

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2015

Bc. Pavlína Krbcová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Kung fu a jeho zařazení do výuky úpolů ve školní tělesné výchově

Kung fu and its inclusion in Combatives
Instruction in Physical Education

Bc. Pavlína Krbcová

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D

Studijní program: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro
základní školy a střední školy biologie - tělesná výchova

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Kung fu a jeho zařazení do úpolů ve školní tělesné výchově vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 17. 7. 2015

.....

Podpis

Děkuji vedoucímu práce – PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za pomoc, kterou mi poskytl při psaní diplomové práce. Dále děkuji odborným poradcům, žákům a učitelům za ochotu a spolupráci.

Abstrakt

Cílem mé diplomové práce je analyzovat kung fu z pohledu jeho zařazení do úpolů ve školní tělesné výchově a za pomoci konzultantů uvedených v teoretické části navrhnout zásobník cviků a vytvořit modelové hodiny, které mohou učitelé v hodinách tělesné výchovy využít.

V teoretické části se věnuji historii, charakteristice, taxonomii a vyučování úpolů ve školní tělesné výchově. Dále teoretická část zahrnuje popis historie, charakteristiku a dělení kung fu. Následuje výchovný a zdravotní aspekt kung fu a přínos v oblasti pohybových schopností.

Výzkumná část zahrnuje navržený zásobník cviků s obrázky a charakteristiku modelových hodin. Následně jsou zde uvedeny výsledky dotazníků pro žáky a učitele zpracované pro lepší přehled do tabulek s popisem a jejich vyhodnocení. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 257 žáků z 2. stupně základních škol ve Středočeském kraji a 6 jejich učitelů tělesné výchovy. Modelové hodiny a dotazníky pro žáky i učitele jsou zařazeny v přílohách.

Z výzkumné části vyplývají tato fakta:

- Ve školní tělesné výchově se s výukou techniky pádů setkává 28% z dotazovaných žáků, s výukou bojových umění 42,4% a s výukou sebeobranu 55,6% respondentů.
- O zařazení kung fu do školní tělesné výchovy má zájem 72% respondentů z řad žáků.
- Více než polovina dotazovaných žáků (57,6%) shledává výuku úpolů využitelnou v běžném životě a dle celých 77% není tato výuka nebezpečná.
- Během studia na VŠ absolvovalo výuku úpolů 100% respondentů z řad učitelů, ale pouze 33,3% ji zařazuje do hodin školní tělesné výchovy.
- Riziko úrazu při výuce úpolů shledává 100% učitelů stejné, jako u ostatních sportů a 50% si myslí, že by žáci naučené techniky nevyužili negativně proti sobě.
- S využitelností úpolů v běžném životě souhlasí nebo spíše souhlasí 66,7% učitelů a stejný počet, by využil metodickou příručku pro zařazení kung fu do školní tělesné výchovy.

Abstract

The goal of this thesis is to analyse kung fu from the perspective of teaching Combatives in Physical Education courses, suggest model exercises with the help of the consultants named in the theoretical part and create model lessons that teachers may use in their Physical Education courses.

The theoretical part focuses on history, taxonomy and teaching of Combatives in Physical Education courses. In addition, it describes history, characteristics and taxonomy of kung fu.

The experimental part suggests model exercises with pictures and characteristics of model lessons. It also analyses questionnaires collected from students and teachers and summarises the results in tables. Questionnaire investigation attended 257 students from second grade of elementary school in central Bohemian region and 6 their teachers of Physical Education courses. Model classes and questionnaires for students and teachers are included in attachments.

From research part ensue these facts:

In Physical Education courses meet with downfall technique 28% of requested students, with martial arts teaching 42,4% and with self-defence teaching 55,6% respondents.

72% requested students have interest to add kung fu to Physical Education courses.

More than half of requested students (57,6%) found teaching of Combatives useful in common life and according to 77% is this teaching not dangerous.

During college study teach 100% requested teachers Combatives, but only 33% is applying it to Physical Education courses.

Risk of accident during teaching of Combatives found 100% teachers same as by other sports and 50% thinks, that students will not use learned techniques negatively to each other.

With usability of Combatives in common life agree or almost agree 66,7% teachers and same amount would use methodical manual for adding kung fu to Physical Education courses.

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Problém, cíl, úkoly práce	11
2.1	Problém práce.....	11
2.2	Cíl práce	11
2.3	Úkoly práce	12
3	Teoretická část	13
3.1	Historie úpolů.....	13
3.2	Charakteristika úpolů	13
3.3	Taxonomie úpolů v tělesné výchově.....	14
3.3.1	Průpravné úpoly	15
3.3.2	Úpolové sporty.....	16
3.3.3	Sebeobrana.....	17
3.4	Úpoly ve školní tělesné výchově.....	21
3.4.1	Smysl vyučování úpolů.....	21
3.4.2	Organizace a vedení hodiny úpolů.....	21
3.4.3	Úpolové hry	22
3.5	Úpoly v RVP	25
3.6	Historie kung fu.....	26
3.6.1	Čína a kung fu v současnosti.....	27
3.7	Charakteristika kung fu	28
3.7.1	Kung fu z pohledu čínské společnosti	29
3.7.2	Kung fu v České republice.....	30
3.7.3	Tréninkové metody	30
3.8	Dělení kung fu.....	32
3.8.1	Wudanské styly.....	33

3.8.2	Shaolinské styly	33
3.8.3	Emejské styly	35
3.8.4	Sanda.....	36
3.8.5	Cvičení sestav – Taolu	37
3.9	Vliv kung fu na rozvoj dalších bojových systémů	38
3.10	Proč zařadit kung fu do tělesné výchovy	39
3.10.1	Výchovný aspekt.....	39
3.10.2	Zdravotní aspekt	40
3.10.3	Přínos kung fu v pohybových dovednostech	43
3.11	Konzultanti práce	46
3.11.1	Ing. Martin Lachman	46
3.11.2	Martina Slabá.....	47
3.11.3	Petr Šíma.....	48
4	Hypotézy.....	49
5.	Výzkumná část.....	50
5.1	Metody práce.....	50
5.2	Výzkumný vzorek	50
5.3	Postup práce	50
5.4	Vybrané cviky pro školní tělesnou výchovu	51
5.4.1	Základní postoje.....	52
5.4.2	Základní kopy	57
5.4.3	Základní údery	61
5.4.4	Základní skoky.....	64
5.4.5	Pády	65
5.4.6	Páky a překonání soupeře	68
5.4.7	Sestava	72

5.4.8	Dechové cvičení.....	75
5.4	Charakteristika modelových hodin	75
6.	Výsledky výzkumu	76
6.1	Výsledky dotazníků pro žáky.....	76
6.2	Výsledky dotazníků pro učitele.....	86
7.	Diskuze	92
7.1	Zhodnocení výzkumu – žáci	93
7.2	Zhodnocení výzkumu – učitelé	93
7.3	Verifikace hypotéz	94
8.	Závěry	97
9.	Seznam použitých zdrojů.....	99
9.1	Seznam literatury	99
9.2	Seznam internetových zdrojů.....	101
10.	Seznam tabulek	102
11.	Seznam obrázků.....	104
12.	Seznam příloh	106
	Příloha č. 1 – Modelové hodiny.....	106
	Příloha č. 2 – Dotazník pro žáky.....	112
	Příloha č. 3 – Dotazník pro učitele	114

1 Úvod

Jako téma mé diplomové práce jsem si zvolila: Kung fu a jeho zařazení do úpolů ve školní tělesné výchově. Podle mého názoru je v dnešní školní tělesné výchově výuka úpolových sportů bohužel opomíjena. Učitelé většinou nemají s těmito sporty zkušenost, a proto je do svých hodin nezařazují. Někteří se také domnívají, že u těchto sportů je zvýšené riziko zranění a úrazů žáků.

Cílem mé práce je vytvořit zásobník cviků, které mohou učitelé využít ve svých hodinách tělesné výchovy a zpestřit jimi výuku. Žáci jistě znají některé filmy s kung fu bojovníky, a tak by pro ně tato cvičení mohla být atraktivní. Umění sebeobrany a některé cviky mohou využít i v běžném životě.

V českých školách se naneštěstí děti často setkávají se šikanou. Výuka těchto technik může být nápomocná také ke zvýšení sebevědomí. Nebudou pro agresora snadným cílem. Zvýšení sebevědomí mohou také využít k tomu, aby k fyzickému střetu vůbec nedošlo, což je nejlepší varianta. Agresorům mohou úpolové sporty pomoci v porozumění základů etiky, v získání respektu ke slabšímu soupeři a k pochopení, že používat násilí proti slabému soupeři není správné.

Jelikož sama kung fu cvičím, vím, že je to výborný způsob jak skloubit rozvoj fyzických i psychických schopností. V kung fu nejde jen o překonání soupeře, ale dbá se především na sílu, pružnost i obratnost cvičících.

Výhodou kung fu je to, že se většina cviků zařaditelných do tělesné výchovy dá cvičit venku bez nutnosti náčiní a nářadí. Výhodné to může být hlavně pro žáky z městských škol, kteří mohou využít ke cvičení například nějaký park. V teplém počasí je tento typ hodiny příjemným zpestřením dne, kdy žáci a učitel nemusí být v budově školy nebo v tělocvičně a mohou cvičit v přírodě.

Psaná forma výrazů z bojového umění kung fu se v různých publikacích liší. Proto jsem po konzultaci s Ing. Martinem Lachmanem zvolila tuto formu u nejčastěji se opakujících výrazů: kung fu, taiji quan, shaolin. Ostatní názvy jsou napsány dle daných publikací.

2 Problém, cíl, úkoly práce

2.1 Problém práce

Ve školní tělesné výchově jsou úpolové sporty často opomíjeny, ačkoli jejich vliv na fyzickou i psychickou kondici žáků je, dle mého názoru, velmi příznivý. Tato cvičení mohou být také příjemným zpestřením tělesné výchovy a mohou přivést žáky k zálibě ve sportovních aktivitách. Zařazení kung fu do školní tělesné výchovy by mohlo žáky motivovat k dalšímu zájmu o tento sport. Mnoho dětí se v dnešní době setkává se šikanou a znalost úpolů by jim mohla pomoci v krizových situacích, a zároveň zvýšit jejich sebevědomí, aby nebyli pro agresora snadným terčem. Otázkou také je, zda učitelé úpoly do tělesné výchovy zařazují.

- 1) Setkávají se žáci v rámci školní tělesné výchovy s nácvikem pádů, bojových umění a sebeobrany?
- 2) Mají žáci zájem o zařazení cviků z kung fu do tělesné výchovy?
- 3) Je podle žáků výuka cviků z kung fu a úpolů obecně využitelná v běžném životě nebo nebezpečná?
- 4) Absolvovali učitelé během studia na VŠ výuku úpolů a zařazují jejich výuku do hodin tělesné výchovy?
- 5) Je podle učitelů při výuce úpolů větší riziko úrazu nebo toho, že žáci naučené techniky využijí negativně proti sobě?
- 6) Využili by učitelé v rámci tělesné výchovy zásobník cviků z kung fu a modelové hodiny?

2.2 Cíl práce

Cílem mé práce je analyzovat kung fu z hlediska možnosti zařazení cviků do úpolů ve školní tělesné výchově, poté vytvořit modelové hodiny z navrženého zásobníku cviků a použít je v hodinách tělesné výchovy a následně pomocí dotazníků zjistit a ověřit vhodnost cviků a názor žáků i učitelů na tato cvičení.

2.3 Úkoly práce

- 1) Za pomoci bibliografických a elektronických zdrojů prozkoumat úpoly a kung fu z pohledu vhodnosti zařazení do školní tělesné výchovy.
- 2) Zjištěné informace zařadit a dát do širších souvislostí v teoretické části.
- 3) Vytvořit zásobník cviků, modelové hodiny a dotazník pro žáky a učitele škol.
- 4) Na základě výsledků z dotazníku zjistit vhodnost vybraných cviků k implementaci kung fu do školní tělesné výchovy

3 Teoretická část

3.1 Historie úpolů

Do lidského života patří úpoly již od nepaměti. Člověk musel bojovat nejen o potravu, ale také o svůj život. Kromě toho bránil obydlí a rodinu. Časem se tento boj a schopnosti zdokonalovaly. Aby člověk uspěl, musel být rychlejší, silnější, obratnější a chytřejší než ostatní. Postupem času se jeho techniky zdokonalovaly a mohl lovit i větší zvířata, než byl on sám.

Jak se civilizace vyvíjela, boj a zápas se stávaly nejen schopností obstarat obživu, ale také zábavou, a určovaly postavení ve společnosti. Samozřejmě, že úpolové činnosti musely být nějakým způsobem organizovány.

Důležitým mezníkem byly Starořecké olympijské hry. Účastníci měřili síly nejen v běhu, skoku nebo hodů, ale také v zápase a boxu.

Diváky byly také oblíbené gladiátorské zápasy, ačkoli to byl boj o život, a ne tradiční zápasení.

Úpoly se hojně využívaly také pro výcvik vojáků bojujících v bitvách a válkách po celém světě.

Tělesná cvičení pro všechny obyvatele Čech byla zavedena Marií Terezií v rámci povinné školní docházky. Úpoly však zařadila do tělesné výchovy až Sokolská soustava. V roce 1862 Miroslav Tyrš začlenil úpoly z antické kultury. Postupem času vznikaly další kluby např.: boxerské, šermířské nebo zápasnické.

Následnému rozvoji úpolových činností pomohl rok 1989, kdy se mohly do Čech dostávat i sporty ze vzdálených zemí – hlavně Asie.

(Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

3.2 Charakteristika úpolů

Název úpoly nebo úpolové sporty jsou v dnešní době velmi zřídka využívány. Lidé, kteří se učí některé z bojových umění nebo sportů, většinou slovo úpoly vůbec neznají. Také žáci a široká veřejnost se s tímto slovem v běžném životě neseťkává a nezná jeho význam.

Definice úpolů z hlediska některých autorů:

Reguli, Ďurech, Vít (2007)

„Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na konkrétní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na konkrétní překonání partnera.“

Fojtík (1990)

„Úpoly jsou tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či o jeho přemožení. Při úpolech dochází ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní.“

Reguli (2004) cit. dle Ďurech (2003)

„Tělesné cvičení, kterým se v bezprostředním kontaktu se soupeřem snažíme překonat jeho technicko – taktické bojové, jako i obranné záměry a zvítězit nad ním.“

3.3 Taxonomie úpolů v tělesné výchově

Úpoly jsou rozdělovány do tří úrovní od nejjednodušších elementárních prvků po nejsložitější. (Reguli, 2005)

1. úroveň úpolových předpokladů

PRŮPRAVNÉ ÚPOLY



2. úroveň úpolových systémů

ÚPOLOVÉ SPORTY



3. úroveň úpolových aplikací

SEBEOBRANA

3.3.1 Průpravné úpoly

Využívány jsou kromě jiného pro rozvoj pohybových předpokladů. Relativně jednoduchá cvičení se využívají i v jiných než úpolových sportech. Dělíme je na základní úpolovou techniku a základní úpoly. (Reguli, 2005)

Základní úpolová technika

Prvky provádíme většinou bez partnera, pokud využíváme cvičení s partnerem, není cílem přemoci ho, ale zdokonalit techniku.

Podle Reguli (2004) se jedná především o:

- polohy (postoje, kleky, lehy...)
- přechody (mezi polohami)
- pohyby paží (zejména údery)
- pohyby nohou (především kopy)
- obraty těla (kolem podélné osy)
- přemístění (různými směry vzhledem k předchozímu postavení i vzhledem k soupeři)
- navázání kontaktu (dotykem, úchopem, objetím)
- zvedání, nošení a spouštění živého břemene (partnera)
- pády (různými směry)

Základní úpoly

Nacvičují se v nich základní úpolové vztahy s jedním nebo více partnery. Rozlišení se uvádí dle sil biomechanické složitosti:

- přetahy
- přetlaky
- odpory

- odpory s charakterem přetahů
- odpory s charakterem přetlaků
- vlastní odpory

3.3.2 Úpolové sporty

Úpolové sporty byly a jsou na různých místech označovány rozdílně. Můžeme se setkat s výrazy jako například: sportovní úpoly, bojové sporty, bojová umění, sportovní druhy úpolů, úpolová (sportovní) odvětví a podobně.

Podle Reguli, Ďurech, Vít (2007) je každý z úpolových sportů nositelem znaků, které jej odlišují od ostatních sportů.

Jde o vlastní:

- název (aikidó, karate, zápas...)
- vývoj (každý se rodil v jiných historických souvislostech)
- prostředky (technické, taktické, materiální)
- členskou základnu a její vnitřní hierarchii
- zastřešující organizace a systém národních a regionálních organizací
- metody a formy výcviku, vzdělávání a výchovy (vzájemně více či méně odlišné)
- soutěžní sporty i systém soutěží, pravidla a evidenci výsledků
- nesoutěžní sporty, systém zkoušek, titulů a hodností

Nejlépe zpracované je dělení úpolových sportů do kategorií dle zaměření a cíle, kvůli kterému se cvičí. (Reguli, 2005)

Soutěžní úpolové sporty (box, zápas atd. ...)

Cílem je dosáhnout vrcholového výkonu v rámci soutěží, kde jsou stanovena pravidla.

Sebeobranné úpolové sporty (krav maga, džúdzucu...)

Zaměřené na aplikaci úpolového sportu v rámci sebeobrany.

Komplexně rozvíjející úpolové sporty (aikidó, tchai – ti...)

Důležitý je pro ně celistvý rozvoj člověka ve všech oblastech – tělesné, sociální, duševní i spirituální.

3.3.3 Sebeobrana

Sebeobrana je užítkovou pohybovou činností, tvořená různými úpolovými aplikacemi. Jedná se tedy o otevřený systém, kdy dle okolností dokážeme měnit konkrétní úpolové činnosti tak, aby byla sebeobrana dostatečně rychlá a účinná. Musíme se zde také ohlížet na zákonem chráněné zájmy, jako je život a zdraví člověka. (Reguli, 2005)

Osobní sebeobrana

Určena pro širokou veřejnost k zlepšení obranyschopnosti občanů, hlavně žen a dívek. Podílí se na ní také zařazování úpolů do školní tělesné výchovy. Při vyučování sebeobrany dbáme na dodržování právních a etických norem. Samozřejmě, nejlepším způsobem je se přímému fyzickému kontaktu vyhnout. (Reguli, 2005)

Profesní sebeobrana

Profesní sebeobrana je určeny pro ty, jejichž povolání vyžaduje ovládnutí úpolových dovedností. (Reguli, 2005)

Sebeobrana v zákonu

Při výuce úpolů je vhodné žáky upozornit na níže popsané okolnosti vylučující protiprávnost činu. Žáci by si měli uvědomit, že účelem naučených cviků a technik není útok, ale schopnost reagovat v krizových situacích, kdy je potřeba sebeobrana.

OKOLNOSTI VYLUČUJÍCÍ PROTIPRÁVNOST ČINU

§ 28

Krajní nouze

(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.

§ 29

Nutná obrana

(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

§ 31

Přípustné riziko

(1) Trestný čin nespáchá, kdo v souladu s dosaženým stavem poznání a informacemi, které měl v době svého rozhodování o dalším postupu, vykonává v rámci svého zaměstnání, povolání, postavení nebo funkce společensky prospěšnou činnost, kterou ohrozí nebo poruší zájem chráněný trestním zákonem, nelze-li společensky prospěšného výsledku dosáhnout jinak.

(2) Nejde o přípustné riziko, jestliže taková činnost ohrozí život nebo zdraví člověka, aniž by jím byl dán k ní v souladu s jiným právním předpisem souhlas, nebo výsledek, k němuž směřuje, zcela zřejmě neodpovídá míře rizika, anebo provádění této činnosti zřejmě odporuje požadavkům jiného právního předpisu, veřejnému zájmu, zásadám lidskosti nebo se přičí dobrým mravům.

§ 32

Oprávněné použití zbraně

Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem.

(<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>)

Psychologická příprava v sebeobraně

Zásadním prvkem psychologické přípravy v sebeobraně je schopnost čelit nebezpečí, asertivně vyjednávat, prosadit se a ochránit své zájmy, dělat správná a rychlá rozhodnutí ve stresové situaci, mít odvalu uskutečnit svůj úmysl a být schopen útočníkovi ublížit. Člověk by měl umět regulovat své emoce a nedělat ukvapená rozhodnutí.

Při ohrožení se v každém z nás probudí pud sebezáchovy, který je spuštěn činností mozkového centra zodpovědného za kontrolu bezpečnosti. Tepová frekvence se zvyšuje a s ní také krevní tlak. Krev se hrne z končetin a mozku do důležitých vnitřních orgánů, a tím je způsobeno zhoršení našeho rozhodování a uvažování. Vyplavení endorfinů do těla má za následek odolnost vůči bolesti a šoku.

Pokud máme schopnost správného zhodnocení hrozby, důkladného předvídání a porozumění vlivu adrenalinu, vyhneme se stavu zaskočení a překvapení. Samozřejmě pocit strachu je přirozený a vyskytuje se u všech lidí. Můžeme pociťovat nevolnost, úzkost, nucení močit, pocení nebo zvýšenou tepovou frekvenci.

Důležitým faktorem sebeobrany je ostražitost. Řídíme se těmito základními pravidly: musíme vědět, co je za námi a dávat pozor na cokoli podezřelého v našem okolí. Názorným příkladem vynikající ostražitosti je kočka. Má výborný sluch, pohybuje se hbitě, využívá všechny své smysly naplno, nezajímá se o nepodstatné věci a na prvním místě je pro ni vždy fyzická bezpečí.

Dalším bodem je rozhodnost. Většina normálních lidí má problém se během okamžiku změnit v někoho, kdo si ví rady v krizové a nebezpečné situaci a umí učinit rychlý a rozhodný krok. Musíme se naučit řešit tyto situace, ve kterých je potřeba násilí z naší strany, s vypětím všech sil. Rozhodnost klade důraz na

přímočaré jednání bez jakéhokoliv zaváhání, protože na váhání není čas. Důležitější, než způsob zvoleného jednání, je rychlost jakou ho provedeme. Pro tyto případy můžeme využít trénink taktického uvažování a přehrávat si v mysli případné situace a reakce na ně. Díky tomuto nácviku se buduje naše sebejistota, a tedy schopnost se rychle rozhodovat.

Nejlepší obranou je útok, a proto se nesmíme útoku bát. Útočník má většinou výhodu prvního úderu nebo alespoň pokusu o něj. Je nutné využít rychlý protiútok, který neočekává a obvykle ho zaskočí. Je zcela normální cítit odpor k jednání útočníků a vaše reakce může být agresivní. Tato agresivní reakce je také faktorem, který nám může v sebeobraně pomoci.

Správná sebeobrana se neobejde bez rychlosti. Obranu zahajujeme co nejrychleji, jakmile rozpoznáme úmysl útočníka nám ublížit. V těchto situacích se neohlížejte na jednání fair play, protože útočník tato pravidla zajisté ctít nebude.

Pokud během krizové situace ztratíte rozvážnost, pravděpodobně se neubráníte. Při útoku rukou zvolte raději strčení prstu do oka než úder do hlavy, při kterém dochází většinou ke zranění ruky. Improvizované zbraně vybírejte tak, abyste je po útoku neztratili nebo se nezničily.

Jako další faktor psychologické přípravy v sebeobraně je nemilosrdnost. Žádný člověk, který vás napadne bez adekvátního důvodu, si nezaslouží slitování nebo ohleduplnost. Všechny útoky provádějte co největší silou, kterou máte. Vše co uděláte, abyste zabránili dalšímu útoku agresora, je ospravedlnitelné.

Posledním principem přípravy je moment překvapení. Útočník bude jen chvíli vyveden z míry, pokud uděláte něco, co neočekává. Proto musíme provést rychlý protiútok.

(<http://is.muni.cz>)

3.4 Úpoly ve školní tělesné výchově

Úpolová cvičení jsou pro učitele výbornou příležitostí k rozpoznání charakterových vlastností žáka a jeho schopnosti spolupracovat a překonávat projevy únavy nebo bolesti. (Fojtík, 1990)

Znalosti z těchto cvičení jsou využitelné také v běžném životě. Znalost techniky pádů eliminuje výskyt úrazů, postoje, údery a kopy zvyšují fyzickou zdatnost a flexibilitu. Dále se zvyšuje umění sebeobrany za pomoci pák, přehozů, krytů atd.

3.4.1 Smysl vyučování úpolů

Podle Fojtíka (1990) lze smysl vyučování úpolů na školách shrnout do několika následujících bodů:

- úpoly mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností potřebných k obraně země
- vedou k rozvoji dovedností sebeobrany a k vyšší psychické odolnosti
- jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí většinu tělesných schopností
- zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů
- rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů
- umožňují lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení
- přispívá k sociálnímu soucítění a ohleduplnosti ke spolužákovi (soupeři)

3.4.2 Organizace a vedení hodiny úpolů

Na prvním místě při sestavování hodiny úpolů by měla být bezpečnost. Je nezbytné si cvičení důkladně promyslet a držet se daných pravidel. V tělocvičně by měl být dostatečný počet žíněnek. Pokud dostatek žíněnek nemáme, musíme volit taková cvičení, kdy skupina žáků, pro které žíněnky

nejsou k dispozici, vykonává cviky jednoduché, u kterých není potřeba zvýšeného dohledu a žíněnek. Učitel musí prosazovat zásady čestného boje a dbát, aby zákroky nebyly bezohledné.

Dále učitel sleduje rozmístění žáků tak, aby nebyli cvičenci blízko u sebe, a zároveň se v jejich těsném okolí nevyskytovaly žádné překážky, o které by se mohli zranit. Celá třída by měla být pod dohledem učitele, který případně opravuje chyby cvičících.

Žáci by měli učitele také dobře znát a respektovat jej, aby nedošlo ke zranění. Předem musí být stanovena forma signálu pro začátek cvičení (hvizd nebo povel start) a konec cvičení (hvizd nebo povel stop).

Do průpravné části vyučovací jednotky řadíme cvičení dynamická, náročnější na koordinaci, rychlost a pozornost jako například úpolové hry. Naopak závěrečná část by měla obsahovat spíše cvičení relaxační, statictější, bez nároků na sílu a rychlost.

(Fojtík, 1990)

3.4.3 Úpolové hry

Úpolové hry jsou ve školní tělesné výchově žáky velice oblíbené. Při jejich realizaci musíme stanovit přesná pravidla a žáky upozornit na dodržování pravidel fair play. Tyto hry jsou často rušné a emotivní, proto je důležité, aby učitel zápal žáků v těchto hrách občas usměrňoval.

Na místě je také kontrola cvičebního úboru a odstranění všech předmětů, které by mohly způsobit zranění, jako jsou například: hodinky, řetízky, náramky, náušnice atd. Dle mého názoru můžeme úpolové hry využít k zpestření hodin úpolů při výuce kteréhokoli bojového umění nebo bojového sportu. Příkládám několik úpolových her, které mohou učitelé zařadit do modelových hodin ve výuce kung fu uvedených v přílohách. Hry jsou převzaty z publikace Bartík, Sližik, Adamčák (2010).

Malé rugby

Pomůcky: žíněnky, míč

Popis: žáky rozdělíme do dvou družstev se stejným počtem hráčů. Pokud máme ve třídě dívky i chlapce, je dobré, aby počet dívek a chlapců byl v obou družstvech stejný. Podle počtu žáků zvolíme velikost hřiště. Do středu zadních stran položíme žíněnky. Hra začíná s míčem položeným uprostřed hřiště a žáky na koncové čáře své poloviny hřiště. Cílem hry je dostat míč na soupeřovu žíněnku. Míč mohou žáci kutálet, házet nebo nést. Obránce může soupeře nesoucího míč blokovat nebo držet, ale pouze do chvíle než míč pustí, poté ho musí uvolnit. Vyhrává družstvo, které v časovém limitu nejvíce krát položí míč na soupeřovu žíněnku.

Únik z obklíčení

Pomůcky: žádné

Popis: žáky rozdělíme na dvě stejně početná družstva. První družstvo (strážci) utvoří kruh s rozestupem dva metry mezi sebou. Druhé družstvo se snaží přes strážce proběhnout, aniž by se jich některý dotknul. Strážci se mohou pohybovat ze svého místa pouze jeden úkrok vlevo a jeden úkrok vpravo. Kdo úspěšně pronikne obranou, získává pro své družstvo bod. Za každého chyceného získávají bod strážci. Úlohy družstev se střídají a body se sčítají. Hru můžeme ohraničit časovým limitem nebo počtem bodů.

Souboj skokanů

Pomůcky: žádné

Popis: na hřišti vyznačíme dvě čáry A a B, které jsou od sebe vzdálené 10 metrů a za nimi čtverec – zajatecký tábor. Jedno družstvo se postaví za čáru A a druhé za čáru B. Povelem začíná souboj, kdy žáci skáčou po jedné noze a v území mezi čarami se snaží přinutit soupeře, aby si stoupl na obě nohy. Ten, který se postavil na obě nohy, odchází do vyznačeného čtverce soupeře – může být osvobozen spoluhráčem, který přeskáče celé území a dotkne se ho rukou. Poté se může zajatec opět zapojit do hry. Při soubojích musí mít hráči paže u těla a nesmí soupeřovi skočit na nohu. Při skákání se nohy mohou měnit. Vítězí to družstvo,

které má po uplynutí časového limitu více zajatců, nebo když zajme všechny hráče z druhého družstva.

Boj o ostrovy

Pomůcky: křída

Popis: v tělocvičně za pomoci křídou vyznačíme několik ostrovů (kruhů o průměru 2 – 3 metry). Hráči se rozdělí do dvou družstev se stejným počtem hráčů, z kterých jedno družstvo představuje obránce a druhé útočníky. Na začátku hry seřadíme útočníky za čáru, obránce rozdělíme po třech až po pěti na jednotlivé ostrovy. Na povel vyrazí útočníci na jednotlivé ostrovy a snaží se z nich obránce vytáhnout nebo vytlačit a obsadit je sami. Obránce je vyhoštěný z ostrova tehdy, když se oběma nohama dostane mimo vyznačený kruh. Vyhoštěný obránce dále bojuje o svůj ostrov. Vítězí družstvo, kterému se podařilo obsadit více ostrovů – má na nich více než polovinu posádky (dva z trojčlenné posádky a tři z pětičlenné posádky).

Udrž si svůj míček

Pomůcky: lžičky, míček na stolní tenis

Popis: Všichni hráči si vezmou lžičku a na ní položí míček na stolní tenis. Na znamení se hráči snaží soupeřům vyrazit míček ze lžičky. Hráči si míček nesmí přidržovat rukou. Vyhrává ten, který udrží míček na lžičce jako poslední.

Opice v kleci

Pomůcky: žádné

Popis: Hráči vytvoří kruh a chytí se pevně za ruce – což představuje klec. Uvnitř klece je jeden (při větším počtu žáků dva nebo tři) hráč – opice, která se snaží utéct a doběhnout na stanovenou metu. Hráči, mezi kterými opice klec prorazila, ji začnou okamžitě pronásledovat a snaží se jí chytit dříve, než doběhne na metu. Komu se to podaří, jde do středu kruhu. Pokud utíkajícího hráče – opici nechytní, zůstává nadále v kleci a hra pokračuje od začátku.

3.5 Úpoly v RVP

V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů.

Na státní úrovni jsou zpracovány Rámcové vzdělávací programy (RVP), které zahrnují cíle, klíčové kompetence, vzdělávací oblasti a průřezová témata pro daný obor vzdělávání. V souladu s RVP si každá škola vytvoří školní vzdělávací program (ŠVP)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vymezuje v RVP vyučování úpolů takto:

RVP pro základní vzdělávání

1. stupeň - průpravná úpolová cvičení – přetahy, přetlaky, odpory
2. stupeň - průpravné úpoly – střežový postoj, držení, pohyb v postoji

RVP pro gymnázia

úpoly – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)

(www.msmt.cz)

3.6 Historie kung fu

V Číně věří, že čím dříve v hlubinách věků vzniklo to které učení, s tím je cennější pro následující pokolení, a tím vzácnější pravdy jsou v něm obsaženy. Převládá zde představa o jakési „zlatém období historie“ – epoše pořádku, spravedlnosti a dobrotivosti, kdy vzkvétala kultura a nebeská harmonie byla v souladu se zemskou realitou. (Kurfürst, 1992, s. 5)

Název kung fu vznikl ze slova gun-fu nebo také gongfu (mistrovství, vyšší umění), které vzniklo v tajných organizacích, které spojovaly tisíce lidí, kteří cvičili různé styly wushu. Díky čínské migraci se dostalo na západ asi v polovině 20. století. Změnil se nejen zvuk původního slova, ale také obsah. Wushu odtržené od svého kulturního kontextu, se mění ve sport, gymnastiku nebo pěstní boj „vylepšený“ východní terminologií. (Kurfürst, 1992)

Pro potřeby této práce budeme nadále využívat označení kung fu, ačkoli to není zcela přesné. Kung fu může mít třeba i řemeslník, kterému jde práce dobře od ruky a lidé jsou s ní spokojeni.

Bohužel, o vzniku kung fu nejsou dochované žádné písemné zmínky. Vznik tohoto bojového umění je opředen mnoha legendami a mýty, které se dědí z generace na generaci.

V 5. století se prý v severní Číně v provincii Henan v shaolinském klášteře (název odvozen od hor Shaozhi) usadil indický mnich Bodhidharma, aby zde začal vyučovat zen-budhismus.

Cílem bylo naučit mnichy žít ve spojení ducha, duše a těla. Tělesná schopnost mnichů však byla špatná a proto vytvořil Bodhidharma pohybové formy, které mnichům po hodinách meditací opět dodaly energii.

Po generace byla tato cvičení zlepšována a rozšiřována; na jejich základě potom vznikly pohyby označované jako 5 zvířat ze Shaolinu – drak, had, tygr, panter a jeřáb.

Dlouhou dobu se mohli naučit kung fu pouze shaolinští mniši. Později, za vlády mandžů, začal shaolinský klášter šířit toto umění i mezi rolníky, aby mohli bránit svá práva.

V březnu roku 1909 přijel do Šanghaje irský boxer O'Brien, který tvrdil, že dokáže zlomit vaz každému Číňanovi. Tímto prohlášením vyzýval čínské obyvatele k souboji. Výzvu přijal 54letý mistr Huo Yuan jia. Mistr Huo odmítal pravidla, která byla spojena s bezpečností soupeře, a tak se příprava na souboj protahovala. Tyto spory však nervy O'Briena nevydržely a ze Šanghaje tajně odjel.

Zájem publika byl ale tak velký, že mistr Huo vystoupil na několika soubojích s jinými mistry a vždy vyhrál. Tato dění můžeme označovat jako znovuzrození kung fu.

Během revoluce (1911 – 1913) a pozdějších občanských válek, najímali generálové mistry kung fu, kteří byli ochotni za dostatečný obnos peněz prodat své vědomosti. (Kurfürst, 1992)

3.6.1 Čína a kung fu v současnosti

Bez všech pochybností a přehánění můžeme říci, že západní svět dnes znovu objevuje Čínu. Velmi dlouhou dobu byla čínská kultura pokládána za esoterickou skládačku, která byla více atraktivní, jelikož ji bylo pro západní svět těžké pochopit. Jediné, co znal svět našich prababiček ve dvacátých letech minulého století, byly pouze čínské obřady, čínské písmo a čínská kuchyně.

„Drak“ který spal během dlouhých let národního ponížení z důvodu Opiové války, okupace a Světové Války se probudil v roce 1949 založením Čínské lidové republiky. S malým opožděním se čínskému lidu podařilo zdánlivě nemožné a to vybudovat moderní ekonomiku a být prosperujícím státem – jedním z nejvíce prosperujících na světě. Návrat Hongkongu a Makaa pomohlo stmelit národ a vytvořit tak příznivé podmínky pro budoucí ekonomický růst. Navzdory příchodu éry moderní technologie, Číňané s charakteristickou orientální moudrostí pokračují ve ctění kulturního dědictví. To pomáhá tradičnímu umění jako vaření, malování, akupunktura, divadlo a kung fu ne jenom přežít v současné době, ale také se dramaticky vyvíjet a dosahovat nových výšin v moderní Číně.

Velký podíl na náhlém znovuzrození má také zájem západního světa na fenoménu čínské kultury. Stále zvyšování počtu studentů, kteří se učí čínský jazyk, převaha asijských trendů v západní módě a designu, vliv znalostí čínské

medicíny v západním lékařství a rozšíření čínské kuchyně je nejlepší důkaz konvergence těchto dvou civilizací.

Část této konvergence je výuka kung fu – tradičního bojového umění a léčebného systému, který má dramatický dopad na západní myšlení. Bruce Lee nazval svůj nejúspěšnější film „Drak přichází“, jelikož viděl skvělou budoucnost čínských bojových umění v moderním světě. Nyní, když je bambusový závoj odhalen, můžeme vzít v potaz kung fu v jeho plné síle. Možnost navštívit Čínu, setkat se se starými mistry kung fu, účastnit se národních soutěží je nyní možné pro ty, kteří milují kung fu a kteří pochopili, že je to součást životního stylu výborná pro osobní růst. Jako v zrcadle kung fu reflektuje sofistikovanost, prchavost a mnohonásobnost čínské kultury, historie a filozofie jako přetrvávající účinný prostředek k jeho pochopení.

Funkce kung fu se v moderním světě změnila a tisícileté umění skrývané tajnými společenstvími a kláštery je na cestě být krásnou sportovní aktivitou s důležitým výchovným potenciálem

Staré kung fu přísloví říká: „Yi wu hui you” - „najít si přátele skrze trénink kung fu”. To podtrhuje pravý záměr a neagresivního ducha tohoto bojového umění. Empatie je prvním cílem učení „junzi” pravého gentlemana.

(Muzrukov, 2004)

3.7 Charakteristika kung fu

V tradičním pojetí kung fu můžeme vztah mistra a žáka připodobnit vztahům v rodině. Žák si však přízeň mistra musí zasloužit svou pílí a pokorou nejen k němu, ale také k ostatním studentům. V tomto bojovém umění je zřetelná orientace na osvojování si bojových technik, ale také na sebekultivaci. Nedílnou součástí hlavně vnitřních stylů jsou taoistické myšlenky – symbolika založená na jin a jang. Aby bylo možné v krizových situacích vhodně reagovat, musí být člověk maximálně uvolněný a jeho tělo a mysl musí fungovat společně. Základní techniky tradičního kung fu jsou výbornou pohybovou přípravou pro mládež. Rozvíjí statickou i dynamickou rychlost, vytrvalost i flexibilitu.

3.7.1 Kung fu z pohledu čínské společnosti

V Číně není kung fu bráno pouze jako bojové umění zaměřené na fyzickou sílu, ale také jako soubor filozofie, náboženských směrů, meditace a zdravotního cvičení.

Kung fu se vyvíjelo po tisíciletí a bylo ovlivňováno různými faktory. Znatelný je vliv vědy, techniky, západní kultury, politických převratů a změna tradičního kung fu na sportovní odvětví během 20. století.

Z pohledu Číňanů nemá kung fu daný cíl. Cílem je cesta (tao). Cestou se rozumí neustálé rozvíjení osobnosti za pomoci cvičení, které naplňuje život, a stává se tak jeho každodenní součástí.

V Číně je kung fu považováno za společenskou hodnotu, kterou Číňané během cvičení napomáhají udržovat a rozvíjet. Tito lidé tedy necvičí pro výkon, ego nebo slávu, ale chtějí se neustále vyvíjet a zlepšovat. Školy tohoto bojového umění jsou součástí společnosti a patří do ní. Lidé si v Číně kung fu váží, což se projevuje také v běžném životě.

Vlivem západní kultury a mísením kultur obecně je narušeno tradiční myšlení. Díky turismu se Číňané naučili mnoho tradičních věcí náležitě finančně ohodnotit. Ceny v historických centrech jsou poměrně vysoké a domy prodávající čínskou medicínu nabízejí přírodní přípravky snad na všechny nemoci a problémy. Zpoplatněn je také vstup do hor, kde se nacházejí kláštery, ve kterých žijí mniši. Dokonce si za nemalé ceny můžete objednat také výukový kurz kung fu přímo v kláštrech. V těchto kláštrech se zachovává tradiční čínské myšlení a filozofie.

Po dlouhou dobu nechtěli Číňané přistoupit na žádná omezující pravidla týkající se kung fu. Tyto změny vnímali jako odchýlení od přirozeného vývoje a zasazení do určitého vzoru. Proto se také kung fu projevilo ve sportovním světě později, než jiná bojová umění a sporty. Sportovní pojetí vyučují pouze některé školy jako jeden z vývojových směrů.

V Číně je psaná nebo mluvená forma nedostačující pro vyjádření a charakteristiku kung fu. To se předává pouze dlouholetou praxí a dobrým učitelem, který akceptuje všechny jeho aspekty. Dobré školy zde přežívají po

generace. V západním světě známé filmy o kung fu, které používají osobité znázornění legend a systému hodnot. (Veselý, 2010)

3.7.2 Kung fu v České republice

Již přibližně třicet se kung fu vyučuje v České republice. V asi stovce škol vyučují většinou čeští mistři, kteří mají své čínské mistry žijící v Čechách, Evropě, Americe nebo v Číně. V České republice se spíše vyučuje kung fu jako bojové umění bez filozofického myšlení a meditací. V poslední době nově vznikají sportovní kluby kung fu, o které je ale zatím zájem velmi mizivý. (Martínková, Peliš, Veselý, 2013)

V České republice se můžeme setkat se spory o to, zda je lepší mít českého nebo čínského učitele. Hlavním rozdílem je vnímání hodnot.

Čínský učitel učí také mimo fyzického cvičení pochopení a smysl života. Je svým studentům každý den k dispozici a na hodiny mimo tréninky může přijít kterýkoli student. V České republice se za individuální výuku většinou platí. Ovšem její vliv na rozvoj žáka je očividný.

Čínský mistr může mít se začleněním do naší kultury určité problémy. Při trénincích se ale my podřizujeme jeho kultuře.

Výuka v českých školách je často zaměřena pouze na složku fyzickou nikoli duševní a kulturní jak tomu je v čínských školách.

(Veselý, 2010)

3.7.3 Tréninkové metody

Fyzický trénink obsahuje metody pomáhající cvičenci dosáhnout fungování těla, které vede k dosažení vyšších výkonů ve srovnání s ostatními. Fyzický trénink může být také rozdělen na obecný fyzický trénink a speciální fyzický trénink.

Cílem obecného fyzického tréninku je rozvíjet fyzické schopnosti, které přímo nesouvisí se zvoleným sportem, nicméně mají na něj určitý vliv. V cyklických sportech (běh, plavání) je například obecný trénink zaměřen na rozvoj stálé vytrvalosti, zatímco v bojových uměních je zaměřen na rozvoj vytrvalosti v měnících se podmínkách intenzity fyzické zátěže, rozvoj rychlosti,

přesnosti a koordinace. Je zřejmé, že obecný fyzický trénink by měl být přijat na základě specifických požadavků zvolené sportovní disciplíny a aktuálních požadavků během makrociklu.

Speciální fyzický trénink může být popsán jako souhrn metod, které jsou použity k rozvoji speciálních fyzických schopností vhodných k určitému sportu nebo sportovní disciplíně. Tedy trénink se zbraněmi, které jsou těžší než obyčejné, napomáhá k rozvoji síly a ohebnosti zápěstí, což vede k vyšší rychlosti potřebné u ovládání krátkých zbraní. Důležitým bodem tréninku je naučit žáky, aby hleděli vždy ve směru útoku. Neustálým opakováním se tyto pohyby stávají automatické, a žáci vždy hledí tam kam útočí. Jako speciální fyzický trénink může být bráno časté opakování postojů u začátečníků pro zvýšení stability postoje. Po letech tréninku a zvyšování úrovně technických schopností žáků, se korelace mezi obecným a speciálním fyzickým tréninkem mění a dává více prostoru pro speciální trénink.

Obecný i speciální trénink je důležitý. Mělo by být bráno v potaz, že nejsou pevně daná schémata fyzických tréninkových cvičení. Obsah tréninkových cvičení vždy záleží na konkrétních požadavcích mikro a makrociklu a všeobecné kondici cvičence. (Muzrukov, 2004)

Tréninkové cykly dle Dovalil (2002)

„Už samotný základ tréninku, v němž se střídá zatížení a zotavení, předurčuje cykly různého řádu. Obvykle se rozlišují mikrocykly, mezocykly a makrocykly.

Sled tréninkových jednotek v opakujícím se schématu, se nazývá mikrocyklus (nebo také krátkodobý, vícedenní tréninkový cyklus).

Sled několika mikrocyklů naplňuje mezocyklus (nebo střednědobý, vícetýdenní cyklus).

Sled mezocyklů, střídajících a opakujících se podle principů stavby tréninku v delší časové dimenzi, bývá označován jako makrocyklus. Trvá několik měsíců až let.”

Psychologická příprava

Výkon není limitován pouze fyzickou stránkou člověka, ale také stavem jeho psychiky. Mezi komponenty struktury sportovních tréninků patří tedy také psychické faktory. V tomto druhu přípravy musíme cíleně využít psychologické poznatky k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Snažíme se minimalizovat působení negativních psychogenních vlivů a současně také pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců. Během tréninku se sportovci setkávají a psychickou zátěží ve formě únavy, nechuti ke cvičení nebo monotónnosti.

Psychologická příprava se zabývá především regulací aktuálních stavů, motivačních struktur, meziosobních vztahů a ovlivňováním osobnosti v dané sportovní specializaci.

V bojových uměních například využíváme nácvik úderů a krytů ve dvojicích, což může žákům lépe pomoci okamžitě na tyto podněty reagovat a zvýšit jejich odolnost. Můžeme také využít formu netradičního tréninku, kde simulujeme střet s útočníkem. Cílem je vštípit žákovi všechny obrané a útočné techniky, aby se naučil reagovat na různé druhy útoku. Samozřejmě trénujeme v psychologicky příznivých podmínkách a nemůžeme plně napodobit krizovou situaci.

3.8 Dělení kung fu

Nejčastěji kung fu dělíme na vnější a vnitřní styly. Pro západní myšlení jsou přístupnější vnější styly, převážně pocházející ze Shaolinského kláštera a Emejských hor. Rozvíjí se v nich hlavně bojové techniky a pohybové schopnosti. Například *chang quan* (dlouhá pěst) a *nan quan* (jižní pěst). Velmi oblíbené jsou styly napodobující různá zvířata (had, tygr, kudlanka, opice apod.). (Martínková, Peliš, Veselý, 2013)

Pro vnitřní styly pocházející z Wudanských hor je charakteristická práce s energií *qi* (čchi). Pohyby jsou měkké a využívají sílu protivníka. Nejznámější a dnes velice oblíbený je styl *taiji quan* (tchaj-ti čuan). (Martínková, Peliš, Veselý, 2013)

3.8.1 Wudanské styly

Vnitřní styly wudangu jsou v dnešní době velice rozšířené a oblíbené hlavně díky stylu taiji quan, proto se budeme věnovat hlavně jemu.

Taiji quan

Stejně jako pagua nebo xingyi se taiji quan také řadí mezi vnitřní styly. Ač se nedochovalo mnoho hodnověrných dokladů, je tento nedostatek vyvažován množstvím příběhů a legend. Zhan Sanfeng byl podle jedné z legend nesmrtelný mistr žijící ve Wudanských horách a zakladatel taiji quan. Uzpůsoboval cvičení tak, aby ho méně vyčerpávalo, ale zároveň neztrácelo svoji bojovou sílu. Díky následnému šíření se rozvíjelo a začaly se štěpit jednotlivé styly. V kláštřech se taiji používalo k dosažení očisty ve stavu bytí a duchovní očistě.

(www.skolakungfu.cz)

Navenek pomalé a ladné pohyby, občas připomínající hlazení nebo motání hedvábí, s rovnoměrným dýcháním, uvnitř skrývají obrovskou sílu. Využívají ho jak studenti jiných bojových umění a stylů, tak i lidé pro udržení nebo navrácení zdraví. Nyní je taiji quan využíváno jako relaxační cvičení.

Bohužel s přechodem do ostatních částí světa se smysl taiji quan změnil na již zmíněné relaxační cvičení a zapomíná se na jeho podstatu bojového umění. Výcvik čínských studentů taiji quan je velice fyzicky náročný. Nízké polohy těla vyžadují velkou sílu v nohou a ve výcviku se můžeme setkat i s otužováním těla pomocí úderů do stromů.

V taiji quan je dle tradičního pojetí pět základních rodinných stylů: Chen, Jang, Wu, Wuu a Sun. Nové moderní styly mohou vznikat nedostačenou znalostí nebo rozdílným přístupem k jednomu z tradičních stylů.

3.8.2 Shaolinské styly

Zrod většiny bojových umění je přisuzován právě klášteři Shaolin. Vznik je zahalen do řady mýtů a legend. Podle jedné z legend založil v 6. století klášter císař Siao Wen v provincii Che-nan. Indický kněz Bodhidarma měl cvičením zaručit dostatek energie mnichům, aby při meditaci neusínali. Díky mýtům a legendám se dostalo klášteři velké popularity. (Pavelka, Stich, 2012)

Shaolin má díky dlouholeté práci mistrů a nadšenců z celého kláštera unikátně vytvořený komplex sebeobrany. Od studentů jsou také vyžadovány speciální kvality, jako je dodržování morálního kodexu. Tento kodex byl zakotven v deseti zákazech Ciao Yuany, které zdobily stěny tělocvičen.

Dle Kurfürsta (1992) jsou to tyto:

- Žák musí cvičit dlouho a vytrvale a nepodlehout žádným motivům, které by ho odvedly od tréninku.
- Své vědomosti může použít pouze k obraně.
- Žák musí být uctivý a skromný ve vztahu k mistrovi a starším učedníkům.
- Musí být vždy uvážlivý, čestný a srdečný ve vztahu k ostatním žákům.
- Nikdo nesmí předvádět lidem své umění a musí odmítnout každou výzvu k boji.
- Nikdo nesmí v žádném případě první začít bitku.
- Mnich nemá pít víno a jíst maso.
- Každý musí projevovat pohlavní zdrženlivost.
- Je zakázáno učit kung fu lidi, u nichž není záruka, že své znalosti nezneužijí.
- Nikdo nesmí projevovat zlobu, žádostivost a chvastounství.

Shalolinské styly můžeme dělit na severní a jižní:

Severní styl (Chang quan) střídá rychlost a tvrdost pohybů s plynulostí a měkkostí. Charakteristické je využití podmetů, akrobatických prvků, skoků a kopů. Patří sem například: Kunliquan, Tan Tui, Mizongquan, Ba gua, Ba ji, Changquan a další.

Jižní styl (Nan quan) je naopak zaměřen více na sílu úderů a technik rukou s nízkými pevnými postoji. Patří sem například: Wing Chun, Hung Gar, styl draka a další.

Dále můžeme shaolinské styly dělit na tradiční a moderní. Moderní styly jsou spíše podobné moderní gymnastice, která přikládá velký důraz na ladnost pohybů a výšku skoku.

3.8.3 Emejské styly

Formování probíhá současně s wudanskými a shaolinskými styly. Vyznačují se skloubením buddhistické a taoistické metody psychotréninku, bojových umění a dechových cvičení s bojovými technikami vojáků císařského dvorstva = styl Ohnivého draka (Huo long pai). Stejně jako shaolinské, tak i emejské styly byly nejprve vyučovány mezi mnichy a teprve na konci 18. století se dostávají mezi místní obyvatele. (Kurfürst, 1992)

Dle Kurfürsta (1992) jsou emejské styly spojeny osmi základními principy vedení boje:

- posloupnosti (sui) – byl založen na předběhnutí protivníka v protiútok nebo na měkké kontrole blokem ruky nebo nohy soupeře.
- tlaku (bi) – zahrnoval nanesení několika úderů těsně za sebou. Protivníka mělo zmást množství úderů a zachycení.
- oklamání (piaň) – byl popisován následující metaforou: „Spojovat jisté s možným, prázdné s plným, ozvat se na východě, ale úder vést od západu, ukázat nahoru a udeřit dolů.”
- odskočení (šaň) – byl založen na rychlém úderu do boku, dozadu nebo záda soupeře, čímž protivníkův úder šel do prázdna.
- předejití (din) – učil bojovníka pozorně sledovat soupeře. Když protivník chystal svůj útok, bylo potřeba tomu zabránit (např. úderem dlaní do útočící končetiny.) Prakticky na tomto principu byl založen jeden z faktorů mistrovství kung fu – umění předvídat pohyby soupeře.
- vyklouznutí (žan) – předpisoval napadat protivníka zezadu nebo z boku, ale v žádném případě neútočit na jeho čelo.
- úder (da) – hovořil o základních způsobech útoku.

- soulad (taň) – učil spojování vztahu „prázdného“ a „plného“ v úderu (např. uvolnění a koncentrace, rychlost a klidu).

3.8.4 Sanda

Sanda neboli novodobý čínský název Shanshou je účinné a flexibilní použití bojových technik ve volném boji. Tento plno - kontaktní styl dělíme do následujících tří skupin:

- **Military combat Shanshou** – specifická sebeobrana pro boj z blízka při výcviku čínských policejních nebo vojenských jednotek pro speciální určení – ECKF – Elite combat kung fu
- **Real self – Defence Shanshou** – reálná civilní sebeobrana pro širokou veřejnost
- **Chinese kickboxing Sanshou** – čínský bojový kickboxing

Sanda je plno – kontaktní bojový sport přímo vycházející z kung fu a jeho historického i praktického vědění.

Od roku 1989 je pravidelnou součástí soutěží. V rámci olympijských her konaných v Pekingu 2008 byl jejich součástí turnaj v Sanshou. Zápasníci měli status olympijských sportovců a získávali medaile včetně řádných ceremoniálů.

Sanda svými způsoby tréninku přesahuje normální výkonnostní hranice. Je to velice univerzální způsob boje propojující mnoho stylů. Díky všestrannosti a komplexnosti je také využitelná v reálné sebeobraně díky výuce pák a fixačních držení. Spojuje zde mnoho úderů, kopů, shozů, pádových technik, porazů, podmetů s možností zachycení a strhnutí na zem.

Tyto souboje vypadají velice reálně a jsou proto divácky atraktivní. Oproti některým jiným sportům se v polohách na zemi nezápasí. Náročná je zde kondiční, technická, taktická i psychická příprava.

Dle pravidel soutěží proti sobě dva bojovníci stejné váhové kategorie na speciálním povrchu „Lei Tai“ o rozměrech osm krát osm metrů, obloženém

doprovodnými žíněnkami. Bojovníci jsou opatřeni povinnými chrániči, včetně speciálních vest, které zabraňují zlomení žeber. Zápas je dvoukolový (někdy se přidává třetí kolo) a každé kolo trvá dvě minuty.

Praktický trénink Shanshou je zaměřen na tyto čtyři bojové zručnosti:

- Da – (úder) pěst, dlaň, loket, prsty a hlava
- Ti – (kopy) kopy, podmety, kolena a přiskyky
- Shuai (hody, vržení) zachycení, vržení, shozy a porazy
- Na – (uchopení zajištění) páky na klouby, kontrola soupeře

(<http://www.czechwushu.cz/sanda>)

Techniky ze Sandy jsou dobře využitelné ve školní tělesné výchově při výuce zaměřené na osobní sebeobranu.

3.8.5 Cvičení sestav – Taolu

Cvičení sestav neboli Taolu je v současné době spíše gymnastický sport s estetickými prvky, kde se klade důraz na náročnost a provedení, které převládají nad klasickými prvky z bojového umění.

Z počátku se pořádaly soutěže pouze v Číně. Postupem času došlo ke sjednocení pravidel díky vzniku Mezinárodní federace wushu (IWuF).

Spektrum sestav je velice rozsáhlé, proto je jejich objektivní hodnocení takřka nemožné. Mezinárodní federace wushu vydala soubor povinných prvků, které musí sestavy obsahovat, a mohou se tak na soutěžích prezentovat. Sestavy se dle náročnosti řadí do skupin označovaných písmeny A až D. Minimální čas sestavy je 1 minuta a 20 vteřin, velikost koberce, na kterém se cvičí, je čtrnáct krát devět metrů.

Soutěžní kategorie jsou: chang, quan, nan quan, taiji quan a k nim příslušné zbraně.

Pro zvýšení objektivitu hodnocení dostávají rozhodčí rozkreslenou sestavu. Vzhledem k tomu, že si závodník na základě povinných prvků může

vytvořit vlastní sestavu (volná sestava), dochází k další degradaci tradičního kung fu. (Veselý, 2010)

Soutěže jsou pro závodníky velice náročné, protože v některých případech čekají na svoji skupinu i celý den. Mnoho závodníků vyjadřuje nesouhlas s míšením moderního a tradičního stylu kung fu. Soutěžící by měli být diskvalifikováni, pokud na tradiční soutěži cvičí moderní styl.

Situace v oblasti rozhodčích také není jednoduchá. Samotní závodníci hodnotí například soutěže dětí a v ojedinělých případech dokonce trenér hodnotí svého žáka.

Cvičení sestav rozvíjí správné a plynulé spojování cviků a pohybovou paměť. Žádný pohyb v sestavě není náhodný, ale má svůj význam.

3.9 Vliv kung fu na rozvoj dalších bojových systémů

Čína byla v celé kulturní historii středem Dálného východu. Obyvatelé ji nazývali Říše středu. Díky buddhistickým mnichům, kteří cestovali do různých koutů světa, se buddhismus, mnohdy také s čínskými bojovými uměními, rozšiřoval.

Čínská bojová umění byla samozřejmě také ovlivňována například z Indie nebo Mongolska. Díky vlivu mongolského zápasu, který měl přímý vliv na umění sian pu, se rozšiřuje do Koreje a odtud do Japonska, kde se začne nazývat sumo.

Během vlády dynastie Tchang (618 – 906) dochází k velkému rozšiřování čínských bojových umění. Přes Koreu se šíří do Japonska, kde je nazýváno kempo, které mělo vliv na vytvoření ju jitsu. Systém a pravidla prvního vzoru boje ju jitsu pravděpodobně vytvořil lékař Akaymy, který cestoval po Číně a poznal zde prvotní verzi taiji quan.

Na základě čínských bojových umění vzniká také thajský box muay thai nebo karate. Vznik karate se vztahuje k příchodu Číňanů (15. století) na ostrov Okinawa. První mistři z Okinawy se často učili v Číně. V současnosti mnoho mistrů karate cvičí také různé styly kung fu jako například: taiji quan, pakua chang atd. Techniky karate jsou ve většině případů založeny na školách jižního a východního bojového umění. (Kurfürst, 1992)

3.10 Proč zařadit kung fu do tělesné výchovy

Tělesná výchova by měla obsahovat komplexní rozvoj člověka, jak po stránce fyzické, tak i psychické. Zařazení kung fu může oživit hodiny tělesné výchovy a zařadit se mezi obvyklá sportovní odvětví. Kung fu dokonale snoubí rozvoj statické a dynamické síly, flexibility a vytrvalosti s relaxačními cvičeními a filozofií tohoto bojového umění.

V následujících podkapitolách nahlédneme na kung fu z hlediska výchovného aspektu, zdravotního aspektu a přínos v oblasti pohybových dovedností cvičících.

3.10.1 Výchovný aspekt

Každý sport musí zahrnovat řadu úkolů sportovní výchovy. Dle Dovalila (2002) sem patří:

- Regulace postojů ke všem jevům sportovního života (soupeři, rozhodčí, funkcionáři, soutěž atd.)
- Ovlivňování interpersonálních vztahů (rovnováha soutěžení a spolupráce, týmové cíle vyšší než individuální cíle atd.)
- Všestranné působení na vlastnosti osobnosti sportovce (ve formě spíše podněcování než přímým formováním)
- Utváření potřebných návyků respektive zvyků (režimu dne, životosprávy, hygieny, regenerace)

Wude

Každý student kung fu musí dodržovat takzvaný etický kodex bojovníka nazývaný Wude. Žáky úpolových hodin bychom s tímto kodexem měli také seznámit.

Žáci si musí uvědomit, že kung fu není jen soubor úderů, kopů a technik jak odolat útoku soupeře, ale obsahuje i staré čínské kulturní tradice spjaté

s taoistickým a buddhistickým učením. Hodnoty z kodexu uplatňujeme nejen ve vztahu k učiteli a spolužákům, ale také v běžném životě.

Podle etického kodexu Wude musí student dodržovat tyto ctnosti: čest, loajalita, odvaha, laskavost, ukázněnost, respekt, poctivost, správné jednání, moudrost a upřímnost. Základem učení je vytrvalost, protože jen pokud budeme dostatečně vytrvalí a dáme věcem potřebný čas, jsme schopni dosáhnout čehokoli.

Nejdůležitějším aspektem etického kodexu je úcta a respekt. Respektujeme nejen učitele, ale také ostatní studenty. Bojové umění nikdy nepoužíváme k vyvolání konfliktu, protože původním záměrem kung fu není válku vyvolat, ale zasadit se o její konec.

Fair play

Výraz fair play nezahrnuje pouze chovat se podle pravidel, ale také respekt k soupeřům, přátelství a obecně chování ve sportovním duchu.

V dnešní době se ve sportu často setkáváme s negativními vlivy. Sportovci podvádějí, užívají zakázané látky podporující výkon, používají slovní a fyzické násilí. Dalšími negativními faktory jsou vykořisťování, nerovnost podmínek, korupce a nadměrná komercializace. Dle fair play by se všechny tyto jevy měly eliminovat. Tuto problematiku by měla pomáhat řešit vláda, sportovní organizace, rodiče, trenéři, učitelé atd.

Na sportovce jsou vyvíjeny vysoké nároky na výkon a to potírá podstatou sportu, který by měl být potěšením a oprostěním od stresu a nároků života. (Dovalil, 2002)

3.10.2 Zdravotní aspekt

Vztah pohybu a zdraví definují dle Hronzová (2011):

„Pohyb je jednou ze základních vlastností hmoty. Z hlediska živých organismů je pohyb základním projevem života, patří mezi prvotní potřeby člověka a podílí se na celkovém vývoji a rozvoji osobnosti. Pohyb stimuluje veškerou činnost organismu, je nedílnou součástí všech tělních systémů – srdečně cévního, dýchacího, nervového, trávicího, vylučovacího, rozmnožovacího, lymfatického,

podpůrně pohybového. Míra pohybu je přímo úměrná funkční a strukturální úrovni organismu, rychlosti metabolismu, celkové tělesné zdatnosti a výkonnosti.“

Již v historii byl v popředí zájmu vyspělých společností pohyb. Tělesné a duševní zdraví člověka a jejich harmonizace je nezbytná pro jeho zdravý vývoj. Zdraví není pouze nepřítomnost nemoci, ale bereme jej jako celkovou pohodu jedince, a to v oblasti duševní, tělesné i sociální. Pohyb se také stává prostředkem komunikace, ať už vědomé či mimovolní. Každé naše gesto, držení těla, mimika nebo rychlost vypovídají o psychickém i fyzickém stavu. Pohybové aktivity stimulujeme již od dětství, protože mají velký vliv na rozvoj emocí, intelektu a psychiky.

V průběhu života se pohybové aktivity stávají jeho nedílnou součástí jako kompenzace různých oslabení, onemocnění a poruch, které jsou důsledkem hypokinetického způsobu života. Mnoho lidí si myslí, že jsou zdraví, pokud je nic nebolí. Pro člověka by měl být pohyb samozřejmou a také příjemnou součástí regenerace a relaxace. Lidé v dnešní době nevěnují pohybu tolik pozornosti, kolik by si zasloužil. V důsledku sedavého zaměstnání a hektického způsobu života, se u nich mohou objevit problémy hybného systému nebo také psychické problémy. Pohybové aktivity nemusí být vykonávány pouze jako sport, ale můžeme je provozovat také formou jiných činností jako například houbaření nebo zahradničení. (Hronzová, 2011)

U dětí bychom měli rozvíjet kladný vztah k pohybovým aktivitám. Musíme si dát však pozor na přílišné úsilí nebo nucení dětí do těchto aktivit. Pokud dítě do pohybu nutíme, může se u něj v pozdějším věku projevit negativní postoj k těmto aktivitám.

Díky vlivům taoismu a buddhismu nemá kung fu pouze bojové cíle, ale také by mělo sloužit k udržení nebo znovuzískání zdraví. Pojetí hygieny a zdraví ovlivnili indiští buddhističtí mniši, kteří přišli na počátku našeho letopočtu do Číny. S nimi proniklo do Číny tradiční bojové umění kalaripajattu, které ovlivnilo také vývoj kung fu. Taoismus přidal gymnastická cvičení, učení o životní energii, meditaci a dechová cvičení. (Martínková, Peliš, Veselý, 2013)

Cvičení kung fu je mimo jiné založeno na proudění energie qi (čchi) v těle. Důležité je tedy zařazovat do tréninku meditace a dechová cvičení. Charakteristickým stylem pro udržování dobrého zdraví (svalovou kontrolu, narovnání páteře, vnitřní klid, prohloubení dýchání) je taiji quan. Postupným tréninkem se pohyby sjednocují a jsou plynulejší. (Martínková, Peliš, Veselý, 2013)

Čchi

V čínštině můžeme význam čchi vyjádřit dvěma pojmy. Je to buď vzduch, nebo energie. V mysli mnoha Číňanů je zakořeněn fakt, že vše co se nachází ve vesmíru, má své energetické pole. Všechny živé bytosti i neživé předměty jako například skály. Zvláště, živé věci mají silné energetické pole, které je obklopuje a cirkuluje jimi. Důsledkem narušení tohoto oběhu je choroba a zastavením smrt. U člověka může být čchi překládáno jako vnitřní energie, která udržuje každou část těla v chodu a harmonizuje celek. Mezi objekty může docházet k přenosu energie. Strava, roční období, počasí, myšlenky i nálada mohou čchi ovlivňovat. Někteří lidé spojují tuto energii s pocitem tepla nebo chvění, což je skutečným důkazem existence čchi.

Díky více než čtyřem tisícům let zkoumání tohoto jevu, se podařilo vyvinout akupunkturu a mnohá tělesná cvičení, která zlepšují zdraví, posilují tělo a celkově působí příznivě na kvalitu života.

V lidském těle se nacházejí dva základní oběhové systémy. Prvním z nich je oběh krevní, kdy cévy zásobují krví a všemi látkami v ní obsažené celý organismus. Druhým je oběh energie čchi, který je charakterizován dvanácti hlavními kanály a osmi drahami. Tyto kanály a dráhy spojují všechny buňky v těle. Jejich funkčnost je závislá na rovnováze a plynulosti. Pokud bude však oběh narušen, budou tyto celky selhávat a degenerovat.

Nerovnováha se často vyřeší sama, protože energie čchi vždy hledá svou rovnováhu. Může být využita v bojovém umění jako podpora svalů a posílení útočných a obraných technik.

(Yang Jwing – ming, 2001)

Psychoterapie

Bojová umění mohou být dobrým nástrojem pro překonání traumat a obnovení psychické rovnováhy. Ženy si uvědomují svoji tělesnou stránku a sílu v sobě skrytou. S nácvikem sebeobránných technik se zvyšuje sebevědomí. K těmto jevům přispívá také fakt, že se většinou cvičí v kolektivu.

Nemůžeme zde očekávat klasickou formu psychoterapie v podobě cíleného rozhovoru. Tento způsob probouzí v lidech sebeúctu a sebeuvědomění. Přispívá hlavně v situacích spojených s domácím násilím u žen. Uvědomění si své síly a důležitosti vede ke zlepšení psychické kondice.

Žáci jsou nuceni čelit strachu z fyzického střetu a tím se posiluje jejich připravenost na možnost této situace. V tomto umění musí člověk sám nalézt cestu k odpovědím na své otázky, trenér jim pouze na této cestě pomáhá.

Trénink v psychické rovině může být občas nepříjemný a frustrující, avšak nezbytný pro osobní růst všech žáků.

Jako příklad mohu uvést jednu ze studentek kung fu, která po těžké autonehodě trpěla velkým traumatem a obavou z pohybu. Díky dobrému trenérovi a kolektivu, ve kterém cvičila, se její stav rapidně zlepšil. Dříve bylo nemyslitelné, aby udělala rychlejší pohyb, obrat nebo dokonce výskok. Vlivem postupného tréninku se její fyzická i psychická kondice zlepšila a ona je schopna provádět stejná cvičení jako studenti, kteří předtím žádným traumatem neprošli.

3.10.3 Přínos kung fu v pohybových dovednostech

Jak již bylo v průběhu práce nastíněno, je kung fu komplexní systém řady tréninkových metod, díky kterým postupně rozvíjíme své pohybové dovednosti. Neprávem si mnoho lidí pod pojmem kung fu představuje pouze bezduché opakování sestav a jakýsi tanec. Abychom mohli sestavu zacvičit tak, jak ji předávají čínští velmistři, je nezbytné projít sadou přípravných cvičení pro rozvoj vytrvalosti, dynamiky, síly, flexibility, plynulosti, koordinace, dechových cvičení a koncentrace.

Pomyslně můžeme trénink kung fu rozdělit do tří obecných úrovní, jejichž konce nejsou pevně dané a vzájemně se prolínají v závislosti na individuálních předpokladech a talentu každého jedince.

První úroveň

Během první úrovně se musíme naučit pracovat s vlastním tělem a nalézt své limity. K tomu slouží sada průpravných cviků.

Celkovou pohyblivost těla budujeme již počátkem tréninku v průběhu rozcvičky, obvykle zaměřené na různá technicky náročná dynamická cvičení. Následovat by měl strečink. Důkladné protažení později ve cvičení umožní, každému jednotlivci, snáze zkoordinovat jednotlivé pohyby v plynulý celek. Ačkoliv se věnujeme protažení celého těla, nejvíce exponované jsou v dalším tréninku dolní končetiny, a proto jim v průběhu strečinku věnujeme nejvíce času.

Pro další postup v tréninku musíme posílit tělo. Obvykle se tedy vše projeví úpornou bolestí dolních končetin při výuce jednotlivých postojů a palčivou bolestí horních končetin a mezižeberních svalů bezprostředně po nácviku úderů. Tím se však posílí nejen svalstvo horních končetin, ale také svalstvo horní části trupu a úpony držící ramenní kloub.

Břišní a zádové vnější kosterní svalstvo posílíme zejména nácvikem kopů, kdy musí dojít k synchronizaci jednotlivých svalových skupin trupu, které prudkým rychlým stahem (doprovázeným výdechem) vymrští vzhůru zpevněnou a propnutou dolní končetinu, aniž by se zbortilo vzpřímené držení těla a trupu.

Po zvládnutí základních prvků se dále pokračuje tréninkem skoků, kde se kromě odrazu a dopadu trénuje celková dynamika. Celkové posílení těla je nezbytné pro pochopení rotačního pohybu vycházejícího z dolních končetin, přes pas až k horním končetinám.

Celkově existuje bezpočet tréninkových postupů a průpravných cviků, které učitel zařadí dle pokročilosti konkrétních studentů, jež učí.

Druhá úroveň

První úroveň sloužila k osvojení základních bojových struktur a návyků, k posílení kosterního svalstva a seznámení se se základními pojmy kung fu.

Zvládne-li student do určité míry první úroveň, nic nebrání v jeho postupu k další úrovni, přičemž však nesmí zapomenout na stálé opakování a kultivaci cviků, které se již naučil.

V druhé úrovni přistoupí student ke studiu sestav. Zde se zprvu klade důraz na zapamatování posloupnosti jednotlivých prvků. Pro správné provedení je nutné znát jejich přesnou aplikaci. Když si student jednotlivé pohyby zapamatuje, úlohou učitele je dohlédnout, aby se stále koncentroval na každý pohyb. Právě prohloubení koncentrace je nedílnou součástí druhé úrovně.

Zároveň se student musí vypořádat s náročnějšími koordinačními prvky, ve kterých mnohdy každá končetina provádí jiný pohyb. Často se při výuce pro lepší představu využívá cvičení ve dvojicích, kdy není cílem druhému ublížit, ale osvojit si danou techniku a porozumět jí. Z tohoto důvodu je také vhodné nezačínat se cvičením ve dvojicích příliš brzy. Nejprve student musí pochopit, že pokud má v hodině přiděleného partnera, není to nepřítel, ale pouze prostředek k lepšímu porozumění daného pohybu.

Třetí úroveň

Poslední úrovní, kterou je do cvičení potřeba vnést a která bývá velmi často opomíjena (a to i přesto, že utváří podstatu kung fu), je dech.

Poté, co je student schopen zapamatovat si jednotlivé pohyby a koncentrovat se na cvičení, přichází na řadu umění dechu. Dýcháme vždy až do břicha (v případě kaolin quan břišní dýchání, v případě taiji quan obrácené břišní dýchání), tak aby hrudník zůstal uvolněný a ramena dole. Dle čínské tradice leží v oblasti podbřišku tzv. „druhé srdce“, které když hlubokým břišním dýcháním rozpumpujeme, okysličíme krví i ty nejzazší místa všech končetin. Větší přísun kyslíku mají nejen svaly, ale také mozek. Proto se v tomto případě mluví o nasbírání energie, kdy se člověk na konci tréninku (také díky vyplavení endorfinu) cítí šťastně a příjemně unaven. Pro začátečníky využíváme jednoduché meditační pozice, kde se trénuje nejprve dech bez pohybu. Následně se snažíme dech přenést do samotného cvičení.

Při dýchání necítíme napětí, neboť nádech plynule střídá výdech v nekonečném koloběhu až do konce sestavy. Právě tempo koloběhu udává tempo

cvičení. Pokud dýcháme rychle, cvičíme také rychle, dýcháme-li pomalu, cvičíme pomalu. Učitel musí dohlédnout na to, aby si student správně osvojil jednotlivé pohyby, a to včetně nádechu a výdechu. Vše má svůj jasně daný řád a proto si student nemůže uzpůsobovat dech, jak se mu zachce, ale řídit se jasnými pokyny.

S rozvojem dechu je také úzce spjat rozvoj a posílení vnitřního svalstva trupu a bránice. Na počátku se tedy může objevit bolest v horní části dutiny břišní či bolest v oblasti volných žeber. Dechová cvičení jsou však vhodná zejména pro pokročilejší studenty, kteří již umí pracovat se svým tělem.

3.11 Konzultanti práce

Při tvorbě této diplomové práce jsem požádala tři erudované poradce v oblasti kung fu a taiji quan o konzultace. S jejich pomocí a odbornými radami jsem vybrala cviky vhodné pro školní tělesnou výchovu a sestavila modelové hodiny.

3.11.1 Ing. Martin Lachman

Martin se začal věnovat bojovému umění ve svých 11 letech. Vzhledem k tomu, že bojová umění a bojové sporty v České republice teprve začínaly, začal se tedy věnovat shotokan karate. Poté, kdy ve třinácti letech získal zelený pás, přešel k Aleši Holovskému, který ho začal vyučovat stylu Jeet-kune-do (osobní styl Bruce Lee) a boje s nunchaku. Vzhledem k tomu, že se jeho učitel odstěhoval, snažil se najít stejně kvalitní bojové umění ve stylu Wing Chun, Tai-ji Quan styl jang a následně v jižním stylu shaolinu Hung-gar.

V roce 2001 navštívil wushu institut mistryně Zhai Hua zabývající se výukou severního stylu kláštera Shaolin, kde učil Petr Nepejchal. Po několika základních lekcích ho toto bojové umění zaujalo svou komplexností, variabilitou a tvrdostí natolik, že u tohoto bojového umění již zůstal.

V roce 2004 se zúčastnil měsíčního tréninkového pobytu v Číně. Zde se zúčastnil tréninků se studenty kláštera Shaolin. Pod vedením mistra Wang Shaowu se naučil sestavu stylu MiZong Quan. Mistr Zhang Tiegeng mu rozšířil znalosti o stylech Xinyi a Bagua. Mistr Wang Wenhua ho procvičil v boji (Sanda)

a poté strávil týden ve škole bojových umění ve městě Huludao, kde cvičil s tamními mistry a žáky.

V roce 2007 se znovu zúčastnil měsíčního tréninkového pobytu v Číně. Zde se od mistra Zhang Tiegenga naučil používat čínskou halapartnu (Pudao). Znovu si s mistrem Wang Wenhua procvičil různé způsoby boje a poté strávil týden v horách Wudang, kde si od tamních mistrů rozšířil znalosti stylu Wudang praktikovaného wudangskými mnichy.

V roce 2007 spolu s Petrem Nepejchalem založili Tradiční Školu Kung fu s pobočkami v Praze a v Berouně. V roce 2008 na Karlově Univerzitě v Praze fakultě tělesné výchovy a sportu získal osvědčení pro trenéra licence B pro wushu. Od roku 2008 je členem státní reprezentace ČR a když finanční prostředky dovolí, tak se zúčastňuje mezinárodních soutěží. V roce 2013 zakládá svou vlastní školu s názvem Oheň a Voda - škola bojových umění. Martin i nadále cvičí s mistry Zhai Hua a bojové prvky procvičuje s Alešem Holovským.

(<http://www.skolakungfu.cz/martin-lachman>)

Mezi jeho největší úspěchy patří:

- 6. místo na mistrovství světa 2012 v Číně
- 1. místo na Chan wu championchip v Maďarsku
- 1. místo na evropském mezinárodním festivalu v ČR

3.11.2 Martina Slabá

Martina se bojovému umění taiji quan věnuje od roku 2004, kdy začala studovat v Pražské Taiji akademii pod vedením Radka Koláře, Petra Donáta a později i Jitky Rychnovské (Neumannové). Svým učitelům vděčí za to, co se naučila o taiji quan i za většinu toho, co se dozvěděla o kultuře a myšlení Číny. V roce 2006 navštívila Malajsii, kde na světové soutěži poprvé mohla srovnat cvičení ve světě a cvičení v Čechách. Rozdíl byl bohužel výrazný, jak v tréninku, tak v celkovém přístupu, který byl mnohem komplexnější. Tentýž rok se učila sestavu Taiji meč (42 f) pod vedením mistryně Zhai Hua.

V roce 2009 se zúčastnila měsíčního poznávacího pobytu v Číně s Taiji akademií, kde měla možnost studovat taiji přímo v jeho rodné vesnici

v Chenjiagou, pod vedením mistra Zhu Tiancai. Zde se snažila seznámit s historií a tradicí rodiny Chen a načerpat co nejvíce podnětů v přístupu k taiji quan.

Od roku 2006 je členem státní reprezentace (nejprve za juniory, poté za dospělé). Od tohoto roku se pravidelně účastní soutěží konaných v Čechách a zúčastnila se několika zahraničních soutěží. Několikrát se učila u mistra Zhu Tiancai a jeho syna mistra Zhu Xiangqian na jejich pobytech v Praze a v Taiji Akademii.

(<http://www.skolakungfu.cz/martina-slaba>)

Mezi její největší úspěchy patří:

- 3. místo na mistrovství světa 2012 v Číně.
- 1. místo na mistrovství Evropy 2013 v Rumunsku
- 1. místo v otevřeném mistrovství Evropy 2012 ve Francii

3.11.3 Petr Šíma

První zkušenost s bojovým uměním získal již v dětství v shotokan karate, kde zůstal jen krátce, a poté se od bojových umění na delší dobu vzdálil. První návštěvu berounské školy uskutečnil v roce 2006. Toto bojové umění a kultura s ním spojená ho zaujaly natolik, že se zde začal věnovat studiu severního stylu shaolin pod vedením Martina Lachmana a později i u Petra Nepejchala a si-fu Zhai Hua.

V roce 2008 začal studovat boj s holí pod vedením shifu Zhai Hua a následně u Petra Nepejchala. V roce 2009 se začal učit styl Fanziquan od Petra Nepejchala a v tomtéž roce se začal podílet na výuce začátečníků. V současné době studuje pod vedením shifu Zhai Hua a Martina Lachmana.

(<http://www.skolakungfu.cz/petr-sima>)

Mezi jeho největší úspěchy patří:

- 1. místo na Chan wu championchip v Maďarsku
- 3. místo na mistrovství ČR 2014
- 1. místo na Evropském mezinárodním festivalu v ČR

4 Hypotézy

Na základě formulace problému v kapitole 2 a jeho teoretické analýzy jsem pro výzkumnou část své práce zvolila následující hypotézy:

Hypotéza č. 1

Předpokládám, že více než 50% dotázaných žáků se nesetkává v rámci tělesné výchovy s výukou pádů, bojových umění a sebeobranu.

Hypotéza č. 2

Předpokládám, že více než 70% dotázaných žáků má zájem o zařazení cviků z kung fu do školní tělesné výchovy.

Hypotéza č. 3

Předpokládám, že více než 50% dotazovaných žáků si myslí, že vyučování úpolů v rámci tělesné výchovy není nebezpečné a je použitelné v běžném životě.

Hypotéza č. 4

Předpokládám, že více než 50% dotázaných učitelů absolvovalo výuku úpolů během studia na VŠ a zařazuje do tělesné výchovy úpoly alespoň 1x ročně.

Hypotéza č. 5

Předpokládám, že méně než 50% dotázaných učitelů si myslí, že je vyučování úpolů ve škole nebezpečné a žáci by mohli naučené techniky využít negativně proti sobě.

Hypotéza č. 6

Předpokládám, že více než 50% dotázaných učitelů si myslí, že jsou cviky z navrženého zásobníku využitelné v běžném životě a zařadili by je do výuky tělesné výchovy.

5. Výzkumná část

5.1 Metody práce

K získání relevantních dat potřebných do výzkumné části práce jsem použila jako vzor dotazník z publikace *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově* (Reguli, Ďurech, Vít, 2007), z níž jsem také některé z otázek převzala.

Na základě osobní domluvy s řediteli škol a učiteli tělesné výchovy jsem zrealizovala v hodinách tělesné výchovy modelové hodiny a posléze požádala žáky a učitele o vyplnění připravených dotazníků. Dotazníky a modelové hodiny jsou zařazeny v přílohách.

5.2 Výzkumný vzorek

Výzkumu se zúčastnili žáci 2. stupně základní školy v Berouně, v Loděnicích (Středočeský kraj) a žáci nižšího stupně gymnázia v Berouně. Celkem se výzkumu zúčastnilo 257 žáků šestých, sedmých, osmých a devátých tříd, z toho 142 chlapců a 115 dívek a 6 jejich učitelů tělesné výchovy.

5.3 Postup práce

1. Vyhledání a prostudování odborné literatury zabývající se tématem práce.
2. Sestavení zásobníku cviků, modelových hodin a dotazníků pro žáky a učitele.
3. Vytvoření hypotéz.
4. Domluva se školami ohledně použití modelových hodin v tělesné výchově a vyplnění dotazníků.
5. Vyhodnocení získaných dat.
6. Interpretace výsledků v diskuzi a závěru, verifikace hypotéz.

5.4 Vybrané cviky pro školní tělesnou výchovu

Za pomoci výše uvedených odborníků v oborech kung fu a taiji quan, jsem vybrala některé cviky, které můžeme zařadit do školní tělesné výchovy. Cviky rozvíjí statickou i dynamickou sílu, flexibilitu i vytrvalost. Dechová cvičení, prováděná na konci hodin, přispívají k dobré psychické kondici.

Do výběru jsem se snažila zařazovat takové cviky, které jsou žáci schopni zvládnout a budou se jim jevit atraktivní. Zařadila jsem do modelových hodin také lehkou sestavu vhodnou pro začátečníky, aby si žáci uvědomili, o čem je soutěžní kung fu. Každý postoj, úder, kop a pohyb v sestavě má svou funkci.

Při rozložení cviků jsem se snažila, aby náročnost těchto úpolových hodin byla podobná jako při běžných hodinách školní tělesné výchovy. Cviky se nedají srovnat s žádnými jinými sporty ve výuce a při přílišném zatížení by mohlo dojít k chybnému provedení cviků a následnému úrazu. Zda se mi tato skutečnost zdařila, se dozvím z výsledků dotazníků, do kterých jsem vložila otázku přímo se vztahující k tomuto rozložení.

Obrázky číslo jedna až sedm a devět až dvacet jsou převzaty z publikace Murzukov (2004), obrázek číslo dvacet jedna je převzat z publikace Fojtík (1990) a obrázek osm je převzat z internetové stránky www.skolakungfu.cz. Ostatní obrázky jsou vlastní fotografie.

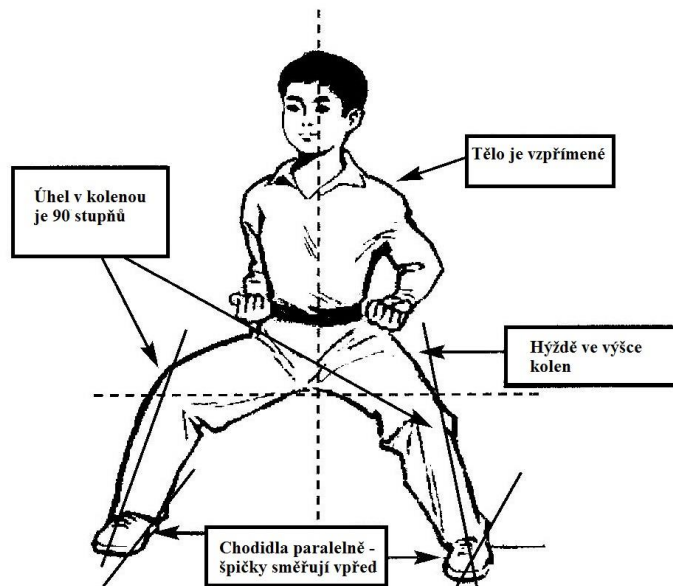
5.4.1 Základní postoje

Jejich zvládnutí se musí naučit student každého ze stylů kung fu. Rovná páteř, síla kopů a úderů, správnost bloků, to vše zajišťují správně provedené postoje.

Mabu

Udržuje stabilitu v rychlých pohybech. Záda i krk jsou v jedné rovině, kolena nepřesahují špičky, které jsou v naprosté rovině, širší postoj je zhruba 2,5 stopy bojovníka.

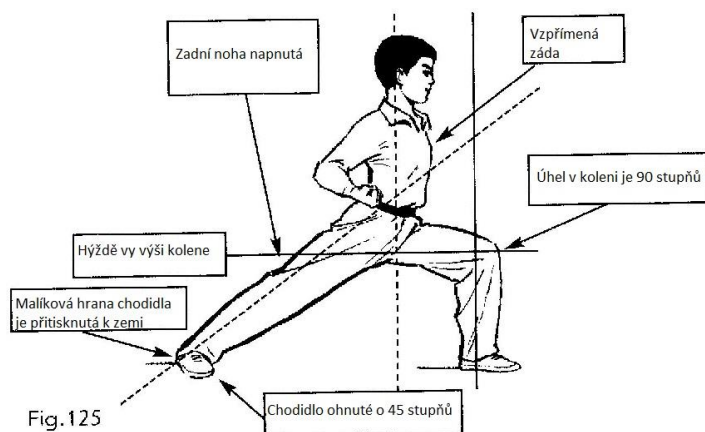
Pozn.: Aby byla stehna v rovině, můžeme na ně žákům položit tyč, která nesmí spadnout.



Obrázek 1 Mabu

Gongbu

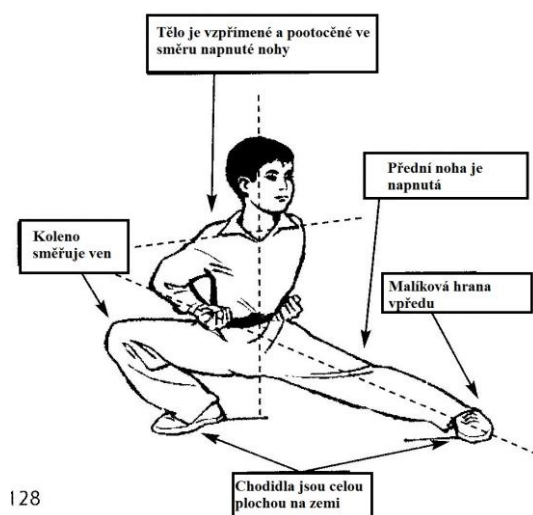
Z důvodu větší stability je šíře postoje stejná jako šíře ramen. Stehno přední pokrčené nohy je vodorovně se zemí a koleno nesmí přesahovat špičku. Zadní noha je napnutá a její špička svírá s tělem úhel 45° . Aby energie úderu mohla proudit od zadní nohy až po pas, musí být obě chodidla pevně na zemi.



Obrázek 2 Gongbu

Pubu

Tělo i krk jsou v rovině, pokrčené koleno je nad špičkou, druhá noha je zcela napnutá. Špičky obou nohou směřují dopředu. Pánev je ve výšce pokrčeného kolena – ne výš, ne níž.



Obrázek 3 Pubu

Xubu

Stehno pokrčené nohy je vodorovně se zemí, druhá noha před sebe s lehce pokrčeným kolenem. Chodidla obou nohou svírají úhel 45° . Natažená noha se dotýká země pouze palcem a její koleno je lehce stočené dovnitř (kryt genitálií). Tělo a krk jsou v rovině a pánev ve výšce pokrčeného kolena. 80% váhy by mělo být na pokrčené noze, zbytek na natažené.

Pozn.: Tento postoj vyžaduje rovnováhu. Jako průpravné cvičení můžeme použít váhu předklonmo s pokrčenou zadní nohou nebo váhu záklonmo s nataženou přední nohou. Tyto rovnovážné prvky trénujeme jak s napnutou, tak i s pokrčenou stojnou nohou, aby se žáci naučili rovnováhu korigovat chodidlem stojné nohy.

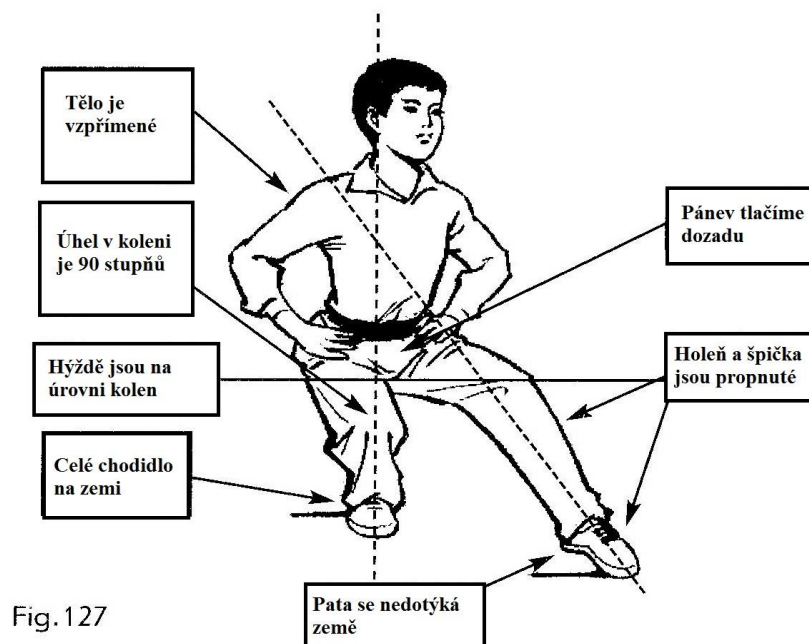
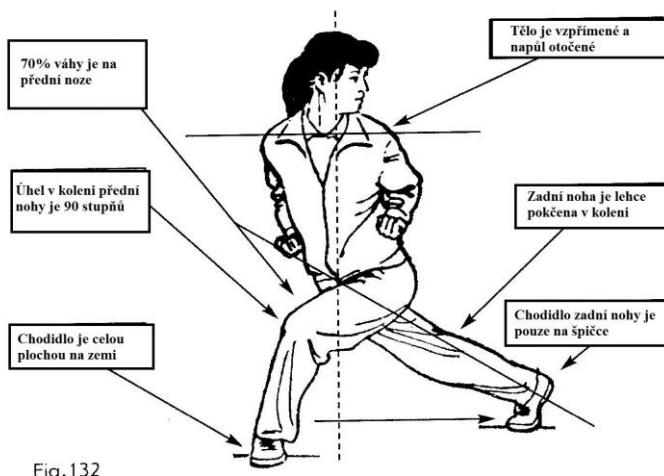


Fig.127

Obrázek 4 Xubu

Chabu

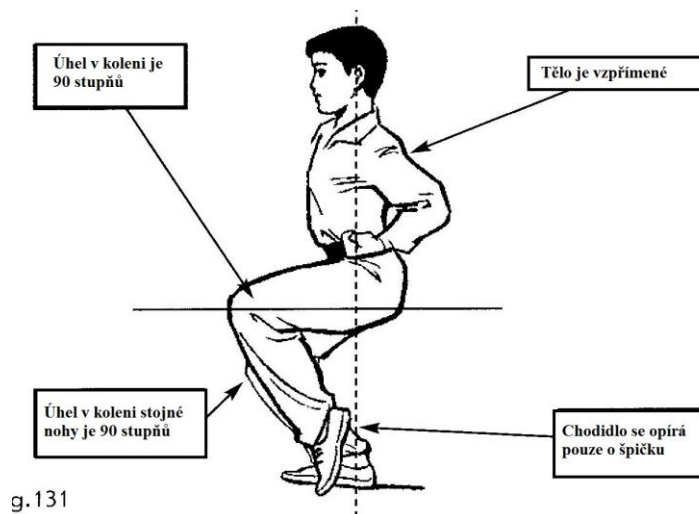
Chodidlo přední pokrčené nohy je otočené o 90° od těla a stehno vodorovně se zemí. Opět je tělo i krk v rovině a koleno nesmí přesáhnout špičku. Zadní noha je natažená a opřená pouze o špičku.



Obrázek 5 Chabu

Dingbu

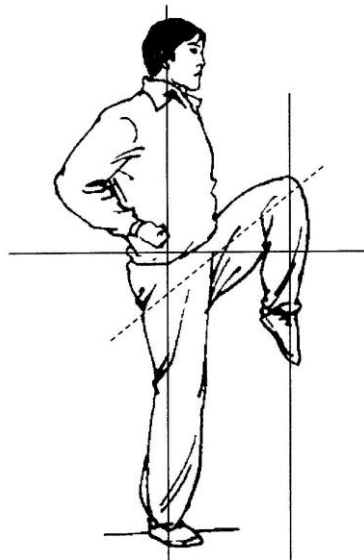
Stehno jedné pokrčené nohy je vodorovně nebo lehce šikmo a chodidlo směřuje rovně. Druhá pokrčená noha je opřena o špičku, která je vedle chodidla nohy první a uprostřed. Krk a tělo narovnané.



Obrázek 6 Dingbu

Dulibu

Stojná noha je zcela propnutá se špičkou směřující dopředu. Koleno pokrčené nohy je co nejvýše šikmo zvednuté tak, aby chodidlo propnuté do špičky krylo koleno stojné nohy. Záda i krk jsou narovnané.



Obrázek 7 Dulibu

Henjianbu

Koleno první pokrčené nohy nesmí přesahovat špičku. Druhá noha je zcela propnutá a tělo otočeno o 180° a narovnané tělo i krk. Chodidla stejně jako u pubu.



Obrázek 8 Henjiabu

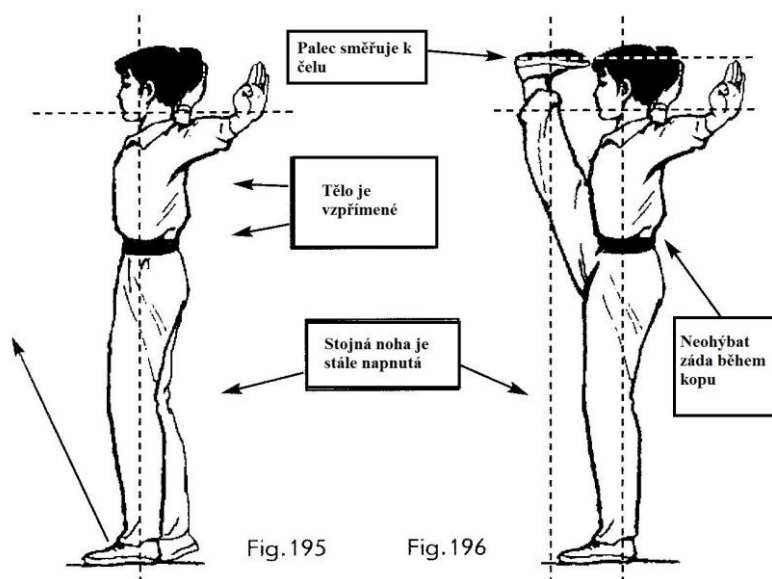
5.4.2 Základní kopy

Pro zvládnutí kopů v kung fu je velice důležitá flexibilita a dynamická síla dolních končetin. Hlavní síla kopů je většinou nahromaděna do určitého místa.

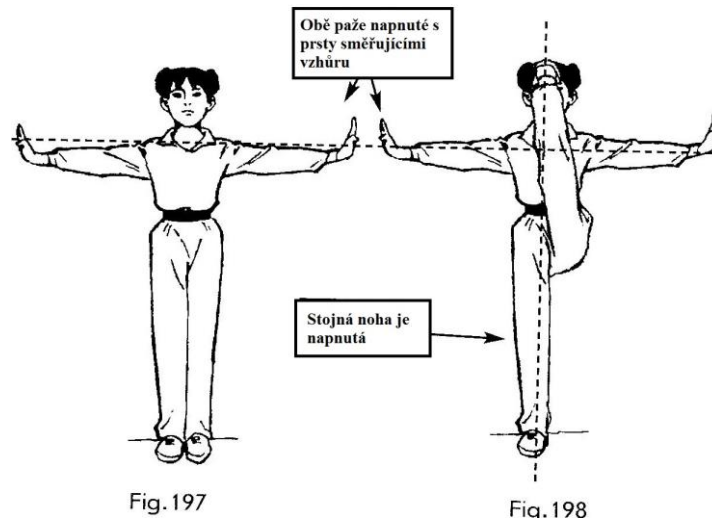
Špička (zhentitui)

Nejdůležitější kop ve většině stylů kung fu. Tento kop se považuje za základ všech cvičení na kopy. Základní princip je sledovat během provádění kopu, že stojná noha, trup a švihová noha jsou natažené a holeň s chodidlem svírá 90 stupňů. Ruce jsou během kopu v upažení, prsty směřují vzhůru. Kop sám o sobě je silný se zrychlením v závěrečné části, kdy by se palec švihové nohy měl dotknout hlavy. Po kopu se noha vrací stejným tempem zpět.

Nácvik: Důležité je dobré protažení dolních končetin, aby nedošlo k úrazu. Z počátku žáci vykopávají nohu volně (stačí do výše kolene), snaží se špičku kopající nohy směřovat ke svému čelu. Pro rychlý návrat kopající nohy zpět na zem použijí obě ruce a zatlačením do stehna ji srazí. Kontrolujeme stojnou nohu, aby se během kopu nepokrčovala a nezvedala n špičce.



Obrázek 9 Špička - pohled z boku

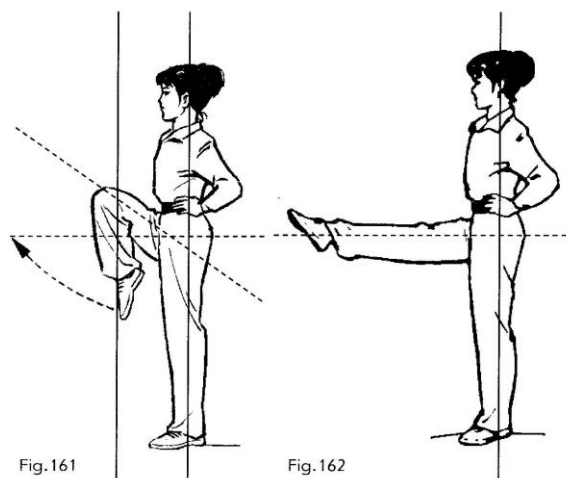


Obrázek 10 Špička - pohled zředu

Přímý kop (dantui)

Kop začíná ve stoji spojném, ruce v bok. Koleno švihové nohy zvedneme co nejvýše k pasu. Stojná noha je napnutá a špička švihové nohy směřuje k zemi. Záda jsou rovná. Švihovou nohu vykopneme tak, aby palec byl v úrovni pasu. V závěrečné části je švihová noha napnutá.

Nácvik: Při tomto kopu není potřeba takové flexibility jako ve špičce. Důležité je rychlé zvednutí kolene výkop holení. Zpět se noha vrací volně. Opět se stojná noha, ani nepokrčuje ani nezvedá na špičce. Pokud máme k dispozici lapy, je vhodné tento kop trénovat s nimi, aby si žáci uvědomili, kde je síla kopu.

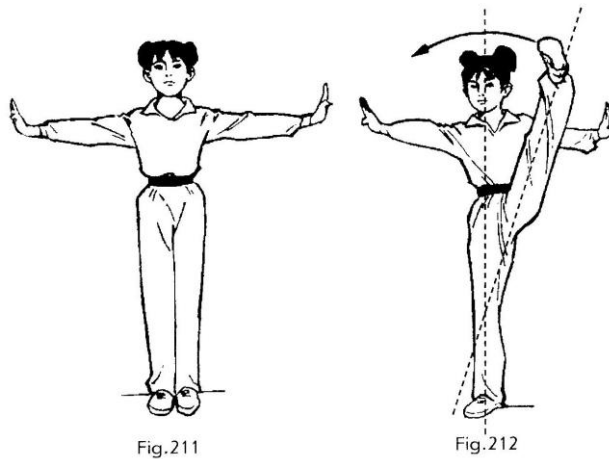


Obrázek 11 Přímý kop

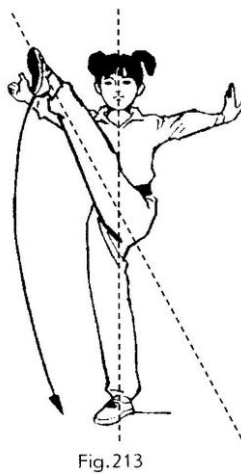
Lihetui

Kop začíná ze stoje stojného, ruce jsou v upažení a prsty směřují vzhůru. Lehce vykročíme stojnou nohou tak, aby chodidlo směřovalo lehce šikmo ven. Švihovou nohou provádíme dostředný kruh a končíme jí v zanožení. Síla kopu by měla být největší na úrovni hlavy. Dbáme na to, aby tělo, ruce, stojná i švihová nohy byly napnuté. Chodidlo švihové nohy je napnuté.

Nácvik: Opět je nutné dobré protažení dolních končetin. Stojná noha je napnutá a nezvedá se na špičce. Největší síla kopu je na úrovni hlavy. Můžeme využít lapy nebo tyč do které budou žáci kopat, aby věděli, jakou v kopu mají sílu, a dobře jej směřovali.



Obrázek 12 Lihetui - fáze 1

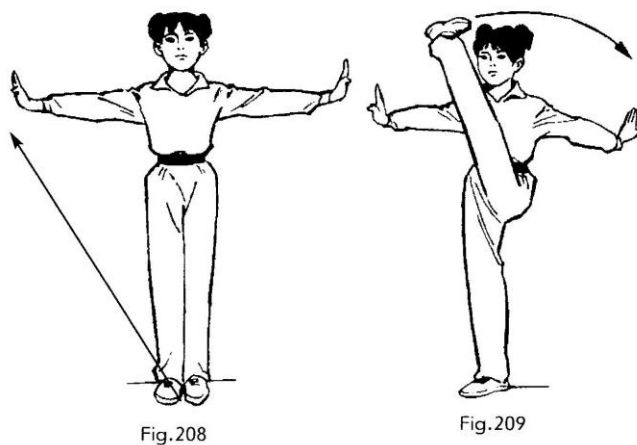


Obrázek 13 Lihetui - fáze 2

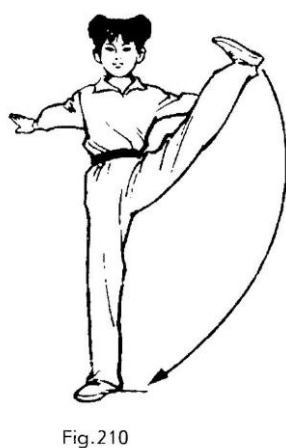
Waibaitui

Kop začíná ze stoje stojného, ruce jsou v upažení a prsty směřují vzhůru. Švihová noha se dostává křížem kruhového pohybu mimo osu těla a vrací se zpět k noze stojné. Síla kopu by měla být největší na úrovni hlavy. Dbáme na to, aby tělo ruce stojná i švihová nohy byly napnuté. Chodidlo švihové nohy je napnuté.

Nácvik: Opět je nutné dobré protažení dolních končetin. Stojná noha je napnutá a nezvedá se na špičce. Největší síla kopu je na úrovni hlavy. Můžeme využít lapy nebo tyč, do které budou žáci kopat, aby věděli, jakou v kopu mají sílu a dobře jej směřovali.



Obrázek 14 Waibaitui - fáze 1



Obrázek 15 Waibaitui - fáze 2

5.4.3 Základní údery

Síla úderů v tomto bojovém umění nevychází pouze z paží, ale hlavně z pasu. Paže jsou na počátku úderu uvolněné a síla je koncentrovaná až v poslední fázi. Ramena a krk nesmí být zatnuté. Pro začátečníky je lehký pohyb pasem pro zvýšení síly úderu celkem složitý. Bez něj však úder postrádá průraznost a jeho síla je menší.

Přímý úder (chongquan)

Výchozím postojem je mírný stoj rozkročný (šíře ramen), ruce jsou v pěst ve výši pasu a nohy lehce pokrčené v kolenou. Palec by neměl být uvnitř pěsti ale překrývat druhé články ukazováku a prostředníku.

Síla úderu vychází z pasu, což znamená, že strana pánve úderové ruky se natáčí lehce dozadu a společně s průběhem úderu ruky z něj vychází síla.

Úderová ruka by neměla jít do úplného natažení, ale měla by být lehce pokrčená. Úderová plocha by měla být na třetích člancích ukazováku a prostředníku. Zápěstí musí být v rovině s paží.

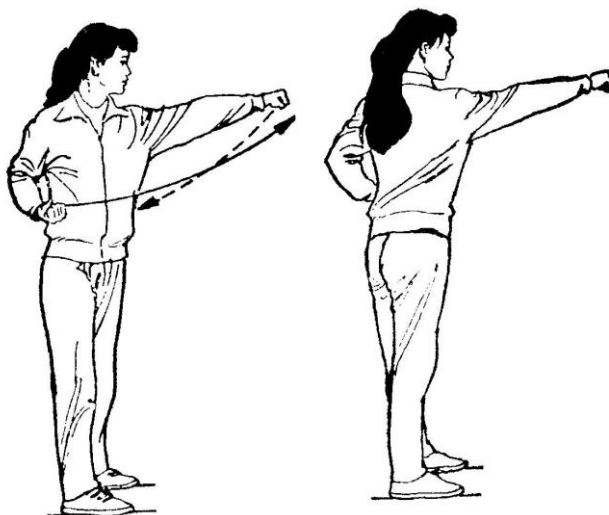


Fig.395

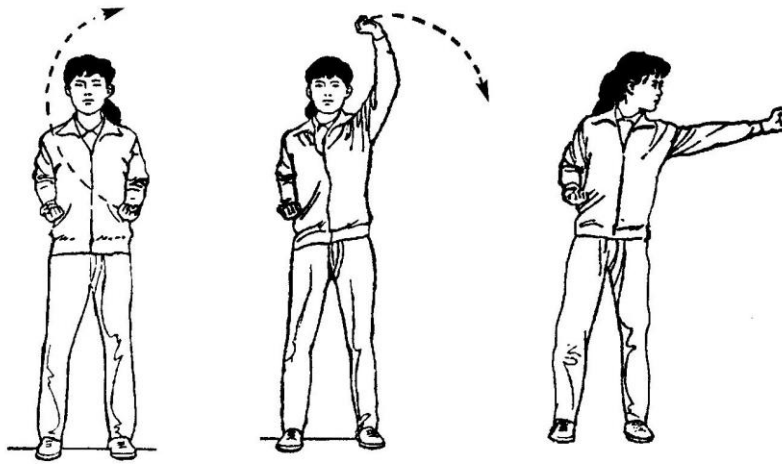
Fig.396

Obrázek 16 Přímý úder

Kladivo (piquan)

Výchozím postojem je mírný stoj rozkročný (šíře ramen), ruce jsou v pěst ve výši pasu a nohy lehce pokrčené v kolenou. Palec by neměl být uvnitř pěsti, ale překrývat druhé články ukazováku a prostředníku.

Síla úderu vychází opět z pasu, nyní se však strana pánve úderové ruky natáčí lehce šikmo dopředu. Úder začínáme rychlým kruhovým pohybem ve směru ke druhé ruce, zakončený je v rovině ramene, kdy paže je lehce pokrčená a pěst směřuje palcovou hranou vzhůru.



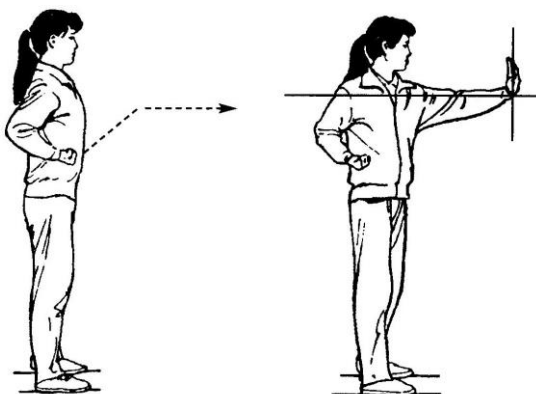
Obrázek 17 Kladivo

Úder otevřenou dlaní (jizhang)

Výchozím postojem je mírný stoj rozkročný (šíře ramen), ruce jsou v pěst ve výši pasu a nohy lehce pokrčené v kolenou. Palec by neměl být uvnitř pěsti, ale překrývat druhé články ukazováku a prostředníčku.

Síla úderu vychází z pasu, což znamená, že strana pánve úderové ruky se natáčí lehce dozadu a společně s úderem ruky z něj vychází rychlým pohybem síla. Úderová ruka by neměla jít do úplného natažení, ale měla by být lehce pokrčená.

Úderová ruka není v pěst a dlaň je otevřená s prsty směřujícími vzhůru. Dbáme na to, aby palec byl v úrovni ostatních prstů a nevyčníval. Dlaň by měla s rukou svírat úhel 90 stupňů.



Obrázek 18 Úder otevřenou dlaní

5.4.4 Základní skoky

Síla skoků tkví v odrazu ze stehen a lýtek zároveň. Z vlastní zkušenosti vím, že je pro žáky náročné skloubit například rozběh s odrazem z obou nohou naráz, nebo směřování skoku do výšky, a ne do dálky. Skoky jsou dle mého názoru nejtěžším prvkem kung fu. Student musí umět správnou techniku odrazu a spojuje ji s kopem, rotací nebo i pádem. Proto jsem pro účely školní tělesné výchovy vybrala dva nejjednodušší skoky.

Výskok se skrčením kolen

Po rozběhu se odrazíme z obou nohou (z lýtek i stehen) a břišními svaly zvedneme kolena vzhůru. Skok by měl být do výšky a ne do dálky. Kolena se rychle vrací dolů a dopadáme na lehce pokrčené nohy

Nácvik: Pro nácvik odrazu můžeme použít například přeskoky přes lavičku obounož nebo skoky přes švihadlo. Aby skok směřoval do výšky, a ne do dálky, vyznačíme žákům místo odrazu a oni musí po odrazu dopadnout co nejbližší tomuto místu. Tak si žáci uvědomí, zda skok provádí správně.

Nůžkový skok

Ze stoje vykopáváme koleno odrazové nohy. Až bude v nejvyšším bodě, vykopneme švihovou nohu přes koleno.

Tento skok je základem pro další skoky, kdy při výskoku provádíme kop. Je trochu jiný než gymnastický nůžkový skok a, dle mého názoru, o něco jednodušší.

5.4.5 Pády

Pády v kung fu jsou stejné jako ve většině bojových sportů, proto jejich techniku a význam popíši dle Fojtíka (1990)

Technika pádů rozvíjí obratnost a koordinaci pohybu v prostoru se změnami poloh. Ve školní tělesné výchově je trénujeme jak na měkkém podkladu, tak i jejich elementy na parketách. V případě pádu v běžném životě totiž většinou na měkkém podkladu nekončíme.

Výuka techniky pádu je podle Fojtíka (1990) velice důležitá neboť ovlivňuje:

- snížení výskytu úrazů způsobených pádem při tělesných cvičeních i v ostatních aktivitách života
- psychické vlastnosti – odvalu, rozhodnost aj.
- odolnost vůči pádům obecně
- rozvoj obratnosti, koordinace i prostorové orientace
- rozvoj technických předpokladů pro výcvik v technice Džuda, aikidó, sebeobrany a zápasu

Všechny pády provádíme nejdříve z nízkých poloh jako je leh, sed nebo dřep, postupně se zdokonalováním techniky polohy, ze kterých padáme, zvyšujeme. Dbáme na to, aby hlava nenarazila na podložku. Úhozy pažemi pohlcují až 50% energie pádu.

Pád vzad

Nejdříve žáky v poloze lehu učíme správné provedení úhozu pažemi, které jsou v úhlu 45° od těla. To znamená, že žáci ležící na podložce zkříží ruce před tělem a poté napnutými pažemi (dlaně jsou také napjaté) plácnou do podložky. Následně polohy zvyšujeme. Ze dřepu nejprve naučíme žáky kolébku, u které dopadají hýžděmi těsně za paty. Po jejím zvládnutí přidáme také úhozy.

Pozn.: Pád vzad můžeme trénovat také v bazénu. Žák ve dřepu (stojí) s patami přesahující kraj padá do vody. My zde můžeme dobře kontrolovat dopadové plochy a to, v jakém pořadí části těla dopadají.

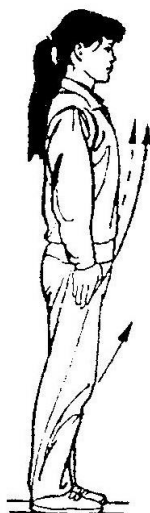


Fig. 378

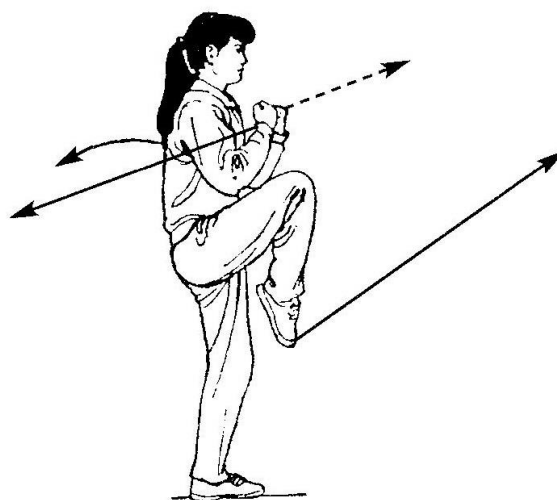


Fig. 379

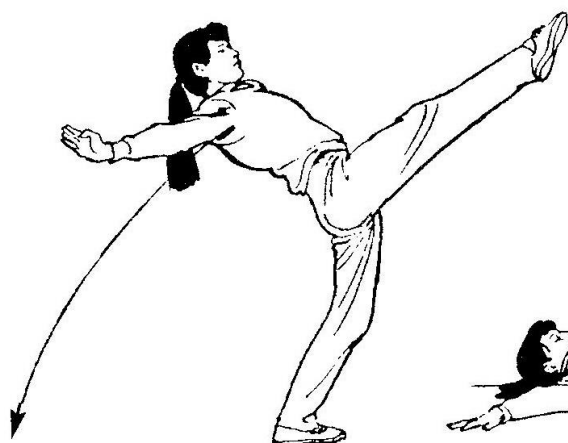


Fig. 380

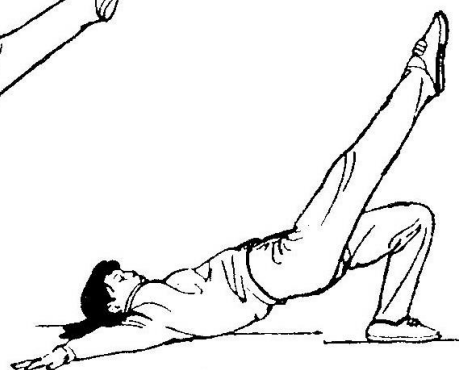
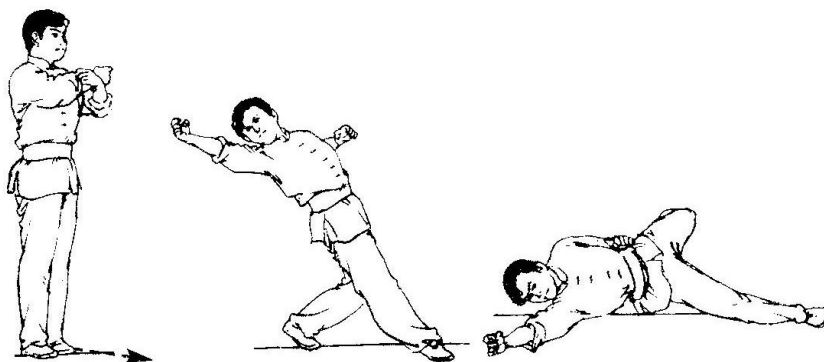


Fig. 381

Obrázek 19 Pád vzad

Pád stranou

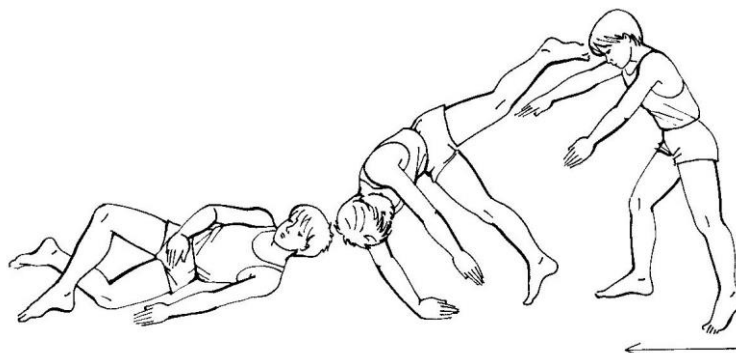
Nejdříve opět trénujeme úhoz paží, která je v úhlu 45° od těla, v konečné poloze dopadu. Ze sníženého postoje přednožíme pravou (levou) nohu dovnitř a stojnou co nejvíce pokrčíme. Přednoženou nohu nepokládáme a v jejím směru vedeme paže. Těsně před dopadem těla na bok (ne na záda) provedeme úhoz paží o podložku. Paže nesmíme dát nikdy pod sebe.



Obrázek 20 Pád stranou

Pád vpřed kotoulem přes rameno

Opět začínáme nácvik z nižších poloh jako je dřep nebo klek. Při kotoulu přes pravé rameno je hlava otočená doleva a bradou co nejvíce přitisknutá k tělu. Levá ruka není v kontaktu s podložkou a pravá se pohybuje směrem šikmo dolů okolo stehna levé plochy. První kontakt s podložkou je v místě pravé lopatky a pokračuje přes bok až na hýždě. Záda jsou nahrbená, aby se tělo plynule převalilo. Hlava se nesmí dotknout podložky. Pád končíme v sedu nebo dřepu.



Obrázek 21 Pád vpřed kotoulem přes rameno

5.4.6 Páky a překonání soupeře

Znalost pák a technik překonání soupeře je velmi důležitým prvkem v sebeobraně. Žáci se naučí ubránit se kopu, úderu, chycení a dalším možným rizikům při střetu s útočníkem. Při nácviku je důležité žáky upozornit na to, aby byli při těchto cvičení opatrní a síla páky byla malá, aby nedošlo ke zranění.

Páka na zápěstí

Otevřenou dlaní chytíme pěst útočníka (zrcadlově stejnou rukou), palec vtlačíme mezi útočnickovy kluby malíku a prsteníku, zbylé prsty uchopí sval pod palcem. Palcem tlačíme šikmo vpřed od vlastního těla a dbáme na to, abychom ruku úplně nepropnuli v lokti.



Obrázek 22 Páka na zápěstí – fáze 1



Obrázek 22 Páka na zápěstí – fáze 2



Obrázek 23 Páka na zápěstí – fáze 3

Páka na kost předloktí

Pokud nás útočník chytí za zápěstí křížem, chytíme jeho ruku, aby nemohl uhnout, a tím ji upevníme. Následně dlaní chycené ruky obtočíme útočnickovu zafixovanou ruku a zatlačíme malíkovou hranou směrem k zemi.



Obrázek 24 Páka na kost předloktí – fáze 1



Obrázek 25 Páka na kost předloktí – fáze 2

Odhození soupeře při kruhovém bočním kopu

Pokud útočník kope pravou nohou, uděláme také pravou nohou příkrok směrem k němu. Levou rukou vykryjeme kop v místě kolene nebo stehna a pravou jej chytíme celou dlaní za krk. Pokud máme útočníka uchopeného, začínáme rotovat tělem do leva (po směru kopu). V polovině rotace zakračujeme levou nohou, což způsobí napružení obráncova těla a ruky, a můžeme díky síle rotace pravé ruky skolit útočníka k zemi.



Obrázek 26 Odhození soupeře při kruhovém bočním kopu – fáze 1



Obrázek 27 Odhození soupeře při kruhovém bočním kopu – fáze 2



Obrázek 28 Odhození soupeře při kruhovém bočním kopu – fáze 3

Spáčení lokte při přímém úderu

Útočník provádí přímý úder pravou rukou, my ji obloukovým krytem odvedeme do strany také pravou rukou. Pokud je útočnickova ruka mimo naše tělo celou dlaní, kterou jsme prováděli kryt, chytíme ji za zápěstí. Následně ruku tlačíme směrem k útočnickovu tělu, a zároveň ji druhou rukou chytáme zespodu za zápěstí. Loket útočníka tlačíme směrem vzhůru a k němu a jeho zápěstí směrem k sobě. Ruka útočníka musí být stále pokrčená v lokti, aby byla páka účinná.



Obrázek 29 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 1



Obrázek 30 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 2



Obrázek 31 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 3



Obrázek 32 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 4

5.4.7 Sestava

Sestavy jsou základním soutěžním prvkem kung fu. Pro účely mé práce jsem vybrala jednoduchou sestavu zvanou Shaolinská rozcvička. Cvičením sestav se zlepšuje pohybová paměť a prohlubují se zkušenosti získané cvičením základních prvků.

Shaolinská rozcvička

Stoj spojný ruce u těla, úkrokem pravé na šíři ramen. Ruce kruhovým pohybem vzhůru spojíme dlaněmi nad hlavou. Následně se dostáváme do postoje mabu a společně s tím spojené ruce posuneme ke kosti hrudní

Následně pravou ruku přiložíme k pasu (otevřená dlaň) a levou provádíme svislý úder malíkovou hranou do krku a nohou kop do holeně (všechny tři pohyby provádíme najednou, stojná noha je lehce pokrčená).

Koleno kopající nohy zvedáme nahoru (výš než vodorovně), levá ruka pohybem dolu kryje rozkrok a pravá se sevře pěst, kterou posuneme ke tváři.

Spodní ruku otočíme dlaní vzhůru a horní udeříme pěstí do dlaně a zároveň přidupneme pravou nohu k noze levé (nohy jsou pokrčeny v kolenou).

Obě ruce dáme v pěst a k pasu a pravá provádí přímý úder palcovou stranou dolu (nohy jsou stále pokrčené).

Pravá noha provádí blok kolenem a levá ruka provádí stejný přímý úder jako předtím pravá (pravá se vrací k pasu).

Přecházíme do mabu a pravá ruka provádí úder, levá jde k pasu.

Těžiště posuneme na pravou nohu, levá je pokrčená a její koleno směřuje lehce šikmo dopředu, levá provádí opět úder a pravá se vrací k pasu.



Obrázek 34 Sestava – fáze 1



Obrázek 33 Sestava – fáze 2



Obrázek 36 Sestava - fáze 3



Obrázek 35 Sestava - fáze 4



Obrázek 38 Sestava – fáze 5



Obrázek 37 Sestava – fáze 6



Obrázek 40 Sestava – fáze 7



Obrázek 39 Sestava – fáze 8



Obrázek 42 Sestava – fáze 9



Obrázek 41 Sestava – fáze 10

5.4.8 Dechové cvičení

Kung fu není pouze o cvičení úderů, kopů, skoků, sestav a jiných fyzických cviků, ale je také o meditaci a dechových cvičeních. Pro potřeby školní tělesné výchovy nelze využít dlouhé meditace, proto jsem zvolila jednoduché dechové cvičení, které se dobře hodí do závěrečné části hodiny a trvá pouze tři až pět minut.

Dechové cvičení Tantien (bod pod pupkem, kde je centrum energie)

Žáci jsou ve stoji mírně rozkročněm na šíři pánve, nohy lehce pokrčené, chlapci položí pravou dlaň asi dva prsty pod pupík a levou na ní, dívky pokládají na stejné místo levou dlaň pod pravou.

5.4 Charakteristika modelových hodin

Na základě cviků popsaných v kapitole 5.4 jsem s pomocí konzultantů práce, sestavila tři modelové hodiny vhodné pro školní tělesnou výchovu. Každá hodina je sestavena z části úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné.

Cviky jsou řazeny od jednodušších po složitější. V každé hodině je popsán cíl a rozepsán čas, po který bude dané cvičení trvat. Rušnou část, mobilizační a protahovací cvičení může každý učitel pozměnit dle svého rozhodnutí.

Pro zpestření modelových hodin můžeme využít zásobník úpolových her uvedený v kapitole 3.4.3.

6. Výsledky výzkumu

Na základě získaných dat zde uvádím vyhodnocené výsledky. Do tabulek jsou zaneseny výsledky dotazníků určených pro žáky a učitele. Po vyhodnocení výsledků můžeme potvrdit či vyvrátit hypotézy stanovené v kapitole 4. Pod každou tabulkou je stručné zhodnocení dat získaných danou otázkou. Dotazníky a modelové hodiny jsou zařazeny v přílohách.

6.1 Výsledky dotazníků pro žáky

Dotazník byl vyplněn celkem 257 žáky šestých, sedmých, osmých a devátých tříd. Z celkového počtu 142 chlapců a 115 dívek. Žlutě jsou označeny odpovědi s nejvyšší četností.

Otázka č. 1 – Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem pádu (pádové techniky)?

Tabulka 1 Pádová technika v tělesné výchově

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	5	9	6	9	17	7	5	14	72	28
Ne	25	19	25	23	12	31	20	30	185	72

Na základě vyhodnocení této otázky je zřejmé, že se celých 72 % respondentů s výukou pádů respektive pádové techniky ve školní tělesné výchově nesetkali. Výjimkou jsou pouze dívky z osmých tříd, které se s těmito technikami ve většině případů setkaly. Pádová technika by měla být vyučována v hodinách tělesné výchovy častěji, protože její zvládnutí eliminuje možnost úrazu.

Bavil tě tento typ cvičení?

Tabulka 2 Oblíbenost pádové techniky

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	4	7	4	5	13	6	3	11	53	73,6
Ne	1	2	2	4	4	1	2	3	19	26,4

Z následující podotázky k otázce číslo 1 je jasné, že z daných respondentů, kteří se s výukou pádové techniky v tělesné výchově setkali, je tato činnost bavila. Tuto odpověď zvolilo 73,6 % respondentů.

Otázka č. 2 – *Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem bojových umění?*

Tabulka 3 Bojová umění v tělesné výchově

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	Dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	8	11	21	12	12	14	16	15	109	42,4
Ne	22	17	10	20	17	24	9	29	148	57,6

S nácvikem bojových umění se v hodinách tělesné výchovy setkalo 42,4 % respondentů. Většina tedy s tímto nácvikem v hodinách tělesné výchovy nepřichází do kontaktu. Výjimkou jsou pouze dívky ze sedmých a devátých tříd.

Bavil tě tento typ cvičení?

Tabulka 4 Oblíbenost bojových umění

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	6	8	17	7	9	8	10	11	76	69,7
Ne	2	3	4	5	3	6	6	4	33	30,3

Z této podotázky k otázce č. 2 je zřejmé, že 69,7 % respondentů, kteří se setkali v hodinách tělesné výchovy s bojovým uměním, je tato cvičení bavila.

Otázka č. 3 – *Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem sebeobrany?*

Tabulka 5 Nácvik sebeobrany v tělesné výchově

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	18	14	21	17	14	12	19	28	143	55,6
Ne	12	14	10	15	15	26	6	16	114	44,4

Nadpoloviční většina respondentů, tedy 55,6 %, se setkala v hodinách tělesné výchovy s nácvikem sebeobrany. Pouze žáci osmých tříd se ve většině případů s tímto nácvikem nesetkávají. To ukazuje, že sebeobrana je jedním z aspektů úpolů, které jsou do hodin tělesné výchovy zařazovány.

Bavil tě tento typ cvičení?

Tabulka 6 Oblíbenost nácviku sebeobrany

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	Dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	12	10	13	11	9	8	12	22	97	67,8
Ne	6	4	8	6	5	4	7	6	46	32,2

Respondenty, kteří se s nácvikem sebeobrany v hodinách tělesné výchovy setkali, tento typ cvičení bavil v 67,8 % případů.

Otázka č. 4 – *Chtěl/a by ses takovým cvičením věnovat ve školní tělesné výchově?*

Tabulka 7 Úpoly v tělesné výchově

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	Chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	23	15	23	21	23	19	15	32	171	66,5
Ne	7	13	8	11	6	19	10	12	86	33,5

Z této tabulky je jasné, že většina respondentů (přesně 66,5 %) by se činností zadaných v otázkách 1, 2 a 3 chtěli věnovat. Toto vyhodnocení by mohlo být impulsem pro učitele, aby úpoly do výuky zařazovali, protože zájem žáků je evidentní.

Otázka č. 5 – Líbila se ti modelová hodina?

Tabulka 8 Modelová hodina

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	Chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	26	19	26	25	26	23	20	35	200	77,8
Ne	4	9	5	7	3	15	5	9	57	22,2

Modelová hodina zaměřená na zařazení kung fu do školní tělesné výchovy se 77,8 % respondentům líbila. Z toho vyplývá, že vybrané cviky byly vhodně zvoleny a modelové hodiny sestaveny tak, aby žáky zaujaly.

Otázka č. 6 – Byla pro tebe modelová hodina náročná?

Tabulka 9 Náročnost modelové hodiny

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano, více náročná než běžná hodina TV	2	3	5	12	5	10	1	6	44	17,1
Srovnatelně náročná	24	13	18	14	18	14	17	27	145	56,4
Ne, méně náročná než obvyklá hodina TV	4	12	8	6	6	14	7	11	68	26,5

Modelová hodina byla pro 56,4 % respondentů srovnatelně náročná jako běžná hodina tělesné výchovy. Více náročná byla pro 17,1 % žáků a méně náročná pro 26,5 % žáků. S tímto výsledkem jsem spokojena, protože pokud by modelové hodiny byly náročnější, mohlo by docházet k chybnému provedení cviků z důvodu únavy a riziko úrazu by vzrostlo.

Otázka č. 7 – Měl/a by si zájem o další zařazování cviků z kung fu do hodin Tv?

Tabulka 10 Kung fu ve školní tělesné výchově

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	21	19	25	24	24	28	15	29	185	72
Ne	9	9	6	8	5	10	10	15	72	28

Tato otázka je stěžejní ve výzkumné části mé diplomové práce. Z této tabulky je zřejmé, že celých 72 % respondentů má zájem o zařazování cviků z kung fu do hodin tělesné výchovy.

Otázka č. 8 – Myslíš si, že je vyučování úpolů ve školní Tv nebezpečné?

Tabulka 11 Nebezpečnost úpolů

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	8	8	8	8	6	9	4	8	59	23
Ne	22	20	23	24	23	29	21	36	198	77

Nebezpečnost úpolů může být jedním z důvodů, proč by žáci nechtěli zařazovat úpoly do školní tělesné výchovy. Z tabulky je však zřejmé, že celých 77% respondentů si nemyslí, že je vyučování úpolů ve školní tělesné výchově

nebezpečné. Někteří žáci si ale myslí, že je vyučování úpolů nebezpečné a dokonce, že výuka úpolů zvyšuje násilí ve třídách.

Otázka č. 9 – Byl/a jsi někdy fyzicky napaden/a?

Tabulka 12 Fyzické napadení

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ano	3	5	4	6	3	15	2	10	48	18,7
Ne	27	23	27	26	26	23	23	34	209	81,3

Šikana, nejen fyzická, je v dnešní době velmi ožehavé téma, a jak je z dané tabulky zřejmé, 18,7 % respondentů se s nějakým fyzickým napadením setkalo. Proto je, dle mého názoru, dobré, aby žáci některé cviky ze sebeobrany znali a uměli je v krizových situacích využít. Výuka kung fu by měla mít také aspekt etický, kdy žáky upozorníme, že nesmí techniky využívat k útoku a musí ctít etický kodex Wude a pravidla fair play.

Otázka č. 10 – Došlo ve tvém životě v posledním roce k fyzickému pádu – upadl/a jsi na zem, Spadl/a jsi z výšky (žebříku, zdi, skály, stromu...)?

Tabulka 13 Pády v posledním roce života

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ne	16	11	17	14	8	11	7	17	101	39,3
Při sportu	9	10	10	13	11	20	11	21	105	40,9
Při práci	3	2	0	1	2	2	1	2	13	5
Doma	2	5	4	4	8	5	6	4	38	14,8
Vlastní	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Pád se asi nevyhne během života žádnému z nás. V posledním roce došlo k pádu u 60,7 % respondentů, z nichž upadlo 40,9 % při sportu. Z této otázky vyplývá, že znalost pádových technik by žáci ve svém životě jistě využili.

Otázka č. 11 – Jestliže ano, zranil/a ses při pádu?

Tabulka 14 Zranění při pádu

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Ne	3	4	5	6	7	11	4	10	50	32
Ano, lehce	8	12	9	9	12	11	14	14	89	57
Ano, středně těžce	3	1	0	3	2	4	0	3	16	10,3
Ano, těžce	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0,7

Výuka pádů respektive pádových technik ve školní tělesné výchově by, dle mého názoru, mohla eliminovat riziko úrazu. Celých 68 % respondentů se při pádech zraní, naštěstí většina pouze lehce.

Otázka č. 12 – *Myslíš si, že využiješ nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě?*

Tabulka 15 Využití úpolů v běžném životě

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída		Celkem	Celkem (%)
	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci		
Souhlasím	10	12	14	19	13	10	3	14	95	37
Spíše souhlasím	6	7	6	4	7	8	9	6	53	20,6
Nevím	10	4	9	7	9	13	8	18	78	30,4
Spíše nesouhlasím	2	2	2	1	0	2	4	4	17	6,6
Nesouhlasím	2	3	0	1	0	5	1	2	14	5,4

Dalším důvodem proč by žáci mohli mít zájem o zařazování úpolů je jejich využití v běžném životě. S tímto tvrzením souhlasí 37 % žáků, spíše souhlasí 20,6 %, neví 30 %, spíše nesouhlasí 6,6 % a nesouhlasí 5,4%. Odpověď neví považují za nedostatek informovanosti žáků o těchto technikách. Proto je dobré, při výuce úpolů nejen naučit cviky, ale také žákům vysvětlit, proč se je učí a k jakým účelům je mohou využít.

6.2 Výsledky dotazníků pro učitele

Dotazník vyplnilo 6 učitelů šestých, sedmých, osmých a devátých tříd. Nejčtenější odpovědi jsou označeny žlutou barvou.

Otázka č. 1 – Pohlaví

Tabulka 16 Pohlaví učitelů

	Celkem	Celkem (%)
Muž	2	33,3
Žena	4	66,7

Respondenti z řad učitelů tělesné výchovy byli z jedné třetiny muži a z dvou třetin ženy.

Otázka č. 2 – Délka pedagogické praxe (roky):

Tabulka 17 Délka pedagogické praxe

Respondent č. 1	30 let
Respondent č. 2	28 let
Respondent č. 3	20 let
Respondent č. 4	10 let
Respondent č. 5	5 let
Respondent č. 6	4 roky

Díky otázce číslo 2 zjišťujeme, že výzkumný vzorek zaměřený na učitele je v délce praxe velice široký. Dotazování se zúčastnili jak učitelé s dlouhou praxí, tak i učitelé mladí, jen několik let po ukončení studia.

Otázka č. 3 – Absolvoval/a jste během svého studia na VŠ výuku úpolů?

Tabulka 18 Výuka úpolů na VŠ

	Celkem	Celkem (%)
Ano	6	100
Ne	0	0

Všichni respondenti, tedy celých 100%, absolvovali během studia na VŠ výuku úpolů. Výuka probíhala většinou formou kurzů a přednášek. Jsem ráda, že při studiu se s tímto druhem výuky budoucí učitelé setkávají a mají možnost úpoly poznat.

Otázka č. 4 – Zařazujete výuku úpolů do hodin Tv?

Tabulka 19 Zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy

	Celkem	Celkem (%)
Ano	2	33,3
Ne	4	66,7

Pouze 33,3% dotazovaných učitelů zařazuje do výuky tělesné výchovy úpoly. Oba respondenti, kteří zvolili odpověď ano na otázku číslo 4, byli muži. Tento výsledek mne celkem zklamal, čekala jsem, že úpoly do hodin tělesné výchovy bude zařazovat alespoň 50 % respondentů.

Otázka č. 5 – Jak často úpoly do hodin zařazujete?

Tabulka 20 Četnost zařazování úpolů

	Celkem	Celkem (%)
Nikdy	4	66,7
1x za školní rok	1	16,65
2x za školní rok	1	16,65
Více než 2x za školní rok	0	0

Pokud učitelé zařazují výuku úpolů do školní tělesné výchovy je to pouze 1x nebo 2x za školní rok. Dle mého názoru, je to velmi zřídka.

Otázka č. 6 – Jaké je podle vás riziko úrazu během cvičení úpolů ve školní tělesné výchově?

Tabulka 21 Riziko úrazu při úpolových činnostech

	Celkem	Celkem (%)
Riziko je nulové	0	0
Riziko je stejné jako u ostatních sportů	6	100
Riziko je větší než u ostatních sportů	0	0
Riziko je velmi vysoké	0	0

V odpovědi na otázku číslo šest se všichni dotazovaní učitelé shodli na stejné odpovědi. Dle 100 % respondentů je riziko úrazu při výuce úpolů ve školní tělesné výchově stejné jako u ostatních sportů.

Otázka č. 7 – Líbila se Vám modelová hodina?

Tabulka 22 Modelová hodina - učitelé

	Celkem	Celkem (%)
Ano	6	100
Ne	0	0

Vyhodnocení této otázky mne velice potěšilo. Celým 100% respondentů se modelová hodina prezentovaná v hodinách tělesné výchovy líbila. Dostala jsem také několik užitečných rad týkajících se hlavně organizace výuky.

Otázka č. 8 – Pokud by existovala metodická příručka, pro zařazení kung fu do školní Tv, využil/a byste ji?

Tabulka 23 Využití metodické příručky

	Celkem	Celkem (%)
Ano	4	66,7
Ne	2	33,3

Jak ukazuje tabulka k otázce číslo 8 více než polovina respondentů, tedy 66,7%, by metodickou příručku pro zařazení kung fu do školní tělesné výchovy využila. Učitelé, kteří zvolili odpověď ne, nezařazují úpoly do školní tělesné výchovy a bohužel o to ani nemají zájem.

Otázka č. 9- *Myslíte si, že žáci využijí nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě?*

Tabulka 24 Úpoly v běžném životě

	Celkem	Celkem (%)
Souhlasím	1	16,7
Spíše souhlasím	3	50
Nevím	2	33,3
Spíše nesouhlasím	0	0
Nesouhlasím	0	0

Na základě dat získaných k otázce číslo 9 můžeme říci, že učitelé souhlasí (16,7%) nebo spíše souhlasí (50%) s tím, že by žáci mohli využít nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě. Zbýlých 33,3% respondentů zvolilo odpověď neví, což svědčí o neinformovanosti o využití technik.

Otázka č. 10 – *Myslíte si, že by žáci mohli naučené cviky a techniky negativně využívat proti sobě?*

Tabulka 25 Negativní využití úpolových technik

	Celkem	Celkem (%)
Souhlasím	0	0
Spíše souhlasím	1	16,7
Nevím	2	33,3
Spíše nesouhlasím	3	50
Nesouhlasím	0	0

Tuto otázku jsem zvolila proto, že by mohla být jedním z faktorů, proč učitelé nevyučují úpoly ve školní tělesné výchově. Z tabulky k otázce číslo 10 lze vyčíst, že přesně polovina, tedy 50%, s tímto tvrzením spíše nesouhlasí.

V ostatních případech 16,7% spíše souhlasí a 33,3% neví. Záleží také na vztazích jaké mezi sebou žáci v rámci svého kolektivu mají, a zda se mezi nimi nachází nějaký agresor.

7. Diskuze

Získávání informací pro teoretickou část diplomové práce nebylo jednoduché. Tématu úpolů ve školní tělesné výchově zpracovává, dle mého názoru, dostatek informačních zdrojů i literatury a informace v nich se ve většině případů shodují. Naopak v části zaměřené na kung fu jsem narazila na jisté potíže. Publikace zabývající se tímto tématem není snadné získat. Nehledě na to, že informace v nich se v určitých bodech liší. Autoři se neshodují ani na názvu tohoto bojového umění a jeho psané formě. Po poradě s konzultanty práce, kteří studovali kung fu také v Číně, jsem zvolila názvy, které jsou v práci použity. V historii kung fu se autoři více či méně shodují, ale v dnešním pojetí jsou jejich názory rozdílné.

Ve výzkumné části práce byl nejvíce časově náročný výběr cviků pro zařazení do školní tělesné výchovy. Pro člověka, který se určitému druhu cvičení již nějakou dobu věnuje, se zdají pohyby samozřejmé. Pro žáky, kteří se s těmito pohyby ještě nikdy nesetkali, může být nácvik velice složitý a náročný. Toto tvrzení se mi potvrdilo při výuce modelových hodin. Správné držení paží, nohou a těla nebylo během postojů, úderů a kopů pro žáky jednoduché. Velkým oříškem byl nácvik skoků, kdy se musí žáci naučit odrazu z obou nohou po rozběhu.

Dalším bodem výzkumné části bylo sestavení modelových hodin. Postupovala jsem od jednodušších cviků ke složitějším, stejně jako při tréninku kung fu. Ukázalo se ale, že cviky, které jsem považovala za jednodušší, byly pro studenty i tak poměrně obtížné.

Posledním úkolem bylo vytvoření dotazníku pro žáky a učitele. Velice mi pomohla publikace *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově* ze které jsem čerpala jak v části teoretické, tak při tvorbě dotazníků. Některé otázky uvedené v modelovém dotazníku, jsem převzala a použila pro svůj výzkum.

Metoda dotazníku se mi osvědčila již při psaní bakalářské práce, proto jsem ji zvolila i pro práci diplomovou. Po domluvě s řediteli škol a učiteli tělesné výchovy jsem zrealizovala v hodinách tělesné výchovy modelové hodiny a na jejich konci požádala žáky a učitele o vyplnění připravených dotazníků.

Výsledky výzkumné části mne velice potěšily. Hlavně ze strany žáků, kteří mají evidentní zájem o další zařazování kung fu a úpolů obecně do hodin tělesné výchovy a jimž se modelové hodiny líbily.

Jako další využití této diplomové práce bych si přála, na základě zde získaných dat a informací, vytvořit zásobník cviků ve formě video příručky, která je názornější a pro pochopení rozhodně vhodnější než psaný text. Tato video příručka by byla veřejně přístupná a učitelům distribuovaná emailem.

7.1 Zhodnocení výzkumu – žáci

Před realizací modelových hodin jsem předpokládala, že větší zájem o tato cvičení bude u chlapců. Opak byl ale pravdou. Dívky mne mile překvapily svým zájmem a dovednostmi. Ptaly se, zda se ještě s těmito cviky v hodinách tělesné výchovy setkají nebo kde je možné se naučit další. Kopy zvládaly dívky perfektně a o nácvik pák a obraných technik měly evidentní zájem.

Chlapci měli značný problém s flexibilitou a kopy ve většině případů nezvládali, proto je tato cvičení nezaujala natolik jako dívky. Někteří z chlapců navštěvují kroužky jiných druhů bojových umění, takže cviky z kung fu považovali za méněcenné. I tyto názory jsem očekávala, protože pro člověka je vždy nejlepší bojové umění to, které sám provozuje.

Výsledky dotazníků pro žáky šestých, sedmých, osmých a devátých tříd v Berouně a Loděnicích (Středočeský kraj) uvedené v kapitole 6.1 nám ukázaly, že se ve školní tělesné výchově žáci setkávají s nácvikem pádové techniky a bojových umění velice zřídka. S pádovou technikou se setkává 28% žáků a s výukou bojových umění 42,4%. Výjimkou je zařazení nácviku sebeobrany, s kterým se setkala nadpoloviční většina žáků, tedy 55,6 %.

7.2 Zhodnocení výzkumu – učitelé

Všichni učitelé, se kterými jsem měla možnost spolupracovat, byli velice vstřícní a ochotní spolupracovat. Jelikož jsem výzkum prováděla v červnu, mnozí z učitelů byli rádi, že na konci školního roku mají volno a nemusí pro žáky vymýšlet do hodin tělesné výchovy aktivity. Jako velice potěšující fakt beru to, že

se všem učitelům modelová hodina líbila. Ve třídách, kde není lehké udržet kázeň, byli žáci, dle názoru učitelů, až podezřele klidní a vnímaví.

Při rozhovorech s učiteli jsem se dozvěděla, že by cviky z kung fu využili pouze díky prezentaci v modelové hodině, kde byl jasně vidět zájem žáků o tato cvičení. Pokud by ovšem dostali do rukou příručku v tištěné podobě, zřejmě by se do ní podívali, ale s největší pravděpodobností by tyto cviky do hodin tělesné výchovy nezařadili.

7.3 Verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1: *Předpokládám, že více než 50% dotázaných žáků se neseťkává v rámci tělesné výchovy s výukou pádů, bojových umění a sebeobrany.*

- Po vyhodnocení dotazníkových otázek číslo 1, 2 a 3 můžeme říci, že s technikou pádů a bojovými uměními se sice setkává v hodinách tělesné výchovy méně než polovina žáků (pády – 28%, bojová umění – 42,4%), ale s nácvikem sebeobrany se v hodinách setkala 55,6% respondentů. Jelikož hypotéza předpokládala, že se žáci neseťkávájí ani s jedním druhem těchto aktivit musíme říci, že se nepotvrdila.
- **Hypotéza č. 1 se nepotvrdila.**

Hypotéza č. 2: *Předpokládám, že více než 70% dotázaných žáků má zájem o zařazení cviků z kung fu do školní tělesné výchovy.*

- Díky dotazníkové otázce číslo 4 víme, že o výuku techniky pádů, bojových umění a sebeobrany má zájem 66,5% respondentů. Díky realizaci modelové hodiny, která se líbila 77,8 % žákům a z vyhodnocení otázky číslo 7 se dozvídáme, že o další zařazení cviků z kung fu má zájem 72 % respondentů.
- **Hypotéza č. 2 se potvrdila.**

Hypotéza č. 3: *Předpokládám, že více než 50% dotazovaných žáků si myslí, že vyučování úpolů v rámci tělesné výchovy není nebezpečné a je použitelné v běžném životě.*

- Z vyhodnocení otázky číslo 8 můžeme říci, že 77% žáků si myslí, že vyučování úpolů ve školní tělesné výchově není nebezpečné. Někteří žáci mi k této otázce dopsali, že tato cvičení podporují násilí ve třídách. Ačkoli takto smýšlí pouze nízké procento respondentů, je důležité se na tuto problematiku při výuce zaměřit a upozornit žáky, že naučené techniky nesmí ve třídě používat. Na druhou polovinu této hypotézy odpovídá otázka číslo 12. S tvrzením v této otázce souhlasí 37% respondentů a spíše souhlasí 20,6% respondentů, což je po sečtení 57,6%.

- **Hypotéza č. 3 se potvrdila.**

Hypotéza č. 4: *Předpokládám, že více než 50% dotázaných učitelů absolvovalo výuku úpolů během studia na VŠ a zařazuje do tělesné výchovy úpoly alespoň 1x ročně.*

- Ačkoli celých 100 % respondentů z řad učitelů absolvovalo během studia na vysoké škole výuku úpolů, což se můžeme dočíst v otázce číslo 3, úpoly zařazuje do výuky pouze 33,3% učitelů. Tuto informaci dokumentuje otázka číslo 4. Z otázky číslo 5 také víme, že učitelé zařazují úpoly do hodin tělesné výchovy pouze jedenkrát nebo dvakrát ročně.

- **Hypotéza č. 4 se nepotvrdila.**

Hypotéza č. 5: *Předpokládám, že méně než 50% dotázaných učitelů si myslí, že je vyučování úpolů ve škole nebezpečné a žáci by mohli naučené techniky využít negativně proti sobě.*

- Celých 100% respondentů z řad učitelů se shoduje na tvrzení, že riziko úrazů při výuce úpolů je stejné jako u ostatních sportů což nám

dokládá otázka číslo 6 z dotazníku pro učitele. V otázce číslo 10 se dozvídáme, že pouze jeden z dotazovaných učitelů tedy 16,7% spíše s využitím technik negativně spíše souhlasí. Ostatních 50% spíše nesouhlasí a 33,3% neví.

➤ **Hypotéza č. 5 se potvrdila.**

8. Závěry

Cílem mé diplomové práce bylo analyzovat kung fu z pohledu jeho zařazení do školní tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, navrhnout zásobník cviků, modelové hodiny a dotazníky pro žáky a učitele. Tato cvičení ověřit v praxi a zhodnotit výsledky. Na základě získaných informací v teoretické a výzkumné části práce můžeme zodpovědět otázky stanovené v kapitole 2.1 Problém práce.

Závěr č. 1.: Setkávají se žáci v rámci školní tělesné výchovy s nácvikem pádů, bojových umění a sebeobrany?

- Na začátku všech modelových hodin jsem se žáků ptala, zda vědí, co jsou to úpoly. Jen velice mizivé procento žáků mi na tuto otázku dokázalo odpovědět, což značí o velké neinformovanosti o tomto tématu. S výukou pádové techniky se setkává 28% žáků, s výukou bojových umění 42,4% a s nácvikem sebeobrany 55,6%. Pokud se žáci s těmito aktivitami v rámci školní tělesné výchovy setkali, označují je ve většině jako atraktivní a hodiny zaměřené na úpoly se jim líbily. Výuka pádové techniky se líbila 73,6% žáků, bojových umění 69,7% a sebeobrany 67,8%.

Závěr č. 2.: Mají žáci zájem o zařazení cviků z kung fu do tělesné výchovy?

- Z výsledků výzkumu je jasné, že žáci po prezentaci modelových hodin mají o další zařazování cviků evidentní zájem. Modelová hodina se líbila 77,8% žáků a o další zařazení kung fu do školní tělesné výchovy má zájem 72% žáků.

Závěr č. 3.: Je podle žáků výuka cviků z kung fu a úpolů obecně využitelná v běžném životě nebo nebezpečná?

- Výuku úpolů ve školní tělesné výchově shledává nebezpečnou méně než čtvrtina respondentů z řad žáků tedy 23%. V ohledu využitelnosti v běžném životě projevily více souhlasu dívky. Mnohé z dívek účastnících se výzkumu by uvítalo zařazení sebeobrany do hodin tělesné výchovy.

Celkově s využitelností souhlasí 37% žáků, spíše souhlasí 20,6%, neví 30,4%, spíše nesouhlasí 6,6% a nesouhlasí 5,4%

Závěr č. 4.: Absolvovali učitelé během studia na VŠ výuku úpolů a zařazují jejich výuku do hodin tělesné výchovy?

- Ačkoli všichni z učitelů, kteří se zúčastnili výzkumu, absolvovali během studia na vysoké škole výuku úpolů (100%), do hodin tělesné výchovy je zařazuje pouze třetina respondentů. Což je 33,3% učitelů.

Závěr č. 5.: Je podle učitelů při výuce úpolů větší riziko úrazu nebo toho, že žáci naučené techniky využijí negativně proti sobě?

- Podle názoru učitelů je riziko úrazu při výuce úpolů stejné jako u ostatních sportů. Tuto odpověď zvolilo celých 100% respondentů. Z otázky negativního využití naučených technik vyplynuly tyto výsledky: 0% učitelů souhlasí s tvrzením, že by žáci mohli naučené techniky negativně využít proti sobě, 16,7% spíše souhlasí, 33,3% neví, 50% spíše nesouhlasí a 0% nesouhlasí.

Závěr č. 6.: Využili by učitelé v rámci tělesné výchovy zásobník cviků z kung fu a modelové hodiny?

- Metodickou příručku by využilo 66,7% respondentů z řad učitelů.

9. Seznam použitých zdrojů

9.1 Seznam literatury

1. BARTÍK, P., SLIŽIK, M., ADAMČÁK, Š. Teória a didaktika úpolov pre základné a středné školy, Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010, ISBN neuvedeno
2. DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
3. DOVALIL, J., CHOUTKA, M. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987
4. FOJTÍK, I. a kol., Karatedó. Praha: Olympia, 1993. ISBN 80-7033-246-8
5. FOJTÍK, I. Úpoly pro 5. až 8. ročník základní školy, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, ISBN 80-04-24420-03
6. FOJTÍK, I., Budó. Praha: Naše vojsko, 2001. ISBN 80-206-0578-9
7. GAVORA, P. Úvod do pedagogického výzkumu, Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
8. HRONZOVÁ, M, Vyrovňovací a kondiční cvičení, Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-7290-500-3
9. KRÁL, O. Čínská filozofie pohled z dějin, Lásenice: Maxima, 2005, ISBN 80-901333-8-X
10. KURFÜRST, Z. Historie wu shu kung fu, Adamov: Temple, 1992, ISBN 80-901295-5-2
11. LAO - C' Tao te t'ing, Praha: DharmaGaia, 2003, ISBN 80-86685-12-8
12. MARTÍNKOVÁ, I., PELIŠ, M., VESELÝ, T. Různé podoby čínského wushu, Česká kinantropologie, 2013, dostupné z : <http://www.ceskakinantropologie.cz/index.php/TestJournal/article/view/157/137>
13. MUZRUKOV, G. Wushu basics, Moscow, 2004, ISBN neuvedeno
14. PAVELKA, R., STICH, J. Vývoj bojových sportů, Praha: Karolinum, 2012, ISBN 978-80-246-2018-3

15. REGULI, Z. Úpolové sporty: distanční studijní text, Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, ISBN 8021037008
16. REGULI, Z., ĎURECH, M. VÍT M. Teorie a didaktik úpolů ve školní tělesné výchově, Brno: Masarykova univerzita, 2007, ISBN 978-80-210-4318-3
17. SVOBODA, S a kolektiv, Encyklopedie bojových umění a sportů, Praha: Mladá fronta a.s., 2012, ISBN 978-80-204-2852-3
18. VESELÝ, T, Projev čínské filozofie v bojovém umění wushu, Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2010
19. YANG JWING – MING, Starověké čínské zbraně, Bratislava: CAD Press, 2002, ISBN 80-88969-04-2
20. YANG JWING – MING, Teorie a bojová síla Tchaj – ťi, Bratislava: CAD Press, 2001, ISBN 80-85349-80-9

9.2 Seznam internetových zdrojů

1. Česká federace wushu. Sanda [online]. [cit. 2015-6-15]. <<http://www.czechwushu.cz/sanda> >
2. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. [cit. 2015-5-12]. Dostupné z: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcove-program-pro-zakladni-vzdelavani?> >
3. Národní ústav pro vzdělávání [online]. [cit. 2015-5-12]. Dostupné z: <<http://nuv.cz/ramcove-vzdelavaci-programy> >
4. Škola kung fu Oheň a Voda. Martin Lachman [online]. [cit. 2015-6-1]. Dostupné z: <<http://www.skolakungfu.cz/martin-lachman>>
5. Škola kung fu Oheň a Voda. Martina Slabá. [online]. [cit. 2015-6-1]. Dostupné z: <<http://www.skolakungfu.cz/martina-slaba>>
6. Škola kung fu Oheň a Voda. Petr Šíma. [online]. [cit. 2015-6-1] Dostupné z: <<http://www.skolakungfu.cz/petr-sima>>
7. Škola kung fu Oheň a Voda. Shaolin. [online]. [cit. 2015-6-15]. <<http://www.skolakungfu.cz/shaolin>>
8. Základy osobní sebeobrany. Psychologická příprava v sebeobraně. [online]. [cit. 2015-6-23]. <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/psychologicka_priprava.html>
9. Zákony pro lidi. Předpis č 40/2009 Sb. Zákon trestní zákoník. [online]. [cit. 2015-5-12]. Dostupné z: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>>

10. Seznam tabulek

Tabulka 1 Pádová technika v tělesné výchově	76
Tabulka 2 Oblíbenost pádové techniky	77
Tabulka 3 Bojová umění v tělesné výchově	77
Tabulka 4 Oblíbenost bojových umění	78
Tabulka 5 Návčik sebeobrany v tělesné výchově	78
Tabulka 6 Oblíbenost návčiku sebeobrany	79
Tabulka 7 Úpoly v tělesné výchově.....	79
Tabulka 8 Modelová hodina	80
Tabulka 9 Náročnost modelové hodiny	80
Tabulka 10 Kung fu ve školní tělesné výchově	81
Tabulka 11 Nebezpečnost úpolů.....	81
Tabulka 12 Fyzické napadení	82
Tabulka 13 Pády v posledním roce života	83
Tabulka 14 Zranění při pádu.....	84
Tabulka 15 Využití úpolů v běžném životě	85
Tabulka 16 Pohlaví učitelů	86
Tabulka 17 Délka pedagogické praxe.....	86
Tabulka 18 Výuka úpolů na VŠ.....	87
Tabulka 19 Zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy	87
Tabulka 20 Četnost zařazování úpolů.....	88
Tabulka 21 Riziko úrazu při úpolových činnostech	88
Tabulka 22 Modelová hodina - učitelé	89
Tabulka 23 Využití metodické příručky	89

Tabulka 24 Úpoly v běžném životě	90
Tabulka 25 Negativní využití úpolových technik.....	90

11. Seznam obrázků

Obrázek 1 Mabu.....	52
Obrázek 2 Gongbu.....	53
Obrázek 3 Pubu.....	53
Obrázek 4 Xubu.....	54
Obrázek 5 Chabu.....	55
Obrázek 6 Dingbu.....	55
Obrázek 7 Dulibu.....	56
Obrázek 8 Henjiabu.....	56
Obrázek 9 Špička - pohled z boku.....	57
Obrázek 10 Špička - pohled zpredu.....	58
Obrázek 11 Přímý kop.....	58
Obrázek 12 Lihetui - fáze 1.....	59
Obrázek 13 Lihetui - fáze 2.....	59
Obrázek 14 Waibaitui - fáze 1.....	60
Obrázek 15 Waibaitui - fáze 2.....	60
Obrázek 16 Přímý úder.....	61
Obrázek 17 Kladivo.....	62
Obrázek 18 Úder otevřenou dlaní.....	63
Obrázek 19 Pád vzad.....	66
Obrázek 20 Pád stranou.....	67
Obrázek 21 Pád vpřed kotoulem přes rameno.....	67
Obrázek 22 Páka na zápěstí – fáze 1.....	68
Obrázek 23 Páka na zápěstí – fáze 3.....	68

Obrázek 24 Páka na kost předloktí – fáze 1.....	69
Obrázek 25 Páka na kost předloktí – fáze 2.....	69
Obrázek 26 Odhození soupeře při kruhovém bočním kopu – fáze 1.....	70
Obrázek 27 Odhození soupeře při kruhovém bočním kopu – fáze 2.....	70
Obrázek 28 Odhození soupeře při kruhovém bočním kopu – fáze 3.....	70
Obrázek 29 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 1.....	71
Obrázek 30 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 2.....	71
Obrázek 31 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 3.....	72
Obrázek 32 Spáčení lokte při přímém úderu – fáze 4.....	72
Obrázek 33 Sestava – fáze 2.....	73
Obrázek 34 Sestava – fáze 1.....	73
Obrázek 35 Sestava - fáze 4.....	74
Obrázek 36 Sestava - fáze 3.....	74
Obrázek 37 Sestava – fáze 6.....	74
Obrázek 38 Sestava – fáze 5.....	74
Obrázek 39 Sestava – fáze 8.....	74
Obrázek 40 Sestava – fáze 7.....	74
Obrázek 41 Sestava – fáze 10.....	75
Obrázek 42 Sestava – fáze 9.....	75

12. Seznam příloh

Příloha č. 1 – Modelové hodiny

Modelová hodina č. 1

Třída: 2. stupeň ZŠ, nižší stupeň gymnázií

Rozsah: 2 vyučovací hodiny = 90 minut

Cíl: Seznámit žáky s kung fu a naučit je základní postoje, kopy, skoky a páky

Pozn.: všechny postoje, údery, kopy, skoky, páky a dechová cvičení jsou popsány v teoretické části v kapitole 3.10

	Obsah	čas
Úvodní část	a) organizační – kontrola cvičebního úboru a obuvi, seznámit žáky s cílem hodiny a etickým kodexem Wude	5. min
	b) rušná – rozběhání kolem tělocvičny, cval stranou, běh skřížný, sprinty z jednoho konce tělocvičny na druhý 2x - hra na babu (v Číně velice oblíbená), kdy se žáci pohybují ve dřepu	8. min
Průpravná část	a) všeobecná mobilizační cvičení: čelné kruhy, bočné kruhy, nesouhlasné bočné kruhy, propletení prstů a kroužení zápěstím, kroužení trupem, rotace trupu, kroužení kotníkem se špičkou stále položenou na zemi protahovací cvičení: dlaně spojit před hrudníkem s prsty vzhůru – tlačíme směrem dolů, dlaně spojit před hrudníkem s prsty dolů – tlačíme směrem nahoru, podřep zánožný levou (pravou), ruce opřít o pravé (levé) koleno – výdrž, vzpor podřepmo (dřepmo) únožný levou (pravou) – výdrž, stoj rozkročný a hluboký ohnutý předklon, stoj spojný a hluboký ohnutý předklon, podřep přednožný levou (pravou), levé (pravé) chodidlo vztyčit, předklon – protažení na kop špička	12. min
	b) speciální postoje mabu, gong bu a pubu – dbáme na správnost a pevnost postojů	10. min

Hlavní část	<p>Údery – přímý a kladivo</p> <ul style="list-style-type: none"> - sledujeme správný postoj, pěst (palec je vně pěsti), paži – důležité je aby se paže nepropínala v lokti - síla musí vycházet z pasu a ne pouze z paže 	10. min
	<p>Kopy – špička a přímý kop</p> <p>žáci musí být dobře protažení</p> <p>sledujeme, zda je stejná noha a paže v upažení napnuté, ramena tlačíme dolů</p>	15. min
	<p>Skoky – výskok s rychlým pokrčením kolen</p> <ul style="list-style-type: none"> - důležité je naučit žáky spojit rozběh s odrazem obou noh, kolena se pohybují co nejvíce rychle nejen vzhůru, ale také dolů 	10. min
	<p>Páky – páka na zápěstí, páka na kost předloktí</p> <ul style="list-style-type: none"> - síla páky by měla být přiměřená, aby nedošlo ke zranění <p>Sledujeme správné uchycení a směr páčení</p>	15. min
Závěrečná část	<p>a) dechové cvičení Tantien</p> <p>Sledujeme postavení nohou a správně položení dlaní pod pupkem, oči by měli být zavřené. Dýchání je plynulé a poslední nádech a výdech hluboký</p>	3 min
	<p>b) formální zhodnocení výuky</p>	2 min

Modelová hodina č. 2

Třída: 2. stupeň ZŠ, nižší stupeň gymnázií

Rozsah: 2 vyučovací hodiny = 90 minut

Cíl: Zopakovat již známé cviky z kung fu a přidat nové náročnější

Pozn.: všechny postoje, údery, kopy, skoky, páky, pády a dechová cvičení jsou popsány v teoretické části v kapitole 3.10

	Obsah	čas
Úvodní část	a) organizační - kontrola cvičebního úboru a obuvi, seznámit žáky s cílem hodiny	3. min
	b) rušná - rozběhání kolem tělocvičny, cval stranou, běh skřížný, sprinty z jednoho konce tělocvičny na druhý 2x výskoky ze dřepu, krokodýli – pravá a levá noha se pohybují současně vpřed, kolena a lokty jsou pokrčené a tlačíme je ven	7. min
Průpravná část	a) všeobecná mobilizační cvičení: čelné kruhy, bočné kruhy, nesouhlasné bočné kruhy, propletení prstů a kroužení zápěstím, kroužení trupem, rotace trupu, kroužení kotníkem se špičkou stále položenou na zemi protahovací cvičení: dlaně spojit před hrudníkem s prsty vzhůru – tlačíme směrem dolů, dlaně spojit před hrudníkem s prsty dolů – tlačíme směrem nahoru, podřep zánožný levou (pravou), ruce opřít o pravé (levé) koleno – výdrž, vzpor podřepmo (dřepmo) únožný levou (pravou) – výdrž, stoj rozkročný a hluboký ohnutý předklon, stoj spojný a hluboký ohnutý předklon, podřep přednožný levou (pravou), levé (pravé) chodidlo vztyčit, předklon – protažení na kop špička	10. min
	b) speciální -zopakování naučených postojů a přidáváme postoje xubu, chabu, dingbu - dbáme na správnost a pevnost postojů	10. min
Hlavní část	Údery – zopakujeme přímý úder a kladivo a přidáme úder otevřenou dlaní -síla vychází z pasu, úderová paže je lehce pokrčená, dlaň svírá s předloktím úhel 90° a palec je těsně vedle ukazováku	10. min

	<p>Kopy – zopakování přímého kopu a špičky, přidáváme kopy lihetui a waibaitui</p> <p>- stojná noha je napjatá, síla vychází z břicha a pasu, největší síle kopu je na úrovni hlavy</p>	15. min
	<p>Skoky – zopakujeme výskok s pokrčením kolen a přidáme nůžkový skok</p> <p>- skok by měl směřovat do výšky, nohy vykopáváme rychle po sobě</p>	10. min
	<p>Pády – pád vzad, pád stranou</p> <p>Kontrolujeme hlavu žáků, aby se nedotkla podložky a tak nedošlo ke zranění</p>	20. min
Závěrečná část	<p>a) Dechové cvičení Tantien</p> <p>Sledujeme postavení nohou a správně položení dlaní pod pupkem, oči by měli být zavřené. Dýchání je plynulé a poslední nádech a výdech hluboký</p>	3. min
	<p>b) Formální zhodnocení výuky</p>	2. min

Modelová hodina č. 3

Třída: 2. stupeň ZŠ, nižší stupeň gymnázií

Rozsah: 2 vyučovací hodiny = 90 minut

Cíl: Zopakování nacvičených prvků, ke kterým přidáme nové, zvládnutí krátké sestavy

Pozn.: všechny postoje, údery, kopy, skoky, páky, pády, sestava a dechová cvičení jsou popsány v teoretické části v kapitole 3.10

	Obsah	čas
Úvodní část	a) Organizační - kontrola cvičebního úboru a obuvi, seznámit žáky s cílem hodiny	5. min
	b) rušná - rozběhání kolem tělocvičny, cval stranou, běh skřížný, sprinty z jednoho konce tělocvičny na druhý 2x, výskoky ze dřepu, krokodýli – pravá a levá noha se pohybují současně vpřed, kolena a lokty jsou pokrčené a tlačíme je ven	7. min
Průpravná část	a) všeobecná mobilizační cvičení : čelné kruhy, bočné kruhy, nesouhlasné bočné kruhy, propletení prstů a kroužení zápěstím, kroužení trupem, rotace trupu, kroužení kotníkem se špičkou stále položenou na zemi protahovací cvičení : dlaně spojit před hrudníkem s prsty vzhůru – tlačíme směrem dolů, dlaně spojit před hrudníkem s prsty dolů – tlačíme směrem nahoru, podřep zánožný levou (pravou), ruce opřít o pravé (levé) koleno – výdrž, vzpor podřepmo (dřepmo) únožný levou (pravou) – výdrž, stoj rozkročný a hluboký ohnutý předklon, stoj spojný a hluboký ohnutý předklon, podřep přednožný levou (pravou), levé (pravé) chodidlo vztyčit, předklon – protažení na kop špička	8. min
	b) speciální - zopakování všech naučených postojů plus dulibu a henjiabu - dbáme na správnost a pevnost postojů	10. min

Hlavní část	<p>Pády – zopakování techniky pádu vzad a stranou, pád kotoulem vpřed</p> <p>- nejdůležitější je sledovat, zda žáci nedělají kotoul přes hlavu - převal musí být přes rameno</p>	10. min
	<p>Páky - odhození soupeře při kruhovém bočním kopu, spáčení lokte při přímém úderu</p> <p>- síla páky by měla být přiměřená, aby nedošlo ke zranění</p> <p>Sledujeme správné uchycení a směr páčení</p>	10. min
	<p>Sestava – Shaolinská rozcvička</p> <p>- sledujeme správné provedení postojů, úderů a kopů</p>	40. min
Závěrečná část	<p>a) dechové cvičení Tantien</p> <p>Sledujeme postavení nohou a správně položení dlaní pod pupkem, oči by měli být zavřené. Dýchání je plynulé a poslední nádech a výdech hluboký</p>	3. min
	<p>b) formální zhodnocení výuky</p>	2. min

Příloha č. 2 – Dotazník pro žáky

Dotazník pro žáky 2. stupně ZŠ k diplomové práci na téma: Kung fu a jeho zařazení do výuky úpolů ve školní tělesné výchově.

Vážený/á respondente/tko,
dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Jedná se o zcela anonymní dotazník, sloužící k vypracování mé diplomové práce.
Své odpovědi zakřížkuj.
Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.
Bc. Pavlína Krbcová

Dotazník:

Pohlaví: dívka – chlapec

Název školy:

Třída:

Rok narození:

1. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem pádu (pádové techniky)?

- ano
 ne

Bavil tě tento typ cvičení?

- ano
 ne

2. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem bojových umění?

- ano
 ne

Bavil tě tento typ cvičení?

- ano
 ne

3. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem sebeobrany?

- ano
 ne

Bavil tě tento typ cvičení?

- ano
 ne

4. Chtěl/a by ses takovým cvičením věnovat ve školní tělesné výchově?

- ano
 ne

5. Líbila se ti modelová hodina?

- ano
- ne

6. Byla pro tebe modelová hodina fyzicky náročná?

- ano, více náročná než běžná hodina TV
- srovnatelně náročná
- ne, méně náročná než obvyklá hodina TV

7. Měl/a by si zájem o další zařazování cviků z kung fu do hodin TV?

- ano
- ne

8. Myslíš si, že je vyučování úpolů ve školní TV nebezpečné?

- ano
- ne

9. Byl/a jsi někdy fyzicky napaden/a?

- ano
- ne

Jestliže ano, napiš, zda jsi utrpěl/a nějaká zranění nebo škodu na majetku:

10. Došlo ve tvém životě v posledním roce k fyzickému pádu – upadl/a jsi na zem, spadl/a jsi z výšky (žebříku, zdi, skály, stromu ...)?

- ne
- při sportu
- při práci
- doma

Vlastní odpověď:

11. Jestliže ano, zranil/a ses při pádu?

- ne
- ano, lehce = jednoduché ošetření, krátké léčení (např.: odřenina, modřina, otok...)
- ano, středně těžce = odborné ošetření, další léčba (např.: zlomenina, tržná rána...)
- ano, těžce = delší ošetření a léčba (např.: poranění páteře, otřes mozku...)

12. Myslíš si, že využiješ nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě?

- souhlasím
- spíše souhlasím
- nevím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

Příloha č. 3 – Dotazník pro učitele

Dotazník pro učitele Tv k diplomové práci na téma: Kung fu a jeho zařazení do výuky úpolů ve školní tělesné výchově.

Vážený respondente/tko,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku s otázkami týkající se proběhlé modelové hodiny a úpolů obecně. Vaše odpovědi budou použity pouze pro zpracování mé diplomové práce.

Své odpovědi zakřížkujte.

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Bc. Pavlína Krbcová

1. Pohlaví

- muž
- žena

2. Délka pedagogické praxe (roky):

3. Absolvoval/a jste během svého studia na VŠ výukou úpolů?

- ano
- ne

Pokud ano, jakou formou? (cvičení, přednášky, branný kurz, školení, jiné...):

4. Zařazujete výuku úpolů do hodin TV?

- ano
- ne

5. Jak často úpoly do hodin zařazujete?

- nikdy
- 1x za školní rok
- 2x za školní rok
- více než 2x za školní rok

6. Jaké je podle vás riziko úrazu během cvičení úpolů ve školní tělesné výchově?

- riziko je nulové
- riziko je stejné jako u ostatních sportů
- riziko je větší než u ostatních sportů
- riziko je velmi vysoké

7. Jaký máte názor na modelovou hodinu?

- ano
- ne

Vlastní poznámky:

8. Pokud by existovala metodická příručka pro zařazení kung fu do úpolů ve školní Tv, využil/a byste ji?

- ano
- ne

9. Myslíte si, že žáci využijí nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě?

- souhlasím
- spíše souhlasím
- nevím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím

10. Myslíte si, že by žáci mohli naučené cviky a techniky negativně využívat proti sobě?

- souhlasím
- spíše souhlasím
- nevím
- spíše nesouhlasím
- nesouhlasím