ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

ZÁSOBNÍK PRŮPRAVNÝCH HER PRO ROZVOJ SPECIFICKÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V KARATE

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bohuslav Šála

Tělesná výchova a výchova ke zdraví, obor VY -TV

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát.

Plzeň, 2017

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

V Plzni, 1. června 2017

.....

vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych na tomto místě poděkoval Mgr. Luboši Charvátovi za vedení mé diplomové práce a za podnětné návrhy, které ji obohatily. Rovněž děkuji Ing. Miroslavovi Šálovi, CEMS MIM, Ing. Zdeňku Kubalíkovi, za jejich spolupráci na tréninku. Neméně děkuji i oddílu SK Karate Domažlice za poskytnutí tělocvičny pro realizaci průpravných her v praxi.

OBSAH

Seznam zkratek a japonských výrazů ... 3
1 Úvod ... 2
2 Cíl a úkoly práce ... 4
2.1 Cíl práce ... 4
2.2 Úkoly práce ... 4
3 Teoretická část ... 5
3.1 Charakteristika a historie karate ... 5
3.1.1 Charakteristika karate ... 5
3.1.2 Historie karate ... 6
3.1.3 Charakteristika kata a kumite ... 10
3.1.3.1 Kata ... 10
3.1.3.2 Kumite ... 12
3.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku ... 14
3.2.1 Tělesný vývoj ... 14
3.2.2 Psychický vývoj ... 14
3.2.3 Pohybový vývoj ... 15
3.2.4 Sociální vývoj ... 16
3.2.5 Trenérský přístup ... 16
3.3 Pohybové schopnosti ... 17
3.3.1 Silové schopnosti ... 17
3.3.2 Rychlostní schopnosti ... 19
3.3.3 Vytrvalostní schopnosti ... 21
3.3.4 Senzitivní období pohybových schopností ... 23
4 Hry na tréninku a jejich význam ... 24
4.1 Organizace her ... 25
4.1.1 Rozdělení her podle existence pravidel ... 26
5 Praktická část ... 29
5.1 Soubor průpravných her realizovaných v praxi ... 29
5.1.1 Soubor průpravných her pro rozvoj silových schopností ... 29
5.1.2 Soubor průpravných her pro rozvoj rychlostních schopností ... 41
5.1.3 Soubor průpravných her pro rozvoj vytrvalostních schopností ... 52
Diskuze a Závěr ... 59
Resumé ... 60
Seznam literatury ... 61
Seznam obrázků, tabulek, grafů a diagramů ... 63
Přílohy ... 65

SEZNAM ZKRATEK A JAPONSKÝCH VÝRAZŮ

Kihon – Základní technika bez přesunu v postoji.

Kihon ido – Základní technika s přesunem v postoji.

Kata – Sestava technik a přesunů simulující boj proti reálnému protivníkovi.

Bunkai – Demonstrace technik obsažených v kata v reálné bojové situaci.

Kumite – Souboj ve dvojicích.

Karateka – Cvičenec karate.

Př. n. l. – Před naším letopočtem.

N. l. – Našeho letopočtu.

Sensei - Mistr.

Kamae - Postoj používaný v kumite, hodně obdobný zenkucu-dači, jen je vyšší a cvičenec má pokrčenou zadní nohu.

CNS - Centrální nervová soustava

1 ÚVOD

V této diplomové práci se zabývám průpravnými hrami, jejichž hraní rozvíjí mladé karatisty v jejich pohybových schopnostech. Toto téma diplomové práce jsem si zvolil proto, že se už delší dobu zajímám o cvičení karate. Tréninky karate by neměly být založené jen na cvičení jednotlivých technik kihon nebo kata, protože v dnešní době je navíc důležité zaujmout mládež na tolik, aby u cvičení karate vydržela a věnovala se mu alespoň několik let, popř. i po celý svůj život. Proto věřím, že v každém tréninku karate by měla být obsažena nějaká hra. Protože karate je velmi náročné na přesnost a soustředění, hra by měla sloužit k lehkému odreagování našich cvičenců a také naše cvičence obohatit tím, že urychlí jejich rozvoj, který se jim při cvičení karate bude hodit.

V teoretické části práce jsou zahrnuty základní poznatky o karate. Nalezneme zde charakteristiku karate, kde se zabývám tradičním pohledem karate, a v další podkapitole se objeví obecná historie bojových umění, která se na karate postupně specifikuje. Také zde charakterizuji sportovní disciplíny karate - kata a kumite.

Důležitou tématikou jsou také "děti jako celek" se zaměřením na děti mladšího školního věku. Tato tématika bude rozebrána v obecné rovině a posléze se zaměří na jejich tělesný, motorický a psychický vývoj. Zde je též popsáno, v čem se děti mladšího školního věku liší od starších cvičenců. Podle mého názoru je velmi důležité z pozice trenéra vědět, jak dětský vývoj probíhá proto, abychom mohli lépe přizpůsobit hry pro danou věkovou kategorii a i tím být těmi nejlepšími trenéry.

V předchozí části jsem poprvé uvedl ideu nejlepších trenérů, kterou bych rád podrobněji rozvedl. Další kapitola bude tedy věnována charakterizování dobrých trenérů, popisu jejich hlavních cílů a popisu schopností a přístupů, které skvělé trenéry spojují. Tato část se zaobírá i tématikou dítěte a jeho individuálního hodnocení.

Ve své práci se chci také zabývat motorickými schopnostmi, které jsou důležité nejen pro karate ale v podstatě pro každý jiný sport. Práce bude zaměřena na vybrané motorické schopnosti a to jmenovitě silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti, které budou popsány v obecné rovině.

V poslední ale neméně důležité části se práce zaměří na herní principy, organizaci a dělení her.

Na základě všech těchto informací, které jsem získal analýzou z knih tak i na seminářích, z internetových zdrojů a v neposlední řadě i vlastní praxí nebo konzultací s trenéry karate v České republice, bych chtěl vytvořit zásobník průpravných her, který by mohli využívat jak začínající tak i dlouholetí trenéři karate pro zlepšení a inovaci svých tréninků. Modernizace a inovace tréninků je v dnešní době velmi důležitá, protože děti potřebují pořád něco objevovat, dělat nové věci a nemají moc rádi, když se hry opakují příliš často. Z tohoto důvodu se bude práce zabývat složením sborníku průpravných her pro rozvoj pohybových schopností specifických pro karate jako sport. Většina her obsažených v mé diplomové práci bude vyzkoušena v praxi a text bude tudíž obohacen o poznatky ohledně náročnosti, ideálním počtu hráčů, doby trvání hry, doporučení, s kterou věkovou skupinou danou hru ideálně provozovat, nebo jaké pomůcky je vhodné pro danou aktivitu použít.

Hlavním očekávaným přínosem mé práce je pomocí zásobníku průpravných her nabídnout inspiraci všem začínajícím i pokročilým trenérům k inovaci tradičního bojového umění, které je velmi náročné na soustředění a přesnost. Použití tohoto sborníku by mělo trenérům usnadnit vzbuzení zájmu či zvýšit zájem dětí o sport a hlavně o karate. Zvýšení různorodosti tréninků by mělo pozitivně ovlivnit dobu provozování karate a v nejlepším případě vzbudit silné nadšení, které se vyvine v celoživotní zájem. Tento zásobník průpravných her je určen pro začínající i pokročilé trenéry karate, popř. pro jedince, kteří se rádi sami zdokonalují v karate nebo jiných bojových sportech, a bude sloužit jako materiál pro zlepšení úrovně karate tréninků.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

- Cílem mé práce je vytvořit sborník her pro rozvoj specifických motorických schopností a dovedností důležitých pro trénink karate, který bude sloužit jako pomůcka pro trenéry, kteří se snaží u svých svěřenců rozvíjet specifické schopnosti pro karate a zvýšit jejich nadšení z jeho cvičení.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

Na základě cílů jsem si stanovil následující úkoly:

- Uceleně zpracovat základní poznatky o karate a o rozvoji pohybových schopností u dětí pomocí průpravných her.
- Ověření her v praxi a zjištění jestli jsou zvolené hry vhodné pro karate a sepsání základních informací o nich.
- Návrh dalších her vhodných a použitelných v tréninku karate.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 CHARAKTERISTIKA A HISTORIE KARATE

3.1.1 CHARAKTERISTIKA KARATE

Karate je bojové umění. Je jedno z nejstarších a nejrozmanitějších na různorodost technik, mezi které patří např. údery, kopy, seky, kryty v obloukovém i přímém provedení atp. Karate je bojové umění, které jako jedno z mála obstálo v moderní době. Muselo prodělat změny, o které se na začátku 20. století postaral Gičin Funakoshi a později i jeho syn společně s mistrem Masatošim Nakajamou. Mezi zmíněné změny patřilo např. přidání nových kopů, snížení postojů, zařazení gymnastických prvků i sportovního provedení jak při cvičení kat tak i v kumite. Karate tím bylo přizpůsobeno moderní společnosti.

Název karate-do má v sobě jistý symbolismus. KARA znamená v japonštině prázdný, TE znamená „ruka“ a DO znamená „cesta“. Název tedy v syrovém překladu do českého jazyka znamená „cesta prázdné ruky“. To symbolizuje, že toto umění je sebeobranné bojové umění boje beze zbraně. Gičin Funakoshi, když název vymýšlel, vnímal KARA jako prázdnotu ve smyslu povinnosti karateky zbavit se egoistického a sobeckého myšlení. TE byl zkrácený název tehdejšího bojového umění nazývající se Okinawate, které pocházelo z Okinawy, rozšířilo se do Japonska, a později do celého světa. DO bylo myšleno jako celoživotní cesta s bojovým uměním [22].

Jak jsem výše psal, karate je bojové umění. Bojové umění není jen tělesné cvičení, které má rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti, které jsou efektivní ve zneškodnění protivníka. Je to cvičení, které má působit na rozvoj charakteru, sebevědomí, mysli a ducha. Jak jednou řekl mistr Masatoši Nakajama, v karate není podstatné zvítězit v soutěži nebo boji na ulici, nejdůležitější je formovat lidský charakter, aby uměl překonávat životní překážky, ať už fyzického nebo psychického charakteru. [9]

Karate učí karateku neozbrojené obraně pomocí svého těla, například paží, nohou či jinou částí těla. Postupným tréninkem se jednotlivé části těla mění na tak zvané sekery, nože, nebo meče. Jednotlivé části těla umí mistři vytrénovat tak, aby měli stejnou ničivou sílu jako tyto vyjmenované zbraně. Tímto můžeme říct, že karate je systém, pomocí jehož cvičení se karateka naučí ovládat své tělo a jeho pohyby, jako jsou různé náklony, skoky či udržování rovnováhy. Cesta ke zvládnutí karate vede přes provádění jednotlivých technik v přesném provedení. [9]

3.1.2 HISTORIE KARATE

Abychom pochopili karate, musíme znát jeho historii a vlivy, které ho ovlivňovaly a formovaly. První zmínky o karate se ztrácejí v legendách z dávných dob (mluvíme o období mezi lety 2500 – 1700 př. n. l). V této době patřil mezi nejrozvinutější oblasti světa Dálný východ a byla to především indická civilizace, která se zasloužila o rozvoj bojových umění. V této době byly zaznamenány zmínky o prvním bojovém systému zahrnujícím však i tanec, tzv. indickém boji pěstmi. Tento bojový systém byl vytvořen na základech meditačních technik a dechových cvičeni, čímž v sobě zahrnoval nejen fyzickou ale i duchovní stránku.

Z Indie se tyto poznatky dostaly první do Číny a později se začali šířit do okolních zemí, např. na Okinawu. Tím samozřejmě docházelo ke změně názvu tohoto bojového umění, protože každý národ si přeložil tyto poznatky do svých jazyků. Takže například budhismus, který vznikl v Indii pod jménem Dhána, byl přenesen do Japonska, kde se šířil pod jménem Zen. Budhistické náboženství, jež proniklo do Číny počátkem našeho letopočtu, se šířilo jako lavina a již v době Chan (206 př. n. l. – 220 n. l.) bylo v Číně několik buddhistických center. [8]

Historie karate v Číně

Čínské bojové umění je staré několik tisíc let, což je doloženo v knize Ritů[1], kde je zmínka o bojových uměních. Zpočátku neměla bojová umění jen bojový a obraný aspekt ale také silný zdravotní aspekt.

V historickém období dynastie Chan (206 př. n. l. – 220 n. l.) byla psána kniha Šou Pu, jež se zabývá pěstním soubojem. Na základě této knihy vytvořil lékař, Chua Tchuo bojový styl „dovádění pěti zvířat“. Styl byl vytvořen spíše za zdravotním účelem. Z tohoto stylu později vznikl po nějakých úpravách bojový systém zvaný pětinásobná pěst, který později cvičili mniši v klášterech na území Číny.

Jeden z prvních mistrů, který do Číny přivedl indické bojové umění, byl Ta Ma – Bodhidharma. Legenda vypráví, že sám, pěšky a beze zbraně v jeho 66 letech přešel Himaláj, aby později v roce 520 n. l. dorazil do kláštera Šao–lin, vybudovaného r. 479 n.l. na počest indického mnicha Batua. Batuovi žáci vytvořili bojové techniky pod názvem „šaolinské pěsti“ což byly dva styly, založené na „tekuté a tuhé síle“. Bodhidharma vzal poznatky z tohoto cvičení, čínského vojenského a indického bojového umění a vytvořil tak

[1] Kniha zahrnuje kodex etického chování a návod na vedení soudních přelíčení.

18 technik Lluo–chan. Uvědomil si jeden z nejcennějších poznatků bojových umění, že mysl a tělo jsou neoddělitelné a obě tyto stránky mají být zdokonalovány současně. Po Bodhidharmově smrti se bojová umění dále rozvíjela.

Již v dynastii Tchang (618 n. l. – 960 n. l.) byly organizovány bojové soutěže v rozšířeném stylu „Čchuan–fa“. Šampioni soutěží byli korunováni v císařském paláci a stali se známými osobnostmi.

Klášter Šao–lin na hoře Songšan, jenž působil jako katalyzátor při vývoji bojových umění, byl několikrát vypálen, naposledy v roce 1736 n. l. mandžuským vojskem. Uvádí se, že poté uniklo pět mnichů, kteří si změnili jména a založili pět škol boje beze zbraně, 5 stylů kung–fu, které se postupně rozšířily po celé Číně. Kung–fu, jak se dnes označuje čínské bojové umění, je však nesprávný. Kung–fu znamená „nejvyšší dokonalost“ v jakémkoliv oboru, kterým se zabýváme. Správné a i v Číně dnes používané označení je wu–šu (válečná, bojová umění). [8]

Historie karate na Okinawě a přenesení do Japonska

Už odedávna byla Okinawa křižovatkou východních kultur a hraje také velmi důležitou roli v rozvoji karate. Jedny z prvních zmínek hovořící o návštěvě Číňanů na ostrově Okinawa datují tuto událost mezi roky 560 – 618 n. l.. Čínská výprava tam ztroskotala při hledání „země šťastných a nesmrtelných“ za účelem zjistit tajemství, jak přeměnit různé neušlechtilé kovy na zlato. [11]

Obrázek 1 – Poloha Okinawy vůči Číně a Japonsku. Zdroj: [12]

Mnoho expertů, kteří se zabývali historií karate, se domnívá, že čínské bojové umění, které známe pod názvem Čchuan–fa, se na Okinawu dostalo už v 11. století. Tato bojová umění proniknula na okinawský ostrov díky buddhistickým mnichům. Prvotní obyvatelstvo mělo sice svoje bojové umění, ale to se skládalo jen z několika málo technik, a proto měli veliký zájem začít se učit komplexnější čínská bojová umění. [6]

Velký podíl na rozvoji bojových umění na Okinawě měl v 15. století král Sho Shi, který tehdy vydal nařízení zakazující vlastnit zbraně, protože se bál povstalců, a chtěl tímto krokem zabránit svému svržení. Mnoho historiků se domnívá, že první zakázání nošení zbraní byl podnět ke vzniku bojového umění, které se stalo základem pro karate. Zmíněný zákon totiž způsobil, že okinawský lid začal vymýšlet alternativní obranný systém, který by se nepříčil zákonu o zákazu zbraní. Brzy se daly rozpoznat dvě odlišné školy tohoto systému. První pod názvem Tode, která využívala holé ruce a učily se ho z větší části šlechta a měšťanstvo. Druhý styl pěstovaný především mezi farmáři a rybáři se jmenoval Kobudo a využíval k obraně hlavně zemědělské nástroje.

Druhá významnější událost, která vedla ke zdokonalování boje beze zbraně, se udála zhruba o 200 let později. V roce 1609 byla obsazena Okinawa Japonci a ti opět vyhlásili zákaz nošení jakýkoliv zbraní, tentokrát včetně zemědělského náčiní, které by se dalo použít jako zbraň. Tyto zbraně a zemědělské náčiní byli ukládány ve zbrojnicích, které byly střeženy samuraji. Tento stav přetrvával přes 259 let s různými obměnami až do roku 1871, kdy byla Okinawa oficiálně připojena k Japonsku. Během 259 let, kdy byl v platnosti dekret zakazující nošení zbraní, zůstaly obyvatelům Okinawy na obranu proti japonským samurajům jen holé ruce a nohy. V roce 1629 byl vytvořen tajný spolek mistry Tode a Čchuan–fa působící na ostrově, což mělo za následek tvoření nového bojového stylu kombinací Tode a Čchuan–fa, který byl nazván Te (v překladu „ruka“). Okinawa–te můžeme charakterizovat jako předstupeň karate. Okinawa–te bylo vytvořeno za účelem obrany proti utlačovatelským samurajům, kteří byli cvičeni v boji s mečem. Toto umění bylo tak účinné, že původní obyvatelé Okinawy souboje se samuraji dokázali občas vyhrát. Přesto nikdy nedošlo k organizovanému souboji mezi utlačovateli samuraji a domácím obyvatelstvem. Okinawa-te bylo účinné i díky využívání znalostí vitálních nebo jiných paralyzujících bodů lidského těla, které mohly bojovníka v nevýhodě zvýhodnit. V této době bylo Okinawa–te vyučováno tajně. Když Japonci zjistili, kdo je mistr Okinawa–te, tak byl tento mistr popraven i s jeho žáky. To je také důvod, proč neexistují žádné písemné doklady o vývoji Okinawa–te.

Významná událost, která ovlivnila vývoj karate v 20. stol., bylo rozhodnutí ministerstva kultury zavést karate do učebního plánu na školách na Okinawě. Toto rozhodnutí bylo vydáno na základně přímluvy japonského školního inspektora Shinaro Ogawy, kterému bylo karate předvedeno mistrem Gichinem Funakošim při jeho návštěvě na Okinawě. Události, které vedly k rozšíření karate v Japonsku, byly např. první ukázka tohoto umění Gichinem Funakoshim v Kjótu r. 1916, dále pak v roce v 1921 ukázka karate japonskému princi, který přijel Okinawu navštívit. V roce 1922 byl Gichin Funakoshi vyslán do Tokia k předvedení okinawského karate na přehlídce bojových umění zorganizované japonským ministerstvem kultury. [21] Jeho demonstrace karate vyvolala u Japonců tak velký zájem, že se mistr Funakoshi rozhodl v Japonsku zůstat až do konce svého života, aby stačil uspokojovat zájem o výuku tohoto bojového umění. Z této výuky a propagace postupně vznikaly první kluby karate, zejména při japonských univerzitách. V roce 1924 je doložen vznik prvního oficiálního klubu karate na univerzitě Keio. Další kluby následovaly, například na univerzitě Ichiko v roce 1927.

Mistr za svého působení v Japonsku zastával názor, že původní čínské názvy kata vyslovované okinawským dialektem, nebudou pro Japonce přijatelné, a proto je postupně revidoval a nahrazoval novými japonskými názvy, které mají stejný významový smysl, ale lépe vystihují jejich podstatu a zní čistě japonsky. Také se přičinil ke změně významu kara, kdy upravil psaný znak slova kara tak, aby zachoval výslovnost, ale změnil význam na „prázdný“, což od začátku zamýšlel. Funakoshi v roce 1938 opustil termín karatedžucu a přejmenoval jej na karate-do. Tímto krokem se snažil karate přiblížit japonské populaci, neboť dřívější populární japonská bojová umění vždy končili na "do". (např. džudo, kendo, aikido a jiné). To naznačuje, že se snažil karate co nejvíc popularizovat u moderní japonské společnosti. Jeho snahou bylo i zvýšit prestiž karate po duchovní a duševní stránce, kterou spatřoval v jiných bojových uměních. Funakoshimu se někdy mylně připisuje, že založil sportovní karate. O to se však zapříčinil mistr Masatoši Nakajama, který zorganizoval první mistrovství v karate, které se uskutečnilo v roce 1957 až po smrti mistra Funakoshiho. Popularizace karate zapříčinila nárůst studentů a mistrů karate, díky čemuž se následně karate mohlo šířit do všech koutů světa včetně Evropy. Do Československa se karate dostalo z Německa, kde byl v roce 1961 založen první svaz karate "Deutscher Karate Bund" [8]

Historie karate v čssr a později v české republice

Za jeden z první začátků karate v ČSSR se může označit rok 1962, kdy došlo ke vzniku subkomise karatedo, aikido a sebeobrany při komisi juda českého svazu tělesné výchovy. O vznik této organizace se nejvíce zapříčinili Novák, Špička a bratři Blechové. První oddíl karate v Čechách byl TJ Slovan pod vedením Ing. Nováka a Ing. Špičky. Karate v této době nebylo učeno jako v Japonsku, byly vyučovány jen některé prvky v rámci sebeobrany. První nejúspěšnější plné kurzy karate se uskutečnily v roce 1966 pod vedením Františka a Miroslava Kolářových. V tomto roce jsou vydána i první skripta nazývající se Karate. Tehdejší autoři jsou J. Novák a I. Špička. Nakladatelství Olympia tyto skripta vydává jako knihu v roce 1969. Díky tomu jsou Novák i Špička považováni za zakladatele českého karate. Bratři jako první dosáhli mistrovského stupně 1. danu. Mistrovský stupeň jim udělil Hideo Ochi, japonský vyslanec Masatoširo Nakajamy, v roce 1971.

Bratři Kolářové zakládají největší oddíl karate zvaný TJ Slávia FEL Praha. Mezi další členy oddílu patří například Jiří Fuchs, Jiří Tvrdík, Ivan Vlček a Josef Zvěřina. Pro tyto členy přesně pro Ivana Vlčka, Jiřího Fuchse a Josefa Zvěřinu je i velmi význačný rok 1973, kdy se v ČSSR konaly první zkoušky na mistrovský stupeň 1. dan, a přijel je přezkoušet sám japonský mistr Hideo Ochi. Pro tyto tři mistry zkoušky skončily úspěšně. Tímto se stali prvními nositeli mistrovských stupňů udělených v ČSSR. Později bratři Kolářové působili v oddíle TJ Rudá Hvězda Praha od roku 1974 až 1988, kdy byl tento oddíl považován za špičku oddílů ČSR. V oddíle do roku 1981 pracovali pozdější představitelé karate v ČR Jiří Fuchs a Karel Strnad. Nadaní reprezentanti oddílu získali 254 medailových umístění ve sportovním karate. O perfektním karate, kterým disponovali bratři Kolářové, svědčí i fakt, že na prvním mistrovství ČSR v karate v roce 1974 získal František Kolář bez jediné porážky titul "absolutní mistr ČSR". Jména Vlček, Fuchs a Zvěřina jsou spjata s druhou generací zakladatelů karate v Čechách. A pomocí druhé generace mistrů karate v ČR se karate vyvinulo až do dnešní podoby. [7]

3.1.3 CHARAKTERISTIKA KATA A KUMITE

3.1.3.1 KATA

Za dob starých mistrů jako byli Sokon Matsumura, Ankó Azato či Itosu se v karate neobjevoval trénink kumite (souboj). Bylo to ze strachu, že by takové cvičení při použití dobře provedeného úderu, či kopu mohlo ublížit či dokonce přivodit smrt. Plnou silou

provedené techniky se proto cvičily formou katy. Kata je boj proti imaginárním útočníkům. Je to sestava jednotlivých technik – kopů, úderů, krytů a seků provedených v určitém postoji v přesně daném pořadí. Tyto za sebou jdoucí techniky tvoří tzv. embusen neboli půdorys. Každá kata začíná obranými technikami buď úhybem, nebo krytem a to proto, že karate je především sebeobranné bojové umění. Nicméně katy i karate zahrnují také útočné techniky, obraty a posuny, které jsou použitelné v reálném boji. Kata má určitý počet technik, který se kata od katy liší, a vždy dva výkřiky Kiai [2]. [13]

Význam kata

Prvotním významem kata bylo cvičení za účelem upevnění zdraví. Cvičení kata posiluje pomocí neustálých svalových kontrakcí tvorbu kostí, svalové tkáně a zlepšuje prokrvení celého těla. Katy jsou také vynikajícím prostředkem pro dechová cvičení. Studie potvrdily, že správným dýcháním v kata můžeme pozitivně ovlivňovat respirační systém, koordinaci a funkce vnitřních orgánů těla. Přesné dýchací techniky, a razantní otáčení tělem, švihy končetinami a kontrakce svalů zabraňují zanášení krevních a lymfatických cév a vedou k lepší funkci kostry, svalové tkáně a zažívacích orgánů. Nicméně zdravotní aspekt nebyl jediný důvod, proč byla kata vyvinuta. [5]

Kata je také velmi důležitá forma učení. Ne jako trénink souboje, který může být sice zábavný, ale není předepsaný. Aby cvičenec vyhrál v zápase, musí provést nečekanou techniku vedenou na odkryté místo, což zahrnuje improvizaci, a omezuje tedy použití striktně předepsaných technik. V kata jsou techniky jasně předepsané a to v daných postojích s přesným načasováním. Kata je jako učebnice, která nám prozrazuje hlavní podstatu daných stylů karate a navíc učí cvičence správnému využití jednotlivých technik do situací, které mohou nastat v reálném boji. Kata má ovšem také aspekt duchovní. Její cvičení není jen metoda nácviku jednotlivých technik nebo příprava pro reálný boj, ale je také vyjádřením stavu mysli pohybem, je cvičením mysli, těla a ducha pomocí vlastního sebepoznávání (cítění) a představivosti, a to prostřednictvím technik, obsažených v katách. Mistrovské vnímání technik kata není obsaženo jen rozumem, techniky musíme pochopit především tělem a to nastane častým opakováním dané sestavy. Při něm trénuje i mysl, která je plně koncentrovaná na imaginární útoky a dodržení aspektů a principů kata, aby byla každá technika provedena s co nejmenší námahou a s maximální ničivou silou (jinak řečeno mistrovskou technikou), která eliminuje imaginární útočníky. [13]

[2] Bojový výkřik, který dodává do boje potřebnou sílu a zpevnění svalů

3.1.3.2 KUMITE

Kata je první vytvořená tréninková metoda boje, ale jako každé bojové umění nebo sport se i karate vyvíjelo. Muselo se totiž modernizovat, aby se přizpůsobilo široké veřejnosti, aby se mohl splnit sen Gičina Funakoshiho, že se karate rozšíří do celého světa. Každého karateku chvilku vydrží bavit cvičení formou kata, ale dříve nebo později ho to omrzí, a chce dané techniky, chvaty nebo kombinace technik vyzkoušet v reálném boji za proměnlivých podmínek. Proto vzniklo kumite. Kumite je boj s reálným soupeřem, kde si karateka může jednotlivé techniky vyzkoušet za proměnlivých podmínek. Kumite by se také dalo vysvětlit jako náhodný sled útoků pod dohledem senseie, který dbá o správné provedení technik. Každý kumite zápas začíná a končí úklonou. Každá technika je provedena maximálně rychle s výkřikem kiai. Intenzita kontaktu záleží na stylu karate a věku karateky. Např. ve stylu Shotokan Ryu je pro cvičence nad 18 let dovolen lehký kontakt při úderu či kopu na hlavu a plný kontakt v oblasti těla protivníka. Pro mládež je dovolen lehký kontakt na těle a žádný kontakt v oblasti hlavy. [19]

Význam kumite

Kumite je jedna z vyšších forem tréninku, kde se karateka seznamuje s praktickým využitím technik v reálném boji za proměnlivých podmínek, jež se naučil v jednotlivých katách. Karateka při tomto tréninku stojí tváří v tvář soupeři. Platí, že správné provádění techniky v Kumite je velmi úzce spjato s cvičením formou kihon nebo kata, protože pokud jednotlivé techniky provádíme křečovitě, nepřirozeně či s chybami, poškodí to účinnost provedených technik. Může se například stát, že v postoji bude karateka vyveden z rovnováhy, což oslabí danou techniku a poškodí celkový výkon. Z toho vyplývá, že když karateka špatně provádí techniky v kata nebo kihon, pak není možné očekávat lepší provádění v cvičení formou Kumite. Můžeme tedy jednoznačně prohlásit, že tyto obě formy tréninku jsou na sobě závislé a musí se trénovat se stejnou vážností a soustředěním. V dnešní době, a to především ve sportovním karate, jsme často svědky specializace tréninků – buď se oddíl výhradně věnuje kumite nebo kata. Karateka i trenéři by si měli uvědomit, že preferování jedné z tréninkových forem vede k chybám a k celkovému snížení úrovně karateky. Proto by se měl každý trenér zamyslet nad tréninkovou jednotkou a vést své svěřence k oběma formám tréninku. [9]

Typy Kumite

Masatoši Nakayama dělí kumite do třech základních typů a to jsou základní kumite, jiyu ippon kumite a jiyu kumite. Každé toto kumite má svá specifika. [9]

1. **Základní kumite**

Základní kumite, laicky nazývané jako řízené kumite je nejjednodušší formou kumite, při kterém karateka zaujmou postavení v předem stanovém postoji a vzdálenosti a je předem stanovené pásmo, kam bude proveden útok. Také je stanovena přesná technika jak pro úder, tak i pro obranu. Poté karateka střídavě procvičují příslušný útok a obranu. Toto cvičení lze cvičit jako Ippon kumite s jedním útokem jednou obranou. Dále existuje varianta Sambon kumite, kde jsou zadány tři útoky a tři obrany, popřípadě s pěti útoky a kryty nazývající se jako Gohon kumite. Řízené kumite se vyznačuje i tím, že karateka neposkakují na místě jako je tomu u Jiyu ippon kumite nebo u Jiyu kumite. [9]

2. **Jiyu ippon kumite**

Když cvičenec zvládne základní kumite přechází se na Jiyu ippon kumite. Oba karateka zaujmou bojový postoj kamae na libovolnou vzdálenost. Útočník vždy musí ohlásit pásmo, kam bude útočit zvolenou technikou, a poté provede techniku vždy plnou intenzitou. Obránce provádí libovolnou techniku krytí, podle vlastní volby, a poté obránce přejde do útoku a daná sekvence je zakončena útokem s výkřikem kiai. Jiyu ippon kumite je jakousi přípravnou mezi fází mezi základním kumite a jiyu kumie, tedy volného souboje. Při tomto cvičení se snaží karateka správným odhadem a kontrolou vlastního dýchání jakož i klamavými pohyby přimět obránce k odkrytí se a zasadit úder na odkryté místo rychle a účelně. V Jiyu ippon kumite lze používat všemožné útoky nebo obrany ve všech směrech pohybu například: úskoky a úhyby tai-sabaki vlevo nebo vpravo. Karateka také mohou používat změny těžiště těla atd. [9]

3. **Jiyu kumite**

Karateka, jenž zvládá oba předchozí typy kumite, může přejít na Jiyu kumite, které je nejobtížnějším typem kumite. Jeho obtížnost je zakotvena v reálnosti a proměnlivosti podmínek, stejně jako v reálném boji. Ani jeden cvičenec neříká danou techniku ani pásmo, kam bude útočit. Útočník co nejrychleji a nejkontrolovatelněji provede útok, aniž by ublížil soupeři. Kontakt v tomto kumite se povoluje podle věkové kategorie, což upravují pravidla jednotlivých federací nebo asociací karate. V dnešní době je tato forma používána jako sportovní disciplína nazývající se kumite. [9]

3.2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Toto období je charakteristické zvýšením motorické učenlivosti a také dochází ke zvýšení tělesného, psychického a sociálního vývoje daného jedince. Mladší školní věk je dělen do dvou základních období, do dětství a prepubescence. Dětství probíhá od 6 - 8 let a prepubescence od 8 – 11 let. Počátky mladšího školního věku se vymezují zahájením školní docházky, která je okolo šestého až sedmého roku života. Toto období poté přechází do prepubescence a končí začátkem pohlavního dospívání, které u dívek začíná okolo 11 roku života a u chlapců okolo 12 roku. [17]

3.2.1 TĚLESNÝ VÝVOJ

Tělesný vývoj je v raném stádiu tohoto období charakterizován růstem výšky průměrně o 6 - 8 cm ročně. S výškou zákonitě roste i tělesná hmotnost dětí. Současně s tím dochází k rozvoji vnitřních orgánů, krevnímu oběhu, růstu plic a tím se zvětšuje i vitální kapacita plic. Vývoj pokračuje osifikací kostí, které jsou v tomto období velmi měkké a pružné, a dochází trvalému zakřivení páteře, které v tomto věku není ustáleno. K ustálení nejdříve dochází v hrudním kyfotickém zakřivení páteře do 8. roku dítěte, krční a bederní lordóza se ustálí až mezi osmým až jedenáctým rokem. Proto by se měla věnovat velká pozornost správnému držení těla. Také dochází ke změnám tvaru těla, a dochází k příznivějším podmínkám pro rozvoj různých motorických činností. Mozek, jako součást centrální nervové soustavy, má vývoj ukončen již před 6 rokem, ale centrální nervová soustava a její nervové struktury umístěné v mozkové kůře stále dozrávají. Nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně vyzrálý pro složitější koordinačně náročné pohyby. Hned na začátku tohoto období okolo 6 let, vzniká schopnost se učit novým pohybům. Je zde i tvárnost nervového systému a pohyblivosti nervových procesů, které vedou k vytvoření senzitivního období pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. [17]

3.2.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ

U dětí mladšího školního věku s velkou rychlostí přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť i představivost. Představivost je velmi důležitá při poznávací činnosti dítěte. Dítě se spíše soustředí na dílčí činnosti a souvislosti jim většinou unikají. Také velmi vnímají okolní prostředí, jímž mohou být ovlivněni při provádění již osvojených dovedností. Chápání konkrétních pojmů je ještě nízké, takže musíme dětem většinou danou dovednost předvést pomocí reálné ukázky. Nejlepší je, když si dítě danou věc může tzv.

osahat, protože představivost není ještě dostatečně rozvinuta. Osobnostní vlastnosti nejsou stabilní, proto děti rychle přecházejí z radosti do smutku, což se nazývá impulzivní chování. Vůli ještě nemají dostatečně vyvinutou, a tudíž se nemohou dlouhodobě soustředit na jednu činnost. Proto je velmi důležitá krátká doba činnosti a to přibližně 4 - 5 minut. Poté nastává útlum a roztěkanost. [17]

3.2.3 POHYBOVÝ VÝVOJ

Děti ve věku mladšího školního věku jsou charakteristické vysokou spontánností v pohybové aktivitě. Nově nabyté pohybové dovednosti jsou snadno a rychle osvojovány ale i rychle zapomenuty při méně častém opakování. V rozvoji pohybových dovedností se prosazují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Také jsou používány herní formy s využitím imitačního učení[3].

Dítě v tomto období postrádá úspornost pohybu, které se vyskytuje v dospělosti. Rychlost nervových procesů se stále rozvíjí a u dětí jsou častější procesy podráždění než procesy útlumu. Tím můžeme objasnit v začátku tohoto období neposednost a pohyby provázené velkým množstvím dalších pohybů, tzv. souhybů a iradiací. Např. pokud dítě vyskočí, přidává další činnost rukama a nohama.

Rozdílnost v rozvoji dovedností u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou velmi znatelné. Hlavně v období mezi osmým až desátým rokem a desátým až dvanáctým rokem, které lze nazvat jako etapu s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Tato období jsou považována za nejpříznivější období pro pohybový vývoj, jinak řečeno jsou "zlatým věkem motoriky", který je charakterizován rychlým učením se novým dovednostem a pohybům. V tomto období stačí dokonalá ukázka a děti jsou způsobilé daný pohyb vykonat napoprvé, nebo po několika málo pokusech. Zvyšuje se důvěra v provádění pohybů. Vytrácejí se problémy, které děti na začátku tohoto období provázely. Z hlediska koordinace složitějších pohybů jsou děti schopny na konci tohoto období vykonat i koordinačně náročná cvičení. [17]

[3] Imitační učení je jednou z nejrozšířenější učení, používá se při učení se jednoduchých pohybů, především u dětí. Cvičenci se pozorováním na první ukázku seznamují s pohyby dané dovednosti a snaží se je napodobit v celkové stavbě, včetně rytmu. U starších jedinců se tento typ učení používá při učení se náročné dovednosti za předpokladu, že cvičenci mají určitou zásobu zkušeností a též i schopnost myšlenkového zpracování úkolu. Na začátku je důležitá ukázka, která cvičenci vytvoří správné představy a pomocí ukázky jsou schopni danou dovednost provádět jako celek. Zezačátku většinou s chybami, ale později se díky mnohonásobnému opakování zdokonaluje daná představa a tím se i zlepšuje daná dovednost. Imitační učení je účinné spíše u dětí a začátečníků, později je užíváno jen k doplňkovým učením. [1]

3.2.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Během vývoje dítěte v tomto období se vyskytují dvě významné etapy: Při vstupu do školy nastává etapa kritičnosti. Pak tu máme druhou etapu, která souvisí se začleňování do kolektivu ve škole a podřízení se skupinovým normám. Také v tomto období si děti musí zvykat, že nejsou středem pozornosti rodičů a od her přechází k vážným činnostem, jako jsou učení nebo trénování. Děti stejného věku se setkávají ve škole nebo na tréninku a utvářejí si sociální skupiny. Díky výkonům nebo jednání si získávají svoje postavení v dané skupině. Děti spolu často rádi soutěží a snaží se být nejlepší.

Na závěr tohoto období nastává etapa kritičnosti, ve které na sebe dítě dost často pohlíží kriticky a má tendenci k negativnímu hodnocení sebe sama nebo ostatních včetně dospělých. Děti si hledají svojí osobu k uctívání, dalo by se říct idol, ke kterému pak vzhlíží a který se pro ně stává přirozenou autoritou. Idol si mohou najít ve svých řadách tak i v řadách dospělých. Tohle období je pro děti velmi důležité, děti si osvojují základní sociální návyky a normy. Prohlubují svoje zapojení do nových sociálních skupin a postupně přebírají zodpovědnost za svoje činy. [17]

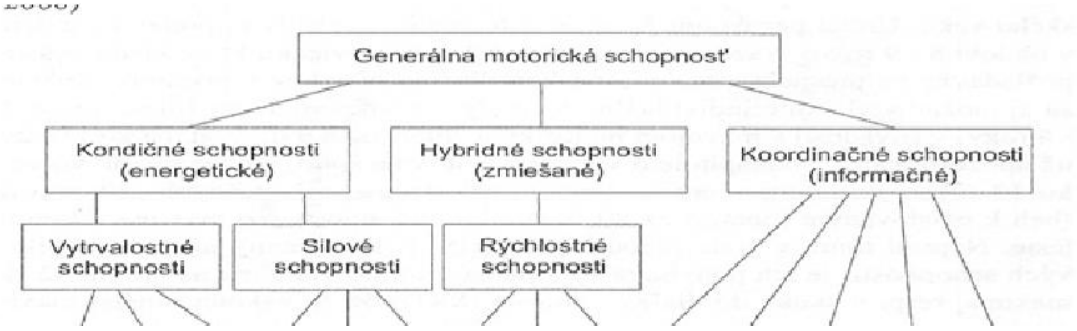
3.2.5 TRENÉRSKÝ PŘÍSTUP

V mladším školním věku se děti vyvíjejí rovnoměrně po všech stránkách, mají i zájem o vše konkrétní a jsou snadno ovladatelné. Jestliže trenér dokáže vhodně usměrnit jejich přebytečnou energii, tak děti budou šťastné a budou se i rády pohybovat. Děti rádi soutěží a proto je jejich oblíbená činnost hra. Proto bychom do tréninku měli zařadit herní principy, kde se především soutěží a děti se mohou předhánět. Když trénink bude pestrý a bude zahrnovat i spontánní pohybovou činnost, zřídka dostanete od dětí negativní hodnocení. Pohybová činnost by měla být pestrá a spontánní, a často měněna, protože děti mladšího školního věku ještě nemají dostačující soustředěnost.

Děti snadno přebírají názory druhých, především dospělých, a proto je trenér v této době přirozenou autoritou.. Trenéři by měli působit především vlastním příkladem. V tom tkví velká výhoda ale i odpovědnost trenéra. Trenér by mě zezačátku působit jako autorita, která vychovává. Přitom si dítě osvojuje i morální normy. Později by to mělo dětem pomoci v rozvoji koncentrace, posílení vůle a formování osobnostních vlastností či kolektivního cítění. Výchovné působení by mělo zahrnovat i správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim. [17]

3.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Předpokladem je zde zdokonalení techniky sportovní a tělovýchovné činnosti. Pohybové dovednosti a pohybový výkon jsou ovlivněny pohybovými schopnostmi. Jedná se o relativně integrovaný soubor vnitřních biologických vlastností jedince. Ty jsou jak vrozené tak je i částečně můžeme rozvíjet během života. Podmiňují vykonávání motorické činnosti určitého charakteru a tvoří komplexní individuální předpoklady lidských pohybových výkonů. Motorické schopnosti se dělí na kondiční, koordinační a hybridní. Kondiční neboli energetické schopnosti se dále dělí na schopnosti vytrvalostní a silové. Hybridní neboli smíšené schopnosti sestávají z rychlostních schopností. [2]



Obrázek 2 - Rozdělení pohybových schopností. Zdroj [18]

3.3.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

Sílu jako takovou můžeme dělit na sílu ve smyslu mechanicko-fyzikálním a na sílu jako motorickou schopnost. Při popisu motorických schopnosti, přesněji silových schopností, se velmi často používá rozdělení podle Fleishmana, která vychází z jeho vlastní studie, kterou zpracoval společně s Nicsem, která se týká obecně motorické výkonnosti a zahrnuje většinu pohybových schopností z oblasti síly. Tato oblast je tvořena třemi základními schopnostmi.

1. **Statická síla:** je motorická schopnost vyvinout maximální úsilí, při izometrické svalové kontrakci. Například v pohybovém úkolu: stisk dynamometru co největší silou.
2. **Dynamická síla:** je motorická schopnost vyvinout maximální úsilí, při izotonické svalové kontrakci, cílem je maximální počet opakování. Například v pohybovém úkolu: provést co největší počet shybů.
3. **Výbušná (explozivní) síla:** Je motorická schopnost vyvinout maximální úsilí, v minimálním časovém intervalu při převládající izotonické kontrakci. Například v pohybovém úkolu: vyskočit co nejvýše. [2]

Schopnost statické síly

Schopnost statické síly se vyznačuje maximálním odporem, který cvičenec dokáže překonat. Hlavní role zde spočívá v tlaku, tahu, stisku, kterým část těla (např. paže) nebo celá soustava segmentů svalů v pevné pozici působí na zařízení dynamometr při jednorázové, celkem časové krátké, izometrické kontrakci. Statickou sílu dolních končetin můžeme změřit provedením dřepu s činkou. Cvičenec, který uzvedl vyšší zátěž, má lepší schopnost statické síly. Podrobnější zjišťování struktury statické síly je možno dvěma způsoby. První způsob se zabývá směrem působení (flexe, extenze, rotace, stisk). Druhé hledisko lokalizuje schopnosti statické síly na lidském těle (svalové skupiny). [2]

V boji všeobecně platí, že vyšší schopnost statické síly je zvýhodňujícím faktorem. V karate cvičenec využije statickou sílu téměř ve všech pohybech, které provádí. Všechny techniky vychází ze stabilního postoje, pro jehož vytvoření používá cvičenec statickou sílu. Karate činí údery účinnějším pomocí zapojení váhy celého těla, které je docíleno maximálním zpevněním všech svalů těla v závěru techniky. Čím má cvičenec větší schopnost statické síly, tím je jeho technika účinnější.

Schopnost dynamické síly

Tato schopnost spočívá v maximálním opakování daného pohybu s poměrně velkou, ale nikoli maximální sílou a obvykle ne příliš velkou rychlostí. Základ pro tuto schopnost je izotonická kontrakce svalstva, která používá podpůrné funkce izometrické kontrakce mnoha pomocných svalů. Měli bychom do této schopnosti i částečně zahrnovat odolnost svalů vůči únavě a metabolickým zplodinám organismu. Příkladem cviku využívající dynamické síly jsou například svisy při shybech, spouštění a zvedání činky, leh sedy, výpony nebo dřepy. [2]

Na každém tréninku provede cvičenec každý druh techniky, popřípadě sekvenci předem daných technik mnohokrát za sebou. Opakování nastává ve všech částech tréninku - v kata, kumite i kihon. V reálné situaci může k ukončení boje dojít až po několika minutách a je nutné, aby cvičenec disponoval dostatečnou dynamickou silou, aby byl schopen provádět účinné techniky po celou tuto dobu.

Schopnost výbušné síly

Tato síla se nazývá i jako explozivní síla a je charakteristická maximálním zrychlením v co nejkratším čase buď břemene, předmětu nebo vlastního těla (například hod, skok). Základ výbušné síly je izotonická jednorázová kontrakce při izometrické

kontrakci pomocných svalů. Charakteristická je důležitost přípravné fáze pohybu, například nápřah. [2]

Schopnost výbušné síly je charakteristická pro bojové sporty i bojová umění. Soupeři se snaží mít rychlejší techniku nežli ten druhý a v tom mu pomáhá tato schopnost.

3.3.2 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

Mezi pohybové schopnosti člověka patří také ty, které mu umožnují provádět daný pohybový úkol za vymezených podmínek v relativně minimálním časovém úseku nebo maximální frekvenci. Takto pojatou dispozici člověka označujeme obvykle zkráceně pojmem rychlost.

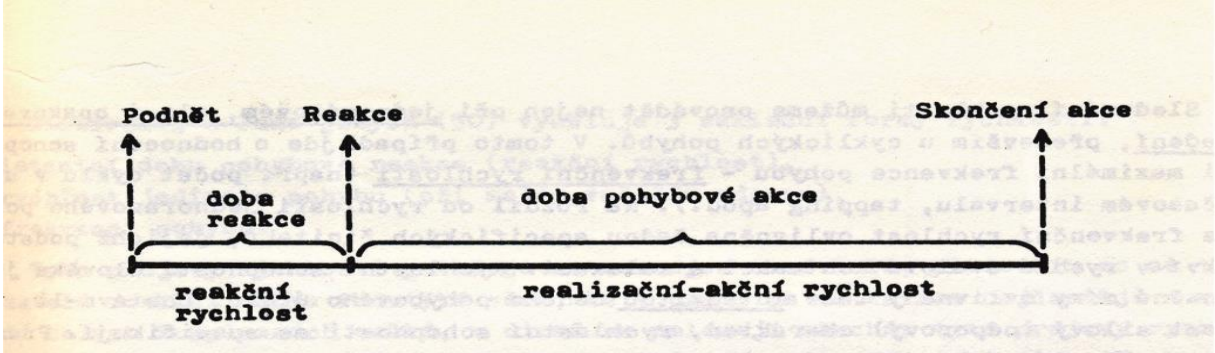
Byli snahy o výklad, jako kauzální schopnost, a ty vedly k otázce, jestli se jedná skutečně o určitou lidskou schopnost ve smyslu jeho způsobilosti, nebo jen o vlastnost průběhu lidského pohybu. Tato otázka vznikla především, kvůli dvojznačnosti obecného pojmu "rychlost". Odlišný přistup k jejímu zkoumání a hodnocení ale připouští obě možnosti, protože je zde úzká souvislost.

Z fyzikálního pohledu je rychlost definována jako časová změna dráhy určitého bodu v jednotce času. Je úzce spojená se zrychlením, ale ve sportovním pojetí jde většinou o hodnocení finálních časových výsledků jednotlivého pohybu na konstantní vzdálenosti. Proto se k hodnocení úrovně rychlosti používá časová charakteristika. V některých případech se rychlost definuje jako frekvence opakování v jednotce času, např. dráhy za konstantní čas. Příkladem využití je například tzv. Cooperův test, kdy se měří uběhnutá dráha jedince za přesně 12 minut. Rychlost lze rozdělit na dva typy: reakční a realizační - akční rychlost. [2]

Reakční rychlost

Časové ohraničení jakékoliv činnosti je v praxi vázáno na čas mezi vydáním podnětu CNS a skončením celého pohybového aktu. Z tohoto vyplývá, že začátek vlastního vnějšího projevu činnosti je tedy zpožděn o tak zvanou reakční dobu. Tato rychlostní schopnost pojednává o tom, jak dlouho trval přenos signálu od receptoru k efektoru. Tento čas do jisté míry ovlivňuje výslednou rychlost pohybu, neboť především v praxi je součástí výsledného registrovaného času, viz obrázek 3. Reakční rychlost je ovlivněna kvalitou nervových drah, velikostí podnětu, druhem reflexu a citlivostí receptorů i cílových orgánů. Nejčastější podněty jsou v praxi efekty zvukové nebo vizuální. [2] V boji je zvýhodněn ten, který je rychlejší. Čím má cvičenec tuto schopnost lepší, tím může

lépe reagovat na svého soupeře, a mít účinnější obrané a úhybné techniky.



Obrázek 3 – Schéma reakční a realizační rychlosti. Zdroj [2]

Realizační - akční rychlost

Realizační - akční rychlost, zkráceně řečeno akce, je vlastní vnější pohybový projev a měřítko pro posouzení úrovně realizační - akční rychlosti. Můžeme ji definovat jako schopnost člověka provést daný pohybový akt v nejkratším časovém intervalu, přičemž máme na mysli jen efektorovou složku činnosti. Podle charakteru činnosti a množství tělních částí, které se na ní podílejí, ji můžeme dělit na rychlost akce jednoduchého elementárního pohybu někdy nazývanou segmentová rychlost a na komplexní pohybový projev člověka.

Pozorování rychlosti můžeme realizovat nejen při jednorázovém, ale i opakovaném provedení, a to především u cyklických pohybů. V tomto případě jde o hodnocení schopnosti maximální frekvence pohybu, tak zvané frekvenční rychlosti, například počet cyklu v určitém čase, tapping atd.. Oproti rychlosti jednorázové je frekvenční rychlost ovlivněna řadou specifických činitelů, jejichž podstata je v rychlé svalové kontrakci a relaxaci. Rychlostní schopnosti jsou také částečně ovlivněny intenzitou daného pohybu. Když se do činnosti dostává silový odpor, tak v tomto případě mluvíme o termínu silová rychlost.

S rychlostí také souvisí relativně samostatné studium elementárních pohybů pro jednotlivé klouby a končetiny. Maximální rychlost, se kterou je cvičenec schopen provést určitý pohyb, závisí také na druhu/ů kloubu/ů, který je k vykonání daného pohybu potřeba, protože maximální rychlost pohybu kloubů se různí. [2]

Realizační rychlost je výhodou jiným způsobem při obraně a útoku. Efektivní obrana se vyznačuje rychlejším provedením než je soupeřův útok. Pokud je realizační rychlost obránce nižší než ta útočníkova, útočník spíš dřív než později obránce zasáhne. Naopak

chceme-li vést efektivní útok, musí být naše technika rychlejší než součet reakční a realizační rychlosti obránce v provedení obraného prvku.

3.3.3 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI

Uskutečňovat kteroukoliv pohybovou činnost, kterou provádíme po určitý delší čas je nepředstavitelné bez jisté úrovně tzv. vytrvalosti. S touto motorickou schopností jedince se setkáváme u pohybových projevů nejrůznějšího charakteru. Také o ní obecně hoříme i při práci s převahou duševní aktivity, ale v případě sportovních aktivit si pod názvem vytrvalost představíme "schopnost člověka provádět déle trvající tělesnou činnost bez snížení její efektivnosti, nebo způsobilost konat určitou tělesnou práci co nejdéle" [2, str. 49]. Vytrvalost v praxi testujeme jednak motorickými testy, ve kterých je hlavní měřítko čas, po který jsou cvičenci schopni opakovat daný pohyb, udržet požadované tempo v běhu, intenzitu či rytmus pohybové aktivity, anebo měříme časový interval, po který je cvičenec schopen určitou pohybovou aktivitu provádět až do úplného vyčerpání. Tak se často postupuje v laboratorním testování vytrvalosti. Jak jsem výše zmínil, v praxi se používá především měřítko časového intervalu, kterým posuzujeme vytrvalost například v běhu na 1500 metrů - čím nižší čas tím lepší vytrvalost.

Tato motorická schopnost je podle výzkumu jedna z nejnáročnější na motivaci. Jak bylo zjištěno, vytrvalostní schopnosti jsou velice obtížné, protože provádění déletrvající pohybové a často i se pořád opakující činnosti je velice nudné, a proto je k jejich provádění potřeba hodně vůle. Navíc je těžké vytrvalostní schopnosti testovat, protože je komplikované zajistit motivaci cvičence, aby prováděl činnost do maximálního vyčerpání. Je známo, že lidé, kteří jsou pod tlakem, například vojáci v bitvě, nebo při olympijských hrách jsou schopni daleko větších výkonů nežli v obyčejných situacích. Z tohoto důvodu se někdy vytrvalost nazývá psychologickým základem ostatních motorických schopností, neboť výsledný výkon je silně závislý na síle vůle, kterou vytrvalostní schopnost rozvíjí.

Vytrvalost lze rozdělit na základě rozboru činnosti a podle charakteru únavy. Rozlišujeme vytrvalost na lokální, které se účastní méně než jedna třetina svalů v těle, tzv. lokální svalová vytrvalost, dále na globální, na které se podílejí více než dvě třetiny svalů těla. Příkladem lokální svalové vytrvalosti jsou shyby a přednosy. Příkladem globální svalové vytrvalosti je běh na 3000 m. [2]

Lokální svalová vytrvalost

"Lokální svalovou vytrvalost rozumíme schopnost člověka provádět déle trvající pohybovou činnost lokálního charakteru s určitou intenzitou co nejdéle" [2, str. 51]. Pracují pouze jednotlivé části těla a menší svalové skupiny. Tato činnost by neměla klást velké nároky na kardiovaskulární soustavu, ani na respirační soustavu. Únava je vyvolaná v důsledku změn v mechanismu nervové regulace a řízení činnosti. Daná činnost nezaměstnává více než jednu třetinu svalů. I když někdy mluvíme o svalové vytrvalosti, její projevy jsou ovlivněny spoluprací celého těla a to především CNS. Tato pohybová schopnost bývá testována na určitém standardním zatížení, které provádíme buď v dynamickém - izotonickém režimu, což mohou být shyby, kliky, atd., nebo ve statickém - izometrickém režimu což si můžeme představit jako výdrž ve shybu, přednosu atd.., takže hovoříme o dynamické, nebo statické lokální vytrvalosti. V prvním případě měřítko lepší vytrvalosti je co nejvyšší počet cyklů (opakování) a to do vyčerpání. Ve druhém případě je měřítko doba, po kterou jsme schopni daný pohybový úkol provádět až do vyčerpání. Všechny testy mají silový charakter, je v nich zapotřebí překonávat určité zatížení. [2]

V karate tato schopnost nenajde mnoho využití, protože karate využívá k maximalizaci síly úderu rotaci a zapojení svalů celého těla.

Všeobecná vytrvalost

Všeobecná jinak nazývaná celková, cirkulorespirační, či vegetativní vytrvalost je "schopnost člověka provádět déle trvající tělesnou činnost komplexního charakteru s určitou intenzitou a co nejdéle" [2, str. 51]. Tato pohybová schopnost zatěžuje většinu orgánů a funkcí lidského těla. Tělo při všeobecné vytrvalosti zaměstnává více jak dvě třetiny svalů a činnost obvykle trvá déle než jednu minutu. Na rozdíl od lokální vytrvalosti je u všeobecné především zatížena kardiovaskulární a respirační soustava a s tím souvisí i velký výdej energie. Tyto soustavy značnou mírou limitují vytrvalostní schopnosti člověka.

Všeobecná vytrvalost je využívaná při pohybových činnostech, jako jsou například plavání, cyklistika, běhy, atd. Většinou jsou tyto činnosti komplexnějšího a rozsáhlejšího charakteru a realizujeme je v dynamickém režimu práce. Sice jejich intenzita bývá poměrně malá, přesto je pohybová činnost velmi náročná, protože je vykonávaná dlouhou dobu a tím narůstá celkový objem vykonané práce.

Pro testování používáme různé druhy běhů, obvykle od 1 km výše, nebo další druhy lokomoce. Měříme zde čas, který potřebujeme ke zvládnutí dané vzdálenosti. Někteří odborníci raději používají a doporučují nejrůznější indexy, než absolutní časy, protože se

snaží eliminovat jiné schopnosti a získat informaci jen o vytrvalostních schopnostech daného jedince. V laboratorním prostředí se testuje pomocí fyziologické funkční zkoušky, která vychází obvykle z plicní ventilace a srdeční frekvence. Probíhá většinou na bicyklových ergometrech, nebo běhátku, kde lze libovolně měnit i intenzitu prováděné pohybové činnosti. [2]

Globální vytrvalost využije cvičenec v každém tréninku i při reálném boji, který trvá déle než přibližně 1 minutu. Tato schopnost je využita do extrému při zkouškách technické vyspělosti nebo při souboji na závodech karate (tzv. kumite).

3.3.4 SENZITIVNÍ OBDOBÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

V každé životní etapě má člověk předpoklady pro něco jiného. Například cizí jazyky se nejlépe učí v co nejmladším věku, u staršího člověka je zas typická moudrost a mladý člověk je zase na vrcholu svých fyzických sil, takže se nabízí požádat ho o pomoc při náročné fyzické práci. Tyto vývojové etapy máme i ve sportu. Každá pohybová schopnost a dovednost nejde účinně rozvíjet vždy. Schopnosti i dovednosti mají svá věková období, kdy se rozvíjí lépe. Tato období se jmenují senzitivní období.

Senzitivní období jsou vývojová časová stádia, která definují přesné období pro efektivní trénink specifických sportovních činnosti a pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. V těchto obdobích se u dětí dosahuje nejvyššího vzestupu rozvoje dané schopnosti, nevyužití těchto období může vést k pomalému či nekvalitnímu tréninku. Senzitivní období by nemělo být spojováno s kalendářním věkem dětí, ale spíše s reálným stupněm vývoje, což nám určuje biologický věk[4]. Vývoj je pohlavně rozdělený, dívky biologicky dozrávají dříve než chlapci, takže i senzitivní období musí začínat dříve a končit dříve než u chlapců. [17]

Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti a jejich senzitivní období rozvoje souvisí s vývojem centrální nervové soustavy. Její vysoká přizpůsobivost a střídání vzruchů a útlumů vytváří předpoklady pro účinný rozvoj koordinačních schopností. Dozrávání CNS můžeme stanovit mezi 7 a 10 - 11 lety u dívek a u chlapců až do 12 roku. V této závislosti se na stejný rok stanovuje i senzitivní období koordinačních schopností.

[4] Biologický věk není dán datem narození, ale konkrétním biologickou etapou vývoje dětí. Zajisté se nemusí shodovat s kalendářním věkem. Zjišťujeme ho pomocí porovnání výšky a hmotnosti nebo stupně osifikace kostí, sekundárních pohlavních znaků či podle prořezání druhých zubů.

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jako koordinační schopnosti jsou také hodně závislé na vývoji CNS. Můžeme říci, že senzitivní období pro rozvoj rychlostních schopností jako celku se nachází mezi 7 až 14 rokem života dítěte. Později sice ke zlepšování rychlostních schopností také dochází, děje se tak ale na bázi podpůrného rozvoje jiných okolností, především silových schopností.

Silové schopnosti

Senzitivní období u silových schopností nastává o něco později a to v závislosti na tvorbě pohlavních a růstových hormonů, které výrazně zvyšují rozvoj silových schopností. Mohli bychom říci, že senzitivní období pro rozvoj síly nastává při nástupu jejich puberty a u dívek je můžeme stanovit mezi 10 - 13 rokem. Chlapci se do puberty dostávají později a totéž období nastává okolo 13. – 15. roku. Sensitivní období rozvoje síly končí u nesportující populace u dívek okolo 17. – 18. roku a u chlapců kolem 18. – 20. roku. [17]

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti se mohou rozvíjet v kterémkoliv věku. Tato schopnost je závislá na schopnosti přenosu kyslíku krví do tkání, jinak řečeno na maximální spotřebě kyslíku. Ta se udává v absolutních jednotkách - litrech spotřebovaného kyslíku nebo v relativních jednotkách tedy v mililitrech spotřebovaného kyslíku za minutu. Ačkoli maximální hodnoty spotřebovaného kyslíku stoupají přibližně do 18 let, relativní hodnoty rostou přibližně do 15 let. Pak nastává zastavení vývoje a často i útlum, který může souviset se snižováním množství pohybové aktivity. [17]

4 HRY NA TRÉNINKU A JEJICH VÝZNAM

Hrát si je přirozenou součástí dětského vývoje. Hra je velmi důležitá k seznamování se s okolním světem. Pomocí her dítě zjišťuje mnoho nových věcí, například to, co vlastně umí a neumí provádět. Při hře také děti prožívají zábavu, dobrodružství, napětí či radost. Na rozdíl od fantazie, kde mohou být mistři světa, je ale reálná hra vždy doprovázena pocitem nejistoty, a pravě proto hraní tvoří jednu z nejdůležitějších činností nejen pro děti, ale i pro dospělé a seniory. Hry také slouží k učení se novým dovednostem, ať už pohybovým, či sociálním, které mohou být v budoucnu použity např. i pro hledání životního partnera či jako náplň volného času. Hry jsou velmi prospěšné také v podpoře sociálního kontaktu s ostatními lidmi a tím pomáhají překonávat samotu nebo jiné obtížné

životní situace. Také bychom měli zmínit, že děti pro jednotlivé hraní používají všechny formy pohybových her, ve kterých mezi sebou poměřují síly, například, kdo je rychlejší, kdo vyleze výše, kdo skočí dál atd. Každá věková kategorie má jiné pojetí hraní. Od 5 do 9 let si děti chtějí většinou hrát bez soutěžního charakteru, což znamená bez pevnějších pravidel, a nepotřebují vyhlášení kdo je vítěz a poražený. Hlavním smyslem je hraní si tvůrčím způsobem za účelem rozvinutí motivace ke sportu. Oproti tomu druhá věková kategorie, která je definována od 9 let, preferuje hrát hry s jasně danými pravidly a jasnou definicí toho jak hra končí - vítězstvím nebo prohrou. Cílem hry je v tomto případě pohybový výkon, který jasně naznačuje schopnosti, dovednosti, ale i psychické vlastnosti jedince nebo skupiny. Toto hraní může u dětí občas přerůst v něco vyššího, co se dnes nazývá sport. Dochází k zásadní změně hry, vlastní prožitek, který býval na primárním místě, se přesouvá na sekundární místo a primárním cílem hry je podávat či dosahovat nejvyšších výkonů.

Dětská sportovní příprava by se měla zaměřovat na prvotní oblast. Měla by rozvíjet to, že si děti rády hrají a měli by si hrát pro radost a pro dobrý pocit ze hry. V dětské kategorii je srovnávání na vítěze či poraženého nedůležité. S přibývajícím věkem můžeme snížit ve sportovní přípravě výskyt pohybových her a můžeme zařadit dril a monotónnost, ale ne dříve než je dítě daným sportem naprosto uchváceno, že by bylo pro daný sport ochotno si sáhnout na samotné dno svých sil. Do té doby musí být trenér trpělivý a do sportovní činnosti zařazovat pohybové hry. [16]

4.1 ORGANIZACE HER

Trenéři, kteří do tréninku zařazují hry, se rychle dostanou do situace, kdy sami začnou vymýšlet hry buď nové či lepší, než ty, které používali dosud. Je jisté, že spektrum her je téměř nekonečné, a každý trenér má své v praxi osvědčené hry, u kterých ví, že baví a že trénují požadovanou schopnost. Trenér by se ale měl sebezdokonalovat a zamezit tím rutině či monotónnosti na tréninku. Motivací by mělo být přání zaujmout děti, které chtějí především poznávat nové věci a situace. Při využívání ověřených her to má trenér jednoduché. Trenér ví, jak se vyvarovat případně vzniklým problémům, umí reagovat na konfliktní situace a ví jak hry přesně realizovat. U nových her jsou tyto otázky nezodpovězené, a proto se trenér ujímá role rádce, rozhodčího i krotitele emocí. Konfliktní situace a případné problémy se zpravidla vyskytují u náročnějších a časově rozsáhlejších her. Největšími problémy pro trenéry jsou méně známé sportovní hry (např. frisbee či

fausball), kde je nutné podrobně prostudovat stanovená pravidla, základní techniku, nebo celou hru upravit v rámci možností tréninku.

Pro děti jsou nové hry neopomenutelným přínosem a to jak v dovednostech, při kterých se učí, tak v nových zkušenostech prožitku z výkonu a zábavy, což by vždy mělo být podstatou nových her.

Ve sportovní přípravě se velmi často využívají drobné hry, závody, turnaje, terénní hry, bojové hry atd. K méně častým hrám patří kooperativní (komunikativní) a etapové hry. Ideální je využití těchto her na táborech či soustředěních, kde je výhodou delší pobyt s dětmi. Tím mají trenéři více času na organizaci těchto her. Teď bych se ale rád věnoval jednotlivým typům her. [16]

4.1.1 ROZDĚLENÍ HER PODLE EXISTENCE PRAVIDEL

Drobné hry

Podstatou těchto her je "hrát si". Mívají kratší dobu trvání a jsou zaměřeny na splnění konkrétního cíle například házení na cíl nebo srážení kuželů. Další formou jsou manipulace s tyčí, nebo náčiním, patří sem i hra na zásah, například vybíjená. Drobné hry většinou nejsou soutěžního charakteru (jeden tým proti druhému).

Závody

Oproti drobným hrám je zde základním charakteristickým prvkem "kdo dřív". Nemusí se jednat pouze o to, kdo bude dříve v cíli, ale může se to týkat i jiných možností jako jsou kdo dál, déle, častěji atd. U některých závodů, jako jsou například u delších běžeckých, nebo plaveckých závodů, může u dětí dojít ke vzniku demotivace z důvodu monotónního pohybu, následné nudy a nezájmu pro pokračování. V tomto případě nastupuje na scénu trenér, jehož úkolem je umění motivovat děti tak, aby i přes veškeré překážky a únavu v závodu pokračovaly. Nutno podotknout, že skutečně náročné závody jsou pro děti neadekvátní.

Možnosti rozdělení závodů:

1. **Závody jednotlivců:** velký důraz je zde kladen na vytvoření co nejpodobnější simulace reálného sportu (atletika, běh aj.) a napodobení atmosféry skutečného závodu.
2. **Závody několikačlenných skupin (dvojice, trojice):** klíčem k zábavné hře je především rovnoměrné rozdělení členů ve skupinách (rychlejší a pomalejší, pokud

se jedná o dvojice, tak aby byl jeden slabší a druhý silnější, jestliže jsou v týmu chlapci i dívky, dbát na správné vyvážení mezi nimi, atd.).

3. **Závody družstev:** Závodění v družstvech je nejzákladnějším typem. Děti soutěžící v družstvech bývají většinou více motivováni třeba atmosférou v týmu, neboť nezávodí už jen za sebe ale za celý tým. Na závodišti se družstvo buď drží společně, nebo závod probíhá v podobě štafety, která může být heterogenní, kdy každý člen vykoná jiný úkol, anebo homogenní, kde se všichni členové dostávají fázově na stejnou trať. [16]

Turnaje

Podstatou turnaje jsou zpravidla drobné hry a závody. Terénní a bojové hry se většinou formou turnaje nedělají. Stejně jako štafety, i turnaje se rozdělují na homogenní (turnaj ve volejbale) nebo heterogenní (například olympiády prováděné na soustředěních, kdy soutěž probíhá postupně v několika disciplínách). U heterogenních turnajů jsou velice důležité bodovací systémy, které slouží k vyhlášení výsledků na konci turnaje.

Ve spojení s uspořádáním turnaje musí trenér vybrat i herní systém, jehož možnosti jsou:

1. **Každý s každým:** hodící se pro malý počet družstev a jednotlivců.
2. **Vyřazovací na jednu prohru:** klasický pavouk (play-off) - nevýhoda pro ty, co jsou vyřazení v prvním kole, neboť si moc nezahrají.
3. **Vyřazovací na dvě prohry:** složitější napodobenina předchozího systému.
4. **Kombinované:** ve skupině hraje každý s každým a postupuje se systémem play-off.

Velký důraz by měl být kladen na to, aby trenéři měli vždy zajištěnou jinou aktivitu pro vyřazené hráče. Opomenutí této náhradní aktivity by vedlo k nečinnosti dětí a to by mohlo mít za následek jejich demotivaci, nezájem či lenost. [16]

Terénní hry:

Tento typ her se hodí především pro mladší děti. Jsou pro ně velice přínosné právě kvůli rozvíjení jejich rychlosti, obratnosti a pozornosti. Odehrávají se na rozsáhlejším území (například v lese), účastníci nejsou sobě přímo soupeři a jejich náplní bývá nejčastěji dobrodružství.

1. **Bytosti**

V těchto terénních hrách se objevují nadpřirozené, pohádkové či jiné známé osoby související s legendou (samurajové, mumie aj.) Tyto role přebírají většinou trenéři, nebo jiní dospělí, kteří honí hráče, anebo jsou jimi chytáni, či jim vytvářejí horší podmínky při plnění zadaných úkolů. Děti jsou těmito bytostmi velice motivovány, zejména jsou-li tematicky nalíčeny (namalovaný obličej, přestrojení, paruka, atd.)

2. **Překonávaní překážek**

Jedná se o náročné překonávání trasy s překážkami a úkoly. Účastnit se mohou jednotlivci tak i družstva. Obsahem je příběh či legenda, od které se odvíjí podstata překážek (přechod pouště, Spartakovo povstání, gladiátorské hry). Mezi nejběžněji používané překážky patří: přechod klády, lezení na strom, střelba na cíl, lanová překážka, elektrický plot, aj. Daná dráha musí být dostatečně promyšlená, aby nedocházelo k frontám na překážkách. Rád bych zdůraznil dodržování bezpečnosti, aby se předcházelo zranění dětí. [16]

3. **Bojové hry**

V tomto typu her bojují dvě nebo více skupin hráčů. Tyto hry jsou u dětí velice oblíbené. I když jsou základní pravidla u většiny her podobná, v bojových hrách více než u jiných je důležitá rovnoměrnost sil bojujících hráčů. Je nutno brát zřetel nejen na počet a fyzickou zdatnost, ale také na zkušenosti, dobrou organizaci boje a vůdcovské vlastnosti jednotlivých hráčů. Hráči mají několik životů, nevypadávají hned při první zásahu od soupeře. Pokud to pravidla povolují, mohou si životy doplňovat.

Základní herní principy bojových her:

1. **Dvě skupiny, stejný úko**l: obě skupiny mají symetrické postavení, mají stejný cíl (např. vybít soupeře, dobít soupeřovu základnu, dobít konkrétní místo či si ho nejdelší dobu udržet, pokud se hraje na čas).
2. **Více skupin, stejný úkol:** postup je podobný v prvním typu hry, jen se zvýší počet míst, o která se bojuje.
3. **Dvě skupiny, různé úkoly**: zde skupiny vykonávají různé úkoly. Také mohou bojovat odlišným způsobem např. obránci versus útočníci, nebo průchod soupeřovo územím. Vždy se hrají alespoň dvě kola a skupiny si vyměňují role. [16]

5 PRAKTICKÁ ČÁST

V této části se věnuji průpravným hrám vhodných pro rozvoj pohybových schopností v karate. Každou hru jsem v praxi vyzkoušel a popsal doporučení pro trenéry, jako např. jaký je vhodný počet opakování pro hru, obtížnost hry, doba trvání a oblíbenost hry u svěřenců oddílu SK karate Domažlice, kdy 1 / 5 je vlastně nudná hra a 5 / 5 je zábavná hra, která děti baví.

5.1 SOUBOR PRŮPRAVNÝCH HER REALIZOVANÝCH V PRAXI

5.1.1 SOUBOR PRŮPRAVNÝCH HER PRO ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

1. Přetlak oporem za ramena

Oba soutěžící stojící v pravém či levém postoji zenkucu-dači proti sobě a recipročně se drží za ramena (opor o ramena, jeden cvičenec má paže vně a při opakování se změní úchopová pozice paží tak, že druhý má paže vně). Oba za sebou mají tzv. cílovou čáru ve stejné vzdálenosti. Jakmile se zahájí přetlak, úkolem soupeřů je překročit oběma nohama čáru za svým protivníkem, nebo protivníka co nejdále zatlačit. Boj o tom, kdo je vítěz, se rozhoduje do 60 s.

Obrázek 4 Přetlak oporem za ramena (Zdroj: autor)

Zde doporučuji, aby si cvičenci vyměnili držení, takže cvičenci, kteří se drželi vně budou uvnitř a naopak. Také doporučuji vyměnit postoj zenkucu-dači z levého na pravý a naopak. Může se stát se šikovnou prací s protivníkem si mohou cvičenci vyměnit strany. Proto je dobré na začátku hry specifikovat, co v takovém případě dělat. Možné je tuto variantu zakázat, popř. je možné upozornit cvičence, že v tomto případě je cílová čára nahrazena tou soupeřovou.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

2. Přetah v přednožení

Soupeři stojí čelem k sobě a od čáry mezi nimi je stejná vzdálenost. Chytí se za pravé či levé zápěstí a levou / pravou rukou se vzájemně drží pravé / levé přednožené nohy nad kotníkem. Poskakováním vzad se soutěžící snaží o přetažení soupeře co nejdále přes čáru a to v časovém rozmezí 45 – 60s. [20]

Obrázek 5 Přetah v přednožení (Zdroj: autor)

Zde doporučuji, aby se vyměnily držení za ruce i nohy, kterou drží, protože většina cvičenců je na jednu nohu zdatnější.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné na pochopení, pro děti od 6 let lze použít, ale tyto děti mají horší rovnováhu, takže budou více padat.

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,5 / 5

3. Přetlaky zády ve stoje

Soutěžící se opírají zády, paže mají volně zaklíněné v loktech (první provleče pod pažemi soupeře, při opakování se vymění). Délka od cílových čár za nimi je stejně vzdálená. Na povel provedou přetlak zády a vítězem je ten, který dostane obě nohy soupeře za čáru. Pro rozhodnutí o vítězství je časový limit do 60 s. [20]

Obrázek 6 Přetlaky zády ve stoje (Zdroj: autor)

Zde doporučuji vyměnit držení rukou a stran.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6 let

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,8 / 5

4. Přetlak rameny stranou

Soupeři stojí čelem k sobě. Opírají se o sebe stejnostrannými rameny. Vzniká mezi nimi hranice. Vítězem se stává ten, kdo se díky přetlaku dostává oběma nohama za cílovou hranici či přetlačí soupeře dále na jeho teritorium. Strkání do protivníka se neakceptuje. Boj trvá 45-60 s. Pokud dojde k opakování, vymění si cvičenci pozice. [20]

Obrázek 7 Přetlak rameny stranou (Zdroj: autor)

Zde doporučuji, aby se vyměnilo rameno i postoj.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 3,2 / 5

5. Beraní přetlaky

Protivníci stojí čely proti sobě ve výpadu pravou nohou vpřed. Paže jsou nataženy předpažmo. Jeden cvičenec má ruce natažené zevnitř toho druhého. Dlaň otevřené pravé ruky se opírá o čelo protivníka a dlaň levé je přiložena na pravé ruce. Soupeři k sobě přistupují tím způsobem, že se vzájemně opírají levými dlaněmi. Od čáry mezi nimi je stejná vzdálenost. Na povel „beraní přetlak!“ je cílem cvičenců překročit oběma nohama vyznačenou středovou hranici a zatlačit protivníka co nejdále za ni. Doba na rozhodnutí o vítězi je 45-60 s. [20]

Obrázek 8 Beraní přetlaky (Zdroj: autor)

Zde doporučuji, aby se vyměnily ruce z držení uvnitř na držení z venku.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pohopení, vhodná pro starší děti od 10, náročnost na krční páteř.

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 2,8 / 5

6. Přetlak za obě paže vzad

Cvičenci jsou v pravém střehu, stojí zády k sobě a drží se v zapažení, vzájemně za zápěstí nesouhlasných paží jeden nadhmatem, druhý podhmatem. Alternativně je možností chycení na háčky. Každý cvičenec má před sebou cílovou čáru, přes kterou musí protivníka přetáhnout. Vzdálenost k cílové čáře každého soupeře je stejná. Vítězem se

stává ten, který přetáhne oběma nohama za čáru protivníka do 60 s. Pokud se bude přetah opakovat, soupeři se vystřídají v úchopech. [20]

Obrázek 9 Přetlak za obě paže vzad (Zdroj: autor)

Zde doporučuji chycení za předloktí, aby nedošlo k vyklouznutí.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,8 / 5

7. Čapí přetahy

Protivníci jsou čelem proti sobě a drží se za pravé (levé) zápěstí. Levou (pravou) nohu mají zánožmo skrčenou a levou (pravou) rukou každý uchopuje svůj nárt. Soupeři v jednotlivých dvojicích jsou čelem ke středové čáře a odsud jsou ve stejně vzdálenosti. Poskakováním na pravé (levé) noze vzad se cvičenec snaží o přetažení odpůrce co nejdále přes středovou čáru. Vyhrát může cvičenec i v případě, že se protivník postaví na obě nohy. Zápas trvá 45-60 s. [20]

Obrázek 10 Čapí přetahy (Zdroj: autor)

Zde doporučuji výměnu držení rukou.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,1 / 5

8. O vychýlení z postoje

Dva soupeři klečí čelem proti sobě a oboustranně se drží pravou či levou rukou za ramena. Na znamení tahem či tlakem, které se různě střídají, se snaží o vychýlení protihráče z pozice. Jakmile jeden ze soupeřů sebeméně změní postoj (např. posunutím nohy), okamžitě prohrává. Soutěž probíhá na dvě výhry. Tuto hru je možné hrát i ve stoje. V obměně pro snadnější vychýlení stojí protivníci chodidly v jedné rovině. Pata nohy, která je vpředu, se dotýká špičky té druhé. [20]

Obrázek 11 O vychýlení z postoje (Zdroj: autor)

Zde doporučuji vyměnit chycení za ramena z vně na uvnitř.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,4 / 5

9. Přetlak zády na zemi

Cvičenci se oboustranně opírají zády ve vzporu sedmo-pokrčmo (nohy mají pokrčené a ruce jsou opřené o zem). Na znamení „přetlak“ začíná pro soupeře úkol odtlačení protivníka co nejdále od místa, kde byl boj zahájen. Ruce i nohy slouží jako opora. Zápas probíhá do 60 s. [20]

Obrázek 12 Přetlak zády na zemi (Zdroj: autor)

Zde doporučuji vyměnit strany soutěžících.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

10. Přetah za nohu

Odpůrci se nachází v sedu roznožném a pravá či levá noha se nachází mezi nohama soupeře. Od čáry, která je mezi nimi, je stejná vzdálenost. Oba se chytí pravou (levou) rukou za pravou (levou) nohu nad kotníkem. Na povel začnou vynakládat snahu o přetah protivníka přes čáru. Pomocí je jim opora levé (pravé) ruky a levé (pravé) volné nohy o zem. Rozhodnutí probíhá do 45-60 s. [20]

Obrázek 13 Přetah za nohu (Zdroj: autor)

Zde doporučuji vyměnit chycení za druhou nohu.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

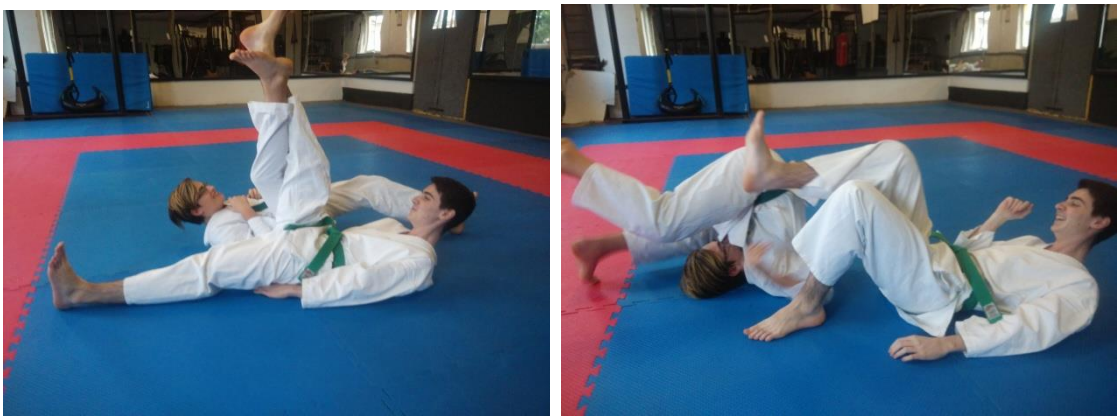
Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 2,9 / 5

11. Kohoutí zápasy

Jde o přetažení soupeře do kotoulu vzad. Dva protivníci jsou v lehu těsně u sebe, avšak hlavy mají od sebe. Pravý bok jednoho je u pravého ramena druhého. Vzájemně se uchopí pravýma rukama za pravá ramena. Na „ raz „ přednoží pravou nohu a zase ji vrátí zpátky. Na druhou dobu udělají to samé. Na „ tři „ se přednoženýma nohama navzájem zaklesnou v podkolení a snaží se o přinožování. Velmi často dochází k tomu, že vítěz soupeře převrátí do kotoulu vzad. Vítězem se stává ten, jemuž se podaří odpůrce do kotoulu donutit. Zápas je na dvě vítězství nebo se 2-3krát opakuje. Při odplatě soupeře se změní způsob provedení a to tak, že cvičenci vymění pravou stranu za levou. [20]



Obrázek 14 Kohoutí zápasy (Zdroj: autor)

Zde doporučuji vyměnit nohu, která je v zaklesnutí.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,1 / 5

12. Chycení do kesa gatame

Jeden cvičenec je v pozici lehu a v přepažení, druhý leží bokem přes jeho hrudník a objímá rukou jeho hlavu. Na povel se na zádech ležící cvičenec snaží přetočit soupeře na záda. Pomocí rukou a nohou se opírá a vzpírá, což mu pomáhá, ovšem nemůže se rukama odsunovat, nebo odstrkovat ruku druhého z obětí hlavy. Cílem druhého je udržet prvního na zádech. Vítězem se stává ten, kdo splní svoji povinnost v časovém limitu 60s. Při dalším opakování se soupeři vymění. [20]

Obrázek 15 Chycení do kesa gatame (Zdroj: autor)

Zde doporučuji vyměnit chycení z druhé strany. Dejte si pozor, aby se dítě „útočník“ nezapřelo loktem, kterým má objímat krk prvního cvičence, pak je tato hra nespravedlivá.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,7 / 5

13. Přetah za ruku v kiba-dači

Oba dva soupeři se postaví do postoje kiba-dači (stojí vedle sebe bokem, avšak pravé (levé) rameno prvého, je vedle pravého (levého) ramene druhého). Jak první tak druhý cvičenec mají stejnou nohu vpředu (levá či pravá). Chytí se za ruku, která je pokrčmo upažená a snaží se protivníka přetáhnout nebo vychýlit z pozice kiba-dači. Vyhrává ten, kdo přetáhne nebo vychýlí odpůrce z uvedeného postoje do 60 s. [20]

Obrázek 16 Přetah za ruku v kiba-dači (Zdroj: autor)

Zde doporučuji, chycení za zápěstí, aby si cvičenci nevyklouzli. Platí, že nižší postoj je stabilnější.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

14. Přetlak rukou v kiba-dači

Výchozí pozice je stejná jako u přetahu za ruku v kiba-dači jen s tím rozdílem, že odpůrci mají ruce upažené a nedrží se za ně, pouze se zapírají dlaněmi. Vítězem se stává v tomto případě ten, kdo vychýlí svého soupeře z postoje do 60 s.

Obrázek 17 Přetlak rukou v kiba-dači (Zdroj: autor)

Zde doporučuji dát si pozor, aby oba cvičenci měli nateženou ruku jinak je hra nespravidlivá.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

15. Ragbíčko

V tělocvičně se vymezí startovní prostor pro dva týmy pomocí dvou žíněnek. Každá žíněnka se nachází v opačném konci tělocvičny. Vhodně odlišené týmy (např. barevná trička či úbory) jsou nastoupené v řadách, každý tým na své žíněnce. Uprostřed tělocvičny na středové čáře je plný míč. Na znamení vybíhají družstva proti sobě. Hráč, který je nejrychlejší, usiluje o získání míče a hned po jeho nabytí ho přihrává svým spoluhráčům. Cílem je získat pro svůj tým bod a to tím, že hráč dopraví a položí míč za konec žíněnky na protivníkově straně. Jakmile dojde k získání bodu, zahájí se hra přihráním mezi spoluhráči ze středu tělocvičny a začne ten hráč týmu, které bod nezískalo. Hráči můžou držet míč a postupovat s ním maximálně 3s. Není akceptováno vstupování na vlastní žíněnku či zaléhávání míče, dále pak strkání, vrážení do protivníka, podrážení nohou, údery atd.

Pokud někdo poruší pravidlo, dojde k přerušení hry a míč dostane družstvo, které není vinné. Doba hry je 3-5 minuty a v poločase si týmy vymění strany. Vítězem se stává to družstvo, které má více bodů. [20]

Obrázek 18 Ragbíčko (Zdroj: autor)

Zde doporučuji rozdělení týmů podle tělesné váhy, může se přihlédnout i k věku cvičenců.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro šest nebo více dětí. Nejlépe sudý počet.

Obtížnost na pochopení: snadné pochopení pravidel, ale vhodné pro děti od 7

Doba trvání: 10 min

Oblíbenost: 5 / 5

16. Přetah s náčiním

Protivníci drží v předpažení plný míč a stojí ve střehové pozici proti sobě. Vzdálenost od čáry mezi nimi mají stejnou. Jeden uchopuje míč ze stran a druhý nahoře a dole. Na pokyn se snaží přetáhnout soupeře s míčem oběma nohama přes čáru. Vyhrát může cvičenec i v případě, že míč vytáhne z jeho rukou. Během boje není akceptováno přistupování těla k míči, změny v držení míče či natáčení se. Zápas trvá 20-30 s, tedy pokud se nerozhodne dříve. Při opakování se změní uchopení míče. [20]

Obrázek 19 Přetah s náčiním (Zdroj: autor)

Může se zde použít i jiné náčiní např. tyč, švihadlo, pásek, atp. Pozor, aby si děti nespojily ruce za míčem.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,5 / 5

17. Boj o místo na ostrově

Zmíněnými ostrovy jsou myšleny žíněnky či naznačené kruhy o průměru cca dva metry. Na jedné žíněnce se pohybuje 3-5 cvičenců. Na znamení se snaží vzájemně vytlačit z ostrova. Když dojde k jakémukoliv dotyku těla mimo žíněnku či kruh, je cvičenec, který se dotknul, vyřazen z dalšího zápasu, odstupuje z něj a sleduje dokončování hry. Vítězem se stává ten, kdo zůstává na ostrově sám. Pokud se boj bude opakovat, žíněnky budou nově obsazeny tak, že jednu skupinu tvoří vítězové, další tvoří členové, kteří byli vyřazeni nejdříve a hraje se jen v rámci skupiny stejné výkonnosti. [20]

Obrázek 20 Boj o místo na ostrově (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro pět nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: snadné pochopení pravidel, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

5.1.2 SOUBOR PRŮPRAVNÝCH HER PRO ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

1. Chytání hozeného míčku v různých pozicích

Cvičenci utvoří dvojice, kdy první cvičenec udělá dřep a druhý se postaví naproti. Stojící cvičenec hází přihrávky do stran hráči, který sedí v dřepu a cvičenec v dřepu se snaží míček chytit. [3]

Obrázek 21 Chytání hozeného míčku v různých pozicích (Zdroj: autor)

Zde doporučuji, aby cvičenci házeli míček na obě strany, proto aby docházelo ke svalové kompenzaci.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,1 / 5

2. Sprint z místa na signál zvednutí rukou

Cvičenci stojí těsně za sebou na vzdálenost natažených rukou. Cvičenec vpředu vyčkává, druhý má položené ruce na kolegovo ramenech. Jakmile cvičenec vzadu zvedne ruce z ramen prvního, tak se první cvičenec snaží co nejrychleji sprintovat cca 10 m. [3]

Obrázek 22 Sprint z místa na signál zvednutí rukou (Zdroj: autor)

Zde doporučuji nechat startování na dětech. Cvičení se může obměnit i tím, že cvičenec má ruce nad rameny a dotykem na ramena se startuje.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4 / 5

3. Chytání tenisového míčku

První cvičenec se postaví do zenkucu-dashi a ruce má v nápřahu pro úder cuki. Druhý cvičenec si stoupne naproti němu do postoje heiko-dashi a drží míček ve výši hlavy. Bez ohlášení upustí míček směrem k zemi. První cvičenec se snaží tento míček chytit. [4]

Obrázek 23 Chytání tenisového míčku (Zdroj: autor)

Zde doporučuji i aby se vyměnily postoje a ruce. Také doporučuji kontrolu provádění cviku. Je nutné, aby se cvičenec snažil chytat míček v rovině. Je nežádoucí, aby si pro chycení míčku kleknul.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

4. Úder do padajícího míčku

Cvičenci stojí naproti sobě. První cvičenec stojí v postoji kamae druhý v heiko – dashi. Druhý cvičenec drží míček ve výšce hlavy nebo výše a bez ohlášení ho pouští směrem k zemi. První cvičenec se snaží udeřit padající míček. [4]

Obrázek 24 Úder do padajícího míčku (Zdroj: autor)

Zde doporučuji výměnu rukou a postoje. Neprovádět s moc tvrdými míčky, protože by mohlo u mladších dětí dojít ke zranění, protože nemají zpevněné zápěstí a úderové plochy.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

5. Úder do dlaně

První cvičenec se postaví do bojového střehu kamae nebo zenkucu – dashi a naměří si vzdálenost od ruky druhého cvičence, jestli dosáhne svým úderem. Druhý cvičenec nastaví dlaň své ruky. První cvičenec se snaží pomocí úderu zasáhnout soupeřovu dlaň a druhý cvičenec se snaží pohyby ruky nahoru a dolů vyhnout zásahu protivníka. [8]

Obrázek 25 Úder do dlaně (Zdroj: autor)

Zde doporučuji výměnu postoje, ruky, možno i techniky.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

6. Cvičení s míčkem v sedu

Cvičenci se posadí na kolena proti sobě a dívají se navzájem do očí, zároveň si dají ruce za záda. Na trenérovo odstartování se snaží rychle uchopit míček do své ruky. Vyhrává ten, kdo uchopí míček jako první. [4]

Obrázek 26 Cvičení s míčkem v sedu (Zdroj: autor)

Zde doporučuji výměnu rukou, možno i stran. Vhodné je vyměnit i soupeře, aby děti neztráceli motivaci v případě, že čelí rychlejšímu cvičenci. Je třeba dávat pozor, aby cvičenci nebyli moc blízko sebe, protože by mohlo dojít ke srážce hlav.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

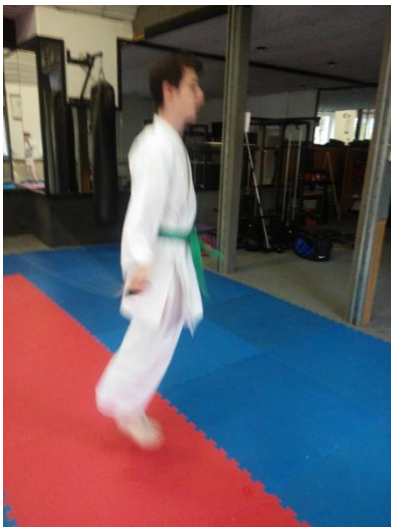
Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

7. Skákání přes švihadla

Cvičenec provádí přeskoky přes švihadlo. Kdo udělá nejvíce přeskoků za 1 min, vyhrává. [3]



Obrázek 27 Skákání přes švihadla (Zdroj: autor)

Doporučuji provádět hru ve dvojcích, aby jeden počítal a druhý skákal. Děti si často vymýšlí, kolik přeskoků udělaly.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně jedno ale ideálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 2,9 / 5

8. Kopy mae-geri s odporem

Přední cvičenec si otočí zavázaný pásek uzlem na záda a provádí přímý kop mae-geri v postoji zenkucu-dashi. Jeho kolega pásek drží za konce a snaží se ho pouze malým odporem brzdit při přesunu a provedení kopu.

Obrázek 28 Kopy mae-geri s odporem (Zdroj: autor)

Zde doporučuji vyměnit techniku. Toto cvičení je lepší provádět se stejně těžkým partnerem.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 3,9 / 5

9. Přesun v postoji zenkucu-dashi odporem

Přední cvičenec si otočí pásek uzlem na záda a provádí přesun v postoji zenkucu-dashi a jeho kolega ho drží za konce a snaží se ho pouze malým odporem brzdit. Lehčí varianta hry 8.

Obrázek 29 Přesun v postoji zenkucu-dashi odporem (Zdroj: autor)

Toto cvičení je lepší provádět se stejně těžkým cvičencem.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 3,9 / 5

10. Barevné kužele

Cvičenci utvoří dvojce a na povel trenéra běží co nejrychleji ke kuželům. Na poslední chvíli trenér zahlásí barvu kuželu a cvičenci se k němu musí dostat co nejrychleji. [15]

Obrázek 30 Barevné kužele (Zdroj: autor)

Doporučuji mít kužele více barev než jen dvě, čím více barev tím je hra náročnější. Také barvu doporučuji říkat na poslední chvíli, aby opravdu docházelo k tréninku reakce.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,9 / 5

11. Co nejrychlejší změna polohy

Cvičenci utvoří řadu. Na povel trenéra provádí jednotlivé polohy: leh na břiše, leh na zádech, stoj a sed. Trenér po uplynutí přiměřeného časového intervalu identifikuje nejpomalejšího cvičence a ten hru ukončí a odchází na stranu. Ve hře pokračujeme, dokud nezůstane vítěz.

Obrázek 31 Co nejrychlejší změna polohy (Zdroj: autor)

Zde může trenér vymyslet i jiné polohy než výše uvedené.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,7 / 5

12. Červená a modrá

Cvičenci utvoří řady asi 2 metry od sebe vzdálené a stojí zády k sobě. První řada má barvu červenou a druhá je modrá. Trenér vysloví jednu z barev a ta, kterou vyslovil, honí tu druhou.

Obrázek 32 Červená a modrá (Zdroj: autor)

Doporučuji zkoušet i se zavřenýma očima, když se odstartuje, tak se oči otevírají.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: Středně snadné vhodná pro nejmladší děti od 9

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

13. Vyhnout se míči

Dva cvičenci stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 3 m, kdy jeden stojí u zdi a druhý cvičenec drží míč a snaží se trefit protivníka u zdi, který nesmí opustit svůj vymezený prostor. Cvičenec u zdi míči uhýbá, popř. ho může chytit nebo vykrýt a to podle určení trenéra. [17]

Obrázek 33 Vyhnout se míči (Zdroj: autor)

Doporučuji oba cvičence nechat stát v obruči či jiném jasně vymezeném prostoru.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.
Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6
Doba trvání: 5 min
Oblíbenost: 4,8 / 5

14. Rychlejší kop

Cvičenci utvoří trojce kdy jeden je rozhodčí a dva soupeří mezi sebou, kdo má rychlejší kop (mawaši – geri, mae-geri nebo jiný). Rozhodčí si stoupne mezi dva cvičence a nastaví ruce, do kterých se budou cvičenci snažit co nejrychleji kopnout. Cvičenci se postaví tak, aby každý kopal na jednu nastavenou ruku. Rozhodčí odstartuje úlohu a cvičenci se snaží po odstartování co nejrychleji kopnout zadaný kop na danou ruku. [8]

Obrázek 34 Rychlejší kop (Zdroj: autor)

Zde doporučuji výměnu nohou, a postojů pomocí výměny stran cvičenců.
Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro tři nebo více dětí.
Obtížnost na pochopení: velmi snadná na pochopení, ovšem z důvodu náročnosti techniky vhodná pro děti od 8
Doba trvání: 5 min
Oblíbenost: 4,1 / 5

15. Šlapaná

Cvičenci utvoří dvojce a trenér určí útočníka a obránce. Oba se postaví do Zenkucu – dashi a po odstartování trenéra se útočník snaží šlápnout na nohu toho druhého. Útok i obrana je závislá na rychlém výpadu či odskoku.

Obrázek 35 Šlapaná (Zdroj: autor)

Je nutné upozornit cvičence, že musí dávat pozor i na ostatní dvojice, aby se zabránilo sražení.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

16. Hoď a chyť

Cvičenec se postupně přibližuje ke stěně a pořád provádí odbití míče proti zdi. [3]

Obrázek 36 Hoď a chyť (Zdroj: autor)

Zde doporučuji výměnu ruky, kterou házíme.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro jedno dítě.

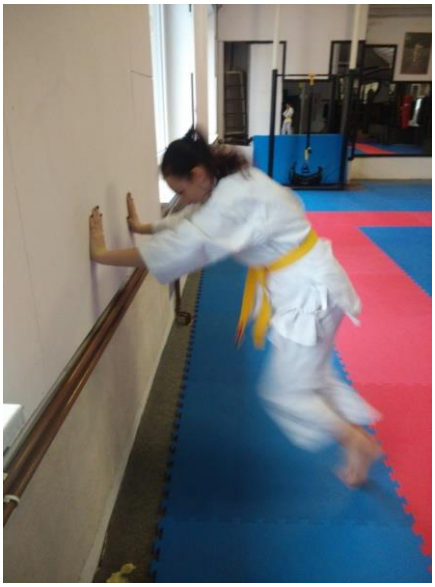
Obtížnost na pochopení: velmi snadná na pochopení, vhodná pro děti od 7

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 3 / 5

17. Běh na místě opřený o stěnu

Cvičenec zaujme postavení u stěny a provádí běh na místě, a počítá si, kolikrát se dotkne země chodidly. [3]



Obrázek 37 Běh na místě opřený o stěnu (Zdroj: autor)

Cvičit ve dvojci, aby jeden cvičenec počítal a druhý cvičil.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 2,8 / 5

18. Běh z různých pozic

Cvičenci utvoří řadu, a udělají danou pozici například „svíčku“. Na povel trenéra se snaží co nejrychleji doběhnout danou trasu, která je asi 10 m dlouhá. [3]

Obrázek 38 Běh z různých pozic (Zdroj: autor)

Můžeme měnit pozice, ze kterých startujeme. Můžeme měnit i jiné startovní povely jako tlesknutí, písknutí atd.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

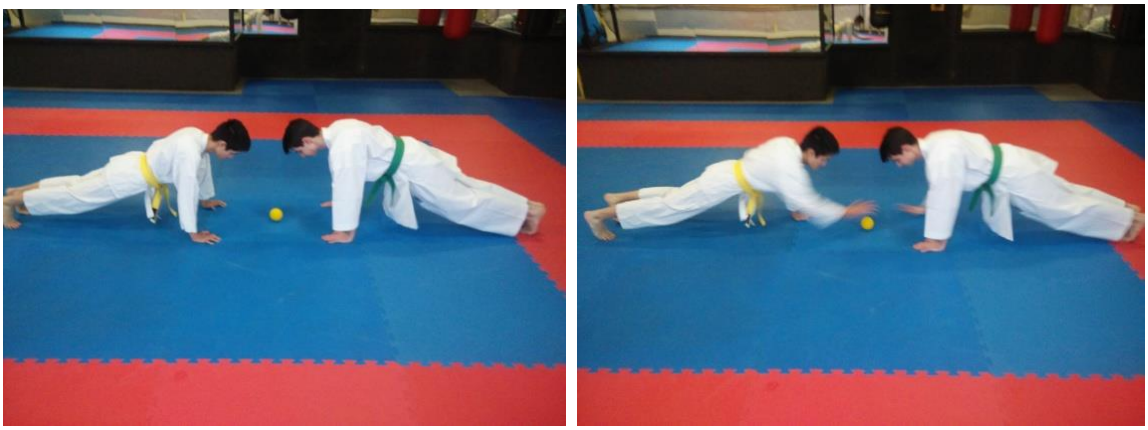
Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 4,9 / 5

19. Seber míček v kliku

Cvičenci utvoří dvojce. Cvičenci provedou pozici vzporu ležmo a mezi nimi je míček. Na povel trenéra se snaží co nejrychleji chytnout míček. Vyhrává ten, kdo chytne míček rychleji. [4]



Obrázek 39 Seber míček v kliku (Zdroj: autor)

Doporučuji vhodnou vzdálenost, aby se cvičenci nestrazili hlavami.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 5 / 5

5.1.3 SOUBOR PRŮPRAVNÝCH HER PRO ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

1. Boj čísel

Každý tým mám před sebou devět kartiček, na kterých jsou napsaná čísla. Hráči týmu se musí snažit najít všechna čísla popořadě od 1 do 9. Když tým otočí nesprávné číslo, musí jej cvičenec otočit zpět, aby ho spoluhráč na první pohled neviděl. Zbytek týmu ale může radit svým spoluhráčům, které kartičky nemají otáčet. Hra končí, až všechny týmy seskládají všechna čísla od 1 do 9. Vyhrává tým, který seskládá čísla nejdříve. [16]

Obrázek 40 Boj čísel (Zdroj: autor)

Doporučuji malým dětem napovědět, ať si vymyslí systém, jakým budou spolupracovat.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: středně snadná, vhodná pro děti od 9

Doba trvání: 12 min

Oblíbenost: 5 / 5

2. Stíhací závod v kruhu

Cvičenci vytvoří kruh a rozpočítají se na prvního až čtvrtého. Na znamení vybíhají děti s lichými čísly a obíhají kruh. Každý usiluje dohnat protihráče, který běží před ním a dotknout se ho, čímž ho vyřadí ze hry. Jakmile zbyde poslední hráč s lichým číslem, vrací se všichni na svá místa a tentokrát na povel budou první vybíhat děti se sudými čísly. [16]

Obrázek 41 Stíhací závod v kruhu (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro čtyři nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 10 min

Oblíbenost: 3,5 / 5

3. Lavina

Nejvyšší počet členů v týmu je pět. Družstva stojí na čáře v řadě vedle sebe a každý člen má pořadové číslo. Před nimi v adekvátní vzdálenosti (větší než 10 m) označíme metu. Na znamení vyběhne celý tým přímo k metě a zpět. Po prvním kole zůstanou stát na svých místech první z týmu, při dalším kole zůstanou stát druzí z týmu až do doby, kdy poslední z týmu běží sám k metě a zpátky. Vítězem je tým, jehož poslední hráč dobíhá co nejdříve na své místo. [16]

Obrázek 42 Lavina (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro šest nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 10 min

Oblíbenost: 4,7 / 5

4. Hra na vyloučení

Na hřišti označíme startovní a cílovou čáru. Na startu jsou připravení hráči v pozici předem určené (např. ve vzporu ležmo). Na znamení hráči vyběhnou a ze hry bude vyřazen ten, který jako poslední dvakrát přeběhne cílovou čáru (běží se aspoň 2x). [16]

Obrázek 43 Hra na vyloučení (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 8 min

Oblíbenost: 2,75 / 5

5. Beraní honička

Ten, co honí, má ruce za zády a pohybuje se jízdou vpřed. Ti hráči, jež jsou honěni, se pohybují jízdou vzad v prostoru, který je ohraničený. Hra probíhá tak, že ten, co má „babu„ zasahuje své protihráče hlavou do hrudníku a tím „babu“ předává. Jestliže se někdo z honěných obrátí do jízdy v před, stává se tím, co chytá. [16]

Obrázek 44 Beraní honička (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro tři nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 10 min

Oblíbenost: 2,7 / 5

6. Honičky housenek

Děti utvoří zástupy maximálně o pěti hráčích držíc se za ruce. Prvý v jednom zástupu chytá posledního z druhé skupiny. Prvý hráč druhého (honěného) družstva usiluje o chycení posledního z týmu protihráčů. Zástupy nesmějí být roztrženy. [16]

Obrázek 45 Honičky housenek (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro osm nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: středně těžká, po ukázce vhodná i pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 10 min

Oblíbenost: 4,4 / 5

7. Štafety v kruhu

Týmy se postaví do kruhu levým bokem dovnitř. Všichni mají přidělené číslo a první má štafetový kolík. Na povel vyběhnou první, oběhnou kruh a předají štafetu dalšímu. Vítězem se stává to družstvo, jehož hráči se vystřídají dříve. [16]

Obrázek 46 Štafety v kruhu (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro čtyři nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 5 min

Oblíbenost: 3,1 / 5

8. Štafetový člunkový běh

Družstva jsou za startovní čarou. Na povel vybíhá první cvičenec z každého družstva, dotkne se prvního kužele a vrací se na startovní čáru. Po příjezdu běží k druhému kuželu a

tak pořád dokola až doběhne ke všem kuželům a plácne si na startovní čáře s týmovým spoluhráčem a tím vybíhá druhý běžec. Vyhrává družstvo, jež vystřídá všechny členy dříve.

Obrázek 47 Štafetový člunkový běh (Zdroj: autor)

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro čtyři nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 9 min

Oblíbenost: 4,75 / 5

9. Pexeso

Cvičenci jsou rozděleni do stejně početných družstev. Na dvě předem stanovená místa se rozdají kartičky pexesa (na jednom stanovišti bude určitý počet obrázků a na druhém jejich stejné dvojice). Úkolem hráčů je otočit kartičku z prvního bodu, zapamatovat si ji a co nejrychleji přeběhnout na druhé stanoviště, kde musí najít stejný obrázek, který si hráč vybral na prvním území. Se správně nalezenou dvojicí se cvičenec vrací k prvnímu bodu, zkontroluje, zda našel stejnou dvojici, kterou si nechá a hned po něm běží další spoluhráč, který vše provede stejným způsobem. Jestliže nějaký cvičenec donese z druhého stanoviště jiný obrázek než je ten, který si otočil na prvním bodě, musí se vrátit a najít ten správný. Hraje se až do té doby, dokud hráči nenajdou všechny stejné dvojice pexesa. Vyhrává to družstvo, které nasbírá v nejkratším čase co nejvíce stejných dvojic obrázků.

Obrázek 48 Pexeso (Zdroj: autor)

Dopořučuji dávat pozor na možné srážky, když děti přibíhají a vybíhají ze stanovišť a pozor, hrozí srážka hlav na stanovišti u pexesa.

Doporučený počet hráčů: Tato hra je minimálně pro dvě nebo více dětí.

Obtížnost na pochopení: velmi snadná, vhodná pro nejmladší děti od 6

Doba trvání: 12 min

Oblíbenost: 4,7 / 5

Diskuze a Závěr

V teoretické části bylo stručně popsáno karate a jeho historie od starověké Číny až po jeho rozvoj v Československu. Tato část dále zahrnuje důležité poznatky o kata a kumite a přibližuje jejich význam. Dále je rozebrána tématika dětí mladšího školního věku. Popisuji, jak u těchto dětí probíhá tělesný, psychický, pohybový a sociální vývoj. Také je do této části zahrnut trenérský přístup. Dále popisuji senzitivní období jednotlivých pohybových schopností a organizaci a rozdělení her. Všechny tyto informace jsem získal prostudováním dostupné literatury jak v knižní podobě tak i z webových zdrojů. Největší přínos mé práce vidím ve vytvoření zásobníku průpravných her, ve kterém jsem zaznamenal hry vhodné pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností – síly, rychlosti a vytrvalosti – vhodných pro děti mladšího školního věku. Tuto část diplomové práce obohacuji o doporučení pro realizaci her, např. co se může vyskytnout za problém, čas trvání, doporučený počet dětí, obtížnost her na pochopení a na závěr oblíbenost. Zásobník by měl sloužit pro inovaci tradičních tréninků karate a mohou ho využít trenéři oddílů karate pro trénování svých svěřenců.

Limitace tohoto zásobníku průpravných her vidím v tom, že by mohl být obsáhlejší. Současně platí, že oblíbenost her je šetřena jen na malém vzorku dětí (10 - 15 dětí) z téhož oddílu (SK Karate Domažlice). Nejedná se proto o náhodný vzorek z populace, a tudíž se nesmí očekávat, že uvedené průměrné hodnocení je statistický významné na 95% hladině významnosti pro všechny oddíly karate v České republice. Navíc je jasné, že oblíbenost se bude oddíl od oddílu lišit. Fotomateriál u jednotlivých her je v horší kvalitě, pokud se cvičenci hýbali.

Jako možnost pro rozšíření této práce se nabízí např. získat a vyzkoušet nebo vymyslet nové hry pro karate a rozvoj pohybových schopností. Dále by se mohlo natočit instruktážní video k průběhu každé hry. Rozšiřující by mohl být i návrh různých modifikací jednotlivých her, které se v práci již nacházejí. Zajímavé by bylo také šetření oblíbenosti na větším vzorku oddílů.

Každý trenér má své zažité metody a pomůcky a ty mohou být odlišné od těch v této práci. I v takovém případě věřím, že tato práce bude sloužit jako pomoc k vylepšení a k inovaci tréninků karate, aby se stalo populárnější, než je dnes. Současně věřím, že díky častějšímu používání různorodých her v této práci uvedených, může tato práce ve výsledku zapříčinit větší nadšení dětí do pohybu.

Resumé

V této diplomové práci se zabývám tématem průpravných her pro rozvoj specifických motorických schopností u dětí. Cílem mé práce bylo vytvořit zásobník průpravných her pro rozvoj pohybových schopností, jako jsou síla, rychlost a vytrvalost, který by měl sloužit ke zpestření tréninků a zatraktivnění bojového umění karate. Tato práce může sloužit jako inspirace trenérům. Teoretická část práce poskytuje informace o historii karate od Číny až po současnost a dále zahrnuje důležité poznatky o druhu tréninků používaných v karate. Současně práce charakterizuje dětské období mladšího školního věku a zabývá se rozvojem dětí od fyzické až po psychickou stránku. Dále práce nabízí teoretický rámec pohybových schopností a organizace průpravných her. Praktická část pak obsahuje seznam průpravných her s jejich popisem, doporučeními z praxe a hodnocením oblíbenosti u cvičenců.

Summary

This diploma thesis is dedicated to the topic of the games suitable for development of the specific motoric abilities of children. The goal of this thesis was to create a list of the games for development of the abilities such as strength, speed, and endurance that should improve quality of the trainings and attractiveness of the martial art karate. This thesis can serve as an inspiration for trainers of karate. The theoretical part contains information about history of the karate from the ancient China age until nowadays and furthermore includes important insights about types of exercises in the karate. Alongside, the thesis characterizes primary school children and specifies development of the children in terms of their body and psychology. The work further offers the theoretical foundations of motoric abilities and the games. The practical part of the thesis then contains the list of the games suitable for primary school children with description of the games, recommendations from practice, and evaluation of their likeability expressed by the children.

Seznam literatury

[1] CHOUTKA, Miroslav a BRKLOVÁ, Danuše. Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1999. 70 s. ISBN 80-7082-500-6.

[2] ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika: Teorie tělesných cvičení*. 1977.

[3] Fejtek, J., & Mazurovová, Z. (1990). *Předsportovní průprava.* Praha: Olympia.

[4] LONGA, Ján. *Karate: Kniha pro mladé karatisty*. 1. Bratislava: Mladé léta, s.r.o., 2002. ISBN 80-06-01266-0.

[5] LUDWIG, Dirk. *Okinawské karate: kata a praktické použití*. Temple, 2003. ISBN 80-86719-00-6. Dostupné z: http://www.temple.cz/duchovni-literatura-4k/knihy-o-bojovych-umenich-a-sportech-76k/karate-79k/okinawske-karate---kata-a-prakticke-pouziti---dirk-ludwig-70p

[6] KRAFČIK, Štefan. *Metodický nácvik mistrovských kata JITTE, ENPI a jejich bunkai*. Plzeň, 2010. Bakalářská práce (Bc.). Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Luboš Charvát.

[7] KRATOCHVÍL, Aleš. *Vznik a vývoj karate v ČR* [online]. Praha, 2011 [cit. 2017-03-14]. Dostupné z: https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/87701. FTVS. Vedoucí práce Mgr. Jan Venzara.

[8] KRÁL, Pavel. ČESKÝ SVAZ KARATE. Karate: Učební texty pro Treneri III. a II. Tříd. Klimentská 1, Praha 1: Olympia a.s., 2004.322 s.

[9] NAKAYAMA, Masatoshi. *Best karate*. Praha: Fighters Publications, 2007. Best karate. ISBN 978-80-86977-17-1.

[10] MACEČEK, Marcel. Karate: Frenštát. *Http://www.karate-frenstat.cz* [online]. 2009 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: http://www.karate-frenstat.cz/Karate.aspx

[11] MICHALÍK, Petr, ROUB, Zdeněk a VRBÍK, Václav. Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači. 3. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2009. 67 s. ISBN 978-80-7043-828-2.

[12] Okinawa, ses plages, ses bunkers. . *Http://angiesrainbow.com* [online]. 2014, 21.7.2014 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: http://angiesrainbow.com/geikokujin/okinawa-ses-plages-ses-bunkers/

[13] PECHAN, Jan. *Shotokan Karate kata: Sekvence/bunkai*. 1. vyd. Nábřeží T. G. Masaryka 10, Praha 2: Centrum ST, 2003.

[14] PECHAN, Jan. *Karate kata*. 1. vyd. Nábřeží T. G. Masaryka 10, Praha 2: Centrum ST, 1999.

[15] Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada.

[16] PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 98 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.

[17] PERIČ, Tomáš a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

[18] *Pohybové schopnosti* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 1992 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-upolu/slozky-profesne-sportovni-pripravy

[19] SMIT, Sanette. *Karate: Sprievodca bojovým umením*. 1. Křišťanova 675/3, 130 00 Praha 3,: Ottovo nakladatelství, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7360-60-7.

[20] ROUBÍČEK, Vladimír. *Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984. 79 s. Cvičitel ZRTV; Sv. 20.

[21] SOFIANIDIS, Sawas. Karate kata 1: Shotokan. Ľuda Zúbka 23, P.P.5/Pošta 42, Bratislava 42: Cad press, 2003. Budo. ISBN 80-88969-14x. 195 s.

[22] STRNAD, Karel. Karate: cesta k prvnímu danu: Shotokan ryu : techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 189 s. ISBN 978-802-4719-320.

Seznam obrázků, tabulek, grafů a diagramů

Obrázek 1 – Poloha Okinawy vůči Číně a Japonsku. Zdroj: [12] 7
Obrázek 2 - Rozdělení pohybových schopností. Zdroj [18] 17
Obrázek 3 – Schéma reakční a realizační rychlosti. Zdroj [2] 20
Obrázek 4 Přetlak oporem za ramena (Zdroj: autor) 29
Obrázek 5 Přetah v přednožení (Zdroj: autor) 30
Obrázek 6 Přetlaky zády ve stoje (Zdroj: autor) 31
Obrázek 7 Přetlak rameny stranou (Zdroj: autor) 31
Obrázek 8 Beraní přetlaky (Zdroj: autor) 32
Obrázek 9 Přetlak za obě paže vzad (Zdroj: autor) 33
Obrázek 10 Čapí přetahy (Zdroj: autor) 33
Obrázek 11 O vychýlení z postoje (Zdroj: autor) 34
Obrázek 12 Přetlak zády na zemi (Zdroj: autor) 35
Obrázek 13 Přetah za nohu (Zdroj: autor) 35
Obrázek 14 Kohoutí zápasy (Zdroj: autor) 36
Obrázek 15 Chycení do kesa gatame (Zdroj: autor) 37
Obrázek 16 Přetah za ruku v kiba-dači (Zdroj: autor) 37
Obrázek 17 Přetlak rukou v kiba-dači (Zdroj: autor) 38
Obrázek 18 Ragbíčko (Zdroj: autor) 39
Obrázek 19 Přetah s náčiním (Zdroj: autor) 40
Obrázek 20 Boj o místo na ostrově (Zdroj: autor) 40
Obrázek 21 Chytání hozeného míčku v různých pozicích (Zdroj: autor) 41
Obrázek 22 Sprint z místa na signál zvednutí rukou (Zdroj: autor) 42
Obrázek 23 Chytání tenisového míčku (Zdroj: autor) 42
Obrázek 24 Úder do padajícího míčku (Zdroj: autor) 43
Obrázek 25 Úder do dlaně (Zdroj: autor) 43
Obrázek 26 Cvičení s míčkem v sedu (Zdroj: autor) 44
Obrázek 27 Skákání přes švihadla (Zdroj: autor) 45
Obrázek 28 Kopy mae-geri s odporem (Zdroj: autor) 45
Obrázek 29 Přesun v postoji zenkucu-dashi odporem (Zdroj: autor) 46
Obrázek 30 Barevné kužele (Zdroj: autor) 47
Obrázek 31 Co nejrychlejší změna polohy (Zdroj: autor) 47
Obrázek 32 Červená a modrá (Zdroj: autor) 48
Obrázek 33 Vyhnout se míči (Zdroj: autor) 48
Obrázek 34 Rychlejší kop (Zdroj: autor) 49
Obrázek 35 Šlapaná (Zdroj: autor) 50
Obrázek 36 Hoď a chyť (Zdroj: autor) 50
Obrázek 37 Běh na místě opřený o stěnu (Zdroj: autor) 51
Obrázek 38 Běh z různých pozic (Zdroj: autor) 51
Obrázek 39 Seber míček v kliku (Zdroj: autor) 52
Obrázek 40 Boj čísel (Zdroj: autor) 53
Obrázek 41 Stíhací závod v kruhu (Zdroj: autor) 53
Obrázek 42 Lavina (Zdroj: autor) 54
Obrázek 43 Hra na vyloučení (Zdroj: autor) 54
Obrázek 44 Beraní honička (Zdroj: autor) 55
Obrázek 45 Honičky housenek (Zdroj: autor) 56

Obrázek 46 Štafety v kruhu (Zdroj: autor) 56
Obrázek 47 Štafetový člunkový běh (Zdroj: autor) 57
Obrázek 48 Pexeso (Zdroj: autor) 58

Přílohy

[1] Diplomová práce v pdf [CD]