

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Vývoj a současný stav úpolových systémů v Praze**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

**PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.**

Vypracovala:

**Bc. Lýdia Timková**

Praha, 2015

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

podpis

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat vedoucímu diplomové práce PhDr. Radimovi Pavelkovi, Ph.D., za cenné rady a připomínky, které mi poskytl při řešení práce.

## **Abstrakt**

**Název:** Vývoj a současný stav úpolových systémů v Praze

**Cíle:** Cílem práce je prezentovat současný stav úpolových systémů v Praze (Praha 4, 5, 6). Zaměřit se na sběr dat o vybraných oddílech, vytvořit seznam a přehlednou mapu jejich působení, případně jejich sídla. Statisticky zpracovat získaná data a odpovědět na položené výzkumné otázky. Stručně nastínit současný stav výsledků kvalifikačních prací se stejným cílem, které byly zpracované na území Moravy.

**Metody:** Studium literatury a elektronických zdrojů. Sběr dat prostřednictvím dotazníků rozesílaných vedoucím oddílu. Zodpovězení připravených otázek po telefonickém nebo osobním kontaktování. Informace budou zpracované ve vědeckém softwaru Microsoft Excel.

**Výsledky:** Na základě všech dostupných zdrojů (letáky, internet, ústní komunikace) byl vytvořen seznam a mapa úpolových systémů, které mají sídlo nebo cvičící prostory v městských částech Prahy 4, 5, 6. Statistické zpracování dat o počtu cvičenců dle věku a pohlaví, zaměření oddílů, právní formě, vztahu k cvičebním prostorům, způsobu propagace oddílů, doplněno o stručnou charakteristiku oddílů, jejichž vedoucí byli ochotní tyto informace poskytnout pro účel práce.

**Klíčová slova:** úpolové systémy, klasifikace úpolů, kluby bojových sportů

## **Abstract**

**Titel:** Evolution and current state of combatives systems in Prague

**Goals:** The purpose of this work is to present current state of combatives systems in Prague (Prague 4, 5, 6), to focus on data collecting of selected devisions, to create a list of these devisions together with the map of their locations. To process statistically all obtained data and to answer research hypotesis and questions. To delineate shortly the current state of works out comes on same purpose, which were processed in Moravia.

**Methods:** Literature and electronic sources studying. Data collecting by questionnaires sent to heads of devisions. Answering the questions during phone calls or meetings. Informations are written up by scientific software program Microsoft Excel.

**Results:** The list and map of combatives systems , which have the office or the gym in city parts Prague 4, 5, 6, was created after processing all available sources (questionnaires, internet, meetings). Statistical data processsing of the amount of exercisers according to age and sex, focus of the devisions, legal form, training places, way of advertisement of the devisions, completed with the short description of those devisions, which are led by people, who were willing to give the informations for the aim of this work.

**Keys words:** martial systems, classification combatives, martial arts clubs

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| 1 Úvod .....   | 10 |
| 2 Teoretická východiska práce.....                             | 12 |
| 2.1 Vývoja charakteristika úpolů.....                          | 12 |
| 2.2 Systematika a klasifikace úpolů.....                       | 13 |
| 2.3 Vývoj úpolů na území České republiky .....                 | 18 |
| 2.4 Současný stav poznatků z přezkoumaných okresů .....        | 20 |
| 2.5 Charakteristika hlavního města Prahy.....                  | 23 |
| 2.5.1 Městská část Praha 4.....                                | 25 |
| 2.5.2 Městská část Praha 5.....                                | 26 |
| 2.5.3 Městská část Praha 6.....                                | 27 |
| 3 Cíle, úkoly a výzkumné otázky.....                           | 28 |
| 3.1 Cíle .....   | 28 |
| 3.2 Úkoly.....   | 28 |
| 3.4 Výzkumné otázky .....                                      | 28 |
| 4 Metodika práce.....  | 30 |
| 4.1 Výzkumný soubor.....                                       | 30 |
| 4.2 Použité metody .....                                       | 30 |
| 4.3 Sběr dat.....  | 30 |
| 4.4 Analýza dat.....   | 31 |
| 5 Výsledky .....   | 32 |
| 5.1 Úpolové systémy a oddíly z poskytnutých dat .....          | 32 |
| 5.2 Úpolové systémy a oddíly z neposkytnutých dat .....        | 34 |
| 5.3 Zastoupení jednotlivých oddílů v úpolových systémech ..... | 36 |
| 5.3.1 Mapa rozmístění úpolových systémů .....                  | 37 |
| 5.4 Charakteristika oddílů z poskytnutých dat .....            | 37 |
| 5.4.1 Aikido Ikeda Dojo .....                                  | 37 |
| 5.4.2 Aikido Praha Sekai Dojo .....                            | 38 |
| 5.4.3 Aikido pro každého .....                                 | 38 |
| 5.4.4 Bujinkan Czech Dojo.....                                 | 39 |
| 5.4.5 Judo club Kidsport.....                                  | 40 |
| 5.4.6 Judo Dragons.....  | 40 |

|   |    |
|---|----|
| 5.4.7 Judo TJ Sokol Praha Košíře .....                                    | 41 |
| 5.4.8 Karate klub Amfora .....  | 41 |
| 5.4.9 Karate klub Spektra Praha .....                                     | 42 |
| 5.4.10 Karate Tygr klub Praha .....                                       | 43 |
| 5.4.11 Shin karate Kenseikan Czech .....                                  | 43 |
| 5.4.12 SK Trial – shotokan karate.....                                    | 44 |
| 5.4.13 Smíchovský tygři PSK Olymp .....                                   | 44 |
| 5.4.14 TJ karate Praha .....  | 44 |
| 5.4.15 Tradiční karate.....   | 45 |
| 5.4.16 Kensei .....   | 45 |
| 5.4.17 Keysi .....  | 46 |
| 5.4.18 Taekwon-do Sonkal.....   | 47 |
| 5.4.19 Škola taekwondo ITF Ge-beak Hosin sool .....                       | 47 |
| 5.4.20 Taekwon-do klub Praha I. T. F.....                                 | 48 |
| 5.4.21 TFC Praha .....  | 49 |
| 5.4.22 Tiger Team.....  | 49 |
| 5.4.23 Tomi Yama Dojo Praha .....   | 49 |
| 5.4.24 WingTsun škola bojových umění a sebeobrana Praha 4 .....           | 50 |
| 5.4.25 WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 5 ..... | 50 |
| 5.4.26 WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 6 ..... | 51 |
| 5.4.27 WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 6 ..... | 51 |
| 5.4.28 WT Kung Fu.....  | 52 |
| 5.4.29 Yang tai-chi Praha .....   | 52 |
| 5.4 Analýza získaných dat úpolových systémů .....                         | 53 |
| 5.4.1 Úpolové systémy dle počtu cvičenců .....                            | 53 |
| 5.4.2 Úpolové systémy dle věku a pohlaví .....                            | 54 |
| 5.4.3 Jednotlivé oddíly dle věku a pohlaví .....                          | 54 |
| 5.4.4 Právní forma oddílů .....   | 56 |
| 5.4.5 Vztah k cvičebním prostorům .....                                   | 57 |
| 5.4.6 Zaměření oddílů .....   | 57 |
| 5.4.7 Způsoby propagace oddílů .....                                      | 58 |
| 5.4.8 Komparace statistických výsledků z vybraných částí Prahy .....      | 59 |
| 6 Diskuse .....   | 60 |



|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 7 Závěr .....                   | 62 |
| Seznam použité literatury ..... | 63 |
| Seznam použitých zkratk .....   | 67 |
| Seznam obrázků .....            | 68 |
| Seznam tabulek .....            | 69 |
| Seznam grafů .....              | 70 |
| Seznam příloh .....             | 71 |

# 1 Úvod

Bezprostřední fyzický kontakt – na ulici, v parku, v tělocvičně, v baru, na bojovém poli... Představa, při které jedné skupině populace leze mráz po zádech a tuhne krev v žilách, druhé skupině naopak napumpuje adrenalin do celého těla a vyvolá pocit uspokojení. To je jen úlomek z toho, proč si pohybové činnosti čerpající atraktivitu z bezprostředního fyzického kontaktu neustále udržují svou popularitu. Úpoly, které si v této atraktivitě udržují přední místo, se snaží tyto pozitivní či negativní představy a pocity ve svém tréninku využívat.

Vývoj úpolových systémů a jejich šíření inspirovalo několik kvalifikovaných autorů, kteří napsali publikace zabývající se tímto tématem. Zasluhou autorů můžeme pochopit smysl, zaměření úpolů a zachytit jejich měnící se stránku vlivem historických událostí a rozšiřování do celého světa.

Slovní spojení, úpolové systémy, se však začalo používat až v nedávné minulosti. Zařazení jednotlivých pohybových aktivit do systémů nijak neovlivnilo zaměření. Význam nabývá spíše v rámci teoretické roviny, v principech uspořádání a členění dle vybraných kritérií.

Hlavní důvod, proč jsem se rozhodla věnovat tomuto tématu, byla snaha dopomoci vytvoření úpolové mapy České republiky. S touto ideou přišla Katedra gymnastiky a úpolů Fakulty sportovních studií na Masarykově univerzitě. Rozšířit povědomí a prezentovat zaměření oddílů, klubů úpolů v jednotlivých regionech. Zájemce seznámit s jejich charakteristikou, počtem členů, kvalifikacemi trenérů a neposlední řadě také informacemi o místě, kde je možné si zacvičit. Pro zachování komplexnosti a struktury jsou data zpracována do přehledné tabulky. Její standardní forma je výstupem dotazníku, který byl pro tyto účely vytvořen.

Svojí práci jsem zkomponovala tak, abych vytvořila přehledný celek s teoretickou částí zaměřenou na stručné informace o vývoji úpolů a jejich zařazení do systémů. Výtah informací (dat) od mých předchůdců, kteří toto téma zpracovali v jiném okrese, dopomůže k vytvoření představy o současném stavu úpolů na našem území. Rozsah práce, mi bohužel neumožňuje zpracovat celý region Prahy. Pro mapování jsem volila tři městské části v okolí mého bydliště.

Žijeme v době, kdy se imaginární pytel, obsahující komerčně i nekomerčně nabízející úpolové aktivity, přetřhl. Lidé vstupují do klubů, oddílů zaměřených

na úpolovou činnost s cílem naučit se ubránit před možným napadením nebo prosadit se na soutěžní scéně porovnáváním svých síl za účelem vítězství.

Nekončící zájem veřejnosti o nové úpolové systémy, ale i ty s dlouhodobou tradicí, by měl být velkou motivací pro dotažení myšlenky o vytvoření úpolové mapy České republiky, do úspěšného konce.

## 2 Teoretická východiska práce

### 2.1 Vývoja charakteristika úpolů

Od nepaměti člověk využíval různé způsoby boje a sebeobranu. Při snaze zabezpečit si potravu, ochránit svůj život a území, na kterém přebýval. Během každého historického období byl nucen užívat své bojové dovednosti. Jeden z hlavních důvodů začátku tvrdého tréninku boje se zbraní nebo beze zbraně a zlepšení svých bojových dovedností, bylo uvědomění si zvyšující se šance na přežití. Touha, chtít po vítězství, dovedla mnohé národy k vytváření vlastních bojových technik a bojových umění. Pozorováním přírodních procesů a napodobováním pohybu zvířat si člověk vylepšoval svou bojovou techniku (Weinman, 2005).

Autoři Fojtík (1981), Levský (1987), Šebej (1983) se shodují v názoru, že nejvíce rozpracované pohybové činnosti úpolového charakteru jsou na Dálném východě. Tam jsou chápány jako bojové umění se snahou dosáhnout všestranné zdokonalení jedince. Toto poselství si bojová umění neustále udržují ve světě, kde se rozšířila díky expanzi mistrů z východu.

Vývoj úpolů vycházel z vojenských a bojových zručností, které člověk využíval pro fyzickou likvidaci soupeře, nebo jeho podmanění. V současnosti úpoly přispívají k harmonickému rozvoji jedince. Zdokonalují všeobecné profesní návyky, zručnosti a snaží se připravit obyvatele k sebeobraně. Obsahují tělesné aktivity cyklického, acyklického a kombinovaného charakteru, přispívající k rozvoji pohybových schopností, umožňují si osvojit důležité pohybové návyky, zručnosti, specifické poznatky a zvyšují celkovou úroveň funkčních možností organismu (Bartík, 2001).

Jak už bylo výše zmíněno, význam úpolů je dalekosáhlý. Ďurech (2003) popisuje jejich účinek na duševní, fyzickou a zdravotní stránku jedince. Charakterizuje je jako cvičení, které rozvíjí anticipaci, zvyšuje psychickou odolnost při překonávání nepříjemných pocitů z úderů, páčení, zásahů zbraní, pádů a tvrdých kontaktů, pomáhají objektivněji vyhodnotit a řešit vyhocené situace. Ďurech také upozorňuje na jejich důležitost při profesní přípravě speciálních skupin armády, policie a jiných bezpečnostních složek, učitelů a trenérů tělesné výchovy a sportu.

Pojem úpoly použil ve své práci Základové tělocviku dr. Miroslav Tyrš v roce 1871. Úpolová tělesná cvičení (odpory, šerm, zápas, rohování) představovala jednu skupinu v ucelené sokolské tělocvičné soustavě (Kašpar, 2009).

Definice úpolů přešla svým vývojem stejně, jako se vyvíjejí i samotné úpoly. Autor Roubíček (1980, s. 6) ve své knize požil tuto definici:

*„Úpoly v současném pojetí lze uvádět jako tělesná cvičení, při kterých se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu nebo o jeho přemožení. V informativním zestručnění je možné k jejich charakteristice využít i úsloví ‘kdo s koho’. Většina úpolových činností představuje fyziologicky hodnotná, náročná a namáhavá cvičení. Úpoly v systému tělesné výchovy zaujímají zvláštní, samostatné a specifické postavení. Nedají se nahradit jiným cvičením.“*

Více autorů uvádí ve svých pracích obecnější formulaci vymezující pojem úpoly. Např. Reguli (2005, s. 7):

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

Označení úpoly, úpolové systémy, se ve slovní zásobě laické veřejnosti téměř nevyskytuje. Leckdy ani trenéři, zabývající se pohybovými aktivitami, které se zařazují mezi úpolové systémy, toto označení neznají.

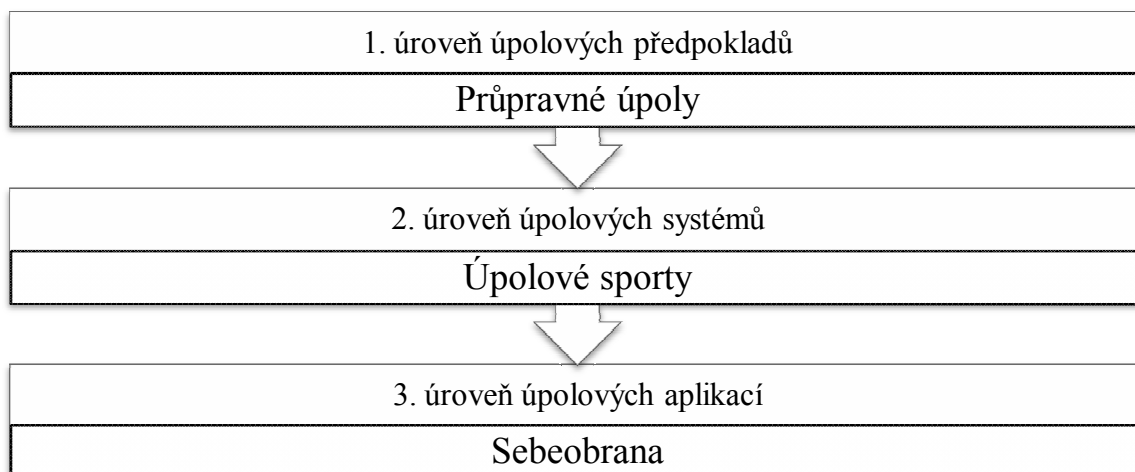
## **2.2 Systematika a klasifikace úpolů**

Úpoly v systematice sportu zaujímají osobité místo. Do konce 2. světové války byly jako ucelený systém propracované jen v sokolské tělocvičné soustavě. Poválečné systematiky na ní navázali.

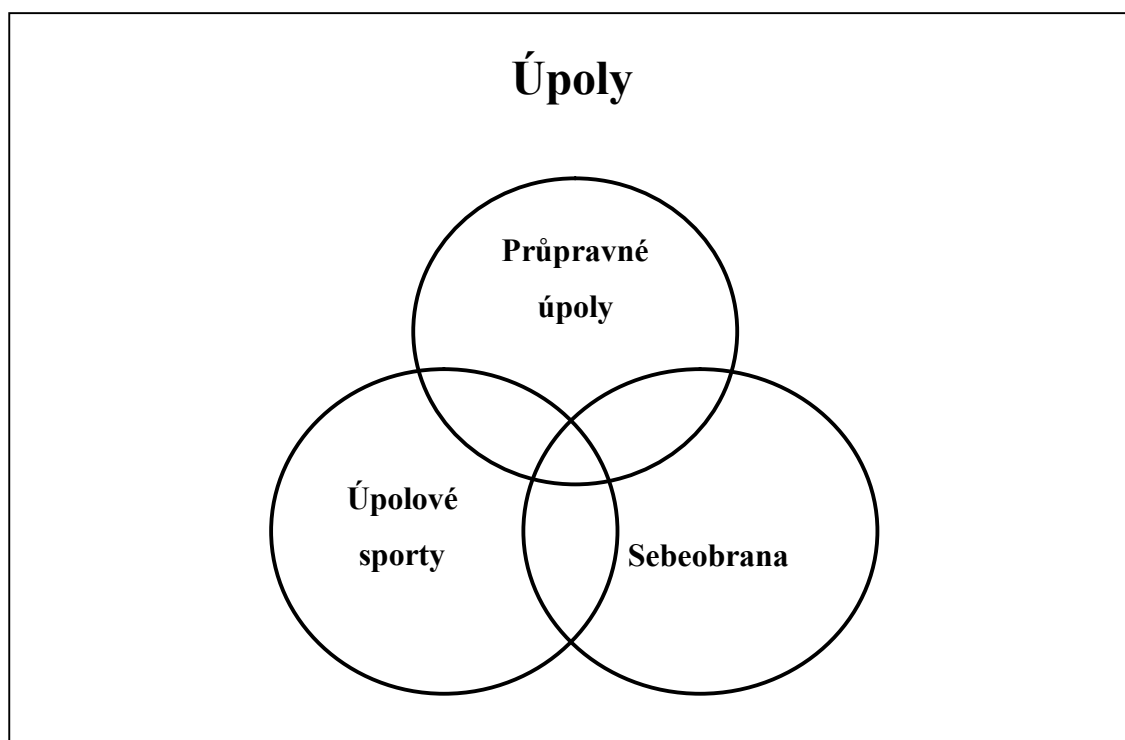
Nedostatky některých posledních prací spočívají v neuspokojivém reflektování specifických cvičení (pády, postoje, přemístění...), která se vykonávají bez soupeře nebo se soupeřem a jsou nevyhnutelným předpokladem pro přípravu vlastních technických prostředků ve vybraných úpolových sportech.

V inovativní systematice jsou úpoly chápány jako pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání soupeře. Řadí se sem i specifická cvičení, která představují přípravu na kontaktní překonání soupeře (Bartík, Reguli, Slížik, 2007).

Systematika je postavena taxonomicky ve třech úrovních (Obr. 1, Obr. 2). Jde o hierarchické uspořádání od elementárních po nejsložitější prvky, které budou dále podrobněji charakterizovány. Každá předešlá úroveň je průpravou pro nadcházející (Reguli, 2005).



Obr. 1: Schéma taxonomie úpolů (Reguli, 2005, s. 8)



Obr. 2: Prostorové vztahy jednotlivých úrovní úpolů (Reguli, 2005, s. 10)

## 1. Průpravné úpoly

Nejjednodušší prvky, které jsou základem a nevyhnutelným předpokladem pro další dvě úrovně systematiky úpolů. Podrobnější charakteristika a dělení průpravných úpolů je zpracovaná níže (Tab. č. 1).

Tabulka č. 1: Přehledné dělení průpravných úpolů (Reguli, 2005)

| Průpravné úpoly                  | Charakteristika  | Příklady   |
|----------------------------------|--|--|
| <b>Základní úpolová technika</b> | Provádí se bez partnera nebo s partnerem s cílem jejího zdokonalení. | <ul style="list-style-type: none"><li>• polohy</li><li>• přechody</li><li>• pohyby nohou a paží</li><li>• obraty těla</li><li>• navázání kontaktu</li><li>• přemístění</li><li>• zvedání</li><li>• nošení</li><li>• pády</li></ul> |
| <b>Základní úpoly</b>            | Provádí se s partnerem s cílem ho přemoci, mají soutěžní povahu.     | <ul style="list-style-type: none"><li>• přetahy</li><li>• přetlaky</li><li>• odpory</li></ul>  |

## 2. Úpolové sporty

Představují nejobsáhlejší skupinu. Vyvíjely se ze skutečného boje proti nepříteli. Posouzení úrovně jednotlivce je zjištěno srovnáváním síly se soupeřem či porovnáváním pohybové obratnosti. Důležitou součástí jsou pravidla, která mají zamezit zranění, v nejhorším případě usmrcení.

Každý úpolový sport má své charakteristické znaky, kterými se odlišuje od jiného úpolového sportu. Jejich dělení závisí na kritériích, které si zvolíme (Tab. č. 2).

Tabulka č. 2: Přehledné dělení úpolových sportů dle zvolených kritérií (Reguli, 2005)

| <b>Kritéria</b>   | <b>Úpolové sporty</b>          | <b>Charakteristika</b>   |
|---|--------------------------------|--|
| <b>Podle zaměření</b>                                     | Soutěžní                       | Provádí se s cílem přípravyk dosažení vrcholových sportovních výkonů podle pravidel.       |
|   | Sebeobranné                    | Zaměřené na aplikaci úpolových sportů pro potřeby sebeobrany.                              |
|   | Komplexně rozvíjející          | Představují celoživotní rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální. |
| <b>Podle vztahu k soutěžím</b>                            | Soutěžní                       | Pořádají soutěže většinou na různých úrovních dle pravidel.                                |
|   | Nesoutěžní                     | Nepořádají soutěže, v některých případech nejsou možné z technických důvodů.               |
| <b>Podle použití technických prostředků</b>               | S použitím zbraně              | Šerm, kendó, iaidó   |
|   | S použitím kontaktu částí těla | Používají zejména údery a kopy (box, karate...) nebo hody a znehybnění (zápas, judo...).   |
| <b>Podle použití technických prostředků (Musil, 1997)</b> | Beze zbraně                    | Judo, zápas...   |
|   | Směšené                        | Zařazený box a kickbox, kde se používají speciální rukavice.                               |
|   | Se zbraní                      | Šerm, kendó...   |
| <b>Podle kulturních konotací</b>                          | Evropské                       | Každý úpolový sport má své filozofické zázemí vzhledem ke kultuře, ve které vznikl.        |
|   | Americké                       |  |
|   | Asijské                        |  |



### 3. Sebeobrana

Obsahuje nejsložitější pohybové prvky představující sebeobrané techniky. Pro úspěšnou aplikaci sebeobrané techniky je potřebné zvládnutí prvních dvou úrovní v systematice úpolů.

Vývoj sebeobran souvisel s nutností obrany před útoky mnohdy silnějšího, většinou ozbrojeného útočníka. Dělení sebeobran podle různých autorů (Tab. č. 3, Tab. č. 4).

Tabulka č. 3: Přehledné dělení sebeobran dle Reguliho (2005)

| <b>Sebeobrana</b> | <b>Charakteristika</b>  | <b>Příklady</b>  |
|-------------------|---|--|
| <b>Osobní</b>     | Určena nejširší veřejnosti (různý věk, pohlaví).                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• sebeobrana pro ženy</li></ul>  |
| <b>Profesní</b>   | Úpoly jsou součástí povolání. Profese vyžaduje zvládnutí specifických dovedností. | <ul style="list-style-type: none"><li>• bezpečnostní složky</li><li>• ozbrojené složky</li><li>• ostatní profese</li></ul> |

Tabulka č. 4: Přehledné dělení sebeobran dle Roubíčka (1980)

| <b>Dělení</b>      | <b>Charakteristika</b>  |
|--------------------|---|
| <b>Sebeobrana</b>  | Nastává, když útočník ohrožuje naše zdraví, je možné v tomto případě použít i takové prostředky, které mohou útočníka zabít.        |
| <b>Sebeochrana</b> | Nastává, když útočníkův stimul není natolik závažný a ohrožující zdraví. Obránce nemá povoleno použít prostředky ohrožující zdraví. |

Autoři Bartík a kol. (2010) se shodují na vhodnosti systematiky dle Reguliho (2005), což ukázal jejich rozbor v rámci školní tělesné výchovy a didaktiky s tím spojený. Systematika prezentuje uspořádání prvků dle zařazení v jednotlivých úpolových sportech. Je přirozená i z hlediska její didaktiky a jednotlivých fází motorického učení.

## 2.3 Vývoj úpolů na území České republiky

Na území České republiky mají bojové činnosti své tradice stejně jako jinde ve světě. Boje se účastnili všichni bojeschopní muži, v krajních případech i ženy.

Slovany na našem území popisuje Perútka (1985) jako kmeny bez vlastních organizovaných vojsk, kteří využívali spíše přepady v lesích, kde převýšili svého protivníka fyzickou připraveností při boji zblízka. Jejich výcvik byl zaměřen zejména na nácvik zápasů a pěstních soubojů.

Prohlubující se společenské rozdíly mezi vyšší a nižší vrstvou obyvatel v době feudalismu, pronikly i do sféry úpolových cvičení. Stávali se spíše výsadou vyšší vrstvy společnosti. Důkazem je středověká rytířská výchova urozených chlapců, kde součástí 7 rytířských ctností, ke kterým jejich výchova vedla, byla lukostřelba, zápas a šerm.

Na konci 18. století byla součástí systematické výuky tělesná příprava s úpolovými disciplínami, čímž se staly přístupné všem. Úpolové disciplíny sloužily jako příprava společnosti na boj.

Musíme však vzít na vědomí, že v předchozích obdobích nelze ještě hovořit o úpolech ale o bojových činnostech. O oficiální zařazení úpolů do systematické výuky dochází až v sokolské tělocvičné soustavě zásluhou dr. Miroslava Tyrša (Ďurech, Reguli, Vít, 2007). Toto období nastartovalo začátky zakládání dalších spolků a institucí. Nadšenci pro sportovní aktivity zakládali své vlastní kluby (Reguli, 2005):

- 1886 – Český šermířský klub
- 1890 – zápasnický klub, Atletický klub Praha
- 1896 – boxerská tělocvična Fridolína Hoyera
- 1907 – 1910 judo (jiu jitsu) ve Vysokoškolském sportu Praha

Se stoupající hrozbou fašismu a blížící se války přímo úměrně roste důležitost rozvoje úpolových cvičení. Výsledkem bylo přijetí zákona o branné výchově z 1. července 1937. Rozdíl mezi sokolskou soustavou a úpolovými cvičeními v branné výchově byl znatelný. Přímý nelítostný boj někdy veden do úplné porážky jednoho ze soupeřů a vedle něj sokolské strnulé nacvičování technik stylizovanou formou (Ďurech, Reguli, Vít, 2007).

Období druhé světové války, okupace a střídání totalitních režimů byly ornou půdou pro podporu úpolových cvičení. Rozmach zaznamenaly silné armádní spolky i sporty s tradicí na našem území jako box, zápas, šerm. Na přelomu šedesátých

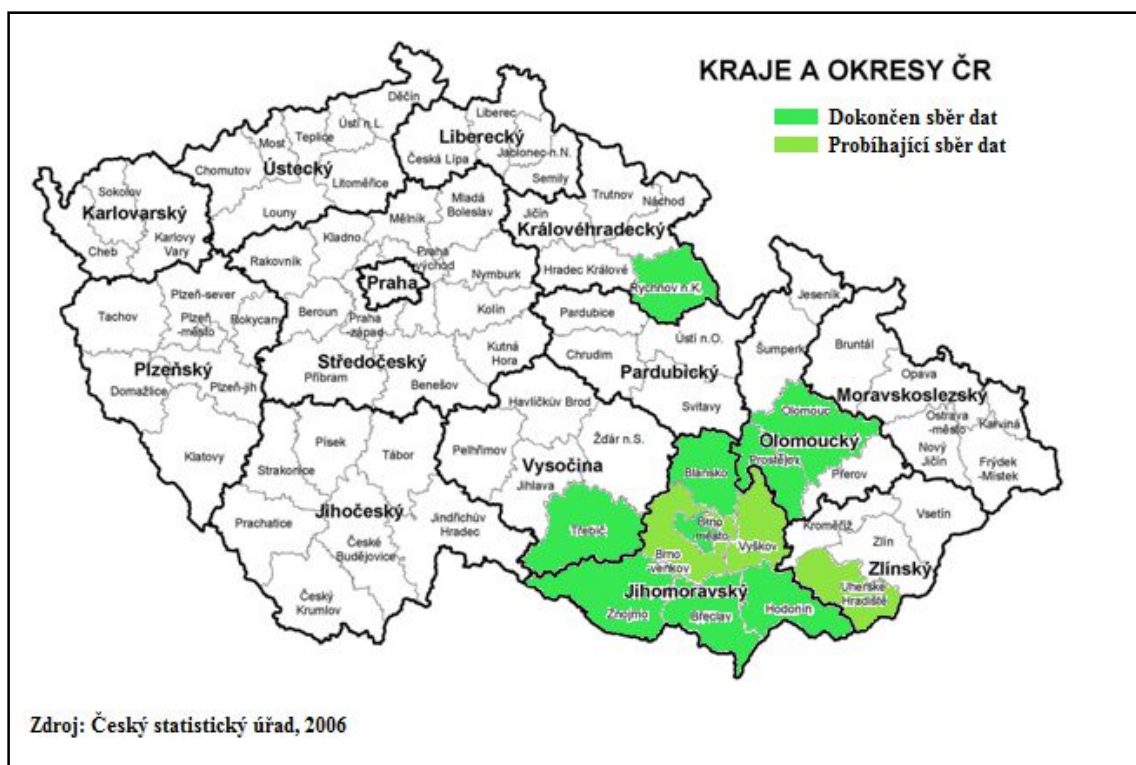
a sedmdesátých let se přidaly úpolové systémy judo a karate. Vymanění se z totalitního režimu, vznik samostatné federace v roce 1989, později i samostatné České republiky, nemělo na tuto sféru neblahý dopad, právě naopak. Otevření hranic přispělo k přílivu nových zahraničních úpolových systémů. Možnost navštívit semináře zahraničních učitelů, zacvičit si s nimi, sdílet s nimi jejich poznatky přinesla své ovoce. Krátce po roce 1990 a v průběhu několika let dochází k postupnému zakládání domácích organizací (asociace, svazy, federace) s jejich propojením na zahraniční organizace (Reguli, 2005):

- 1991 - Asociace bojových a duchovních umění České republiky
- 1992 - Český svaz Full-Contactu
- 1992 - Česká Muay-Thai
- 1993 - Český svaz Judo
- 1993 - Česká federace Aikidó
- 1993 - Česká asociace Aikidó
- 1995 - Český svaz Karate
- 1997 - Bohemia Aikikai

## 2.4 Současný stav poznatků z přezkoumaných okresů

Zpracováním dat o vývoji a současném stavu úpolových systémů se doposud zabývalo 9 studentů z Masarykovy univerzity. Sběr dat provedli v 9 okresech (Blansko, Brno – město, Břeclav, Hodonín, Olomouc, Prostějov, Rychnov nad Kněžnou, Třebíč, Znojmo (Obr. 3).

Souhrn výsledků kvalifikačních prací, jsem zpracovala do přehledné tabulky níže (Tab. č. 5). O další posun se pokouší v okresech Brno – venkov, Uherské Hradiště, Vyškov, kde doposud sběr dat probíhá (Obr. 3). Naplnění cíle o vytvoření virtuální úpolové mapy ČR může urychlit oslovení Karlovy univerzity a spolupráce s Fakultou tělesné výchovy a sportu v Praze při získávání a zpracování dat ve Středočeském kraji.



Obr. 3: Mapa České republiky s vyznačenými okresy

Tabulka č. 5: Souhrn výsledků přezkoumaných okresů

| Úpolové systémy  | Počet členů v úpolových systémech ze zkoumaných okresů |             |            |            |             |            |                     |            |            |
|------------------|--|-------------|------------|------------|-------------|------------|---------------------|------------|------------|
|                  | Blansko  | Brno-město  | Břeclav    | Hodonín    | Olomouc     | Prostějov  | Rychnov nad Kněžnou | Třebíč     | Znojmo     |
| Aikido           | 105  | 203         | 9          |            | 40          | 9          | 24                  | 112        |            |
| Aikibudo         |  | 48          |            |            |             |            |                     |            |            |
| Box              |  | 162         |            | 27         | 125         | 101        |                     |            | 34         |
| Bujinkan         |  |             |            |            | 15          |            |                     |            |            |
| Capoeira         |  | 58          |            |            | 99          |            |                     |            |            |
| Fight club Brno  |  | 58          |            |            |             |            |                     |            |            |
| Historický šerm  |  |             |            |            |             | 20         |                     |            | 20         |
| Jeet Kune Do     |  | 15          |            |            |             |            |                     |            |            |
| Iaido            |  |             |            |            | 8           |            |                     |            |            |
| Judo             | 94   | 429         | 192        |            | 276         | 41         |                     | 44         | 98         |
| Jiu Jiutsu       | 20   | 27          | 68         |            | 136         | 21         |                     |            |            |
| Karate           | 7  | 709         | 72         |            | 185         | 75         | 135                 |            |            |
| Kendo            |  | 25          |            |            |             |            |                     |            |            |
| Kickbox          | 23   | 83          | 46         |            | 157         |            |                     |            |            |
| Kobudo           |  | 41          |            |            |             |            |                     |            |            |
| Krav Maga        |  | 64          |            |            | 27          |            |                     |            |            |
| Kung Fu          |  | 187         |            |            |             |            |                     |            |            |
| MMA              |  |             |            | 27         | 57          |            |                     |            |            |
| Muay-Thai        |  | 210         | 46         |            | 128         |            |                     | 67         |            |
| Musado           |  |             |            |            |             |            |                     |            | 10         |
| Přetlačení rukou |  |             | 34         |            |             |            |                     |            |            |
| Sambo            |  |             |            |            |             | 40         |                     | 28         |            |
| Sebeobrana       |  | 74          | 27         |            | 150         | 87         | 80                  | 14         |            |
| Shaolin Quan     |  |             |            |            |             |            |                     |            | 26         |
| Shaolin Kempo    |  |             |            |            |             |            | 42                  |            |            |
| Street Fight     |  |             |            |            |             |            |                     | 8          |            |
| Systema          |  | 45          |            |            |             |            |                     |            |            |
| Šerm             |  | 121         |            |            | 100         |            |                     |            |            |
| Taekwondo        |  | 133         |            |            | 90          |            |                     | 121        | 157        |
| Tai-chi          |  | 74          |            |            |             |            | 20                  | 61         | 55         |
| Tenshin Shoden   |  |             |            |            | 10          |            |                     |            |            |
| Thaibox          |  |             |            | 35         |             |            |                     |            |            |
| Toyama Ryu       |  |             |            |            | 10          |            |                     |            |            |
| Vale Tudo        |  |             |            |            |             |            | 22                  | 8          | 36         |
| Viet Vo Dao      |  |             |            |            |             |            |                     | 40         | 38         |
| WingTsun         |  | 289         |            |            |             |            |                     |            | 18         |
| Zápas            |  | 225         |            | 68         | 61          | 97         | 24                  | 12         |            |
| <b>Celkem</b>    | <b>257</b>   | <b>3280</b> | <b>448</b> | <b>157</b> | <b>1674</b> | <b>491</b> | <b>347</b>          | <b>518</b> | <b>492</b> |

Zdroj: Data z předešlých výzkumů (Kobylarz, 2010, Horák, 2011, Höfer, 2011, Jičinský, 2012, Kolář, 2012, 2014, Suchý, 2012, Šikula, 2013, Koubek, 2013)

Tabulka č. 6: Souhrn statistických údajů ze zkoumaných okresů

| <b>Okres</b>                  |         |         |         |
|-------------------------------|---------|---------|---------|
| Charakteristika               | Muži    | Ženy    | Celkem  |
| <b>Blansko</b>                |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 53 056  | 54 690  | 107 746 |
| Počet cvičenců k 27. 1. 2012  | 180     | 77      | 257     |
| Vzájemný podíl v (%)          | 0,34    | 0,14    | 0,24    |
| <b>Brno – město</b>           |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 181 963 | 195 545 | 377 508 |
| Počet cvičenců k 20. 9. 2011  | 2 446   | 834     | 3 280   |
| Vzájemný podíl v (%)          | 1,34    | 0,43    | 0,87    |
| <b>Břeclav</b>                |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 56 376  | 58 602  | 117 978 |
| Počet cvičenců k 24. 7. 2013  | 283     | 128     | 411     |
| Vzájemný podíl v (%)          | 0,50    | 0,22    | 0,35    |
| <b>Hodonín</b>                |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 76 682  | 79 060  | 155 742 |
| Počet cvičenců k 23. 5. 2012  | 148     | 9       | 157     |
| Vzájemný podíl v (%)          | 0,19    | 0,01    | 0,10    |
| <b>Olomouc</b>                |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 113 022 | 119 452 | 232 474 |
| Počet cvičenců k 25. 3. 2014  | 1 253   | 421     | 1 674   |
| Vzájemný podíl v (%)          | 1,11    | 0,35    | 0,72    |
| <b>Prostějov</b>              |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 53 206  | 56 017  | 109 223 |
| Počet cvičenců k 5. 3. 2012   | 429     | 62      | 491     |
| Vzájemný podíl v (%)          | 0,81    | 0,11    | 0,45    |
| <b>Rychnov nad Kněžnou</b>    |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 39 075  | 39 858  | 78 933  |
| Počet cvičenců k 26. 3. 2012  | 247     | 100     | 347     |
| Vzájemný podíl v (%)          | 0,63    | 0,25    | 0,44    |
| <b>Třebíč</b>                 |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 55 695  | 56 677  | 112 372 |
| Počet cvičenců k 20. 1. 2010  | 388     | 130     | 518     |
| Vzájemný podíl v (%)          | 0,70    | 0,23    | 0,46    |
| <b>Znojmo</b>                 |         |         |         |
| Počet obyvatel k 31. 12. 2013 | 55 921  | 57 413  | 113 334 |
| Počet cvičenců k 4. 3. 2011   | 343     | 149     | 492     |
| Vzájemný podíl v (%)          | 0,61    | 0,26    | 0,43    |

Zdroj: Český statistický úřad, 2014, Kolář, 2014

## 2.5 Charakteristika hlavního města Prahy

Praha je hlavním městem České republiky. Z této skutečnosti vyplývá její úloha přirozeného centra politiky, mezinárodních vztahů, vzdělávání, kultury a ekonomiky. Všechny tyto aspekty se odrážejí ve specifickém charakteru a postavení Prahy jako jednoho z regionů naší republiky. V rámci EU je hlavní město Praha považováno za jedno z nejatraktivnějších historických evropských velkoměst. Od roku 1992 je právě její historické centrum zapsáno na seznamu kulturního dědictví UNESCO. Praha je součástí sociálně ekonomické a sídelní struktury celé země. Praha výrazně dominuje struktuře osídlení v České republice, když druhé největší město Brno představuje třetinu její populační velikosti.

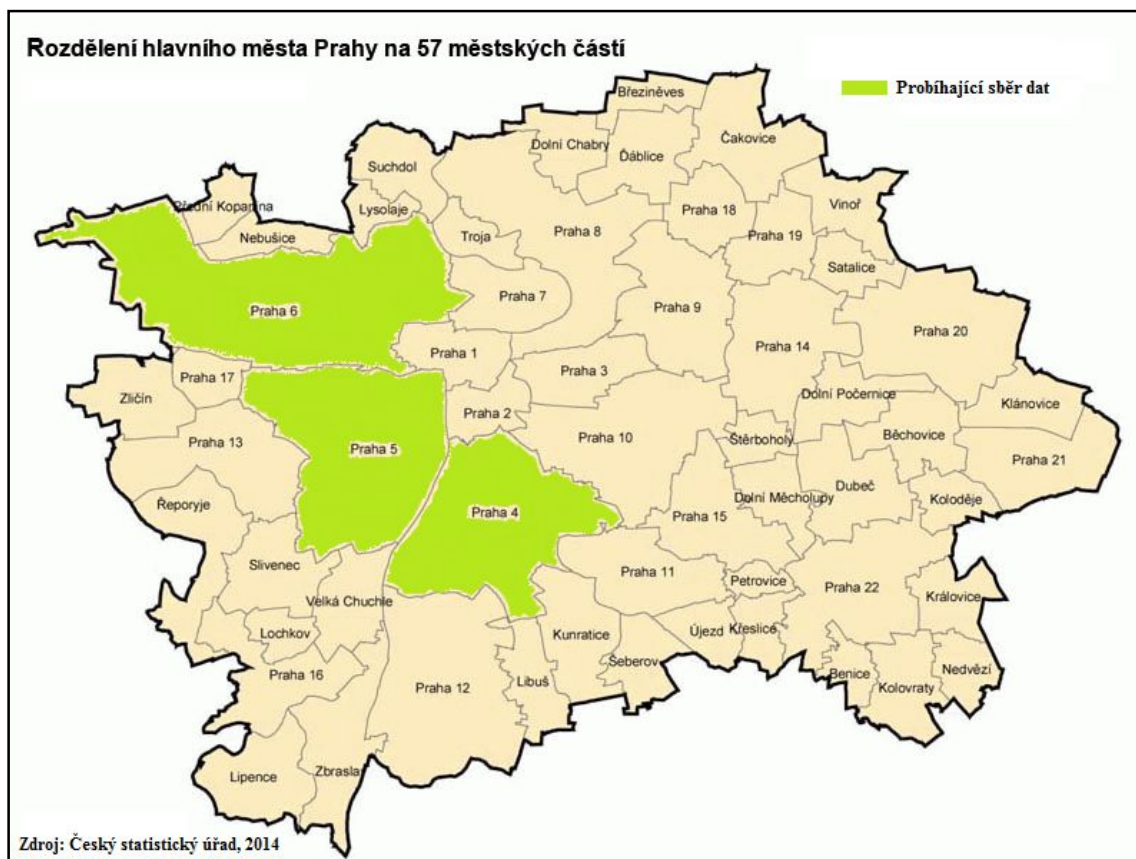
Tabulka č. 7: Vybrané demografické ukazatele hlavního města Praha

|                                      | <b>Muži</b> | <b>Ženy</b> | <b>Celkem</b> |
|--------------------------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Počet obyvatel k 31. 12. 2013</b> | 602 613     | 640 588     | 1 243 201     |
| <b>0 – 14 let</b>                    | -           | -           | 175 353       |
| <b>15 – 64 let</b>                   | -           | -           | 842 806       |
| <b>65 a více let</b>                 | -           | -           | 225 042       |
| <b>Průměrný věk obyvatel</b>         | 40,4        | 43,5        | 42,0          |

*Zdroj: Český statistický úřad, 2014*

Rozkládá se na ploše 496 km<sup>2</sup>, což je pouze 0,6 % území republiky, avšak hustotou zalidnění 2 486 obyvatel/km<sup>2</sup> v rámci ČR dominuje. Současná rozloha města je výsledkem přirozeného historického vývoje a dlouhodobého územního růstu.

Pro výkon státní správy je Praha od roku 2001 členěna na 22 správních obvodů, z hlediska samosprávného ji tvoří 57 autonomních městských částí s vlastními volenými orgány (Obr. 4). Tyto městské části jsou ovšem zcela nehomogenní. Jsou zde městské části s vyhraněným charakterem městského centra, městské části s převážně obytným charakterem bytové zástavby dvacátých a třicátých let 20. století, městské části s převažujícím průmyslovým charakterem, sídlištní městské části se zástavbou panelového typu, městské části příměstského charakteru. Řada z nich vznikla postupným připojováním okolních obcí venkovského typu. Liší se stupněm urbanizace, hustotou zalidnění, kvalitou technické infrastruktury i sociálně ekonomickými podmínkami života obyvatel.



Obr. 4: Mapa autonomních městských částí hlavního města Praha

Území Prahy leží ve střední části České vysočiny, převážně v oblasti Poberounské soustavy; menší část na severovýchodě je součástí České tabule. Dnešní ráz reliéfu města ovlivnila v první řadě erozní a akumulární činnost Vltavy, na jejíž obou březích se Praha rozkládá. V geomorfologii Prahy nápadně kontrastují na jedné straně plošinný reliéf v nejvýše položených místech a na druhé straně hluboce zaříznutá údolí Vltavy a jejích přítoků. Nejčlenitější reliéf vznikl na levém břehu Vltavy.

Prahu lze považovat z geografického pohledu za jakýsi střed Evropy (GaREP, 2009).



### 2.5.1 Městská část Praha 4

Městská část Praha 4 je správní celek hlavního města České republiky tvořený, vyjma menších místních úprav, tradičním územím katastrálních obcí Nusle, Michle, Podolí, Braník, Hodkovičky, Krč a části obce Lhotka, dále částí katastrálních území Záběhlice a několika domů na Vinohradech (Obr. 5) (Polák, 2013).



Obr. 5: Mapa městské části Praha 4

Tabulka č. 8: Vybrané demografické ukazatele městské části Praha 4

|                                      | <b>Muži</b> | <b>Ženy</b> | <b>Celkem</b> |
|--------------------------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Počet obyvatel k 31. 12. 2013</b> | 60 158      | 66 786      | 126 944       |
| <b>0 – 14 let (%)</b>                | -           | -           | 12,7          |
| <b>15 – 64 let (%)</b>               | -           | -           | 63,1          |
| <b>65 a více let (%)</b>             | -           | -           | 24,2          |
| <b>Průměrný věk obyvatel</b>         | 42,9        | 46,6        | 44,9          |

Zdroj: Český statistický úřad, 2014

## 2.5.2 Městská část Praha 5

Městská část Praha 5 patří svou rozlohou a počtem obyvatel k největším v Praze. Leží na levém břehu Vltavy v těsném sousedství historického jádra Prahy, od kterého ji dělí zachované středověké opevnění, zvané Hladová zeď. Zahrnuje celá katastrální území Smíchov, Hlubočepy (včetně Barrandova a Zlíchova), Radlice, Košíře, Motol, převážnou část Jinonic, 4 % území Malé Strany a nepatrnou část Břevnova (Obr. 6) (Úřad městské části Praha 5, 2010).



Obr. 6: Mapa městské části Praha 5

Tabulka č. 9: Vybrané demografické ukazatele městské části Praha 5

|                                      | <b>Muži</b>   | <b>Ženy</b>   | <b>Celkem</b> |
|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Počet obyvatel k 31. 12. 2013</b> | <b>39 521</b> | <b>41 410</b> | <b>80 931</b> |
| <b>0 – 14 let (%)</b>                | -             | -             | <b>14,4</b>   |
| <b>15 – 64 let (%)</b>               | -             | -             | <b>69,6</b>   |
| <b>65 a více let (%)</b>             | -             | -             | <b>16,0</b>   |
| <b>Průměrný věk obyvatel</b>         | <b>39,6</b>   | <b>42,3</b>   | <b>41,0</b>   |

Zdroj: Český statistický úřad, 2014

### 2.5.3 Městská část Praha 6

Území Prahy 6 se rozkládá v severozápadní části Prahy. Zahrnuje celé katastrální území Ruzyně, Liboc, Veleslavín, Vokovice, Dejvice, Střešovice a části katastrálních území Břevnov, Sedlec, Bubeneč a Hradčany (Obr. 7). Pro svůj velký podíl zelených ploch a vilové rodinné zástavby je tato čtvrť vyhledávanou a žádanou městskou částí (ÚMČ Praha 6, c1998-2015).



Obr. 7: Mapa městské části Praha 6

Tabulka č. 10: Vybrané demografické ukazatele městské části Praha 6

|                                      | <b>Muži</b> | <b>Ženy</b> | <b>Celkem</b> |
|--------------------------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Počet obyvatel k 31. 12. 2013</b> | 46 434      | 51 827      | 98 261        |
| <b>0 – 14 let (%)</b>                | -           | -           | 19,3          |
| <b>15 – 64 let (%)</b>               | -           | -           | 65,5          |
| <b>65 a více let (%)</b>             | -           | -           | 15,2          |
| <b>Průměrný věk obyvatel</b>         | 37,9        | 39,9        | 38,9          |

Zdroj: Český statistický úřad, 2014

## **3 Cíle, úkoly a výzkumné otázky**

### **3.1 Cíle**

- Prvním cílem je vytvořit stručný přehled o vývoji a současném stavu úpolových systémů podložený historickými prameny a souhrnem poznatků z přezkoumaných okresů.
- Druhým cílem je získat relevantní informace o úpolových oddílech ve vybraných městských částech Prahy (Praha 4, 5, 6), které nabízejí výuku úpolových systémů.
- Třetím cílem je vytvořit přehlednou mapu úpolových systémů. Mapa obsahující úpolové oddíly, které cvičí nebo sídlí na Praze 4, 5 a 6.
- Posledním cílem je zpracování statistických dat, které jednotlivé oddíly úpolových systémů poskytly pro účely této práce.

### **3.2 Úkoly**

- Rešerše literatury a ostatních informačních zdrojů
- Analýza informačních zdrojů
- Volba výzkumného nástroje
- Administrace výzkumného nástroje
- Sběr dat
- Analýza dat
- Interpretace dat
- Vyhodnocení dat
- Komparace dat
- Závěry pro teorii a praxi

### **3.4 Výzkumné otázky**

- O který úpolový systém je nejvýraznější zájem ze strany veřejnosti? Proč tomu tak je?
- Jaký je rozdíl v počtu členů ve vybraných částech Prahy v soutěžních a nesoutěžních úpolových systémech?

- Z jakého důvodu jsou mezi jednotlivými oddíly tak výrazné rozdíly v členské základně?
- Jaké jsou důvody neochoty některých vedoucích úpolových oddílů poskytnout informace o svém dojo<sup>1</sup>?
- Jaký se předpokládá budoucí vývoj v zájmu o úpolové systémy?

---

<sup>1</sup> Dojo je svaté místo nebo v západních zemích označení tělocvičny, prostorů kde se cvičenci připravují tělesně i morálně.

## **4 Metodika práce**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Základní soubor tvoří oddíly úpolových systémů, které cvičí nebo sídlí na městské části Prahy 4, 5, 6. Výběrový soubor tvoří ty oddíly, ze kterých se nám podařilo získat data. Bylo kontaktováno celkem 65 oddílů, o jejichž existenci se bylo možné dozvědět z webové prezentace na internetu, letáků nebo ústního podání. 36 úpolových oddílů neprojevalo zájem spolupracovat. Informace o jejich aktivitě je možné zjistit jedině z jejich webových stránek.

### **4.2 Použité metody**

Pro dosažení cílů a splnění všech stanovených úkolů byla použita metoda postavena na shrnutí a uspořádání zpřístupněné literatury a elektronických zdrojů. Dotazování jako metoda při sběru potřebných dat. Výzkumným nástrojem byl dotazník (Příloha č. 1) se strukturovanou sadou otázek a dotazník (Příloha č. 2) se sadou otázek, které byly použité pro doplnění informací o oddílech.

### **4.3 Sběr dat**

Každý vedoucí oddílu zabývající se úpolovými aktivitami byl dvakrát osloven prostřednictvím elektronické pošty účelu sběru informací. Posléze telefonicky nebo osobně kontaktován. Z důvodu časové vytíženosti jim byl výzkumný nástroj zaslán k elektronickému vyplnění.

Vedoucí oddílu, kteří měli zájem a časové možnosti, vyplnili dotazníky na předem dojednaných schůzkách. Byl jim opět vysvětlen účel sběru informací a zodpovězeny veškeré dotazy týkající se tohoto tématu.

Dotazníky:

1) dotazník (Příloha č. 1)

- Je souborem předem seřazených a formulovaných základních otázek. Byl použitý také v kvalifikačních pracích, které měly stejný cíl.
- Tvoří ho strukturovaná sada 17 otázek, z toho je 14 otevřených, 2 uzavřené a 1 polootevřená.

2) dotazník (Příloha č. 2)

- Je souborem předem seřazených a formulovaných základních otázek. Byl cíleně vytvořen pro dosažení vyšší informovanosti o zkoumaných oddílech.
- Tvoří ho sada 15 otázek, z toho jsou 4 otevřené, 6 uzavřených a 5 polootevřených.

#### **4.4 Analýza dat**

Získaná data prošla statistickou analýzou dostupnými výzkumnými a grafickými funkcemi ve vědeckém programu Microsoft Excel. K analýze dat byly dále využity metody: analýza, syntéza, indukce a dedukce.

## 5 Výsledky

Kapitola prezentuje výzkumné úsilí a ochotu vedoucích oddílů se sběrem dat. První část představuje tabulkový přehled oddílů, které měly a neměly zájem se do výzkumu zapojit. Dále jsou řazeny souhrnné informace o jednotlivých oddílech. Představují výsledek odpovědí v dotaznících vyplněných vybranými respondenty, rozhovorů s vedoucími oddílů nebo jejich vlastních webových prezentací. V dalších podkapitolách je zpracována podrobná analýza získaných dat o úpolových systémech, která jsou statisticky a graficky zpracována.

Sběr dat byl zahájen 1. 1. 2015 a ukončen 23. 7. 2015. Výzkumným šetřením bylo ve vybraných částech Prahy zajištěno celkem 21 úpolových systémů, které zde zastupuje 65 oddílů. Uvedený počet prezentuje oddíly, které poskytly i neposkytly data k účelům práce.

### 5.1 Úpolové systémy a oddíly z poskytnutých dat

Z celkového počtu poskytnutých dat bylo zajištěno celkem 17 úpolových systémů, které prezentuje 29 oddílů (Tab. č. 11). V oddílech cvičí celkem 2452 cvičenců (1731 mužů a 721 žen).

Z hlediska počtu oddílů je nejvíce zastoupen úpolový systém karate (8 oddílů). S nejvyšším počtem cvičenců se může chlubit úpolový systém judo (720 cvičenců) naopak nejnižší má okinawa-kobudo (11 cvičenců).

V následující tabulce jsou zahrnuté i oddíly, které bohužel neposkytly data týkající se členské základny. Důvodu bylo více, nestálost členské základny, informace, které neposkytnou díky konkurenci.

V tabulce jsou uvedeny úpolové systémy, které nemají uvedeny žádné data. Důvodem jsou oddíly, které se zaměřují na více úpolových systémů např. oddíl cvičící současně kendo, iaido, jodo nebo profesionální klub zaměřen současně na brazilské jiu jitsu, jiu jitsu a kickbox.



Tabulka č. 11: Počet úpolových systémů, oddílů a cvičenců na Praze 4, 5, 6

| Úpolový systém |                              | Počet oddílů | Rozdělení cvičenců dle pohlaví |            | Souhrnný počet cvičenců |
|----------------|------------------------------|--------------|--------------------------------|------------|-------------------------|
|                |                              |              | Muži                           | Ženy       |                         |
| 1.             | Aikido                       | 3            | 65                             | 24         | 89                      |
| 2.             | Bujinkan <sup>2</sup>        | 1            | -                              | -          | -                       |
| 3.             | Brazilské jiu jitsu          |              |                                |            |                         |
| 4.             | Filipino Combat <sup>3</sup> | 1            | -                              | -          | -                       |
| 5.             | Iaido                        |              |                                |            |                         |
| 6.             | Jiu jitsu                    |              |                                |            |                         |
| 7.             | Jodo                         |              |                                |            |                         |
| 8.             | Judo                         | 3            | 568                            | 152        | 720                     |
| 9.             | Karate                       | 8            | 306                            | 144        | 450                     |
| 10.            | Kendo                        | 1            | 25                             | 6          | 31                      |
| 11.            | Keysi                        | 1            | 43                             | 14         | 57                      |
| 12.            | Kickbox                      | 1            | 167                            | 73         | 240                     |
| 13.            | Kung fu                      | 1            | 22                             | 8          | 30                      |
| 14.            | Okinawa Kobudo               | 1            | 9                              | 2          | 11                      |
| 15.            | Taekwondo                    | 3            | 343                            | 194        | 537                     |
| 16.            | Tai-chi                      | 1            | 23                             | 52         | 75                      |
| 17.            | WingTsun                     | 4            | 160                            | 52         | 212                     |
| <b>Celkem</b>  |                              | <b>29</b>    | <b>1731</b>                    | <b>721</b> | <b>2452</b>             |

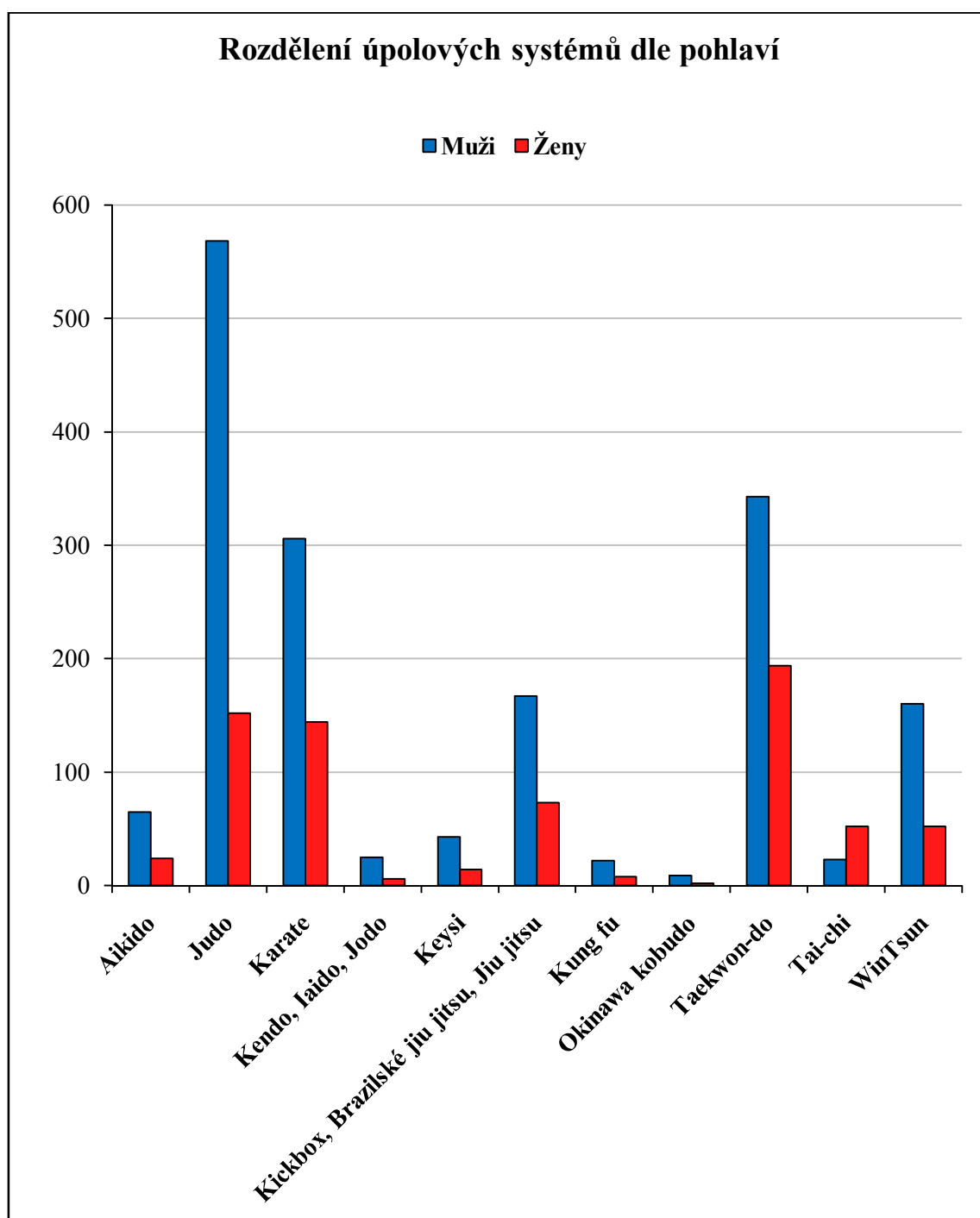
Dále je, pro přehlednost, vytvořené grafické znázornění zastoupení cvičenců dle pohlaví v jednotlivých úpolových systémech (Graf č. 1).

Kromě jedné výjimky, kterou je tai-chi, převažuje u všech úpolových systémů mužská složka. Nejvyšším počtem mužské složky se může chlubit judo, u ženské složky to je taekwon-do. Jak bylo na začátku zmíněno, úpolový systém tai-chi má větší oblibu u žen, kterých je dvounásobek celkového počtu cvičících mužů.

<sup>2</sup>Pozn.: Data neuvedená z důvodu nestálé členské základny.

<sup>3</sup>Pozn.: Data o členské základně neměli zájem zveřejnit.

Graf č. 1: Zastoupení cvičenců v úpolových systémech dle pohlaví



## 5.2 Úpolové systémy a oddíly z neposkytnutých dat

Při sběru dat byly zajištěny oddíly úpolových systémů, u kterých příslušní vedoucí neměli zájem poskytnout jakékoliv informace týkající se jejich činnosti (Tab. č. 12). Důvodů neposkytnutí dat bylo více. Nedůvěryhodnost, celkový nezáměr o jakoukoli komunikaci, časová vytíženost, negativní přístup a další.

Tabulka č. 12: Přehled oddílů bez zájmu o spolupráci

| Úpolový systém                    |              |  |              |
|-----------------------------------|--------------|--|--------------|
| Oddíl                             | Počet oddílů | Oddíl  | Počet oddílů |
| <b>Aikido</b>                     | <b>3</b>     | <b>Kickbox, MMA , Brazílske jiu jitsu, Jiu jitsu</b> | <b>3</b>     |
| Aikido – Michal Židlický          |              | Detroy's gym   |              |
| Aikido Praha                      |              | Sk Boxing Praha                                      |              |
| Aikido Renmei Praha               |              | Sapfightingtribe                                     |              |
| <b>Hung kar<sup>4</sup></b>       | <b>1</b>     | <b>Kendo, Iaido, Jodo</b>                            | <b>3</b>     |
| Hung kar                          |              | Kacubó kenkrika                                      |              |
| <b>Judo</b>                       | <b>2</b>     | Takej ryu nakamura ha                                |              |
| Sk Yawara                         |              | Sandomon   |              |
| Judo klub Bulldogs                |              | <b>Tai chi</b>                                       | <b>1</b>     |
| <b>Karate</b>                     | <b>12</b>    | Tai chi chuan  |              |
| Centrum tradičního karate Praha   |              | <b>Taekwondo</b>                                     | <b>5</b>     |
| KABU Praha-karate                 |              | Akademie taekwondo kerberos                          |              |
| Karate klub – Boda                |              | Cobra dojang Prague                                  |              |
| Karate klub Matsu                 |              | Hwa-Rang   |              |
| Kakutogi Academy Prague           |              | Sk Sejong Taekwondo                                  |              |
| Moderní sportovní karate          |              | Taekwondo –team jaguars                              |              |
| Karate Vision                     |              | <b>Šerm</b>  | <b>1</b>     |
| Jukl karate team                  |              | Školy historického šermu ARS DIMICATORIA             |              |
| Sport club Flair                  |              | <b>WingTsun</b>                                      | <b>3</b>     |
| Sport club K3                     |              | Lok yiu wing chun                                    |              |
| Sportovní klub Masada Praha       |              | Ebmas wingtzun Praha                                 |              |
| SK Kesl ryu shotokan a Saishokido |              | WingTsun Praha-Suchdol                               |              |
| <b>Krav Maga<sup>5</sup></b>      | <b>2</b>     |  |              |
| Krav Maga Academy                 |              |  |              |
| KravMaga                          |              |  |              |
| <b>Celkem</b>                     |              |  | <b>36</b>    |

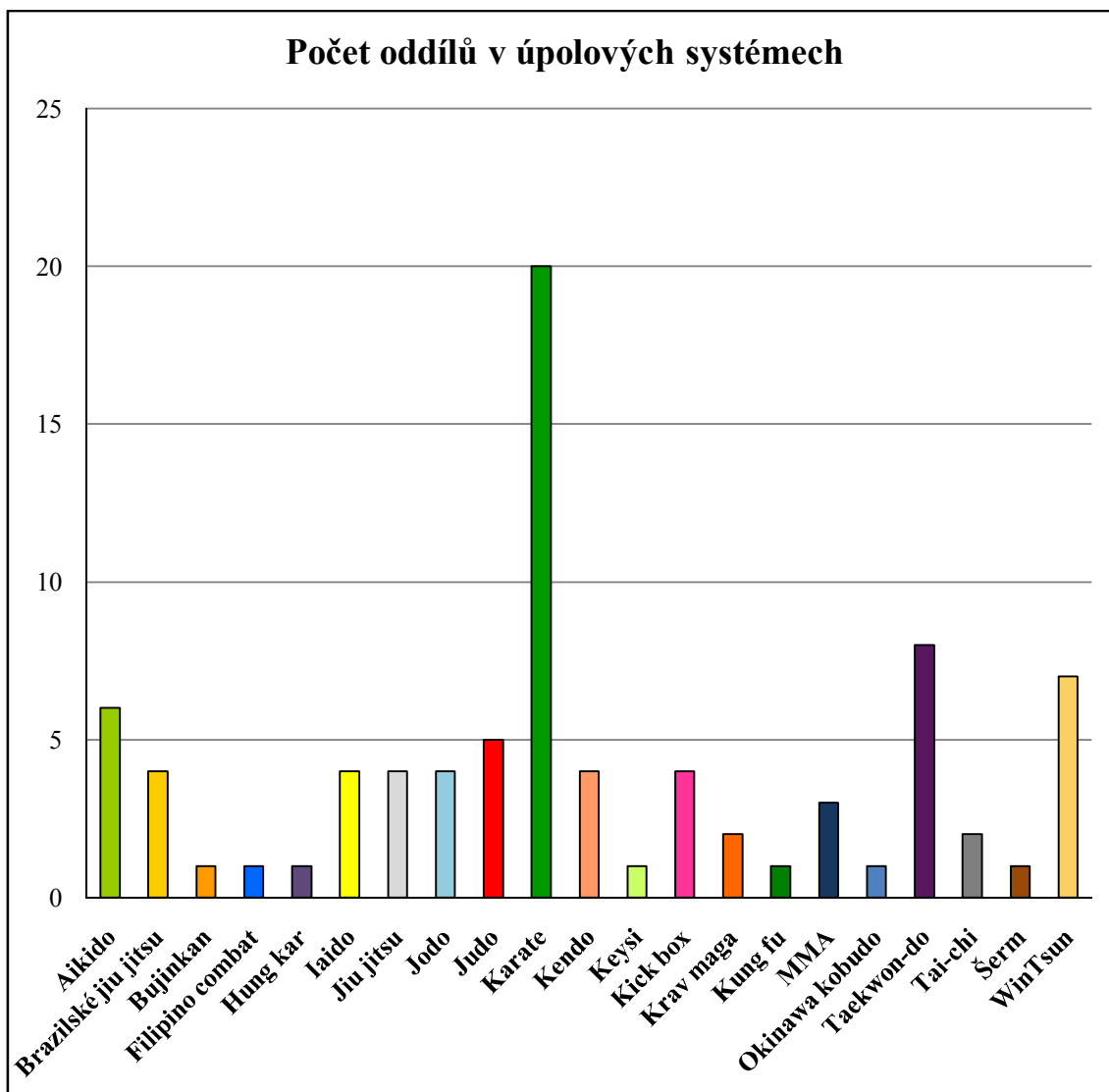
<sup>4</sup> Hung Kar se řadí mezi styly kung-fu pocházející z jihočínského kláštera Šaolin. Oproti kung-fu, Hung Kar, nemá příliš mnoho sestav (11 sestav beze zbraně, 16 sestav s tradiční čínskými zbraněmi, 8 sparringových ve dvojici) (Hung Kar, 2013).

<sup>5</sup> Krav Maga je systém boje zblízka, který se rozvíjí ve třech hlavních směrech – armádní, policejní a civilní. Nejsou zde žádné sestavy ani pravidla. Považován za nejefektivnější sebeobraný a taktický systém na světě (Krav Maga, 2008).

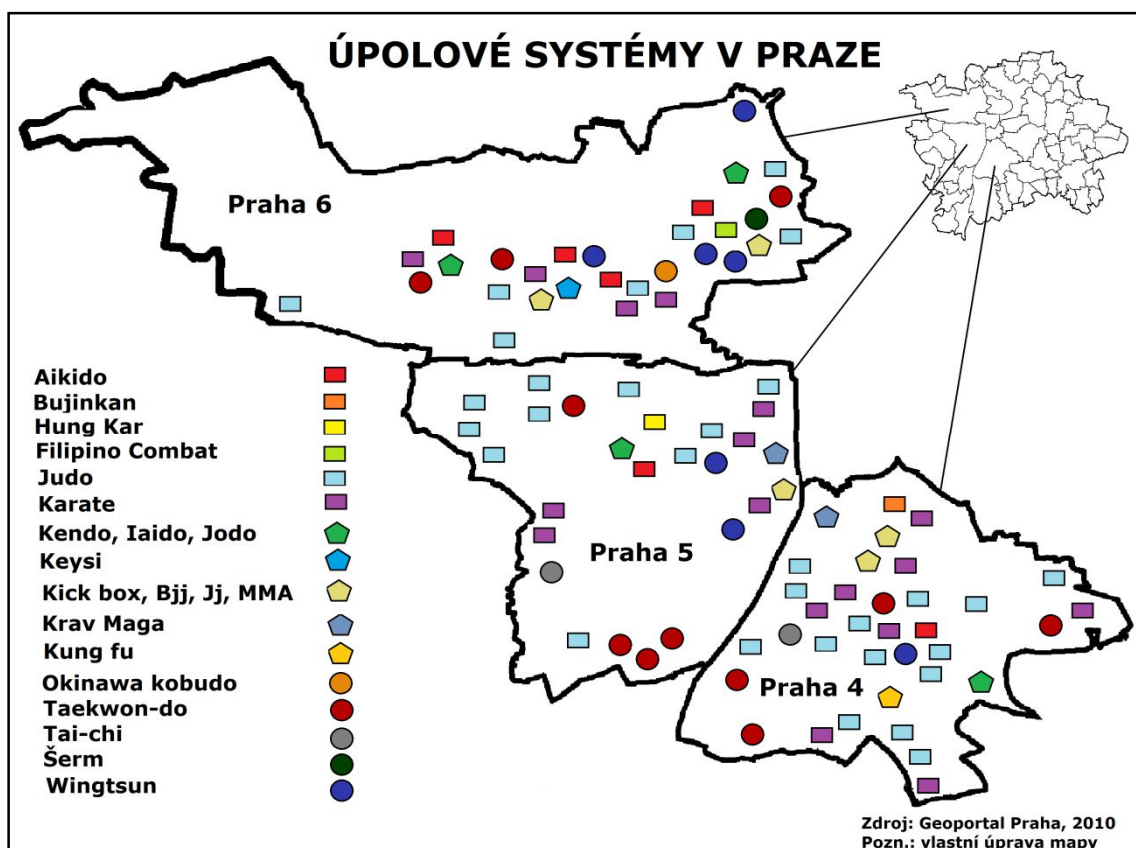
### 5.3 Zastoupení jednotlivých oddílů v úpolových systémech

Následující graf (Graf č. 2) ukazuje počet oddílů věnující se jednotlivým úpolovým systémům ze všech zajištěných oddílů z poskytnutých i neposkytnutých dat. Úpolové systémy ve vybraných městských částech Prahy jsou oddíly zastoupené následovně (řazeny sestupně): 20 oddílů karate, 8 oddílů taekwon-do, 7 oddílů winTsun, 6 oddílů aikido, 5 oddílů judo, 4 oddíly současně kendo – iaido – jodo, 4 oddíly současně brazilský jiu jitsu – jiu jitsu – kickbox, 3 oddíly MMA, 2 oddíly krav maga, 2 oddíly tai-chi, 1 oddíl bujinkan, 1 oddíl filipino combat, 1 oddíl hung kar, 1 oddíl keysi, 1 oddíl kung fu, 1 oddíl okinawa kobudo, 1 oddíl věnující se šermu.

Graf č. 2: Zastoupení oddílů v úpolových systémech na Praze 4, 5, 6



### 5.3.1 Mapa rozmístění úpolových systémů



## 5.4 Charakteristika oddílů z poskytnutých dat

### 5.4.1 Aikido Ikeda Dojo

Aikido<sup>6</sup> Ikeda Dojo<sup>7</sup> (AID Praha) vzniklo v září roku 2000 a bylo čestně pojmenováno po jednom z jeho zakladatelů, sensei Masatomi Ikedovi (7. Dan<sup>8</sup> Aikikai), japonském učiteli a zástupci Hombu Dojo (Tokyo) v Evropě. Čestným technickým ředitelem AID Praha je jeho přímý žák, pan Michele Quaranta (6. Dan Aikikai Hombu) a technický ředitel Slovenské asociace aikido (SAA), který dále rozvíjí a buduje učení svého mistra. Když mu to jeho pracovní vytížení dovolí, vede trénink.

V současné době se cvičí pod vedením pana Miroslava Šmída (4. Dan Aikikai hombu), který je současně člen technické komise SAA, v rozsahu až tří tréninků

<sup>6</sup>Aikido (ai = harmonie, ki = životní energie, do = cesta pěstování ai a ki) je moderní bojové umění spojující západní přesvědčení a východní tradice a hodnoty. Základní principem je vyhnout se destruktivní síle útoku a využít je proti protivníkovi v hodech, přehodech, porazech a pákách (Aikido Ikeda Dojo, 2002).

<sup>7</sup>Viz přílohy: Aikido Ikeda Dojo Praha

<sup>8</sup>Dan je mistrovský stupeň technické vyspělosti označen černě.

za týden. Členové mají také neopakovatelnou možnost cvičit Zen a Hojo pod vedením Harry Guhl, jehož učitelem je Rinzai Roshi Sasaki Genso. Jde o meditaci, při které se využívá meč. Toto cvičení přispívá k naplnění hlavního cíle dojo a tím je rozvoj těla a ducha.

Členové se účastní během roku několika víkendových seminářů, letní a zimní školy, kterou zastřešuje SAA.

#### **5.4.2 Aikido Praha Sekai Dojo**

Hlavní trenér Otakar Horejš praktikoval aikido nejdříve v dětském oddíle na Žižkově, pak v oddíle pro dospělé (Aikido Kenkyukai Praha). V říjnu 2012 spolu se svými přáteli založil nový oddíl Aikido Sekai Dojo<sup>9</sup> na Petřínách, kde nyní působí jako hlavní učitel. Je nositelem titulu Fukušidóin ČAA, což mimo jiné znamená, že mohou v jejich dojo zkoušet na stupně kyu<sup>10</sup>. Jedná se o oddíl, ve kterém trénují zejména dospělí. Mladí preferují spíše jiné bojové sporty, kde si můžou porovnat síly na různých soutěžích.

Členové se společně setkávají dvakrát týdně v prostorách, které pronajímají od teakwondistů. Při tréninku využívají cvičné zbraně bokken<sup>11</sup>, jo<sup>12</sup>, tanto<sup>13</sup>, neribo<sup>14</sup>.

Účastní se bezpočtu seminářů s evropskými a japonskými učiteli aikido. Hlavní trenér navštívil kolébku aikido, Japonsko, už třikrát. V Japonsku aikido studoval v několika dojo (oddílech), zejména však v centrálním Hombu dojo a Gessoji dojo (Shihan Hiroshi Tada, 9. Dan Aikikai).

Dlouhodobým snem hlavního trenéra je založit vlastní dojo.

#### **5.4.3 Aikido pro každého**

Aikido pro každého<sup>15</sup> (dále jen APK) je občanské sdružení, které se zformovalo v průběhu léta 2012. Jeho zakládající členové mají dlouholeté zkušenosti s cvičením aikidó i s přístupem ke cvičení v jiných oddílech. Díky těmto zkušenostem si občanské sdružení stanovilo za cíl propagaci aikido a poskytnutí výuky aikido pro všechny zájemce bez rozdílu věku, pohlaví, názorů, příslušnosti či jiných omezení. Klub je

---

<sup>9</sup> Viz přílohy: Aikido Praha Sekai Dojo

<sup>10</sup> Kyu je zákovský stupeň technické vyspělosti označen barevně.

<sup>11</sup> Bokken = dřevěný meč

<sup>12</sup> Jo = tyč

<sup>13</sup> Tanto = nůž

<sup>14</sup> Neribo = krátká dřevěná tyč

<sup>15</sup> Viz přílohy: Aikido pro každého, o.s.

zastřešen Slovenskou Aikido Asociací a podporován také technickým ředitelem, senseiem M. Quarantem(6. Dan).

Členové mohou společně cvičit čtyřikrát týdně v závislosti od výkonnosti a věkové kategorie. Klub vítá cvičení svých členů na libovolných stážích k rozvoji technické či pohybové dovednosti a nezakazuje svým členům návštěvy jiných dojo. APK je otevřeno příchozím z jiných klubů. Jak sami tvrdí: „aikido nekončí na tatami, ale přesahuje i do osobního života.“ Proto pro rozvoj všech členů a jejich rodinných příslušníků pořádá APK různé společenské a kulturní akce. Každý člověk cvičící akido zasluhuje všestrannou podporu a osobní přístup.

#### **5.4.4 Bujinkan Czech Dojo**

Shihan<sup>16</sup> Luboš Pokorný (15. Dan Happo Biken), studuje v Japonsku u 34. velmistra Togakure ryú ninjutsu Dr. Masaaki Hatsumiho. Vyučuje nejen v České republice, ale i v Japonsku, Evropě a USA. Shihan je zakladatel organizace Bujinkan<sup>17</sup> Czech Dojo, která v ČR šíří ninjutsu<sup>18</sup> od roku 1991. Někteří jeho studenti trénují dodnes. V současnosti je Bujinkan Czech Dojo<sup>19</sup> silnou organizací s pobočkami (dojo) po celé republice.

Hlavní cílem dojo je výchova. Jde o trénink sebepoznání, sebeovládání a disciplíny s následováním šíření myšlenky pokory a přátelství. Osvěta a propagace původních myšlenek bojových umění. Důkazem jsou jejich aktivity: tréninky pro sluchově či zrakově postižené, účast na budóshow, pravidelné dobročinné sbírky, odkud dary předávají charitativním organizacím nebo dětským domovům. Několik let přispívali na zvířata v ZOO v Praze, Chomutově, Brně či Olomouci.

V Praze se trénuje třikrát týdně podle výkonnosti, dále se organizují společné tréninky pro všechny. Zacvičit si zde mohou všichni členové i z jiných českých či zahraničních dojo.

---

<sup>16</sup> Shihan je japonský termín pro označení mistra, experta v bojovém umění.

<sup>17</sup> Bujinkan (bu = válečník, válka; jin = bůh, božství; kan = společenství, svazek) by se dalo volně přeložit jako společenství božích válečníků (Bujinkan Czech Dojo, 2015).

<sup>18</sup> Ninjutsu představovalo umění válečníků, bojovníků, kteří uměli žít v míru a být vážení a respektovaní (Bujinkan Czech Dojo, 2015).

<sup>19</sup> Viz přílohy: Bujinkan Czech Dojo

### 5.4.5 Judo club Kidsport

Jiří Vaněk, vedoucí klubu Kidsport<sup>20</sup>, se po ukončení profesionální kariéry začal věnovat dětskému judu. Jeho dobrý kamarád a bývalý reprezentant v judu Lukáš Hořt mu poradil, ať zkusí štěstí s jeho koncepcí kroužků juda a sebeobranu na základních školách, kterou již v Brně úspěšně provozuje. Koncem srpna 2007 oslovil první školy v Praze, kde by o kroužek judo mohly mít zájem. Hned první rok byl velmi úspěšný. S trénováním mu totiž pomáhali kolegové závodníci přímo z USK. Noví kvalitní trenéři, kteří zkvalitňují tréninkové lekce, mají také zásluhu na nekončícím nárůstu zájmů ze strany veřejnosti a cvičenců, který nemají v plánu tento sport jen tak opustit. Tréninky jsou rozdělené dle výkonnosti na začátečníky a pokročilé, a probíhají jeden až třikrát týdně. Cílem všech trenérů v klubu je kromě výběru talentů pro nejlepší oddíl v ČR také snaha předat základní myšlenky judo (fair play).

Oddíl využívá na svou propagaci všechny možné prostředky od mediálního tisku, letáčků, internetových stránek až po veřejné ukázky. Není tedy divu, že má také největší členskou základnu v Praze. V klubu v rámci celé Prahy a okolí cvičí kolem 2100 dětí do 14 let.

Ve školních prostorech je neustálý nedostatek tatami a nedaří se získávat granty určené ke zkvalitnění tréninkových podmínek (např. od městských částí). Pro závodníky stále chybí mikrobus, se kterým by mohli vyrážet na turnaje.

Oddíl organizuje pro své judisty letní, jarní a příměstské soustředění. V pravidelných intervalech připravují zkoušky. Oddíl se může chlubit několika mistry ČR v žákovských kategoriích.

### 5.4.6 Judo Dragons

Klub vznikl v roce 2003 po společné domluvě mezi kamarády Oldřichem Ježkem a Martinem Vondroušem, kteří společně cvičili v Plzni. Začali cvičit v malých prostorech pod záštitou Klubu JUNIOR s několika dětmi. Později se Judo Dragons<sup>21</sup> přestěhoval do prostoru Klubu JUNIOR, kde garantují kvalitní výuku judo<sup>22</sup>. Zde jejich ambice nekončí. Pohrávají si s myšlenkou přestěhovat svou aktivitu do vhodnějších prostorů. V současné době vedou tréninky zkušený trenér Martin Vondrouš, Oldřich Ježek, Jana Andreová a Monika Průšová. Společným cílem trenérů je výchova mládeže.

---

<sup>20</sup> Viz přílohy: Judo club Kidsport

<sup>21</sup> Viz přílohy: Judo Dragons

<sup>22</sup> Judo (jemná cesta) je styl japonského bojového umění a rozšířený úpolový sport vytvořený z vybraných chvatů starého bojového umění jiu jitsu (Kidsport, 2012).



Oddíl je rozdělen dle věku na děti a dospělé a také na začátečníky a pokročilé. Tréninky probíhají v závislosti od skupin vždy v pondělí a ve středu, ve třech po sobě následujících tréninkových jednotkách. První část je určena pro nejmenší judisty, jedná se o baby judo. Druhá je vyhrazena začátečníkům. Ve třetí fázi trénují pokročilí, tato část je zaměřena na procvičení chvatů, nácvik nových technik a zejména jejich aplikace při cvičných zápasech.

Během dne otevřených dveří v Klubu JUNIOR provádějí krátkou ukázkou jejich zkušeností a jsou plně k dispozici při předávání informací o jejich klubu. Další možnosti jak tento klub více poznat jsou jejich webové stránky.

V současné době zájem o cvičení stagnuje. Důvodem může být malá propagace, mediální reklama a nárůst různorodých úpolových systémů.

Problémem jsou nepříliš vhodné prostory a tatami<sup>23</sup> v tělocvičně, kde probíhají tréninky. Ze strany trenérů jde o zájmovou činnost, proto jsou jejich časové možnosti omezené. Oddíl má zájem získat grant, aby se zlepšila jejich finanční situace a tím podmínky pro cvičení judistů.

Cvičenci oddílu se účastní různých republikových Grand Prix, středočeských pohárů, místních přeborů, ze kterých už mají několik hodnotných ocenění a také různých druhů seminářů. Svoji celoroční snahu mají možnost ukázat během zkoušek, které oddíl organizuje, a tím si zvýšit svou technickou vyspělost.

#### **5.4.7 Judo TJ Sokol Praha Košíře**

Oddíl<sup>24</sup> si udržuje dlouholetou tradici. Začátky ještě za éry TJ Medik. Tréninky vedou zkušení trenéři pan Řehoř a pan Kolář. Zaměřují se hlavně na sebeobranu, u které používají pomůcky (nože, hole) a zvýšení výkonnosti u judistů.

Tréninky probíhají v dostatečných prostorech dvakrát týdně jak u žáků, tak u dospělých. Judisti se účastní MČR (Mistrovství České republiky), různých přeborových soutěží. Tábory nebo soustředění není možné zabezpečit pro nízký počet zájemců.

#### **5.4.8 Karate klub Amfora**

Klub<sup>25</sup> začíná v září roku 1999 v tanečním sále v Amfore (pobočka Hobby centra). Sestava prvních členů čítá pouhých 12 nadšených dětí ve věku 7-14 let.

---

<sup>23</sup> Tatami je měkká podložka, na které se cvičí.

<sup>24</sup> Viz přílohy: Judo TJ Sokol Praha Košíře

S přibývajícím věkem se zvyšoval zájem veřejnosti. Během vývoje se vystřídal několik vedoucích oddílů, dnes jim je Brodíček Josef. Hlavním cílem je rozvíjet motoriku dětí se zaměřením na bojové sporty.

Čtyři skupiny dle výkonnosti cvičí dvakrát týdně. Tréninky vedou tři trenéři v prostorech Hobby centra, kde jsou k dispozici 2 tělocvičny se zrcadly a tatami.

Oddíl se účastní ukázkových dnů a vystupují na akcích, které organizuje společnost Hobby centrum.

#### **5.4.9 Karate klub Spektra Praha**

Oddíl karate Spektra Liboc<sup>26</sup> vznikl v roce 1989 z oddílu starších žáků místního Sokola. Pod vedením současného trenéra Milana Fürsta. O skupinu nováčků a organizační věci oddílu se stará Mirek Budín. V roce 1995 byl oddíl zaregistrován jako oddíl karate školy Shotokan pod hlavičkou Českého svazu (Pražského) karate. O několik let později byl založen oddíl karate v Sokole Dejvice I. Současným vedoucím tohoto oddílu je Said Al-Kaysy. V roce 2006 se stal samostatným subjektem s názvem Karate klub Spektra Praha. Cvičí odděleně (až na pár nadšenců, kteří chodí do obou oddílů nebo chaoticky přelétají) a společně pořádají jen zkoušky a letní soustředění.

Karatisté mají možnost chodit na tréninky čtyřikrát týdně. Tréninky probíhají společně jak dospělých tak dětí. Díky velkým tělocvičnám, ve kterých oddíl cvičí, si to mohou dovolit a během tréninku si karatisty rozdělit dle věku a výkonnosti.

Zájem o oddíl se snižuje, jelikož v Praze je spousta možností sportovního vyžití, spousta oddílů zaměřených na různé bojové sporty. Pokles se snaží kompenzovat náborovými akcemi, veřejnými vystoupeními atd.

Jak už bylo psáno výše, oddíl pořádá letní soustředění v lokalitě Štědrónín u Písku. Cílem je cvičení karate a sebeobrany v přírodních podmínkách, zkoušky, soutěže, doplňkové sporty (plavání, cyklistika).

Klub má sportovní úspěchy na národním poli, jako je titul mistr ČR a další umístění v rámci regionálních soutěží.

---

<sup>25</sup> Viz přílohy: Karate klub Amfora

<sup>26</sup> Viz přílohy: Karate klub Spektra Praha

#### **5.4.10 Karate Tygr klub Praha**

Malý klub<sup>27</sup> věnující se sebeobránnému umění boje „holé ruce“ - karate. Cvičí převážně styl Shotokan a jsou členy svazu JKA. Karatista se zde může naučit i stylu Wadoryu pod svazem Shikon.

Malý počet členů, zaručující osobní přístup ke každému z žáků bez ohledu na pokročilost a schopnosti. Trénují dvakrát týdně v nové tělocvičně základní školy Norbertov. Jako doplněk ke cvičení karate využívají také zbraně (nože, meče, hole).

Karatisté se účastní přeboru Prahy, soutěží pro talentovanou mládež, otevřených mistrovství republiky.

#### **5.4.11 Shin karate Kenseikan Czech**

Instruktor Shin karate<sup>28</sup>, Tatsuya Saeki z japonském Kyótu (klub KSS Kenseikan), se přestěhoval do Čech a poprvé v roce 2010 začal cvičit s pár nadšenci v Praze. V roce 2012 založil český klub shin karate pod oficiálním názvem Kenseikan Czech. Hlavní vedoucí Tatsuya Saeki se během uplynulého půl roku začal věnovat svému dojo na „plný úvazek“, což mu dává více energie a tréninky jsou nabity větší energií, podle slov jeho manželky.

Hlavním cílem oddílů a vedoucího trenéra je šířit shin karate za hranicemi Japonska, dát možnost trénovat velmi efektivní a tvrdé bojové techniky v harmonickém a respektujícím prostředí klidného japonského dója. Členové zde mohou realizovat své soukromé cíle, jako je zlepšení kondice, výuka sebeobrany, získání větší sebedůvěry. Trénuje se tvrdě, zejména u dospělých, kde výuka probíhá třikrát týdně. Děti do 12 let mají trénink pouze jednou týdně. Svěřenci provádí zkoušky u mistra Tatsuya Saeki, který dále posílá návrhy na postup ke schválení do Japonska.

Svěřenci se mohou účastnit závodů v příbuzných kategoriích, jako je kickbox.

Návštěvnost tréninku se pozvolna zvyšuje, je vidět že stoupá motivace členů k častějším návštěvám. Velmi nápomocnou je jejich inzerce na serveru expats.cz a to zejména pro cizince žijící v Praze, kteří vyhledávají možnost cvičit v mezinárodním prostředí, kde se používá angličtina.

Začátky od nuly jsou hodně náročné, mnohokrát museli financovat náklady z vlastních zdrojů. Klub nemá v Čechách asociaci shin karate, což některé úkony komplikuje.

---

<sup>27</sup> Viz přílohy: Karate Tygr Klub Praha

<sup>28</sup> Viz přílohy: Shin karate Kenseikan Czech

#### **5.4.12 SK Trial – shotokan karate**

Oddíl<sup>29</sup> se zaměřuje zejména na děti a mládež, ale ani dospělí nejsou úplnou výjimkou. Hlavní trenér Jiří Dvořák považuje za hlavní náplň vést karatisty k získání dovedností v tomto bojovém umění, naučit je základům sebeobrany, rozvinout celkovou fyzickou připravenost a odolnost, protažení a uvolnění celého těla. Do tréninkových hodin, které probíhají dvakrát týdně, jsou zařazovány i takové věci jako pády, cviky na vylepšení rovnováhy, pohyblivosti a ohebnosti apod. Pro zpestření tréninkového procesu a dosažení cíle využívají chrániče, lapy, boxovací pytle, tatami, posilovací pomůcky a zbraně (kobutan, nůž, pistole).

Oddíl byl založen jako občanské sdružení v roce 2006 a jeho svěřenci se aktivně účastní na regionálních turnajích i když v posledním období zájem trošku klesá. Jako u většiny oddílů s nižší členskou základnou se oddíl potýká s problémem ve sféře financí.

#### **5.4.13 Smíchovský tygři PSK Olymp**

Oddíl<sup>30</sup> založil trenér Zdeněk Kühnel ve spolupráci s Ing. Pavlem Rýdlem na ZŠ Kořenovského v Praze. Hlavním vedoucím nadále zůstává Zdeněk Kühnel. Téměř většina členské základny jsou děti prvního stupně této školy. Letos díky přestavbě tělocvičny vzrostl i jejich počet na tréninku, který mají jednou týdně. Hlavní cílem trenéra je výchova dětí, naučit je sebeovládání a v neposlední řadě techniky karate a sebeobrany. Důraz je kladen na herní formu a pohyblivost.

V současné době oddíl spadá pod hlavičku PSK Olymp Karate Do, který má za sebou již 42 let trvání své existence. Oddílem karate s 42letou tradicí v České republice dříve v Československu prošlo za tuto dobu mnoho karatistů, mezi nimiž nechyběli národní reprezentanti a instruktoři nejvyšší třídy, kteří dodnes působí po celé ČR.

#### **5.4.14 TJ karate Praha**

První polovina 80 let – nejstarší oddíl v tehdejším Československu zaměřeným na karate. Jeho dlouholetý předseda a hlavní trenér TJ karate Praha<sup>31</sup> byl Ing. Jiří Fuchs (6. Dan). Za období své existence vychovala TJ karate řadu vynikajících závodníků –

---

<sup>29</sup> Viz přílohy: SK Trial – shotokan karate

<sup>30</sup> Viz přílohy: Smíchovský tygři PSK Olymp

<sup>31</sup> Viz přílohy: TJ karate Praha

reprezentantů, kteří uspěli v mezinárodním měřítku, i nositelů mistrovských technických stupňů Dan.

V současné době je vedoucím oddílu Jan Bartoš. Jelikož oddíl trénuje ve více školních zařízeních po celé Praze, vypomáhá mu při jeho práci několik kvalitních trenérů. Hlavním cílem je vést karatisty ke zdravé sportovní činnosti a vychovat v nich pozitivní přístup ke sportu. Členové mají možnost se účastnit tréninku až čtyřikrát týdně dle výkonnosti a věkového rozdělení.

Pronájem tělocvičen na základních školách neumožňuje položit tatami, posilovací nářadí nebo výzdobu s tématem karate.

Oddíl má v zásobníku už několik mistrů ČR a každoroční nominace na další MČR. Účastní se městských akcí zaměřených na propagaci sportu (sportáček) což také zabezpečuje, že o členy tento oddíl nemá zdaleka nouze. Pro výcvikový tábor si volí krásné prostředí Lužických hor.

#### **5.4.15 Tradiční karate**

Oddíl<sup>32</sup> byl založen v roce 2001 vedoucím Tomášem Vrbatem, jako člen České unie Dento Karate.

Při tréninku se zaměřují na komplexní rozvoj osobnosti. Jak říká hlavní trenér: „Strachem motivovaná touha se naučit bránit proti tomu, co by nás mohlo ohrozit, je postupně nahrazováno motivací aktivního rozvoje bojovníka, touhy po poznání a otevřenosti změnám života. Naším hlavním cílem je nabídnout členům klubu co nejkvalitnější výuku bojových umění a sebeobrany tak, jak jsme ji sami poznali a pocítili díky našim skvělým učitelům. Samotné cvičení, je-li opakováno s dostatečnou pravidelností a soustředěností, začne vyvolávat pozitivní změny v oblasti viditelné i neviditelné.“

Tréninky jsou vedeny dvakrát týdně ve školní tělocvičně s kvalitní dřevěnou podlahou. K dispozici je široká škála dostupného vybavení jako kožené odražeče, pytle, žíněnky...

#### **5.4.16 Kensei**

Oddíl<sup>33</sup> vznikl z důvodu pokračování tradice výuky bojových umění (kendo, iaido, jodo), kterou trenérovi Tomášovi Kynclovi, předává mladší japonský učitel.

---

<sup>32</sup> Viz přílohy: Tradiční karate

<sup>33</sup> Viz přílohy: Kensei

Název KENSEI (剣聖) vznikl původně jako označení této malé rodinné firmy již v roce 1992. V tomto roce začala paní Eliška Kynclová šít na míru oblečení pro japonská bojová umění. Konkrétně šlo o karate-gi, iaido-gi, kendo-gi, hakamy, obi a mnoho dalších potřeb. Tato výroba trvá dodnes a jako výraz rozšíření „tradice“ tímto jménem pojmenovali i jodo (Kensei, 2013).

Kensei je jméno, kterým byl občas neoficiálně nazýván legendární válečník Miyamoto Musaši. Skládá se ze dvou znaků: 剣 – tsuguri (meč) a 聖 kami / sei (božstvo), doslovný překlad tedy zní „svatý meč“ nebo „meč bohů“. V přeneseném významu však znamená kensei stav dokonalosti, kterého nikdy nelze dosáhnout. Čím více se zdokonalujeme, tím více odhalujeme vlastní chyby a uvědomujeme si svou nedokonalost, a to členy oddílu neustále žene kupředu.

Hlavním cílem je studium, propagace a rozvoj bojových umění iaidó, kendó a džódó v co nejvyšší kvalitě a poznání.

Oddíl cvičí čtyřikrát týdně a pečlivě se připravuje na několik turnajů, kterých se účastní (Národní pohár ČR, Mistrovství ČR, Mistrovství Evropy, soutěže v Japonsku), a ze kterých si poodnášeli už několik ocenění. V rámci výcviku se používají cvičné zbraně (japonský meč - katana, dřevěný meč - boken a bambusový meč – šinai) a další pomůcky (makiwary na sekání - smotané bambusové rohože, dřevěné panáky na nácvik úderů v kendo).

Problémem oddílu je nedostatek financí, nezájem sponzorů a městské části o poskytování dotací, jako je to u většiny úpolových systémů.

#### **5.4.17 Keysi**

Oddíl<sup>34</sup> vznikl v roce 2010 společnou dohodou začít cvičit něco, co se dá použít v pouličních potyčkách jako nutný krok k přežití. Keysi je bojové umění sebeobraně vytvořené španělským mistrem Justo Diéguezem. Vychází ze srdce a rozvíjí naše instinkty pro boj v sebeobraně.

Tréningy jsou navrhovány tak, aby lidé s malou nebo žádnou tréninkovou zkušeností začali postupně rozvíjet své instinkty k sebeobraně. Prostředí, ve kterém cvičí dvakrát týdně podle věkových kategorií je bezpečné, přátelské a neegoistické.

Cílem je změnit lidské životy pomocí inspirace a sebedůvěry. Víze trenéra je změnit fyzickou, duševní a emoční slabou stránku na schopnost a přitom si zachovat

---

<sup>34</sup> Viz přílohy: Keysi

etické hodnoty jako respekt, trpělivost, vytrvalost, perspektivita. Trenér Martin Krňanský vidí poslání v inspiraci svých svěřenců, aby se nikdy nevzdávali a věřili sami sobě. Během tréninku cvičí s rukavicemi, chrániči (holení, kolen, loktů), aby se vyvarovali zbytečným zraněním.

Svůj úspěch měří pouze radostí z tréninku a nabíráním nových členů, kteří nacházejí k jejich dveřím cestu.

#### **5.4.18 Taekwon-do Sonkal**

Samostatný oddíl<sup>35</sup> vedený zkušenými žáky, držiteli černých pásů vznikl v roce 1998 změnou pobočky původního oddílu Kerberos Praha. U zrodu stáli současní trenéři Theodor Šeda a Ondřej Vrábek a svou pomocí nemalou měrou přispěl i Marcel Růžička. Trenéři se snaží o kvalitní propagace a výuku korejského bojového umění se zaměřením primárně na sport. Udržet žáky dlouhodobě cvičící a aktivní v průběhu života, ve kterém na ně čeká několik životních změn (škola, práce, rodina, stárnutí...).

Žáci mají možnost cvičit dvakrát týdně, ti aktivnější i ve více pobočkách až pětkrát týdně. Oddíl organizuje výlety do přírody s přednáškami, soustředění 4x ročně (z toho 2x obecné, 1x závodní před MČR, 1x socializační pro vyšší pásy s inspirativními tréninky).

Členové tohoto oddílu pravidelně sbírají medailová umístění jak na národních tak i mezinárodních soutěžích. Od roku 2000 jsou ti nejlepší z našeho oddílu rovněž členy české národní reprezentace České republiky.

#### **5.4.19 Škola taekwondo ITF Ge-beak Hosin sool**

I když Škola taekwondo I. T. F. Hosin sool<sup>36</sup> píše své počátky od roku 1997, oficiálně byla ministerstvem registrována v roce 1999.

Aktuálně působí ve více než 20 tělocvičnách po České republice a bezkonkurenčně patří mezi největší školy v České republice. Vychovávají stále nové a kvalitní nositele černých pásů s chutí trénovat, což umožňuje otevírání nových skupin. Zárukou technické vyspělosti je jejich korejský mistr Hwang Ho-yong (9. Dan), jedna z největších světových autorit taekwonda, u kterého pravidelně trénují a vzdělávají se. Mistr Hwang také jako jediný uděluje všechny technické stupně ve škole taekwonda, a tak má pravidelně kontrolu nad úrovní každého žáka.

---

<sup>35</sup> Viz přílohy: Taekwon-do Sonkal

<sup>36</sup> Viz přílohy: Škola taekwondo ITF Ge-beak Hosin sool

Úkolem školy je předávat bojové umění taekwon-do všem, kdo má zájem ho studovat v nepozměněné podobě tak, jak ho v minulém století představil zakladatel, generál Choi Hong-hi. Nechtějí vychovávat rváče nebo sportovce, ale snaží se vést každého žáka především k morálním principům a k tradičním hodnotám bojového umění jako celoživotní cesty. Důležitější než zisk zlatých medailí je pro školu vedení studentů k ideálům zásad taekwonda: zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezkrotný duch. Přesto však mají ve svých řadách třeba i několik vítězů Mistrovství České republiky nebo velmi úspěšné členy Střediska talentové mládeže (speciální dotovaný program pro děti), které se pravidelně umisťuje mezi nejlepšími třemi v ČR. Škola se snaží zpřístupnit TKD opravdu všem bez ohledu na zisk tak, jak si to přál zakladatel taekwon-do. V současné době poskytují tréninky zdarma dětem z Klokánku a ze dvou dětských domovů v Pyšelech a Racku.

Mezi další aktivity školy patří také vydávání vlastního časopisu Hosin Sool. Od stejného roku 2000 škola vstoupila do Střediska talentové mládeže a od té chvíle se pravidelně účastní jejich akcí, kterými jsou závody či soustředění.

#### **5.4.20 Taekwon-do klub Praha I. T. F.**

Oddíl<sup>37</sup> vznikl v roce 1990. Klade důraz na fyzickou stránku, morální hodnoty a disciplínu. Snaží se u svěřenců vybudovat zdravé sebevědomí.

Tréninky probíhají pod vedením Ing. Ladislava Buriana (5. Dan) a Petra Smejkal (5. Dan), případně pod dohledem některého z asistentů 4x týdně. Kvalifikovaní instruktoři a trenéři mají dlouholeté zkušenosti s výukou taekwonda a s vedením sportovních skupin, jsou držiteli certifikátů 1. a 2. trenéřské třídy, absolvovali studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu (FTVS) a pravidelně se účastní technických seminářů Českého svazu Taekwon-Do pod vedením mezinárodního instruktora, velmistra Hwang Ho-yonga (9. Dan).

Během letních prázdnin pořádají týdenní soustředění, které je zaměřené na intenzivní výcvik fyzických i psychických dovedností žáků. Svěřenci mají možnost ověřit si dosažené dovednosti a porovnat svůj výkon s ostatními žáky taekwonda na sportovních soutěžích, ze kterých se v oddíle zrodili dva mistři světa.

---

<sup>37</sup> Viz přílohy: Taekwon-do klub Praha I.T.F.



#### **5.4.21 TFC Praha**

Historie školy<sup>38</sup> se datuje od roku 2004, kdy v profesionálním klubu Tigerteam /Jiujitsu-Kickbox/ vznikla první skupina specializující se na filipínská bojová umění /fma/. Pod vedením instruktora Tomáše Severy prošla skupina postupnou transformací /IKAEF, Modern Arnis, FCS Kali, Filipino Combat/, která byla završena připojením k občanskému sdružení Tilius v roce 2009. Spolupracuje s těmi nejlepšími mistry a instruktory z Německa, USA, Francie, Ruska a Filipín. Úspěšně propaguje fma v ČR a řada členů získala mistrovské stupně v různých systémech (TFC Praha, 2009).

Snaží se vyučovat v přátelské atmosféře dvakrát týdně se zaměřením na bezpečnost, pohyb a zlepšení fyzické kondice. Studenti, zejména dospělí, cvičí podle programu Filipino Combat, kde se postupně seznamují se základy nejznámějšího filipínského bojového umění Modern Arnis a dalších principů Kali-Arnis-Eskrima. Obliba filipínského bojového umění stoupá. TFC se momentálně cvičí v 8 klubech v ČR a několik dalších úspěšně praktikuje své znalosti ze seminářů TFC.

Díky Tilius o. s., které je aktivní v oblasti vzdělávacích programů prevence proti kriminalitě, profesní sebeobrany pro ozbrojené složky, ženské sebeobrany a ve výuce bojových umění a sportů, může toho být TFC také součástí.

#### **5.4.22 Tiger Team**

Tiger team<sup>39</sup>, profesionální klub bojových umění, je v ČR lídrem v oblasti výuky bojových umění Jiu jitsu, Kickboxu a Brazílského Jiu jitsu od roku 1999. Výuka probíhá každý pracovní den pro všechny věkové kategorie, děti od 4 let, chlapci a děvčata od 12 let a dospělí pro kondiční cvičence. Více než 800 pravidelně cvičících členů je důkazem kvality jejich výuky a popularity těchto bojových sportů.

Klub využívá specializovanou tělocvičnu (sice s vysokým nájmem), ale se všemi potřebnými pomůckami (pytle, tatami, vybavení k funkčnímu tréninku, lapy, boxerky). Členové se účastní MČR, ME, MS, na kterých obsazují stupně vítězů.

#### **5.4.23 Tomi Yama Dojo Praha**

Styl, který sensei Tomáš Kopecký trénuje, není v České republice až tak známý, přestože má dalekosáhlou minulost na dálném východě. Jde o bojové umění se zbraněmi Okinawa Kobudo.

---

<sup>38</sup> Viz přílohy: TFC Praha

<sup>39</sup> Viz přílohy: Tiger Team

Oddíl<sup>40</sup> začal fungovat v roce 2013 po přestěhování senseie do Prahy. Proto se jejich členská základna teprve teď začíná rozrůstat. Přispívá k tomu mediální propagacev časopisech (Bojové sporty, Fighter's magazin), výjezdy do zahraničí na mezinárodní semináře a turnaje. Tréninky zatím probíhají jenom jednou týdně v zrcadlové místnosti. Během léta je možnost cvičit i vícekrát po domluvě s senseiem.

V rámci výcviku je důraz kladen na etiku v dojo. Členové mají možnost během výcviku vyzkoušet několik zbraní (tyče, dlouhá hůl – bo, kovový trojzubec – sai, malý cep - nunchaku, gumový nůž – saffu).

#### **5.4.24 WingTsun škola bojových umění a sebeobrana Praha 4**

V roce 2009 založil René Eichenmann školu na Praze 4 – Podolí a o dva roky později přesunul školu na Prahu 4 – Budějovickou<sup>41</sup>. O WingTsunu říká: „WingTsun beru jako vnitřní cestu poznání ostatních, i sebe samotného. Je to vysoká škola psychologie, strategie a principů boje.“

WingTsun se snaží propagovat na školách a nejrůznějších sportovních i kulturních akcích. Připravují workshopy, ukázky pro veřejnost a přednášky o základech sebeobrany. Cvičenci mohou navštěvovat dvakrát týdně hodiny, víkendové semináře a každoroční soustředění i s ostatními školami.

#### **5.4.25 WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 5**

Hlavní trenér školy Praha 5 – Anděl<sup>42</sup>, Lukáš Kubík, působí jako asistent hlavního trenéra v kontinuální výuce dospělých ve škole Praha 6 - Břevnov. Dále vede tréninky dětí a juniorů ve školách Prahy 5 a Prahy 6.

Škola na Praze 5 - Anděl byla založena v roce 2010. Tréninky probíhají dvakrát týdně v malých skupinkách většinou 10-15 lidí. Studenti této školy jsou jak úplní začátečníci, tak i pokročilejší žáci, kteří cvičí WingTsun od založení této školy. Ve škole jsou vítáni žáci všech věkových kategorií, kteří mají opravdový zájem cvičit. Při cvičení využívají tréninkové lapy, helmy, žíněny a také různé zbraně (nože, teleskop, oblené tyče), které jsou v tělocvičně k dispozici.

---

<sup>40</sup> Viz přílohy: Tomi Yama Dojo Praha

<sup>41</sup> Viz přílohy: WingTsun škola bojových umění a sebeobrana Praha 4

<sup>42</sup> Viz přílohy: WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 5

#### **5.4.26 WingTsun a Escrima<sup>43</sup> škola bojových umění a sebeobrana Praha 6**

Škola<sup>44</sup> byla založena v roce 2002 zkušeným profesionálním trenérem bojového systému WingTsun a držitelem prestižního titulu „Sifu<sup>45</sup> of WingTsun“ uděleného World Martial Arts Instructors Council (2011) Romanem Lazenským. Od roku 2010 již trénuje ve vlastní plně vybavené tělocvičně. Studentům jsou k dispozici boxovací pytle, dřevěný panák, nástěnná bouchadla, tréninkové chrániče a pomůcky i cvičné zbraně. K dispozici jsou také moderní žíněnky a instalována byla sálová zrcadla. Tréninky probíhají dva – čtyřikrát týdně v menších skupinách do 15 lidí. Tréninky vede osobně za pomoci svých asistentů.

Hlavním cílem je výuka bojového umění Wingsun (praktický nácvik, osvěta), prevence šikany a násilí, sebeobrana jako nácvik chování v krizových situacích, BlitzDefence<sup>46</sup> - sebeobrana pro ženy.

V současnosti je škola garantem výuky sebeobrany pro děti a mládež. Od roku 2002 vede Roman Lazenský společně s Jiřím Schwertnerem Občanské sdružení Prevence šikany a násilí, které v rámci stejnojmenného projektu spolupracuje s Městským úřadem Praha 6, základními a středními školami a výchovnými poradci i klinickým psychologem vede propagaci výuky sebeobrany pro děti a mládež. Dále organizují řadu oblíbených workshopů a ukázek jak přímo na školách, tak v rámci různých sportovních a kulturních akcí (Ladronkafest apod.). Pořádají letní tábory s výukou sebeobrany pro děti a soustředění pro juniory s více než desetiletou tradicí.

#### **5.4.27 WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 6**

Škola<sup>47</sup> byla založena v roce 2001 na Suchdole. První roky probíhala výuka přímo v areálu kolejí České Zemědělské Univerzity, později byla rozšířena i do Dejvic, kam byla nakonec přesunuta úplně. Od roku 2009 trénují ve vlastní stylově zařízené tělocvičně se zázemím. Studentům jsou tak k dispozici potřebné cvičební pomůcky a aparáty. Nástěnná bouchadla, lapy, boxovací pytle, dřevěný panák a cvičné zbraně.

---

<sup>43</sup> Escrima je původní tradiční filipínské bojové umění. Základní principy jsou použitelné na jakoukoliv zbraň (EWTO, 2014).

<sup>44</sup> Viz přílohy: WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 6

<sup>45</sup> Sifu je označení učitele, mistra v bojových uměních.

<sup>46</sup> BlitzDefence je součástí WingTsun. Učí jak techniky a principy aplikovat v reálných bojových situacích. Důraz je kladen na taktiku, strategii boje, na verbální a neverbální komunikační dovednosti (EWTO, 2014).

<sup>47</sup> Viz přílohy: WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 6

Tréninky probíhají v malých skupinkách většinou 10-15 lidí a to: 6 tréninků WingTsun, 2 tréninky Escrima, 2 tréninky dětí, 2 tréninky juniorů.

Hlavní cílem školy je výuka sebeobrany a bojového umění, osobní rozvoj členů, osvěta, sebeobrana pro ženy, sebeobrana pro děti a mládež v rámci projektu Prevence šikany a násilí, na kterém spolupracuje s trenéry R. Lazenském a L. Kubíkem.

#### **5.4.28 WT Kung Fu**

Oddíl<sup>48</sup> vznikl z důvodu realizace snů Sifu Brett Slansky. Škola je členem Hong Kong Wing Tsun Association pod vedením Sifu Chrise Collinse, přímého žáka velmistra Cheng Chuen Funa.

Cílem školy je přinést zájemcům o toto čínské bojové umění metodiku výuky z Hong Kongu, která učí studenty aplikovat Wing Tsun Kung Fu v reálných podmínkách na ulici a přitom mít stále uvolněné tělo a mysl. Naučit lidi ubránit sebe nebo druhé pomocí tréninku přirozených reflexů a zdravého sebevědomí.

Výuka probíhá 15 hodin týdně v přestavěném prostoru přímo vybaveném na trénink (boxovací pytle, nástěnné úderové podušky, dřevěné panáky, nože, tyče).

Škola se nadále těší ze zájmu jak cvičenců, tak veřejnosti, kterých na trénincích každoročně pořád přibývá.

#### **5.4.29 Yang tai-chi Praha**

Oddíl<sup>49</sup> začal fungovat v roce 2008, kdy začal, Mgr. Daniel Tkadlčík, v tomto oboru podnikat.

Ve cvičení se klade důraz na propojení těla s jeho vnitřní složkou, za pomoci cvičení tai-chi a čchi-kungové meditace. Spojení s duší není jednoduchý proces, najít takzvané vnitřní vedení je proces individuální a proto mají cvičenci navštěvovat jak skupinové, tak individuální lekce. Na prohlubování dovedností a relaxace slouží soustředění v horském prostředí Krkonoš.

V tai-chi je poměřování schopností prostřednictvím lepivých rukou podle čehož jsou studenti rozřazeni do skupiny na začátečníky a pokročilé.

Většina studentů praktikuje tai-chi z důvodů relaxace, pozitivních zdravotních dopadů a odpočinku.

---

<sup>48</sup> Viz přílohy: WT Kung Fu z.s.

<sup>49</sup> Viz přílohy: Yang tai-chi Praha

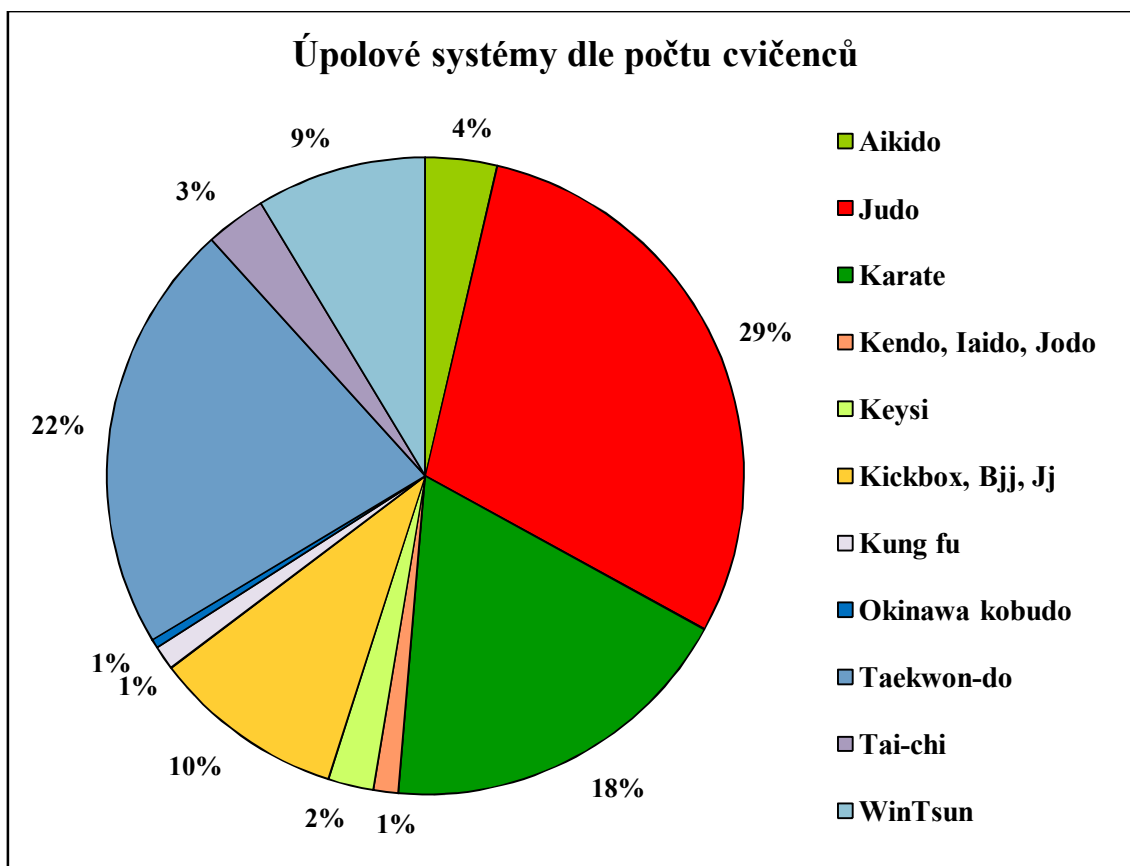
## 5.4 Analýza získaných dat úpolových systémů

### 5.4.1 Úpolové systémy dle počtu cvičenců

Grafické znázornění tabulky č. 11, z kapitoly 5.1 (Graf č. 3), přičemž jsou vynechané úpolové systémy, u kterých oddílový vedoucí neposkytl data o členské základně. U oddílů, ve kterých svěřenci cvičí více úpolových systémů, došlo ke sloučení.

Nejvyšší zastoupení má judo, kde 3 oddíly navštěvuje 720 cvičenců. 3 oddíly taekwon-do navštěvuje 537 cvičenců. Karate, které je zastoupeno 8 oddíly navštěvuje 450 cvičenců. 1 oddíl zaměřen současně na kickbox, brazilské jiu jitsu, jiu jitsu navštěvuje 240 cvičenců. 4 oddíly wintsun navštěvuje celkem 212 cvičenců. Dále následují úpolové systémy, kde počet cvičenců zatím nepřesahuje stovku. 3 oddíly aikido s 89 členy, 1 oddíl tai-chi s 75 členy, 1 oddíl cvičící keysi s 57 členy, 1 oddíl zaměřen současně na kendo, iaido, jodo s 31 členy. Těsně za ním s počtem 30 se řadí kung fu a skupinu uzavírá oddíl cvičící okinawa-kobudo s nejnižší 11 člennou základnou.

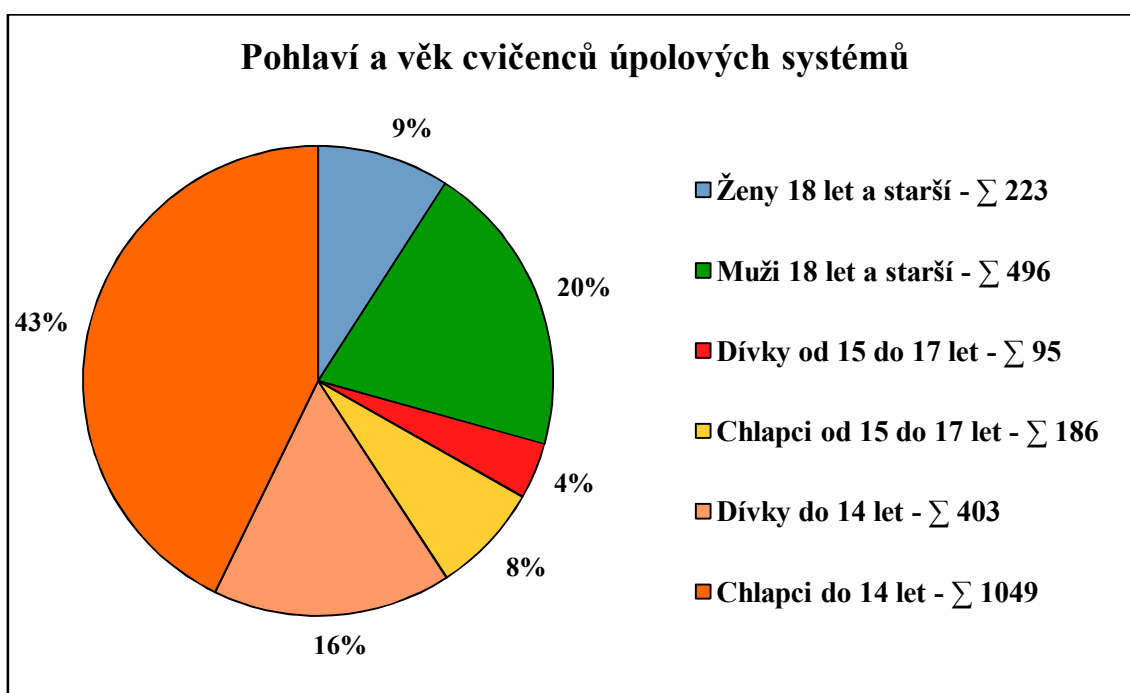
Graf č. 3: Procentuální zastoupení cvičenců úpolových systémů ze získaných dat



### 5.4.2 Úpolové systémy dle věku a pohlaví

Ze získaných dat ve vybraných městských částech Prahy se věnuje úpolovým systémům celkově 2452 cvičenců, z toho 1731 mužů a 721 žen. Z hlediska rozčlenění do věkových kategorií je zastoupení mužů a žen následovné (Graf č. 4): 9 % žen starších než 18 let (celkem 223 žen), 20 % mužů starších než 18 let (celkem 496 mužů), neméně 4 % dívek od 15 do 17 let (celkem 95 dívek), 8 % chlapců od 15 do 17 let (celkem 186 chlapců), 16 % dívek do 14 let (celkem 403 dívek). Nejvíce navštěvují úpolové systémy chlapci do 14 let a to 43 % (celkem 1049 chlapců).

Graf č. 4: Procentuální zastoupení cvičenců úpolových systémů dle věku a pohlaví

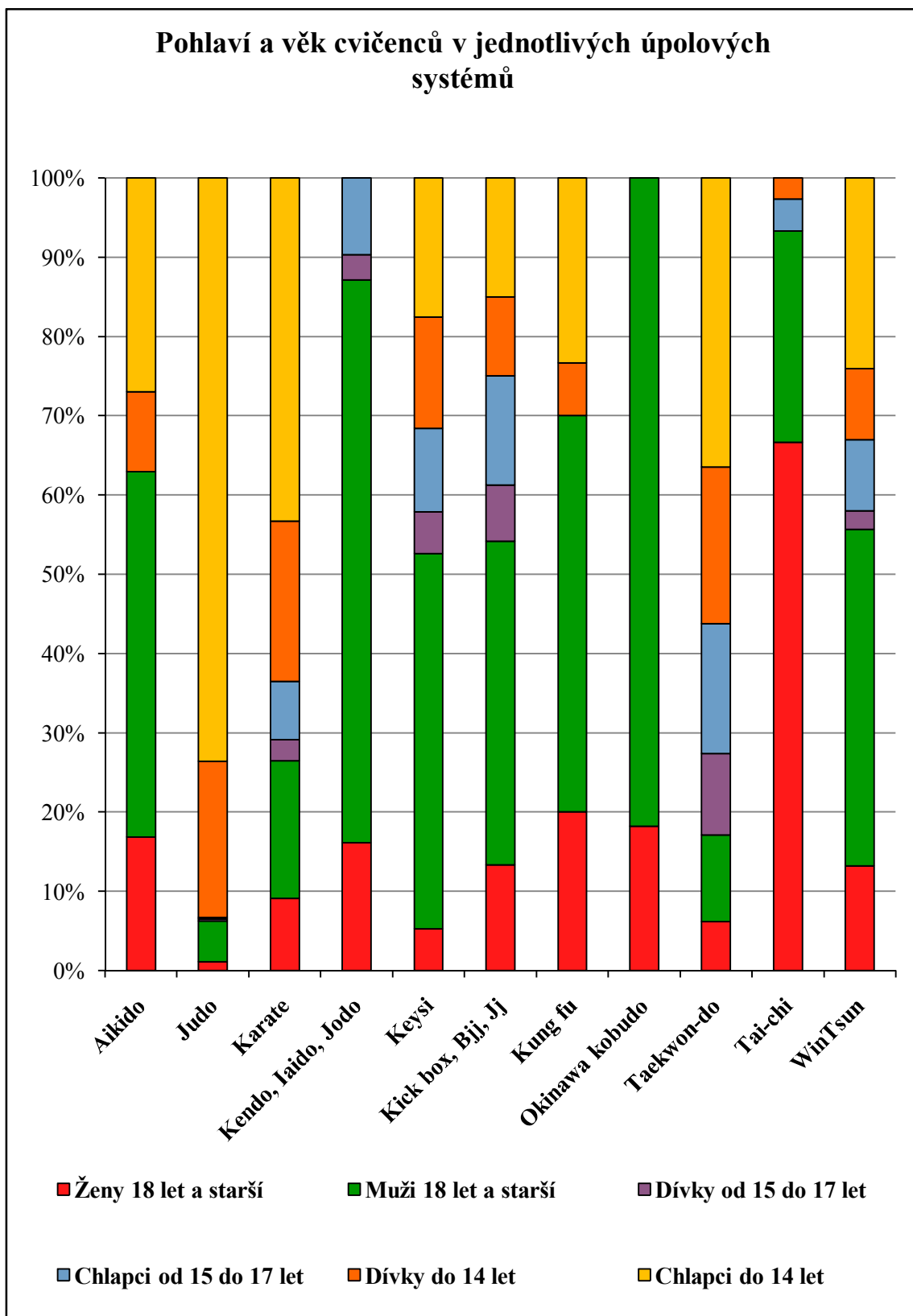


### 5.4.3 Jednotlivé oddíly dle věku a pohlaví

Z grafického zobrazení (Graf č. 5) je vidět, že téměř u všech úpolů je nejvíce zastoupená kategorie chlapců do 14 let a kategorie mužů 18 let a starší, i když konkrétně v tai-chi, kendo, iaido, jodo, okinawa kobudo složka chlapců do 14 let zcela chybí. Naopak nejméně zastoupené jsou dívky od 15 do 17 let a v úpolových systémech jako aikido, kung fu, okinawa-kobudo a tai-chi vůbec necvičí. Kategorie chlapců od 15 do 17 let má největší zastoupení taekwon-do. Kategorie žen 18 let a starší výrazně převládá u tai-chi. Dívky do 14 let mají největší zájem si zacvičit judo, taekwon-do a karate.

Číselná zastoupení jednotlivých kategorií pro konkrétní úpolové systémy jsou uvedena v tabulce (Tab. č. 13) umístěné za grafem č. 5.

Graf č. 5: Zastoupení cvičenců dle pohlaví a věku v jednotlivých úpolových systémech



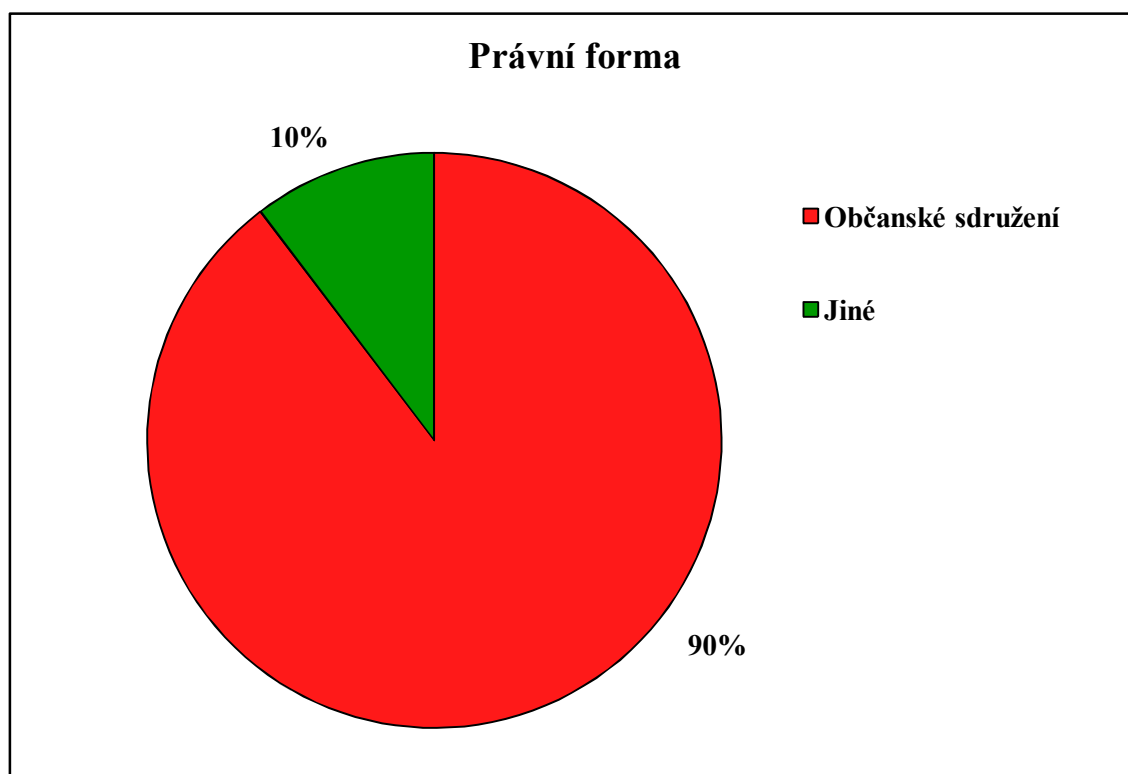
Tabulka č. 13: Počet cvičenců v jednotlivých úpolových systémech dle pohlaví a věku

|                           | Chlapci do 14 | Dívky do 14 | Chlapci 15 - 17 | Dívky 15 - 17 | Muži nad 18 | Ženy nad 18 |
|---------------------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| <b>Aikido</b>             | 24            | 9           | 0               | 0             | 41          | 15          |
| <b>Judo</b>               | 530           | 142         | 1               | 2             | 37          | 8           |
| <b>Karate</b>             | 195           | 91          | 33              | 12            | 78          | 41          |
| <b>Kendo, Iaido, Jodo</b> | 0             | 0           | 3               | 1             | 22          | 5           |
| <b>Keysi</b>              | 10            | 8           | 6               | 3             | 27          | 3           |
| <b>Kickbox, Bjj, Jj</b>   | 36            | 24          | 33              | 17            | 98          | 32          |
| <b>Kung fu</b>            | 7             | 2           | 0               | 0             | 15          | 6           |
| <b>Okinawa kobudo</b>     | 0             | 0           | 0               | 0             | 9           | 2           |
| <b>Taekwon-do</b>         | 196           | 106         | 88              | 55            | 59          | 33          |
| <b>Tai-chi</b>            | 0             | 2           | 3               | 0             | 20          | 50          |
| <b>WinTsun</b>            | 51            | 19          | 19              | 5             | 90          | 28          |

#### 5.4.4 Právní forma oddílů

Ve vybraných částech Prahy ze získaných dat z počtu 29 oddílů je nejvíce, až 90 % evidovaných jako občanské sdružení a 10 % oddílů jsou zařazeny mezi jiné (bez registrace).

Graf č. 6: Procentuální zastoupení oddílů dle právní formy

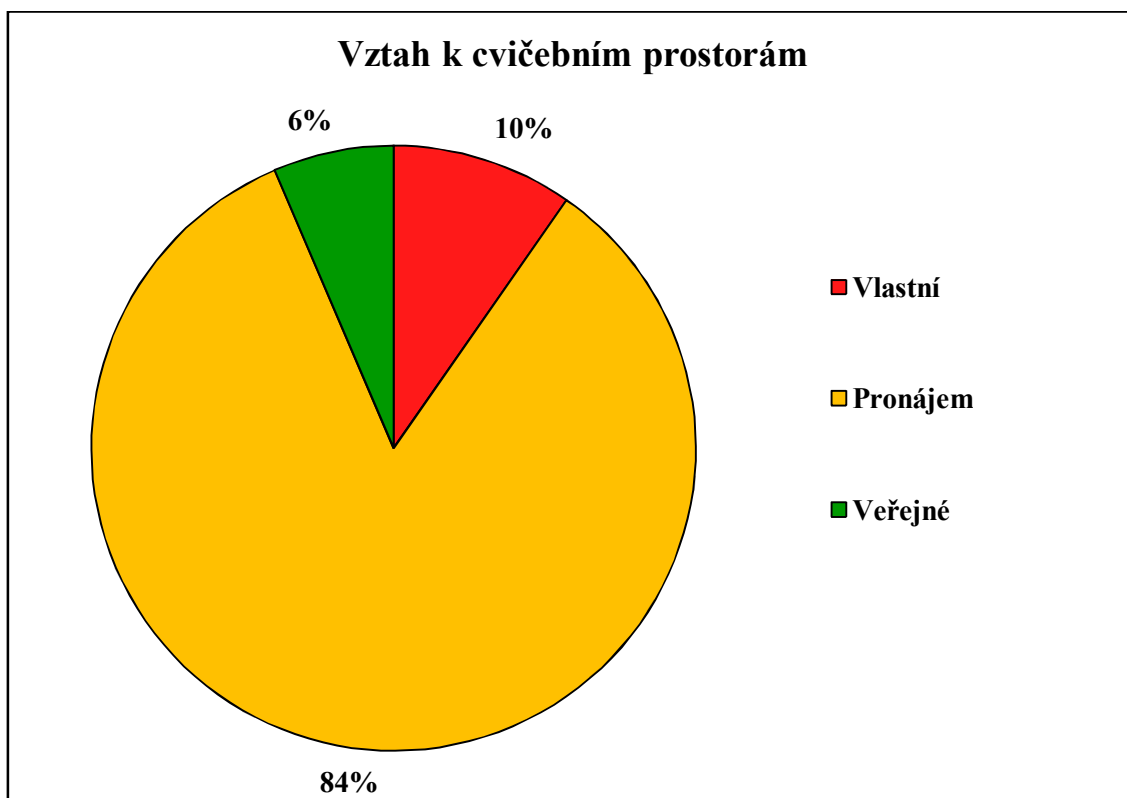




#### 5.4.5 Vztah k cvičebním prostorům

Na grafickém diagramu (Graf č. 7) až 84 % oddílů (celkem 26) ze získaných dat si prostory v Praze pronajímají. 10 % (celkem 3) jsou vlastníky objektů, kde probíhá jejich výuka a 6 % (celkem 2) oddílů cvičí ve veřejných prostorách.

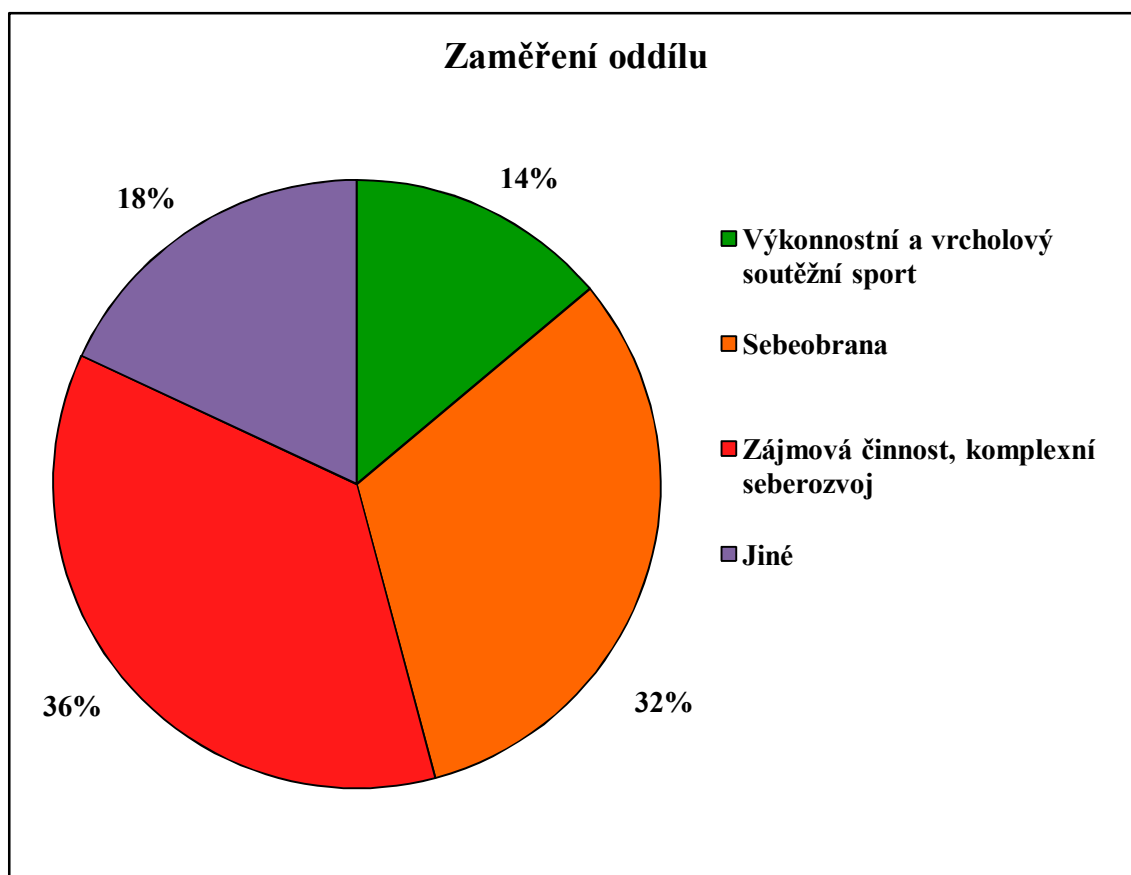
Graf č. 7: Procentuální zastoupení oddílů dle vztahu ke cvičebním prostorám



#### 5.4.6 Zaměření oddílů

Z grafu (Graf č. 8) lze vyčíst, že oddíly se zaměřují zejména na zájmovou činnost, komplexní seberozvoj (36 %), sebeobranu (32 %), jiné aktivity (18 %) jako duchovní, zdravotní stránku, rozvoj v rámci dobrovolné činnosti pro dětské domovy, workshopy. U sportovních oddílů samozřejmě převažuje zaměření na výkonnost a vrcholové soutěže (14 %). U většiny zajištěných oddílů jde zejména o kombinaci více zaměření.

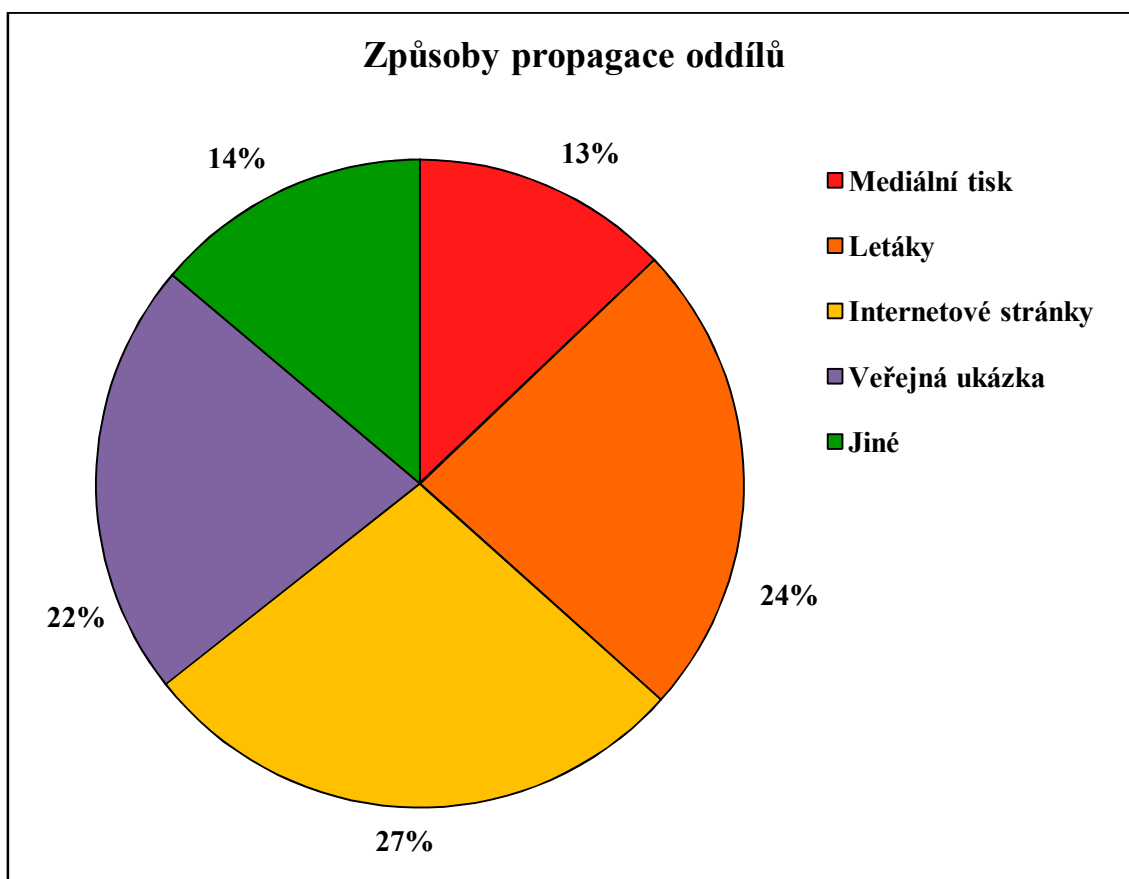
Graf č. 8: Procentuální zastoupení zaměření jednotlivých oddílů



#### 5.4.7 Způsoby propagace oddílů

V současné době se snaží oddíly o co nejvíce možných způsobů se propagovat, prezentovat a zvýšit tak členskou základnu. Ze zajištěných dat (Graf č. 9) většina oddílů už disponuje vlastními internetovými stránkami (27 %), nebo mají profily na různých sociálních sítích (např. Facebook), zařazeny do položky jiné (14 %). Nadále se využívá kdysi nejvíce používaná forma letáků (24 %) a veřejné ukázky (22 %) na kulturních akcích, exhibicích, soutěžích. V současné době existuje několik časopisů věnující se úpolovým systémům, proto nesmíme opomenout ani propagaci přes mediální tisk (13 %).

Graf č. 9: Procentuální zastoupení způsobů propagace oddílů



#### 5.4.8 Komparace statistických výsledků z vybraných částí Prahy

V tabulce (Tab. č. 14) je zpracován procentuální podíl porovnání mezi celkovým počtem obyvatel v městské části Prahy 4, 5, 6 a cvičenci věnující se úpolovým systémům ze získaných dat.

Tabulka č. 14: Statistické údaje z vybraných částí Prahy

|                                      | <b>Muži</b> | <b>Ženy</b> | <b>Celkem</b> |
|--------------------------------------|-------------|-------------|---------------|
| <b>Počet obyvatel k 31. 12. 2013</b> | 146 113     | 160 023     | 306 136       |
| <b>Počet cvičenců ke 12. 7. 2015</b> | 1 731       | 721         | 2452          |
| <b>Vzájemný podíl v (%)</b>          | 1,18        | 0,45        | 0,80          |

Výsledek 0,80% představuje druhou nejvyšší hodnotu při porovnání s výsledky už prozkoumaných 9 okresů, jejichž data jsou uvedena v tabulce č. 6, kapitola 2.4.

## 6 Diskuse

Na začátku práce bylo stanoveno několik otázek, na které jsou dále uvedeny odpovědi.

Otázky týkající se statistických dat jsou vztahovány na oddíly, které poskytly potřebné informace. V některých případech jde o zevšeobecnění na základě shodností názorů u více trenérů.

**O<sub>1</sub>: O který úpolový systém je nejvýraznější zájem ze strany veřejnosti? Proč tomu tak je?**

Ze strany veřejnosti je číslo jeden úpolový sport judo. Za ním si drží druhé místo taekwon-do. Důvodem je velká propagace kvůli účasti na Olympijských hrách, s čímž souvisí sponzorování a dotace od státu, které mají k dispozici. U jiných úpolových systémů je otázka zisku financí z jiných zdrojů, než od cvičenců, malá. Zejména u malých oddílů. Snáží se získávat granty od vybrané městské částí, bohužel, u většiny však tento příspěvek nezabezpečí ani řádnou výbavu do tělocvičny.

Úpolové sporty jsi, udržují popularitu, i díky dlouhé tradice na území České republiky a bojovým filmům, kterých je v televizi pořád víc a víc.

**O<sub>2</sub>: Jaký je rozdíl v počtu členů ve vybraných částech Prahy v soutěžních a nesoutěžních úpolových systémech?**

Celkový počet cvičenců v soutěžních úpolových systémech je 1947 cvičenců, u nesoutěžních to činí 505 cvičenců. I když je větší počet u závodících úpolů, trenéři se shodují v názoru, že na trénincích nejvíce přibývají právě ti, jejichž hlavním cílem návštěvy oddílů je sebezdokonalování, nabýt sebevědomí, zvýšit kondici, zlepšit zdraví a být mezi přáteli.

**O<sub>3</sub>: Z jakého důvodu jsou mezi jednotlivými oddíly tak výrazné rozdíly v členské základně?**

U nových úpolových systémů je to většinou otázka schopnosti propagovat svůj oddíl. Dále v pořadí je zaměření a způsob, jakým se snaží zaujmout cvičence, aby z oddílů neměli tendenci odcházet, ale naopak setrvat a zavolat své známé, aby cvičili také.

#### **O<sub>4</sub>: Jaké jsou důvody neochoty některých vedoucích úpolových oddílů poskytnout informace o svém dojo?**

Časová vytíženost občanů hlavního města je jednou z hlavních příčin, proč neodpovídají na e-maily nebo nezvedají telefony, hlavně pokud dotyčnou osobu neznají. Vyplnění dotazníku je považováno za největší ztrátu času hlavně u oddílů, kde je propagace na vysoké úrovni a využívají pro ni téměř všechny dostupné prostředky. Jejich členská základna praská ve švech, proto nepokládají tento cíl práce za důležitý.

Další příčinou je, že většina disponuje vlastními internetovými stránkami, na kterých zveřejňují základní informace, tedy nevidí důvod poskytovat jakékoliv jiné informace (např. obava konkurence, sdělování interních informací pouze japonským učitelům atd.). Nepovažují za důležité, že je jejich stránky většinou těžké vyhledat, pokud oddíl neznáte a stránky často nejsou aktualizované.

#### **O<sub>5</sub>: Jaký se předpokládá budoucí vývoj v zájmu o úpolové systémy?**

Většina trenérů eviduje, že studentů, kteří přicházejí, je méně. Jedná se hlavně o úpolové sporty, které zažily největší „boom“ hlavně v minulosti (například karate, aikido). Nabídka úpolových systémů je v současné době pestřejší a to hodně výrazně. Dle Reguliho (2005) v roce 1978 byly evidovány 4 úpolové systémy na území ČR, dnes jen na vybraných městských částech Prahy 4, 5, 6 bylo zajištěno 21 úpolových systémů, není se tedy co divit, že na nábor chodí méně dětí.

Trenéři se shodují, že zájem o úpolové sporty bude i nadále. Zabezpečovat to bude nejen vysoká popularita u dětí a jejich chuti srovnávat si síly mezi vrstevníky, ale také zvyšujícímu se násilí ve společnosti. Díky kterému se do popředí dostávají kurzy pro dospělé v oblasti sebeobrany.

## 7 Závěr

Úpolové systémy jsou o boji jak se zbraní, tak beze zbraně. Postavit se soupeři nebo sobě samotnému. Jde o to čelit něčemu hmotnému nebo nehmotnému. Bojem bych v této práci nazvala sběr dat a způsob přesvědčování trenérů, aby někomu, koho vůbec neznají, věnovali svůj čas.

Ve vybraných částech Prahy bylo zjištěno 21 úpolových systémů, které zde zastupuje 65 oddílů. 45 % poskytlo data ke zpracování deskriptivní statistiky o stavu systémů, oddílů, počtů členské základny, právní formě, způsobu zaměření a propagaci oddílů. Ze získaných dat mohu vyvodit následující závěry týkající se městských částí Prahy 4, 5, 6.

Úpolovým systémům se celkově věnuje 2452 cvičenců, z toho 1731 mužů a 721 žen. Nejvyšší zastoupení cvičenců má úpolový systém judo se 720 svěřenci. 90 % oddílů je registrováno jako občanské sdružení. 84 % oddílů si prostory, ve kterých cvičí, pronajímají. Zaměření je zejména na zájmovou činnost, komplexní seberozvoj a sebeobranu. Propagace a prezentace klubů probíhá všemi možnými způsoby (letáky, mediální tisk, vlastní internetové stránky, sociální sítě, veřejné ukázky i dobrovolná činnost).

Vytvoření seznamu a mapy znázorňující rozmístění tělocvičen a sídel zjištěných oddílů jednotlivých úpolových systémů by mělo pomoci myšlence s cílem vytvořit úpolovou mapu ČR a tím úpolové systémy nejen zviditelnit, ale ulehčit vyhledávání informací o oddílech pro laickou veřejnost.

Za necelých 5 let se povedlo zpracovat 9 okresů a 5 okresů je stále v procesu sběru dat. Oddíly vznikají a zanikají, proto je potřeba sběr dat v ostatních okresech urychlit, a tím pomoci dosáhnout dlouhodobý cíl v co možná nejkratším čase.

## Seznam použité literatury

BARTÍK, P. *Vplyv úpolových cvičení na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti detí mladšieho školského veku*. In: Zborník z medzinárodnej konferencie „Role tělesné výchovy a sportu transformujících se zemích středoevropského regionu.“ Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2001. s. 131-134, ISBN 80-210-2712-6.

BARTÍK, P. a kol. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010. 241 s. ISBN 978-80-8083-477-7.

BARTÍK, P., REGULI, Z., SLIŽIK, M. *Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. 1. vyd. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela, 2007. 278 s. ISBN 978-80-8083-477-7.

ĎURECH, M. *Spoločné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava: FTVŠ UK, 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3.

FOJTÍK, J. *Sebeobrana*. 1. vyd. Praha: FTVS UK, 1981. 168 s.

HORÁK, J. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Blansko: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 47 s. Vedoucí bakalářské práce Michal Vít.

HÖFER, D. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Znojmo: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 54 s. Vedoucí bakalářské práce Zdenko Reguli.

JIČÍNSKÝ, J. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Rychnov nad Kněžnou: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. 49 s. Vedoucí bakalářské práce Michal Vít.

KAŠPAR, L. *Dějiny tělesné výchovy a sportu ve světě a v českých zemích*. In: Sportovní příprava. Praha: Q-art, 2009. s. 10-35, ISBN 978-80-903280-9-9.

KOBYLARZ, M. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Třebíč: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 50 s. Vedoucí bakalářské práce Michal Vít.

KOLÁŘ, L. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Prostějov: bakalářské práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. 84 s. Vedoucí diplomové práce Michal Vít.

KOLÁŘ, L. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Olomouc: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 126 s. Vedoucí diplomové práce Michal Vít.

KOUBEK, M. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Hodonín: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 61 s. Vedoucí bakalářské práce Zdenko Reguli.

LEVSKÝ, V. L. *Základy sebaobrany - Karate*. Bratislava: Erpo, 1986. 276 s.

MUSIL, J., PAVLÍK, J., SOBOTKA, V. *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 96 s.

PERÚTKA, J. *Dejiny telesnej kultury*. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985. 287 s.

REGULI, Z. *Úpolové sporty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8.

REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, 2007. 87 s. ISBN 978-80-210-4318-3.

ROUBÍČEK, V. *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 108 s.

SUCHÝ, P. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Brno-město: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. 102 s. Vedoucí diplomové práce Michal Vít.

ŠEBEJ, F. *Karate*. Bratislava: Šport, 1983. 288 s.

ŠIKULA, J. *Vývoj a současný stav úpolových systémů v okrese Břeclav: bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 66 s. Vedoucí bakalářské práce Zdenko Reguli.

WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů: od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 2005. 157 s. ISBN 80-206-0613-0.

### **Elektronické zdroje:**

Aikido Ikeda Dojo. *Aikido*. [online]. c2002 [cit. 2015-05-10].

Dostupné z: <<http://www.aikido-praha.cz/>>.

Bujinkan Czech Dojo. *Bujinkan*. [online]. c2015 [cit. 2015-05-10].

Dostupné z: <<http://www.bujinkan.cz/>>.



Český statistický úřad. *Kraje a okresy České republiky*. [online]. c2006. Aktualizované v květnu 2012 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <[http://csugeo.i-server.cz/csu/2005edicniplan.nsf/t/2C0049F54A/\\$File/kraje\\_okresy\\_cr.jpg](http://csugeo.i-server.cz/csu/2005edicniplan.nsf/t/2C0049F54A/$File/kraje_okresy_cr.jpg)>.

Český statistický úřad. *Věkové složení obyvatelstva 2014*. [online]. c2015. [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <<http://csugeo.i-server.cz/csu/2015edicniplan.nsf/p/130064-15>>.

Český statistický úřad. *Rozdělení hlavního města Prahy na 57 městských částí*. [online]. c2014 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <[http://csugeo.i-server.cz/xa/redakce.nsf/i/rozdeleni\\_hlavniho\\_mesta\\_prahy\\_na\\_57\\_mestських\\_casti/\\$File/p57.gif](http://csugeo.i-server.cz/xa/redakce.nsf/i/rozdeleni_hlavniho_mesta_prahy_na_57_mestських_casti/$File/p57.gif)>.

Český statistický úřad. *Hlavní město Praha – katastrální území*. [online]. c2014 [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <[http://csugeo.i-server.cz/xa/redakce.nsf/i/mestske\\_casti\\_a\\_katastralni\\_uzemi\\_hlavniho\\_mesta\\_prahy/\\$File/ku\\_mc.jpg](http://csugeo.i-server.cz/xa/redakce.nsf/i/mestske_casti_a_katastralni_uzemi_hlavniho_mesta_prahy/$File/ku_mc.jpg)>.

Český statistický úřad. *Vybrané ukazatele za hl. m. Prahu – demografický vývoj*. [online]. c2014, [cit. 2015-03-07]. Dostupné z: <[https://www.czso.cz/csu/czso/330138-14-n\\_2014-10](https://www.czso.cz/csu/czso/330138-14-n_2014-10)>.

EWTO. *WingTsun*. [online]. c2014, [cit. 2015-06-07]. Dostupné z: <<http://www.ewto.cz/wingtsun.html>>.

GaREP, spol. s r.o. *Hlavní město Praha – charakteristika*. [online]. c2004. Aktualizace v 2009 [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <<http://www.regionalnirozvoj.cz/index.php/praha.html>>.

Geoportal Praha. *Poznáte pražské městské části?* [online]. c2010, [cit. 2015-06-15]. Dostupné z: <<http://www.geoportalpraha.cz/uploads/assets/kvizy/mc.pdf>>.

Hung Kar Kung Fu. *Hung Kar*. [online]. c2013 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: <<http://www.hungkar.hys.cz/>>.

Krav Maga. *Co je to Krav Maga*. [online]. c2008. [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <<http://www.krav-maga.cz/>>.

Kensei. *Představení Kensei*. [online]. c2013. [cit. 2015-06-10]. Dostupné z: <<http://www.kensei.cz/uvod/>>.

Kidsport. *Historie*. [online]. c2012. [cit. 2015-06-30].

Dostupné z: <<http://www.judoprodeti.cz/historie>>.

POLÁK, D. *Z historie Prahy 4*. [online]. c2013. [cit. 2015-03-10].

Dostupné z: <<http://www.praha4.cz/O-Praze-4>>.

TFC Praha. *TFC klub Praha*. [online]. c2009. [cit. 2015-04-10].

Dostupné z: <<http://modernarnis.blog.cz/>>.

ÚMČ Praha 5. *Historie*. [online]. c2010. Revize 2008 [cit. 2015-03-10].

Dostupné z: <<http://www.praha5.cz/cs/sekce/historie/>>.

ÚMČ Praha 6. *Historie*. [online]. c1998 - 2015. [cit. 2015-03-10].

Dostupné z: <[http://www.praha6.cz/praha6\\_historie.html](http://www.praha6.cz/praha6_historie.html)>.

## **Seznam použitých zkratek**

AID – Aikido Ikeda Dojo

Bjj – Brazílské jiu jitsu

ČAA – Česká asociace aikido

ČR – Česká republika

Jj – Jiu jitsu

JKA – Japonská asociace karate

MČR – Mistrovství České republiky

MMA – Mixed Martial Arts

TJ – Tělovýchovná jednota

USK – Univerzitní sportovní klub

## **Seznam obrázků**

- Obr. 1: Schéma taxonomie úpolů (Reguli, 2005, s. 8)
- Obr. 2: Prostorové vztahy jednotlivých úrovní úpolů (Reguli, 2005, s. 10)
- Obr. 3: Mapa České republiky s vyznačenými okresy
- Obr. 4: Mapa autonomních městských částí hlavního města Praha
- Obr. 5: Mapa městské části Praha 4
- Obr. 6: Mapa městské části Praha 5
- Obr. 7: Mapa městské části Praha 6

## Seznam tabulek

- Tabulka č. 1: Přehledné dělení průpravných úpolů (Reguli, 2005)
- Tabulka č. 2: Přehledné dělení úpolových sportů dle zvolených kritérií (Reguli, 2005)
- Tabulka č. 3: Přehledné dělení sebeobrany dle Reguliho (2005)
- Tabulka č. 4: Přehledné dělení sebeobrany dle Roubíčka (1980)
- Tabulka č. 5: Souhrn výsledků přezkoumaných okresů
- Tabulka č. 6: Souhrn statistických údajů ze zkoumaných okresů
- Tabulka č. 7: Vybrané demografické ukazatele hlavního města Praha
- Tabulka č. 8: Vybrané demografické ukazatele městské části Praha 4
- Tabulka č. 9: Vybrané demografické ukazatele městské části Praha 5
- Tabulka č. 10: Vybrané demografické ukazatele městské části Praha 6
- Tabulka č. 11: Počet úpolových systémů, oddílů cvičenců na Praze 4, 5, 6
- Tabulka č. 12: Přehled oddílů bez zájmu o spolupráci
- Tabulka č. 13: Počet cvičenců v jednotlivých úpolových systémech dle pohlaví a věku
- Tabulka č. 14: Statistické údaje z vybraných částí Prahy

## **Seznam grafů**

Graf č. 1: Zastoupení cvičenců v úpolových systémech dle pohlaví

Graf č. 2: Zastoupení oddílů v úpolových systémech na Praze 4, 5, 6

Graf č. 3: Procentuální zastoupení cvičenců úpolových systémů ze získaných dat

Graf č. 4: Procentuální zastoupení cvičenců úpolových systémů dle věku a pohlaví

Graf č. 5: Zastoupení cvičenců dle pohlaví a věku v jednotlivých úpolových systémech

Graf č. 6: Procentuální zastoupení oddílů dle právní formy

Graf č. 7: Procentuální zastoupení oddílů dle vztahu ke cvičebním prostorám

Graf č. 8: Procentuální zastoupení zaměření jednotlivých oddílů

Graf č. 9: Procentuální zastoupení způsobů propagace oddílů

## Seznam příloh

Příloha č. 1: Záznamový arch k dějinám úpolových sportů

Příloha č. 2: Doplnující dotazníkové šetření

Příloha č. 3: Aikido Ikedo Dojo

Příloha č. 4: Aikido Praha Sekai Dojo

Příloha č. 5: Aikido pro každého, o. s.

Příloha č. 6: Bujinkan Czech Dojo

Příloha č. 7: Judo club Kidsport

Příloha č. 8: Judo Dragons

Příloha č. 9: Judo TJ Sokol Praha Košíře

Příloha č. 10: Karate klub Amfora

Příloha č. 11: Karate Tygr Klub Praha

Příloha č. 12: Shin karate Kenseikan Czech

Příloha č. 13: SK Trial – shotokan karate

Příloha č. 14: Smíchovský tygři PSK Olymp

Příloha č. 15: TJ karate Praha

Příloha č. 16: Tradiční karate

Příloha č. 17: Kensei o. s.

Příloha č. 18: Keysi

Příloha č. 19: Taekwon-do ITF Sonkal Praha

Příloha č. 20: Škola taekwondo ITF Ge-beak Hosin sool

Příloha č. 21: Taekwon-do klub Praha I. T. F.

Příloha č. 22: TFC Praha

Příloha č. 23: Tiger Team

Příloha č. 24: Tomi Yama Dojo

Příloha č. 25: WingTsun škola bojových umění a sebeobrana Praha 4

Příloha č. 26: WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 5

Příloha č. 27: WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 6

Příloha č. 28: WingTsun a Escrima škola bojových umění a sebeobrana Praha 6

Příloha č. 29: WT Kung Fu z. s.

Příloha č. 30: Yang tchaj-ťi Praha