v území.

## 5.4 Pádová technika

Technika pádů je důležitá pro získání pohybových dovedností na snížení počtu úrazů, způsobených pádem. Je proto nedílnou součástí pohybových návyků úpolů na ZŠ, úpolových sportů a sebeobrany, protože bez jejího zvládnutí nelze nacvičovat techniky porazů. Rovněž ve školní tělesné výchově, pokud to obsahuje RVP, se předepisuje provádění některých porazů až po zvládnutí pádové techniky. Z tohoto důvodu je zřejmé, že má-li pád protivníka proběhnout bez škodlivých následků, proto se musí dodržet některé zásady, aby bylo zabráněno zranění padající osoby.

---

<sup>53</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 23.

<sup>54</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 23.

První zmínky nácviku pádů pochází nejdříve z Dálného východu. Japonsko, Čína a jiné kolébky úpolových disciplín toto téma rozpracovali velmi podrobně. V džúžucu a aikidžucu bylo prvotní potřebou zajistit absorbování energie padajícího těla při dopadu. Poté mohly na řadu přijít techniky porazů. Později se z těchto válečných disciplín vyvinuly úpolové disciplíny džúdó a aikidó, které se více věnovaly zdravotnímu hledisku a tím i pádům samotným. Po šíření těchto disciplín mimo Japonsko do Ameriky a Evropy se dbalo ještě více na zvládnutí pádové techniky.

V první řadě se uvádí, že jsou jednou z nejdůležitějších součástí všech technik aikidó. Bez pádové techniky se nemůže cvičenec učit techniky porazů, hodů. Nácvik pádů je určen k tomu, protože se tím předchází nejlépe zraněním a snižují se nepříznivé následky nárazů těla, jimž je cvičenec při provádění vystaven. Myslí se tím úmyslné, náhodné provedení nebo pád následuje po provedení porazu spolucvičencem. Všechny sportovní úpoly ve výuce i v utkání jsou založeny na tom, že cvičenec sám předchází vlastnímu zranění poté, co byl protivníkem hozen.

Pády jsou jistou formou ochrany padajícího těla a našeho zdraví. Ve své podstatě odráží pohybovou vyspělost cvičence, protože pokud nejsme schopni správně a bez nepříjemných subjektivních pocitů padat, ztrácíme jistotu v pohybech vlastního těla. Pozornost se poté ubírá jiným směrem a to tím, že se cvičenec obává důsledků možných pádů. Poté nepracuje na 100 %, protože má jednoduše řečeno strach a jeho akce jsou neplnohodnotné.

Osmdesátiletý trenér Jošida se vyjádřil o pádech takto: „ Máte-li důvěru ve vaše pády, váš útok bude lepší. Pokud tuto důvěru nemáte, budete se obávat být hozeni i obávat se protiútoků, takže vaše džúdó bude tuhé a slabé.“<sup>55</sup>

Každý z nás se určitě během svého života setká s nějakým pádem. Mohou z toho být ošklivá zranění v podobě pohmožděnin, naraženin, zlomenin kostí nebo luxací důležitých kloubů těla. Jsou z toho nepříjemné subjektivní pocity. Určitě by bylo lepší, aby se děti setkávali s pádovou technikou už ve škole. Mohlo by se předejít počtu úrazů v mnohých oblastech celé lidské společnosti.

#### **5.4.1 Dělení pádů**

Pády se dělí z hlediska: 1) formy – *přímé* a *skulením*

2) vlastní iniciativy – *úmyslné* a *náhodné*

---

<sup>55</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 69.

- 3) iniciativy třetí osoby – *neúmyslné*
- 4) směru pohybu těžiště – *vpřed, vzad, stranou, volný pád*
- 5) dopadová poloha těla – *pády na bok, záda*, atd.

Pády skulením jsou nejbezpečnější, protože se hmota padajícího těla převede plynule do valivého pohybu. „Pády skulením jsou značně výhodnější, neboť je v nich náraz těla na podložku rozložen do většího časového intervalu. Jsou však možné pouze tehdy, má-li tělo padajícího cvičence určitou setrvačnost v pohybu zhruba ve vodorovné rovině. Pak lze této setrvačnosti využít k převedení těla do valivého pohybu. Pokud tato podmínka není splněna a tělo padá zhruba kolmo k zemi, nelze jinak, než provést pád přímý. Totéž se týká i pádů, jimž předchází vodorovný pohyb těžiště, avšak tělo se nalézá v opačném rotačním pohybu, než je v pádu vyžadováno. Pády přímé jsou charakterizovány dopadem na co největší plochu těla, zpravidla na ty části těla, které mohou být pádem poškozeny co nejméně.“<sup>56</sup>

Úmyslné a náhodné pády se provádí úmyslně za účelem si zachránit vlastní zdraví např. před úderem. Neúmyslný pád zapříčiní třetí osoba, kde se např. připlete mezi dva cvičence. Při pádech vpřed, vzad, stranou a volným pádem se těžiště pohybuje podle druhu pádu. Jen u volného pádu se těžiště pohybuje přímo kolmo k zemi. Názvosloví pádů se odvozuje z tohoto rozdělení. Např. pád vpřed kotoulem přes rameno aj.

#### **5.4.2 Průpravná cvičení k pádové technice**

Ještě před samotným výcvikem v pádové technice je nutné, aby si žáci osvojili některá cvičení, která jim usnadní samotný výcvik jednotlivých komplexních pádových struktur.

- **Dopadová poloha na boku**

„Cvičenci zaujmou leh skrčmo roznožný na pravém boku, záda ohnutá, předklon hlavy (hlava se nesmí dotýkat podložky). Ohnutá záda způsobí potřebnou kontrakci břišních svalů. Pravá paže je předpažena dolů, volně napjatá v lokti, dlaň se dotýká celou plochou

---

<sup>56</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 70.

žíněnky poblíž pravého kolena, které je rovněž položeno na žíněnce. Obě kolena se promítají na jednu svislici, rovněž ramena.“<sup>57</sup>



- **Úhoz pažemi**

V aikidó stejně jako v džudó je obvyklé při pádu vést úhoz jednou (oběma pažemi – specifické pro džudó) paží o podložku. „Tento úhoz má nesmírnou důležitost, neboť při správném provedení pohltí 40 – 50 % energie nárazu padajícího těla. Špičkové změřené výsledky ukazují absorbování energie dopadu v hodnotách až 83 %.“<sup>58</sup>

Soupažné provedení úhozů se vyskytuje u přímých pádů vzad, kde má úhoz nejvyšší možnou důležitost. Ten je proveden pokud je osa ramenní zhruba rovnoběžná se zemí. Úhozy pouze jednou paží se používají v případech, že tato osa je výrazně vůči zemi nachýlena. Používá se jak u pádů přímých vpřed tak i u pádů stranou skulením. Při pádech vpřed se může úloha paže změnit pouze na oporu a cvičenec se z ní může odrazit zpět do postoje, aniž by rozložil kruhový průběh v závěru pádu.

Musí se však při provádění úhozů dodržovat některé okolnosti. „Paže jsou po většinu své dráhy aktivně zrychlovány prací svalstva, avšak poslední část (asi ¼ dráhy či méně) probíhá se svalstvem relaxovaným, čímž se zabrání přenášení otřesů přes pletenec ramenní na hlavu, což by bylo při kontrakci pletence ramenního a šíje nevyhnutelné. Hlava má být držena v předklonu, ne však příliš křečovitě – opět kvůli otřesům hlavy.“<sup>59</sup>

Je správné, aby se paže zpočátku zbrzdila vůči tělu, tuto ztrátu však brzy dohoní v závěru pohybu. Cílem přitom je, aby paže dopadala na podložku největší možnou rychlostí, neboť hmota paže je konstantní a sílu nárazu lze zvýšit jen navýšením rychlosti paže. Cvičenec se snaží o to, aby náraz paže vstřelil co největší hmotnost těla, protože je méně zranitelná než např. bok nebo záda. Větší rychlosti paže lze dosáhnout pohybem

---

<sup>57</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 73.

<sup>58</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 73.

po větší její dráze, z čehož plyne, že náprah musí být co největší. Úhoz paže by měl předcházet dopadu těch částí těla, které je nutno chránit.

Význam dechových cvičení je vidět i u pádů, protože bez správného dýchání by mohlo dojít k poškození těla i při správné pádové technice. Samotný dopad těla, a tedy i úhoz, má být proveden zásadně s výdechem, který způsobí kontrakci břišních svalů. Při tom dojde ke zpevnění břišní stěny a vnitřní orgány nemají možnost při intenzivním výdechu tak velkou možnost pohybu. V podstatě jde o to, že setrvačností pokračují vnitřní orgány v pohybu k podložce ještě po nárazu těla na zem. Správně provedený úhoz je doprovázen silným zvukem, vzniklým dopadem paže.

- **Nácvik úhozů**

Při úhozu musí být paže vůči tělu ve správné poloze. Jsou-li paže v připázení, může cvičenec i při nepatrném přetočení těla dopadnout přímo na úhozovou paži a přivodit si zranění. Oproti tomu úhoz v upažení ztrácí svou ochrannou funkci. Proto se už od počátku nácviku volí úhel mezi osou úhozové paže a osou páteře  $45^\circ$ , a je jedno jestli je proveden jednou nebo oběma pažemi. Už od samého počátku nácviku úhozů je třeba vést cvičence k neustálému předklonu hlavy, aby se předklon stal trvalým návykem, protože má závažný vliv na bezpečnost provedení pádu.

#### *Náznaky úhozů ve střehovém lehu*

Cvičenci zaujmou střehový leh (leh na zádech, kolena skrčena, chodidla na zemi v šíři boků, předklon hlavy) a předpažit. Z předpažení nechají padat paže směrem k zemi dlaněmi dolů s kontrolou jen jejich dopadové polohy, která musí být  $45^\circ$  od osy těla. Výdech se provádí zásadně s dopadem paží.

#### *Náznaky úhozů s aktivním zrychlováním úhozové paže*

Toto cvičení je shodné s předchozím avšak s aktivním zrychlováním paží, které začínají pohyb z předpažení zkřížmo pokrčmo, směrem k zemi.

---

<sup>59</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 73 – 74.



### *Střehový sed*

Cvičení je totožné s *náznaky úhozů s aktivním zrychlováním úhozové paže* jen s tím rozdílem, že výchozí poloha je střehový sed. Úhozy pažemi se provádí s dolehnutím na záda a v tom okamžiku dojde ke kontaktu ramen s podložkou. Záda jsou ohnutá a hlava v předklonu bradou na hrudní kosti.

### *Dřep*

Začátek cvičení je z dřepu, jinak je totožné s předcházejícími.

### *Úhozy s převalem se střídáním dopadové polohy na pravém nebo levém boku*

„Úhozy s převalem se střídáním dopadové polohy na pravém a levém boku (leh na pravém boku skrčmo roznožný, předklon hlavy, pravá paže předpažit dolů dlaní k zemi, levá předpažit skrčmo, předloktí dovnitř). Z této polohy cvičenci provedou převalení do dopadové polohy na levém boku, současně se zaujetím této polohy provedou úhoz (45° od osy páteře) levou paží. Během převalu pravou paží postupně vedou do předpažení dovnitř pokrčmo – tato paže se v úhozu neangažovala. Pak dochází opět k převalení na pravý bok s úhozem pravou, atd. Je třeba věnovat pozornost tomu, aby úhoz paží nebyl proveden později, než dopad těla do lehu na boku. Hlava je stále v předklonu, záda ohnutá. Obě ramena musí být v okamžiku úhozu na jedné svislici.“<sup>60</sup>

U tohoto cvičení lze velmi dobře nacvičovat zpoždění paže v počátku pohybu (jakoby ji žáci zapomněli na určitou dobu ve výchozí poloze, zatímco tělo se už začíná přetáčet) a její zrychlení v konci převalu, kdy paže úhlovou ztrátu dožene větší rychlostí pohybu. Úhoz končí asi 10 cm od kolena. V kyčelních a koleních kloubech je zhruba pravý úhel.

### *Úhozy s dopomocí ve dvojicích*

Jeden cvičenec zaujme vzpor klečmo, druhý stojí u něho vlevo. Cvičenec ve vzporu klečmo pokrčí pravou paží předpažmo dovnitř, aby jeho pravá ruka byla mimo tělo zápěstím blízko levého podpaždí. Stojící cvičenec uchopí tuto paží oběma rukama za zápěstí a tahem kolmo vzhůru vede spodního přetočením do pádu na levém boku se současnou dopomocí. Je velmi důležité, aby padající cvičenec byl přetočen až do dopadové polohy na boku současně s úhozem. Jak už bylo výše zmíněno je při dopadové poloze dodrženo pravidlo pravých úhlů v kyčelních a koleních kloubech s dopadem paže přibližně

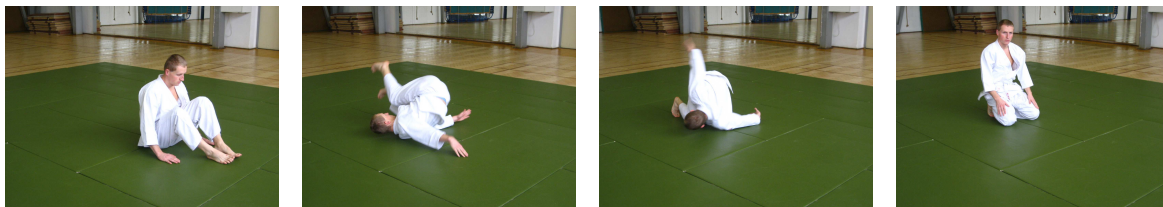
---

<sup>60</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 75.

10 cm od spodního kolene. Pokud má padající cvičenec nedostatečnou rotaci dopadá na záda, což je považováno za hrubou chybu jako ostatně u všech pádů. Stojící cvičenec nesmí v závěru pádu prvního pustit a zároveň ho podepírá svým jedním bérceem za zády.

- **Kotoul vzad přes jedno rameno se střídáním stran**

Výchozí poloha je klek, paže připažmo. Po dosednutí a pokračování do kolébky na zádech pokračují kolena v pohybu vzad současně přes jedno rameno. Obě horní končetiny jsou volně položeny vedle těla a na konci cvičení se o ně cvičenec opět dostane do kleku. Na konci každého cyklu pohybu zůstávají cvičenci zabalení nebo se rozbalí.



- **Kotoul vzad přes jedno rameno s prohnutím v zádech**

Tato pohybová dovednost je podobná předchozí. Jakmile kolena prochází kolem hlavy, tak dochází k napřimování trupu a k trčení dolních končetin vzhůru. Poté se cvičenec plynule prohne v zádech a skončí v kolébce na břiše.

V druhé fázi cvičení se pád tlumí vzepřením na pažích. Při tomto cvičení je velmi důležité se rozbalit a dostat natažené nohy co nejvíce vzhůru aby nedošlo k pádu na kolena. Pokud cvičenec zůstane zabalen nebo jen částečně rozbalen dojde k už avizovanému pádu na kolena, který může být dost bolestivý.



- **Kolébka vzad**

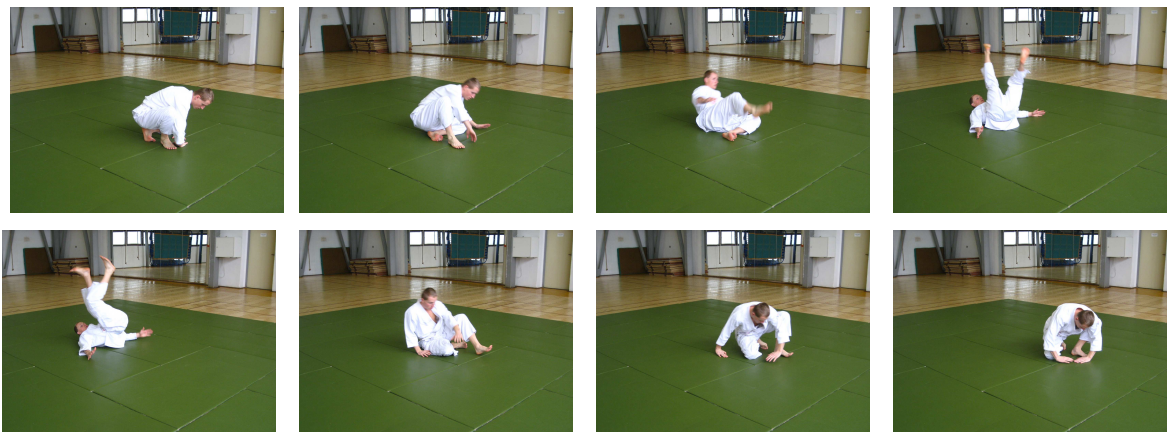
Džudó: Ze střehového sedu (sed skrčmo, skrčit připažmo dovnitř) provádějí cvičenci kolébku do lehu vnesmo skrčmo a zpět do střehového sedu bez pomoci paží. Celý cyklus se opakuje. Po celou dobu se dbá na neustálý předklon hlavy a ohnutí páteře. Pomůckou může být neustálý pohled na své břicho. Celý průběh pohybu má být hladký a hlavně plynulý, proto nelze měnit poloměr sbaleného těla.

Aikidó: Cvičenci zaujmou sed na levé hýždi, levá dolní končetina je skrčena v koleni v úhlu 90° položena vnější stranou na zem s dotykem kolena země. Pravá je rovněž skrčena v koleni opřena chodidlem o podložku před dolní částí levého bérce. Levá paže je v připažení a opírá se dlaní o podložku. Pravá paže je volně položena v klíně cvičence. Tento výčet se bude brát jako tzv. “základní polohu“ – viz. obrázek č. 1.

Obrázek č. 1:



Přes levou paži, která jde natažená do zapažení poníž na malíkovou hranu, dělá cvičenec kolébku vzad. Po dolehnutí na levý bok se pánev zvedá, což umožní cvičenci přetočit boky na pravou stranu a za pomoci setrvačnosti se přes malíkovou hranu natažené pravé paže vzad zvedá. U tohoto cvičení je důležitý kontakt paží s podložkou a to jak při pohybu k podložce tak i při odrazu zpět. Paže nám oporou umožní snadnější pohyb zpět.

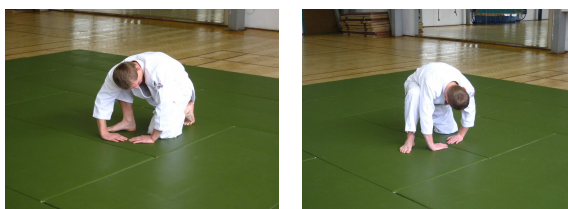


V aikidó se na rozdíl od džudó využívá vztyk klekem jednož, který umožňuje plynulý vztyk do postoje po provedeném pádu. Zatímco v džudó byla technika vstávání z jistých důvodů změněna v aikidó zůstala a umožňuje cvičencům snadný vztyk i z pomalejších pádů. Cvičenci se učí od začátků pět základní poloh, které jsou součástí výukového systému M. Ikedy. Jako základní poloha je brána „*poloha jedna*“, ze které se odvíjí všechny ostatní, neboť druhá navazuje na první, třetí na druhou atd. Samozřejmě je možné podle potřeby z kterékoliv přejít bez větších obtíží do jiné ale to záleží na konkrétní situaci.

Nejčastěji vyskytující se chyby, je nutné odstraňovat už od začátku. Za hlavní chybu se považují rovná záda. Ty musí mít neustálou podobu části kruhu, což je hlavní předpoklad pro sbalení do kolébky.

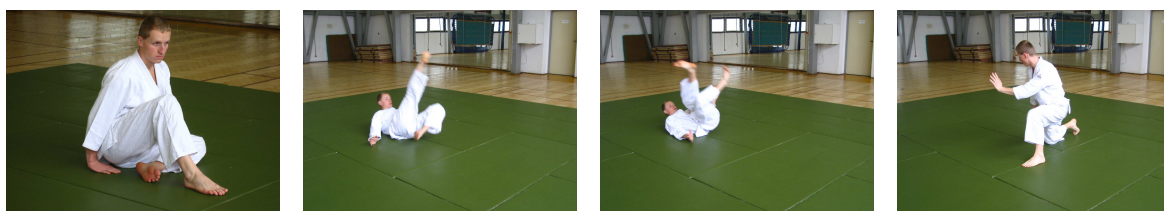
### *Poloha jedna*

Ze základní polohy provede cvičenec kolébku a při návratu už nejde do základní polohy ale do tzv. „*poloha jedna*“ (dřep na celém chodidle pravé nohy, klek na levé, její chodidlo je na prstech v poloze „T“ vůči pravé noze, ruce jsou položeny dlaněmi na podložce prstama k sobě).



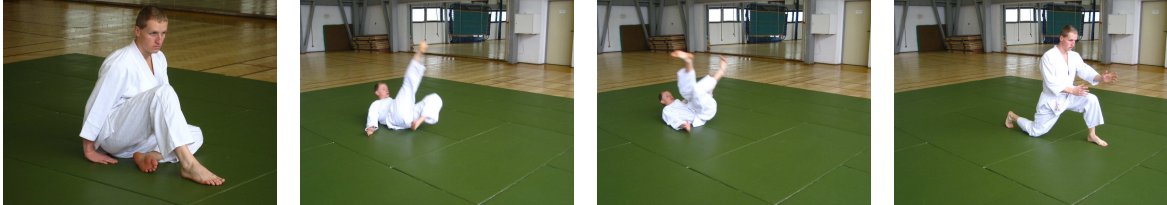
### *Poloha dvě*

Klek jednož na pravé do 90° z původního směru. Cvičenci si nakročí levou nohou do požadovaného směru.



### *Poloha tři*

Klek jednož na pravé s protažením vpřed. Cvičenci si levou nohou nakročí co nejvíce vpřed. Tato pozice se využívá při strečinku.



### *Poloha čtyři*

Cvičenec přes klek jednož na levé odrazem z pravé nohy vyskočí do výšky a padá opět přes skrčenou levou nohu do kolébky vzad.



Výměna střehu se provádí u všech čtyř pozic v kolébce vzad, kde se nadzvednou boky a pootočí se o 90° oproti výchozí pozici.

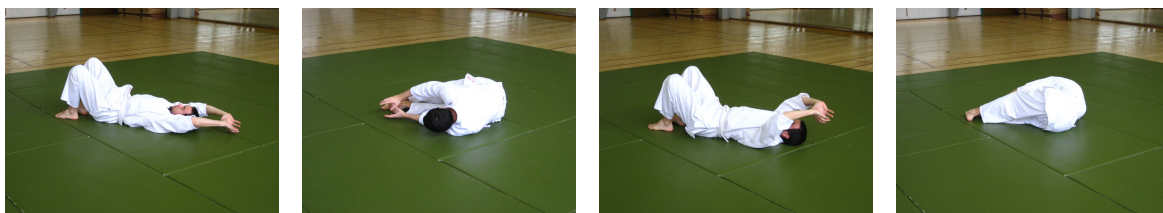
### *Poloha pět = joko ukemi*

- **Krevety**

U těchto cvičení dochází k rozvoji hara tj. těžiště těla a práce boků. Neméně významné je zdůrazňování prohnutí a ohnutí páteře, jejíž pohyb vychází z křížové oblasti. Tyto pohyby jsou neustálým střídáním prohnutí a ohnutí páteře doprovázené pohyby paží jako imitace seků mečem – suburi.<sup>61</sup> Neustále se při těchto cvičeních střídají dvě polohy – A (leh na zádech, vzpažit, nohy skrčmo) a B (leh na pravém boku s nataženými nohama, vzpažit, trup předklonit).

---

<sup>61</sup> Viz. Příloha 12.



### *Po hlavě*

Cvičenec začíná z polohy A. Pohyb vzad hlavou napřed se uskutečňuje pomocí „suburi“ na pravou stranu se současným odstrčením nohou z místa o chodidla ze skrčení do natažení. V této fázi se dostane cvičenec do polohy B, pomalu přejde opět do výchozí polohy A beze změny polohy těla. Celý cyklus se opakuje na druhou (levou) stranu.

### *Po nohou*

Tentokrát cvičenec začíná polohou B. Se současnou extenzí trupu se zachováním paží ve vzpažení („tzv. nápřah mečem“) a přitáhnutím těla k patám tj. skrčením dolních končetin dochází k posunu těla nohama vpřed. V této fázi se dostane cvičenec do výchozí polohy A, a plynule přechází do výchozí polohy B na levém boku beze změny polohy těla a celý cyklus se opakuje.

- **Pád vpřed stažený do kolébky na břicho pomocí rukou**

Ze stoje cvičenec padá vpřed na obě paže a jeho nohy pokračují směrem vzhůru jako by cvičenec dělal stoj na rukou. Paže po kontaktu s podložkou pokrčí a plynulým prohnutím v zádech dopadá přes hrudník do kolébky na břicho. Paže mají za úkol pád tlumit. Při nedostatečném prohnutí v zádech dochází k pádu na kolena, který je bolestivý a může dojít i ke zranění převážně česky kolene.



- **Kolébka na břicho**

*Směr vpřed*

Výchozí poloha je klek obounož, paže skrčmo dlaněmi vpřed. Upadnutím vpřed se současným prohnutím páteře se dostane cvičenec do kolébky a pomocí setrvačnosti a odrazem z rukou plynule přechází přes kolena do dalšího cyklu. Pro nejsnadnější provedení je důležité dosáhnout vlny, která se neustále opakuje.

*Směr vpřed s kotoulem vpřed přes pravé rameno*

Z kleku obounož, paže připažit dlaněmi vpřed. Přes mírný záklon hlavy se musí hlava cvičence potočit nalevo se současným prohnutím v zádech, cvičenec padá do kolébky na břicho. Odrazem z dlaní se cvičenec převalí přes pravé rameno s půlobratem do kleku jednož na levé. Opět se musí toto cvičení provádět na obě strany.



*Směr vzad*

Výchozí poloha je stejná jako u směru vpřed tj. klek obounož, paže skrčmo dlaněmi vpřed. Začátek je stejný jako u předchozího cvičení. Po dokončení kolébky se současným odrazem z paží, které jsou v prodloužení trupu, a špiček prstů nohou se cvičenec pomocí vlny pohybuje vzad a tento cyklus se neustále opakuje.

### 5.4.3 Pády

- **Mae ukemi (Pád vpřed kotoulem přes rameno)**

Tento pád je charakteristický typickým valivým pohybem těla. Při nácviu techniky mae ukemi je třeba si blíže povšimnout bezpečného provedení, jednak z hlediska cvičence, který pád provádí, jednak z hlediska cvičení jiných. Obvodová rychlost dolních končetin při normálním provedení je velmi vysoká, a vezmeme-li v úvahu, že by byla pata úderovou plochou tak má i velkou tuhost. Někteří učitelé a autoři jiných bojových umění zařazují

zasažení protivníka úmyslně patami po pádu vpřed i do své soustavy sebeobranu. Proto se cvičení těchto pádů musí promyšleně organizovat, aby nedošlo k úderu patou a zranění některých částí těla jiných cvičenců. Musí se zde dbát na dostatečný prostor pro pád, důslednou kázeň a pozornost při cvičení aby toto riziko zranění odstranili.

Pády vpřed zaslouží ještě jedno upozornění a zvýšenou pozornost. Je známé, že uvedený pád je možné provádět více způsoby od jednodušších po složitější jako je např. mae ukemi překotem, při němž je prvý dopad obstaráván úhozovou paží a tělem. Hlavní pozornost se zaměří na klasický pád skulením. Jak už bylo uvedeno je mezi těmito dvěma pády několik mezistupňů, které se od sebe liší částí tělesné váhy cvičence, přenášené na dohmatávající paži tj. přední paži. „Čím je zatížení dlaně větší, tím důsledněji je třeba dbát na plynulý oblouk, jež je vytvářen dohmatávající paží a tělem cvičence. Z tohoto důvodu nesmí být dohmatávající paže spuštěna izolovaně do předpažení. Pokud není tato zásada plynulosti zakřivení dodržena, vzrůstá nebezpečí, že si cvičenec zraní rameno dohmatávající paže či zlomí stejnostrannou klíční kost. Podobné následky se mohou vyskytnout i při značném krčení lokte této paže, jsou-li doprovázeny ještě jinými chybami v pádu, např. pokud dohmatávající paže není k kontrakci, ale uvolněná.“<sup>62</sup>

Tělo cvičence je v určitém napětí a při správném provedení má být pravá (dohmatávající) paže kontrahována a mírně pokrčena v loketním kloubu. Z těla se utvoří kolo, které doplňuje druhá ruka, která je v zapažení poníž s prsty směřujícími vpřed. Na konci pádu se musí cvičenec od levé ruky odrazit. To mu ulehčí opět stoupnout do kamae nebo provést úhoz levou rukou a zůstane ležet ve střehovém lehu na levém boku. Prsty dlaně dohmatávající paže směřují vzad tj. proti směru provádění pádu. Hlava se opět nedotýká podložky.

Technika provedení mae ukemi přes pravé rameno:

Cvičenci z postoje migi hanmi provedou podřep (tím se docílí snížení těžiště těla) výkročný pravou vpřed, ohnutý předklon, přepažit pravou, pronace a odrazem pravé a zanožením levé nohy mae ukemi přes pravé rameno. Skončí ve stoji mírně rozkročném čelem ve směru pádu. Vztyk se provádí přes klek jednož nebo se cvičenec kolenem vůbec nedotýká podložky.

---

<sup>62</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 81.



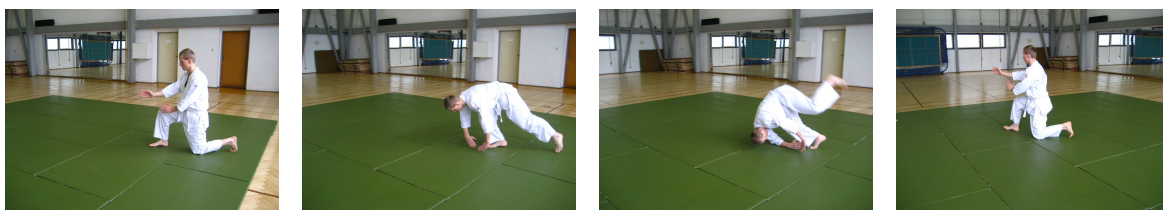
### *Z kleku sedmo na prstech*

Výchozí poloha je kamae, pravá noha ve směru pohybu a levá noha je kolmo na směr pohybu. Natažená pravá paže se položí k zadnímu (levému) kolenu tegatana na podložku a levá paže se opírá v mírném pokrčení o podložku dlaní. Pravé rameno se položí k pravému kolenu. Pohled směřuje do otvoru mezi tělem a levou paží vzad. Postupně se přenáší váha na pravé rameno a boky směřují nad něj. Poté se pomalu převalí na záda do střežového lehu na levém boku pomocí opory o tegatana levé ruky a přes tzv. „polohu 1“ se vrátí do výchozí polohy.



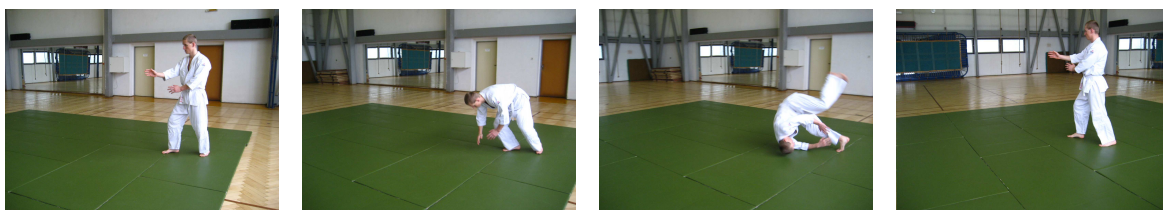
### *Klek jednož*

Výchozí poloha je klek jednož na levé, mírné zvednutí těžiště těla se současným posunem vpřed, pak stejný pohyb jako u předchozího cvičení, návrat do výchozí pozice.



### *Ze stoje*

Výchozí poloha je migi hanmi, jinak je princip pádu totožný, ale pokaždé je cvičenec o něco výše. Zde je velmi důležité aby se tegatana dohmatávající paže neskrčila a položila co nejdále vzad, což mu usnadní přetáčení a pád se stává bezpečnějším.



Nejčastější chyby:

- u začátečníků je poměrně častá chyba, že v nácvičku mae ukemi přes pravé rameno zamění předklon za předklon vlevo, čímž namísto pádu vpřed provede převal stranou a dostanou tvrdý náraz, v lepším případě, do levé strany těla, mnohem horší a bolestivější bývá pád přímo na záda, který může způsobit vyražený dech aj.
- pokládání dohmatávající ruky jinak než na tegatana, které může způsobit zranění
- nedostatečná kontrakce v dohmatávající ruky a pád na rameno, zlomení klíční kosti nebo jiná zranění
- kontakt hlavy s podložkou
- nedostatečné sbalení těla, které má za následek, že nohy nezvladatelně a tvrdě dopadnou na podložku
- při provádění pádu z kleku sedmo na prstech neudržení kolene přední nohy ve směru, poté nenásleduje pád vpřed, ale převalení na bok a záda.

- **Mae kaiten ukemi**

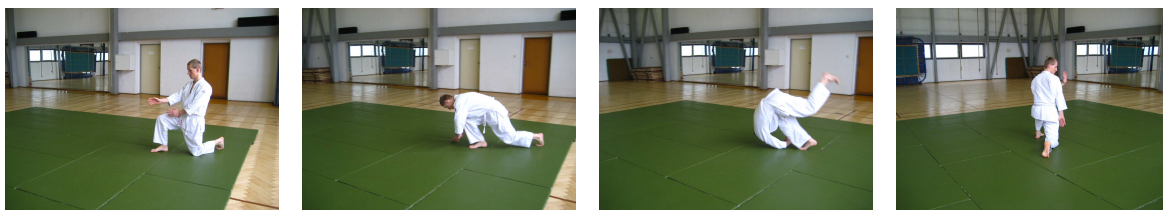
Po dodržení všech principů pro mae ukemi se tento pád prováděný z migi hanmi odlišuje jen křížovou dohmatávající paží, tj. ne pravou ale levou. Tento pád je poněkud náročnější a užívá se v krajních situacích podle vyspělosti a uvážení cvičence aby nedošlo ke zranění z důvodu toho, že se nestihl otočit nebo ani nemůže, protože je druhá paže blokována spolucvičencem. I zde se hlava nesmí dotýkat podložky.

*Z kleku sedmo na prstech*

Výchozí poloha je migi hanmi, pravé koleno směřuje vpřed a levé do strany. Pravá napjatá paže se opře o podložku a levá ruka se pokládá co nejdále vzad (tegatana) do místa mezi kolenem pravé nohy a pravou ruku. Levé rameno cvičenec položí co nejbližší k pravému kolenu, a boky pokračují směrem vpřed. Následuje odraz z nohou a převal do střehového lehu na pravém boku. Odrazem pravé ruky z tegatana od podložky přes „polohu 1“ se dostane do hidari hanmi, a tím se pravidelně střídají strany.

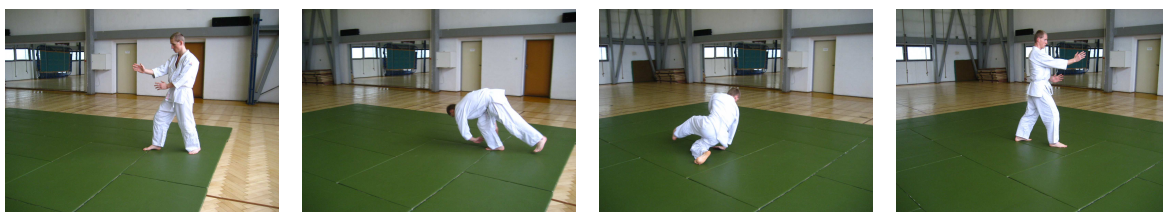
### *Klek jednoož*

Výchozí poloha je klek jednoož na levé. Cvičenec provede mírné zvednutí těžiště těla se současným posunem vpřed, pak následuje pád jako u předchozího cvičení jen s tou výjimkou, že končí na pravém boku a tím je konečná poloha klek jednoož na pravé.



### *Ze stoje*

Výchozí poloha je mihi hanmi, princip pádu je totožný s předchozími, ale cvičenec je o něco výše. Opět je nepostradatelná tegatana, kterou musí dohmátnout co nejvíce vzad a to mu usnadní přetáčení pro bezpečnější pád.



- **Uširo ukemi (Pád vzad kotoulem přes rameno)**

Je dobré si uvědomit, že uširo ukemi je dobré provádět s co nejmenším poloměrem sbaleného těla. Tím přechod kritického bodu, kdy je pánev nad hlavou, je plynulejší a rychlejší a cvičenec je opět co nejdříve dostane do bojového střehu, což má důležitý význam v sebeobraně. Neméně důležité je také ušetření místa na tatami, jelikož pak na stejné ploše může cvičit více cvičenců.

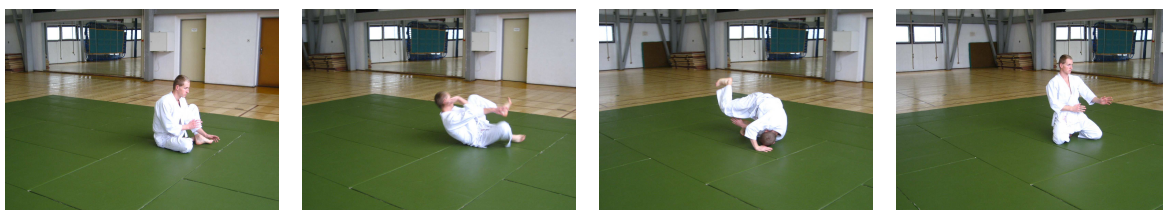
Nejobtížnější je při této technice zvládnout nesouměrné překulení přes jedno rameno, což je u akrobatických cvičení považováno za hrubou chybu. Nejdříve by měli cvičenci zvládnout kolébku vzad a poté *kotoul vzad přes rameno se střídáním stran a kotoul vzad přes rameno s prohnutím v zádech*.

Detail sklápění bérce při uširo ukemi (uširo kaiten ukemi):



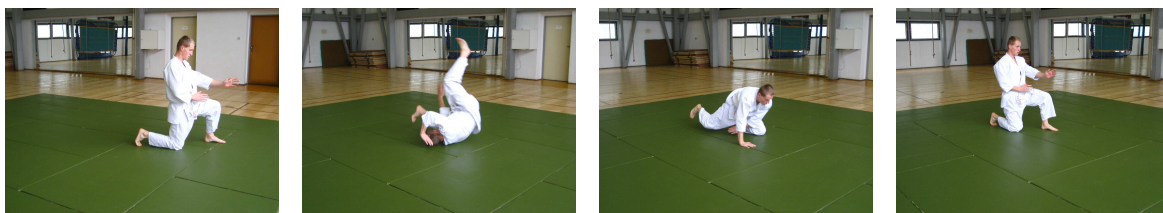
### *Ze sedu*

Cvičenci zaujmou tzv. „základní polohu“ v hidari hanmi, pravá paže se umístí do polohy vedle hlavy, prsty směřují vzad a zůstane v této poloze v průběhu celého pohybu. Má velmi důležitou úlohu, neboť je opěrným bodem nebo krytem hlavy v průběhu pohybu. Poté se cvičenci skulí na pravou stranu zad a zvednou pánev do kulminace nad hlavou a poté až pokládají levé koleno vedle hlavy. Vzpírání o pravou paži se odehrává co nejbližše těžnici, resp. svislé průmětny těžiště, aby bylo účelné, a tělo jím bylo zvednuto a nikoli přetočeno do pádu na bok. Hlava se v průběhu pohybu nedotýká podložky a musí být vždy chráněna před nárazem. Tělo se postupně dostává do rovnovážné polohy, tj. klečí na levém koleni, opírají se o prsty levé nohy a o dlaň pravé ruky. Tyto tři opěrné body svírají společně pravý úhel. Odtud tělo pokračuje směrem vzad oporem o levou ruku (teगतana). Zde je velmi důležité využít páky natažené pravé nohy, která cvičenci umožní snadněji usednout do hidari hanmi.



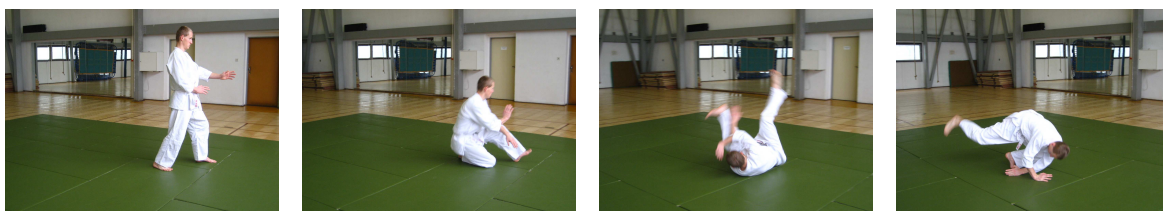
### *Klek jednoož*

Stejné cvičení jako předchozí, které vychází z kleku jednoož na pravé. Na začátku cvičení se musí složit bérce pravé nohy pod tělo do 90° vůči výchozí poloze, kde je noha položená na nártu a cvičenec dosedne těsně za pravou patu a následuje totožný pohyb jako při provádění ze sedu ale do kleku jednoož na pravé.

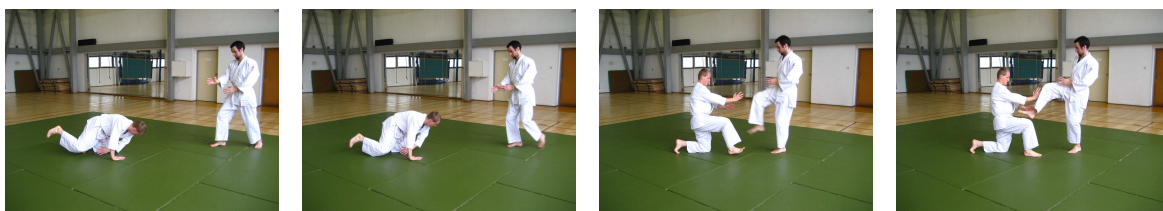


### *Ze stoje*

Toto cvičení má stejný princip jako z kleku jednožez ale prováděný z postoje hidari hanmi.



Tento pád vzad se používá pro zvětšení vzdálenosti vůči tori, protože se tímto uke chrání před možným útokem tori.



### Nejčastější chyby:

- pánev neprojde kulminačním bodem a dochází k pádu na bok
- hlava se dotýká podložky, což je považováno za hrubou chybu
- kolena držena příliš u sebe, neboť při snaze o položení kolena na zem dojde k velkému vychýlení těžiště do strany a následnému pádu
- chybné položení opěrné pravé ruky nebo je umístěna příliš daleko hlavy, tj. ideálního opěrného místa
- při vstávání do střehu není levá ruka opřena o tegatana, ale v plantární flexi, což může způsobit zlomeninu zápěstí.

- **Uširo kaiten ukemi**

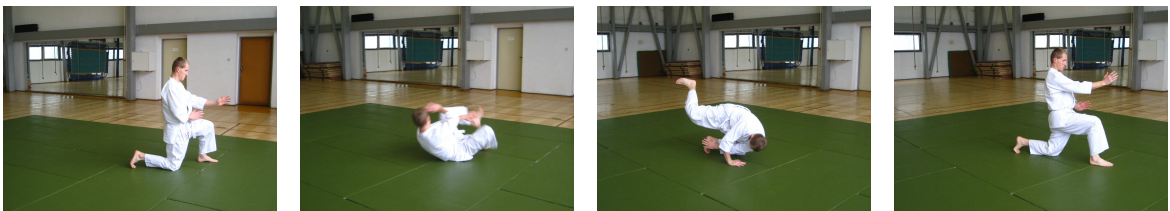
Celý pohybový cyklus je totožný jako u předchozího pádu uširo ukemi, ale z rovnovážné polohy tělo nepokračuje směrem vzad ale vpřed. To se děje tím, že po provedení kleku na levé následuje ještě dokročení pravým chodidlem, před místo, kde se předtím opírala pravá dlaň. Proto se po dokončení vzpírání pravá dlaň oddálí od podložky před dokročením pravé nohy. Tak vznikne poloha klek jednož na levé a plynulý přechod do kamae v postoji.

Dokročení pravým chodidlem musí být do ideálního opěrného bodu pod úhlem 90° vůči levé noze. Pokud nejdříve cvičenci dokročí a pak teprve oddálí opěrnou ruku, ihned ztrácí stabilitu a upadnou na bok. U tohoto cvičení se pravidelně střídají strany provedení pohybu, jelikož krokem vpřed se změní strany. Cvičenci tak mohou plynule cvičit na obě strany, což se u předchozího pádu nevyskytuje.

U obou pádů vzad se využívá zpětné energie, která po skulení umožní cvičenci vstát bez použití síly. Nesmí se však narušit kruhový průběh pohybu.

*Ze sedu*

*Klek jednož*



*Ze stoje*

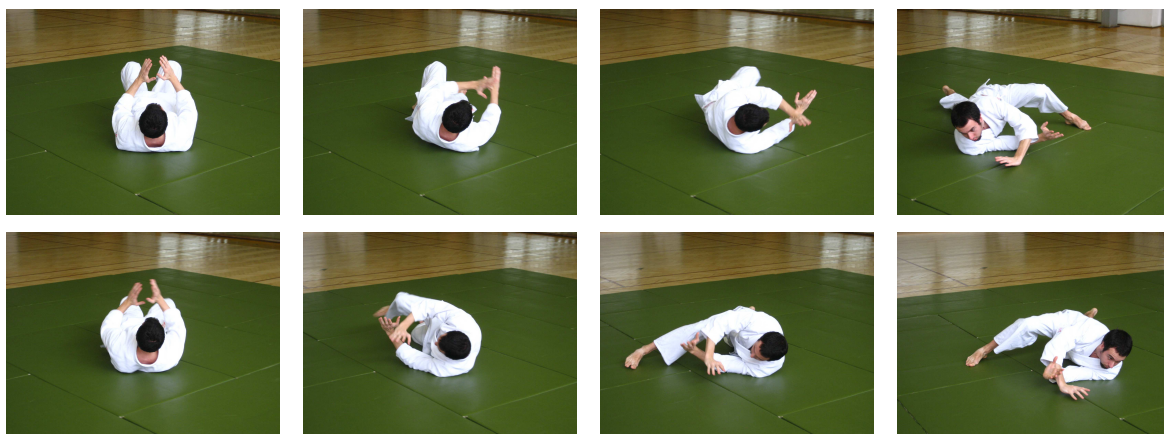
- **Joko ukemi**

Nebo-li pád stranou. Tento pád je specifický, protože se používá v situacích, kdy nelze použít mae ukemi. Pro tento pád bude základní poloha migi hanmi, předpažit dovnitř, supinace. Postupným snižováním těžiště těla a pohybem vpřed si cvičenec doklekne

na pravé koleno, a pak dosedne na pravý bok a pravou stranu stehna. Převalí se na záda a švihne nataženýma nohama, které se pohybují co nejnižše nad podložkou a zvedá se pomocí kinetické energie. Z této polohy se cvičenec převalí na levý bok, levá noha v prodloužení trupu a pravou si nakročí doleva pod úhlem 90° od levé nohy. Oběma nohama se opírá o prsty a má zvednutou pánev. Pravou ruku umístí na levé straně vedle hlavy a levou nechá podél těla, a přes tegatana se postaví do migi hanmi.

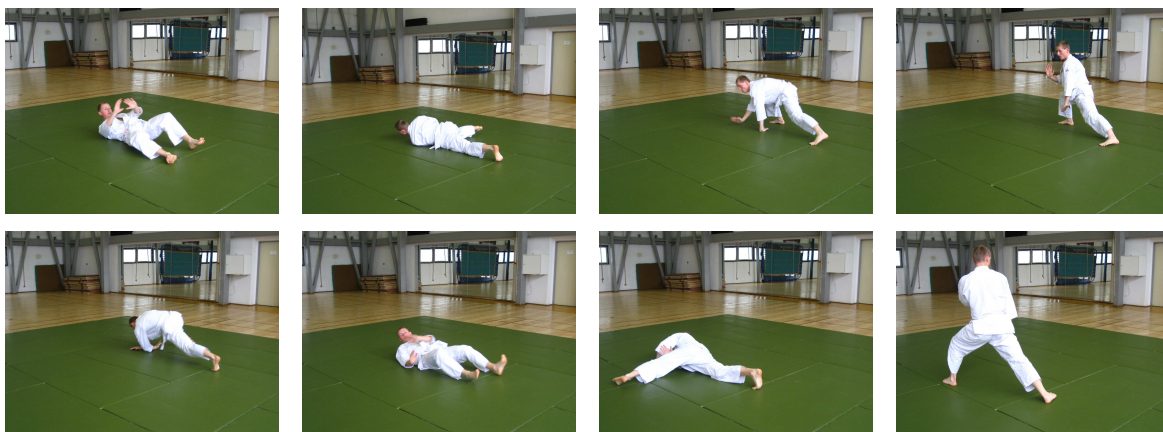
### *Převaly v lehu na zádech*

Základní poloha je leh na zádech, nohy pokrčmo vznesmo, zvednutá hlava, paže předpažit, ruce dorzální flexe s prsty směřujícími k sobě. Cvičenec se ze základní polohy převalí jen na levý a pravý bok s využitím úhozů úhozové paže.



Převaly v lehu na zádech do postoje a zpět:

Cvičenec zaujme základní polohu. Z ní se cvičenec převalí na pravý bok, pravá noha v prodloužení trupu a levou si nakročí doprava pod úhlem 90° od pravé nohy. Oběma nohama se opírá o prsty a má zvednutou pánev. Levou ruku umístí na pravé straně vedle hlavy a pravou nechá podél těla a přes tegatana se postaví do hidari hanmi. Při cestě zpět do základní polohy se cvičenec opře levou paží o podložku a pravou paží přes tegatana se snaží dohmátnout co nejdále vlevo pod sebou. Přes tegatana se převalí na bok a pak na záda. Obě nohy jsou natažené a při přechodu na druhou stranu se přenášejí co nejnižše nad podložkou.



- **Pád stranou skulením**

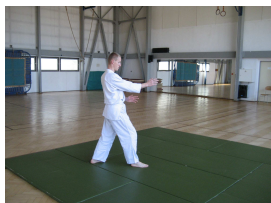
Tento pád se v počáteční výuce Aikidó nepoužívá. Využívá se až u vyšších technických stupňů, kdy se používají podmety a jiné náročnější techniky porazů. Jelikož je tato práce věnována pro ZŠ, tak zde není uveden.

## 5.5 Postoj, držení a základní pohyby těla

### 5.5.1 Postoj

Postoj v aikidó je charakteristický písmenem „T“ a nazývá se hanmi. „Znamená to, že chodidla jsou postavena vůči sobě kolmo, vykročená noha směřuje délkovou osou vpřed k protivníkovi, noha zakročená je k ní položena kolmo na vzdálenost poněkud delší, než je šíře ramen. Délková osa, proložená vykročenou nohou prochází přední částí chodidla nohy zakročené. Obě dolní končetiny jsou mírně pokrčeny v kolenou.“<sup>63</sup>

Boční pohled:



Čelní pohled:



<sup>63</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 56.



### 5.5.2 Držení těla

Tělo je drženo zpříma a uvolněně. Ramena jsou uvolněně spuštěna a hlava je držena zpříma se zasunutou bradou. Pohled směřuje vpřed a neustále probíhá klidné brániční dýchání. Nos by měl být nad pupkem a uši nad kyčlemi. „Je třeba dbát na to, aby hlava i ramena byly umístěny nad kyčlemi. Svalstvo těla je relaxováno, mysl klidná. Psychický stav by měl být zřejmý i navenek, kdy je v postoji vyjádřena sebejistota a klid. Tělo je natočeno bokem k protivníkovi (či imaginárnímu protivníkovi), čímž se sníží čelný průmět těla a řadu citlivých míst tak protivníkovi vzdalujeme.“<sup>64</sup> Postavení k protivníkovi je typické odvrácením svislé poloviny těla. Tělo je v hanmi natočeno k protivníkovi bokem, který je totožný s vykročenou nohou.

### 5.5.3 Držení paží

V základním držení jsou paže drženy uvolněně před tělem se spuštěnými lokty směřujícími dolů. To má velký význam ochranou hrudního koše a vnitřních orgánů. Paže však nejsou prázdné tj. bez energie, aby nedošlo při kontaktu s protivníkem k jejich ohnutí. To by vedlo k důsledku, že by se protivník nebezpečně přiblížil. Dlaně jsou otevřené s vějířovitě rozevřenými prsty. Přední předpažená paže je držena hřbetem zápětí ven a její loket je v rovině boku. Tomuto držení se říká kamae. Podle druhu přijímaného útoku jsou možná jiná držení, ale tyto nebudou vzhledem k rozsahu diplomové práce používána, neboť jsou používána v některých technikách pokročilými cvičenci.

### 5.5.4 Přemíst'ování

Přemíst'ování se děje tak, že základní krok např. z pravého střehu (migi hanmi) se provede vykročením levou. Levá noha je cvičencem vedena těsně nad zemí kolem stojné pravé nohy. S dokročením levé nohy se pravá otočí špičkou ven šikmo nebo kolmo na směr pohybu. Celý tento cyklus se děje na jednu dobu a v konečném postoji je levá špičkou vpřed a pravá, na vzdálenost poněkud větší než šíře ramen, otočena špičkou ven. Tomuto postoji se říká „T postoj“. Bojová umění mají velmi široké spektrum a druhy přemíst'ování, a některé z nich jsou specifické právě pro aikidó. Pomocí těchto pohybů se pohybuje celým tělem a částmi těla, a techniky by bez nich nefungovaly ani nevznikly.

Tělesné pohyby v aikidó jsou vedeny principem neodporování a snahou nalézt řešení sporů mírnou cestou. „Shledáte své tělo naplněné ki (duchovní silou) a připravené využít břišní dechovou sílu, jejíž intenzita je mimo lidskou představivost.“ (tamtéž). Aikidó se považuje za jeden ze směrů, které umožňují plné využití této přírodní síly.“<sup>65</sup>

Proto rozhodující funkci má hara, kde se shromažďuje veškerá energie. Ta je pak v akci uvolněna a usměrněna do daného místa v daném okamžiku. Tato schopnost se zvyšuje pravidelným cvičením. Jedná se o podobnou záležitost, kdy pod vlivem stresové situace i netrénovaný člověk je schopen uvolnit sílu v množství pro něho naprosto neobvyklém. To se projevuje hlavně v případech vážného nebezpečí nebo ohrožení života. Cvičením se dosahuje možnosti uvolnit sílu podle své vůle. Toto jsou základní *principy centralizace a koordinace*.

#### 5.5.4.1 Tai sabaki

Tai sabaki je umění se pohnout a otočit tělem v pravý okamžik a tím se vyhnout útoku. Jsou to pohyby anticipační, protože když uke začíná svůj útok je třeba už být jinde. Proto má anticipace tak významnou roli, kterou cvičenec postupně získává praxí. Přemísťování slouží podle potřeby k regulaci vzdálenosti. Je pro něj typické, že chodidla se pohybují v neustálém kontaktu s podložkou. Hara se pohybuje neustále vodorovně, tj. nemá stoupat ani klesat. „Před samotným nácvikem techniky je důležité naučit se rozumět. Tai sabaki není jen pohyb těla. Je důležité používat kokyu a pohyb po spirále. Bez těchto prvků nelze provést vůbec žádnou techniku. Osobně považuji za nejdůležitější tyto čtyři techniky: Ikkyo, Iriminage, Kotegaeši a Šihonage. Pokud se ptáte na nejvýznamnější techniku, pak je to Ikkyo. Na pohled není v Ikkyo hned přesně zřejmé, kde je to bojové umění. Ale uvnitř techniky je všechno obsaženo. V ikkyo jsou obsaženy úplně všechny techniky.“<sup>66</sup>

- Irimi

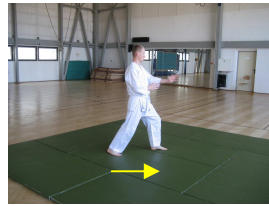
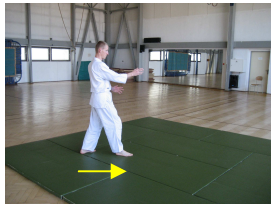
Znamená klouzavý krok z přední (mae aši irimi) nebo ze zadní nohy (uširo aši irimi). V tomto případě jako u všech ostatních kroků pohyb vychází z hara s rozhodující funkcí pánve.

---

<sup>64</sup> FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, s. 57.

<sup>65</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 10.

<sup>66</sup> Rozhovor s Masatomi Ikedou v Praze roku 1995 (<http://www.aikikai.cz>).



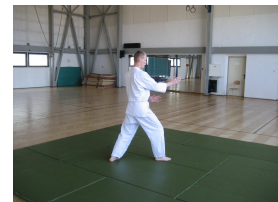
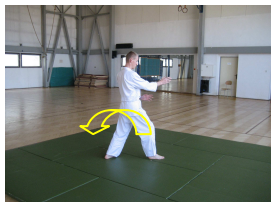
- Tenkan

Otočení těla kolem centrální osy jedné nohy o různou úhlovou hodnotu (nejčastěji 180°). Tento pohyb by se dal nazvat kruhovým zakročením. Natočí-li se špička nohy ven, pak následuje tento pohyb celé tělo. Tenkan je jedinečný pohyb, který se vyskytuje pouze v aikidó ale aby účinnost tohoto pohybu byla ideální, tak musí být ve spojení s irimi – tenkan. Tímto spojením se usiluje o velký zisk prostoru. Jako u všech obrátů mají hlavní úlohu kyčle (nikoli ramena nebo dolní končetiny).



- Kaiten

Obrat se provádí na místě, zásadně na předních částí chodidel zpravidla o 180°. Nejdůležitější je konat tento pohyb na obou bříškách chodidel jako by byla přibyta k zemi. Pokud se obrat provádí na patách, ihned dochází ke ztrátě rovnováhy a stability.



- Mae aši tenšin

Cvičenci zaujmou migi hanmi. Pohyb začíná ustoupením levé nohy ze směru útoku o 45° vzad a přitažení pravé nohy patou k levé noze.



- Uširo aši tenšin

Cvičenci zaujmou migi hanmi. Pohyb začíná přisunutím pravé nohy k levé a následné ustoupení pravou nohou ze směru útoku o 45° vzad. Poté dojde k přitažení levé nohy k pravé. Tori pomocí pohybu tenšin reguluje vzdálenost mezi s sebou a uke.



#### 5.5.4.2 Aši sabaki <sup>67</sup>

Nedílnou součástí aikidó jako všech bojových umění jsou pohyby nohou. Říká se tomu klouzavá chůze nebo posuvný pohyb chodidel – *suri aši*. <sup>68</sup> Pro názornost se bude vždy vycházet z migi hanmi. Tada sensei ho rozděluje na několik forem:

- Ajumi aši

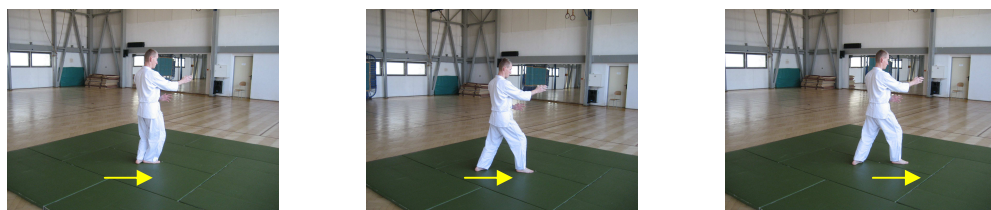
Pohyb začíná levá noha vykročením vpřed. Většina tělesné váhy na pravé noze. Během chůze se nevytáčí špička pravé nohy, která směřuje neustále vpřed. Naopak špička levé nohy je neustále vytočena vně osy chodidla a nedochází ke změně postoje.

<sup>67</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 46 – 48.

<sup>68</sup> Viz. Příloha 12.

- Cugi aši

Způsob přemístění, který začíná levá noha přísunem na dotek pravé (trojúhelníkové postavení chodidel), pravá se ihned o stejnou vzdálenost posune vpřed. Při pohybu vzad pohyb zahajuje pravá noha.



- Okuri aši

Způsob přemístění, který začíná pravá noha posunem o půlkrok vpřed, po dokročení se o stejnou hodnotu posune i levá noha. Při pohybu vzad pohyb zahajuje levá noha. Pohyb je dokončen částečným přísunem pravé nohy.

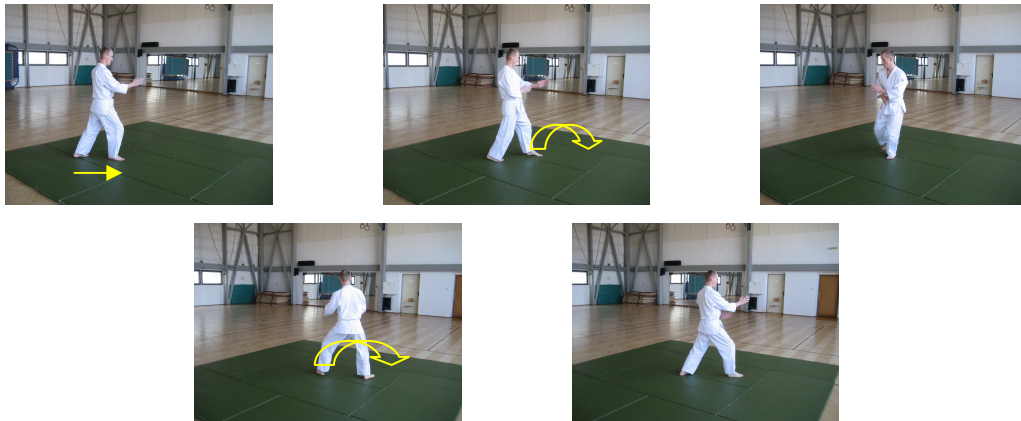


### 5.5.4.3 Vybrané kombinace tai sabaki

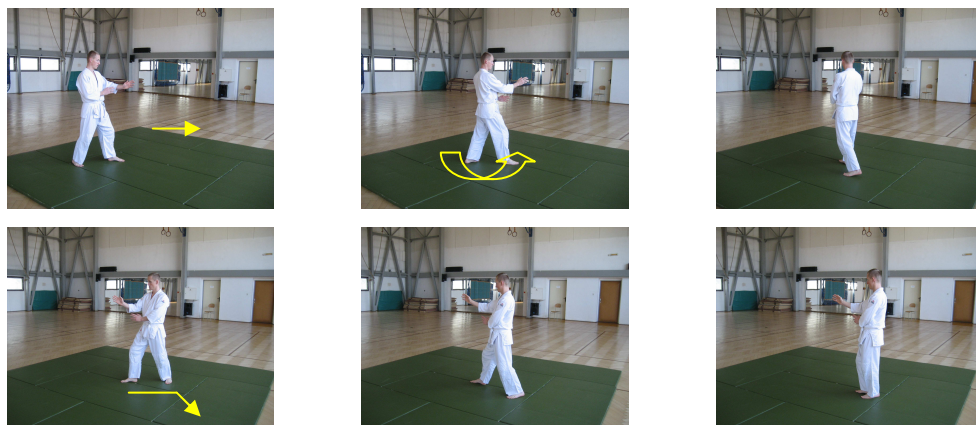
- Irimi – tenkan



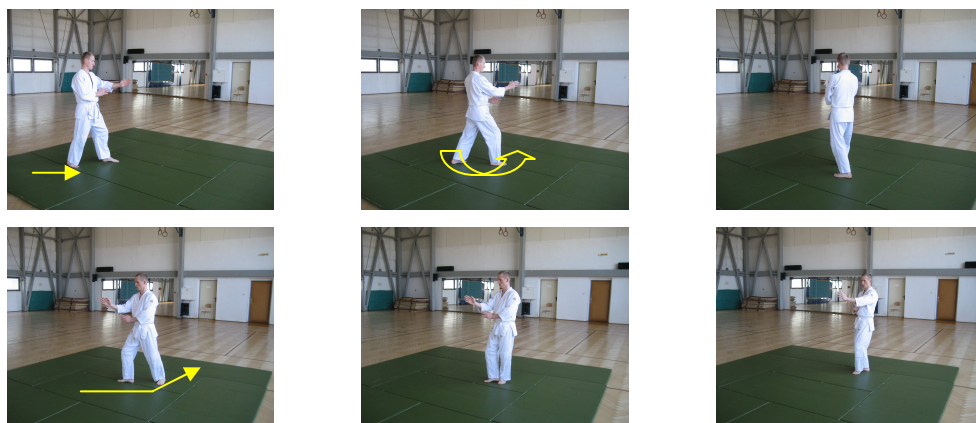
- Irimi – tenkan – kaiten



- Irimi – tenkan – mae aši tenšin



- Irimi – tenkan – uširo aši tenšin



#### 5.5.4.4 Te sabaki

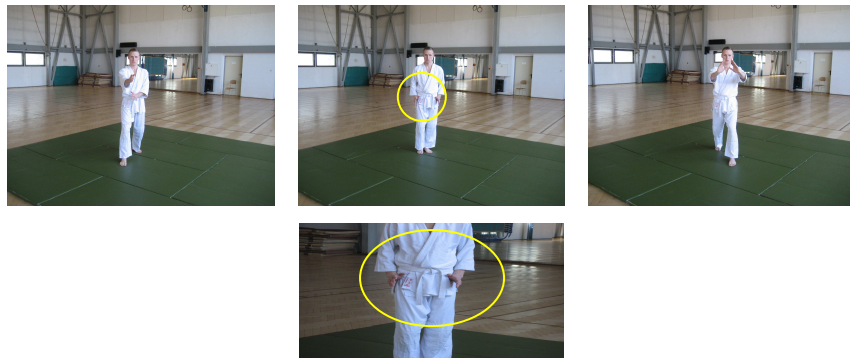
Pohyby rukou nacházejí své uplatnění stejně jako pohyby tělem a nohami. Na rozdíl od prvních dvou nejsou na první pohled tak patrné. Někdy se může zdát, že nejsou vůbec tak důležité avšak opak je pravdou, protože techniky by bez správné práce paží nefungovaly. Pro potřeby práce byl vybrán ten nejdůležitější pohyb:

- Ikkyo undó



Průpravné cvičení, které se provádí ze stoje spatného s rovnoměrně rozloženou hmotností tak, že cvičenec z polohy, kdy mu paže visí volně u boků, vyrazí centrem vpřed do výpadu. Obě ruce zvedne do pozice čudan současně s klouzavým krokem. Přitom na konci pohybu jsou ruce v dorzální dukci (zobrazeno na detailu), viz. obrázek. Poté po krátkém setrvání vrátí a spustí do výchozí polohy ke kyčlím. Hlavní důraz je kladen na vzpřímený trup a dýchání. Při pohybu vpřed do ikkyo undó je výdech a při pohybu zpět nádech.

Čelní pohled a detail rukou u boku:



Boční pohled:



## 5.6 Konvenční druhy útoků

Jsou to vybrané útoky beze zbraně, proti nimž se nacvičují obranné techniky. Útoky se zbraněmi jsou používány až v pokročilejším výcviku, neboť jsou velmi technicky náročné. Všechny útoky jsou určeny k tomu, aby se obránce dostal pod vliv útočníka.

Pro většinu útoků je charakteristické uchopení různých částí obránce. Úchop obstarávají hlavně palec a poslední tři prsty z nichž nejvíce svírá malíček a prsteníček. Nejmenší síla úchopu je vyvolávána ukazováčkem. Jeho síla vychází z hara. Ramena jsou přirozeně uvolněná, aby neblokovala proud energie „KI“ z hara až do konečků prstů, kterými vychází ven z těla.

U začátečníků se provádí technika až po zajištění útoku útočníka. Z tohoto důvodu musí obránce s odpovědí velmi dlouho čekat, a tím se z metodického hlediska dostává do vážné nevýhody. Jakmile žáci pochopí význam útoku, že se takto provádí jen pro účely nácviku, tak jsou statická cvičení postupně nahrazována dynamickými, protože pro je pro tori jednodušší započít obranu ihned po uchopení a nenechat se příliš dlouho držet. „Čím rozvinutější je technika aikidó, tím dříve se začíná obrana.“<sup>69</sup>

Pro potřeby diplomové práce budou vybrány ze širokého spektra základních konvenčních útoků jen útoky na 6. kyu –

- Šomen uči ki awase (útok malíkovou hranou na kořen nosu)



- Kata te tori ai hanmi (různostranný úchop zápěstí)



<sup>69</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 31.



- Kata te tori gjaku hanmi (stejnostranný úchop zápěstí)



- Ryo te tori (úchop obou zápěstí zepředu)



### 5.7 Techniky 6. kyu (podle systému Masatomi Ikedy) <sup>70</sup>

Vzhledem k tomu, že základní techniky jsou popsány a nafoceny v celé řadě odborných publikací, je zde pro ilustraci uvedena pouze fotodokumentace techniky Iriminage:



<sup>70</sup> Viz. Příloha 13.

- Šomen uči ki awase: Iriminage  
Kotegaeši
- Kata te tori ai hanmi: Ikkyo omote  
Ikkyo ura
- Kata te tori gjaku hanmi: Šihonage omote  
Šihonage ura
- Ryo te tori: Tenčinage  
Genkeikokyunage

## **6 PROGRAM VÝUKY AIKIDÓ**

### **6.1 Metodika návrhu výukového programu**

#### **6.1.1 Cíl výzkumu**

Cílem výzkumu je zjistit, zda se začínající aikidisté v průběhu tří měsíců pravidelného cvičení aikidó naučí pádovou techniku a základní technické dovednosti potřebné k zvládnutí nejnižšího žákovského stupně. Dalším cílem je zjistit zda se jim zvýší úroveň fyzické zdatnosti.

#### **6.1.2 Úkoly výzkumu**

1. Navrhnout a vytvořit tříměsíční program výuky aikidó, který naučí cvičence v základní podobě techniky Ikkyo omote, Ikkyo ura, Iriminage, Kotegaeši, Tenčinage, Genkeikokyunage, Šihonage omote, Šihonage ura, s tím související pádovou techniku, a který zvýší úroveň fyzické zdatnosti.
2. Výběr pokusné skupiny začátečníků a zařadit ji do tříměsíčního programu výuky aikidó, vybrat další náhodnou skupinu tzv. kontrolní skupinu dětí stejného věku pro srovnání úrovně zdatnosti, na vybraných skupinách provést první testování pomocí zvolené testové Eurofit.
3. Vytvořený program výuky aikidó ověřit v praxi na pokusné skupině. Na pokusné i kontrolní skupině provést vstupní a závěrečné testování fyzické zdatnosti pomocí zvolené testové baterie Eurofit. U pokusné skupiny zjistit patřičnou úroveň technických dovedností pomocí zvolené diagnostické metody.
4. Získané výsledky testování věcně i statisticky ověřit a následně potvrdit. Je potřeba zjistit zda je nebo není navrhnutý výukový program funkční (životaschopný).

### **6.1.3 Cíl programu výuky**

Cílem výukového programu je během tří měsíců intenzivního a pravidelného cvičení aikidó u pokusné skupiny osvojit požadované technické dovednosti a zvýšit úroveň fyzické zdatnosti. Ve výukovém programu bude zapojena pokusná skupina, která bude vybrána na ZŠ Emy Destinové. Bude to skupina dětí 5. třídy ve věku 10 – 11 let.

### **6.1.4 Úkoly programu výuky**

1. Úkolem tříměsíčního programu výuky aikidó je u pokusné skupiny vytvořit předpoklady pro zvládnutí pádové techniky a základního žakovského stupně. Pracovní hypotéza  $A_1$  bude splněna, pokud pádovou techniku a základní žakovský stupeň 6. kyu zvládne alespoň 80 % žáků skupiny.

2. Během tří měsíců se musí zvýšit u pokusné skupiny všeobecná tělesná připravenost (zvýšení úrovně základních pohybových schopností a dovedností). Vytipovat vhodná cvičení kondičního charakteru, která zvýší úroveň fyzické zdatnosti. Pomocí testové baterie Eurofit se zjistí případné zlepšení. Tím se potvrdí pracovní hypotéza  $A_2$ .

3. Pomocí získaných výsledků testové baterie se ověří, zda dojde u pokusné skupiny po absolvování tříměsíčního programu výuky aikidó k většímu zlepšení v dosažených výsledcích, než u kontrolní skupiny, která výukový program neabsolvuje. Pomocí statistického zpracování výsledků testové baterie se zjistí míra zlepšení v dosažených výsledcích u pokusné skupiny oproti kontrolní skupině a tím se potvrdí pracovní hypotéza  $A_3$ .

### **6.1.5 Délka trvání**

Výukový program bude probíhat během tříměsíčního období. Během období, ve kterém bude probíhat výzkum, by mělo být odučeno přibližně 12 vyučovacích jednotek. Lekce budou probíhat jedenkrát týdně a celkový čas vyučovací jednotky bude 90 minut.

## 6.2 Výukové hodiny programu

Program je sestaven z 12 vyučovacích hodin. Každá lekce se sestává z klasických vyučovacích částí TV typické pro 1. stupeň ZŠ.

### 6.2.1 Stavba výukové jednotky

Základním organizačním celkem programu výuky aikidó bude vyučovací jednotka. Při výuce bude dodržena obsahová návaznost vyučovacích jednotek. Stavba vyučovacích jednotek by se musí působit na děti komplexně a měly by se uplatňovat všechna fyziologická, psychologická a pedagogická hlediska. Celkový čas vyučovací jednotky bude 90 minut a jednotka bude rozdělena do 4 částí:

- **úvodní část** – doba trvání 5 minut, zahájena bude vždy v seize, během seiza bude následovat uvolnění a krátké soustředění (meditace), učitel seznámí žáky s obsahem výuky a nějakou částí etikety, která s aikidó souvisí.
- **průpravná část** – doba trvání 15 až 20 minut, tato část má zajistit příznivé předpoklady pro zdařilý průběh celé lekce, tj. musí připravit organismus i psychiku cvičence na následné zatížení a plnění hlavního úkolu lekce, nedílnou součástí je zahřátí a příprava pohybového aparátu – zahřátí, protažení a posilování.
- **hlavní část** – doba trvání 55 až 60 minut, úkoly této části jsou velmi různorodé, neboť jsou přímo úměrné typu vyučovací jednotky, tato část zajišťuje nácvik a zdokonalování techniky aikidó, využívá se pro výuku obratnosti, pádové techniky, technik aikidó a možností jejich provedení, posilování a uvolňování.
- **závěrečná část** – doba trvání 10 minut, zajišťuje plynulý přechod od zatížení k návratu všech funkcí do normálního stavu, nástup, usednutí do seiza, zopakování probraného učiva učitelem (důležité pro ideomotorické učení), závěrečné soustředění (meditace), pozdrav (formální strana stejná s úvodním pozdravem), teoretické informace a zhodnocení hodiny.

Do cvičení se vždy zařadí pětiminutová pauza na doplnění tekutin, možnosti odpočinku a využití WC.

Je zřejmé, že na počátku celého výukového programu nelze využít vyučovací jednotku z převážné většiny na výuku technik aikidó pro zvládnutí požadavků základního žákovského stupně. V první řadě je nutná výuka pádové techniky, bez které nelze pokračovat ve výuce výukového programu. Výuka dětí tohoto věku musí být přitažlivá a mít pestrou mozaiku cvičení, aby se vzbudil zájem žáků o cvičení. Stereotyp v počátcích výuky aikidó není, jelikož se cvičenci učí neustále nějaké nové pohybové dovednosti. V lekci se mohou použít různá nářadí a náčiní. To se týká hlavně doplňkových aktivit nebo her. Záchrana a dopomoc se využívá při těžších formách pádové techniky. To se týká hlavně pádů přímých nebo-li „házených“.

### 6.2.2 Výuka

Výuka a testování se bude odehrávat v tělocvičně na tatami ZŠ Emy Destinové v Českých Budějovicích. Na celé období se bude používat vzorová šablona, na kterou se budou zaznamenávat všechny přípravy na hodiny.<sup>71</sup> V hlavičce přípravy bude datum, třída, počet žáků, místo, tématický celek, hodina tématického celku, cíl a úkol hodiny, čas, učivo (rozdělení do úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části), dávky, zatížení, metodické poznámky, organizace, vyučující a výsledky a hodnocení.

Z didaktického hlediska bude ze začátku programu zvolen didaktický řídicí styl příkazový, protože učitel musí v této fázi programu lekci vést z důvodu, že cvičenci nejsou zvyklí pracovat samostatně. Žák cvičí podle předloženého modelu učitele. Postupem času jakmile se děti dostanou přes druhou fázi motorického učení (diferenciace) do fáze třetí (stabilizace) a vzniká paměťová stopa, lze použít didaktický řídicí styl praktický (úkolový), řídicí styl s nabídkou aj.

Z vyučovacích postupů se budou využívat všechny tři. Při nácviku tai sabaki bude používán zpravidla postup komplexní. Používá se při jednoduchém pohybu, ale jeho nevýhodou může být fixování chyb, pokud nejsou včas opraveny (odstraněny) učitelem. Při nácviku technik, jejichž složitost neumožňuje tento postup použít, bude využit postup analyticko-syntetický. Výhodou může být rozložení techniky na menší části, které se pak pomocí postupu synteticko-analytického opět složí v celek.

---

<sup>71</sup> Pro lepší přehlednost bude příprava používána na šířku. Změní se pouze její rozměry, ale jinak zůstane zachována v této podobě.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** \_\_\_\_\_ **TŘÍDA:** 5 **POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó **MÍSTO:** ZŠ Emy Destinnové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** \_\_\_\_\_ **VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:**

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Z organizačního hlediska si musí učitel dobře rozmístit cvičence při cvičení technik. Zpravidla se používá šachovnicovité rozmístění. Při nácvičování pádové techniky se používá cvičení v řadách po několika cvičencích. Učitel se může dobře pohybovat mezi cvičenci a upozorovat vyskytující se chyby. Při výkladu a ukázce cvičenci sedí v seiza nebo tureckém sedu v řadě nebo v kruhu kolem učitele (nikdy však zády ke kamiza).

## 6.3 Vlastní program výuky aikidó na ZŠ

### 1) Všeobecná rozvíjející cvičení zaměřená na přípravu organismu – rozcvička

- průpravné úpoly (hry): H1 – H25 <sup>72</sup>
- strečink a posilovací cvičení: Pr1 – Pr8, S1 – S23 a POS1 – POS6

### 2) Specializovaná cvičení pro nácvik technik aikidó a pádové techniky

- dechová cvičení: DC1 – DC6 <sup>73</sup>
- polohy a pohyby těla: te sabaki: Tes1  
aši sabaki: Aši1 – Aši3  
tai sabaki a kombinace: Tai1 – Tai5 a Kom1 – Kom4 <sup>74</sup>
- pádová technika: a) průpravná cvičení k pádové technice: P1 – P9  
b) pády: P10 – P15 <sup>75</sup>
- specializovaná protahovací a relaxační (kompenzační) cvičení: R1 – R21 <sup>76</sup>

### 3) Základní techniky aikidó

- Ikkyo omote, Ikkyo ura
- Iriminage
- Kotegaeši
- Tenčinage
- Genkeikokyunage
- Šihonage omote, Šihonage ura

*Podrobné rozpracování programu je uvedeno ve vlastních přípravách na hodiny TV. <sup>77</sup>*

---

<sup>72</sup> Viz. Příloha 2.

<sup>73</sup> Viz. Příloha 1.

<sup>74</sup> Viz. Příloha 6.

<sup>75</sup> Viz. Příloha 5.

<sup>76</sup> Viz. Příloha 4 (tato příloha obsahuje i strečink a posilovací cvičení).

<sup>77</sup> Viz. Příprava 15.



## **6.4 Průběh**

Výzkum mé diplomové práce vznikne ve spolupráci s ZŠ Emy Destinové v Českých Budějovicích a bude probíhat v období od dubna do června 2006. Bude vybrána pokusná (experimentální) skupina dětí 5. třídy ve věku 10 – 11 let. Po dobu tří měsíců bude na skupině aplikován výukový program aikidó. Jako diagnostický prostředek bude použita testová baterie Eurofit pro zjištění tělesné zdatnosti, a zlepšení technických dovedností bude zjištěno pozorovací metodou.

Na začátku a na konci tříměsíčního výukového programu budou provedeny kontrolní testy testové baterie Eurofit pro mládež ke zjištění úrovně fyzické zdatnosti. Aby se mohla porovnat míra zlepšení fyzické zdatnosti u pokusné skupiny, bude zvolena druhá skupina dětí stejného věku tzv. kontrolní skupina, která nebude zařazena do výukového programu. Ovšem budou u ní provedeny obě testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež. Tato skupina neabsolvuje program výuky aikidó, ale pouze se zúčastní testování na začátku a na konci pomocí Eurofit testu. V závěru diplomové práce budou obě skupiny porovnány na základě výsledků z Eurofit testu.

### **6.4.1 Charakteristika testovaných skupin**

Do testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež budou zahrnuty dvě skupiny dětí 10 – 11 let Základní školy Emy Destinové v Českých Budějovicích – skupina pokusná a kontrolní. Pokusnou skupinou bude vybrána 5. třída, která bude zapojena do tříměsíčního programu výuky aikidó a proběhne u ní vstupní a závěrečné testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež. Kontrolní skupinou je náhodně vybraná také 5. třída, která nebude zapojena do výukového programu, ale i u ní proběhne první i druhé testování pomocí testové baterie Eurofit pro mládež.

Hlavním úkolem výzkumu bude zjistit, zda u pokusné skupiny po tříměsíčním programu výuky aikidó dojde k většímu zlepšení dosažených výsledků v Eurofit testu než u kontrolní skupiny.

### **6.4.2 Použitá diagnostická metoda**

Na začátku a na konci tříměsíčního období výukového programu aikidó bude použita testová baterie Eurofit pro mládež. Pomocí naměřených hodnot se budou v závěru práce

ověřovat pracovní hypotézy  $A_1$ ,  $A_2$  a  $A_3$ . V závěru práce by se také měly potvrdit statistické hypotézy  $H_2$  a  $H_3$ , a vyvrátit statistická hypotéza  $H_0$ .

#### **6.4.2.1 Charakteristika testové baterie Eurofit test pro mládež**

##### **Cíl a úkoly**

Eurofit test pro mládež je testová baterie sestavená k hodnocení všeobecné kondice. Základní úkol je podporovat zdraví a kondici jednotlivců i celé populace. V práci je Eurofit test využit ke zjištění tělesné zdatnosti dětí na začátku a na konci tříměsíčního výukového programu aikidó.

##### **Účel**

Test je sestaven za účelem hodnocení úrovně zdatnosti jedinců, skupin, komunit populace a jejich srovnávání s průměrnými populačními normami. Test má možnost jejich ověřování a poskytování informací k dalšímu provádění tělesné aktivity, která podporuje zdraví a celkovou zdatnost jedinců.

##### **Složky Eurofit testu pro mládež <sup>78</sup>**

Eurofit test zkoumá vzájemné vztahy mezi tělesnou aktivitou, zdatností a dobrým zdravotním stavem. Hlavní složky tělesné zdatnosti prospívající mládeži jsou tyto:

1. stavba a složení těla – věk, výška, váha
2. motorická zdatnost – test rovnováhy, talířový tapping
3. silová zdatnost – dynamometr, hloubka předklonu v sedu, výdrž ve shybu, leh – sed, skok do dálky z místa
4. aerobní zdatnost – člunkový běh (10 x 5m).

## Průběh testování

Testované děti budou rozřazeny do tří skupin přibližně o stejném počtu jedinců.

Každá skupina bude přidělena k jednotlivým třem zkoušejícím na určených, předem připravených a vybavených stanovištích podle přesného popisu testů a měření:

1. stanoviště – dynamometr, výdrž ve shybu nadhmatem, leh – sed,
2. stanoviště – talířový tapping, test hloubky předklonu v sedu, rovnováhový test,
3. stanoviště – zjišťování váhy a výšky, skok do dálky z místa, člunkový běh (10 x 5 m).

Stanoviště budou od sebe vždy dostatečně vzdálena a jejich výměna proběhne vždy organizovaně, až poté co budou otestovány všechny děti na jednotlivých stanovištích. Každý zkoušející bude mít u sebe psací potřeby a záznamové dokumenty, do kterých bude pečlivě zapisovat naměřené výsledky. Z těchto hodnot budou sestaveny přehledné tabulky.<sup>79</sup> Z těchto tabulek se statisticky vyhodnotí výsledky.<sup>80</sup>

---

<sup>78</sup> Viz. Příloha 8.

<sup>79</sup> Viz. Příloha 10.

<sup>80</sup> Viz. Příloha 11.

## **7 VÝSLEDKY A DISKUZE**

Během tří měsíců proběhlo přibližně 12 lekcí aikidó, kde byl aplikován výukový program. První testování pomocí testové baterie Eurofit proběhlo dne 31. 3. 2006. Druhé testování proběhlo 28. 6. 2006 po uplynutí tří měsíců, po které byl aplikován výukový program aikidó.

### **7.1 Pokusná skupina**

Vybraná skupina dětí měla 29 žáků (10 chlapců, 19 dívek) a byl na ní aplikován program výuky aikidó. Třída 5. A. ZŠ Emy Destinnové je zaměřena na výtvarnou výchovu. Třídní učitelkou je Mgr. Michaela Kačányová. Po řízeném rozhovoru s dětmi této třídy jsem zjistil, že méně jak polovina dětí provozuje nějaký sport. Vyučovací jednotky probíhaly jednou týdně v hodinách tělesné výchovy ve středu od 8:00 – 9:30 hodin v ZŠ Emy Destinnové na sídlišti Šumava. Tělocvična je velmi vhodná pro výuku aikidó, jelikož je zde k tomuto druhu bojového umění přizpůsobena podlaha. Celoročně je po celé ploše tělocvičny položené tatami.

Některé děti nemohly být zařazeny do výzkumu, jelikož se nezúčastnily prvního či druhého testování tělesné zdatnosti, a jejich docházka na hodiny tělesné výchovy byla velmi nepravidelná. Pro výzkum byl tedy vybrán konečný počet 19 dětí (5 chlapců, 14 dívek), které splnily všechny požadavky výzkumu (zúčastnily se obou testování zdatnosti a jejich docházka byla splněna minimálně na 85 %).

### **7.2 Kontrolní skupina**

Vzhledem k regulérnosti a důvěryhodnosti výzkumu byla vybrána paralelní třída. Byla to 5. C ZŠ Emy Destinnové, kterou navštěvuje 23 žáků (15 chlapců, 8 dívek) z toho 19 žáků (13 chlapců, 6 dívek) se zúčastnilo obou testování. Čtyři žáci se nezúčastnili jednoho ze dvou měření, proto byli z hodnocení testů vyřazeni. Z této třídy se většina chlapců věnuje závodně kopané. První testování pomocí testové baterie Eurofit proběhlo stejně jako u pokusné skupiny dne 31. 3. 2006. Druhé testování proběhlo také 28. 6. 2006 s tím rozdílem, že u této skupiny nebyl aplikován výukový program aikidó. Skupina se zúčastnila prvního i druhého testu fyzické zdatnosti, aby v závěru práce mohla být porovnána s pokusnou skupinou, jež prošla výukovým programem aikidó.

### **7.3 Ověření programu výuky**

Připravený program byl v praxi plně dodržen. Program trval tři měsíce a byl rozdělen na dvě období.

V prvním období (1. měsíc programu) bylo splněno 5 vyučovacích jednotek, ve kterých byla dodržena náplň programu – průpravná cvičení k pádové technice, pádová technika a kondiční cvičení. Stanovené úkoly pro toto období byly splněny a návrh programu dodržen.

V druhém období (2. a 3. měsíc programu) bylo splněno sedm vyučovacích jednotek z původně osmi plánovaných. Program musel být zkrácen o jednu vyučovací jednotku z důvodu blížících se letních prázdnin a nutnosti závěrečného testování. Proto byly v poslední vyučovací jednotce probrány dvě techniky najednou, ale z důvodu jejich příbuznosti to nebyl žádný závažný problém. Náplní druhého období byla výuka tai sabaki, základních technik aikidó (6. kyu), kondičních a uvolňujících cvičení. Stanovené úkoly tohoto období byly splněny, a proto byl celý výukový plán dodržen.

### **7.4 Pracovní hypotéza A<sub>1</sub>**

Na konci výukového programu aikidó bylo provedeno pozorování žáků, zda se naučili pádovou techniku a základní žákovský stupeň 6. kyu. Pozorovací metodou byla pracovní hypotéza A<sub>1</sub> potvrzena s 90 % úspěšností. Předpokladům vyhovělo 17 dětí z celkového počtu 19 žáků.

### **7.5 Pracovní hypotéza A<sub>2</sub>**

Dalším úkolem tříměsíčního programu výuky aikidó bylo u pokusné skupiny zvýšit všeobecnou tělesnou připravenost (zvýšit úroveň základních pohybových schopností a dovedností). Ke zjištění všeobecné tělesné připravenosti proběhlo vstupní a závěrečné testování s tříměsíčním časovým odstupem. K tomuto účelu byla použita testová baterie Eurofit pro mládež. Testování pomocí Eurofit proběhlo v březnu a poté v červnu u pokusné i kontrolní skupiny. Výsledky dosažené dětmi v obou testech byly zaznamenány v tabulkách.

Při zpracování se vycházelo z výsledků všeobecného kondičního testu, který sloužil jako kritérium k věcnému ověření pracovní hypotézy A<sub>2</sub>, a k ověření s ní související

statistické hypotézy  $H_2$ . Z věcného hlediska došlo ke zlepšení průměrných hodnot mezi vstupním a závěrečným měřením u všech testovaných disciplín což potvrzuje pracovní hypotézu  $A_2$ .<sup>81</sup> Z hlediska statistického se zjišťovalo, zda je tato změna statisticky významná na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$  a to se potvrdilo u pěti z osmi testovaných disciplín, tudíž byla u těchto pěti disciplín (dynamometr, leh – sed opakovaně, plameňák, hloubka předklonu v sedu, člunkový běh 5 x 10 m) se může tvrdit, že se s 95 % pravděpodobností zamítá statistická hypotéza  $H_0$  a potvrzuje statistická hypotéza  $H_2$ . Toto bylo zjištěno pomocí párového t-testu závislých vzorků.

### 7.6 Pracovní hypotéza $A_3$

Úkolem výzkumu bylo také pomocí statistického zpracování výsledků testové baterie Eurofit zjistit míru zlepšení v dosažených výsledcích u pokusné skupiny oproti kontrolní skupině a tím potvrdit pracovní hypotézu  $A_3$ . Podstata výzkumu je založena na srovnávání pokusné a kontrolní skupiny. Vyjadřuje se změnou, k níž došlo v důsledku zařazení programu u pokusné skupiny ve srovnání se skupinou kontrolní. Z výsledků jednotlivých měření vstupního i závěrečného testu můžeme věcně tvrdit, že u pokusné skupiny došlo ke zlepšení průměrné hodnoty u všech osmi disciplín. Přičemž u kontrolní skupiny došlo ke zlepšení průměrné hodnoty pouze ve čtyřech případech z osmi měření. Z tohoto výsledku vyplývá, že pracovní hypotéza  $A_3$  byla potvrzena.

Na základě statistického dvouvýběrového t-testu pro nezávislé vzorky bylo potvrzeno, že u pěti disciplín (dynamometr, leh – sed opakovaně, plameňák, hloubka předklonu v sedu, člunkový běh 5 x 10 m) se s 95 % pravděpodobností zamítá hypotéza  $H_0$ , což znamená, že absolutní zlepšení u obou skupin je statisticky (významně) průkazné. To potvrzuje statistickou hypotézu  $H_3$ .

U vyjmenovaných disciplín lze tvrdit, že významný rozdíl byl s 95 % pravděpodobností způsoben zařazením žáků pokusné skupiny do výukového programu aikidó.

---

<sup>81</sup> Viz. Příloha 9.

## 8 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo navrhnout, vytvořit a ověřit program výuky jednotlivých technik systému aikidó a zjistit, zda u vybrané skupiny dětí došlo během tří měsíců ke zlepšení úrovně fyzické zdatnosti a technické vyspělosti. Úkolem práce bylo teoretické zpracování zadané problematiky, vypracování výukového programu, vybrat pokusnou skupinu začátečníků a zařadit ji do tříměsíčního programu výuky aikidó, vybrat druhou kontrolní skupinu dětí stejného věku pro srovnání úrovně zdatnosti a na vybraných skupinách provést první testování pomocí zvolené testové baterie Eurofit, dále aplikovat vypracovaný program výuky aikidó na pokusnou skupinu začátečníků po dobu tří měsíců, ověřit ho v praxi a provést druhé testování na pokusné a kontrolní skupině pomocí zvolené testové baterie a porovnat výsledky. Domníváme se, že cíl i úkoly diplomové práce se podařilo splnit.

Práce byla rozdělena na teoretickou a výzkumnou část a doplněna potřebnou fotodokumentací, která přispěla velmi dobře k lepšímu pochopení celé řady složitých pohybů typických pro aikidó. Teoretická část práce obsahuje historii, metodiku a didaktiku výuky v aikidó. Dále zahrnuje i pádové techniku, bez které nelze cvičit techniky aikidó. Výzkumná část se skládá z aplikace a ověření programu výuky pádové techniky a základních technik aikidó u žáků 1. stupně základní školy po dobu tří měsíců. Výchozí stav a úroveň pohybových schopností po třech měsících cvičení je diagnostikována Eurofit testem. Výsledky pohybových testů u žáků pokusné i kontrolní skupiny se hodnotily věcným pohledem i na základě výsledků statistického zpracování pomocí párového t-testu pro závislé vzorky a dvouvýběrového t-testu pro nezávislé vzorky. Pro zjištění výsledků z úvodního a závěrečného testování byly porovnány průměrné výkony, ze kterých je věcně patrné, jestli došlo ke zlepšení během výukového programu.

V práci byly stanoveny tři pracovní hypotézy:

A<sub>1</sub>: Předpokládalo se, že v průběhu tříměsíčního výukového programu aikidó (1 x 90 min. v týdnu) se u pokusné skupiny vytvoří předpoklady pro zvládnutí pádové techniky a základního žákovského stupně.

A<sub>2</sub>: Předpokládalo se, že v průběhu tříměsíčního výukového programu aikidó (1 x 90 min. v týdnu) dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u pokusné skupiny.

A<sub>3</sub>: Předpokládalo se, že po absolvování tříměsíčního výukového programu aikidó (1 x 90 min. v týdnu) dojde u pokusné skupiny k většímu zlepšení v dosažených výsledcích v testové baterii Eurofit pro mládež, než u kontrolní skupiny.

Všechny tři pracovní hypotézy byly potvrzeny.

Ke dvěma pracovními hypotézám byly stanoveny také statistické hypotézy:

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A<sub>2</sub>:

H<sub>0</sub>: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu nebude statisticky významný rozdíl.

H<sub>2</sub>: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu bude statisticky významný rozdíl.

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A<sub>3</sub>:

H<sub>0</sub>: Absolutní zlepšení u obou skupin S<sub>1</sub> a S<sub>2</sub> nebude významně (statisticky) rozdílné.

H<sub>3</sub>: Absolutní zlepšení u obou skupin S<sub>1</sub> a S<sub>2</sub> bude významně (statisticky) rozdílné (S<sub>1</sub> bude významně větší).

V obou případech se podařilo zamítnout statistickou hypotézu H<sub>0</sub> a potvrdit hypotézu H<sub>2</sub> a H<sub>3</sub> u disciplín dynamometr, leh – sed opakovaně, plameňák, hloubka předklonu v sedu, člunkový běh 5 x 10 m.

Děti se během tří měsíců výuky naučily všem základním technickým požadavkům pro splnění základního žákovského stupně. Ukázalo se, že u dětí došlo během tříměsíčního programu výuky aikidó ke zlepšení všeobecné tělesné připravenosti. To se prokázalo věcně i statisticky. Při porovnání výsledků testu všeobecné připravenosti vyplynulo, že děti zařazené do tříměsíčního výukového programu aikidó měly lepší výsledky v testu než děti, které výukovým programem neprošly.

Domníváme se, že práce je využitelná nejen pro děti začátečníky. Může být využita i pokročilými cvičenci, učiteli i trenéry. Navržený program prokázal svoji funkčnost a použitelnost v praxi.



## 9 SEZNAM LITERATURY

### Literatura

1. DOVALIL, J.: Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink. Praha, UK 1988
2. FOJTÍK, I.: Úpoly ve školní tělesné výchově II.. Praha, UK 1990, ISBN 80-7066-258-1.
3. FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, ISBN 80-206-0372-7.
4. FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, ISBN 80-7040-204-0.
5. FRÖMEL, K.: Kompendium psaní a publikování v kinantropologii. Olomouc, PU 2002, ISBN 80-244-0514-8.
6. KAREŠ, J., VANĚČEK, D.: Technika zpracování diplomových, bakalářských a jiných písemných prací. České Budějovice, JČU 2001.
7. KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989.
8. KOS, B.: Účelová gymnastika sportovce. Praha, UK 1966.
9. KRÁL, P. a kol.: Karate – Učební texty pro trenéry III. a II. tříd. Praha, Olympia 2004.
10. MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J.: Fyziologie tělesných cvičení. Brno, MU 1997, ISBN 80-210-1604-3.
11. PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Praha, Grada Publishing, a.s., 2004.
12. SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol.: Didaktika tělesné výchovy. Praha, SPN, 1985.

### Internetové odkazy

1. <http://www.aikikai.cz>
2. <http://www.aikido.cz>
3. <http://www.aikidojournal.com>

## Narativní prameny

1. <http://www.aikikai.cz> (Rozhovor s Masatomi Ikedou v Praze roku 1995).
2. KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů (Poznámky ze zimní školy aikidó 2004, která byla pořádána v rámci ČAA v Praze, učitel Daniel Vetter).
3. KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů (Poznámky z letního cvičení v Chorvatsku /Lanterna 2004/, učitel Ivan Fojtík a Ludvík Michalov).
4. KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů (Poznámky z letní školy aikidó 2005, která byla pořádána v rámci ČAA v Českých Budějovicích, učitel Daniel Vetter).
5. KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů (Poznámky z letní školy aikidó 2006, která byla pořádána v rámci ČAA v Českých Budějovicích, učitel Daniel Vetter).
6. <http://www.seznam.cz> (Vyhledávání slova Lao-kung, Chrám světla – základní pojmy).

## **10 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1	Rozpis dechových cvičení
Příloha 2	Rozpis průpravných úpolů (her)
Příloha 3	Rozpis etiky a etikety v dódžó
Příloha 4	Rozpis strečinku, průpravných, posilovacích a relaxačních cvičení
Příloha 5	Rozpis pádů
Příloha 6	Rozpis základních pohybů těla
Příloha 7	Rozpis organizace
Příloha 8	Popis měření Eurofit testu pro mládež
Příloha 9	Věcné porovnání výsledků testování
Příloha 10	Testování ve škole
Příloha 11	Statistické vyhodnocení
Příloha 12	Slovník pojmů
Příloha 13	Zkušební řád
Příloha 14	Konvenční druhy útoků v aikidó
Příloha 15	Přípravy na hodiny

## **PŘÍLOHA 1**

### **Dechová cvičení**

DC1: Jang note kokjú

DC2: Jin note kokjú

DC3: Ki musubi note kokjú

DC4: Suno kokjú

### **Další formy dechových cvičení**

DC5: Jin note kokjú – druhá forma

DC6: Gaeši kokjú

## **PŘÍLOHA 2**

**Úpolové hry** <sup>82</sup>

## **Přetahy**

H1: Zvedni soupeře!

Dvojice stojí zády k sobě, vzájemně se uchopí závěsem v loktech. Na povel se každý snaží zvednout soupeře ze země. Prohrál ten ze cvičenců, který má obě chodidla nad zemí.

H2: Přetah za jednu paži

Oba protivníci stojí čelem k sobě v bojovém střehu na dosažnou vzdálenost. Podají si levé ruce a snaží se přetáhnout protivníka o 2 m vzad.

H3: Přetah za obě paže

Cvičení je podobné předchozímu, jenže vzájemný úchop je za obě ruce. Občas je možné střídat pravý střeh za levý a opačně.

H4: Přetah v sedu roznožném

Dvojice cvičenců zaujme sed roznožný čelem k sobě, chodidly se dotýkají a uchopí se za obě ruce. Cílem přetahu je dosáhnout vlastní záklon a hluboký předklon soupeře.

## **Přetlaky**

H5: Přetlak vsedě zády k sobě

Dva cvičenci sedí zády k sobě, o zem se opírají chodidly a dlaněmi. Na signál se snaží přetlačit protivníka o 1 m. Pánev musí být stále v kontaktu se zemí.

H6: Přetlak v kleku sedmo

Oba cvičenci zaujmou klek sedmo mírně rozkročný čelem k sobě, vzájemně se uchopí oběma rukama v oblasti záloktí a snaží se protivníka přetlačit do lehu na zádech.

## **Úpolové odpory**

H7: Čapí souboj

---

<sup>82</sup> FOJTÍK, I., MICHALOV, L.: Základní úpoly, úpolové sporty a umění I.. České Budějovice, JČU 1996, s. 25 – 68

Dvojice stojí čelem k sobě, drží se vzájemně pravou rukou, levou rukou drží každý vlastní levou nohu v zanožení skrčmo. Uchopenou rukou soupeře se každý snaží pohybovat tak, aby soupeře donutil pustit levou nohu k obnovení rovnováhy.

#### H8: Souboj krabů

Dva protivníci sedí na podlaze čelem k sobě, dlaně na zemi. Na signál zvednou pánev ze země a začnou se pohybovat jen na dlaních a chodidlech. Manévrováním a nárazy tělem se snaží vychýlit soupeře tak, aby se posadil.

#### H9: Poval soupeře

Jeden ze dvojice zaujme sed střehový, druhý stoj, oba čelem k sobě. Na signál se druhý snaží oběhnout prvního a zezadu tahem za ramena či tlakem z boku ho povalit.

Obměna: cvičenec stojící položí zpředu dlaně na ramena sedícího a brání mu v obratu (blokuje ho ve stejné poloze), přitom oběhne a povalí ho. Spodní se brání otáčením.

#### H10: Vstaň ze země

Jeden ze dvojice cvičenců provede leh na břicho, druhé ho uchopí kolem horní části hrudníku a leží roznožmo shora na prvého. Cílem prvního (spodního) je zbavit se horního cvičence a vstát.

Obměna: cílem je vstát i s horním cvičencem, který se může přemísťovat na těle prvního. Je třeba stanovit časový limit, kupř. 10 s.

#### H11: Podtrhni soupeře!

Oba cvičenci zaujmou vzpor ležmo hlavami k sobě na žíněnce. Každý se snaží podtržením paže (paží) druhého přivést do lehu na břichu. Omezit větší vysazení!

#### H12: Šlápni druhému na špičku!

Oba protivníci stojí čelem k sobě v dosažné vzdálenosti, ruce za zády. Na signál se snaží jeden druhému lehce šlápnout na špičku pravé nohy. Nedupat patou!

Obměna: oba se drží za ruce, mohou proto stavět protivníka na nohu, na níž zaměřují útok.

#### H13: Přiveď soupeře na zem!

Jeden ze dvojice cvičenců zaujme polohu v parteru, druhé se snaží přivést ho do lehu na břichu. Je dovoleno spodnímu cvičenci odtrhávat ruce od země (zbavovat ho opory) a zatěžovat ho tělem shora.

#### H14: Souboj trakařů

Dvě dvojice cvičenců vytvoří dva trakaře (1 ve vzporu ležmo, druhý uchopí jeho kotníky a veze). Vhodným manévrováním a spoluprací každé dvojice se má protivníkův trakař podtržením rukou stát nepojízdným. Měkký podklad je potřebný.

Obměna: trakař protivníka lze při boji zatěžovat i shora.

#### H15: Podtrhni druhému nohy!

Dvojice cvičenců zaujme vzpor ležmo hlavami k sobě. Cíl pro každého je tentýž: na všech čtyřech oběhnout protivníka a podtržením jeho dolních končetin ho přivést do lehu na břichu.

#### H16: Převal soupeře!

Jeden za dvojice cvičenců leží na břichu, druhý se snaží ho ze strany přetočit na záda.

Obměna: výchozí poloha prvního je leh na zádech, druhý se snaží přetočit ho na břicho.

#### H17: Válání sudů

Jeden ze dvou cvičenců provede leh na břiše, druhý ze strany se proti odporu spodního snaží dokutálet (jako při válání sudů) spodního k metě. Změřený čas je východiskem pro určení vítěze po výměně úloh.

#### H18: Chobotnice

Jeden ze dvojice zaujme střežový leh, druhý stojící se snaží o opakované doteky jeho břicha či hrudníku. Spodní se může posunovat, pootočít na bok (nikoli na břicho!) a bránit se pažemi i dolními končetinami, případně se uzavírat za kryjící dolní končetiny. Vítěz je určen počtem zásahů ve 30 s.

### Úpolové hry

#### H19: Vlčí smečka

Cvičenci jsou volně rozestavení ve vymezeném prostoru (asi 6 x 6 m), uprostřed něhož je žíněnka – doupe vlka. Vlk se snaží zmocnit se kořisti a dopravit ji do doupete. Jakmile se kořist dotkne kteroukoli částí těla žíněnky, stává se také vlkem a pomáhá chytat kořist. Když se kořisti podaří vyprostit vlkovi dřívě, než je dopravena do doupete, je zachráněna a smí být lovena až po dopadení jiné kořisti. Teprve, když vlčí smečka dosáhne nadpoloviční většiny, může si lovená zvěř vzájemně pomáhat v obraně před vlky. Kdo zůstane

poslední na svobodě a nestane se kořistí, vyhrává, a pro příští hru se stává vlkem. Hrubé zákroky jsou zakázány!

#### H20: Zajíci a myslivci

Dvě družstva o stejném počtu žáků stojí proti sobě v řadách s rozestupy 1 m, vzdálených 8 – 10 m. Jedno družstvo představuje myslivce, druhé zajíce. Myslivci mají bránit zajícům v postupu na metu, která je 3 – 5 m za zády myslivců. Bránit zajícům lze jakýmkoli způsobem kromě hrubých a nesportovních zákroků. Úkolem zajíců je, aby se na metu dostal alespoň 1 z nich. Podle toho také volí svou taktiku. Hra trvá 30 s, přičemž za každého zajíce, který dosáhl mety, získávají zajíce 5 bodů, naproti tomu za každého chyčeného zajíce získávají myslivci 1 bod. Družstva si pak vymění úlohy a hra se opakuje. Vítězí družstvo s větším počtem dosažených bodů.

#### H21: Strkaná ve dřepu

Dvě družstva vytvoří řady čelem k sobě s rozestupy. Řady jsou vzdáleny na dosah. Všichni zaujmou dřep, předpaží skrčmo a vztyčí dlaně. Cílem je tlakem dlaní vyřadit co nejvíce protivníků tím, že jsou nuceni si sednout či padnout do kolébky. Bojuje se ve dřepu za stálého poskakování snožmo. Jednotlivá vítězství na obou stranách se sečtou a porovnají. Hrát je možné i na vícekolově. Nejlépe se hraje na louce či na 2 spojených filcových běhounech.

#### H22: Vytlačovaná ve vzporu ležmo

Všichni cvičenci se shromáždí ve vymezeném území a zaujmou vzpor ležmo. Úkolem každého cvičence je vytlačit všechny ostatní ven z území, k čemuž užívá jen tlaku tělem, bokem nebo ramenem. Kdo si lehne či klekne, je vyřazen jako v případě vytlačení za hranici. Na protivníky se nesmí nalehávat!

#### H23: Únik z úchopu za ruce

Na středové čáře stojí proti sobě dvě družstva cvičenců. Každý se vzájemně uchopí za ruce s nejbližším protivníkem. Na znamení („První“) se označené družstvo snaží uvolnit z úchopu a dotknout mety, jíž mají za zády ve vzdálenosti 5 m (čára na zemi aj.). Časový limit je 10 s. Po výměně úloh zjistíme vítěze porovnáním počtu bodů.

#### H24: Souboj trakařů



Cvičenci se rozdělí do dvojic, v každé dvojici utvoří trakař tak, že jeden cvičenec zaujme vzpor ležmo, druhý ho uchopí za kotníky. Každá dvojice se snaží všechny ostatní vyřadit podtrháváním rukou trakařů. Vyřazen je ten, kdo se dotkne země jinou částí těla než dlaněmi. Jezdci se snaží dobrým manévrováním s trakaři napomoci úkolu dvojice. V dalším kole se jezdec a trakař vymění. Vítězí vždy poslední, který nebyl vyřazen. Hrajeme na měkkém podkladu (louka, koberec).

Obměna: je dovoleno podtrhávat paže i zatěžovat cizí trakaře shora.

#### H25: Boj o místo v území

Cvičenci se shromáždí ve vymezeném území (velký kruh, hřiště na odbíjenou). Na povel se začnou vytlačovat, vynášet aj. ven ze stanoveného území. Kdo opustil území oběma nohama, nesmí se vrátit a vypadá ze hry. Pokud je boj veden jako boj družstev, cvičenci každého družstva mohou vzájemně spolupracovat. Buď určíme časový limit, pak vítězí družstvo, jehož více členů zůstalo v území, nebo se soutěží do úplného vítězství, až uvnitř zůstanou členové pouze 1 družstva (případně 1 cvičenec při bojích jednotlivců).

Obměna: k vyřazení dostačuje dotek zázemí kteroukoli částí těla.

## PŘÍLOHA 3

### Etika a etiketa v dódžó<sup>83</sup>

#### Cvičenec:

E1: při příchodu a odchodu z prostoru dódžó zdraví úklonem ve stoje u vchodových dveří dódžó

---

<sup>83</sup> Soubor etikety byl vybrán z etikety ČAA (<http://www.aikikai.cz>)

E2: před vstupem na tatami odkládá a srovná své přezůvky (nikdy ne venkovní boty) patami směrem k tatami

E3: při prvním vstupu a při posledním odchodu z tatami zdraví v rohu tatami čelem ke stěně šómen pozdravem v seize

E4: před vstupem a při odchodu z tatami během tréninku zdraví na kraji tatami úklonem ve stoje směrem do vlastního prostoru cvičení – během tréninku neodchází z tatami bez předchozího svolení učitele (zranění, WC apod.), při návratu vyčká opět v seize na svolení učitele k pokračování cvičení

E5: zúčastní se společného pozdravu všech v seize na začátku a na konci cvičení společně s učitelem – ten vydá pokyn moku só, poté následuje úklon k ó-senseiovi s pozdravy:

- onegašimasu („vítám tě na svém tréninku“) – na začátku cvičení
- dónó arigáto gozaimašita („děkuji velmi uctivě“) – na konci cvičení

E6: pozdravy při cvičení se zbraněmi mají zvláštní režim

E7: při úvodním a závěrečném pozdravu všech v seize a v linii čelem ke stěně šómen usedají pokročilí v pravé části – toto neplatí při přerušení během výkladu učitele, kdy cvičenci usedají v libovolném pořadí v linii nebo podle pokynu učitele v kruhu na místě (nikdy však zády ke kamize)

E8: při každém přerušení nácviku ve dvojicích a před začátkem dalšího cvičení se partneři vzájemně pozdraví úklonem ve stoje nebo seize – podle toho, zda se cvičí ve stoje nebo suwari waze

E9: při výkladu učitele a na jeho pokyn zaujme pozici v seize nebo případně v tzv. tureckém sedu (nepostává, nepolehává na tatami atd.) – zásadně nevyrušuje při výkladu např. bavením se sousedem apod.

E10: při pozdním příchodu absolvuje veškeré úvodní pozdravy až do pozdravu v seize směrem ke kamize, v této pozici vyčká na pokyn učitele – poté může teprve začít cvičit

E11: při předčasném a definitivním odchodu z dódžó po svolení učitele zdraví v úvodu popsaným způsobem

E12: po dobu společného pozdravu na začátku i na konci cvičení vyčkají pozdě přicházející cvičenci na chodbě a neruší soustředění (meditaci) ostatních

E13: během tréninku je na tatami nepřípustné nosit prsteny, náramky, řetízky, hodinky apod., vyjma (na vlastní riziko) mohou být např. zarostlé náušnice, prsteny apod.

E14: v celém prostoru dódžó a zvláště během tréninku na tatami je zakázáno jíst, konzumovat alkoholické nápoje, žvýkat apod.

E15: všichni dbají na osobní čistotu (např. mytí nohou před cvičením apod.) a čistotu svého keikogi

E16: při pobytu v dódžó mimo prostor tatami neruší

E17: všichni nacházející se v tomto prostoru respektují znehybněním a mlčením úvodní a závěrečný pozdrav v seize i výklad učitele

E18: před i po skončení tréninku pomáhá s úklidem tatami – výjimkou odchodu z prostoru tělocvičny před ukončením úklidu tatami může být např. odjezd autobusu, vlaku nebo jiný závažný důvod – úklid tatami neplatí pro děti do 12 let

## **PŘÍLOHA 4**

### **Průpravná cvičení**

Pr1: *Kroužení krkem* – kroužení levou, pravou, půlkruhy.

Pr2: *Kroužení pažemi* – střídnopaž, soupaž (vpřed, vzad).

Pr3: *Kroužení lokty a zápěstí* – střídnopaž, soupaž vlevo, vpravo.

Pr4: *Kroužení trupem* – vlevo, vpravo (paže vzpažit, ruce v ikkyo undó).

Pr5: *Kroužení boky* – vlevo, vpravo, osmička.

Pr6: *Kroužení v kyčlích* – vlevo, vpravo, vykyvování.

Pr7: *Kroužení koleny* – zevnitř, dovnitř, osmička.

Pr8: *Kroužení kotníky* – vlevo, vpravo.

## **Strečink**

### **Postoj**

S1: *Strečink svalů krku* – předklon, úklony.

S2a: *Protažení postranních svalů trupu* – úklon trupu (vlevo, vpravo).

S2b: *Protažení zad* – široký stoj rozkročný podřepmo, ruce na stehna (malíková strana směrem vpřed), předklon levého ramene (protlačení směrem dolů), hlava se otáčí vpravo vzad s pohledem směřujícím na pravé rameno.

S3: *Zápěstí* – kotegaeši, ikkyo, nikkyo, sankyo, udekimenage.

S4: *M. triceps brachii* – levá paže vzpažit skrčmo, pravá ji uchopí za loket, levá tlakem do pravé protahuje triceps, výměna paží.

S5: *M. quadriceps femoris* – stoj na levé, pravou zanožit skrčmo, uchopit oběma pažemi kotník pravé nohy, tlakem do rukou se sval protahuje quadriceps, změna nohou.

S6: *M. tibialis anterior* – stoj spojný, dřep na plných chodidlech.

S7: *M. biceps femoris* – stoj spojný, hluboký ohnutý předklon, břicho a hrudník na stehna, rukama se dotknout podložky nebo se chytí za kotníky.

S8: *M. triceps surae* – stoj na levé pokrčmo, pravá zanožena, chodidla paralelně, špičky směřují vpřed, tlačí se do paty pravé nohy.

S9: Adduktory kyčelního kloubu – dřep (na celém chodidle) únožný levou nebo pravou.

S10: *Třísla a záda* – dřep (na celém chodidle) únožný pravou, pravá paže předpažit dlaní vzhůru, levá paže předpažit poníž pokrčmo – nácvik pro činnost uke v technice ikkyo.

### **Sed**

S11: *Úklony trupu* – sed roznožný, úklon vlevo, vpravo, předklon.

S12: *Předklon trupu* – cvičenec se uchopí rukama za kotníky, překlónit trup, protažení zadní strany nohu a vzad.

S13: *Motýlek* – cvičenec spojí chodidla k sobě, uchopení rukama za kotníky a lokty tlačí do kolenou, paty co nejbližší tělu.

S14: *Protažení zad* – sed, levá noha skrčmo (položít boční stranou na podložku), překlónit nad nataženou nohu, otočit se trupem vlevo a vpravo (překlón), výměna nohou.

S15: *Diamantový spánek* – sed sedmo, leh na zádech, výdrž 20 vteřin, zpět do sedu sedmo.

S16: *Sed zkřížmo* – vzpažit pravou, úklon vlevo, opřít se o levý loket, pravou paží vytahovat co nejvíce šikmo vzhůru.

S17: *Sed přednožný levou* – skrčit přednožmo pravou, chodidlo položít na zem vně levého lýtku, opřít levou rukou o zem těsně za tělem a pravou paží odtlačit trup do větší rotace vlevo, současně otočit levé rameno a hlavu vzad. Protahování rotátorů páteře. Totéž cvičit opačně. <sup>84</sup>

---

<sup>84</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha, Olympia, 1989, s. 101

S18: *Sed zkřížmo zkřížný levou* – pravá noha spočívá vnější stranou na zemi, levá chodidlem vně pravého kolena, levou rukou opřít o zem těsně vzadu za tělem a pravou paží, opřenou o koleno, odtlačovat trup do větší rotace vlevo. Současně otáčet levé rameno a hlavu vlevo vzad. Protahování rotátorů páteře a svalů vnější strany levého stehna. Totéž cvičit opačně.<sup>85</sup>

## **Leh**

S21: *Leh vznesmo* – natažené nohy, kolena vedle hlavy.

S22: *Leh na břicho* – levá paže a noha skrčit, pravá paže a noha natažená, pravá paže vzpažit dlaní vzhůru, dynamický strečink zad, nácvik pro činnost uke v technice ikkyo.

S23: *Leh na zádech* – levá ruka uchopí patu a pravou koleno pravé nohy a zvolna přitahovat k tělu, protažení svalstva na vnější straně pravého stehna, totéž cvičit na levou nohu.

## **Posilovací cvičení**

POS1: *Kliky* – vzpor ležmo.

POS2: *Lehy-sedy* – leh na zádech, nohy pokrčmo.

POS3: *Sklapovačky* – ruce v týl, nohy pokrčmo.

POS4: *Zdvih kolen* – vis na žebřinách, zvedání kolen do horizontální roviny.

POS5: *Dřepy* – stoj spojný.

POS6: *Záda* – leh na břicho, vzpažit, při vdechu zaklonit trup /hlava v prodloužení trupu/ a současně zanožit, při výdechu uvolnit celé tělo zpět do lehu.<sup>86</sup>

## **Relaxační cvičení**

### **1) Spinální cvičení**

#### **Torzni cvičení**

R1: *Kotníky u sebe* – natažené nohy, kotníky u sebe.

R2: *Kotníky od sebe* – natažené nohy, kotníky na šířku boků od sebe.

R3: *Kotníky přes sebe* – natažené nohy, jedna končetina položená volně v kotníku přes druhou, výměna nohou.

R4: *Pata na prstech* – natažené nohy, pata jedné nohy položená volně na prstech druhé nohy, výměna nohou.

R5: *Jedna noha pokrčmo* – jedna noha natažená a druhá pokrčmo, chodidlo druhé volně položeno na prvním kolenu, výměna nohou.

R6: *Snožmo, pokrčmo* – kotníky a kolena se neustále dotýkají, obě nohy se společně překlápějí, chodidla se dotýkají ve výchozí poloze podložky.

---

<sup>85</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 101

<sup>86</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 20

R7: *Roznožmo, pokrčmo* – obě nohy se společně překlápějí.

R8: *Snožmo, pokrčme* – jako cvičení U16, ale chodidla se nedotýkají podložky, mezi všemi klouby dolní končetiny jsou pravé úhly.

R9: *Pokrčmo, zkřížmo* – jedna noha zkřížmo přes druhou, kotník první volně položen na kolenní druhé nohy, výměna nohou.

## **Trakční cvičení**

R10: *Haeši undó* – cvičenci stojí zády k sobě, oba vzpažit, první uchopí druhého za zápěstí, stojí rozkročný, snížit těžiště těla. Pánev prvního cvičence musí být pod úroveň druhého cvičence. První cvičenec si umístí na záda druhého cvičence, kterého střídavě natahuje a uvolňuje. Průběh pohybu musí být velmi pomalý, aby při náhlém trhnutí nedošlo k poškození zad.<sup>87</sup>

R11: *Leh na zádech* – s nádechem vzpažit pravou a vytahovat z ramene a pravou nohu z kyčle (tlačit patu do dálky), s výdechem pravá připažit, po jednom provedení změna paže a nohy.

R12: *Leh na zádech* – s nádechem vzpažit pravou a vytahovat z ramene a levou nohu z kyčle (tlačit patu do dálky), s výdechem pravá připažit, po jednom provedení změna paže a nohy.

R13: *Leh na zádech* – s nádechem vzpažit obě paže a vytahovat z ramene společně s oběma nohama (tlačit paty do dálky), s výdechem obě paže připažit, uvolnit tělo.

## **2) Ostatní cvičení**

R20: *Kokjú rjoku joseiho*<sup>88</sup>

R21: *Vzpor klečmo* – zvolna a plynule prohnout v zádech, uvolnit břicho, zaklonit hlavu (vdech), vyhrbení zad (stáhnout břišní svaly, předklon hlavy (výdech)

- dýcháním v těchto dvou polohách se napomůže zpružení hrudníku a podpora správného dýchacího pohybu břišní stěny.<sup>89</sup>

## **PŘÍLOHA 5**

### **Pády**

#### **Průpravná cvičení k pádové technice**

---

<sup>87</sup> Poznámky ze stáže aikidó 2005, která byla pořádána v rámci ČAA v Českých Budějovicích, učitel Miroslav Kodým (KARPÍŠEK, B.: Poznámky ze stáží a seminářů)

<sup>88</sup> FOJTÍK, I.: Aikidó – cesta harmonie. Praha, NV 1993, s. 55 – 57

P1: Dopadová poloha na boku

P2: Úhoz pažemi

P3: Nácvik úhozů

*P3a: Náznaky úhozů ve střehovém lehu*

*P3b: Náznaky úhozů s aktivním zrychlováním úhozové paže*

*P3c: Střehový sed*

*P3d: Dřep*

*P3e: Úhozy s převalem se střídáním dopadové polohy na pravém nebo levém boku*

*P3f: Úhozy s dopomocí ve dvojicích*

P4: Kotoul vzad přes rameno se střídáním stran

P5: Kotoul vzad přes rameno s prohnutím v zádech

P6: Kolébka vzad

*P6a: Poloha jedna*

*P6b: Poloha dvě*

*P6c: Poloha tři*

*P6d: Poloha čtyři*

*P6e: Poloha pět = joko ukemi*

P7: Krevety

*P7a: Po hlavě*

*P7b: Po nohou*

P8: Pád vpřed stažený do kolébky na břicho pomocí rukou

P9: Kolébka na břicho

*P9a: Směr vpřed*

*P9b: Směr vpřed s kotoulem vpřed přes rameno*

*P9c: Směr vzad*

## **Pády**

P10: Mae ukemi (Pád vpřed kotoulem přes rameno)

*P10a: Z kleku sedmo na prstech*

*P10b: Klek jednož*

---

<sup>89</sup> KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Praha, Olympia, 1989, s. 45

*P10c: Ze stoje*

P11: Mae kaiten ukemi

*P11a: Z kleku sedmo na prstech*

*P11b: Klek jednonož*

*P11c: Ze stoje*

P12: Uširo ukemi (Pád vzad kotoulem přes rameno)

*P12a: Ze sedu*

*P12b: Klek jednonož*

*P12c: Ze stoje*

P13: Uširo kaiten ukemi

*P13a: Ze sedu*

*P13b: Klek jednonož*

*P13c: Ze stoje*

P14: Joko ukemi

*P14a: Převaly v lehu na zádech*

P14b: Převaly v lehu na zádech do postoje a zpět

P15: Pád stranou skulením

## **PŘÍLOHA 6**

### **Tai sabaki**

Tai1: Irimi

Tai2: Tenkan

Tai3: Kaiten

Tai4: Mae aši tenšin

Tai5: Uširo aši tenšin

### **Aši sabaki**

Aši1: Ajumi aši

Aši2: Cugi aši

Aši3: Okuri aši

### **Vybrané kombinace tai sabaki**



Kom1: Irimi – tenkan  
Kom2: Irimi – tenkan – kaiten  
Kom3: Irimi – tenkan – mae aši tenšin  
Kom4: Irimi – tenkan – uširo aši tenšin

### **Te sabaki**

Tes1: Ikkyo undó

## **PŘÍLOHA 7**

### **Různé formy organizace**

O1: Futari geiko – cvičení ve dvojicích

O2: Kakari geiko – cvičení ve skupinách

O3: cvičení hromadná

O5: Futari tori – 2 útočníci najednou

O6: Taninzu tori – 3 a více útočníků najednou

O7: Šachovnice – šachovnicovitě rozmístění cvičenců po tatami.

O8: Cvičení v řadách – cvičenci jsou seřazení v zástupech a vždy na signál první ze zástupu cvičí, tzn. vytvoří se řady 4 až 7 cvičenců podle místa, kteří se po odcvičení opět zařadí do svého zástupu, toto cvičení svou přehledností obsahuje metody na odhalení technických chyb.

O9: Cvičení v zástupech – tori, kteří provádí techniku stojí s dostatkem místa vedle sebe (3m) a uke stojí v zástupech a postupně útočí na svého toriho.

O10: Seiza – cvičenci se nesmí navzájem dotýkat, aby neporušovali zónu svou a spolucvičenců (viz. etiketa), při nedostatku místa se volí varianta víceřad.

## PŘÍLOHA 8

### Popis měření Eurofit testu pro mládež

#### Popis testů a měření (*Moravec, Kampmiller, Sedláček, 1996*)

##### 1) Rovnováhový test – “plameňák“

**Cíl (účel):** Hodnocení celkové rovnováhové schopnosti – zvláště statické rovnováhy.

**Popis testu:** Balancování ve stoji na jedné noze na malé kladině určených rozměrů. Hodnotí se počet pokusů, které jsou zapotřebí k tomu, aby jedinec v této poloze setrval celkem po dobu 30 sekund.

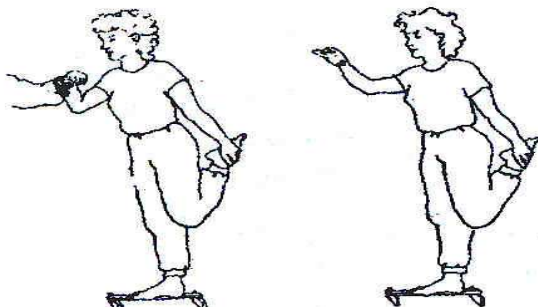
**Zařízení:** Kovová malá kladina dlouhá 50 cm, vysoká 4 cm a široká 3 cm. Pevně potáhnutá materiálem s maximální šířkou 5 mm. Stabilitu kladiny zabezpečují dvě podpěry 15 cm dlouhé a 2 cm široké. Stopky bez automatického nulování, tedy takové, které registrují průběžně čas i po jejich zastavení a následném opětovném spuštění.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Test se provádí bez obuvi (“na boso“) nebo v ponožkách. Testovaný položí dominantní (preferovanou) nohu na malou kladinu tak, aby osa chodidla byla rovnoběžná s osou kladiny. Druhá volná končetina pokrčená v kolenu se uchopí za nárt rukou na stejné straně těla. V rovnovážné poloze ve stoji na jedné noze se testovaný snaží setrvat co nejdéle. Doprovodné-vyrovnávací pohyby volnou paží, jsou možné.

Aby testovaný mohl zaujmout správnou testovací polohu, zapře se rukama o předloktí zkoušejícího. Test začíná jakmile je testovaný ve správné testovací poloze a pustí se předloktí zkoušejícího. Vždy když testovaný ztratí rovnováhu (např. pustí nohu, kterou drží rukou, nebo se kteroukoliv částí těla dotkne podložky), tak se přeruší měření času. Po každém přerušení měření se znovu zaujme rovnovážná poloha a měření pokračuje, dokud neuplyne jedna minuta.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Každý testovaný má jeden cvičný pokus. Zkoušející se postaví před testovanou osobu. Čas se začne měřit, jakmile testovaný zaujme rovnovážnou polohu a pustí se předloktí zkoušejícího. Jakmile testovaný ztratí rovnováhu, zkoušející zastavuje stopky. Testovanému pokaždé pomůže zaujmout správné základní postavení.

**Hodnocení:** Hodnotí se počet pokusů potřebných k udržení rovnováhy na malé kladině v průběhu jedné minuty. Když testovaný ztratí rovnováhu více jak patnáctkrát v průběhu prvních třiceti sekund, test končí. Testovaný dostává dle metodiky Eurofit nulové ohodnocení, to znamená, že není schopný test vykonat.



## 2) Test talířový tapping

**Cíl (účel):** Hodnocení frekvenční rychlosti horních končetin ve vymezeném pohybovém úkolu.

**Popis testu:** Rychlé střídavé dotýkání dvou kruhů (terčů) dominantní rukou.

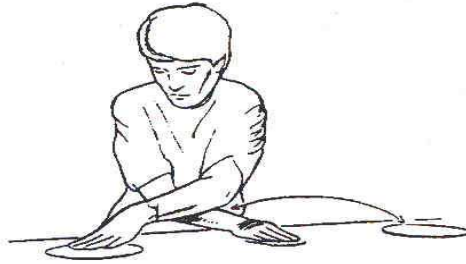
**Zařízení:** Stůl nebo podstavec, který umožňuje regulovat výšku umístění pro provádění tappingu (např. švédská bedna). Dva talířové disky o průměru 20 cm, pevně umístěné na podložce. Středů obou disků jsou od sebe vzdáleny 80 cm (okraje disků 60 cm). Pravoúhlá obdélníková podložka o rozměrech 10x20 cm, která se umístí ve stejné vzdálenosti mezi oba disky a na které spočívá nepreferovaná ruka-volná ruka. Stopky.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testovaná osoba stojí před deskou s talířovými disky, dlaň ruky, která tapping neprovádí, je položena uprostřed obou disků na obdélníkové podložce. Preferovaná ruka spočívá na disku na opačné straně těla, čímž "křížuje" ruku druhou. Na povel provádí co nejrychleji pohyb s dotykem na druhý disk a zpět (což odpovídá jednomu cyklu) a pokračuje až dosáhne 25 cyklů. Test se opakuje 2x s krátkým intervalem. Před testem je dovolen orientační pokus pro zjištění, která ruka se jeví jako preferovaná.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Zkoušející upraví výšku stolu (bedny) tak, aby sahal do úrovně boků testovaného. Pohybovou úlohu důkladně vysvětlí a testovanému poskytne jeden cvičný pokus. Odstoupí od stolu a soustředí pozornost na kruh, který je zvolený testovanou osobou (na kterém má prsty dominantní ruky). Počítá počet dotyků na tomto kruhu. Nedominantní ruka zůstává položená na obdélníkové destičce po dobu celého testu.

Za předpokladu, že testovaný začíná na kruhu A, zkoušející stopky zastaví, jakmile se ho dotkne 25-krát. Celkový počet dotyků na kruzích A a B je tedy 50. Když se testovaný nedotkne kruhu je zapotřebí přidat další dotyk, aby se dosáhlo požadovaných 25 cyklů.

**Hodnocení:** Započítává se lepší výsledek ze dvou pokusů. Výsledkem testu je čas potřebný na vykonání 25 dotyků každého kruhu s přesností na desetinu sekundy.



### 3) Test “hloubka předklonu v sedu“

**Cíl (účel):** Hodnocení pohyblivosti páteře a kyčelního kloubu a svalové pružnosti bedrokyčlostehenních flexorů.

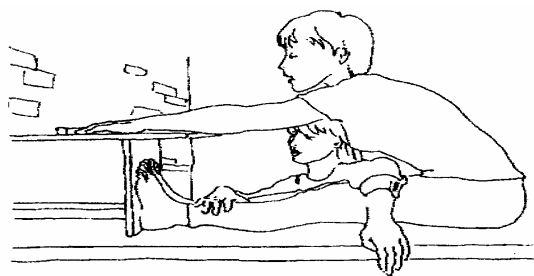
**Popis testu:** V předklonu v sedu předpažit a dosahovat rukama co nejdále.

**Zařízení:** Testovací stůl nebo lavice o rozměrech: délka 35 cm, šířka 45 cm, výška 32 cm. Rozměry horní desky: délka 55 cm, šířka 45 cm. Horní deska přesahuje rovinu (o kterou se zapírají nohy) o 15 cm. Ve středu vrchní desky je vyznačená vzdálenost od 0 do 50 cm. Nulový bod je přední hrana této desky. Na horní desce stolu je vodorovně položené pravítko dlouhé asi 30 cm, které testovaný posouvá prsty.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testovaný provádí předklon v sedu, chodidla má zapřené o lavici a natažené ruce se dotýkají horní hrany lavice. Prsty posouvá horizontálně umístěné pravítko po stupnici. Předklon vykonává pomalu, plynule a bez pokrčení nohou v kolenou.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Zkoušející se postaví vedle stolu a rukou kontroluje, zda má testovaný v průběhu testu napnuté nohy v kolenou. Výsledkem testu je největší dosah prstů ruky v předklonu zaznamenaný na měrce.

**Hodnocení:** Hodnotí se lepší výsledek ze dvou pokusů s přesností na jeden cm.



### 4) Test skok do dálky z místa

**Cíl (účel):** Hodnocení výbušné-explozivní síly dolních končetin spolu s koordinací.

**Popis testu:** Skok do dálky z místa odrazem snožmo.

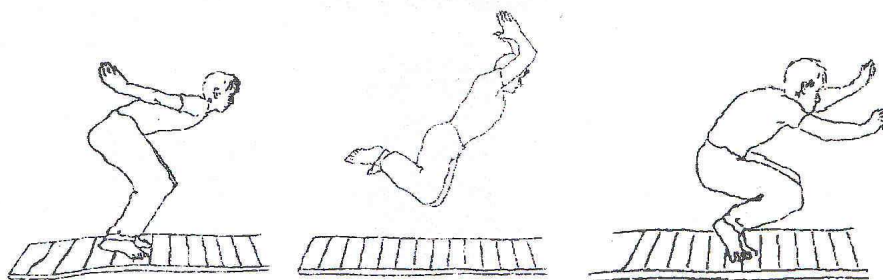
**Zařízení:** Neklouzavá a pevná podložka (např. tenká žíněnka, gumový pás). Křída a měřicí pásmo.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testovaný ze stoje mírně rozkročného (špičky za odrazovou čarou) provádí předklon a s pomocí hmitu podřepmo do zapažení se co nejvíce odrazí se

současným pohybem paží vpřed. Snaží se doskočit co nejdále a po doskoku zaujmout vzpřímený postoj bez posunu chodidel vzad. Test se vykonává dvakrát a započítává se lepší výsledek.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Přesné měření délky skoku se provádí měřícím pásmem, které je položeno kolmo na čáru odrazu. Délka skoku se měří od odrazové čáry k bližší patě chodidla. Nepovoluje se posun chodidel vpřed před odrazem. Náhradní pokus je možné povolit, pokud testovaná osoba spadne vzad nebo se dotkne žíněnky jinou částí těla.

**Hodnocení:** Započítává se lepší ze dvou pokusů. Výsledky se zapisují s přesností na jeden cm.



## 5) Test síly stisku ruky (ruční dynamometrie)

**Cíl (účel):** Hodnocení maximální-statické silové schopnosti síly stisku ruky.

**Popis testu:** Měření síly stisku ruky se provádí ručním dynamometrem. Snahou je provést stisk s maximálním úsilím.

**Zařízení:** Kalibrovaný ruční dynamometr s možností úpravy úchopu s ohledem na rozměry délky prstů ruky.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testování se provádí ve stoji s dynamometrem v preferované ruce, paže je natažena podél těla, stupnice dynamometru směřuje dopředu a dovoluje odečítání na stupnici. Stisk dynamometru je postupný, se vzrůstajícím úsilím až do maxima. Provádí se 2 pokusy a intervalem 10 sekund.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Zkoušející vynuluje dynamometr a dohlédne na to, aby v průběhu měření jeho číselník směřoval k tváři testovaného. Zkoušející nastaví úchop dynamometru tak, aby sahal po první článěk prsteníčku testované osoby. Ruka držící dynamometr se nesmí v průběhu testování dotýkat jiné části těla. Ručička dynamometru se po prvním pokusu nenuluje. Testovaný se jen přesvědčí, jestli jeho druhý pokus byl lepší než první.

**Hodnocení:** Hodnotí se lepší výsledek ze dvou pokusů v kilogramech, resp. (N).



## 6) Test leh-sed opakovaně

**Cíl (účel):** Hodnocení vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlo-stehenních flexorů.

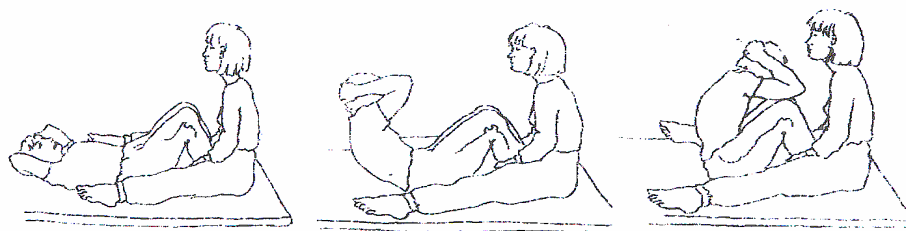
**Popis testu:** Úkolem je správně vykonat maximální počet cyklů-jeden cyklus je přechod z lehu do sedu a zpět do lehu po dobu 30 sekund.

**Zařízení:** Měkká a rovná podložka. Stopky. Pomocník, který fixuje testovanému nohy a nebo žebřiny o které si testovaný může nohy zapřít.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testovaný zaujme polohu v lehu na zádech, kolena má pokrčené v pravém úhlu, chodidla jsou ve vzdálenosti 30 cm od sebe, paže jsou pokrčené vzpažmo, ruce jsou spojené za hlavou. Opakovaně vykonává sed-leh co nejrychleji v průběhu 30 sekund (lokty se dotýká kolen).

**Pokyny pro zkoušejícího:** Zkoušející si klekne nebo sedne čelem k testovanému, fixuje jeho chodidla na zemi a kontroluje zachování 90-stupňového pokrčení kolen. Test se provádí bez přerušení po dobu 30 sekund. Zkoušející nahlas počítá úplný a správně vykonaný leh-sed. V průběhu měření testovanou osobu opravuje, jestli se nedotýká podložky pažemi nebo lokty kolen, cvik nezapočítává.

**Hodnocení:** Zaznamenává se počet správně provedených cyklů (cviků) za 30 sekund.



## 7) Test výdrž ve shybu

**Cíl (účel):** Hodnocení staticko silové vytrvalostní schopnosti paží a pletence ramenního.

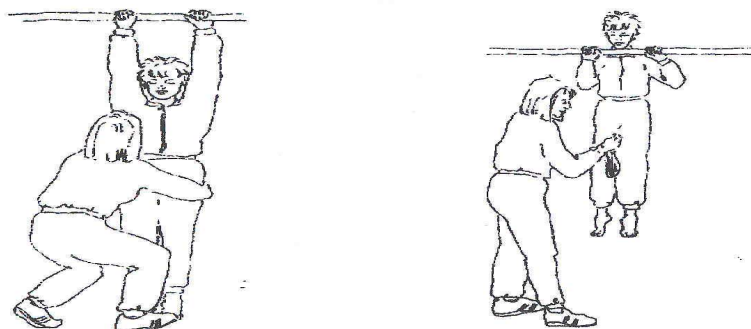
**Popis testu:** Udržení polohy ve shybu nadhmatem na hrazdě co nejdéle.

**Zařízení:** Doskočná hrazda s průměrem 2,5-4 cm. Stopky. Žíněnka umístěná pod hrazdou. Magnézium. Stolička nebo lavička.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testovaný vystoupí na lavičku a uchopí hrazdu nadhmatem. Zkoušející může testovanou osobu vyzvednout a tímto jí pomoci zaujmout správnou testovací polohu, kdy brada je nad žerdí. Test končí, jakmile oči testovaného klesnou pod úroveň hrazdy.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Testovaný se do správné testovací polohy dostane vyzvednutím nebo pomocí stoličky, která se ihned po spuštění stopek odsune. Zkoušející zabraňuje houpavým pohybům těla testovaného a povzbuzuje ho. Stopky zastaví, jakmile se testovaná osoba nemůže udržet ve správné poloze a brada klesne pod úroveň hrazdy.

**Hodnocení:** Měří se čas výdrže ve shybu s přesností na desetinu sekundy.



### 8) Test člunkový běh 10x5 metrů

**Cíl (účel):** Hodnocení běžecké rychlosti se změnami směru.

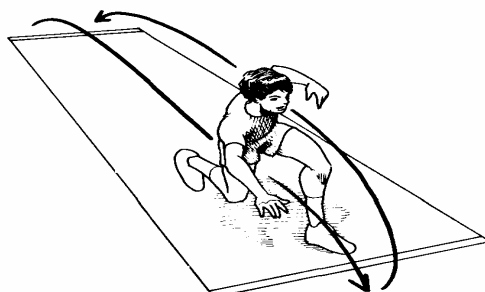
**Popis testu:** Opakované přeběhnutí vymezené vzdálenosti v co nejkratším čase.

**Zařízení:** Čistá a neklouzavá podlaha (např. gumový pás). Stopky. Měřící pásmo. Křída nebo lepící páska. Dopravní kužele.

**Pokyny pro testovanou osobu:** Testovaný zaujme polohu polovysokého startu. Na povel start rychle vyběhne směrem k protilehlé čáře a vrátí se zpět. Čáry označující úsek 5 m musí testovaný při běhu překročit oběma chodidly. Test se provádí bez přerušení a testovaný musí absolvovat pět cyklů (tam a zpět-jeden cyklus). Test se vykonává jedenkrát.

**Pokyny pro zkoušejícího:** Zkoušející na podlahu vyznačí křídou nebo lepící páskou dvě rovnoběžné čáry vzdálené od sebe 5 metrů. Obě čáry jsou dlouhé 1,20 m a na obou koncích čar jsou umístěné dopravní kužele. Zkoušející v průběhu testu kontroluje, jestli testovaný běží po vymezené dráze a jestli překračuje chodidly obě čáry. Nahlas počítá každý ukončený cyklus. Test končí, jakmile testovaný uběhne deset pětimetrových úseků a jakmile překročí jednou nohou cílovou čáru.

**Hodnocení:** Hodnotí se čas potřebný na vykonání deseti 5 m úseků. Čas je měřený s přesností na desetinu sekundy.



## PŘÍLOHA 9

### Věcné porovnání výsledků testování

Pokusná skupina

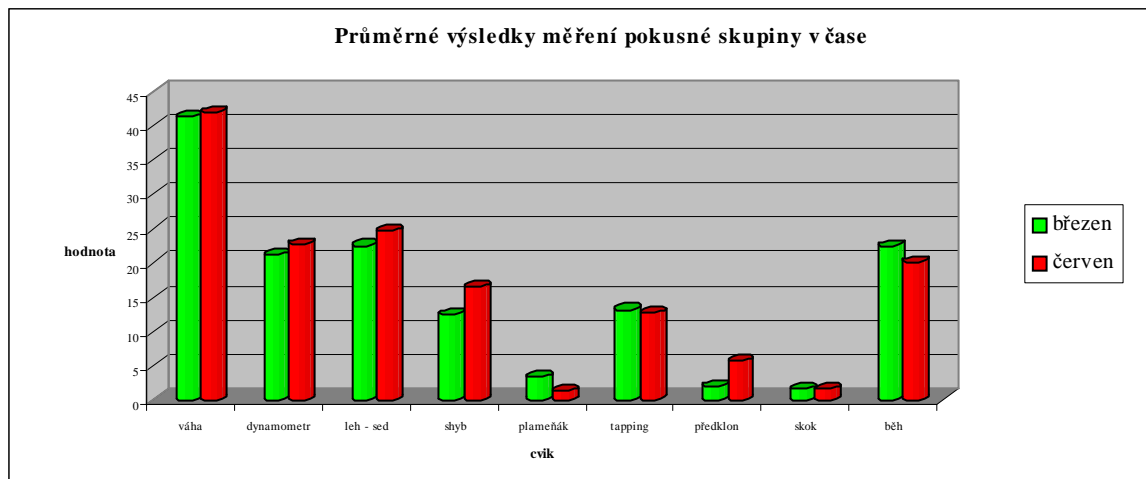
Tabulka č. 1

Porovnání průměrných výsledků vstupního a závěrečného měření pokusné skupiny

cvik	jednotky	měření	
		březen	červen
váha	kg	41,32	41,95
dynamometr	kg	21,16	22,74
leh - sed	počet	22,53	24,68
shyb	s	12,44	16,47
plameňák	počet	3,32	1,26
tapping	s	13,17	12,69
předklon	cm	1,95	5,63
skok	m	1,50	1,57
běh	s	22,41	20,08

Z jednotlivých výsledků testování byly vypočteny průměry a z těchto hodnot byl vytvořen graf č. 1.

Graf č. 1





## Popis grafu č. 1

U všech disciplín Eurofit testu došlo podle měření ke zlepšení průměrných hodnot.

Váha: během programu došlo k nárůstu tělesné hmotnosti v průměru o 0,63 kg.

Dynamometr: síla stisku preferované ruky vzrostla v průměru o 1,58 kg.

Leh – sed: počet opakování během 30 sekund vzrostl v průměru o 2,15.

Výdrž ve shybu: výdrž ve shybu nadhmatem se zlepšila v průměru o 4,03 sekund.

Plameňák: počet pokusů potřebných k udržení rovnováhy po dobu 30 sekund se v průměru snížil o 2,06.

Talířový tapping: čas potřebný ke zvládnutí 25 cyklů se v průměru snížil o 0,48 sekund.

Hloubka předklonu v sedu: hloubka předklonu v sedu vzrostla v průměru o 3,68 cm.

Skok do dálky z místa: délka skoku vzrostla v průměru o 0,07 m.

Člunkový běh: čas potřebný ke zdolání vzdálenosti 10 x 5 m klesl v průměru o 2,33 sekund.

## Kontrolní skupina

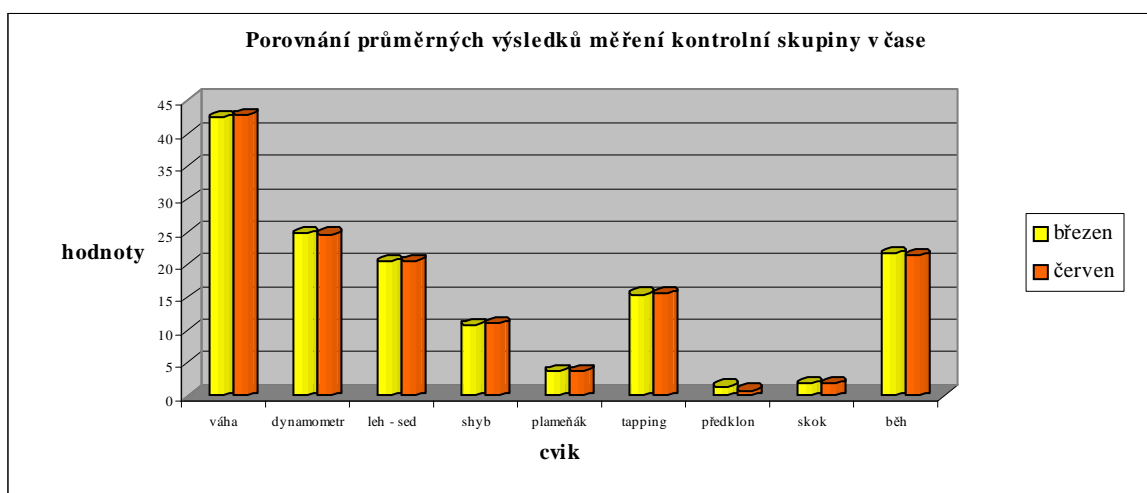
### Tabulka č. 2

Porovnání průměrných výsledků vstupního a závěrečného měření kontrolní skupiny

cvik	jednotky	měření	
		březen	červen
váha	kg	42,42	42,95
dynamometr	kg	24,74	24,63
leh - sed	počet	20,47	20,53
shyb	s	10,82	10,95
plameňák	počet	3,79	3,79
tapping	s	15,46	15,49
předklon	cm	1,42	0,79
skok	m	1,74	1,75
běh	s	21,64	21,40

Z jednotlivých výsledků testování byly vypočteny průměry a z těchto hodnot byl vytvořen graf č. 2.

Graf č. 2



### Popis grafu č. 2

Váha: během programu došlo k nárůstu tělesné hmotnosti v průměru o 0,53 kg.

Dynamometr: síla stisku preferované ruky klesla v průměru o 0,11 kg.

Leh – sed: počet opakování během 30 sekund vzrostl v průměru o 0,06.

Výdrž ve shybu: výdrž ve shybu nadhmatem se zlepšila v průměru o 0,13 sekund.

Plameňák: počet pokusů potřebných k udržení rovnováhy po dobu 30 sekund se v průměru nezměnil.

Talířový tapping: čas potřebný ke zvládnutí 25 cyklů se v průměru vzrostl o 0,03 sekund.

Hloubka předklonu v sedu: hloubka předklonu v sedu se snížila v průměru o 0,63 cm.

Skok do dálky z místa: délka skoku vzrostla v průměru o 0,01 m.

Člunkový běh: čas potřebný ke zdolání vzdálenosti 10 x 5 m klesl v průměru o 0,33 sekund.

## PŘÍLOHA 10

### Pokusná skupina

Jméno	Výška	Váha (kg)		Dynamometr (kg)		Leh - sed		Shyb (s)		Plameňák		Tapping (s)		Předklon (cm)		Skok (m)		Běh (s)	
		počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet	počet
datum /rok 2006/	m	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.
<b>Flekalová Nikola</b>	1,52	35	37	14	15	21	20	9,6	5,7	2	2	13,1	12,8	-6	-6	1,60	1,51	22,5	19,9
<b>Haisová Veronika</b>	1,43	34	34	19	20	21	25	33,4	45,6	4	1	11,9	11,6	4	9	1,60	1,61	21,4	20,1
<b>Hladíková Dita</b>	1,63	49	50	31	32	23	26	22,3	58,6	4	1	11,3	11,7	11	19	1,73	1,84	19,8	18,3
<b>Kocum Jakub</b>	1,46	41	40	29	28	24	25	12,4	9,3	3	1	11,9	11,1	-4	5	1,55	1,64	19,9	18,1
<b>Konzalová Zuz.</b>	1,44	40	42	22	26	24	23	21,7	16,2	4	1	13,3	11,2	-7	6	1,28	1,43	20,3	19,1
<b>Kordíková Jana</b>	1,48	57	58	26	30	18	24	2,3	8,4	3	1	12,0	12,5	10	13	1,43	1,52	22,4	20,1
<b>Kučerová Monika</b>	1,55	40	40	17	20	22	25	10,3	12,4	3	1	12,5	12,7	-8	0	1,68	1,63	22,7	18,7
<b>Kulhanová Zuz.</b>	1,57	48	48	19	19	18	21	5,6	6,7	1	1	13,2	12,9	0	4	1,55	1,61	22,0	21,5
<b>Marková Veron.</b>	1,42	34	35	16	18	32	32	16,3	11,0	3	1	11,9	12,0	9	8	1,50	1,51	25,4	20,3
<b>Mocová Nela</b>	1,51	53	54	16	20	20	23	3,4	6,3	3	1	13,5	13,6	5	9	1,30	1,40	24,4	22,2
<b>Plevová Michaela</b>	1,42	43	44	19	21	28	27	5,4	10,0	4	1	12,5	14,2	1	-1	1,32	1,33	24,0	20,1
<b>Scheinpflug Tom.</b>	1,52	56	55	23	25	17	20	2,1	2,6	4	4	15,8	16,6	-9	-10	1,43	1,10	23,6	22,5
<b>Schneiderová Mon.</b>	1,37	32	33	20	20	20	20	3,7	5,7	4	2	18,7	13,8	0	1	1,34	1,42	26,2	20,9
<b>Staňek Tomáš</b>	1,46	37	37	23	23	26	26	20,0	21,2	4	1	11,8	11,5	-3	-2	1,68	1,72	23,0	22,8
<b>Štronerová Žan.</b>	1,35	30	30	18	21	25	26	13,4	11,8	4	1	11,9	11,8	6	9	1,49	1,60	21,4	19,6
<b>Trnka Martin</b>	1,48	40	40	22	22	28	32	16,8	28,0	5	1	12,6	13,2	11	14	1,38	2,00	20,9	17,6
<b>Valenta Martin</b>	1,45	38	38	22	24	28	25	15,4	15,5	4	1	13,2	11,7	2	7	1,60	1,61	20,8	18,1
<b>Veithová Monika</b>	1,50	36	38	24	26	14	30	16,1	31,5	1	1	11,9	11,3	7	10	1,85	1,90	20,6	18,4
<b>Zahradníková Šár.</b>	1,41	42	44	22	22	19	19	6,2	6,5	3	1	17,2	14,9	8	12	1,16	1,42	24,5	23,1
<b>Průměr</b>	1,47	41,32	41,95	21,16	22,74	22,53	24,68	12,44	16,47	3,32	1,26	13,17	12,69	1,95	5,63	1,50	1,57	22,41	20,08

*Kontrolní skupina*

Jméno	Váha (kg)		Dynamometr (kg)		Leh - sed		Shyb (s)		Plameňák		Tapping (s)		Předklon (cm)		Skok (m)		Běh (s)	
	31.3.	28.6.	počet		počet		počet		počet		počet		počet		počet		počet	
datum /rok 2006/	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.	31.3.	28.6.
Čapková Lucie	43	44	24	25	20	20	7,0	7,1	1	1	12,6	12,9	7	8	1,84	1,85	21,5	22,6
Hamáček Filip	44	45	28	27	12	12	2,0	1,7	7	8	19,3	20,0	4	3	1,85	1,82	22,5	21,1
Hauserová Kristýna	35	35	17	15	15	13	2,1	2,3	4	4	12,8	13,6	5	4	1,41	1,39	22,6	21,2
Heřman Tomáš	38	39	32	34	22	24	16,3	15,5	3	2	16,3	15,7	-3	-4	2,08	2,05	22,9	22,1
Kantor Roman	49	50	24	24	20	21	6,2	5,6	6	5	14,5	15,4	5	5	1,60	1,69	22,1	20,8
Komenda Jan	40	40	22	21	20	21	5,3	4,2	4	3	12,8	13,9	3	2	1,64	1,62	20,5	18,8
Kouba Štěpáni	53	53	25	23	20	18	4,8	4,3	3	4	14,6	13,9	7	6	1,70	1,69	21,4	20,6
Likler Martin	35	36	24	23	24	26	16,7	18,8	3	5	19,5	18,6	-15	-16	2,01	2,05	18,2	18,0
Medková Nikola	39	40	20	20	22	21	5,9	4,3	5	5	14,9	15,8	0	0	1,47	1,46	19,5	20,8
Mikeš Matěj	38	38	25	28	22	24	28,3	29,4	2	2	14,0	13,8	-4	-4	1,89	1,95	19,4	20,6
Neumannová Aneta	55	54	22	24	20	21	30,8	33,3	2	1	14,5	14,3	8	7	1,85	1,95	19,2	19,1
Neužilová Lenka	41	42	28	26	17	19	2,0	2,5	4	3	15,3	16,0	6	5	1,78	1,86	20,9	20,1
Průdek Jakub	41	42	30	31	24	20	8,4	8,6	5	4	15,2	14,4	-6	-7	1,64	1,57	22,7	20,4
Růžička Jan	45	45	27	28	25	26	13,9	14,2	1	1	16,8	16,1	-2	-1	1,93	1,97	23,6	24,3
Šiplová Dominika	39	39	22	21	14	14	3,1	2,9	3	3	12,5	12,9	-4	-5	1,55	1,49	22,9	22,6
Toncer Lukáš	38	39	23	21	23	21	20,6	18,4	5	6	17,6	17,1	7	6	1,82	1,77	23,4	21,6
Volman Filip	53	54	30	31	22	21	10,9	11,8	7	7	15,2	15,3	1	0	1,36	1,44	20,3	22,3
Žlůva Vojtěch	36	37	22	21	23	22	0,9	0,7	3	3	18,9	18,7	-4	-5	1,75	1,72	21,1	21,4
Lísal Jakub	44	44	25	25	24	26	20,4	22,4	4	5	16,4	15,9	12	11	1,98	1,91	26,4	28,1
<b>Průměr</b>	42,42	42,95	24,7	24,6	20,5	20,5	10,8	10,9	3,8	3,8	15,5	15,5	1,4	0,8	1,74	1,75	21,6	21,4

## PŘÍLOHA 11

Porovnání výsledků měření pokusné a kontrolní skupiny		Porovnání výsledků vstupního a závěrečného měření u pokusné skupiny	
<i>Dvouvýběrový t-test pro nezávislé vzorky (soubory se shodnými rozptyly)</i>		<i>Párový t-test pro závislé vzorky</i>	
testované cvičení	p	testované cvičení	p
váha (březen)	0,663259	váha	0,009917
váha (červen)	0,692123		
dynamometr (březen)	0,014078	dynamometr	0,000295
dynamometr (červen)	0,237903		
leh - sed (březen)	0,139527	leh - sed	0,031946
leh - sed (červen)	0,007442		
shyb (březen)	0,631488	shyb	0,086006
shyb (červen)	0,252538		
plameňák (březen)	0,225601	plameňák	0,000001
plameňák (červen)	0,000114		
tapping (březen)	0,003030	tapping	0,164658
tapping (červen)	0,000179		
předklon (březen)	0,808779	předklon	0,000528
předklon (červen)	0,047511		
skok (březen)	0,001802	skok	0,102395
skok (červen)	0,025363		
běh (březen)	0,251788	běh	0,000001
běh (červen)	0,030990		

p - dosažená hladina významnosti

### **Porovnání výsledků měření pokusné a kontrolní skupiny:**

Byla zvolena hladina významnosti 0,05. Pokud hodnota p tuto hladinu převyšuje, tak to znamená, že oba vzorky jsou homogenní. Jestliže zjištěná hodnota nepřekročila hladinu významnosti 0,05 (červené hodnoty), jedná se o nehomogenní vzorky.

### **Porovnání výsledků vstupního a závěrečného měření u pokusné skupiny:**

Byla zvolena hladina významnosti 0,05. Pokud hodnota p není větší než 0,05 lze říci, že změna mezi vstupním a závěrečným měřením byla statisticky významná. Jestliže je zjištěná hodnota vyšší než 0,05 je tato změna statisticky nevýznamná.

## PŘÍLOHA 12

Originální výraz	Český překlad
ai	harmonie, sjednocení, sladění
ai hanmi	různostranné postavení dvou protivníků
aiki	princip spolupráce, "setkání ducha"
aikidó	cesta harmonie a energie
aikidžucu	původní bojové umění Japonska
ajumi aši	křížový krok
anticipace	předvídání
aši	celá noha, chůze, krok, stopa
aši sabaki	pohyby nohou
atemi	úder, údery
atemi waza	technika úderů
bu	válka
budó	cesta bojových umění "cesta válečníka"
budžucu	původní bojová umění, "umění válečníka"
cugi aši	jedna z forem suriaši
cuki	přímý úder
čudan	střední pásmo těla (od ramen po pás)
dan	mistrovské stupně, černý pásek
dó	cesta (ve filozofickém smyslu)
docilita	schopnost rychle a efektivně se naučit novou pohybovou dovednost
dódžó	tělocvična
dónó arigátó gozai mašita	děkuji velmi uctivě /pozdrav na konci cvičení/
дорzální dukце	předpažit, palce vzhůru - pohyb palcema směrem k tělu
dozo	začátek činnosti (povel na začátku cvičení)
džo	krátká tyč (cca 1,3 m dlouhá)
džódan	horní pásmo těla (hlava a krk)
džódžucu	umění krátké tyče
džucu	umění, dovednost
džúdžucu	jemné umění
futari geiko	cvičení ve dvojicích
futari tori	cvičení kde otočí dva útočníci najednou
gedan	spodní pásmo těla (od pasu dolů)
gjaku	opačný, obrácený, zrcadlový
gjaku hanmi	stejnostranné (zrcadlové) postavení dvou protivníků
hanen	půlkruh
hanmi	držení těla, postoj - doslova "být nakloněn směrem k protivníkovi"
hara	těžiště těla - vnitřní střed bojovníka se sídlem energie "KI"
hidari	vlevo, levá strana
hombu dódžó	hlavní dódžó celé organizace Aikidó, které se nachází v Tokjó
chi	země, energie (ve smyslu "KI")
irimi	vstup těla - vstup vpřed

Originální výraz	Český překlad
irimi tenkan	krok a otočka (o 180°)
jame	přerušení činnosti (povel na konci meditace)
jang note kokjú	první forma dechového cvičení, při výdechu dlaně směřují dolů
jin note kokjú	druhá forma dechového cvičení, při výdechu dlaně směřují vzhůru
joko	horizontální rovina
kaiten	obrat v bocích o 180° (chodidla zůstávají na místě)
kaitennage	hod obratem v bocích
kakari geiko	cvičení ve skupinách
kamae	postoj
kami	božstvo
kami hanen	horní kruh
kamiza	malá svatyně s portrétem Ó-senseie, čestné a svaté místo v dódžó
kan	obíhat, pohybovat se v kruhu
kata	rameno, předepsaný soubor cviků
keikogi	tréninkový úbor
kendžucu	umění meče
ki	energie, vitalita, mysl, duch
ki musubi note kokjú	třetí forma dechového cvičení
kiai	výkřik, zpevnění celého těla pomocí energie
kigata	plynulé provedení techniky (dynamická cvičení)
kimono	tréninkový úbor
ko	hřbet
kokyu	dech
kote	výraz pro palcový hřbet ruky
kotegaesi	hod pákou na zápěstí
kuzuši	vychýlení, ztráta rovnováhy
kyu	žákovské stupně, bílý pásek
Lao-kung	energetický bod uprostřed dlaně
maai	vzdálenost mezi cvičenci
mae	vpředu, dopředu
mae kaiten ukemi	pád vpřed kotoulem přes rameno křížovou paží
mae ukemi	pád vpřed kotoulem přes rameno
mate	přerušení činnosti (povel na konci cvičení)
mecuke	koncentrace (nejen směrem vpřed, člověk si má být vědom všeho kolem sebe)
migi	vpravo, doprava
mokusó	začátek činnosti (povel na začátku meditace)
musubi	uzel, spojení
nage	hod, házený
okuri aši	jedna z forem suriaši
omote	čelo, přední strana
onogae šimasu	vítám tě na svém tréninku, svěřuji se do tvé péče /pozdraz na začátku cvičení/
osae	znehynění, držení

Originální výraz	Český překlad
osae waza	technika znehybnění, držení
Ó-sensei	velký mistr (myšlen Ó-sensei Morihei Ueshiba - zakladatel aikidó)
pronace	rotace ruky palcem dovnitř /dlaň směřuje dolů/
rei	poklona, pozdrav, etiketa
sabaki	pohyby, přemísťování, obraty
sankaku	trojúhelník
sankaku tai	trojúhelníkové postavení nohou a těla
seiza	klek sedmo (na patách)
sensei	učitel
soto	ven, vnější strana
suburi	souhrn cvičení (seků) s bokkenem
supinace	rotace ruky palcem zevnitř /dlaň směřuje vzhůru/
suri aši	klouzavá chůze, posuvný pohyb chodidel
suwari	klek, sed
suwari waza	technika prováděná v kleče (v shikko)
šihó	čtyři světové strany
šihonage	hod čtyř směrů, hod čtyř stran
šikko	samurajská chůze (chůze v kleče)
šimó	spodek, dolní část těla, dno
šimó hanen	dolní kruh
šinken	technika provedená bez kontaktu s partnerem, rychlá a precizní (letmá cvičení)
šomen	stěna, kde je umístěna kamiza s portrétem Ó-senseie
šomen ni rei	pozdrav čestnému místu v dódžó
tači waza	techniky prováděné ve stoje
tai	tělo
tai sabaki	obraty, přemísťování, pohyby těla
tanden	bod uprostřed těla, podbřišku (o 5cm níže než je pupek)
taninzu tori	cvičení při němž útočí tři a více útočníků najednou
tanren	zaměření se na přesné detaily techniky - tužení ducha, zušlechtovat (statická cvičení)
tatami	speciální žíněnky určené pro aikidó
tate	vertikální rovina
te	ruka, paže, dlaň
te sabaki	pohyby pažemi a rukama
tegatana	malíková strana ruky ("mečová ruka"), lat. Hypothenar
tenkan	otočení těla o 180° zadní nohou kolem přední nohy
tenšin	ustoupení těla o 45° ze směru útoku a přitažení přední nohy patou k zadní noze ("T-postoj")
tori	obránce - "ten", který provádí techniku
uči	uvnitř, vnitřní strana, udeřit
uke	útočník, "ten", na kterém se technika provádí
ukemi	pády
undó	pohyb, hnutí, cvičení



Originální výraz	Český překlad
ura	zadní, vzadu
uši-ro kaiten ukemi	pád vzad kotoulem přes rameno s krokem vpřed
uši-ro ukemi	pád vzad kotoulem přes rameno
waza	technika, dovednost, čin
zan šin	duch bdělosti - soustředění se

## PŘÍLOHA 13

### Zkušební řád – 6. a 5. Kyu (podle systému Masotomi Ikedy)

#### 6.kyu

<b>TACIWAZA</b>	
Šomen učí Ki awase	Iriminage
	Kotegaeši
Kata te tori Ai hanmi	Ikkyo Omote
	Ikkyo Ura
Kata te tori Gjaku hanmi	Šihonage Omote
	Šihonage Ura
Ryo te tori	Tenčinage
	Genkeikokyunage

#### 5.kyu

<b>TACIWAZA</b>		
Šomen učí Ki awase	Iriminage	
	Kotegaeši	
	Ikkyo Omote	
	Ikkyo Ura	
	Sumiotoši	
	Učikaitennage	
Kata te tori Ai hanmi	Ikkyo Omote	
	Ikkyo Ura	
	Nikyo Omote	
	Nikyo Ura	
	Iriminage	
	Kotegaeši	
Kata te tori Gjaku hanmi	Šihonage Omote	
	Šihonage Ura	
	Tenčinage	
	Genkeikokyunage	
	Učikaitennage	
	Sotokaitennage	
Ryo te tori	Tenčinage	
	Genkeikokyunage	
	Šihonage Omote	
	Šihonage Ura	
Čudan cuki	Ikkyo (Gokyo)	Uči sabaki
	Kotegaeši	Soto sabaki

## PŘÍLOHA 14

Japonský výraz	Český výraz
Čudan cuki	přímý úder na střední pásmo
Džódan cuki	přímý úder na horní pásmo
Eri tori	úchop jednou rukou jeden límec zepředu
Gedan cuki	přímý úder na spodní pásmo
Joko men učí	sek ze strany
Kata te ryo te tori	úchop jednoho zápěstí oběma rukama
Kata te tori ai hanmi	různostranný úchop zápěstí
Kata te tori gjaku hanmi	stejnostranný (zrcadlový) úchop zápěstí
Kata tori	úchop ramene zepředu
Kata tori men učí	úchop límce a sek shora zepředu
Mune tori	úchop jednou rukou obou límců zepředu
Ryo eri tori	úchop oběma rukama oba dva límce zepředu
Ryo kata tori	úchop obou ramen zepředu
Ryo te tori	úchop obou zápěstí zepředu
Šómen učí	sek shora
Šómen učí ki awase	úder malíkovou hranou ruky na kořen nosu, bradu, atd.
Uširo eri tori	úchop jednou rukou jeden límec zezadu
Uširo kata te tori kubidžime	úchop jednoho zápěstí a škrčení zezadu
Uširo ryo eri tori	úchop oběma rukama oba dva límce zezadu
Uširo ryo hidži tori	úchop obou loktů zezadu
Uširo ryo te tori	úchop obou zápěstí zezadu
Uširo tori	obejmutí zezadu přes paže

**PŘÍLOHA 15****PLÁN HODINY TV****DATUM:** 5. duben 2006**TRÍDA:** 5**POČET ŽÁKŮ:** 26**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB**HODINA TÉMAT.CELKU:** Pádová technika**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek**CÍL a ÚKOL HODINY:** Nácvič průpravných cvičení k pádové technice.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>			vysvětlit principy a podstatu pozdravu, žáci sedí v seize - soustředění a příprava na hodinu /důraz na správnou formu dýchání /, první žák zdraví REI, ostatní předklon - pomalu a klidně, etiketa - učitel vysvětlí	O10
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav				
	etiketa: E1, E2, E5, E13				
15	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: přetahy a přetlaky	2x	střední	H1, H5 - zahřátí a motivace organismu na hodinu	O1
60	rozcvička: DC1, DC2, DC4; Pr1 - Pr8; S1, S2a, S5, S7, S9, S11, S13, S15, S18, S21, S22	4x	malé	zdůraznit pomalé a rytmické dýchání do břicha, fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/	O7
	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>	10x	střední	poloha paží při úhozu - předpažení poníž / ochrana případného poškození ramenního kloubu a vazivového aparátu, nedotýkat hlavou podložky	O7
	dopadová poloha na boku				
	úhoz pažemi				
	nácvič úhozů		vysoké	P3a - P3f, vých. poloha, kontr. paží při dotyku s podložkou,	O8
	průpravná cvičení pro pády		malé	P4, P5, P6, P7, P8, P9	O1
	cvičení dvojic v kleku sedmo/ seiza/	4x	malé	kokyu ho - R20	O7
posilování	4x 10	malé	POS1 - POS3, vysvětlení cviků a metody posilování	O7	
kompenzační a uvoňující cvičení	1x	malé	R1, R2, R6 /vysvětlení principu cvičení a dýchání/		
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				O10
	zopakování probraných cvičení	1x	střední	žáci sedí v seize / sed zkřížmo/ v půlkruhu - ukázky učitele	
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad / seiza /	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Příští hodinu je nutné opět zopakovat pozdravy, které se musí provádět pomalu a klidně aby se neopakovalo vyrušování a zůstala zachována kázeň dnešní hodiny.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 12. duben 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Pádová technika

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Nácvik pádů maeukemi, maekaitenukemi, uširoukemi, uširokaitenukemi, jokoukemi.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>			zopakování principů a podstaty pozdravu, žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /konrola správného dýchání/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel vysvětlí a zopakuje etiketu z minulé hodiny	O10
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav etiketa: E3, E4, E7				
15	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: přetahy a přetlaky	2x	střední	H2, H6 - zahřátí a motivace žáků na hodinu	O1
60	rozvička: DC1, DC2, DC5; Pr1 - Pr8; S1, S2b, S4, S5, S7, S8, S9, S11, S12, S21	4x	střední	zdůraznit pomalé a rytmické dýchání do břicha, fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/	O7
	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
60	mae ukemi: P10a - P10c	10x	vysoké	ukázku provádí učitel, žáci se uvedou do pohybu na signál učitele /př. tlesknutí/, po přerušení ukázat chyby, příp. znovu vysvětlení pohybu a zdůraznit správné provedení, cvičení provádět na obě strany /tj. zatěžovat tělo rovnoměrně - odstranění svalových	O8
	uširo ukemi: P12a - P12c				
	uširo kaiten ukemi: P13a - P13c				
	mae kaiten ukemi: P11a - P11a				
	posilování - POS4				
posilování - POS1, POS2	3x 10	/dále jen Tf/, vysvětlení cviku POS4	O7		
	uvolňující cvičení - R3, R4, R5	4x	malé	relaxace - snížení Tf, uvolnění těla a zdrav. cv. zad	
	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
10	zopakování pádů	1x	střední	žáci sedí v seize / sed zkřížmo/ v kruhu - ukázky učitele	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad / seiza /	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Hodina proběhla podle plánu. Příští hodinu budou navázána další pádová technika. Zlepšit a posílit paže a břišní svalstvo pro lepší manipulaci s vlastním tělem.

## PLÁN HODINY TV

**DATUM:** 19. duben 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Pádová technika

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka pádu joko ukemi a zopakování pádů z 12. 4. 2006.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>			zopakování principů a podstaty pozdravu, žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /kontrola správné pozice těla/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel vysvětlí a zopakuje etiketu z minulé hodiny	O10
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav				
	etiketa: E5, E9, E10				
15	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: přetahy a úp. odpory	2x	střední	H4, H7, H8 - zahřátí a motivace žáků na hodinu	O1
	rozvíčka: DC1, DC2, DC3; Pr1 - Pr8; S21, S11 - S16, S9, S8, S7, S6, S2b, S1	4x	střední	rychlý nádech, fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/, vysvětlit zákl. principy průpravných cvičení a strečinku	O7
60	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	dopadová poloha na boku	10x	střední	P1 a P3e /průpr. cv. pro joko ukemi/, hlava nedotýkat tatami	O7
	joko ukemi	1x	vysoké	P14, vysvětlení a ukázka učitele, seiza v kruhu	O10
	joko ukemi: P14a, P14b	20x	vysoké	všichni začínat převálem na stejnou stranu /zmenšení rizika úrazu/	O7
	zopakování pádů: P10a - P13c	2x	střední	učitel provede ukázku, korekce chyb po přerušení	O8
	posilování	3x 10	vysoké	POS1, POS2 /zvýšení Tf a síly žáků/	O7
	kompenzační a uvoňující cvičení	4x	nízké	R7, R8, R9 /důraz na bederní oblast, vysvětlit cviky/	O7
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování joko ukemi a pádů	1x	střední	žáci sedí v seize / sed zkřížmo/ v kruhu - ukázky učitele	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí pohybu/	

### VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:

V příští hodině je nutné zopakovat a znovu vysvětlit dechová cvičení a dbát na dodržení bodu E9. Při uvolňujících cvičeních je potřeba zdůraznit práci s dechem a soustředit se více každý sám na sebe.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 26. duben 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Pádová technika

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Zaměření hodiny na kombinaci pádů a rovnovážná a posilovací cvičení.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav etiketa: E9, E11, E12, E14, E15			žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /kontrola správné pozice těla/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel vysvětlí a zopakuje etiketu z minulé hodiny	O10
15	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové odpory	2x	střední	H9, H10, H11 - zahřátí organismu, soutěživost žáků	O1
	rozvíčka: DC1, DC2, DC4, DC6; Pr1 - Pr8; S1 - S9, S11 - S17, S21, S22	4x	malé	dávat pozor na správnou práci zápěstí a kontrola správného dýchání, S22 /uvědomit si správnou polohu, přechody z levé strany na pravou/, učitel předcvičuje čelem k žákům	O7
	P4 - P9	2x	střední	ukázku provádí nejlepší žák /učitel jen upřesňuje/	O8
60	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	kombinace pádů - P10 a P12	4x	střední	důležitá je plynulost a navazování pádů	O8
	komb. pádů - P10, P12 a P14			hlava se po celou kombinaci nedotkne podložky, plynulost	
	posilování: POS3	3x 10	vysoké	cvičení max. intenzitou, učitel obchází a dává pokyny, vysvětlení POS5	O2
	posilování: POS5	2x 20			O7
	kompenzační a uvolňující cvičení	4x	malé	R1, R2, R9	
1x		střední	R10 /velmi pomalu, dvojice stejné výškově i váhově;/ R20	O1; O2	
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování obou kombinací závěrečné soustředění, pozdrav	1x	střední	žáci sedí v seize / sed zkřížmo/ v půlkruhu - ukázky učitele žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	O10

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Příští hodinu se musí více vysvětlit a ukázat protahovací cvičení a jejich význam pro zdraví člověka.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 3. květen 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Tai sabaki a te sabaki

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka pohybů těla, jeho přemístování a pohybů rukou.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav			žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /konrola správné pozice těla/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel vysvětlí a zopakuje etiketu z minulé hodiny	O10
	etiketa: E16, E17, E1, E2				
15	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>			H12, H13, H14, H15 - zahřátí a motivace žáků na hodinu	O1
	úpolové hry: úpolové odpory a hry	2x	střední	H19 /zákaz hrubých zákroků/ - pomůcky: potřeba 1 žíněnka	O3
	rozvička: DC1, DC2, DC3, DC5; Pr1 - Pr8; S11 - S15, S21, S1 - S4, S8 - S10	4x	malé	fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/, vysvětlit zákl. principy průpravných cvičení a strečinku	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády	3x	střední	P5, P6, P8, P9, P10, P12, P14 /plynulost/, ukázky učitele	O8
60	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>			Tai1, Tai2, ukázka učitele při všech tai sabaki a te sabaki, všichni najednou cvičit - povel učitele, snížit těžiště, našlapovat na špičky, po čase spojit pohyb	O8
	irimi	20x	vysoké	Tai3, šířka postoje na šíři boků	O7
	tenkan	20x		Tai4, Tai5, po několika pokusech střídat pravý a levý postoj	
	kaiten	16x		Tes1, stoj spatný, vykročit L, P nohou do hanmi, snížit těžiště	
	mae aši tenšin, uširo aši tenšin	30x		POS3, POS6 /vysvětlení cviků, zvýšení kondice/	
	ikkyo undó	30x			
	posilování	4x 8			
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování tai sabaki a te sabaki	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/ v kruhu - ukázky učitele	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Při práci s tělem zlepšit jeho koordinaci a centralizaci těla v pohybu. Toho se docílí snížením těžiště těla a lepším nasloucháním rad učitele.



**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 10. květen 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Techniky

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka techniky Ikkyo omote z útoku kata te tori ai hanmi, výuka aši sabaki.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav etiketa: E3, E4, E5			žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /konrola správného dýchání/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel zopakuje probranou etiketu	O10
20	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové odpory	2x	střední	H17, H18 /zahřátí a motivace žáků na hodinu/	O1
	rozcvička: DC1 - DC4; Pr1 - Pr8; S12 - S17, S21, S22, S1, S2, S4, S8, S9, S10	4x	malé	správné provedení cviků, důraz na konc. polohy /viz. ukázky učitele/, důkladně vysvětlit cvičení S10 a S22 /cvičit na obě strany - rovnoměrné zatěžování těla, odstranění sval.	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády	2x	střední	P4 - P9, P10, P11, P13, P14 /zdokonalování pád. techniky/	O8
	tai sabaki, te sabaki	16x	střední	Tai1, Tai4, Tai5; Aši1 - Aši3; Tes1 /pravidelné střídání postoje, pohyb začíná povellem učitele/	O7
55	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	aši sabaki	20x	vysoké	Aši1 - Aši3 /pravidelné střídání postoje, pohyb zač. učitel/	O7
	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x		mae aši irimi /směr 45°, hara směr uke, okuri aši, irimi /směr sankyo/, irimi /směr jonkyo/, klek jednož, gokyo pozice, osaewaza; učitel cvičí před žáky	
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/			irimi - kaiten - vychýlení směr sankyo - zdvih - leh /S22/, pohyb začíná povellem učitele <i>tai sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	
te sabaki: činnost tori /migi hanmi/	ikkyo undó / pohyb vychází z boků/				

55	te sabaki: činnost uke /migi hanmi/	10x	vysoké	uchopení zápěstí /kata te tori ai hanmi/ - kryt hlavy - S10 <i>te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	O7
	kata te tori ai hanmi	1x	vysoké	žáci sedí v kruhu, vysvětlit útok	O10
	ikkyo omote	10x 4		uke pomáhá torimu v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvojice a radí cvičencům	O1
	kompenzační a uvolňující cvičení	4x	malé	R10, R11, R12, R13 /uvolnění těla a zdravotní cvičení zad/	O7
		4x	malé	spolupráce cvičenců ve dvojicích, neustálé držení kontaktu	O1
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování techniky ikkyo omote	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/, ukázky učitele s nejlepším žákem	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Více se musí zdůraznit neustálé snížení těžiště těla a jeho pohyb ve vodorovné rovině pro získání lepší stability cvičenců.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 17. květen 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Techniky

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka techniky ikkyo ura z útoku kata te tori ai hanmi, zopakování kombinace irimi - tenkan - kaiten.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>			zopakování principů a podstaty pozdravu, žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /kontrola správného dýchání/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel zopakuje probranou etiketu s důrazem na E8 /úcta k spolucvičenci/	O10
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav				
	etiketa: E7, E8, E9				
20	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové hry	2x	střední	H19, H20 /zahřátí a motivace žáků na hodinu/	O2
	rozvíčka: DC1, DC2, DC3; Pr1 - Pr8; S21, S22, S10 - S15, S9, S8, S7, S6, S2, S1	4x	malé	správné provedení cviků, důraz na konc. polohy /viz. ukázky učitele/, S10 a S22 /cvičit na obě strany - rovnoměrné zatěžování těla, odstranění sval. disbalancí/	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády	2x	střední	P4 - P9, P10, P13, zdokonalování pádové techniky	O8
	tai sabaki /irimi - tenkan - kaiten/	16x	střední	pravidelné střídání postoje, vše vycházet z pohybu boků /hl. kaiten/, pohyb vždy začíná povellem učitele	O3
55	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>			irimi - tenkan - kaiten, klek jednož, klek jednož na levé, dokleknutí pravou nohou šikmo vpřed /činnost začít tlesknutím učitele/  irimi - kryt hlavy loktem, záklon, otočení kolem levé nohy o 180°, dokleknutí na levé koleno - pozice S22 /činnost začíná tlesknutím učitele/ <i>tai sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>  ikkyo undó, atemi na hlavu uke /učitel cvičí před žáky/	O7
	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x	vysoké		
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/				
te sabaki: činnost tori /migi hanmi/					

55	te sabaki: činnost uke /migi hanmi/	10x	vysoké	irimi - chycení tori zápěstí - kryt hlavy /učitel cvičí před žáky/ <i>te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	O7
	ikkyo ura	10x 4		uke pomáhá tori v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvojice a radí cvičencům	O1
	ikkyo omote	4x 4	střední	opakování, důraz na dobrý vstup	
	posilování	3x 10	vysoké	POS1, POS3, POS5 /max. intenzita, zvýšení kondice žáků/	O7
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování techniky ikkyo ura	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/, ukázky učitele s nejlepším žákem	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Žáci musí zlepšit práci paží v ikkyo undó, bez které nelze cvičit následující techniky.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 24. květen 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Techniky

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka techniky Iriminage z útoku šomen uči ki awase.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav			žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /při dýchání jazyk na horní patro/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel zopakuje probranou etiketu	O10
	etiketa: E10, E11				
20	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové hry	2x	střední	H22, H25 /zahřátí a motivace žáků na hodinu/	O3
	rozcvička: DC1, DC2, DC3, DC4; Pr1 - Pr8; S11 - S15, S21, S22, S1 - S4, S8 - S10	4x	malé	fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/, zopakovat zákl. principy průpravných cvičení a strečinku	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády	2x	střední	P1, P3e; P6, P9, P12, P13 /příprava na techniku iriminage/	O7; O8
	tai sabaki	16x	střední	irimi - tenkan - kaiten - tenšin, pravidelné střídání postoje	O7
55	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	ikkjó undó	2x	střední	cvičit do čtyř směrů, po jednom provedení změna postoje	O7
	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x	vysoké	irimi - tenkan - kaiten - maeši irimi - tenkan /do 30°/ - hod směr sankjó	O7
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/			irimi - irimi /do 180° vzad/ - oběh toriho - uširo ukemi /ze směru odkud žák vychází tam i padá/ <i>tai sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	
te sabaki: činnost tori /migi hanmi/	ikkjó undó - sek pravou rukou za sebe - supinace - pronace				

55	te sabaki: činnost uke /migi hanmi/	10x	vysoké	šomen uči ki awase, pád vzad /ruce podél těla, úhoz dlaní/, taisabaki a tesabaki zač. pohyb tlesknutí učitele <i>te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	O7
	iriminage	10x 4		uke pomáhá tori v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvojice a radí cvičencům	O1
	ikkyo ura	4x 4	střední	opakování, důraz na dobrý vstup a kaiten	
	kompenzační a uvolňující cvičení	4x	malé	R6 - R9, R21 /uvolnění těla a zdravotní cvičení zad/	O7
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování techniky iriminage	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/, ukázky učitele s nejlepším žákem	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Žáci musí zlepšit pohyb tenkan a kaiten. Tyto dva pohyby jsou nejdůležitější prvky pohybů těla v aikidó.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 31. květen 2006

**TRÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Techniky

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka techniky Kotegaeši z útoku šomen uči ki awase.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav etiketa: E12, E13			žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /konrola správného dýchání/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel zopakuje probranou etiketu	O10
20	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové hry	2x	střední	H21, H23 /zahřátí a motivace žáků na hodinu/	O2
	rozvíčka: DC1, DC5, DC6; Pr1 - Pr8; S12, S14 - S18, S21, S22, S23, S1 - S4, S8 - S10	4x	malé	fázi výdechu zpomalit, důraz na správné provedení, cvičit na obě strany, zopakovat zákl. principy průpravných cvičení a strečinku	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády tai sabaki	3x 16x	střední střední	P1, P2, P3e; P6, P7, P10, P14 /přípr. na techniku kotegaeši/ irimi - tenkan - tenšin - kaiten, pravidelné střídání postoje	O7; O8 O7
55	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x	vysoké	irimi - tenkan (150°) - mae aši tenšin - krok vzad - kaiten, irimi - irimi - tenkan /osae/, důraz - správné proved. m. tenšinu	O7
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/			irimi - irimi (270°) - irimi (90°) - mae ukemi /joko ukemi/, tai sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž	
	te sabaki: činnost tori /migi hanmi/			během irimi - tenkan sek pravou rukou k zadní noze, zdvih rukou do oblasti pravé části hrudníku, sek oběma rukama k levé noze	
te sabaki: činnost uke /migi hanmi/	pravá ruka šomen uči ki awase, neustálý tlak pravou rukou na toriho, zadní ruka gjaku cuki te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž				

55	kotegaeši	10x 4	vysoké	během irimi - tenkan sek pravou rukou k zadní noze, levá ruka kontrola útočící ruky a uchycení zápěstí uke /tekubi/, pravá ruka uchop zápěstí nebo předloktí, gaeši pohyb rukou, uke pomáhá tori v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvojice a radí cvičencům	O1
	iriminage	4x 4	střední	velmi těsná kontrola hlavy	
	kompenzační a uvolňující cvičení	4x	malé	R10 /vzáj. důvěra/, R20 /uvolnění těla a zdravotní cvičení zad/	O7
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování techniky kotegaeši	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/, ukázky učitele s nejlepším žákem	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Pro zvýšení kondice žáků se bude muset zvýšit dynamika posilovacích cvičení. Pro lepší práci s kokjů (dechem) se musí cvičit více kliky.



**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 7. červen 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Techniky

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka techniky tenčinage z ryo te tori.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav etiketa: E14, E15			žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /konrola správného dýchání/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel zopakuje probranou etiketu	O10
20	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové hry	2x	střední	H25 /soupeření, zahřátí a motivace žáků na hodinu/	O3
	rozevčička: DC1, DC2, DC3; Pr1 - Pr8; S1 - S10, S21, S22, S23, S14, S15	4x	malé	zdůraznit pomalé a rytmické dýchání do břicha, fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády tai sabaki	2x 16x	střední střední	P4 - P6, P10, P12, P13 /přípr. na techniku tenčinage/ irimi, mae aši irimi, tenkan, kaiten, pravidelné střídání postoje	O8 O7
55	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x	vysoké	mae aši irimi (45°) - uširo aši irimi (45°), dbát na dobrém směru vstupu, pohyb zač. povel učitele	O7
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/			irimi - levá krok vzad - uširokaitenukemi <i>tai sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	
	te sabaki: činnost tori /migi hanmi/			pravá ruka předpažit poníž /pronace/, levá ruka předpažit povýš /přechod ze supinace do pronace/, obě ruce předpažit poníž vlevo	
te sabaki: činnost uke /migi hanmi/	ryo te tori /uchopení oběma rukama obě dvě zápěstí tori/ <i>te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>				

55	tenčinage	10x 4	vysoké	uke pomáhá tori v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvojice a radí cvičencům	O1
	kotegaeshi	4x 4	střední	důraz na dobrou vzdálenost /ikkyo undó/ při hodů	
	posilování	3x 15	vysoké	POS1, POS2, POS5, POS6 /zvýšení kondice/	O7
	kompensační a uvolňující cvičení	4x	malé	R11 - R13 /vysvětlení principu cvičení a dýchání/	
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování techniky tenčinage	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/, ukázky učitele s nejlepším žákem	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Tato hodina nebyla zcela podle mých představ, jelikož žáci byli hrozně hluční už ze začátku při hrách a poté se to přeneslo i do hodiny. Příště zopakovat body E8 a hlavně E9.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 14. červen 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Techniky

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka techniky genkeikokyunage z ryo te tori.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>				
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav etiketa: E1, E5, E8, E9			žáci sedí v seize - soustředit a příprava na hodinu /dýchání - jazyk se dotýká horního patra/, pozdrav provádět pomalu a klidně, etiketa - učitel zopakuje probranou etiketu	O10
20	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové hry	2x	střední	výběr nejoblíbenějších her: H19, H25 /soupeření, zahřátí/	O3
	rozvička: DC1, DC2, DC5, DC6; Pr1 - Pr8; S1, S2, S7 - S11, S15, S21, S22	4x	malé	zdůraznit pomalé a rytmické dýchání do břicha, fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády tai sabaki	3x 16x	střední	P4 - P6, P10, P12, P13 /přípr. na techniku genkeikokyunage/ irimi, mae aši irimi, tenkan, kaiten, pravidelné střídání postoje	O8 O7
55	<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>				
	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x	vysoké	okuri aši - okuri aši - kaiten, pohyb zač. povel učitele	O7
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/			irimi - levá krok vzad - uširo ukemi <i>tai sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	
	te sabaki: činnost tori /migi hanmi/			pravá ruka plantární flexe - předpažit pokrčmo, levá ruka předpažit poníž pokrčmo, obě dlaně otočit vzhůru /supinace/	
	te sabaki: činnost uke /migi hanmi/			ryo te tori /uchopení oběma rukama obě dvě zápěstí tori/ <i>te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	
genkeikokyunage	10x 4		tori hara během celé techniky směřuje do hara uke, uke pomáhá tori v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvojice a radí cvičencům	O1	

55	tenčinage	4x 4	střední	důraz na dobré vychýlení přední rukou, zadní ruka směr hlava	O1
	posilování	2x 30	vysoké	POS2, POS3, POS5, POS6 /zvýšení kondice/	O7
	kompensační a uvolňující cvičení	4x	malé	R1 - R4, R13, R21 /pokles Tf, uvolnění těla, relaxace/	
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopak. techniky genkeikokyunage	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/, ukázky učitele s nejlepším žákem	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

**VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:**

Po pokárání se zlepšilo chování. Příští hodinu se budou hrát hry podle volby většiny. Zlepšení motivace ze strany žáků v hodině.

**PLÁN HODINY TV**

**DATUM:** 21. červen 2006

**TŘÍDA:** 5

**POČET ŽÁKŮ:** 26

**TÉMATICKÝ CELEK:** Aikidó

**MÍSTO:** ZŠ Emy Destinové ČB

**HODINA TÉMAT.CELKU:** Techniky

**VYUČUJÍCÍ:** Břetislav Karpíšek

**CÍL a ÚKOL HODINY:** Výuka technik šihonage omote a ura z kata te tori gjaku hanmi.

čas (min.)	učivo	dávky	zatížení	metodické poznámky	organizace
5	<b>I. ÚVODNÍ ČÁST</b>			žáci sedí v seize - soustředit a připr. na hod. /konrola správného dýchání/, pozdrav provádět pomalu a klidně	O10
	seznámení s úkolem hodiny, soustředění žáků, pozdrav				
20	<b>II. PRŮPRAVNÁ ČÁST</b>				
	úpolové hry: úpolové hry	2x	střední	výběr nejoblíbenějších her: H19, H22 /soupeření, zahřátí/	O3
	rozcvička: DC1, DC2, DC3; Pr1 - Pr8; S1, S2, S4, S5, S7 - S11, S14, S15, S17, S21, S23	4x	malé	zdůraznit pomalé a rytmické dýchání do břicha, rychlý nádech, fázi výdechu zpomalit, správné provedení jednotlivých cviků s důrazem na koncové polohy /viz ukázky učitele/	O7
	průpravná cvičení pro pády, pády tai sabaki	3x 16x	střední	P4 - P6, P12, P13, P14/přípr. na techniku genkeikokyunage/ Tai1, Tai2, Tai3, Tai5, Aši1, pravidelné střídání postoje	O8 O7
<b>III. HLAVNÍ ČÁST</b>					
55	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x	vysoké	ajumi aši - irimi - kaiten - mae aši irimi - tenkan (90°)	O7
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/			ušiho aši irimi - tenkan - levá n. zakročít - ušiho kaiten ukemi <i>tai sabaki: změna hanmi po 5x opak., učitel cvičí před Ž</i>	
	te sabaki: činnost tori /migi hanmi/			pravá paže předpažit, ikkyo undó /dorzální dukce/ - levá předpažit, dorzální flexe - sek oběma pažemi	
	te sabaki: činnost uke /migi hanmi/			uchopit pravou rukou tori zápěstí - předpažit - vzpažit skrčmo, tai sabaki a te sabaki: zač. pohyb tlesknutí učitele <i>te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	

55	šihonage omote	10x 4	vysoké	tori: ajumi aši - dorzální dukce, uchopí levou rukou zápěstí uke - irimi - kaiten - mae aši irimi (90°), během techniky nezaklánět a neustále ruce na očích, uke pomáhá tori v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvojice a radí cv	O1
	tai sabaki: činnost tori /migi hanmi/	10x		mae aši irimi - tenkan - kaiten - mae aši irimi - tenkan (90°)	O7
	tai sabaki: činnost uke /migi hanmi/			ušiho aši irimi - levá noha zakročít - ušiho ukemi <i>tai sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	
	te sabaki: činnost tori /migi hanmi/			pravá paže předpažit, ikkyo undó /dorzální dukce/ - levá předpažit, dorzální flexe - sek oběma pažemi	
	te sabaki: činnost uke /migi hanmi/			uchopit pravou rukou toriho zápěstí - předpažit - vzpažit skrčmo, tai sabaki a te sabaki: zač. pohyb tlesknutí učitele <i>te sabaki: změna hanmi po 5x opakov., učitel cvičí před Ž</i>	
	šihonage ura	10x 4		tori: mae aši irimi - dorzální dukce, uchopí levou rukou zápěstí uke - tenkan - kaiten - mae aši irimi - tenkan (90°), během techniky nezaklánět a neustále ruce na očích, uke pomáhá tori v provedení techniky, po 4x provedení změna rolí, učitel obchází dvo	O1
kompenzační a uvolňující cvičení	4x	malé	R10, R20 /uvolnění těla a zdravotní cvičení zad/		
10	<b>IV. ZÁVĚREČNÁ ČÁST</b>				
	zopakování techniky šihonage omote a ura, příprava žáků na testy /příští týden/	1x	střední	žáci sedí v seize /sed zkřížmo/, ukázky učitele s nejlepším žákem	O10
	závěrečné soustředění, pozdrav			žáci sedí dvojřad, ideomotorické učení /promítnutí si pohybu/	

#### VÝSLEDKY A HODNOCENÍ:

Poslední výuková jednotka. Příprava skupiny na příští testovací hodinu, zařazení rovnovážných cvičení a vynechání posilovacích cvičení.