

## **Abstrakt**

**Název:** Nácvik technik aši-waza u dětí mladšího školního věku

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je sestavit kompletní metodickou řadu nácviku technik aši-waza u dětí mladšího školního věku. Poskytnout informace spojené s problematikou tréninku dětí. Vytvořit zásobník cviků a cvičení pro sestavení tréninkových jednotek zaměřených na techniku aši-waza.

**Metody:** Základem této práce jsou metody analýzy a syntézy, které jsou využité při tvorbě metodické řady nácviku technik aši-waza. Jednotlivé techniky jsou pro snazší edukaci dětí rozděleny na fáze, které se po jejich zvládnutí spojí opět v celek. V závěru práce jsou použity metody testování pro porovnání změn pohybových schopností.

**Výsledky:** Po opakovaném retestu bylo zjištěno, že nácvik technik aši-waza a tréninkové jednotky zaměřené na zvládnutí těchto technik mají pozitivní vliv na rozvoj vybraných pohybových schopností.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, judo, aši-waza, tréninková jednotka, pohybové schopnosti.