

ABSTRAKT

Název práce: Technika a metodika nácviiku Ikedovy *katy s džó* v aikidó.

Cíl práce: Na základě dostupných zdrojů i vlastních zkušeností systematicky popsat a vysvětlit techniku cvičení *Ikedovy katy s džó* v aikidó. Multimediálním zpracováním rozšířit možnosti výuky této formy cvičení pro odborné zájemce i laickou veřejnost zájímající se o bojová umění.

Úkoly práce:

- Shromáždit teoreticko-praktické informace a data pro zpracování problematiky.
- Vybrat a navrhnout prostředky pro zpracování metodiky výuky *katy*.
- Praktická realizace: analyticky rozčlenit *katu* na dílčí části, tyto popsat a vytvořit fotografický a filmový záznam.
- Vytvořit videozáznam na DVD nosiči.
- Diplomovou práci textově a graficky zpracovat a vytisknout konečnou verzi.

Metody práce:

Tato práce je považována za teoreticky-popisnou a jsou v ní použity tyto metody pro její realizaci:

- Analýza a studium dokumentů.
- Historická metoda.
- Kompilace a komparace (porovnávání a přejímání).
- Metoda fotografie a videozáznamu.

Klíčová slova: aikidó, cvičební pozice s *džó*, *džó*, *kata*, postoje, pohyb.