

## **Abstrakt**

- Název práce:** Koncept výuky pádové techniky ve školní tělesné výchově
- Cíl:** Cílem práce je vysvětlit podrobně pádovou techniku. Hlavním cílem je vytvořit tréninkový program a popsat postupné kroky k naučení pádové techniky.
- Metody:** V této práci jsme použili metodu sběru dat a analýzu dostupných materiálů ohledně juda, pádové techniky a úpolů ve školství. Pak jsme srovnávali výskyt úpolů ve školním vzdělávacím programu. Následně jsme vymodelovali ideální tréninkový program pro naučení pádové techniky.
- Výsledky:** Zjistili jsme, že ovládnutí pádové techniky je pro život velmi prospěšné a důležité jak z preventivního, tak i kondičního hlediska. Zároveň jsme zjistili, že se pádová technika téměř vůbec neobjevuje ve školních vzdělávacích programech. A na základě toho, jsme vytvořili ideální tréninkový program, během kterého se lze tyto techniky snadno v hodinách tělesné výchovy naučit.
- Klíčová slova:** judo, pády, školní vzdělávací program, hodina tělesné výchovy