

1 SEZNAM PŘÍLOH

1 Seznam obrázků:

obr.č.1	Judo
obr.č.2	Jigoro Kano
obr.č.3	Judo, japonský nápis
obr.č.4	Jiu-jitsu
obr.č.5	Japonský samuraj
obr.č.6	Původní Kodokan
obr.č.7	Novodobá Dojo (tělocvična) Kodokan
obr.č.8	Novodobá budova Kodokan
obr.č.9	Antika
obr.č.10	Tatami (judo žíněnka)
obr.č.11	Judogi (kimono, judistický oblek)
obr.č.12	Praporky
obr.č.13	Logo Kidsport
obr.č.14	Foto dětí kroužku juda Kidsport, MŠ Montessorri
obr.č.15	Foto dětí oddílu juda Kidsport, ZŠ Nad Vodovodem
obr.č.16	Foto dětí Klubu juda Kidsport, A tým
obr.č.17	Foto prvních judistů USK Praha, Folimanka
obr.č.18	Lukáš Krpálek
obr.č.19	Foto Sport judo Litoměřice
obr.č.20	Foto Judo club Liberec
obr.č.21	Foto TJ sokol Hradec Králové
obr.č.22	Foto Judo klub Olomouc
obr.č.23	Foto SKP Písek

2 Seznam Tabulek

tab.č.1	Rozdělení judo pásů
tab.č.2	Výsledky dotazníku dětí SKP Písek
tab.č.3	Výsledky dotazníku dětí JC Kidsport, školní kroužek juda ZŠ Klimenská
tab.č.4	Výsledky dotazníku dětí, USK Praha, Folimanka

3 Seznam grafů

graf.č.1	Výsledky dotazníku dětí SKP Písek
graf.č.2	Výsledky dotazníku dětí JC Kidsport, školní kroužek juda ZŠ Klimenská
graf.č.3	Výsledky dotazníku dětí, USK Praha, Folimanka

4 Dotazník

5 Osnova řízeného rozhovoru s trenéry

6 Fotodokumentace

DOTAZNÍK

1. Proč chodíš na judo?

- A. Kvůli rodičům
- B. Protože chci
- C. Jen tak, abych se nenudil
- D. Jiná odpověď

2. Baví tě judo?

- A. Ano
- B. Ne
- C. Trošku

3. Je na Vás trenér hodný?

- A. Ano
- B. Ne
- C. Občas
- D. Je mi to jedno

4. Učíte se nové věci?

- A. Ano pořád
- B. Ne vůbec
- C. Jen občas se něco přiučíme

5. Hrajete hodně her?

- A. Ano, téměř celou hodinu
- B. Ne, vůbec
- C. Ano, na začátku hodiny a někdy i na konci

6. Myslíš, že se ti zlepšila fyzická kondice?

- A. Ano, určitě
- B. Ne, vůbec
- C. Trochu
- D. Nevšiml(a) jsem si

7. Říkáš rodičům co se dělo na kroužku?

- A. Po každé hodině
- B. Jenom občas, když se ptají
- C. Nechci jim to říkat
- D. Nezajímá je to

8. Baví tě učení historie?

- A. Ano moc
- B. Ujde to
- C. Ani ne
- D. Je to nuda

9. Chodíš na judovíkendy? Jak se ti tam líbí?

- A. Ano chodím pravidelně
- B. Byl(a) jsem tam párkrát
- C. Ne nikdy jsem tam nebyl(a)
- D. Co jsou to judovíkendy?

10. Jedeš s námi o prázdninách na nějakou akci?

- A. Ano, moc se těším
- B. Ano, moc se mi nechce
- C. Ne, nesmím
- D. Ne o ničem nevím

11. Jezdíš často na závody?

- A. Ano pokaždé
- B. Ano, když mám čas
- C. Pouze na judovíkendech
- D. Nikdy jsem na závodech nebyl(a)

12. Jakým způsobem se učíte pád stranou?

- A. Rovnou ze stoje
- B. Rozfázovaně
- C. Z kleku
- D. Neučíme se ho, už ho všichni zvládáme

ŘÍZENÝ ROZHOVOR

1. Jakým způsobem propagujete svůj klub?
2. Jakým způsobem provádíte nábor nových žáků do svého klubu?
3. Kolik dětí přijímáte na začátku roku?
4. Jaká jsou Vaše kritéria pro přijetí do klubu? (věk, pohybové schopnosti, technické dovednosti, motorické předpoklady apod.)
5. Od kolika let je podle Vás dobré s judem začít?
6. Jak velkou máte základnu trenérů?
7. Jakou metodiku a techniku využíváte k výuce pádů?
8. Jaké techniky upřednostňujete v prvním roce tréninku dítěte? Jak na zemi, tak v postoji.
9. Jaké techniky byste nedoporučil pro začátečníky?
10. V jaké technické vyspělosti dítěte začínáte učit škrcení a páčení?
11. Učíte sutemi-wazu a jestli ano, tak kdy? (techniky strhů)
12. Jaké materiální a technické vybavení máte ve Vašem klubu k dispozici a jak jej využíváte k tréninku?
13. Máte nějaké kroužky či oddíly nebo jiné organizace, se kterými spolupracujete?

FOTODOKUMENTACE



1 seiza (nástup)



2 hra (stahovačka)



3 Začátek randori (cvičný zápas)



4 Návčik mae ukemi (pád vpřed)



5 Návčik joko ukemi (pád strannou),
přípravná fáze



6 Návčik joko ukemi (pád strannou), konečná
fáze



7 Návčik ushiro ukemi (pád vzad), přípravná fáze



8 Průběh ushiro ukemi (pád vzad)



9 Přípravná fáze na průpravné cvičení přetlačování



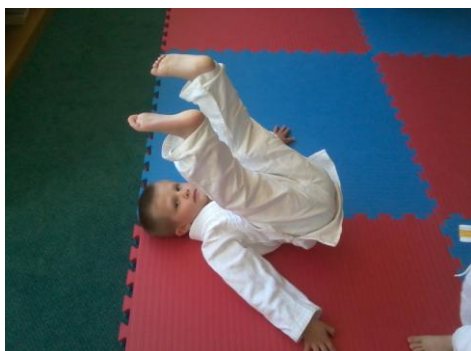
10 Průběh průpravného cvičení přetlačování



11 Počáteční fáze průpravného cvičení na osoto gari



12 Počáteční fáze průpravného cvičení sasae curikomi ashi



13 Konečná fáze průpravného cvičení osoto gari



14 Konečná fáze průpravného cvičení sasae curikomi ashi