

Úpolové sporty

PhDr. Bc. Zdenko Reguli

MU FSpS v Brně 2005

Autor: PhDr. Bc. Zdenko Reguli
Recenzent: Mgr. XXXXXXXXX
Technická příprava: ing. Jiří Šišma

© Zdenko Reguli 2005

ISBN 80-210-xxxx-x

Obsah	
Piktogramy a použité značky	3
Systematika úpolů	5
Průpravné úpoly	8
Sebeobrana	11
Systematika úpolových sportů	13
Bojová umění	18
Bojová umění z hlediska kultury	22
Funkce a cíle bojových umění	26
Systematika bojových umění	29
Úpolové sporty ve světě v dávné i nedávné minulosti	34
Úpolové sporty u nás v nedávné minulosti	38
Úpolové sporty v současném Olympijském hnutí	42
Úpolové sporty v programu Světových her	45
Aikidó	47
Box	53
Džúdó	57
Džúdžucu	63
Karate	69
Přetahování lanem	74
Sumó	78
Šerm	82
Taekwondo	86
Wušu	91
Žápas	97
Úpolové sporty na paralympijských hrách	103
Seznam obrázků	
Obr. 1: Taxonomie úpolů	6
Obr. 2: Prostorové vztahy jednotlivých úrovní úpolů	7
Obr. 3: Prostorové vztahy základních úpolů	9
Obr. 4: Rozdělení sebeobrany	12
Obr. 5: Čtyřdimenzionální model funkcí bojového umění	26
Obr. 6: Prostorové vztahy bojových umění a úpolových sportů	32
Seznam tabulek	
Tab. 1: Počty oddílů a jejich členů v úpolových sportech v letech 1957–1978	39
Tab. 2: Technické prostředky v aikidó	49

Tab. 3: Hmotnostní kategorie v boxu	54
Tab. 4: Hmotnostní kategorie v džúdo	58
Tab. 5: Hmotnostní kategorie v džúdzucu	66
Tab. 6: Hmotnostní kategorie v sumó	79
Tab. 7: Soutěžní disciplíny v šermu	83
Tab. 8: Technické údaje o šermířských zbraních	83
Tab. 9: Platné povrchy zásahů v šermu	84
Tab. 10: Hmotnostní kategorie v taekwondo	88
Tab. 11: Věkové kategorie ve wušu, cvičení sestav taolu	93
Tab. 12: Hmotnostní kategorie mužů ve wušu, zápas sanšou	94
Tab. 13: Hmotnostní a věkové kategorie mužů – zápas	99
Tab. 14: Hmotnostní a věkové kategorie žen – zápas	99
Tab. 15: Hmotnostní a věkové kategorie – plážový zápas	99

Piktogramy a použité značky

Učebnici tvoří dva poměrně samostatné celky. V prvním je rozepsaná teorie úpolových sportů a bojových umění. Druhá část je souhrnem základních údajů o jedenácti úpolových sportech, které jsou zařazeny ve světovém sportovním hnutí. Kritériem pro výběr tedy bylo zařazení v Olympijském hnutí, nebo Světových hrách. Úpolových sportů, které jsou celosvětově rozšířeny je však mnohem víc. Zaměření a rozsah této učebnice ale neumožňoval věnovat se všem.

V distanční učebnici jsou použity značky, které vás mají upozornit na charakter čteného textu. Cílem bylo vybrat jen několik značek, abyste byli studiem vedeni jednoduše a jednoznačně.



Ukazovákem ukazujeme na začátek každé kapitoly. Obsahuje úvodní seznámení s problematikou. Zde naleznete stručný popis obsahu kapitoly.



Pozor! Důležitý text, nutno zapamatovat si. Je vytištěn tučným písmem, stručný a obsahuje definice, nebo důležité informace.



Přečtěte si text který vysvětluje, objasňuje problematiku. Není obsáhlý. Jsou použity jednoduché a krátké věty, abyste neztratili souvislost. Snad si z toho čtení nezkažete oči...



Literatura. Naleznete zde odkazy na základní literaturu k probíranému tématu, zejména knížky. Články v časopisech a ve sbornících většinou nejsou uvedeny, protože je obtížné vyhledávat je, a většinou jsou příliš úzce a jednosměrně zaměřené. Více se používají odkazy na různé internetové zdroje informací. Jestli máte přímý přístup k internetu, neváhejte a ihned si doplňte informace na adresách příslušných odkazů.



Mapa světa vás uvede do historie, a celosvětového vývoje. V textu se dozvíte různá (mnohdy snad i překvapivá) fakta o probírané látce. Znat historie je důležité, abychom pochopili, proč je přítomnost právě taková, jaká je.



Někdy se setkáte s textem, který sice není až tak důležitý pro právě probíranou látku, ale může být hodně zajímavý. Navazuje na hlavní text a doplňuje ho. Půjde o různé zajímavosti, pikanterie a novinky. Z hlediska informačního zkrátka chuťovky.

1. Na místech, kde je výčet nějakých konkrétních kategorií, kde je vhodné jako pomůcku zapamatovat si počet prvků v rozdělení a podobně, je umístěno pořadové číslo. Nebojte se ukazovat si třeba na prstech, jenom aby jste nevynechali žádnou z vyčtených položek.



Piktogram počítače ukazuje na encyklopedické heslo, vysvětlený odborný výraz, na fakta, čísla, či výčet informací.

Σ *Tato značka vás jistě vždy potěší. Znamená, že jste se dostali na konec kapitoly, k souhrnu. Zde ve stručnosti najdete všechna důležitá fakta.*



1. Úplně na závěr jen několik kontrolních otázek.
2. Slouží pro vás, aby jste si mohli ověřit, zda jste si z předchozího textu zapamatovali to hlavní.
3. Když na některou z otázek nevíte odpověď, vraťte se výše.
4. A když víte víc, než se otázky ptají, zajděte si raději do tělocvičny, protože jste již nastudovali víc, než vás může potkat na zkoušce.

Systematika úpolů



Následující kapitoly se zabývají teorií úpolů. Znamená to, že zde naleznete spoustu informací, rozdělení, tabulek, obrázků a schémat. Snad vás to neodradí od studia. Tyto kapitoly jsou totiž základem pro vytvoření představy o úpolech jako dynamicky se rozvíjející součásti sportu. Systematika je uspořádána z jednotlivých prvků úpolů tak, aby byl vytvořen jednoduchý, lehce srozumitelný a v každodenní praxi použitelný obraz.

Definice úpolů

! Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.



Když zde hovoříme o definici, paradoxně není definitivní. Úpoly se vyvíjejí a tak je potřeba k reáliím přizpůsobovat i teorii. Úpoly byly před staletím definovány odlišně, než tomu bylo třeba před třiceti lety a jinak než dnes. Je možné, že se o několik let úpolové reálie změní tak, že bude nutné předefinovat i samotný pojem úpoly.



Hlavním a důležitým znakem je, že v úpolech dochází ke kontaktu minimálně dvou lidí. Kontakt může být bezprostřední, nebo prostřednictvím různých zbraní. Ke kontaktu však dochází i v jiných sportovních odvětvích. Úpoly se od nich liší tím, že kontakt je v nich cílem, který chceme dosáhnout. V jiných sportech je kontakt jenom prostředkem k jiným cílům. V basketbalu se brání tělem, aby byl hozen koš. V ledním hokeji provádí hokejista bodyček, aby získal puk. Kontakt s protihráčem je prostředkem k získání převahy ve hře. V boxu, karate, taekwondo, šermu a dalších úpolových sportech se boduje platný zásah soupeře. V džúdá nebo zápasu využíváme kontakt k hození, nebo držení protivníka. Kontakt s jiným člověkem (lidmi) je v úpolech cílem a konečnou fází techniky.



Taxonomie je hierarchické zařazení určitých prvků podle předem stanovených kritérií. I systematika úpolů je postavena hierarchicky, je také taxonomií. V první úrovni jsou nejjednodušší, elementární prvky, v poslední nejsložitější. Taxonomie současně sleduje didaktické otázky. První úroveň obsahuje cvičení, které jsou přípravou pro další úroveň a ta je přípravou pro úroveň poslední.



Systematika úpolů je zkonstruována ze tří úrovní. V následujícím schématu jsou jednoduše znázorněny. Je třeba dodat, že každé schéma a každá systematika je jenom pomůckou pro lepší pochopení reality. Nemá nikdy absolutní platnost a záleží, z jakého úhlu problematiku sledujeme. I úpoly jsou mnohorozměrné a nemohou být chápány pouze jako tělesné pohyby.

Taxonomie úpolů

1. úroveň úpolových předpokladů

Průpravné úpoly



2. úroveň úpolových systémů

Úpolové sporty



3. úroveň úpolových aplikací

Sebeobrana

Obr. 1: *Taxonomie úpolů*

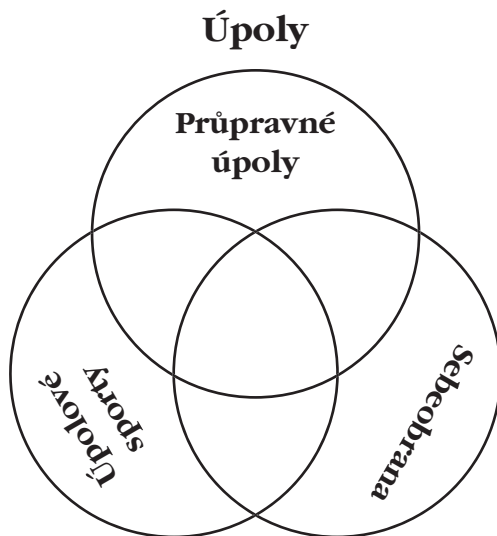
1. Nejjednodušší úpolové činnosti tvoří první úroveň systematiky úpolů. Nazýváme ji úrovní úpolových předpokladů, protože je tvořena úpolovými činnostmi v kontaktu s jedním nebo více partnery, které jsou nevyhnutným předpokladem pro další dvě úrovně systematiky úpolů. Obsahem je také základní úpolová technika (postoj, střeh, pády, ...), která je předpokladem pro všechny další pohybové činnosti v úpolech. Všechny úrovně, i první, předpokládají, že cvičenec již má dostatečně rozvinuté různé pohybové schopnosti, které se na úpolových pohybech účastní.

2. Druhá úroveň je nejobsáhlejší a jsou v ní zahrnuty všechny samostatně stojící a vzájemně se odlišující úpolové systémy. Každý z nich splňuje základní znaky samostatného úpolového odvětví. Nazýváme je úpolové sporty a jsou seskupeny v různých dalších podřízených kategoriích. Úroveň úpolových systémů je největší a nejdůležitější částí úpolů. Je to také předmět studia v tomto učebním textu.

3. Úroveň úpolových aplikací je zařazena na samý konec taxonomie. Zabývá se sebeobranou, tedy použitím úpolových činností v nutné obraně podle příslušných právních, etických, společenských a jiných norem. Jak si můžete všimnout, ve schématu je posunuta kousek mimo předešlé dvě úrovně. Je to proto, že sebeobrana je komplexním jevem a úzce souvisí s jinými, zejména technickými činiteli mimo oblast úpolů (zejména s použitím střelných a jiných zbraní). Ve velké míře se na sebeobraně akci podílejí i psychické, taktické apod. faktory.

Σ *Do úpolů patří všechna cvičení, jejichž cílem je kontaktní překonávání partnera a taky všechna související specifická průpravná cvičení.*

Systematika úpolů je zkonstruována hierarchicky (taxonomicky) ze tří úrovní. První je úroveň úpolových předpokladů, kde patří průpravné úpoly, druhou je úroveň úpolových systémů, kde patří všechny úpolové sporty a třetí je úroveň úpolových aplikací, kde je zařazena sebeobrana.



Obr. 2: *Prostorové vztahy jednotlivých úrovní úpolů*



1. Zkuste volně definovat úpoly, a pak porovnejte svoji definici s definicí učebnicovou.
2. Systematika úpolů je skonstruována taxonomicky. Co to znamená?
3. Z jakých tří úrovní se systematika skládá?
4. Jak nazýváme úroveň úpolových předpokladů?
5. Jak nazýváme úroveň úpolových systémů?
6. Jak nazýváme úroveň úpolových aplikací?

Průpravné úpoly



Průpravné úpoly používáme pro rozvoj úpolových předpokladů. Bez průpravných úpolů není možné naučit se žádný úpolový sport. Je v nich obsažena základní úpolová technika, ale i i jednoduchá cvičení – základní úpoly.



Průpravné úpoly jsou relativně jednoduchými cvičeními, které je možno cvičit i odděleně od ostatních úpolových cvičení. Kromě širokého použití ve školní tělesné výchově a v různých druzích sportu se využívají i pro rozvoj pohybových předpokladů pro jednotlivé úpolové sporty (zahrnujících i některá bojová umění) a sebeobranu. Všechny úpolové systémy (úpolové sporty) jsou soustavami vysoko propracovaných technik specializovaných přetahů, přetlaků, nebo odporů v optimálním postoji, v efektivním navázání kontaktu



s určenými pohyby horních i dolních končetin, těla apod. Průpravné úpoly jsou základem pro jednotlivé úpolové systémy. Průpravné úpoly proto rozdělujeme na **základní úpoly a základní úpolovou techniku**.

1. Ovládání základní úpolové techniky je pro jednotlivé úpolové systémy nevyhnutné. Návčik **základní úpolové techniky** se provádí zpravidla bez partnera. Při cvičení s partnerem není cílem přemoci ho, ale zdokonalit základní prvky techniky. Jde především o úpolové

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

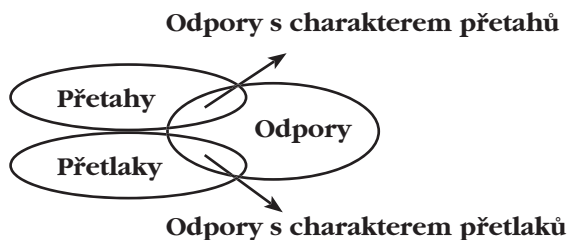
2. Základní úpoly postihují základní úpolové vztahy. Nacvičují se s jedním, nebo více partnery a často mají soutěžní povahu. Rozlišujeme je podle biomechanické složitosti průběhu sil na

- ❖ přetahy (cvičenci navzájem působí odstředivě $\leftarrow \bullet \rightarrow$, jeden druhého přetahuje),
- ❖ přetlaky (cvičenci navzájem působí dostředivě $\rightarrow \bullet \leftarrow$, jeden druhého přetlačuje),
- ❖ odpory (směr působení sil se v průběhu cvičení mění):
 - ❖ odpory s charakterem přetahů,
 - ❖ odpory s charakterem přetlaků,
 - ❖ vlastní odpory.

Základní úpolová technika i základní úpoly se dále kategorizují do různých skupin. To ale není tématem tohoto učebního textu, takže se dále nebudeme zabývat podrobnostmi. Na závěr si prohlédněte obrázek se znázorněním prostorových vztahů základních úpolů.



Základní úpoly



Obr. 3: *Prostorové vztahy základních úpolů*

Σ *Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty se nazývají průpravné úpoly. Rozvíjejí úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany. Rozdělují se na základní úpolovou techniku (nejzákladnější prvky pohybů) a základní úpoly (základní úpolové vztahy – přetahy, přetlaky, odpory).*



BARTÍK, Pavol. (1999). Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela 1999. 1. vydanie 88 s. ISBN 80–8055–285–1

ĎURECH, Miroslav et al. (2000). Úpoly. Bratislava: Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80–223–1381–5

FOJTÍK, Ivan. (1984). Úpoly ve školní tělesné výchově. Praha: Univerzita Karlova 1984. 142 s.

REGULI, Zdenko. 2004. Průpravné úpoly. Masarykova univerzita: Brno 2004, s. ISBN

ROUBÍČEK, Vladimír. (1980). Základní (průpravné) úpoly. Praha: Univerzita Karlova, SPN 1980, 108 s.

ROUBÍČEK, Vladimír. (1984). Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry. Praha: Olympia 1984. 79 s.



1. Jak by jste popsali průpravné úpoly a k čemu jsou průpravou?
2. Vzpomeňte si na jednotlivé složky základní úpolové techniky.
3. Vyjmenujte kategorie základních úpolů podle biomechanické složitosti.

Sebeobrana



Za kapitolou o průpravných úpolech by správně měla následovat další s názvem Úpolové sporty. Protože se však jimi bude podrobně zabývat větší část učebního textu, přeskočíme toto téma. Zatím bude stačit, když si zapamatujete, že úpolové sporty rozdělujeme na soutěžní, komplexně rozvíjející a sebeobránné. Právě sebeobrana je i dalším tématem v systematice úpolů.



Sebeobranu tvoří různé úpolové aplikace. Je užitečnou pohybovou činností. Aplikace znamená, že sebeobrana je otevřeným systémem, aby bylo možné podle okolností (daných zúčastněnými osobami, situací apod.) měnit konkrétní úpolové činnosti takovým způsobem, aby sebeobránná akce byla dostatečně účinná a rychlá, a aby byly současně zachovány zájmy chráněné zákonem (především život a zdraví člověka).



Sebeobranu rozdělujeme na dva základní druhy podle hlavní cílové skupiny, pro kterou jsou úpolové aplikace určeny. Protože je sebeobrana důležitou součástí některých profesí, **dělíme ji na osobní a profesní.**

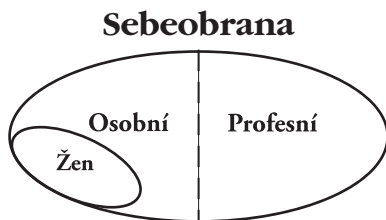
1. Osobní sebeobrana je určena nejširší oblasti zájemců. Najdeme u nich všechny věkové, profesní, a jiné kategorie. Velká a důležitá (i z hlediska úpolů!) skupina v osobní sebeobraně, na kterou musí být brán zvláštní zřetel, jsou ženy a dívky. Pro ně je určena sebeobrana žen.

2. Profesní sebeobrana je určena pro ty, jejichž profese vyžadují specifické úpolové dovednosti. Pro ně se staly úpoly součástí povolání. Můžeme je podle charakteru používaných technik rozdělit na sebeobranu pro bezpečnostní složky, ozbrojené složky a pro ostatní profese.

Ve všech druzích sebeobrány vycházíme v systematice úpolů z úpolové činnosti. Sebeobranu jako takovou je však potřeba

chápat šířeji, protože snahou každého člověka je, aby k přímému fyzickému střetu nedošlo. Přímý fyzický kontakt hrozí zraněním nebo smrtí jedné, či obou stran.

Σ *Sebeobrana vzniká aplikací úpolů ve stavu nutné obrany. Rozděluje ji na osobní sebeobranu (se zvláštní skupinou sebeobrany žen) a profesní sebeobranu.*



Obr. 4: *Rozdělení sebeobrany*



1. Co je to sebeobrana?
2. Je sebeobrana otevřeným, nebo uzavřeným systémem, a co to znamená?
3. Na jaké dvě složky rozděluje sebeobranu?
4. Jaká je zvláštní skupina osobní sebeobrany.

Systematika úpolových sportů



Nejrozsáhlejší částí úpolů jsou úpolové sporty. Úpoly jsou známé především díky názvům jednotlivých sportů. Každý už slyšel o šermu, boxu, karate, džúdo a ví že v nich dva lidé nějakým způsobem zápasí. V následujících řádcích najdete definici úpolových sportů. Uvedeme také různé kategorizace dělení. Rozmanitých úpolových sportů je totiž hodně, proto je dobré mít v nich alespoň na teoretické úrovni pořádek.



Zejména v minulosti, ale i dnes, se můžeme na různých místech setkat kromě názvu úpolové sporty i se slovními spojeními sportovní úpoly, bojové sporty, bojová umění, sportovní druhy úpolů, úpolová (sportovní) odvětví a podobně. V odborné literatuře se prosazoval výraz sportovní úpoly. Měl navodit spojení s tehdy chápaným výrazem sport, jakožto soutěžní aktivitou. Sport byl chápán jako činnost, jejímž výsledkem měla být co nejvyšší výkonnost a její uplatnění v soutěžích. Většina sportujících ale nesportuje kvůli dosahování nejvyšších soutěžních met. Dnes se přikláníme k modernější a širší definici, jak je zakotvena v Evropské chartě sportu. Z důvodů jazykových, ale i z hlediska odborné terminologie používáme pojem úpolové sporty.



Evropská charta (1992) v druhém článku definuje pod pojmem sport „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“



*V jiných jazycích vzniká stejný problém se zastřešujícím názvem. Kupříkladu v anglicky psaných textech se setkáme s názvy *combatives, combative sports, combative activities, non-lethal combatives, martial arts, martial ways, hand-to-hand fighting, fighting arts, fighting sports...**



The Classical Martial Arts Resource, <http://www.koryu.com>

Electronic journals of martial arts and sciences and sciences, <http://www.ejmas.com>

Informace ČSTV, <http://www.cstv.cz/zdrojeinformaciprovas-sdruzenesubjekty.php>



V systematicce úpolů jsou úpolové sporty nazvány úrovní úpolových systémů. Co to znamená? Systém není jen souhrnem určitých prvků. Je v nich pořádek, jsou mezi nimi vzájemné souvislosti. Zjednodušeně můžeme říct, že mají „hlavu i patu“. **Každý z úpolových sportů je nositelem znaků, které jej odlišují od ostatních úpolových sportů.** Jde o vlastní:

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



Je potřeba připomenout, že ne každý sport má všechny uvedené znaky rozvinuty na stejné úrovni a některé sporty ani všechny vyjmenované znaky neobsahují. Stejně jako v minulosti, i v současnosti neustále vznikají nové úpolové systémy a jednotlivé znaky se u nich objevují tak, jak se nový sport vyvíjí a získává své příznivce.



Znaky, kterých jsou jednotlivé úpolové sporty nositeli, je od sebe oddělují, rozlišují. Některé znaky jsou si ale velmi podobné. To umožňuje, abychom vytvořili nadřazené kategorie a jednotlivé úpolové sporty seskupili. Úpolové sporty

možno rozdělit podle různých kritérií. Vždy spíše záleží na tom, k čemu nám má rozdělení pomoci. Všeobecně se jako nejvhodnější kritérium jeví **kritérium zaměření úpolového sportu**. Kritérium, které vyjadřuje, co hlavně může konkrétní úpolový sport zájemcům nabídnout. Někdy se můžeme setkat s laickou a naivní otázkou, který úpolový sport je lepší. Není však lepšího úpolového sportu v absolutním měřítku. Každá část úpolů, tedy i úpolové sporty mají společné znaky. Každý z úpolových sportů má ale jiné zaměření, každý rozvíjí u cvičenců jiným způsobem a jiné dovednosti, schopnosti, vlastnosti a podobně. Jednotlivé skupiny úpolových sportů v následujících kategoriích vyjadřují cíl, kvůli kterému se zejména cvičí. Vzniknou tak tři skupiny:

1. soutěžní úpolové sporty (zápas, box, kendó atd). Hlavním znakem je systém soutěží a příprava na ně s cílem dosáhnout vrcholného výkonu v těchto soutěžích podle platných pravidel. O výsledcích se vedou a uchovávají záznamy.

2. sebeobrané úpolové sporty (džúdzucu, gošindó, krav maga, musado a tak dále). Hlavním znakem je zaměření na aplikaci úpolového sportu pro potřeby sebeobrany.

3. komplexně rozvíjející úpolové sporty (aikidó, tchai ti a tak dále). Hlavním znakem je celoživotní rozměr a mnohdimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální.

Jednotlivé úpolové sporty nepatří vždy výlučně právě do jedné ze skupin. Každá kategorizace je jen pomůckou bez absolutní platnosti. Když je řeč o zaměření jednotlivých úpolových sportů, mluvíme o nich v kontextu s konkrétní skupinou cvičenců. Většinou jsou sdruženi v organizaci s cíli postavenými v jedné z uvedených oblastí.



Některé úpolové sporty ve své šíři umožňují věnovat se v různých etapách různým aspektům. Mladý člověk může vidět seberealizaci v úspěších na soutěži, v dospělosti ho zaujme (možná i v souvislosti se zaměstnáním) aplikace úpolového sportu v sebeobraně a v pozdějším věku v něm nalezne myšlenky, kterými může řídit svůj život. Nezanedbatelnou motivací může být i ozdravení sedavého životního stylu, prevence bolestí zad, stresu.

Zaměření úpolových sportů se mění i po dobu svého vývoje. Džúdó například, bylo zkonstruováno jako komplexní výchovný prostředek v oblasti tělesné (renšindó), mravní (šušinhó) a branné (šoubuhó) výchovy. Na začátku 20. století se do světa dostalo díky své použitelnosti v sebeobraně a posledního půl století je známo především jako soutěžní olympijský sport.



Mnohem jednodušeji lze úpolové sporty rozdělit **podle jejich vztahu ke sportovní soutěži**. Toto rozdělení je důležité zejména v mezinárodním sportovním hnutí. Vznikají tak dvě velké kategorie:

1. soutěžní úpolové sporty, ve kterých se pořádají soutěže, většinou na různých úrovních.
2. nesoutěžní úpolové sporty, ve kterých se nepořádají soutěže (v mnoha případech to ani není vzhledem k technickým prostředkům možné).



Toto rozdělení je jednoduché, postrádá ale význam druhé skupiny úpolových sportů. To, že se v nich nesoutěží, nic nevyovídá o tom, co je pak jejich cílem. Jiné rozdělení úpolových sportů je možno použít všude tam, kde je potřeba upozornit na jeden určitý znak. Tak je kupříkladu možno rozdělit je **podle používaných technických prostředků**:

1. úpolové sporty, **používající zejména zbraně** (šerm, kendó, iaidó a další),
2. úpolové sporty, **používající zejména kontakt částmi těla**:
 - ❖ s použitím zejména úderů a kopů (box, karate, taekwondo a další),
 - ❖ s použitím zejména hodů a znehybnění (zápas, sumó, džúdó a další).

Rozdělení podle používaných prostředků je výhodné, zejména když mluvíme o soutěžních úpolových sportech. Pravidla soutěží totiž přesně vyovídají o tom, jaké konkrétní prostředky je v soutěži možno použít, případně, jejichž je zakázáno. Mnohé z úpolových

sportů jsou komplexní, obsahují prostředky s použitím zbraní i s použitím kontaktu částmi těla, jako třeba aikidó, nebo džúdzucu. I zde však možno sledovat preferenci určité skupiny technických prostředků.

! Z hlediska rozdílného vývoje a příčin vzniku úpolových sportů v jednotlivých kulturách je rozdělujeme **podle kulturních konotací**. To je důležité, protože mnoho úpolových sportů není spojeno jen s cvičením. Má svoje filozofické zázemí, které bývá často nesprávně pochopeno právě proto, že není vnímáno v kontextu doby svého vzniku a vzhledem ke kultuře, ve které vzniklo. Takto můžeme rozdělit úpolové sporty na:

1. evropské (šerm, zápas, savate...),
2. americké (wrestling, karate kempo, Gracie džúdzucu, capoeira...),
3. asijské:
 - ❖ čínské (tchai fi, pakua, hunggar...),
 - ❖ korejské (taekwondo, hwarangdo, hapkido...),
 - ❖ japonské (aikidó, džúódó, sumó, kendó...),
 - ❖ indické (vadžrámušti, kalaripajattu...),
 - ❖ thajské (muai thai),
 - ❖ indonézské (pentjak silat),
 - ❖ filipínské (kali, arnis),
 - ❖ a tak dále.

V tomto případě je však lépe zmiňovat se o místě původu, protože většina úpolových sportů je dnes už celosvětově rozšířena. V jednotlivých krajinách vznikly různé styly a školy úpolových sportů, což je ovlivněno různou úrovní tréninkového procesu a stavem výzkumu úpolových realit v jednotlivých krajinách.

Σ *Úpolové sporty jsou největší a rozhodující skupinou úpolů. Jsou to samostatné úpolové systémy. Vzájemně se odlišují znaky, jako je vlastní název, vývoj, prostředky, organizace a podobně.*

Můžeme je rozdělit do různých kategorií podle:

- ❖ *zaměření (soutěžní, sebeobrané a komplexně rozvíjející),*
- ❖ *vztahu k soutěži (soutěžní a nesoutěžní),*
- ❖ *preferovaných prostředků (používající zbraně, používající kontakt tělem),*
- ❖ *kulturních konotací (evropské, americké, asijské)*



DRAEGER, Don F. – SMITH, R. W. (1995). Asijská bojová umění: Historie, techniky a zbraně. Bratislava: CAD Press 1995. 219 s. ISBN 80–85349–40–X

ĐURECH, Miroslav et al. (2000). Úpoly. Bratislava: Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80–223–1381–5

WEINMANN, Wolfgang. (2002). Lexikon bojových sportů: Od aikida k zenu. Praha: Naše vojsko 2002. 2. vydanie. 157 s. ISBN 80–206–0613–0

The Classical Martial Arts Resource, <http://www.koryu.com>

Electronic journals of martial arts and sciences, <http://www.ejmas.com>



1. Co jsou to úpolové sporty a jaké je jejich místo v systematicke úpolů?
2. Jakými znaky se jednotlivé úpolové sporty od sebe odlišují?
3. Podle jakých kritérií můžeme úpolové sporty kategorizovat?
4. Jak rozdělujeme úpolové sporty podle zaměření?
5. Jak rozdělujeme úpolové sporty podle vztahu k soutěži?
6. Jak rozdělujeme úpolové sporty podle preferovaných prostředků?
7. Jak rozdělujeme úpolové sporty podle kulturních konotací?

Bojová umění



O některých úpolových sportech se říká, že jsou bojovými uměními. Jiné mezi úpolové aktivity nepatří.

V nedávné minulosti se v souvislosti s bojovými uměními pojila Asie, dnes i jiné části světa. Před dvěma – třemi desítkami let jsme se u nás mohli setkat prakticky jen s japonskými džúdó a karate. Dnes mají u nás zázemí i různá čínská, korejská, thajská, filipínská a další bojová umění. V této kapitole se pokusíme vysvětlit, co jsou to bojová umění, jak je můžeme rozpoznat a odlišit od úpolových sportů. Zvláště si povšimneme jestli můžeme bojová umění nazývat úpolovými sporty a proč.



Pod pojmem bojová umění se často chápou jenom systémy pocházející z Asie, zejména z Číny a Japonska. Často jsou proto nazývána i východními bojovými uměními. Je pravdou, že nejpropracovanější a nejucelenější bojová umění známe z východní Asie, ale různé systémy boje vznikly i v jiných částech světa. Je to přirozené, protože ve všech koutech světa se lidé potýkali s nutností bojovat (jako obránci i útočníci). Těchto systémů není tolik, jako v už zmíněné Číně nebo Japonsku a jsou i méně známé, ale svou jedinečností jsou hodny povšimnutí.



K nám se výraz bojová umění dostal z anglického martial arts. Martial se překládá jako bojový, vojenský, válečný, související s bojem a válkou. Etymologie tohoto slova, pocházejícího z latiny, vypovídá o jeho vztahu k Marsu (řecky Ares), antickému bohu války. Art je ekvivalentem českého umění. Kromě jiných významů je to i dovednost, obratnost, mistrovství dosažené studiem a praxí.



Kdybychom se pokusili o definici bojových umění, mohli bychom říct, že jsou to zejména pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje, a které se dnes uplatňují jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví.



Z hlediska historického byla v době jejich vzniku a vývoje dnes známá bojová umění pouhým způsobem, jak co nejrychleji a nejučinněji dosáhnout vítězství v souboji, nebo ve válce. A to jakýmkoli prostředky. Těžko bychom tehdy hledali nějakou vznešenou filozofii. Avšak následkem různých světonázorových a náboženských představ a snad i díky ješitné touze po omluvě násilí, docházelo vzápětí po vzniku bojových činností k jejich posvěcování – sakralizaci. Hledaly se (a vždy našly) nějaké vyšší idey, které násilí omlouvaly. Násilí se i dnes propaguje jako prostředek k dosažení národní nebo náboženské svobody, násilí se páchá ve jménu různých bohů i světového míru. Sakralizace byla i prostředkem duševní hygieny. Způsob jak se vyrovnat nejen s tím, že bojovníci v konfliktu mrzačili a zabíjeli nepřátele, ale i s blízkostí vlastní smrti.



Jak plyne z předchozího textu, **bojová umění se od ostatních úpolových aktivit liší především vnitřním obsahem, svojí filozofií a také smyslem cvičení.** Důvod cvičení je jiný. Díky různým okolnostem se bojová umění zachovaly ve velké šíři i hloubce v Japonsku. Abychom mohli použít konkrétní příklady, budeme se dál zabývat japonskými bojovými uměními. Závěry ale více–méně platí i pro bojová umění ostatních oblastí světa.



Bojová umění jsou chápána širěji, než úpolové činnosti. Zahrnují všechny činnosti se vztahem k boji, povýšené na umění. Kupříkladu ve středověkém Japonsku se popisuje takzvaných šestatřicet umění. Zahrnují nejen neozbrojený boj nebo boj s mečem, či kopím, ale i lukostřelbu, vrhací zbraně a plavání. Tedy vše, co by mohl válečník v konfliktu upotřebit. Zde se někdy odlišuje válečné umění od bojového. Válečné umění má vztah k válce jako takové, tedy i k otázkám strategie, logistiky, použití zbraní a podobně. Jak z předchozího vyplývá, bojová umění se dotýkají více praktických dovedností.



Tyto dovednosti byly podřízeny svému účelu. Zlikvidovat protivníka, zneschopnit ho k boji. Pro tyto bojová umění je užíván výraz bugei nebo budžucu. Čínský znak pro bu znamená válku, je však složen ze dvou prolínajících se

obrazců. Jedním znakem pro kopí, druhým pro zastavit. Z hlediska etymologie je doslovný význam čínského znaku pro válku (bu) způsob zastavení boje. Džucu je umění, způsob, technika jak se něco dělá. Mohli bychom říct, že budžucu jsou různá umění boje.

Sjednocení Japonska v 17. století způsobilo, že válečná bojová umění ztrácela na významu. Jejich cvičení už nebylo otázkou přežití. Aby byl dán nový význam bojovým uměním a pravděpodobně i proto, aby byla dána potenciálním nepřátelům vládnoucího šóguna smysluplná činnost, začaly se atributy bojových umění vládou propagovat jako atributy duchovní. „Meč je duší samuraje“, bylo prohlášeno. Postupně docházelo k větší a větší sakralizaci, posvěcování bojových umění, byla jim dána duchovní síla a význam. Tento trend v Japonsku výrazně zesílil i na konci 19. století, kdy se Japonsko muselo po třech stoletích otevřít světu. Budžucu se v mnohých uměních proměnilo na budó. Bojová umění již nebyla jenom způsobem, jak válčit, stala se uměním životní cesty (jap. dó – cesta), metodou, jak využít bojovou tradici a taktiku k úspěšnému životu moderního člověka.



Sakralizace, jako mechanismus omluvy násilí je patrný ve všech společnostech od nepaměti až po dnešek. V minulosti se války omlouvaly nutností zlikvidovat zlého souseda, ochránit svůj lid, bojovalo se ve jménu bohů, kteří prostřednictvím svých kněží žehnali vojáky a bojovníky. U nás jsou známé i křížácké výpravy na osvobození svaté země, známe i svatou válku muslimů. Dnes setaké války vedou kvůli zachování míru. I bojová umění se cvičí kvůli vyšším idejím apokud kvůli sebeobraně, tak abychom se (my dobří) mohli bránit proti útokům těch zlých...

Σ *Bojovými uměními jsou zejména pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje, a které se dnes cvičí jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví. Vyvinuly se z různých způsobů boje. Do bojových umění patří i činnosti, které nejsou úpolového charakteru, například lukostřelba, vrhání nožů, umění signalizace, bojové plavání apod. Nejvíce bojových umění se dochovalo ve východní Asii. Ve vývoji bojových umění docházelo k jejich k sakralizaci, k posvěcování bojových činností.*



DRAEGER, Don F. – SMITH, R. W. (1995). Asijská bojová umění: Historie, techniky a zbraně. Bratislava: CAD Press 1995. 219 s. ISBN 80–85349–40–X

FOJTÍK, Ivan. (1993). Japonská bojová umění budžucu. Praha: Naše vojsko 1993. 176 s. ISBN 80–206–0166–X

FOJTÍK, Ivan. (1999). Prvky bojových umění: Karatedó, aikidó, kendó, džúdó. Praha: Olympia 1999. 52 s. ISBN 80–7033–613–7

LEWIS, Peter. (1996). Bojové umenia. Praha: Cesty 1996. 192 s. ISBN 80–7181–096–7

WEINMANN, Wolfgang. (2002). Lexikon bojových sportů: Od aikida k zenu. Praha: Naše vojsko 2002. 2. vydanie. 157 s. ISBN 80–206–0613–0

WESTBROOK, Adele M. – RATTI, Oscar. (2002). Tajemství samurajů: Přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska. Praha: Fighters publications 2002. 485 s. ISBN 80–903079–1–4

<http://www.bojovaumeni.cz>

The Classical Martial Arts Resource, <http://www.koryu.com>

The online journal of classical martial arts, <http://www.furyu.com/>

Electronic journal of martial arts and sciences, <http://www.ejmas.com>



1. Co odlišuje bojová umění a úpoly?
2. Ve které části světa se zachovalo nejvíc bojových umění?
3. Zkuste vyjmenovat některá bojová umění.
4. Které z následujících bojových umění nepatří do úpolů a proč? (aikidó, iaidó (umění tasení meče), vrhání nožů, karate, wušu, lukostřelba, kendó)
5. Vysvětlete pojem sakralizace (posvěcování) bojových umění.
6. Jsou i dnes bojové činnosti sakralizovány? Jak?

Bojová umění z hlediska kultury



Zajímavé je podívat se na bojová umění z hlediska kultury a filozofie. Kultura působila na bojovníky, a bojovníci ovlivňovali kulturu. I bojovníci si v historickém vývinu kladli tři otázky. Ptali se, co je dobré, co je krásné a čemu mohou věřit. **V bojových uměních jsou důležitá hlediska:**

- ❖ etiky,
- ❖ estetiky,
- ❖ a víry.

1. Etika



V japonských bojových uměních se často můžeme setkat se sedmi ctnostmi, které jsou nositeli etiky v nich. U některých bojových umění se některé principy liší, ale morální koncept bývá zachován. Jejich původ je v čínském konfuciánském spisu „O pěti ctnostech“. Jsou to velkorysost, spravedlivost, náležité chování, moudrost a dobrá víra.

Později se mluvilo i o dalších vlastnostech, zejména o pokoře, pravdivosti, srdci/duchu a úctě. Úcta souvisí i s faktem, že samurajové byli vazalové ve službách lenního pána. Byli mu oddáni a v případě potřeby neváhali položit za něj svůj život. Byl jejich živitelem, za co mu byli náležitě vděční, a bezmezně loajální. Tento vztah, přirozeně transformován, můžeme i dnes vidět v bojových uměních ve vztahu mezi učitelem a žákem.

Buddhizmu bojová umění vděčí za preferování soucitu, jako kladné, neodmyslytelné vlastnosti bojovníka. V bojových uměních je dobře viditelným znakem i etiketa, předepsané způsoby chování. Protože byla bojová umění původně výhradně vojenskými systémy, vládne zde disciplína, pořádek. Každý z praktikantů zná své místo a svoji úlohu v různých skupinových (i pořadových) cvičeních.

2. Estetika

Osobitný přístup středověké a zejména novověké japonské kultury v oblasti estetiky, krásna, byl přetvářen transformací čínských vlivů na japonské nazírání. Určující vliv měla obliba jednoduchosti a snaha o skryté vyjádření významu. Často se napodobovala sama příroda. Estetické ideály je možno přiblížit heslovitě v jednotlivých principech, kupříkladu:

- sabi* – opuštěnost, patina věku, stáří;
- wabi* – všednost, zdrženlivost, skromnost;
- šibui* – přirozenost, elegance, harmonie;
- júgen* – odmlka, náznak a podtext;
- iki* – jednoduchost a kvalita,
- sui* – umění užívat života bez svázanosti s těmito požitky;
- aware* – prázdné místo, zastavený pohyb s potencí zvuku, barvy, tvaru, pohybu a podobně;
- fúrjú* – schopnost plynulé intuitivní tvorby,
- mudžó* – prchavost a pominutelnost,
- karumi* – nenásilná inspirativní lehkost.

Ideálem byl osamělý, trochu ošumělý, avšak dobře oblečený záhadný bojovník, s lehkými, přesnými a nenapodobitelnými pohyby a mistrovským ovládním zbraně, který jakoby bez námahy a bez starostí plul životem.

3. Víra

Japonsko je krajinou, kde se setkávají a vzájemně prolínají mnohá náboženství. Zajímavé je, že místo toho, aby mezi sebou bojovala, spíš se v životě Japonců navzájem doplňují. Nejinak to bylo i v minulosti.

Taoizmus se do Japonska přetavil v přijetí některých filozofických koncepcí, kupříkladu jednoty protikladů jin – jang (jap. in – jó).

Konfucianizmus již byl vzpomenut v souvislosti s etikou. Neokonfuciánské učení mistra Ču–Siho přineslo koncepci tzv. „energie“ čchi (jap. ki).

Původní japonské animistické představy byly shrnuty pod název šintó (šintóizmus). Samurajové o to víc uctívali své předky a nebylo jim zatěžko věřit, že jejich zbraně, jejich meč má duši.

Buddhizmus se do Japonska dostal v mnoha podobách, neznámější z nich je zenový buddhizmus, který ovlivnil mnoho koncepcí zejména v taktice a smyslu boje.

O bojových uměních se říká, že jsou procesem vnitřního očišťování. Očišťování – misogi – pochází z původního japonského šintó a bylo upraveno dovezeným a upraveným zenovým buddhizmem. Často se očišťování připodobuje k leštění a čištění zrcadla. Adept bojového umění musí vydat mnoho energie, aby bylo jeho vnitřní zrcadlo čisté, aby v něm uviděl sebe sama tak, jak je. Čím čistější je zrcadlo, tím věrnější je odraz světa v něm. Japonské znaky pro zrcadlo by se v doslovním překladu jednotlivých znaků četly jako „vidět sám sebe očima bohů“.

Očišťování souvisí s duchovní sebeaktualizací, nejvyšším cílem bojových umění. V zenovém buddhizmu se nazývá satori, nebo i kenšó, tedy doslova „vhled do vlastní podstaty“. V bojových uměních se pohybové aktivity, jednotlivé bojové techniky, používají jako prostředek vnitřního sebepoznání, vnitřní očisty. Tělesnou prací se působí na tělo a ducha sebe samého.



Někdy se v souvislosti s bojovými uměními říká, že jsou procesem boje se samým sebou, s vnitřním nepřítelem. Zdůrazňuje se tak, že skutečný nepřítel není vně. Ale – když není žádného nepřítele zvenčí, proč si svého vnitřního vytvářet. Ve skutečnosti se v bojových uměních nikdo nemusí s nikým prát a už vůbec ne se sebou samým.

Σ *Protože jsou bojová umění nositeli znaků kultury, ze které pocházejí, jsou pro jejich poznání důležité hlediska etiky, estetiky a víry. V Japonsku jsou etická hlediska shrnuta v tzv. sedmi ctnostech. Zahrnují poučení o náležitém chování, loajalítě, disciplíně apod. Etický náhled se projevuje i v pravidlech chování, etiketě. V estetice se často napodobovala příroda. Hezké byly věci, které prošly patinou věků. Japonsko je krajinou směsi různých náboženství. V bojových uměních se projevilo původní japonské šintó, a z Číny importovaný neokonfucianizmus a buddhizmus. Filozofickým cílem v bojových uměních bývá vnitřní očista a duchovní sebeaktualizace.*



CLEARY, Thomas. (1998). Japonské umění války. Praha: Pragma 1998. 196 s. ISBN 80–7205–477–5

DEŠIMARU, Taisen. (2003). Zen a bojová umění. Praha: Portál 2003. 115 s.

FOJTÍK, Ivan. (1999). Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění. Olomouc: Votobia 1999. 1. vydanie. 247 s. ISBN 80–7198–376–4

EARHART, H. Byron. 1998. Náboženství Japonska: Mnoho tradic na jedné svaté cestě. Praha: Prostor 1998, 189 s.

MCGREAL, Ian P. (ed.). 1998. Velké postavy východního myšlení: Slovník myslitelů. Praha: Prostor 1998, 623 s.

TOHEI, K. 1996. Ki v každodenním životě: Základní principy jednoty ducha a těla. Olomouc: Votobia 1996. 157 s.

WESTBROOK, Adele M. – RATTI, Oscar. (2002). Tajemství samurajů: Přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska. Praha: Fighters publications 2002. 485 s. ISBN 80–903079–1–4



1. Proč je důležité studium kultury oblasti, ve které vzniklo bojové umění?
2. Kterých tří kulturních hledisek si všímáme u bojových umění?
3. Etika bývá vyjádřena v jednotlivých ctnostech. Jaké jsou ctnosti bojovníka?
4. Co je v etiketě bojových umění jiné, než v naší kultuře?
5. Zkuste popsat a charakterizovat různé estetické principy.
6. Jak v Japonsku ovlivnila náboženství neokonfucianismus, buddhizmus a šintó filozofii bojových umění?
7. Co je cílem bojových umění z hlediska filozofie a jak se jej dosahuje?

Funkce a cíle bojových umění

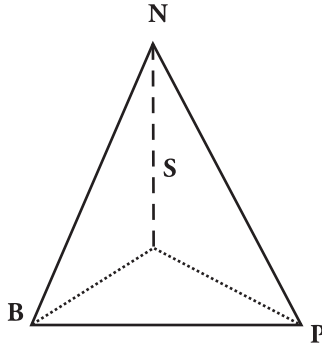


Bojová umění plní v životě jejich praktikantů různé funkce, z mnoha můžeme vzpomenout technickou, taktickou, fyzickou, brannou, morální, sebevýchovnou, sociální, zdravotní apod. Funkce nám řeknou víc o tom, proč se bojová umění cvičí. Z funkcí vycházejí i cíle bojových umění.

! Jednodušší vymezení vychází ze čtyřdimenzionální charakteristiky osobnosti praktikanta bojových umění, která zahrnuje jeho tělesnou, psychickou, sociální a duchovní složku. Symbolicky znázorněný trojúhelník ducha, mysli a těla, tedy člověka – jednotlivce, u základny rozšířený o sociální oblast, společenství jiných lidí, vytváří tříboký jehlan. Jehlan je symbolem člověka, stojícího pevně mezi nebem a zemí. **Základní funkce bojového umění** jsou tak vázány k jednotlivým složkám. Rozlišujeme pak funkce:

- 1. tělesnou (biosféra (B)),** rozvoj fyzické podstaty člověka, fyzického zdraví, rozvoj pohybových schopností a dovedností)
- 2. duševní (psychosféra (P)),** psychohygienu, relaxaci, seberealizaci, sebeaktualizaci)
- 3. sociální (sociosféra (S)),** prosociálnost, komunikaci, společenskou realizaci)
- 4. duchovní (noosféra (N)),** sebepoznání, vnitřní čistota, transcendentu i náboženskou realizaci)

Čtyřdimenzionální model funkcí bojových umění v jednotě bio–psycho–socio–noosféry znázorňuje následující obrázek.



Obr. 5: Čtyřdimenzionální model funkcí bojového umění



Rozvoj tělesné složky je nejviditelnější částí. Jde o rozvoj různých pohybových schopností, které jsou důležité pro konkrétní bojové umění, i rozvoj pohybových dovedností – vlastních technických prostředků bojového umění. Některá bojová umění jsou výrazně orientována i na udržování a posilování zdraví a dlouhého života.

Duševní složka je spojena nejen se způsobem uplatňování fyzických projevů bojového umění v praxi, kdy se adept musí postavit tváří v tvář nebezpečí hrozícímu od útočníka. V bojových uměních se hledá vnitřní klid, vyrovnanost s vnějšími podmínkami a z hlediska naplnění života vlastní sebeaktualizace.

Protože se bojová umění cvičí společně s jinými lidmi, je důležitý i rozvoj sociální. Kontakt s druhým člověkem je informačně nosným a z hlediska vývoje lidského druhu nejstarším způsobem komunikace. Bojová umění umožňují lépe se realizovat ve společnosti a obstát v každodenním životě, jež je z jistého hlediska stále bojem, i když ne přímo ve fyzickém smyslu.

Duchovní rozvoj je přirozeným vyústěním předchozích dimenzí. Duchovno jaksi stojí za tím a nad tím vším. Každý něčemu věří, každý hledá smysl svoji aktivity, svého bytí. Odpovědi, které dává náboženství mnohým nestačí. V bojových uměních, kde se v minulosti bojovník pravidelně setkával se smrtí a bolestí, se hledá vlastní cesta, cesta sebepoznání.



Cíle bojových umění **jsou spjaty** s jejich jednotlivými **funkcemi**. Podle toho pak charakterizujeme cíle v tělesné, duševní, sociální a duchovní oblasti. Z hlediska času jsou v bojových uměních důležitější cíle dlouhodobé před krátkodobými. Naplnění v bojových uměních je možné a smysluplné jenom když se praktikují dlouhodobě, po celý život, protože cesta k dosažení výsledků zejména v duševní, sociální a duchovní oblasti je podmíněna velkými životními zkušenostmi. **Bojová umění mají celoživotní** (biodromální) **charakter**. Pak je možné naplnit cíle ve všech sférách rozvoje člověka – bojovníka.



Funkce bojových umění vycházejí ze čtyřdimenzionálního modelu. Zahrnují funkci tělesnou (biosféra), duševní (psychosféra), sociální (socioféra) a duchovní (noosféra). Cíle v bojových uměních jsou dlouhodobé a jsou spjaty s funkcemi. Bojová umění mají celoživotní charakter.



CLEARY, Thomas. (1998). Japonské umění války. Praha: Pragma 1998. 196 s. ISBN 80–7205–477–5

FOJTÍK, Ivan. (1999). Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění. Olomouc: Votobia 1999. 1. vydanie. 247 s. ISBN 80–7198–376–4

TOHEI, K. 1996. Ki v každodenním životě: Základní principy jednoty ducha a těla. Olomouc: Votobia 1996. 157 s.

WESTBROOK, Adele M. – RATTI, Oscar. (2002). Tajemství samurajů: Přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska. Praha: Fighters publications 2002. 485 s. ISBN 80–903079–1–4



1. Které složky zahrnuje čtyřdimenzionální model funkcí bojových umění?
2. Co je obsahem tělesné složky rozvoje a jaké jsou její cíle?
3. Co je obsahem duševní složky rozvoje a jaké jsou její cíle?

4. Co je obsahem sociální složky rozvoje a jaké jsou její cíle?
5. Co je obsahem duchovní složky rozvoje a jaké jsou její cíle?
6. Proč jsou v bojových uměních důležitější dlouhodobé cíle?
7. Co znamená celoživotní charakter bojových umění?

Systematika bojových umění



Aby bylo možno se vyznat v tolika bojových uměních, odedávna byly pokusy o jejich kategorizaci. Vždy je potřeba si všimnout, k jakému účelu kategorizace slouží. Každé dělení je charakterizováno orientací na znak, který se jistému účelu jeví nejdůležitější.



Nejjednodušší je dělení na **budžucu** (bojové, válečnické techniky a způsoby, v angličtině také martial arts) a **budó** (bojové cesty, cesty válečníka, v angličtině se používá výraz martial ways). Budó se vyvinulo koncem 19. století, kdy se k čistě užitkovým bojovým uměním, přiřadily i širší morální, estetické, zdravotní a podobné aspekty. Takovéto dělení je ale vhodné jen pro japonské systémy a nemá širší uplatnění. Z bojových umění budžucu transformovaných na budó jsou nejznámější:

budžucu – budó
aikidžucu – aikidó
džódžucu – džódó
džúdžucu – džúdó
iaidžucu – iaidó
kendžucu – kendó
kjúdžucu – kjúdó



Vhodnější a mnohem použitelnější je dělení **podle** používaných **technických prostředků**. Můžeme jich najít celou škálu. V zásadě je rozdělujeme na bojová umění se zbraní a bez zbraně.

1. Bojová umění **se zbraněmi**, s použitím převážně zbraní:

- ❖ sečných,
- ❖ bodných,
- ❖ úderových,
- ❖ vrhacích,
- ❖ mechanických,

- ❖ střelných,
- ❖ s použitím pomocných bojových prostředků (kupříkladu spoutávání),

2. Bojová umění **beze zbraní**, s použitím zejména:

- ❖ úderů různými částmi těla,
- ❖ strkání a házení,
- ❖ páčení kloubů,
- ❖ škrcení,
- ❖ držení,
- ❖ výkřiků.



Někdy se za mnohem výstižnější považují dělení, které respektují význam, jež se té–které zbraní připisoval. Předchozí způsob dělení, podobně, jako tomu bylo u úpolových sportů, není vždy použitelný. Mnohá z bojových umění používala více zbraní i forem neozbrojeného boje. Následující škála rozděluje bojová umění **podle významu zbraní** do čtyř skupin.

1. Hlavní bojová umění (lukostřelba, šerm mečem, kopím...).

2. Vedlejší bojová umění (použití tyčí, vějířů...).

3. Souběžná bojová umění (boj se zemědělskými nástroji...).

4. Komplexní aktivity slučující souběh uvedených typů.



Jiná dělení se mohou zakládat na příslušnosti bojového umění k určité společenské vrstvě. Protože uvádíme bojová umění na příkladu Japonska, povšimneme si tamějšího stavu společnosti po r. 1600, kdy bylo Japonsko sjednoceno. Formálně se lidé rozdělovali do několika skupin s nejvyšší vrstvou – vojenskou aristokracií (asi 7% obyvatelstva). Pochopitelně,

většinu bojových umění prakticovala právě vojenská šlechta. Určité procento lidí zůstalo mimo společenský řebříček, například žebráci, řezníci apod. Aristokratická šlechta naopak byla nad řebříčkem kvůli svému postavení v náboženství šintó. Aristokratická šlechta se ale příliš nezabývala vojenstvím. Společensky nezařazeni, ale vážení byli i duchovní. Některé sekty (obávaní jamabuši, horší mniši) byly systematicky cvičeny v bojových uměních. Toto dělení je důležité zejména z historického hlediska, protože dnes má každý člověk svobodný přístup k celému dědictví bojových umění. **Podle příslušnosti ke společenské skupině** rozdělujeme (japonská bojová umění):

1. **aristokratická šlechta** (kuge),
2. **mniši**,
3. **samurajové** (ši),
4. **zemědělci** (nó),
5. **řemeslníci** (kó),
6. **obchodníci** (šó),
7. **tzv. nečistí** (eta).

! Nejčastěji se v souvislosti s bojovými uměními používá **geografické dělení**. Ze všech způsobů kategorizace je nevhodnější. Nedozevíme se tak sice, jaké technické nebo jiné prostředky jsou důležité v konkrétním umění, ale místo původu vypoví, jaké je jeho kulturní a historické pozadí. To je často rozhodujícím činitelem a nejcharakterističtější znakem bojového

umění. Takovéto dělení je současně otevřené a ponechává prostor pro začlenění nově objevených úpolových systémů i z neasijských krajin, zejména v jižní Americe, Africe i Evropě. Bojová umění se připisují krajině, ve které vznikly. Známe tak bojová umění z různých krajin, jako

- ❖ Okinawa,
- ❖ Japonsko,
- ❖ Korea,
- ❖ Čína,
- ❖ Indie,
- ❖ Pákistán,
- ❖ Barma,
- ❖ Thajsko,
- ❖ Indonésie a Malajsie,
- ❖ Filipíny,
- ❖ Argentina,
- ❖ atd.



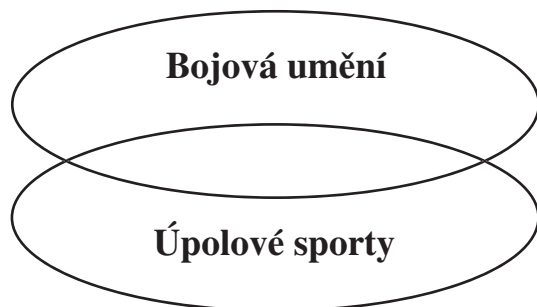
Bojová umění nezahrnují jen systémy ve kterých jsou praktikanti v kontaktu (přímém nebo prostřednictvím zbraní), ale i takové, kde je partner jen imaginativní nebo úplně chybí. Některá bojová umění jsou úpoly, některá se k nim přibližují (pracují alespoň s představou kontaktu) a některá jsou od úpolů vzdálená.

Úpoly mají vztah k boji, ale v jiném smyslu než bojová umění. Některé úpoly si nenárokují tak široké cílové kategorie jako bojová umění. Jedná se kupříkladu o soutěžní úpolové sporty, kde je cílem dosáhnout u sportovců co nejvyšší úroveň výkonnosti v příslušné specializaci jako box, zápas, sambo, šerm.

Mnoho soutěžních úpolových sportů se ale z bojových umění vyvinulo. Charakter bojového umění ztratily zjednodušením svých cílů na pouhé vítězství v soutěži a taky omezením prostředků soutěžními pravidly. Není ale vhodné v této souvislosti mluvit o degradaci, znehodnocení. Soutěžní úpolové sporty, které z bojových umění vznikly mají jiné kvality a jiný význam v současné společnosti a nelze je srovnávat.

Mezi úpoly a bojovými uměními můžeme najít průnik, ve kterém se nacházejí bojová umění s charakterem úpolů, kupříkladu aikidó, karatedó, džódó, tchai fi, capoeira apod. Tato bojová umění jsou úpolovými sporty. Jde zpravidla o skupinu komplexně rozvíjejících úpolových sportů, nebo sebeobraných úpolových sportů.

Následující schéma graficky vyjadřuje vztah mezi bojovými uměními a úpolovými sporty.



Obr. 6: Prostorové vztahy bojových umění a úpolových sportů

Σ *Bojová umění se mohou dělit podle různých kritérií. Známe dělení:*

- ❖ *podle používaných technických prostředků (se zbraněmi a beze zbraní),*
- ❖ *podle významu zbraní (hlavní, vedlejší souběžná a komplexní bojová umění)*
- ❖ *podle (historické) příslušnosti ke společenské skupině,*
- ❖ *podle geografické polohy.*

V úpolech jsou bojová umění zejména ve skupině komplexně rozvíjejících a sebeobraných úpolových sportů. Z některých bojových umění se vyvinuly soutěžní úpolové sporty. Ta bojová umění, která nepracují s kontaktem (i myšleným) s jiným člověkem, nejsou úpoly.



DRAEGER, Don F. – SMITH, R. W. (1995). Asijská bojová umění: Historie, techniky a zbraně. Bratislava: CAD Press 1995. 219 s. ISBN 80-85349-40-X

FOJTÍK, Ivan. (1993). Japonská bojová umění budoucí.
Praha: Naše vojsko 1993. 176 s. ISBN 80-206-0166-X

ĎURECH, Miroslav et al. (2000). Úpoly. Bratislava: Univerzita Komenského 2000. 2. doplnené vydanie. 62 s. ISBN 80-223-1381-5

LEWIS, Peter. (1996). Bojové umenia. Praha: Cesty 1996. 192 s. ISBN 80-7181-096-7

WEINMANN, Wolfgang. (2002). Lexikon bojových sportů: Od aikida k zenu. Praha: Naše vojsko 2002. 2. vydanie. 157 s. ISBN 80-206-0613-0

WESTBROOK, Adele M. – RATTI, Oscar. (2002). Tajemství samurajů: Přehledný výklad o bojových uměních feudálního Japonska. Praha: Fighters publications 2002. 485 s. ISBN 80-903079-1-4

Informační portál o bojových uměních, <http://www.bojovaumeni.cz>

The Classical Martial Arts Resource, <http://www.koryu.com>

Electronical journals of martial arts, <http://www.ejmas.com>



1. Podle jakých kritérií můžeme dělit bojová umění?
2. Jak rozdělujeme bojová umění podle používaných technických prostředků?
3. Jak rozdělujeme bojová umění podle významu zbraní?
4. Jak rozdělujeme bojová umění podle historické příslušnosti ke společenské skupině?
5. Jak rozdělujeme bojová umění z geografického hlediska?
6. Jak došlo k proměně některých bojových umění na soutěžní úpolové sporty? Zkuste některé jmenovat.
7. Do kterých skupin úpolových sportů zařazujeme bojová umění?
8. Jsou všechna bojová umění úpoly? Zdůvodněte svoje tvrzení.

Úpolové sporty ve světě v dávné i nedávné minulosti



Úpolové sporty mají vesměs dlouhou tradici. Různé úpolové sporty vznikaly v dobách dávno minulých, některé i navždy zanikly nebo byly znovu objeveny.

O bojových uměních bylo z hlediska úpolů pojednáno výše. Soustředíme se tedy na soutěžní úpolové sporty nebo úpolové aktivity a na jejich vývoj hlavně v evropském prostoru, protože současná tvář soutěžních úpolových sportů byla ovlivněna zejména tímto vývojem.



Už v prehistorické době byly úpolové činnosti součástí života člověka. Byly často nevyhnutelné pro zachování holého života. Snad je oprávněná domněnka, že už tehdy se úpolové činnosti cíleně nacvičovaly a že zde bylo místo i pro porovnávání úrovně dovedností jednotlivých lovců a bojovníků.



Pokud je známo, **všechny vyspělé starověké civilizace se věnovaly i sportu** jako záměrné činnosti. V popředí byly zejména ty, které zdůrazňovaly sílu a moc, tedy i činnosti úpolového charakteru. Umělecké artefakty dokazují existenci zápasu a pěstních soubojů v Mezopotámii, v období kolem 27. – 26. století před našim letopočtem. Znázornění jsou dva zápasníci vzájemně se držící za pás.

Z 25. století před našim letopočtem se zachovaly egyptské reliéfy se zápasníky, na kterých je znázorněna třetí, dohlížející osoba, pravděpodobně rozhodčí nebo trenér. Znamená to, že cvičení úpolových činností bylo řízené. V egejské kultuře zápasníci dokonce nosily na hlavách prilby, které částečně chránily i obličej. Cvičení úpolů bylo doplněné pomůckami, které umožňovaly provádět techniky bez obav ze zranění sebe nebo soupeře.

Ve starověkých civilizacích se úpolové aktivity rychle institucionalizovaly a ritualizovaly. Už v Mezopotámii kupříkladu byla všeobecná branná povinnost, která podléhala přímo vládci.

Každý muž musel, chtě–nechtě v zájmu zvýšení naděje na přežití v konfliktu, zvládnout na co nejvyšší úrovni techniku a taktiku boje s chladnými zbraněmi, i beze zbraní.

Nejvíc záznamů ze starověku je z helénské obdoby. Palé (zápas), pygmé (box) a později i pankration (všeboj, spojení zápasu a boxu) byly součástí různých, i panhelénských her. Řecké pojmání kalokagathie, jako spojení tělesné a duševní krásy, bylo přísně dodržováno a společensky uznáváno.



Na starořeckých olympijských hrách byly postupně zavedeny různé úpolové soutěže, a to poměrně brzo v porovnání s jinými disciplínami. To také ukazuje na oblibu a vysokou vážnost úpolových disciplín. Nejdříve to byl **zápas palé** (od 18. olympiády v roce 706 př. n. l.), později **box pygmé** (23. hry, 688 př. n. l.) a nakonec **všeboj pankration** (na 33. hrách v roce 648 př. n. l.), spojení zápasu a boxu. Zápas byl i součástí pentatlonu – pětiboj (také od 18. her).

Zápasníci byly vysoko vyzdvihovali i kvůli tomu, že jejich specializace symetricky posilovala tělo, což se jiným specializacím mohlo vyčítat, například sprinterům příliš silné nohy proti ostatním částem těla. Tělesná výkonnost měla být v rovnováze s výkonností duševní. Úpolovým aktivitám se s oblibou věnovali i mnozí řečtí filozofové. Samozřejmě, byly i civilizace, kupříkladu Etruskové, které tak nevyzdvihovaly duševní krásu a vzdělání. Měli zálibu v drastičtějších zápasech, kde nezřídka tekla krev a zřejmě docházelo i k vážnějším poškozením zdraví.



Ne každá soutěž v úpolových činnostech směřovala ke kráse a oslavě těla a ducha, jak dokazuje kupříkladu socha Satyra z Elidy, vítěze 112. a 113. olympijských her v boxu, se znetvořeným, rozmláceným obličejem.



Jak je známo, po zlatém věku olympijských her nastal jejich úpadek společně s úpadkem sportu jako takového. Jeden ze znaků úpadku starořeckého sportu bylo postupné pronikání profesionalizmu. Oddělení tělesného a duševního přineslo možnosti pro přísnou sportovní specializaci. Měnilo se i obecnost, a tak jak byly původní hry jen součástí náboženských

slavností, později se staly arénou pro čím dál tím krvavější setkání. **Úpadek zápasení** (v nejširším slova smyslu) **dosáhl** svého **vrcholu v římských gladiátorských zápasech**. I když z pohledu výkonnosti pravděpodobně dobrovolní profesionální gladiátoři dosahovali vysoké výkony, z pohledu úpolových sportů jako součásti kultury civilizace nemělo zabíjení v gladiátorských hrách téměř žádnou hodnotu.



V Evropě je dalším zajímavým obdobím **období rytířské výchovy**. Antických sedm svobodných umění (septem artes liberales) našlo odraz v rytířském ideálu sedmero ctností (septem probitates). Byly to:

- ❖ jízda na koni (equitare),
- ❖ plavání (natare),
- ❖ lukostřelba (sagitare),
- ❖ zápas (caestibus), šerm (certare),
- ❖ lov (aucupari),
- ❖ šach (scacis ludere),
- ❖ veršování (versificare).

Jak vidíme, celé vzdělávání bylo u rytířů nasměrováno k vojenskému výcviku. Vyplývá to z jejich sociální úlohy, kde bellatores (ti, kteří bojují) stáli na odlišné přičce společenského řebříčku než oratores (ti, kteří se modlí, duchovenstvo) a nakonec laboratores (ti, kteří pracují). Ovládnutí různých druhů zbraní (krátkých a dlouhých mečů, halapartny, kopie, dýky atd.) bylo vždy spojeno s uměním boje beze zbraně a různých způsobů zápasu (i pěstního).

Praxi rytířů získávali na lovech a na rytířských turnajích. Původně bojový charakter turnajů v 15. až 16. století vystřídal často fiktivní systém inscenovaných soubojů. Imitace rytířských turnajů byly i v měšťanské a lidové kultuře. Mnoho her mělo úpolový charakter. Často se napodobovaly pracovní aktivity, takže různé přetahování, přetlačování, křížkování apod. bylo i přípravou na pracovní činnost. Cvičné zápasy měly relativně ustálenou formu, jednoduchá, a na určitém území vždy dodržovaná pravidla.

I když ostrovní povaha Anglie způsobila menší důraz na vojenskou výchovu a brannost, než byl ve stejné době v kontinentální Evropě, stala se rodištěm různých sportů s úpolovou charakteristikou. Známe jsou zejména box a ragby. Box v 18. století v Anglii začal pomalu nahrazovat už méně populární šermířské souboje. Nahrazoval nejen souboje pro diváky, ale i skutečné boje duelantů.



Je ale potřeba podotknout, že box se už od počátku svého vzniku produkoval jako komerční soubojové představení, a to i souboje žen. V Anglii se všeobecně těšily oblibě takzvané blood sports, krvavé sporty – štvaniče zvířat, zvířecí zápasy a podobně.

Rozvoj sportu v 19. století se dotýkal i úpolových aktivit. Úpoly se pěstovaly nejen v různých tělovýchovných spolcích (turnérské hnutí, švédský i francouzský tělocvik, Sokol), ale i v různých sportovních klubech. Porovnávání sil se uskutečňovalo na přátelských utkáních i prostřednictvím vyzývacích soubojů. Soutěžní aktivity byly rozhodující pro upřesnění a sjednocení pravidel a pořádání veřejných soutěží na různých úrovních. O popularitě úpolů na přelomu 19. a 20. století svědčí, že se na ně nezapomnělo ani na novodobých olympijských hrách (šerm a zápas od 1., box od 3. novodobých olympijských her).

Σ *Pěstování úpolových sportů má dlouhou tradici. Ve všech známých starověkých civilizacích můžeme najít artefakty, vypovídající o existenci úpolových sportů. I na starořeckých olympijských hrách byly do programu zařazené úpolové sporty (box, zápas, všeboj). Úpolové činnosti byly rozvíjeny i u rytířů a v měšťanské a lidové kultuře. V novověku se objevily i nové úpolové sporty.*



KRÁTKÝ, František. (1974). Dějiny tělesné výchovy: Od nejstarších dob do roku 1848. Praha: Olympia 1974. 258 s.

OLIVOVÁ, Věra. (1979). Lidé a hry: Historická geneze sportu. Praha: Olympia 1979. 604 s.

PERÚTKA, Jaromír et al.. (1988). Dejiny telesnej kultúry. Bratislava: SPN 1988. 287 s.

- SOMMER, Jiří. (2003). Dějiny sportu: Sporty našich předků. Praha: Fontána 2003. 273 s. ISBN 80–7336–116–7
- SVINTH, Joseph R. (2002). Kronos: A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports. EJMAS 2002. ebook: <http://ejmas.com/kronos/> (28. 03. 2002)
- ZAMAROVSKÝ, Vojtech. (1978). Vzkriesenie Olympie. Bratislava: Šport 1978. 247 s.



1. Byly úpolové sporty pěstovány i v starověkých civilizacích? Vzpomeňte si na některé.
2. Které úpolové sporty byly zařazeny do programu starořeckých olympijských her?
3. Jak se projevil úpadek sportu v gladiátorských zápasech?
4. Jaké bojové dovednosti pěstovali středověcí rytíři?
5. Byly úpolové aktivity i obsahem měšťanských a lidových her? Jaké?
6. Jak byly organizovány úpolové sporty v novověku?
7. Které úpolové sporty se objevily na prvních novodobých olympijských hrách?

Úpolové sporty u nás v nedávné minulosti



Úpolové sporty se neobjevily ze dne na den. Mnohé se i v Čechách vyvíjeli víc, než jedno století. Posledních patnáct let se do Čech importovaly mnohé nové úpolové sporty. Dnes jich můžeme najít několik desítek hlavních, s mnoha odchytkami a variacemi. Kupříkladu v karate i v Čechách známe několik škol, které se dále vnitřně rozdělují na různé styly.



Z dávné minulosti se dochovaly záznamy, ale i **pověsti a mýty** o různých českých **hrdinech**, kteří vynikali obrovskou silou a dovedností v boji – šermu, nebo zápase. Tito hrdinové ale nemohou být spojováni s organizovaným sportem. I když Česká zemská stavovská šermírna byla v Praze založena už v roce 1659.



Systematické zařazení úpolových aktivit bylo provedeno až v některých tělocvičných spolcích, nejdůsledněji v **Sokole (1862)**, zásluhou jeho zakladatele Dr. Miroslava Tyrše. Nadšenci o konkrétní sportovní aktivity ale zakládali svoje vlastní kluby, kupříkladu:

1886 – byl založen Český šermířský klub, instituce specializovaná výlučně na šerm

1890 – zápasnický klub, Atletický club Praha

1896 – boxerská tělocvična Fridolína Hoyera

1907 – 1910 František Smotlacha inicioval cvičení džúúd (džúúdžucu) ve Vysokoškolském sportu Praha



Sporty se v tomto období přísně dělily na amatérské a profesionální. Příslušnost k amatérům se přísně střežila. Často to byly existenční důvody, kvůli kterým se sportovci nechali přemluvit ke komerčním zápasům, k cirkusovým turné, exhibicím a podobně.



Šerm se vyvíjel poměrně samostatně oproti jiným úpolovým sportům. Je to pochopitelné, protože měl už dlouhou samostatnou historii. **Zápas, box, vzpírání**

a podobné silové aktivity se častokrát cvičivali společně v těžkoatletických klubech. I dnes se mnohé zápasnické kluby nazývají tímto zastaralým, ale historickým pojmenováním – těžkoatletické. Se silovými sporty souvisela i snaha o pěstování estetiky mužného těla apod. Specializace těžkoatletických klubů se projevila i v úspěších českých sportovců. Můžeme vzpomenout například zápasníky Frištenského (mistr Evropy amatérů 1903), Šmejkalů (mistr Evropy profesionálů 1913), boxera Heřmáňka (2. místo OH 1928) a dalších.



Někdy v letech **1907 – 1910** se zásluhou prof. Smotlarchy začalo sice nesystematicky, ale přece jen cvičit **džúdžucu**, které se záhy stalo populárním především pro jeho širší sebeobraně zaměřením. Zájem o sebeobranu stoupal i s politickými událostmi třicátých let a silnějším pozicí fašismu v Evropě. Tyto hrozby měli i právní dopad – Zákon o branné výchově z 1. 7. 1937, který kromě jiného podporoval i cvičení úpolů.



Po dobu 2. světové války bylo Československo rozděleno, a i sport, podobně jako jiné společenské aktivity byl centralizován a kontrolován státními, respektive protektorátními orgány. I když z důvodů válečné propagandy nebyly samotné úpolové sporty perzekuovány, mnozí špičkoví sportovci, trenéři a funkcionáři byli deportováni, nebo bojovali v odboji.

I po druhé světové válce byly sportovní aktivity násilně centralizovány, i když tentokrát v jiném režimu. Nejprve se rozvíjely úpolové sporty s delší českou tradicí – box, zápas, šerm. Úspěchy zlatých olympioniků boxerů Tormu (1948), Zacharu (1952), Němečka (1960), zápasníka Máchy (1972) byli i ve státním zájmu. Od padesátých let se výrazněji rozvíjel zápas ve volném stylu. Stejně tak džúdó bylo rozvíjeno podobně jako jiné úpolové sporty i zásluhou silných armádních celků. Na přelomu šedesátých a sedmdesátých let se velkou rychlostí začalo rozvíjet karate. Pro ilustraci rozvoje úpolových sportů uvádíme statistiku počtu oddílů a členů úpolových sportů z let 1957 až 1978 v Československém svazu tělesné výchovy. Džúdó a karate figurovali pod jedním svazem, můžeme ale vidět rozdíl v počtu oddílů a členů mezi lety 1968 – 1972 – 1978, způsobený právě karatisty.



Rok Sport	1957	1961	1966	1968	1972	1978
Box	109	13	94	75	57	63
	2772	4583	3387	2866	2831	3319
Džúdó a karate	41	81	112	116	133	230
	1158	3150	4907	4963	7193	15383
Šerm	33	64	77	64	57	51
	1083	2060	2789	2106	1985	2002
Zápas	79	119	103	71	71	81
	1856	4068	4289	3449	3914	5096

Tab. 1: Počty oddílů a jejich členů v úpolových sportech v letech 1957–1978

I když se další úpolové sporty sporadicky cvičili i v osmdesátých letech, byly to pořád jen pokusy, které se nedařilo zapojit do sportovního hnutí tak, aby byly společensky (v té době i politicky) posvěceny.

! Další dynamický nárůst, tentokrát v počtu úpolových sportů, mohl nastat až po roce 1989. Za patnáct let do dneška se rozvíjí desítky u nás nových úpolových sportů, jejich stylů, variant a odnoží. Z rozšířenějších můžeme vzpomenout mnoho škol čínského wušu, japonské aikidó, kendó, iaidó, v poslední době i jihoamerická capoeira, dále kontaktní thajský box, kickbox a další.

Σ Z minulosti jsou známé pověsti o silácích z českých zemí. Systematické zařazení úpolových aktivit bylo provedeno až v Sokole (1862). Sportovní kluby:

1886 – Český šermířský klub

1890 – zápasnický klub, Atletický club Praha

1896 – boxerská tělocvična Fridolína Hoyera

1907 – 1910 džúdó (džúdžucu) ve Vysokoškolském sportu Praha

Zápas, box, vzpírání a podobné silové aktivity se cvičily společně v těžkoatletických klubech. Po dobu 2. světové války byl i sport centralizován a kontrolován protektorátními orgány.

Po druhé světové válce se socialistický sport orientoval na soutěžní činnost. Na přelomu šedesátých a sedmdesátých let se začalo rozvíjet karate. Další dynamický nárůst, v počtu úpolových sportů, nastal po roce 1989.



Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu: dejiny a teória telesnej kultúry, odvetvia telesnej výchovy a športu, formy masovej a rekreačnej aktivity, športy, významné osobnosti, športové organizácie. Bratislava: Obzor, Šport 1982. 2. vydanie. 728 s.

MAREK, Jaroslav. (1983). Dějiny československé tělesné kultury: Od roku 1848 do současnosti. Praha: Univerzita Karlova 1983. 119 s.

Tělocvičná soustava Sokolská: Dle prací a zásad Ph. Dra Miroslava Tyrše. ČOS: Praha 1920. 304 s.

VINCENC, Jiří. (2002). Stručná historie šermu: Doplněná soupisem knih o šermu a soubojích. Praha: Elka Press 2002. 2. doplněné vydání. 97 s. ISBN 80-902745-4-4



1. Znáte některé staročeské hrdiny, známé svoji bojovou dovedností?
2. Ve kterém českém tělocvičném spolku byly úpoly systematicky zařazeny do tělocvičné soustavy? Ve kterém století?
3. Ve kterém období se začaly v Čechách provozovat úpolové sporty v samostatných klubech? Které to byly?
4. Kdy, kde a čí zásluhou se začalo cvičit džúdo (džúdzucu)?
5. Jak byl organizován sport po dobu druhé světové války?
6. Jakým směrem se orientoval socialistický sport po druhé světové válce?
7. K jakému rozvoji v úpolových sportech došlo po roce 1989?

Úpolové sporty v současném Olympijském hnutí



Olympijské hnutí je nejznámějším a nejprestižnějším sportovním hnutím. Od roku 1896 navázalo na tradici starověkých panhelénských – celořeckých olympijských her. Snaha sportovců o maximální sportovní výkon směřuje právě k této metě. I miliardy sportovních diváků každé čtyři roky prožívají emoce z úspěchů i nezdarů sportovců v jednotlivých sportech a disciplínách.



Olympijské hnutí je tvořeno Mezinárodním olympijským výborem (International Olympic Committee, IOC), Organizačními výbory olympijských her (Organising Committees of the Olympic Games, OCOGs), Národními olympijskými výbory (National Olympic Committees NOCs), mezinárodními federacemi (International Federations IFs), národními organizacemi, kluby a samotnými sportovci.

V České republice je reprezentováno Českým olympijským výborem.



<http://www.olympic.org>

<http://www.olympic.cz/>



Na letních olympijských hrách je v současnosti (Atény 2004) zařazeno pět úpolových sportů. Jsou to:

Šerm od roku 1896, tedy od počátku novodobých olympijských her. Je jedním ze čtyř sportů, které byli zařazeny na všech olympijských hrách.

Zápas od roku 1896. Byl zařazen jako připomínka na starořecké olympijské hry. Uměle byl vytvořen tzv. řecko-římský styl.

Box od roku 1904. Stalo se tak díky obrovské popularitě ve Spojených státech. Na prvních hrách byl odmítnut jako příliš nebezpečný.

Džúdó od roku 1964. Olympijské hry byly v Tokiu a pořadatelská země, Japonsko, využila právo přidat do programu svůj národní sport.

Taekwondo od roku 2000. Je nejmladším úpolovým olympijským sportem, poprvé zařazeným jako ukázkový na olympiádě v Soulu (1988).

V programu letních olympijských her je zařazen i moderní pětiboj. I když jako celek není úpolovým sportem a proto ho ani do výčtu úpolových sportů nezařazujeme, jedna z jeho pěti disciplín je i šerm.



Mezinárodní olympijský výbor posuzuje sporty a mezinárodní sportovní federace, které se svoji činností a cíly slučují s podmínkami olympijského hnutí. **Existují další sporty, které jsou Mezinárodním olympijským výběrem uznané, nejsou však zatím zařazeny v programu olympijských her. Uznané jsou čtyři další úpolové sporty.**

- 1.** Karate, reprezentováno Světovou federací karate (World Karate Federation, WKF).
- 2.** tahování lanem, reprezentováno Mezinárodní federací přetahování lanem (Tug of War International Federation, TWIF). Bylo zařazeno do pěti olympijských her v letech 1900 – 1920.
- 3.** Sumó, reprezentováno Mezinárodní federací sumó (International Sumó Federation, ISF).
- 4.** Wušu, reprezentováno Mezinárodní federací wušu (International Wushu Federation).

Iněkteré další úpolové sporty usilují o oficiální uznání Olympijským hnutím. Jde ale o zdlouhavou proceduru, diplomatická jednání a spoustu organizační práce. Za jakousi předsíň Olympijských her se považují Světové hry. O účasti úpolových sportů na Světových hrách pojednává další kapitola.

Úpolové sporty na paralympijských hrách



Od roku 1988 po každých Olympijských hrách následují Paralympijské hry pro handicapované sportovce. Je to příležitost, jak umožnit sportovní realizaci i lidem, kteří jsou proti zdravým sportovcům v nevýhodě.



Nejvyšším orgánem je mezinárodní paralympijský výbor (International Paralympic comitee, IPC), který organizuje a koordinuje Paralympijské hry. Na národní úrovni je reprezentován více než 160 Národními paralympijskými výbory.



<http://www.paralympic.org>

<http://www.paralympic.cz>



V současnosti jsou **na letních Paralympijských hrách** zařazeny pouze **dva úpolové sporty**.

1. Šerm vozíčkářů od roku 1960, reprezentován Mezinárodním výborem šermu vozíčkářů (International Wheelchair fencing comitee, IWFC).

2. Džúdó pro zrakově postižené od roku 1988, reprezentováno Mezinárodní federací sportu nevidomých (International Blind Sport Federation, IBSF). Soutěží se ve třech různých kategoriích podle stupně postižení.

Σ *Olympijské hnutí, reprezentováno Mezinárodním olympijským výborem, jako vrcholným orgánem, doposud uznalo devět úpolových sportů, z nichž pět je zařazeno i do programu olympijských her (šerm, zápas, box, džúdó, taekwondo) a čtyři další na zařazení čekají (karate, přetahování lanem, sumó, wušu). V programu Paralympijských her je zařazeno judo pro zrakově postižené a šerm vozíčkářů.*



1. Co je Olympijské hnutí a jakými organizacemi je reprezentováno mezinárodně a v České republice?
2. Kterých pět úpolových sportů je zařazeno v oficiálním programu
3. Které další čtyři úpolové sporty jsou uznány Mezinárodním olympijským výborem?
4. Které úpolové sporty jsou na programu letních Paralympijských her?

Úpolové sporty v programu Světových her



Světové hry (World games) jsou považovány za předsíň Olympijských her. Někdy se o nich mluví jako o olympiádě neolympijských sportů. Světové hry se uskutečňují každé čtyři roky, vždy jeden rok po letních olympijských hrách už od roku 1981.



Světové hry organizuje Mezinárodní sdružení světových her (International World Games Association, IWGA). Je to nezisková mezinárodní organizace, sdružující 32 mezinárodních sportovních federací. IWGA pracuje pod patronátem Mezinárodního olympijského výboru (IOC), který poskytuje i informační a technické zázemí pro organizaci světových her.



Mezinárodní sdružení světových her (IWGA),
<http://www.worldgames-iwga.org>

V roce 1981 se na 1. Světových hrách v Santa Clare ve Spojených státech amerických sešli sportovci 18 různých sportů. Na zatím posledních hrách v japonské Akitě to už bylo 31 sportů. A na Světových hrách 2005 v Duisburgu to bude už 32 oficiálních a 6 ukázkových sportů.



Světové hry v Akitě, 2001,
<http://www.pref.akita.jp/tiiki/wg2001/eng/index.html>

Světové hry v Duisburgu, 2005,
<http://www.worldgames2005.org>



Na **Světových hrách** (2005 v Duisburgu, Německo) **se představují tyto úpolové sporty:**

Aikidó, reprezentováno Mezinárodní federací aikidó (International aikido federation, IAF)

Džúdžucu, reprezentováno mezinárodní federací džúdžucu (Ju–Jitsu International Federation, JJIF)

Karate, reprezentováno Světovou federací karate (World karate federation, WKF).

Sumó, reprezentováno Mezinárodní federací sumó (International sumó federation, ISF).

Přetahování lanem, reprezentováno Mezinárodní federací přetahování lanem (Tug of war international federation, TWIF).



Zajímavostí nejen z hlediska úpolových sportů, a taky ukázkou, jakým směrem současný sport jde, je zařazení aikidó do programu Světových her. Jde totiž o jediný nesoutěžní sport.

Σ *Každé čtyři roky jsou Mezinárodním sdružením světových her organizovány pod patronátem Mezinárodního olympijského výboru Světové hry, kde jsou zařazeny tzv. neolympijské sporty (ty, které nejsou v programu olympijských her). V současnosti je jich víc než 30. Je mezi nimi i pět úpolových sportů, jmenovitě aikidó, džúdžucu, karate, přetahování lanem a sumó.*



Mezinárodní sdružení světových her (IWGA),
<http://www.worldgames-iwga.org>

Světové hry v Akitě, 2001,
<http://www.pref.akita.jp/tiiki/wg2001/eng/index.html>

Světové hry v Duisburgu, 2005,
<http://www.worldgames2005.org>



1. Co jsou to světové hry a jaké sporty jsou v nich zařazeny?
2. Jaká mezinárodní sportovní organizace je patronem Mezinárodního sdružení světových her?
3. Kterých pět úpolových sportů je zařazeno v programu Světových her?

Aikidó



Aikidó je nesoutěžní, komplexně rozvíjející úpolový sport a bojové umění, pocházející z Japonska. Volně přeloženo, aikidó je cestou harmonie ducha a těla. Od poloviny 20. století, kdy bylo vytvořeno M. Uešibou (1883 – 1969), se rozšířilo po celém světě. Svým sebeobraným a neútočným charakterem získalo velkou popularitu. Má celoživotní (biodromální) charakter, považuje se za životní filozofii a cestu.

Vývoj



Ačkoli byl název aikidó oficiálně zaregistrován na japonském ministerstvu školství v roce 1942, vychází ze starých japonských válečných umění. Vznik aikidó je spojen se jménem jeho zakladatele. Byl jím **Morihei Uešiba** (1883 – 1969), aikidisty označován jako Ósensei – velký učitel.



Morihei Uešiba studoval několik bojových umění se zbraní i beze zbraně, ve kterých získal učitelskou licenci, zejména se však věnoval Daitó rjú aikidžucu. Do roku 1931 vyučoval hlavně Daitó rjú. Jeho vyučování i interpretace technik byly natolik osobité, že se v odborné veřejnosti začalo mluvit o aikibudó, jako o bojovém umění odlišném od všech jiných bojových umění. Uešiba kladl čím dál větší důraz na výchovné aspekty a na duchovní rozvoj prostřednictvím technik aikidó. **V roce 1942 byl oficiálně přijat název aikidó, který se užívá dodnes.**

Po 2. světové válce se aikidó začalo pozvolna rozšiřovat i mimo Japonsko. Mnozí Uešibovi žáci se rozešli do zámoří, aby zde vyučovali aikidó. Dnes se aikidó cvičí prakticky ve všech zemích.

I když je aikidó jedním bojovým uměním, široký obsah a volnost interpretace způsobily, že se dnes setkáváme s různými styly aikidó. Rodina Uešibů vede nejpočetnější skupinu pod názvem nadace Aikikai. Mimoto jsou zde jiné organizace, které kladou větší důraz na různé aspekty aikidó. Kupříkladu škola Jošinkan se

zaměřila na sebeobranný charakter technik, tzv. Ki aikidó na práci s energií, Tomiki aikidó dokonce zavedla soutěže.

Vývoj v Čechách

V Čechách se některé techniky a zmínky o aikidó ojediněle objevily v různých učebnicích sebeobrany už v sedmdesátých letech 20. století. První oficiální návštěva učitele aikidó se uskutečnila v roce 1986 na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Výrazný rozvoj aikidó nastal po roce 1989. Dnes se aikidisté sdružují v několika národních organizacích, z největších jsou to:



Česká asociace aikidó, <http://www.aikikai.cz>

Česká federace aikidó, <http://www.cfaí.cz>

Bohemia aikikai, <http://www.hvezdicka.cz>

Technické prostředky



Cvičení aikidó je založeno na vzájemném vztahu lidí, kteří jej cvičí. Techniky umožňují cvičit i samostatně, ale těžiště spočívá právě v společném cvičení s jinými lidmi. V aikidó jsou důležité pojmy **tori** a **uke**. **Technická příprava je založena na sebeobranných prvcích, vyžadujících útok a obranu.** Proto partneři hrají roli toriho a roli ukeho, jsou střídavě obránci a útočníci. Při nácvičku technik se úlohy mění, aby si oba mohli vyzkoušet roli toho druhého, aby se ji oba mohli učit. Tori (obránce) přijímá útok a odevzdává techniku obrany. Využívá energii, kterou mu uke poskytl ve formě útoku a transformuje ji ve prospěch obou. Uke plní aktivní roli útočníka, odevzdává útok a přijímá obrannou techniku. Pro svého partnera je uke ztělesněním principu útoku, který torimu dává společně se svým tělem jako kapitál pro společný růst. Ukeru v Japončině znamená přijímat. Uke vlastním tělem přijímá toriho techniku.

Úkoly obou partnerů jsou nenahraditelné. Zdokonalování partnerů po všech stránkách je podmíněno zvládnutím obou rolí. Tori se zdokonaluje, když cvičí v roli ukeho, ukeho dovednosti rostou prostřednictvím technik toriho.

Vlastní cvičení se nazývají technické prostředky. Protože je zde tori a uke, jsou i technické prostředky toriho a technické prostředky

ukeho. Mezi nimi stojí společné technické prostředky, které jsou základními dovednostmi.

Následující tabulka přináší přehled technických prostředků v aikidó a obsah jednotlivých skupin.

Technické prostředky v aikidó		
Technické prostředky ukeho	Společné technické prostředky	Technické prostředky toriho
techniky útoků <i>kógeki waza</i>	postoj <i>hanmi</i>	techniky hodů <i>nage waza</i>
	pohyby horními končetinami <i>te sabaki</i>	techniky hodů s následním znehybněním <i>nage katame waza</i>
techniky přijímání techniky <i>ukemi waza</i>	pohyby dolními končetinami <i>aši sabaki</i>	techniky znehybnění <i>katame waza</i>
	obraty <i>tai sabaki</i>	techniky úderů <i>atemi waza</i>
	techniky dýchání <i>kokjú waza</i>	techniky strhů <i>sutemi waza</i>

Tab. 2: *Technické prostředky v aikidó*

Společné technické prostředky

1. Postoj se v aikidó nazývá hanmi. Vychází se z normální chůze vpřed, postoj vzniká zastavením se ve fázi, kdy jsou obě nohy na podložce. Jednotlivé techniky jsou složeny z elementárních pohybů horních a dolních končetin, ve spojení s obraty těla. Tělesné pohyby jsou v souladu s rytmem dýchání.

Technické prostředky ukeho (útočníka)

2. Rozdělují se do dvou hlavních skupin. Každá z nich se uplatňuje v jiné fázi cvičení. Na začátku uke zahajuje pohyb s útokem (kógeki waza). V aikidó se při nácvičku používají

útoky konvenční, s dopředu domluvenou technikou. Vychází se z tradice a z podmínek boje ve středověkém Japonsku. Uplatňují se zejména útoky úchopem za zápěstí a za různé části oděvu, dále útoky obloukovými a přímými údery. Kopů se užívá málo, ale je zde velká skupina útoků se zbraněmi – mečem, tyčí, nebo nožem. Jako odpověď na techniku obránce útočník uplatňuje ukemi waza, které se provádějí jako pády. Protože je technický registr hodů a znehybnění v aikidó velmi široký, uplatňuje se zde i velké množství rozličných pádových technik.

Technické prostředky toriho (obránce)

3. V tai džucu, cvičení beze zbraní, se techniky dělí podle způsobu působení na ukeho. Základní dělení je na techniky hodů, znehybnění a úderů. Propojením mezi hody a znehybněními jsou hody s následním znehybněním (nage katame waza).

Techniky hodů (nage waza)

- ❖ Přímé techniky hodů (kihon nage waza): uke je hozen přímo, bez použití pomocných prvků.
- ❖ Techniky hodů s využitím páčení kloubů (kansecu nage waza): uke padá následkem nasazené páky na klouby. Páčení není cílem, je jenom prostředkem k hození partnera.
- ❖ Techniky hodů s využitím úderů (atemi nage waza): úder, nebo tlak na citlivá místa (kjúšo), je použit jako pomocný prvek k hození partnera. Tori by měl při aplikaci úderů umožnit partnerovi provést ukemi. Tyto techniky nepatří v aikidó mezi základní a často procvičované.

Techniky znehybnění (katame waza)

- ❖ Techniky držení (osae waza): uke je jednoduše přidržen na zemi tak, aby se nemohl pohnout a ohrozit toriho.
- ❖ Techniky páčení (kansecu waza): využívá zejména páčení malých kloubů. Páka je použita jenom k dočasnému znehybnění ukeho, nesmí mu být ublíženo.
- ❖ Techniky škrcení (šime waza): dle některých učitelů nejsou čistými technikami aikidó, protože se nedají

aplikovat postupně, s plnou kontrolou, bez ublížení ukemu.

- ❖ Odváděcí techniky (renkó hó): jsou také okrajovou částí technik aikidó. Ve skutečnosti se používají variace základních technik způsobem umožňujícím znehybněního partnera libovolně přemístit.

Techniky úderů (ate mi waza)

- ❖ Údery horními končetinami (te ate waza): ukazují nejpevnější spojení mezi technikami beze zbraní a použitím zbraní, zvláště meče.
- ❖ Údery dolními končetinami (aši ate waza): nejsou příliš používány. Nohy se používají hlavně na přemísťování.
- ❖ Údery trupem a hlavou (dó ate waza): jsou podobně jako kopy jenom podpůrný prostředek.

Techniky hodů s následním znehybněním (nage katame waza)

Tato skupina není úplně samostatnou. Obsahuje všechny techniky hodů, které se končí znehybněním ukeho.

Zbraně v aikidó



V části o vývoji aikidó stojí, že se aikidó vyvinulo z různých válečných umění. Mnohé z nich byly buď systémy zbraňové, nebo obsahovaly i techniky se zbraněmi. Zpravidla se v aikidó cvičí se třemi zbraněmi. **Meč** (jeho dřevěná maketa, bokken), dlouhý přibližně 1 metr, 2,5 cm tlustá dřevěná **tyč** (džó), dlouhá 128 cm a přibližně 30 cm dlouhý **nůž** (tantó).

Konstrukce techniky

Každá technika se skládá z jednotlivých prvků, které vytvářejí rámec pro úspěšné zvládnutí pohybů od začátku útoku až do konce obranné akce. Úvodní pohyb umožňuje bezpečně se dostat mimo nebezpečí, a umožňuje aby mohl být partner veden do techniky. Je přitom vychylován do nerovnovázné polohy, až nakonec klesá na zem. Technika je ukončena hozením ukeho nebo jeho přidržením na tatami. Těmito prvky nebo fázemi techniky vzhledem k technickým prostředkům toriho tedy jsou:

- ❖ vstup do útoku (kušin)
- ❖ nástup do techniky (cukuri)
- ❖ vychýlení (kuzuši)
- ❖ pád nebo držení ukeho (gake, osae).



Zařazení aikidó ve světovém sportovním hnutí

I když je **aikidó** nesoutěžním úpolovým sportem, **je zařazeno na Světových hrách** jako jediný sport, ve kterém probíhají pouze ukázky.

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>



Název sportu

Aikidó

Krátká charakteristika

Nesoutěžní komplexně rozvíjející úpolový sport a bojové umění z Japonska.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní sdružení světových her

Vývoj

Vytvořeno na základě starých japonských válečných umění, zejména aikidžucu, M. Uešibou (1883 – 1969) v polovině 20. století, název kodifikován v r. 1942.

Technické prostředky

Rozdělují se na

- ❖ *společné technické prostředky (postoj, dýchání, základní pohyby paží, nohou, obraty těla)*
- ❖ *technické prostředky ukeho (útočníka – útoky a pády)*
- ❖ *technické prostředky obránce (techniky hodů, znehybnění, úderů)*

V aikidó se pracuje i se zbraněmi, nejčastěji se používá meč, tyč a nůž.

Pravidla

Nesoutěží se.



REGULI, Zdenko. (2003). Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele. Bratislava: Cad Press 2003. 223 s. ISBN 80-88969-08-5

SAOTOME, Mitsugi. (2004). Principy aikidó. Praha: Fighter publications 2004. 239 s. ISBN 80-903079-4-9

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>

Slovenská spoločnosť priateľov aikidó, <http://www.sspa.sk>

Česká asociace aikidó, <http://www.aikikai.cz>

Česká federace aikidó, <http://www.cfai.cz>

Bohemia aikikai, <http://www.hvezdicka.cz>



1. Jaký je volný překlad tří znaků ai-ki-dó?
2. Do kterých kategorií úpolových sportů patří aikidó z hlediska zaměření a z hlediska vztahu k soutěži?
3. Můžeme aikidó nazývat bojovým uměním? Proč?
4. Na jakých hrách se ve světovém sportovním hnutí prezentuje aikidó?
5. Kde vzniklo aikidó a jaká je jeho historie?
6. Od kdy se aikidó cvičí i v České republice?
7. Jaké jsou technické prostředky aikidó?
8. Používají se v aikidó i zbraně? Jaké?

Box



Box je tvrdým, soutěžním úpolovým sportem. Různé formy pěstního zápasu se vyvinuly prakticky ve všech oblastech světa. Moderní historie boxu pochází z Anglie. Box je založen na obraně a útoku pažemi v ochranných boxerských rukavicích. Dnes se můžeme setkat i s jinými druhy boxu, kupříkladu s kickboxem, nebo thajským boxem.

Vývoj



Pravděpodobně už prehistorický člověk z vlastní zkušenosti zjistil, že úder pěstí může být v boji účinnější, než úder dlaní. Postupně se vyvinula i speciální technika. Jsou důkazy, že ve starověkých kulturách existoval pěstní zápas jako součást výcviku vojáků. Pěstní zápas, pygmé, byl i součástí starořeckých olympijských her. Pěstní zápas je znám i z pozdějšího období (z počátku našeho letopočtu) z Říma. Po tomto období se ale v Evropě žádné přímé důkazy nedochovaly, i když je jisté, že vojáci, i obyčejný lid ke své obraně používal i své pěsti.



V roce **1719** založil **James Figg v Anglii** školu „ušlechtilé sebeobrany“, která se později stala základem pro dnešní box.



Ve skutečnosti by málokdo při pohledu na zápas „ušlechtilé sebeobrany“ poznal spojení mezi boxem 18. století a jeho dnešní podobou. Pravidla prakticky neexistovala, a tak byly povoleny nejen údery (pěstmi, lokty apod.), ale i kopy, úchopy, hody atd. Bojovalo se bez rukavic, nebo jiných ochranných prvků.



První pravidla zkonstruoval v roce **1733 J. Broughton**. Trénovalo se v tzv. „mufflers“ (ze kterých se vyvinuly dnešní boxerské rukavice), v zápasech se ale používaly málokdy. **Moderní pravidla** postupně zavedl markýz **de Queensbury** od roku **1866**. Byla zavedena omezení, jako kupříkladu zákaz držení, zákaz úderů pod pás, zákaz kopů, zákaz hodů a určení trvání

jednoho kola na tři minuty s jednominutovou přestávkou. Počet kol ale stanoven nebyl, bojovalo se do doby, než jeden z boxerů nemohl vstát. K moderní historii přispěly i souboje profesionálů, kteří pro peníze pořádali komerční zápasy, které začaly být v Anglii 18. století navštěvovány víc než šermířské souboje. Rovněž v Americe se stal box populární, což se odrazilo na jeho zařazení do olympijských her v roce 1904 (Saint Louis). Od OH v Los Angeles (roku 1984) je v amatérském boxu povinná ochranná přilba.



Na Olympiádě v St. Louis slavili triumf američtí boxeři. Vyhrali ve všech kategoriích. Není to překvapivé, protože na těchto hrách boxovali jenom Američané... Na OH 1912 ve Stockholmu nebyl box opět zařazen, ve Švédsku bylo boxování protiprávní.

Nejvyšší mezinárodní organizací v boxu je Mezinárodní asociace boxu (Association Internationale de Boxe, AIBA), která pořádá mezinárodní soutěže a zastupuje box v Olympijském hnutí.



Mezinárodní asociace boxu (AIBA), <http://www.aiba.net/>

Vývoj v Čechách



První zmínky o systematickém tréninku boxu jsou z druhé poloviny 19. století, kde byl zařazen v některých tělocvičných spolcích, ze kterých můžeme jmenovat především Sokol. Box v Sokole se cvičil podle vzoru francouzského sebeobraného umění savate (dnes bychom jej mohli přirovnat spíše ke karate). Centrem boxerského hnutí se od roku **1896** stala **tělocvična Fridolína Hoyera**. Informace přicházely z Anglie i z Ameriky. V roce 1921 byla založena Unie boxerů z povolání (UBP). Jako její protiváha pak v roce 1926 Československá unie boxerů – amatérů, která je i předchůdcem dnešní České boxerské asociace.



Česká boxerská asociace, <http://www.czechboxing.com>

Pravidla



Boxuje se v hmotnostních kategoriích. Boxer může nastoupit k utkání jenom s lékařským potvrzením. Ženy a kadeti boxují ve 13 kategoriích, muži a junioři v 11.

Muži a junioři	ženy
– 48 kg	– 46 kg
48 – 51 kg	46 – 48 kg
51 – 54 kg	48 – 50 kg
54 – 57 kg	50 – 52 kg
57 – 60 kg	52 – 54 kg
60 – 64 kg	54 – 57 kg
64 – 69 kg	57 – 60 kg
69 – 75 kg	60 – 63 kg
75 – 81 kg	63 – 66 kg
81 – 91 kg	66 – 70 kg
+ 91 kg	70 – 75 kg
	75 – 80 kg
	80 – 86 kg

Tab. 3: Hmotnostní kategorie v boxu

Zápasí se ve čtvercovém ringu se stranou 610cm, ohraničeném třemi (někdy i čtyřmi) lany do výšky 130cm (nebo 132.1cm). Ring se nachází nad úroveň země ve výšce 93–122cm.

Boxuje se ve čtyřech kolech po dvě minuty čistého času, s minutovou přestávkou mezi každým kolem.

Vítězství se dosahuje vyšším bodovým skóre za platné údery. Boxer může zvítězit i tehdy, když jeho soupeř pro zranění, únavu apod. nemůže boxovat (RSC), nebo není schopen deset sekund po pádu pokračovat (KO).

Technické prostředky



V boxu jsou platné údery přední částí pěstí v rukavici. Útoky se rozdělují:

- ❖ podle techniky provedení (přímé, bočné a zvedáky)
- ❖ podle úderového cíle (na hlavu, na trup)
- ❖ podle úderové paže (přední paží, zadní paží)
- ❖ podle přemístění (na místě, za pohybu)

Obrana je pak prováděná technikami:

- ❖ krytí
- ❖ srážení
- ❖ úhyb
- ❖ poklesnutí
- ❖ únik

Zakázané techniky

Mezi zakázané techniky patří kupříkladu údery pod pás, úchopy, kopy, údery hlavou, ramenem, nebo loktem. Údery s rotací těla, údery do soupeře na kolenou, nebo na zemi. Použití lan kolem ringu k boji a další neférové techniky.

Zařazení ve sportovním hnutí



Zejména ve spojených státech je silný profesionální box. Nejvyšší mezinárodní organizací v boxu amatérů, je Mezinárodní asociace boxu (Association Internationale de Boxe, AIBA), která pořádá mezinárodní soutěže a zastupuje box v Olympijském hnutí. Box **je sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem** (IOC). Box je zařazen na Olympijských hrách od roku 1912.



Mezinárodní olympijský výbor (IOC),
<http://www.olympic.org>

Mezinárodní asociace boxu (AIBA), <http://www.aiba.net/>

Σ *Název sportu* *Box*

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport, založen na kontaktním pěstním zápasu dvou soupeřů, kteří jsou hodnoceni za platné techniky podle soutěžních pravidel.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí
Mezinárodní olympijský výbor

Vývoj

Box se začal vyvíjet v Anglii od 18. století. Různé formy boxu byly populární i v Americe a ve Francii. Pravidla podobná dnešním byla sepsána na konci 19. století, kdy se box dostal i do Čech. Box je zařazen do programu na Olympijských hrách od roku 1912.

Technické prostředky

Jsou povoleny přímé, nebo obloukové údery přední částí zavřené pěsti v ochranné rukavici na trup nad pasem a hlavu. V obraně se uplatňují různé úhyby a kryty.

Pravidla

Muži a ženy boxují proti sobě ve čtvercovém vyvýšeném ringu, ohraničeném lany. Jejich snahou je platnými údery získat body a tím technickou převahu nad soupeřem.



KRÁL, Petr – KRÁL, Pavel. (1985). Box: učební text pro školení trenérů 3. a 2. třídy. Praha: Olympia 1985. 217 s..

SOMMER, Jiří. (2003). Dějiny sportu: Sporty našich předků. Praha: Fontána 2003. 273 s. ISBN 80–7336–116–7

Informace o ženském boxu, <http://www.womenboxing.com>

Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Mezinárodní asociace boxu (AIBA), <http://www.aiba.net/>

Česká boxerská asociace, <http://www.czechboxing.com>



1. Ve které krajině a ve kterém období vznikl dnes známý box?
2. Byla v 18. a 19. století pravidla stejná jako dnes? V čem se lišila?
3. Ve kterém období se dostal box do Čech?
4. V čem spočívá boxerský zápas?
5. Jak by jste jednoduše popsali pravidla?
6. Které techniky jsou povolené a které zakázané v boxerském zápasu?
7. Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v boxu?

Džúdó



Džúdó je soutěžní úpolový sport, pocházející z Japonska. Volně přeloženo, džúdó je cesta povolnosti, jemná cesta. Bylo vytvořeno Džigorem Kanem na přelomu 19. a 20. století na základě starých japonských válečných umění. Dnes je hlavně soutěžním sportem, obsahuje ale i svoji sebeobrannou a zdravotně-tělovýchovnou stránku.

Vývoj



V Japonsku měli různá bojová umění velkou tradici již ve středověku a novověku. Krajina byla do roku 1868 uzavřená před vlivy západního světa, takže se mohly uchovat staré techniky a technologie boje. Po otevření se Japonska společně s politickými změnami přišly i změny v náhledu na bojová umění, jejich význam a mnohé z nich vcházely do zapomnění. Mladý student Tókijské univerzity Džigoro Kano se rozhodl zachránit tuto tradici a vnést do ní moderní řád. Po studiu několika různých škol bojových umění založil vlastní školu, kterou nazval **Kodokan džúdó**.

Po několika letech se Kodokan džúdó stalo v Japonsku populárním a uznávaným bojovým uměním. Záhy se mu dostalo uznání i ve světě, kde bylo známo především jako sebeobrané umění. První kroky vedly na začátku 20. století do Velké Británie, Německa, Francie, ale i na české území.

V roce 1951 vznikla Mezinárodní federace džúdó (International judo federation, IJF). První mezinárodní turnaj se uskutečnil v roce 1956 v Tókiu. V roce 1964 bylo džúdó zařazeno do programu olympijských her a s výjimkou roku 1968 je na nich zařazeno pokaždé. První ženský světový šampionát byl v roce 1980 a poté se ženské džúdó rychle rozvíjelo. Od roku 1992 (Barcelona) i jako olympijská soutěž.



Mezinárodní federace džúdó (IJF), <http://www.ijf.org>

Evropská federace džúdó (EJF),
<http://www.europejudo.com>

Vývoj v Čechách



Profesor **František Smotlacha**, známý přírodovědec a propagátor tělesné výchovy v letech **1907 – 1910** přinesl i první informace o džúdó, či džúdzucu, jak se v té době alternativně toto umění nazývalo. Organizovaný výcvik džúdzucu byl zahájen při vysokoškolském sportu v Praze v roce 1919. Záhy vznikaly i kroužky v jiných místech a v armádě. Byly vydány první publikace, které džúdzucu/džúdó propagovaly. Naši džudisté získali i úspěchy na prvních soutěžích v zahraničí. V letech 1935 a 1936 bylo Československo poctěno návštěvou zakladatele džúdó, Dž. Kana. V roce 1936 byl založen Československý svaz Jiu-Jitsu (předseda prof. Smotlacha), který se později přejmenoval na Československý svaz judo a po rozdělení Československa (1993) pokračuje v Česku jeho nástupnická organizace Český svaz judo.



Po druhé světové válce a vzniku mezinárodních organizací **se džúdó výrazně orientovalo na soutěž**. Od poloviny 70. let 20. století až do současnosti čeští závodníci střídavě s úspěchem reprezentují na mistrovstvích Evropy, mistrovství světa i olympijských hrách.



Český svaz judo (ČSJ), <http://www.czechjudo.cz>

Pravidla



Zápasí proti sobě dva džudisté, na čtvercovém zápasišti se speciálním odpruženým povrchem tatami. Zápasová plocha má rozměry 8x8 m, kolem je 1 m varovná zóna. Vně varovné zóny je 3 m bezpečnostní plocha.

Bojuje se 5 minut čistého času (muži i ženy), mladší věkové kategorie bojují kratší dobu.

Muži a ženy bojují zvláště v sedmi kategoriích (olympijských) rozdělených podle hmotnosti, jak ukazuje tabulka.

Muži	Ženy
-60 kg	-48 kg
-66 kg	-52 kg
-73 kg	-57 kg
-81 kg	-63 kg
-90 kg	-70 kg
-100 kg	-78 kg
+100 kg	+78 kg

Tab. 4: Hmotnostní kategorie v džúdó

Vítězství, nebo body může džudista získat tak, že hodí soupeře na zem, nasadí mu držení a udrží ho nejméně 10, nebo pro úplné vítězství 25 sekund. Může vyhrát i vzdáním se soupeře po nasazení páky na loketní kloub, nebo po nasazení účinného škrcení. Boj se zahajuje v postoji (tači waza), pak zápasící přecházejí do boje na zemi (ne waza).

Za úspěšně provedené techniky džudista získává hodnocení ippon (úplné vítězství), nebo nižší hodnocení waza ari, juko, koka.

Technické prostředky

Džigoro Kano postavil Kodokan džúdó ve smyslu filozofických maxim seirjoku zenjó (maximální efektivnost s využitím minima energie) a džita kjóei (vzájemný blahobyť, vzájemná pomoc) široce, zahrnujíc sebeobranu, tělesnou výchovu, soutěžní sport, ale i resuscitační a rehabilitační techniky. Jednotlivé složky působení jsou v souladu s původními cíli džúdó:



- ❖ **renšindó** – tělesná výchova, fyzický rozvoj,
- ❖ **šušinhó** – mravní výchova, psychický rozvoj,
- ❖ **šoubuhó** – branná výchova, sebeobrana.

Základy poznatků jsou uchovávané prostřednictvím souborů předepsaných cvičení – kata. Kata jsou průřezem celé osnovy džúdó, s poukázáním na principy a zásady. Jsou živoucím dědictvím, pro pochopení džúdó zcela nezbytným. Osm kata

z následujícího seznamu jsou oficiální kata institutu Kodokan džúdó. Techniky prvních dvou kata se používají i v cvičném zápasu a v soutěži. Proto se také nazývají randori no kata.

1. Nage no Kata. Soubor technik hodů. Je rozdělena do pěti částí, v nichž se procvičují vždy tři techniky z každé skupiny. Tyto techniky se uplatňují i v soutěži:

- a. te waza, techniky hodů s převažující prací paží,
- b. koši waza, techniky hodů s převažující prací boků,
- c. aši waza, techniky hodů s převažující prací nohou,
- d. ma sutemi waza, techniky strhů v ose partnera,
- e. joko sutemi waza, techniky strhů mimo osu partnera.

2. Katame no kata. Soubor technik znehybnění. I tyto techniky se používají ve sportovním zápasu. V každé ze tří skupin je pět technik:

- a. osaekomi waza, techniky držení,
- b. šime waza, techniky škrcení,
- c. kansecu waza, techniky páčení.

3. Kime no kata. Techniky klasické sebeobranu proti neozbrojenému útoku, a útoku nožem a mečem. Je rozdělena do dvou částí:

- a. idori, techniky v tradičním japonském sedu,
- b. tačiai, techniky v postoji.

4. Kodokan gošin džucu no kata. Moderní sebeobrana (vytvořena v r. 1956) zahrnující obranu v postoji proti neozbrojenému útoku, útoku nožem, tyčí, a ohrožování pistolí:

- a. tóšu no bu, obrana proti neozbrojenému útoku z krátké a dlouhé vzdálenosti,
- b. buki no bu, obrana proti ozbrojenému útoku nožem, tyčí a ohrožování pistolí.

5. Džú no kata. Soubor pohybů demonstrujících uvolněnost a přizpůsobivost. Je rozdělena do tří skupin:

- a. ikkjó, první skupina,
- b. nikjó, druhá skupina,
- c. sankjó, třetí skupina.

6. Icucu no kata. Kata pěti principů pohybu člověka i pohybu obecně:

- a. ippon me, princip pokračujícího pohybu, koncentrace energie,
- b. nihon me, princip využití protivníkovy energie, nekladení odporu,
- c. sanbon me, princip pohybu po spirále, odstředivá a dostředivá síla,
- d. jonhon me, princip vlny, střídání přílivu a odlivu,
- e. gohon me, poddajnost, obětování svého těla.

7. Košiki no kata. Staré techniky, ze kterých se vyvinulo džúdó. Pochází ze školy Kito rjú. Je sestavena ze dvou částí:

- a. omote, techniky obrany v brnění,
- b. ura, techniky obrany bez brnění.

8. Seirjoku zenjô kokumin taiku. Kata maximální účinnosti tělesných cvičení. Každá z technik má však přímý vztah k sebeobraně. Její část bude podrobněji rozebrána v dalším textu. Rozsáhlý soubor je rozdělen do dvou částí:

- a. tandoku renšú, samostatná cvičení bez partnera,
- b. sotai renšú, cvičení s partnerem:
 - i. kime šiki, rychlost a rozhodnost pohybu,
 - ii. džú šiki, uvolněnost a přizpůsobivost pohybu.

Konstrukce techniky

Jednotlivé fáze, které vytvářejí rámec pro úspěšně provedenou techniku jsou v džúdó, u technik hodů v postoji, které jsou pro džúdó typické, tři. Nejdřív je partner vychylován tak, aby ztrátou rovnováhy nemohl účelně využít své síly. Podmínkou je, pochopitelně dobrý úchop, který takové vychylování umožní. Pak následuje nástup do konkrétní techniky. U každé techniky je potřeba zvládnout všechny detaily, týkající se jejího provedení. Pak následuje samotný hod, u kterého je soupeř kontrolován a ovládán i po jeho pádu. Ve stručnosti se jedná o fáze:



- ❖ **vychýlení** (kuzuši)
- ❖ **nástup do techniky** (cukuri)
- ❖ **hození a kontrola soupeře** (gake).

Zakázané techniky (v soutěži)



V soutěži a cvičném zápasu (randori) je zákaz používat údery a kopy, provádět páčení jiných kloubů, než loketního. Nesmí se používat některých nebezpečných hodů, a vůbec jakékoliv techniky, které by mohly vést k ohrožení nebo ke zranění soupeře, zvláště soupeřova krku nebo páteře, případně odporují zásadám judo.

U věkových kategorií mladších než junioři je dále zákaz používat některé techniky, které by mohly být nebezpečné z hlediska vývoje mladých sportovců.

Zařazení ve sportovním hnutí



Zakladatel džúdó, Džigoro Kano, byl prvním japonským zástupcem Mezinárodního olympijského výboru. Ale až téměř 30 let po jeho smrti, v roce 1964 v Tókiu, bylo džúdó zařazeno do programu olympijských her. Džúdó je tedy **sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem** (IOC). Pravidelně se pořádají mistrovství Evropy i světa pod patronací Mezinárodní federace džúdó (International judo federation, IJF). V Evropě je zastřešující organizací Evropská federace džúdó (European judo federation, EJF).



Mezinárodní olympijský výbor (IOC),
<http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace džúdó (IJF),
<http://www.ijf.org>

Evropská federace džúdó (EJF),
<http://www.europejudo.com>

Σ *Název sportu* *Džúdó*

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport, založený na kontaktním boji dvou soupeřů, kteří jsou hodnoceni za platné techniky podle soutěžních pravidel.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí
Mezinárodní olympijský výbor

Vývoj

Džúdó čerpá ze starých japonských bojových umění. Na konci 19. století ho vytvořil Džigoro Kano. Džúdó se postupně přetransformovalo v moderní olympijský úpolový sport (1964, Tókjó). V Čechách se cvičí již od počátku 20. století.

Technické prostředky

Vlastní technické prostředky zahrnují různé způsoby hodů, znehybnění (držení, škrcezení, páčení) a úderů, které jsou ale v soutěži a cvičném zápasu zakázány.

Pravidla

Muži a ženy osobitně soutěží v boji v postoji i na zemi. Účelem je vykonat platnou techniku tak, aby byl soupeř kontrolován. Vítězství lze dosáhnout hodem, držením, páčením loketního kloubu, nebo škrcezením.



SRDÍNKO, René. (1987). Malá škola juda. Praha: Olympia 1987. 189 s.

VACHUN, Miroslav. (1978). Základy tréningu džuda. Bratislava: Šport 1978. 224 s.

Judo information site, <http://www.judoinfo.com>

Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace džúdó (IJF), <http://www.ijf.org>

Evropská federace džúdó (EJF), <http://www.europejudo.com>

Český svaz judo (ČSJ), <http://www.czechjudo.cz>



1. Ve které krajině a ve kterém období vzniklo džúdó?
2. Jaká je filozofie džúdó a které jsou jeho tři výchovné složky?
3. Ve kterém období a čí zásluhou se dostalo džúdó (džúdžucu) do Čech?
8. V čem spočívá zápas v džúdó?
9. Jak byste jednoduše popsali pravidla?
10. Které techniky jsou v džudistickém zápase povolené a které zakázané?
11. Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v džúdó?

Džúdžucu



Džúdžucu je úpolovým sportem mnoha tváří. Především proto, že na tento název si nárokuje několik organizací a skupin, jejichž náplň se může odlišovat.

Džúdžucu má ale vždy vztah k sebeobraně a k praktickému využití úpolových aktivit v nutné obraně. Neboť hlavním kritériem výběru jednotlivých popsanych úpolových sportů pro tento učební text bylo jejich zařazení ve světovém sportovním hnutí, budeme se v této kapitole zabývat druhem džúdžucu, které je oficiálně zařazeno v programu Světových her.

Vývoj



Džúdžucu má společnou historii s džúdó a aikidó. Dnešní podoba se vyvinula ze starých japonských válečných umění. Ve středověkém i novověkém Japonsku byly známy různé způsoby zápasu a sebeobrané systémy. Rozvily se především u vojenské šlechty buši, u samurajů. Po otevření se Japonska světu po roku 1868 se zachovalo několik starých, tradičních škol džúdžucu. Tvůrce



moderního džúdó, Džigoro Kano považoval svůj systém taky za jednu, avšak inovovanou školu džúdžucu. Ještě **do poloviny 20. století se názvy džúdžucu a džúdó používaly alternativně pro popis stejného systému.**

Později se začalo přísněji oddělovat soutěžní a nesoutěžní chápání tohoto sportu, a tak se vžil, zjednodušeně řečeno, název džúdó pro převážně soutěžní sportovní aktivity a název džúdžucu pro sebeobranu.



Jako v celém učebním textu, přikláníme se i zde k fonetickému přepisu názvu – džúdžucu. Často se ale můžeme setkat i s nepřesnými přepisy, původně pocházejícími z angličtiny, nebo němčiny. Nesprávné přepisy se vyskytují dokonce v názvech organizací, i když japonský jazyk tato zkomolená slova pro úpolový sport nezná. Nejčastěji jde o jujitsu (džudžicu), jiujitsu (džijudžicu, žijužicu), jujutsu (džudžucu).



Dnes se můžeme setkat s desítkami mezinárodních organizací, které se zajímají o džúdzucu. Z nich můžeme jmenovat: Světová organizace džúdzucu a kobudó (World ju-jitsu and kobudo organisation, WJJKO), Světová federace džúdzucu, založena v roce 1976 (World ju-jitsu federation, WJJF), Mezinárodní federace všech japonských džúdzucu (All Japan ju-jitsu international federation, AJJIF), Mezinárodní federace džúdzucu (Ju-jitsu international federation, JJIF) a mnohé další. Přirozeně, všechny si nárokují prvenství jako nejrepresentativnější organizace džúdzucu.



Světová federace džúdzucu (WJJF),

<http://members.aol.com/WJJF523/>

Mezinárodní federace všech japonských džúdzucu (AJJIF),

<http://www.jiu-jitsu.kiev.ua/AJJIFabout.htm>

Mezinárodní federace džúdzucu (JJIF), <http://www.jjifweb.com/>



Z hlediska světového sportovního hnutí je významná **Mezinárodní federace džúdzucu** (JJIF). Vyvinula se z Evropské federace džúdzucu, založené v roce 1977 (European ju-jitsu federation, EJF), která do roku 1987 expandovala a přejmenovala se na Mezinárodní federaci džúdzucu (International ju-jitsu federation, IJJF). Formálně (v anglické transkripci) změnila jméno ještě jednou v roce 1998 na Ju-jitsu international federation (JJIF). Od roku 1997 je džúdzucu uznaným sportem, zařazeným na Světových hrách. V Evropě je reprezentováno Evropskou unií džúdzucu (Ju-jitsu European union, JJEU).



Evropská unie džúdzucu, JJEU, <http://www.jjeu.de/>



Je mnoho jiných systémů, které se vydávají za džúdzucu, nebo prý z džúdzucu vycházejí. Tyto snahy o profit z „vylepšených“ japonských bojových umění nejsou nové. Zdá se, že prvním byl anglický inženýr Edward W. Barton-Wright, který v roce 1899 publikoval článek o novém sebeobraném umění, které vytvořil kombinací toho nejlepšího z japonského džúdzucu, anglického boxu a francouzského savate. Umění nazval podle svého příjmení baricu. Jak zřejmě tušíte, Barton-Wright ve skutečnosti džúdzucu příliš

nestudoval. Jeho nejznámějším studentem ale byl Sherlock Holmes Sira A. C. Doylea, který se v příběhu Dobrodružství prázdného domu (1903) brání technikou baricú.

Vývoj v Čechách

! Džúdžucu se v letech **1907 – 1910** dostalo na území Čech v době, kdy bylo **alternativním názvem pro džúdó**. Bylo pozitivně přijato nejen v těžkoatletických klubech, kde se pěstoval zápas, box, vzpírání, ale i v tělovýchovných organizacích, jakou byl Sokol. Zvláště se cenil přínos džúdžucu pro sebeobranu. To mělo dosah i na tělesno-brannou přípravu v policii a armádě. Postupně se objevovaly i překlady a původní práce o džúdžucu. Po druhé světové válce, kdy došlo k rozdílnému chápání džúdó a džúdžucu, se sebeobrana dále cvičila v oddílech džúdó, i v samostatných oddílech a kroužcích.

Po roce 1989 se rozšířily i možnosti organizovat se v různých národních a mezinárodních federacích. V České republice je několik oddílů organizovaných v rozdílných organizacích. Federace ju–jitsu Česká republika (FJJČR), napojená na Světovou federaci džúdžucu a kobudó (WJJKO), Český svaz judo, komise jiu–jitsu (ČSJ), bez kontaktu na mezinárodní organizaci džúdžucu, Český svaz fighting ju–jitsu (ČSFJJ), napojený na Mezinárodní federaci džúdžucu (JJIF). ČSFJJ je ale málo rozvinutou organizací, bez kvalitní členské základny.



Federace ju–jitsu Česká republika (FJJČR),
<http://jujitsu.jank.cz/>

Český svaz judo (ČSJ), <http://www.czechjudo.cz>

Český svaz fighting ju–jitsu (ČSFJJ),
<http://www.jiu-jitsu.cz/index.php>

Pravidla

! **Soutěží se ve dvou hlavních disciplínách:** duo system a fighting system. Obě mají odlišné cíle i pravidla. V roce 2002 byl vytvořen i třetí způsob soutěžení, selfdefense system, zatím se ale ve větším měřítku neujal.

1. Duo system

Je původnějším, starším způsobem soutěžení. Jde o předvedení vybraných, předem nacvičených sebeobraných technik ve smluvené dvojici. Rozhodčí vybírá dvanáct různých útoků, proti kterým má být aplikovaná sebeobraná akce. Útoky jsou v kategoriích: (1) úchopy a škrcení, (2) objetí, (3) údery a kopy, (4) útok se zbraněmi (s nožem, s tyčí).

Hodnotí se přesnost, rychlost a realita provedených technik. Dvojice soutěží ve třech kategoriích: muži, ženy a smíšená dvojice.

2. Fighting system

Jedná se o soutěž jednotlivce proti jednotlivci. Pravidla umožňují podle situace získat body třemi různými způsoby. Na začátku, když jsou zápasníci ve větší vzdálenosti, používají k zásahu a kontrole soupeře údery a kopy. Jestliže jeden ze zápasících uchopí oponenta, údery a kopy již nejsou dovoleny a přechází se do druhé části boje. Cílem je shodit soupeře na zem, podobně jako v džúddó. Pak bojující vstupují do třetí části, kde se snaží znehybnit soupeře držením, škrcením, nebo páčením.

Zápasí se na tatami s čtvercovým půdorysem (8x8 m) ve dvou kolech po dvou minutách s minutovou přestávkou.

Soutěžící jsou rozděleni podle hmotnosti do šesti mužských a čtyř ženských kategorií, jak ukazuje následující tabulka.

muži	-62 kg	-69 kg	-77 kg	-85 kg	-94 kg	+94 kg
ženy	-55 kg	-62 kg	-70 kg	+70 kg		

Tab. 5: Hmotnostní kategorie v džúddžucu

3. Selfdefense system

Soutěžící provádí různé sebeobrané techniky postupně proti čtyřem útočníkům. Hodnotí se čtyři kritéria, a to koordinace (technika, přesnost, kontrola), kime (podmínky akce, koncentrace, dýchání, realita), rytmus (rychlost a plynulost), vnitřní postoj (bojový duch).

Technické prostředky



Ze sebeobraného charakteru džúdzucu vyplývá i **nutnost širokého technického rejstříku** tak, aby byl cvičenec džúdzucu připraven bránit se více způsoby proti různým útokům.



Zjednodušeně můžeme říct, že džúdzucu je dnes disciplínou příbuznou s džúdó. Moderní džúdzucu z džúdó vychází a je obohaceno i o prvky jiných úpolových sportů, především japonských. Východiskem je předpoklad, že každý z úpolových sportů se v některých technických, taktických, či jiných aspektech specializuje. Džúdzucu často přebírá techniku krytů, úderů a kopů z karate, techniku některých hodů, pák a práci se zbraněmi z aikidó. Některé směry džúdzucu pracují i s technickými prostředky čínských úpolových sportů, kupříkladu wingcun, nebo z filipínského boje s nožem, či s tyčí. Významným zdrojem je i osobní zkušenost a didaktický přístup učitele, nebo učitelů příslušné organizace.

Podobně, jako i u jiných japonských úpolových sportů, i v džúdzucu se používá vnitřní systém technických zkoušek na nižší stupně kjú a vyšší stupně dan. Kjú obvykle bývá pět a udělují se sestupně (5. – 1. kjú). Vyšší stupně dan se udělují vzestupně (1. – 10. dan). Držitelé jednotlivých stupňů se odlišují barvou pásu (obi).

Průpravné technické prostředky zahrnují zejména přemístění, pádovou techniku, různé způsoby navazování kontaktu a vychylování soupeře.

Techniky úderů a kopů jsou různými variacemi účinných akcí vedených v rozmanitých směrech. Používá se úder pěstí, stejně jako i údery jinými částmi ruky (dlaní, malíkovou hranou, ...) a jinými částmi paží (loktem, ramenem) a nohou (chodidlem, kolenem...).

Techniky hodů, podobně jako v džúdó, zahrnují způsoby, jak vychýlit soupeře a způsobit jeho pád pomocí užití zejména nohou, rukou, či boků. Zvláštní skupinou jsou techniky strhů.

Techniky znehybnění se rozdělují podle způsobu, jakým ke znehybnění došlo. Jedná se o držení, páčení (různých kloubů)

a škrcení. Specifickou skupinou znehybnění jsou takzvané transportní techniky.

Techniky se zbraněmi se v džúdzucu používají nejen pro útok, ale i pro obranu. Využívá se tyčí různých délek, nožů, policejních obušků (i s příčnou rukojetí – tonfa), i předmětů náhodných, či denní potřeby: vycházková hůlka, deštník, aktovka, klíče apod.

Zařazení ve sportovním hnutí



Džúdzucu, které se cvičí pod Mezinárodní federací džúdzucu (JJIF) je zařazeno v soutěžích na Světových hrách. Poprvé se soutěžilo v obou disciplínách, tedy duo systém i fighting systém v roce 1997. **Džúdzucu je řádným sportem uznaným Mezinárodním sdružením světových her (IWGA).**



Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>

Mezinárodní federace džúdzucu (JJIF), <http://www.jjifweb.com/>

Pořádají se i různé soutěže, včetně mistrovství Evropy a mistrovství světa (každé dva roky). Kromě toho mnohé země pořádají otevřené mezinárodní pohárové soutěže.



Název sportu

Džúdzucu

Krátká charakteristika

Soutěžní i sebeobranný úpolový sport, založený na vzájemném boji dvou soupeřů podle dohodnutých pravidel, nebo na předvedení sebeobranných technik.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní sdružení světových her

Vývoj

Vyvinulo se zejména z japonských úpolových systémů. Má společnou historii s džújó. V současnosti přebírá technické prostředky i z jiných

úpolových sportů. Je velmi nejednotně reprezentováno mnoha mezinárodními organizacemi.

Technické prostředky

Džúdžucu je založeno na obraně proti útoku. Zahrnuje různé techniky úderů a kopů, hodů a znehybnění (držením, škracením, páčením). Vyučuje se i obrana se zbraněmi (tyč, nůž apod.)

Pravidla

Na velkých soutěžích se soupeří ve dvou disciplínách. Duo system je založen na prezentaci sebeobránných technik proti různým útokům ve smluvené dvojici. Fighting system je zápasem dvou sportovců, kteří se vzájemně snaží uplatnit technické prostředky podle soutěžních pravidel.



LEBEDA, Adolf A. (1984). Sebeobrana: Sebeobránné umění pro každého. Praha: Olympia 1984. 3. vydání. 377 s.

WOLF, Horst. (1985). Sebaobrana s použitím džuda. Bratislava: Šport 1985, 188 s.

Judo information site, <http://www.judoinfo.com>

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>

Mezinárodní federace džúdžucu (JJIF), <http://www.jjifweb.com/>

Český svaz fighting ju-jitsu (ČSFJJ), <http://www.jiu-jitsu.cz/>



1. Ve které krajině a ve kterém období vzniklo džúdžucu?
2. Jaké je zaměření džúdžucu z hlediska cílů?
3. Ve kterém období a čí zásluhou se dostalo džúdžucu (džúdó) do Čech?
4. Jaké dvě hlavní soutěžní disciplíny zná džúdžucu?
5. Jak by jste jednoduše popsali pravidla předvádění sebeobránných technik duo system?

6. Jak byste jednoduše popsali pravidla zápasu fighting system?
7. Které techniky jsou povolené a které zakázané v zápasu džúdzucu (fighting systém) v jeho třech fázích?
8. Na kterých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v džúdzucu?

Karate



Dva znaky, kterými se slovo karate píše, doslovně znamenají prázdné ruce. Má to kromě jiného navodit, že karate je umění boje s prázdnýma rukama. Karate přešlo v posledním století dynamickým rozvojem a stalo se jedním z nejznámějších japonských úpolových sportů. Je založeno na obraně a útoku zejména pomocí úderů a kopů. Bohatost technik je prezentována v souborných cvičeních kata.

Vývoj



I když se karate zařazuje mezi japonská bojová umění, pravda leží jinde, jižněji od japonských ostrovů. Karate má původ v souostroví Rjúkjú a na jeho hlavním ostrově Okinawa. Bylo několik faktorů, šťastnou náhodou dějinně spojených, které způsobily, že se na tomto ostrově rozvinula tak účinná forma pěstního boje. Na Okinawu se v několika vlnách přistěhovali obyvatelé kontinentální Číny, kteří pravděpodobně přinesli alespoň některé prvky čínských forem wušu. I někteří obyvatelé Okinawy cestovali do Číny, kde strávili i několik let, mnozí i studiem wušu. Na Okinawě byl pěstní souboj jediným způsobem, kterým se rolníci mohli bránit proti banditům i vojákům.



Za otce moderního karate je považován Gičín Funakoši, učitel, který byl spatřen na počátku 20. století vládní delegací u cvičení okinawského karate. Vládní delegace prý byla natolik zaujata cvičením, že Funakošiho požádala o prezentaci v Tókiu. To byl první krok k popularizaci karate, které se záhy dostalo do univerzitních klubů. Dvacátá léta minulého století byla v Japonsku ve znamení militarizace a nacionalizace, bojová umění byla proto velmi populární. Nacionalismus byl i důvodem ke kosmetické úpravě názvu umění. Název karate se tehdy psal znaky, značící čínské ruce, jako připomínka, že umění se na Okinawu dostalo z kontinentu. Funakoši nahradil znak kara jiným znakem, ale se stejnou výslovností a tak se z karate – čínské

ruce stalo karate – prázdné ruce. Byl to nevyhnutelný krok k uznání karate japonskou veřejností.



Zejména **po druhé světové válce se**, spolu s jinými uměními, **karate rychle rozvíjelo po celém světě**, nejvíce ve Spojených státech amerických a západní Evropě. V Japonsku a na Okinawě se karate rozdělilo do několika různých škol a stylů. Nejsilnější se stala Japonská asociace karate (Japan karate association, JKA). Nebyla ale patrna žádná snaha o sjednocení, nebo společný postup. Ve většině zemí bylo karate organizováno pod federacemi džúdó. Teprve v roce 1963 byla sedmi zeměmi ustanovena Evropská unie karate (Union of European karate, UEK). Tlak nové organizace byl tak velký, že se s ní po pár letech spojili představitelé federace všech japonských organizací karate (FAJKO) a u příležitosti prvních mistrovství světa v roce 1970 v Japonsku byla ustanovena i Světová unie organizací karate (World union of karate organisations, WUKO), která se později přejmenovala na Světovou federaci karate (World karate federation, WKF). Kromě WKF existují ještě jiné organizace, například Světová konfederace karate (World karate confederation, WKC), Mezinárodní federace tradičního karate (International traditional karate federation, ITKF) a jiné.



Světová federace karate (WKF), <http://www.wkf.net>

Světová konfederace karate (WKC), <http://www.wkc-org.net/>

Mezinárodní federace tradičního karate (ITKF), <http://www.itkf.org/>

Vývoj v Čechách



V roce 1962 byla založena subkomise pro přidružené disciplíny u ústřední sekce džúdó v Praze. Ing. Špička a Ing. Novák, kteří byli iniciátoři, se ale orientovali vlastní cestou (vytvoření českého karate, tzv. brany). V roce **1970** byla založena **komise karate u Českého svazu juda** a začaly vznikat první oddíly, s rozhodujícím vlivem školy šotokan. V roce 1973 se Československý svaz judo se přejmenoval na Československý svaz judo a karate. Po roce 1989 se v České republice začaly

cvičit i jiné styly, než šotokan karate. Výrazněji jsou zastoupeny godžu rjú, wado rjú, šito rjú. Každá z nich je zastřešena vlastní národní organizací.



V karate je i v Česku možné sledovat dva proudy, jejichž prostřednictvím lze karate chápat. I jednotlivé organizace a kluby se přiklánějí k buď více **ke sportovnímu karate** (s orientací na soutěžení), nebo **k tradičnímu karate** (s orientací na sebeobranu, často s vyloučením soutěže).



Český svaz karate, <http://www.czechkarate.cz/>

Český svaz karate JKA, <http://jka.cstv.cz/>

Česká federace shito ryu, <http://www.karatecz.cz/>

Český svaz karate goju ryu, <http://www.goju-ryu.cz/>

Pravidla



Soutěží se ve dvou disciplínách: v zápasu kumite a v předvádění sestav kata. Každá z disciplin klade jiné nároky na soutěžící a je založena na jiném principu hodnocení.

Kumite



Jedná se o souboj dvou jednotlivců, při kterém se využívají povolené techniky karate. Zápasí se na čtvercovém zápasišti o stranách 8 metrů. Speciální povrch tatami je o něco tenčí než v džúdó a nesmí být klzký.

Závodníci musí mít chrániče rukou a zubů. Muži zápasí 3 minuty, ženy a mladší kategorie 2 minuty.

Třemi, dvěma, nebo jedním bodem se hodnotí techniky z hlediska kvalitativních kritérií, jako je dobrá forma, správné nasazení, energické provedení, perfektní závěr, správné načasování, správná vzdálenost.

Zakázané techniky

Jedná se především o techniky, při kterých dochází k přehnanému kontaktu, s ohledem na atakovanou zásahovou plochu, a techniky s kontaktem na hrdlo, útoky na horní a dolní

končetiny, genitálie, klouby nebo nártý, dále pak útoky otevřenou rukou do tváře a nebezpečné nebo zakázané techniky hodů.

Kata

Soutěž kata, předvádění předepsaných sestav technik karate, má formu soutěže jednotlivců nebo tříčlenných družstev mužů či žen.

Soutěž kata probíhá podobně, jako u kumite. Dva soutěžící nastoupí do zápasistiže a jeden po druhém předvedou sestavu. Kata je předvedena závodníkem, nebo družstvem a pak je hodnocena rozhodčími podle předvedení reálného bojového významu cvičení kata, znalosti použitých technik v kata, správného načasování, rytmu, rychlosti, stability a ohniska síly, správného dýchání, stupně pozornosti a koncentrace apod. Družstva ve finále ukazují i bojovou aplikaci technik předvedené kata (bunkai).

Technické prostředky



Celkově je Světovou federaci karate povoleno víc než 80 různých kata ve stylech godžu, šito, šoto a wado. Styly se navzájem liší v technických detailech. V soutěži není dovoleno používat zbraní, nebo dalších doplňků. Dá se říci, že kata jsou pro karate encyklopediemi technik a jejich aplikací. V minulosti plnily úlohu uchování technického registru pro další generace. Z toho vyplývá množství rozdílných pohybů, simulujících **úderý, kopy, hody, páky a podobně**.



Z hlediska cvičení sestav v karate (kata) a sestav ve wušu (taolu) je zajímavé jejich srovnání. V karate je cvičení formální, předpisové, podle tradičního vzorce, s respektem reálné bojové aplikace. Ve wušu jsou sestavy volně tvořeny s doplněním akrobatických prvků a divadelní nádech je zde oproti karate hodnocen kladně.

Zařazení ve sportovním hnutí



Karate má ve světě obrovskou členskou základnu. **Je řádným sportem uznaným Mezinárodním sdružením světových her (IWGA)**. Karate je také sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem (IOC), zatím však do

programu her není zařazeno. Vrcholí však snahy o jeho zařazení do olympijských her 2012.



Mezinárodní sdružení světových her (IWGA),

<http://www.worldgames-iwga.org>

Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Pořádají se i různé soutěže, včetně mistrovství Evropy a mistrovství světa (každé dva roky). Kromě toho mnohé země pořádají otevřené mezinárodní pohárové soutěže.



Název sportu

Karate

Krátká charakteristika

Soutěžní i úpolový sport, založený na vzájemném boji dvou soupeřů podle dohodnutých pravidel, kumite, nebo na předvedení formalizované sestavy technik, kata.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní sdružení světových her

Mezinárodní olympijský výbor

Vývoj

Vzniklo na ostrově Okinawa pod vlivem čínských bojových umění, a ve 20. století se transformovalo v Japonsku. Po druhé světové válce se rozvíjí i mimo Japonsko jako moderní úpolový sport, uznaný Mezinárodním sdružením světových her i Mezinárodním olympijským výborem.

Technické prostředky

Karate je zaměřeno zejména na použití rozmanitých úderů, kopů a krytů. Soutěž kumite připouští i některé hody. Sebeobrná aplikace karate zná i další techniky, jako páčení kloubů apod.

Pravidla

Soutěží se ve dvou disciplínách. Zápas kumite a předvádění předepsaných sestav technik kata (jednotlivci a tříčlenná družstva). U kumite se boduje platný zásah úderem nebo kopem. U kata se hodnotí kvalita předvedené sestavy podle zásad karate.



KLEMENTIS, Ladislav – KOPINIČ, Vladimír. (2002). Goju ryu karate kata 1: Saifa a Seienchin. Bratislava: Cad press 2002. 138 s. ISBN 80–88969–06–9

NAKAJAMA, Masutacu. (1994). Dynamické karate. Praha: Naše vojsko 1994. 304 s.

NAKAYAMA, Masatoshi. (2003). Best karate: Souhrnný přehled. Praha: Fighters publications 2003. ISBN 80–903079–2–2

ŠEBEJ, František. (1986). Karate kata. Bratislava: Šport 1986. 309 s.

ŠEBEJ, František. (1995). Karate. Bratislava: Timy 1995. 160 s. ISBN 80–88799–05–8

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA),
<http://www.worldgames-iwga.org>

Mezinárodní olympijský výbor (IOC),
<http://www.olympic.org>

Světová federace karate (WKF), <http://www.wkf.net>

Český svaz karate, <http://www.czechkarate.cz/>



1. Ve které krajině a ve kterém období vzniklo karate?
2. Co ve volném překladu znamenají znaky kara a te, ze kterých je název složen?
3. Ve kterém období a jak se dostalo karate do Čech?
4. Ve kterých dvou disciplínách se soutěží v karate?
5. Jak by jste jednoduše popsali pravidla předvádění souborných cvičení kata jednotlivců a družstev?
6. Jak by jste jednoduše popsali pravidla zápasu karate (kumite)?
7. Které techniky jsou povolené a které zakázané v zápasu karate?
8. Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v karate?

Přetahování lanem



Přetahování lanem je jedním z nejstarších sportů. Jde o relativně jednoduchou činnost. Dvě strany, zpravidla osmičlenná družstva, přetahují prostřednictvím lana svého protivníka přes určenou metu. Přetahování lanem má jednoduchá pravidla a není materiálně náročné. Je přitom hodnotným cvičením síly i kooperace v družstvu.

Vývoj



Podobně, jako o jiných sportovních činnostech, i o přetahování lanem v starověku se dovídáme jen z několika málo artefaktů. Není známo, jestli se přetahování provádělo jako sportovní, zábavná činnost, nebo jako nekrvavý způsob boje. Řešení sporů prostřednictvím přetahování lanem volili kupříkladu na území dnešní Korey. Vesnice, mezi kterými spor vznikl se snažily přetáhnout pravdu i přízeň božstev na svoji stranu.

I v Evropě se přetahování lanem těšilo velké popularitě a to zejména při hrách lidu. Přetahování lanem bylo blízké mnohým pracovním činnostem rolníků i řemeslníků. První podrobný písemný záznam o soutěži v přetahování lanem je ze 16. století z anglického Norfolku. Utkalo se zde v klání několik vesnic.



Přetahování lanem bylo a dodnes je populární i u vojáků. Ostatně, anglický název pro přetahování lanem, tug of war (tug – táhnout, přetahovat; war – válka), mnohé napovídá. Dnes je armádní přetahování lanem populární soutěž zejména u armád severní a západní Evropy.



Znovuoživení přetahování lanem přišlo, podobně jako u mnohých jiných sportů s vyhlášením novodobých olympijských her a jeho zařazením do her v roce 1900. Disciplína přetahování lanem byla začleněna v Asociaci amatérské atletiky, byla tedy atletickou disciplínou. V roce **1958** vznikla ve Velké Británii **Asociace přetahování lanem** (Tug of

War Association). Mezinárodní aktivity vyvrcholily v roce **1968** ustanovením **Mezinárodní federace přetahování lanem** (Tug of War International Federation, TWIF). Ta dále v roce 1971 přijala metrickou soustavu a hmotnostní kategorie označuje v kilogramech.



Tug of War Association, <http://www.tugofwar.co.uk/>

Tug of War International Federation,
<http://www.tugofwar-twif.org.uk/>

Vývoj v Čechách



I když bylo v minulosti i v současnosti přetahování lanem známou činností ve školní i zájmové tělesné výchově, na výkonnostní úrovni se v Čechách nepraktikuje. Chápeme jej jako jedno z mnohých cvičení úpolových přetahů, nebo úpolovou pohybovou hru. Protože se jedná o velice zajímavý sport, dá se očekávat, že v budoucnosti zapustí hlubší kořeny i u nás.

Pravidla



Soutěží se ve dvou disciplínách: ve venkovním přetahování (**outdoor**) na travnatém povrchu a v přetahování v hale (**indoor**). Soutěže se pořádají **pro muže a pro ženy** zvlášť.

Soutěžící jsou ještě rozděleni podle věku na **juniorů a seniorů**. Mládež do 15 let nesmí soutěžit v soutěžích TWIF. Soutěží **dvě družstva po osmi členech** podle hmotnostních kategorií do:

480 kg, 520 kg, 560 kg, 600 kg, 640 kg, 680 kg, 720 kg a bez omezení hmotnosti.

Technické prostředky



Lano, o tloušťce mezi 10 až 12,5 cm, **je drženo v obou natažených pažích**, bez jakéhokoliv pomocného prostředku.

Nohy musí být po dobu tahání nataženy vpřed. Poslední člen družstva, který stojí na konci (nazývá se kotevník), si může lano přehodit diagonálně přes záda.

Mezi **zakázané aktivity** patří například dotyk s podložkou jakoukoliv jinou částí těla, než nohama, podřep, přechytávání lana, pasivita, vykročení z vymezeného prostoru a podobně.

Zařazení ve sportovním hnutí



Jak bylo výše poznamenáno, přetahování lanem bylo od roku 1900 do roku 1920 pětkrát zařazeno do programu Olympijských her. Dodnes **je sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem (IOC)**, ale není zařazen do programu.

Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

V přetahování lanem se soutěží na Světových hrách, kde je pravidelně zařazeno. **Je řádným sportem uznaným Mezinárodním sdružením světových her (IWGA)**.

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>

Pořádají se i různé soutěže, včetně mistrovství Evropy a mistrovství světa. Soutěží se podle pravidel **Mezinárodní federace přetahování lanem (TWIF)**, která **je nejvyšší** zastřešující organizací.



Mezinárodní federace přetahování lanem (TWIF),
<http://www.tugofwar-twif.org.uk/>

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA),
<http://www.worldgames-iwga.org>

Σ *Název sportu*
Přetahování lanem (tug of war)

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport, založený na vzájemném přetahování dvou osmičlenných družstev prostřednictvím lana.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní olympijský výbor

Mezinárodní sdružení světových her

Vývoj

Samotná činnost byla praktikována už ve starověku. Na přelomu 19. a 20. století byly první pokusy o kodifikaci mezinárodních pravidel. Bylo zařazeno do programu pěti Olympijských her (1900 – 1920).

Technické prostředky

Všichni členové obou soupeřících osmičlenných družstev uchopí lano oběma nataženými pažemi s nohama nataženými vpřed.

Pravidla

Soutěží dvě osmičlenná družstva, odděleně muži a ženy. Hmotnost družstva je limitována v různých kategoriích. Podle věku soutěží junioři a senioři. Přetahování lanem má dvě disciplíny, přetahování lanem venku na travnatém povrchu (outdoor) a přetahování lanem v uzavřené sportovní hale (indoor).



Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>

Tug of War International Federation, <http://www.tugofwar-twif.org.uk/>

Tug of War Association, <http://www.tugofwar.co.uk/>



1. Jaký mělo přetahování lanem význam v dávné minulosti u pracujícího lidu a jaký u vojáků?
2. Vzpomenete si na anglický název sportu označující přetahování lanem? Jaký by byl jeho doslovný překlad?
3. Jaký má vztah přetahování lanem k olympijskému hnutí?
4. Ve kterých dvou disciplínách se v přetahování lanem soutěží?
5. Jak by jste jednoduše popsali pravidla přetahování lanem?
6. Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se dnes soutěží v přetahování lanem?

Sumó



Sumó je tradičním japonským úpolovým sportem. V minulosti bylo spojeno s rituály původního japonského animistického (neživým věcem se přisuzuje duše) náboženství šintó. Dnes se amatérské sumó rozšiřuje jako moderní úpolový sport mužů i žen. V Japonsku si svůj kredit uchovává i sumó profesionální. Přísná pravidla ale nedovolují komukoliv účastnit se soutěží.

Vývoj



Zápas obecně se vyvíjel nezávisle ve všech starověkých kulturách. Dnes již nevíme, jaká byla jednotlivá pravidla, ale některé malby i sošky znázorňují zápasníky v polohách, ve kterých bojují dnešní sumisté. **První zmínky o zápase sumó** můžeme nalézt v **japonské mytologii**. To je i jeden z důvodů, proč se jako památka na mýtické události zápas sumó uchovává v náboženském duchu šintó.

! Ve skutečnosti **byly původní zápasy jen málo omezené pravidly** a tak byly tyto zápasy velmi tvrdé a brutální. Nejednou končily smrtí či vážným úrazem protivníka. Až **v průběhu 17. – 18. století** se pravidla zmírnila, **byly určeny zakázané techniky**, ohraničen prostor zápasu. Zápasníci se profesionalizovali a současně se organizace centralizovala až do dnešní podoby Nihon sumó renmei (Japonské sdružení sumó, pouze pro profesionální sumó).

! S rozvojem informačních technologií a masmediální techniky se sumó stává čím dál tím populárnější na celém světě. Protože **podmínky pro vstup ne Japonců do profesionálního sumó jsou příliš omezující**, byl vyvíjen velký tlak na ustanovení amatérského sumó. Prvním velkým sportovním setkáním byl celojaponský šampionát v amatérském sumó v roce 1980. V roce 1983 byla založena **Mezinárodní federace sumó** (International Sumó Federation, IFS), která je nejvyšší zastřešující organizací. Od roku 1997 se Mezinárodní federace sumó intenzivně zabývá i ženským amatérským sumó.



Sumó, protože je v laické veřejnosti známo především z komerčně úspěšných zápasů profesionálů, je opředeno mnohými předsudky. Kupříkladu, že sumisté musí mít velkou nadváhu. V amatérském sumó se zápasí v různých hmotnostních kategoriích. Dalším mylným tvrzením je, že takový zápas vznikl jen v Japonsku. I mnohé jiné národy mají, nebo měly podobné turnaje v zápase.



Mezinárodní federace sumó, <http://www.amateursumo.com/>

FOJTÍK, Ivan. (2001). Budó: Moderní japonská bojová umění.

Naše vojsko: Praha 2001. 191 s. ISBN 802060578-9

Vývoj v Čechách



Tak, jako nemá amatérské sumó velkou tradici ve světě, ani v Česku se s ním nesetkáváme dlouho. **Český svaz sumó** byl založen v roce 1997, od té doby ale získal uznání v Evropském i ve světovém hnutí sumó

Český svaz sumó, <http://www.sumo.cz>

Pravidla



Zápasíště je kruhového tvaru s průměrem 4,55 m. Zápasí proti sobě dva zápasníci (senšu). Jsou rozděleni podle hmotnostních kategorií. Muži zápasí odděleně od žen. Pro závodníky mladší 18-ti let je vyhrazena kategorie juniorů.



hmotnostní kategorie	muži	ženy	junioři
lehká	do 85 kg	do 65 kg	do 75 kg
střední	do 115 kg	do 80 kg	do 100 kg
těžká	nad 115 kg	nad 80 kg	nad 100 kg
otevřená (open)	bez omezení	bez omezení	bez omezení

Tab. 6: Hmotnostní kategorie v sumó

! **Vítězí ten** ze zápasníků, **který donutí** protivníka **dotknout se plochy zápasišťe** kteroukoliv jinou částí těla, než chodidly, nebo ho **donutí vyjít ze zápasišťe** anebo ho zvedne nad úroveň boků. Tehdy rozhodčí uzná vítězství.

Technické prostředky

! Povoleno je několik desítek základních technik, zahrnujících různé **úder y, tlaky, hody a zdvihy**. V sumó se neprovádějí kopy, páky a škrčení.

! Mezi **zakázané techniky** patří například úder y pěstmi, nebo píchání prsty, všechny kopy kromě kopu chodidlem, úchopy za vlasy, krk, nebezpečné páčení kloubů apod.

Zařazení ve sportovním hnutí

1. I když je amatérské sumó mladým sportem, dynamicky se rozvíjí a má i úspěch ve sportovní diplomacii. **Je sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem (IOC)**, ale zatím není zařazeno do programu.

Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

2. Soutěže sumó jsou prezentovány na Světových hrách, kam je pravidelně také zařazeno. **Je řádným sportem uznaným Mezinárodním sdružením světových her (IWGA)**.

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>

Pořádají se i různé soutěže, včetně mistrovství Evropy a mistrovství světa. Soutěží se podle mezinárodních pravidel **Mezinárodní federace sumó** se sídlem v Japonsku (IFS), která **je nejvyšší zastřešující organizací**. Dělí se na 5 kontinentálních federací, ve kterých je sdruženo kolem 75 zemí. Od roku 1997 se pořádají velké soutěže i v kategoriích žen.

Mezinárodní federace sumó, <http://www.amateursumo.com/>

Σ *Název sportu* *Sumó*

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport založený na zápase dvou protivníků, jejichž vzájemným úkolem je donutit druhého soupeře dotknout se plochy zápasště jinou částí těla, než chodidly nebo vyhodit jej ze zápasště.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní olympijský výbor

Mezinárodní sdružení světových her

Vývoj

Sumó se vyvinulo z bojové formy zápasu v Japonsku. V průběhu 17. a 18. století byla pravidla upravena tak, aby nedocházelo ke smrtelným zraněním. V Japonsku je sumó zejména sportem vybraných profesionálů. Amatérské sumó se dynamicky rozvíjí teprve od 80-tých let 20. století.

Technické prostředky

Různé údery dlaněmi, vytlačování, zvedání soupeře, a desítky různých hodů.

Pravidla

Soutěží se v kruhovém zápasšti o průměru 4,55 m. Dva zápasníci, odděleně muži a ženy, bojují proti sobě podle hmotnostních kategorií. Mládež pod 18 let je zařazena v kategoriích juniorů. Prohrává zápasník, který se dotkne zápasště jinou částí těla, než chodidly, je vytlačen ze zápasště, nebo zdvižen výše nad úroveň boků soupeře.



FOJTÍK, Ivan. (2001). Budó: Moderní japonská bojová umění. Naše vojsko: Praha 2001. 191 s. ISBN 802060578-9

Mezinárodní sdružení světových her (IWGA), <http://www.worldgames-iwga.org>

Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace sumó, <http://www.amateursumo.com/>

Český svaz sumó, <http://www.sumo.cz>



1. Jakým způsobem je sumó spojené s japonským náboženstvím šintó?
2. Jak probíhaly zápasy sumó u japonských vojáků do 18. století? Byly technické prostředky omezeny?
3. Popište krátce rozdíl mezi profesionálním a amatérským sumó.
4. Kdy se amatérské sumó dostalo do České republiky?
5. Jak by jste jednoduše popsali pravidla sumó?
6. Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se dnes v sumó soutěží?

Šerm



Sumó je tradičním japonským úpolovým sportem. Šerm různými zbraněmi patřil mezi základní bojové zručnosti už před mnoha tisíci lety. I když můžeme v mnoha zemích naléznout šermířské sporty, v této kapitole se budeme zabývat evropským šermem tak, jak je zařazen v olympijském hnutí.

Vývoj



Šerm se vyvíjel nezávisle ve všech starověkých kulturách. Od chvíle, kdy člověk zjistil, že může útočit silněji a důrazněji s nějakým předmětem v ruce, vyvíjel nejen techniky šermu, ale i technologie výroby zbraní. Snad každý národ zná mýtické hrdiny – bojovníky, kteří mistrovsky ovládali meč, či jinou zbraň.

! Šerm byl součástí středověkých rytířských turnajů i nezbytnou součástí výchovy šlechticů. V souvislosti s tím byly sepsány i první učebnice šermu. V Evropě měla velkou přestíž španělská škola šermu. Samostatné **soutěže v šermu** se začaly organizovat kolem **14. – 15. století** v Itálii a v Německu. V průběhu 16. – 18. století se staly běžnými šermířské souboje. Používaly se různé zbraně, nejen meče, kordy, dýky a podobně, ale i různé hole, tyče a další zbraně. Tyto souboje pochopitelně končily poraněním, nebo smrtí jednoho z duelantů. V průběhu 17. a 18. století se ve výcviku začaly používat zbraně s tupým hrotem, byla ustanovena pravidla šermu a zejména byla vyvinuta ochranná maska.

! Šerm byl populární i v době vzniku novodobých olympijských her. Byl stále chápán jako soutěž více „aristokratická“, než jiné. **Šerm byl sportem zařazeným na všech novodobých olympijských hrách.** Jako v jediném sportu však zde mohli soutěžit profesionálové (1986 a 1990). Ženy byly do olympijských soutěží v šermu zařazeny v roce 1924. Mezinárodní federace šermu (Federation internationale d'escrime, FIE) byla založena v roce 1913.



Mezinárodní federace šermu (FIE), <http://www.fie.ch>

Vývoj v Čechách



I v Čechách má šerm dlouhou tradici. Šermířské umění se pěstovalo nejen u rytířů a šlechty, ale později v 19. století i v tělocvičných spolcích a šermířských klubech. V roce 1659 byla v Praze založena Česká zemská stavovská šermírna. Šerm se mnohdy výrazně zařazoval do cvičení v tělocvičných spolcích v 19. století, ale byl přece jen součástí jiných sportovních aktivit, takže je přirozené, že v roce **1886** byl založen **Český šermířský klub**, instituce specializovaná výlučně na šerm. Pak následovaly další kluby a oddíly, zejména od počátku 20. století, kdy se oddělili skupiny šermířů s motivací soutěžit v šermu. Dnes šermíře zastřešuje Český šermířský svaz.



Český šermířský svaz, <http://serm.cstv.cz/>

Pravidla



Soutěží se v soubojích jednotlivců i družstev. Olympijské soutěže se pořádají v deseti disciplínách.

muži		ženy	
individuálně	družstva	individuálně	družstva
fleret	fleret	fleret	fleret
kord	kord	kord	
šavle	šavle	šavle	

Tab. 7: Soutěžní disciplíny v šermu

Šermířský zápas se odehrává na planši dlouhém 14 m a širokém 1,5 – 2 m. Na planši je vyznačena středová čára, a dále na každé straně střežové a koncové čáry.

Protože se v šermu zápasí třemi různými zbraněmi, jde o tři odlišné způsoby boje. Na výstroj i výzbroj jsou kladeny přísné požadavky. Pro ilustraci uvádíme základní údaje o zbraních.

	fleret	kord	šavle
charakter	bodná zbraň	bodná zbraň	bodná i sečná
hmotnost	– 500 g	– 770 g	
celková délka	max 110 cm	max 110 cm	max 105 cm
∅ číšky	9,5 – 12 cm	max 13,5 cm	max 14x15 cm

Tab. 8: *Technické údaje o šermířských zbraních*

Zbraně dnes nemají konstrukci a charakter jako jejich předchůdci určeni k boji. Jde o cvičební nářadí s elektronickou výbavou k zaznamenávání zásahů.

Technické prostředky

! V samotném zápasu proti sobě stojí **dva šermíři** a na povel rozhodčího **se snaží zbraní zasáhnout soupeře na platném povrchu**. Platným povrchem se v šermu rozumí ta část nebo části soupeře, na které platí útoky s jednotlivými zbraněmi. Šermíři jsou oblečeni v ochranném obleku s ochrannou maskou. V následující tabulce uvádíme platné povrchy pro fleret, kord a šavli, tři zbraně, které jsou zařazené na soutěžích.

zbraň	platný povrch
fleret	pouze trup
kord	celé tělo
šavle	celá vrchní část těla, kromě ruky (od zápěstí)

Tab. 9: *Platné povrchy zásahů v šermu*

Zásah je kontrolován elektronickým zařízením. Rozhodčí hodnotí, zda byl zásah podle pravidel šermu platný, nebo neplatný.

! **Technika se skládá z útočných a obranných akcí.** Útočné akce se v šermu rozeznávají útok, odvěta, protiútok a jiné útočné akce. Obranné akce jsou kryty, které mohou být jednoduché přímé, nebo kružní (kontra).

Přestupky

Přestupky proti pravidlům se v šermu trestají žlutou, červenou, nebo černou kartou (vyločení). Přestupky jsou podle jejich závažnosti rozděleny do čtyř skupin. Sankce v případě potřeby uděluje vrchní rozhodčí.

Zařazení ve sportovním hnutí

! Šerm je od svého počátku rozšířen na velkém území, dnes celosvětově. Kvůli tradici, i kvůli svým kvalitám je už od počátku novodobé olympijské historie **sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem (IOC)**, a byl zařazen na všech olympijských hrách.



Mezinárodní olympijský výbor (IOC),
<http://www.olympic.org>

Σ *Název sportu*
Šerm

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport, založený na zápase dvou šermířů, kteří se vzájemně snaží zasáhnout soupeře na platné ploše těla, která je odlišná u fleretu, kordu i šavle.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní olympijský výbor

Vývoj

Soutěžní šerm se vyvinul z bojového a vojenského šermu, který provázel člověka od nepaměti. Soutěžní formy se objevily s rytířskými turnaji a šermířskými školami ve 14. století. Pravidla soubojů, i bezpečnostní

pravidla se dále zdokonalovala. Šerm je jedním z mála sportů, který byl zařazen na všech novodobých Olympijských hrách od roku 1896. I v Čechách má šerm dlouholetou tradici. Nejen u rytířů a šlechty, ale později v 19. století i v tělocvičných spolicích a šermířských klubech.

Technické prostředky

Technické prostředky vycházejí z charakteru šermířských zbraní. Fleret a kord jsou pouze bodné zbraně, šavle bodná i sečná.

Pravidla

Soutěží se na planši dlouhém 14m a širokém 1,5 – 2m. V šermu zápasí proti sobě dva šermíři jako jednotlivci nebo zástupci svého družstva, zvláště ženy a muži. Šermuje se s fleretem, kordem, nebo šavlí. Elektronicky se zaznamenává zásah zbraní na platný povrch těla soupeře.



VINCENC, Jiří. (2002). Stručná historie šermu: Doplněná soupisem knih o šermu a soubojích. Praha: Elka Press 2002. 2. doplněné vydání. 97 s. ISBN 80–902745–4–4

Mezinárodní olympijský výbor (IOC),
<http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace šermu (FIE), <http://www.fie.ch>
Český šermířský svaz, <http://serm.cstv.cz/>



1. Jaká je stručná historie evropského šermu?
2. Šerm byl součástí středověkých rytířských turnajů – ve kterém století se začaly pořádat samostatné soutěže v šermu?
3. Jak se vyvíjel šerm v Čechách? Které jsou hlavní mezníky jeho vývoje?
4. Jaké zbraně se používají v šermu? Které jsou bodné a které bodné i sečné?
5. V čem spočívá šermířský zápas?
6. Jak by jste jednoduše popsali pravidla šermu?
7. Ještě před pár lety zásah soupeře hodnotili jenom rozhodčí. Jak se registruje zásah dnes?

8. Na kterých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v šermu?

Taekwondo



V roce 1988 byl na olympijských hrách v Soulu představen korejský národní sport taekwondo. Je charakteristický především dynamickými kopy. Někdy se o něm zjednodušeně (a nesprávně) mluví jako o korejském karate. I když se na první pohled tyto dva sporty podobají, a taekwondo bylo japonským karate ovlivněno, ve skutečnosti je jejich historie i současnost jiná. Jiný je i způsob provádění technik a pravidla sportovního zápasu.

Vývoj



První zdokumentované zmínky o úpolových aktivitách na území dnešní Koreje pocházejí ze začátku našeho letopočtu, kdy se na korejském poloostrově zformovalo společenství tří království, Kogurjo, Silla a Pekče. Největší roli sehrála bojová umění v království Silla. Byla zde silná skupina rytířů Hwarang. Byla to polovojská výchovná a společenská organizace, do které mohli vstoupit mladí lidé ze vznešených rodin. Věnovali se nácvičce různých dovedností, z nichž jednou byl subak – boj beze zbraní, ze kterého se později vyvinulo taekwondo.



V období dynastie Korjo (10. století) byla bojová umění rozvinuta mezi obyvatelstvem i ve vojenských složkách. Od 12. století se pořádalo množství turnajů, i na národní úrovni. Později sice důraz na bojové užití v armádě klesl, ale cvičení se dál rozvíjelo u širokých vrstev obyvatelstva. V roce **1790** byla na příkaz krále sepsaná **kniha bojových umění Mu je dobo tongdži**, ilustrovaná učebnice, která obsahovala i rozsáhlé kapitoly o zápase subaku a taekyon.

Od roku 1910, kdy došlo k obsazení Koreje japonskými vojsky byly až do roku 1945 potlačovány kulturní aktivity Korejců, mezi nimi i bojová umění. Na druhé straně se do Koreje dostala japonská bojová umění, které později obohatila korejská umění.



Po druhé světové válce se v roce **1955** setkali zástupci různých škol bojových umění, aby se dohodli na společném rozvoji a na vytvoření společného stylu, který by prezentoval korejskou tradici. Pro toto jednotné bojové umění byl přijat **název taekwondo** (tae – kop, skok nebo úder nohou; kwon – údery rukou či pěstí; do – cesta, metoda výuky).

V roce 1961 byla založena Korejská asociace taekwondo. Taekwondo se rychle rozvíjelo, byla ustanovena soutěžní pravidla, zavedeny chrániče. Korejští instruktoři byli vysíláni do zahraničí, aby šířili tento sport.

Za účasti 19 zemí se v Soulu v roce 1973 konalo 1. mistrovství světa a byla založena Světová federace taekwondo (World taekwondo federation, WTF). Pro neshody ve vedení se vytvořila i jiná, dodnes silná organizace, Mezinárodní federace taekwondo (International taekwondo federation, ITF). Pro taekwondo se proto užívá i přívlastků, aby se odlišily tyto dvě větve, taekwondo WTF a taekwondo ITF. Na evropské úrovni taekwondo WTF zastřešuje Evropská unie taekwondo (The European Taekwondo Union, ETU).

V roce 1988 bylo na olympijských hrách v Soulu (stejně tak v roce 1992 v Barceloně) taekwondo předvedeno jako ukázkový sport. Od olympijských her 2000 v Sydney je zařazeno jako oficiální olympijský sport v programu olympijských her. První mistrovství světa žen bylo uspořádáno v roce 1987.



Světová federace taekwondo (WTF), <http://www.wtf.org>

Mezinárodní federace taekwondo (ITF), <http://www.internationaltaekwon-dofederation.com/>

Evropská unie taekwondo (ETU), <http://www.etutaekwondo.org>

Vývoj v Čechách



Taekwondo nemá v Čechách dlouhou historii. Taekwondo ITF se na území České republiky objevilo poprvé v roce 1987. V tomto roce do Československa oficiálně přijel korejský instruktor, který zde s přestávkami žije dodnes. Zastřešující organizací je Český svaz taekwondo ITF.

Taekwondo WTF se v Čechách cvičí od roku 1990. O dva roky později vznikl Český svaz taekwondo WTF, který byl do Světové federace taekwondo (WTF) přijat v roce 1993.



Rozdíl mezi ITF a WTF taekwondo je i politický. ITF je podporováno komunistickou severní Koreou, WTF jižní. To je i příčina, proč se do Československa taekwondo ITF oficiálně dostalo již před otevřením hranic. Taekwondo WTF muselo počkat až do demokratizačního období.



Český svaz taekwondo WTF, <http://www.taekwondo-wtf.cz>
Český svaz taekwondo ITF, <http://www.taekwondo.cz/>

Pravidla



Čtvercová soutěžní plocha měří 12 x 12m a je pokryta elastickým materiálem. Vně je vyznačená výstražná plocha široká 1m.

Protože zápas v taekwondo je kontaktní, musí být dodržována bezpečnostní pravidla. Závodník musí mít před vstupem na závodní plochu na sobě vestu, helmu, suspensor, chrániče předloktí a holení. Suspensor, chrániče předloktí a holení musí být pod uniformou taekwondo, která se nazývá dobok.

Na olympijských hrách se soutěží ve čtyřech (na jiných soutěžích v osmi) hmotnostních kategoriích pro muže a pro ženy. Přehled je uveden v tabulce.



muži	ženy
-58 kg	-49 kg
58 – 68 kg	49 – 57 kg
68 – 80 kg	57 – 67 kg
+80 kg	+67 kg

Tab. 10: Hmotnostní kategorie v taekwondo

Zápasí se ve třech kolech po třech minutách (u žen a juniorů dvě minuty) s jednou minutou oddechu mezi koly.



Povolené jsou techniky s kontaktem přední části sevřených pěstí a nohou pod hlezenním kloubem.

Rukama a nohama se útočí na oblasti zakryté chráničem trupu (vestou). Nohama na tvář kromě zátylku.

Zakázané techniky

Zakázané akce jsou zásahy do průběhu zápasu, jako překračování hraniční čáry, padání, vyhýbání se soupeři otáčením se k němu zády.

Nežádoucí jsou také akce zahrnující chytání nebo držení soupeře, předstírání zranění, narážení nebo útočení kolenem, útočení na rozkrok nebo páteř, dupání nebo kopání do kterékoli části dolní končetiny, úder do tváře rukou nebo pěstí, vyhýbání se zápasu a podobně.

Technické prostředky

Taekwondo se skládá ze čtyř integrálních částí, které společně vytváří celkový obraz o tomto úpolovém sportu. Jsou to:

- 1.** ❖ souborná cvičení (pumsé), vytvořená ze série úderů a kopů, které simulují boj s více protivníky,
- 2.** ❖ zápas (kjurugi), který je zařazen také na olympijských soutěžích,
- 3.** ❖ přerážení (kjokpa), nejčastěji jde o dřevěné desky,
- 4.** ❖ sebeobrana (hosinsul).

Z toho vyplývá, že taekwondo jako takové je tvořeno celou řadou technik úderů a kopů, ale i hodů, páčení apod.

Zařazení ve sportovním hnutí

! Taekwondo se díky své popularitě, celosvětovému rozvoji a zejména diplomacii představitelů WTF dočkalo i olympijské prezentace a dnes je **sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem (IOC)**, zařazeným do programu olympijských her. Pravidelně se pořádají mistrovství Evropy i světa pod patronací Světové i mezinárodní federace taekwondo.



Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Světová federace taekwondo (WTF), <http://www.wtf.org>

Mezinárodní federace taekwondo (ITF), <http://www.internationaltaekwon-dofederation.com/>

Σ *Název sportu*
Taekwondo

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport, založený na vzájemném kontaktním zápase dvou soupeřů podle dohodnutých pravidel.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní olympijský výbor

Vývoj

Vyvinulo se ze starých korejských bojových umění ovlivněných japonskými úpolovými sporty. Po dohodě jejich představitelů byl v roce 1955 přijat název taekwondo. Hnutí se rozdělilo do dvou velkých proudů reprezentovaných Světovou federací taekwondo (WTF) a Mezinárodní federací taekwondo (ITF). V České republice se rozvíjí od roku 1987.

Technické prostředky

Taekwondo je zaměřeno zejména na použití rozmanitých úderů, kopů a krytů. Sebeobranná aplikace předpokládá i další techniky, jako jsou hody, páčení kloubů apod. Příprava zahrnuje i přerážecí techniky a cvičení formalizovaných sestav bojových prvků (pumse).

Pravidla

Na olympijských hrách se soutěží v zápase kyorugi. Boudje se platný zásah úderem (na trup) nebo kopem (trup, nebo hlavu). Zápasí odděleně muži i ženy podle hmotnostních kategorií.



KRAJČOVIČ, Zdenko. 2004. Taekwondo I. Bratislava: CAD Press 2004. 240 s. ISBN 80–88969–19–0

Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Světová federace taekwondo (WTF), <http://www.wtf.org>

Mezinárodní federace taekwondo (ITF), <http://www.internationaltaekwon-dofederation.com/>

Český svaz taekwondo WTF, <http://www.taekwondo-wtf.cz>

Český svaz taekwondo ITF, <http://www.taekwondo.cz/>



1. Ve které krajině a ve kterém období vzniklo taekwondo?
2. Co ve volném překladu znamenají znaky tae a kwon, ze kterých je název složen?
3. Ve kterém období a jak se dostalo taekwondo do Čech?
4. Ze kterých čtyř částí se skládá výuka a cvičení taekwondo?
5. Jak by jste jednoduše popsali pravidla zápasu taekwondo (kyorugi)?
6. Které techniky jsou povolené a které zakázané v zápasu taekwondo?
7. Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v taekwondo?

Wušu



Wušu vychází z tradice čínských bojových umění. Podobně jako je velké a kulturně bohaté území Číny, je velké i množství a bohatství čínských úpolových systémů. Wušu je souhrnným pojmem pro čínská bojová umění a úpolové sporty. Tradičně se v Číně uskutečňovaly zápasy mezi zástupci jednotlivých škol. Pokračovateli této tradice jsou dnešní soutěže, které mají ambici být zařazeny do programu olympijských her v roce 2008 v Pekingu.

Vývoj



Stejně jako v každé jiné kultuře, i **na území dnešní Číny** vznikaly různé způsoby boje. Především v armádě, **v rámci vojenského výcviku** se velitelé zaměřovali na fyzický i technický výcvik svých vojáků (wuji). Už v prvních stoletích našeho letopočtu měla tato cvičení formální charakter. Ve výcviku převažovalo cvičení předem určených sestav (taolu), nacvičovaných jednotlivci, s partnerem, nebo s partnery. Techniky se pak prezentovali v cvičných zápasech (šoubo) beze zbraní i se zbraněmi.

! Bojová umění byla i v Číně spojována s filozofickými a náboženskými učenými. Snad neznámější je spojení bojových umění a buddhistických mnichů ze Šaolinského chrámu (založen pravděpodobně roku 495). Některé chrámy měly totiž dovoleno cvičit se v bojových dovednostech, nebo vydržovat vlastní vojenský oddíl ke své ochraně (tzv. wuseng – mniši válečníci). Kláštery byly často umístěny v těžko přístupných horách, a popravdě řečeno, asi by se jen stěží dočkaly pomoci vládních vojsk, i kdyby sídlili blízko měst. **V některých klášterech se** v průběhu staletí **vyvinuly různé bojové styly** a tyto kláštery, podobně jako Šaolin, se později staly proslulými.



Realita byla však o něco jiná, než se praví v legendách, v současnosti mohutně podporovaných komerčními filmy, ve kterých všichni šaolinští mniši vládnou nadpřirozenými

bojovými dovednostmi. I Šaolinský klášter byl, jako mnohé jiné, několikrát vypleněn a vypálen „obyčejnými“ bandity, nebo vojskem v dobách, kdy se buddhistické kláštery staly pro vládu nepohodlnými. Jestli se našel mnich, nebo spíš bývalý mnich, který byl v boji o něco lepší než ostatní, byl to talentovaný jednatel, kterému se připisovaly různé schopnosti, znásobené staletími převyprávění příběhů...

V průběhu staletí se Číňané, žijící vesměs v agrární kultuře, často bouřili proti vládě, předpisům a daním. Zachovaly se různé legendy o vůdcích takovýchto rolnických povstání. Pochopitelně, všichni mistrovsky ovládali wušu. Jisté však je, že tyto rolnické armády rozvíjely způsoby boje, a i po potlačení povstání si je udržovaly jako rodinnou tradici a tajemství.



Wušu nebylo jen nástrojem bojů z ekonomických důvodů, ale i **prostředníkem k politickým zápasům**. Tajné společnosti, někdy skrytě, a někdy zjevně prosazující své zájmy, byly často stmelovány společným cvičením a společným uchováváním tajemství některého systému wušu. Poslední a nejznámější povstání bylo tzv. Povstání boxerů v letech 1899 – 1901.

Po zániku poslední čínské dynastie (1911) bylo wušu podporováno i novou vládou. Sunjatsen i Čankajšek kupříkladu taky cvičili a podporovali wušu.



Po druhé světové válce, když moc převzala komunistická vláda, bylo zpočátku wušu podporováno. Zlom nastal v době Velké kulturní revoluce (1966 – 1976). Až s nástupem zájmu o filmy s bojovou tematikou a po uvědomění si velké tělovýchovné i ideologické hodnoty wušu, se stát opět začal o bojové systémy zajímat. **Tradiční wušu se pomalu transformovalo v moderní úpolové sportovní odvětví**. Nezávisle na tom ale přetrvávají i tzv. tradiční školy, udržující tradici z mistra na žáka.



Různé snahy o organizování sportovního hnutí ve wušu vyvrcholily v roce **1990** vytvořením **Mezinárodní federace wušu** (International wushu federation, IWUF) se sídlem v Pekingu. Tato organizace, zahrnující dnes 97 národních organizací je uznanou i Mezinárodním olympijským výborem.



V Evropě je zastřešující organizací Evropská federace wušu (European wushu federation, EWUF), založena v roce 1985.

Mezinárodní federace wušu (IWUF), <http://www.iwuf.org/>

Evropská federace wušu (EWUF), <http://www.ewuf.org/>

Vývoj v Čechách



Čínská bojová umění se na území Česka začaly ve větším rozsahu dostávat až po roku 1989. Vzniklo mnoho klubů i organizací, které by podle názvu měly být národními. Často ale zahrnují jen jeden, či několik klubů. V posledním desetiletí **se do České republiky přistěhovali i čínští mistři**, kteří se zde naplno věnují rozvoji jednotlivých stylů čínského wušu. Stejně jako i čeští instruktoři navštěvují své učitele v zahraničí, i v Číně. V Čechách se setkáme s mnoha styly i pojetím wušu. Některé organizace se zaměřují na sebeobraný charakter jejich umění, některé inklinují spíše k soutěžním formám, jiné propagují wušu jako zdravotní cvičení, nebo jednoduše udržování zajímavé a hodnotné kulturní tradice.

Členem Evropské federace wušu a tedy i organizací zapojené do světového mezinárodního hnutí je od roku 2004 v České republice Český svaz fullcontactu a ostatních bojových umění (ČSFu). Je to trochu paradox, protože ČSFu, jak plyne i z názvu, není zaměřen na výuku wušu. Zapojení se do mezinárodního sportovního hnutí je jenom způsob rozšíření sportovních možností členů ČSFu.



Český svaz fullcontactu a ostatních bojových umění (ČSFu), <http://csfu.cstv.cz/>

Pravidla

Mezinárodní federace wušu (IWUF) rozlišuje dvě sportovní disciplíny. Předvádění forem taolu, a kontaktní zápas sanšou.

Formy taolu,

1. Sestavy technik byly odedávna součástí výcviku wušu. Moderní soutěž rozeznává dva způsoby cvičení: **beze zbraní a se zbraněmi**. Zbraně se ve wušu používají různé, rozdělují se na krátké (kupříkladu meč) a dlouhé (všechny dřevcové zbraně). Aby bylo možno porovnávat různé styly a formy odlišných škol wušu, je soutěž hodně volná. Je zde možnost vytvořit choreografie pohybů se vztahem k boji s gymnastickými a akrobatickými prvky spojené s technikami útoků a obran.

Soutěžit mohou jednotlivci, dvojice i skupiny (tři osoby). Dvojice i skupiny mohou být i smíšené (muži i ženy). Jedno vystoupení je v trvání od 50 do 90 sekund, pro skupiny v rozmezí 3 – 4 minut. Soutěž jednotlivců bývá rozdělena podle věkových kategorií, které jsou uvedeny v tabulce.



Skupina	Věk
A	16 let a mladší
B	od 17 do 29 let
C	od 30 do 44 let
D	od 45 do 55 let
E	od 56 do 65 let
F	66 let a starší

Tab. 11: Věkové kategorie ve wušu, cvičení sestav taolu

Sestavy může doprovázet hudba podle výběru soutěžících, která má doplnit choreografii cvičení.

Sanšou, zápas

2. Zápas sanšou se vyvinul ze skutečných zápasů, ve kterých se zápasilo o holý život. I ve dvacátém století se ještě bojovalo bez chráničů a s velmi omezenými pravidly. Dnes jsou zápasníci chráněni helmou, vestou, na rukách mají rukavice.

Podobně, jako v boxu, i zde se musí zápasník prokázat lékařským vyšetřením nestarším dvaceti dnů, zahrnujícím elektroencefalogram, elektrokardiogram, tlak a puls. Zápasit mohou jak muži, tak i ženy v oddělených soutěžích.

Zápasí dva protivníci proti sobě jako jednotlivci, nebo se body počítají pro družstvo. Zápas jsou tříkolové, každé kolo v trvání dvou minut s minutovou přestávkou. Soutěží dospělí (18 – 35 let) a junioři (15 – 18 let). Přehled jedenácti hmotnostních kategorií mužů je uveden níže:



do 48 kg
do 51 kg
do 55 kg
do 69 kg
do 74 kg
do 79 kg
do 84 kg
do 89 kg
nad 90 kg

Tab. 12: *Hmotnostní kategorie mužů ve wušu, zápas sanšou*

Zápasí se na 0,8m vysokém pódiu s odpruženým povrchem s rozměry 8x8 m. Do šíře 2m kolem pódia jsou položeny žíněnky.

Technické prostředky

! Ve wušu můžeme najít nejširší škálu úpolových technik. Je to proto, že **wušu zahrnuje několik desítek různých** a navzájem více, či méně odlišných **bojových stylů**. Název wušu bychom mohli připodobnit japonskému budó, které stejně obsahuje množství nezávislých bojových umění.

Tato šíře technických prostředků, zahrnujících údery, kopy, blokování, hody, páky, škrcení, držení, práci s nejrozmanitějšími

zbraněmi, se dá naplno využít v soutěži taolu. Tam je doplněna i o akrobatické prvky, což je divácky velmi přitažlivé.

Jinak je tomu u zápasu sanšou. Z bezpečnostních důvodů jsou zde technické prostředky omezené. I tak jde o tvrdý kontaktní sport. Vzhledem k tomu, že se setkávají bojovníci zastupující různé školy a styly vycházející z jiných základů, překvapivě se zde uplatňují i taktické odlišnosti. Dovoleny jsou údery, kopy, hody. Nesmí se ale útočit na zátylek, šiji a pohlavní orgány. Body se počítají za platný zásah soupeřovy hlavy, trupu, nebo stehen. V případě knockoutu je vítěz vyhlášen neprodleně. Vítězství se dá dosáhnout i platným hodem, když zápasník provádějící hod zůstane stát, nebo když je jeho soupeř shozen z pódia.

Zařazení ve sportovním hnutí



Mezinárodní federace wušu (International wushu federation, IWUF) se sídlem v Pekingu je od svého vzniku v roce 1990 rychle rostoucí organizací s přemýšleným způsobem zapojení se do olympijského hnutí. Wušu je od roku 2002 **sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem (IOC)**, ale zatím není zařazeno do programu. Uvažuje se i o možnosti zařadit wušu jako čínský národní sport do programu olympijských her v roce 2008 v Pekingu. V Evropě je zastřešující organizací Evropská federace wušu (European wushu federation, EWUF), založená v roce 1985. Wušu je od roku 1990 soutěží na Asijských hrách. Každé dva roky se pořádají mistrovství světa a mistrovství Evropy.



Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace wušu (IWUF), <http://www.iwuf.org/>

Evropská federace wušu (EWUF), <http://www.ewuf.org/>



Název sportu

Wušu

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport, založený na porovnání předvedených dovedností v souborných cvičeních taolu, nebo v kontaktním zápase dvou protivníků sanšou, ve kterém je dovoleno použít širokou škálu technických prostředků zahrnujících údery, kopy, hody apod.

*Zařazení ve světovém sportovním hnutí
Mezinárodní olympijský výbor*

Vývoj

Wušu zahrnuje několik desítek relativně nezávislých škol a stylů kontaktního boje beze zbraní i se zbraněmi. Vyvinulo se na území dnešní Číny z vojenských dovedností i ze způsobů boje obyčejného lidu a duchovních.

Technické prostředky

Různé údery, kopy, hody a práce se zbraněmi, které ve formách taolu doplňují akrobatické prvky.

Pravidla

Soutěží se ve dvou disciplínách, formách taolu a zápase sanšou. Formy předvádějí jednotlivci, dvojice, nebo skupiny, a to buď beze zbraní anebo se zbraněmi. Zápasí dvojice soupeřů na vyvýšeném pódiu s rozměry 8x8 metrů. Zápasníci mají chrániče a rukavice. Pomocí úderů, kopů a hodů se snaží získat platné body, knockoutovat soupeře, nebo jej vyhodit z pódia.



Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace wušu (IWUF), <http://www.iwuf.org/>

Evropská federace wušu (EWUF), <http://www.ewuf.org/>



1. Ve které krajině a ve kterém období vzniklo wušu?
2. Jako jinde ve světě i v Číně se formy boje rozvíjely u vojáků i u běžného lidu. V Číně je z tohto pohledu známá i jiná společenská skupina – jaká?
3. Ve kterém období se wušu v Čechách začalo nejrychleji rozvíjet?
4. Ve kterých dvou disciplínách se soutěží ve wušu?
5. Jak byste jednoduše popsali pravidla předvádění souborných cvičení (taolu) a ve kterých disciplínách se soutěží?

6. Jak byste jednoduše popsali pravidla zápasu wušu (sanšou)?
7. Které techniky jsou povolené a které zakázané v zápase wušu?
8. Kde ve světovém sportovním hnutí je zapojeno wušu a čeká na zařazení do programu her?

Zápas



Zápas jako sportovní odvětví volného a řecko-římského stylu má jen něco přes stoletou historii, ideově ale čerpá z přirozené touhy člověka po překonání sebe sama i svého soupeře v rovném boji. Silově-dynamický sport si získal oblibu na všech kontinentech a obstál i v souboji o přízeň s desítkami úpolových sportů, které se objevily až poté, co se stal zápas olympijským sportem.

Vývoj



Obyčejně se historický úvod k zápasu začíná ozpěvováním různých forem zápasu ve starém Egyptě, Mezopotámii a dalších starověkých kulturách. Je nutno poznamenat, že současný sport, který se nazývá zápas má k těmto starověkým zápasům stejný vztah, jako každý jiný úpolový sport. Zápas se do sportovní historie zapsal v roce **1896**, kdy byl představen na prvních novodobých olympijských hrách v Aténách. P. de Coubertin ho zařadil jako připomínku na starořecké olympijské hry, kde byla soutěž v palé, starořeckém zápase. Novodobý sport dostal název **řecko-římský styl**, i když pravidla i technické prostředky byly značně odlišné. Tak se ale do zápasu dostal mýtus o jeho spojení a tradici navazující na antický zlatý věk sportu.

1. Počátky tohoto sportu je potřeba hledat zřejmě v rytířské výchově, kde byly různé formy neozbrojeného boje součástí výuky šermu, a taky v kultuře lidové. Křížkování a zápasení bylo nejen formou řešení sporů mezi jednotlivci a skupinami, ale i mužnou formou zábavy a her.

2. Coubertin nechtěl vytvořit zcela nový sport. Jeho snahou bylo jen umožnit různým silákům a zápasníkům zúčastnit se společně soutěže a navázat tak na celosvětovou tradici. Proto byla ve Francii na konci 19. století vytvořena pravidla pro tzv. řecko-římský zápas. Pravidla podle Mezinárodní federace zápasu (FILA) představují rámec, v němž se provádí zápasnický sport všech

stylů. Zápasníci na přelomu 19. a 20. století zápasili především v arénách, cirkusech a na poutích, jako atrakce. Ve Velké Británii a Spojených státech amerických byl populární volnějším způsob zápasu podle hesla chyt jak můžeš (catch as catch can). Z něj se vyvinul tzv. **volný styl**, který byl do olympijských her zařazen v roce **1904**.

3. Až v posledních letech se rozvíjí také **ženský zápas**, který byl na olympijských hrách poprvé zařazen v roce **2004** v Aténách. Je hodně podobný volnému stylu, ale některé techniky, kupříkladu dvojité nelson jsou zakázány.

4. Po změně pravidel od 1. 1. **2005** se objevil nový styl – **plážový zápas**, který ale není olympijskou disciplínou.

Mezinárodní zastřešující organizací je **Mezinárodní federace zápasu** (Fédération Internationale des Luttes Associées, FILA, dnes International federation of associated wrestling styles), založena v roce 1912.



Mezinárodní federace zápasu (FILA), <http://www.fila-wrestling.com>

Vývoj v Čechách



I Češi mají své legendární siláky a zápasníky, stejně jako každý jiný národ. Zápas a jiné úpolové aktivity se objevily na Českém území ve formalizované podobě u vojáků a rytířů, později v šermířských spolcích. V 19. století, spolu se vznikem tělocvičných spolků, byl zápas a šerm obsahem jejich osnov. Zápas zařadil do tělocvičné soustavy i Dr. M. Tyrš (1862) a vytvořil i základy českého zápasnického názvosloví.

První zápasnický klub, Atletický club Praha byl založen v roce 1890 A. Hoyerem. Následoval Klub atletů Žižkov (1895) a vytvoření Klubu těžké atletiky ve stejném roce. Na Klub těžké atletiky navazuje i současný Svaz zápasu České republiky. Zápasníci byli těžkými atlety. V těchto klubech se taky vzpíralo a později i cvičilo džúdó.



Pravidla

! Pravidla určují technické prostředky a způsob zápasu. Ve své moderní podobě je zápas reprezentován čtyřmi styly: **zápasem v klasickém stylu** (řecko–římském), ve **volném stylu**, **ženském zápase** a **plážovém zápase** pro muže a ženy v různých věkových a hmotnostních kategoriích.



Soutěže v zápasu a jejich technické prostředky mají poněkud odlišný způsob vzniku, než je tomu v jiných úpolových sportech. Džúdó, sumó, sambo a pod. měli nejprve vytvořený a kodifikovaný technický rejstřík. Po ustanovení soutěžních pravidel se množství technických prostředků zredukovalo zákazem nebezpečných technik. U zápasu byly mnohé technické prostředky objeveny a vyvinuty až po ustanovení pravidel. I zápas dnes ale, tak jako ostatní úpolové sporty, zná pro své technické prostředky ve většině případů mezinárodní názvosloví.

Deset hmotnostních kategorií je určeno pro jednotlivé věkové skupiny žáků, kadetů, juniorů a seniorů osobitně, jak ukazují následující tabulky.



Žáci (14–15 let)	Kadeti (16–17 let)	Junioři (18–20 let)	Senioři (starší 20 let)
29–32 kg	39–42 kg	46–50 kg	50–55 kg
35 kg	46 kg	55 kg	60 kg
38 kg	50 kg	60 kg	66 kg
42 kg	54 kg	66 kg	74 kg
47 kg	58 kg	74 kg	84 kg
53 kg	63 kg	84 kg	96 kg
59 kg	69 kg	96 kg	96–120 kg
66 kg	76 kg	96–120 kg	
73 kg	85 kg		
73–85 kg	85–100 kg		

Tab. 13: Hmotnostní a věkové kategorie mužů – zápas



Žákyně (14–15 let)	Kadetky (16–17 let)	Juniorky (18–20 let)	Seniorky (od 20 let)	Olympijské
28–30 kg	36–38 kg	40–44 kg	44–48 kg	44–48 kg
32 kg	40 kg	48 kg	51 kg	55 kg
34 kg	43 kg	51 kg	55 kg	63 kg
37 kg	46 kg	55 kg	59 kg	63–72 kg
40 kg	49 kg	59 kg	63 kg	
44 kg	52 kg	63 kg	67 kg	
48 kg	56 kg	67 kg	67–72 kg	
52 kg	60 kg	67–72 kg		
57 kg	65 kg			
57–62 kg	65–70 kg			

Tab. 14: Hmotnostní a věkové kategorie žen – zápas



Kadeti (10–15 let)	Junioři (16–20 let)	Senioři (starší 20 let)
Lehká		
Těžká		

Tab. 15: *Hmotnostní a věkové kategorie – plážový zápas*

Zápasiště

Zápasí se na žíněnce o průměru 9 m s ochranným pásmem o šířce 1.50 m. Od okraje směrem do středu žíněnky je metrové mezikruží vyznačené červeně – pásmo pasivity. Vnitřní část žíněnky, umístěná za červeným pruhem, se nazývá pásmo aktivity – průměr 7 m. Uprostřed žíněnky je označen kruhem střed žíněnky.

Vítězství v zápasu

! Čím déle se v určitém druhu sportu soutěží, tím propracovanější, a složitější má pravidla. I zápas má poměrně složitá pravidla. **Střetnutí jsou vyhlášena jako vítězná v těchto případech:**

- ❖ položením soupeře na lopatky (“tuš“),
- ❖ technickou převahou,
- ❖ zraněním, vzdáním, nedovoleným činem soupeře,
- ❖ diskvalifikací soupeře,
- ❖ vítězstvím na body, kdy vítěz musí mít 1–5 technických bodů,
- ❖ rozhodnutím sboru rozhodčích na konci prodloužení, pokud prodloužení nepřineslo rozhodnutí.

Body soupeři získávají za platné techniky, které na soupeři provádějí. Úspěšný zápasník může obdržet 1 až 5 bodů za jednu akci.

Technické prostředky

V zápasu všech stylů se používají různé technické prostředky. Podle použití v postoji nebo na zemi v parteru (par terre – vzpor klečmo) se taky rozdělují. V postoji jsou to kupříkladu strhy, přehozy, zvraty, porazy, hody, v parteru zas různé přetočení, převraty, zvedy a podobně.

Zakázané akce

Obecně je zakázáno provádět takovou činnost, pohyby nebo akce, které by mohly soupeři svou hrubostí a brutalitou způsobit bolest, s cílem aby vzdal střetnutí. Konkrétněji jde o údery a kopy, páčení kloubů prstů, kousání, škracení, tahání za vlasy, uši, genitálie apod.

Volný styl

- 1.** Ve volném stylu je povoleno útočit na celé tělo (s výjimkou zakázaných akcí)

Klasický styl (řeckořímský)

- 2.** Ve stylu řecko–římském není dovoleno útočit na nohy soupeře, svírat ho nohama, hákovat a podrážet nohama a provádět jakékoliv akce za pomoci nohou. V řeckořímském zápase oproti volnému stylu je nutné „doprovázet“ svého soupeře na zem.

Ženský zápas

- 3.** Pravidla jsou totožná s pravidly volného stylu, zakázané jsou ale všechny dvojité podramenní páky (dvojitý Nelson).

Plážový zápas

- 4.** Zápasí se v kruhovém zápasišti na písku, pravidla jsou totožná s pravidly volného stylu, omezená speciálními činnostmi.

Zařazení ve sportovním hnutí



Zápas je od počátku novodobých her sportem uznaným Mezinárodním olympijským výborem (IOC). Pravidelně se pořádají mistrovství Evropy i světa pod patronací Mezinárodní federace zápasu (FILA).



Mezinárodní olympijský výbor (IOC), <http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace zápasu (FILA), <http://www.fila-wrestling.com>



Název sportu

Zápas

Krátká charakteristika

Soutěžní úpolový sport, založený na kontaktním boji dvou soupeřů, kteří jsou bodováni za platné techniky podle soutěžních pravidel.

Zařazení ve světovém sportovním hnutí

Mezinárodní olympijský výbor

Vývoj

Zápas se zrodil společně se svými pravidly na konci 19. století. Ideově navazuje na celosvětovou tradici různých zápasů.

Technické prostředky

Rozdělují se podle použití v postoji a na zemi (v parteru). Jde o strhy, přehozy, zvraty, porazy, hody (postoj) a přetočení, převraty, zvedy (parter).

Pravidla

Muži soutěží ve dvou olympijských disciplínách. Ve volném stylu a v řeckořímském (klasickém) stylu. Ve volném stylu jsou dovoleny všechny techniky, v řeckořímském jsou zakázané úchopy soupeřových nohou a jakékoliv akce nohama. Ženský zápas je podobný volnému stylu, zakázané jsou ale všechny dvojité podramenní páky. Plážový zápas má jako neolympijská disciplína pravidla upravena podle volného stylu.



ŘURECH, Miroslav. (1980). Zápasenie. Bratislava: Šport 1980. 1. vydanie. 144 s.

LACINA, Jiří – PRCHAL, Jaroslav. (1970). Gustav Frištenský: Příběhy nejslavnějšího českého zápasníka. Praha: Olympia 1970. 204 s.

STRAUS, Jiří – MACHÁT, Jan. (1990). Zápas: Učební text pro trenéry III. a II. třídy. Praha: Olympia 1990. 101 s.

Mezinárodní olympijský výbor (IOC),
<http://www.olympic.org>

Mezinárodní federace zápasu (FILA),
<http://www.fila-wrestling.com>

Svaz zápasu České republiky,
<http://www.czech-wrestling.cz>



1. Pro které styly zápasu byla rozpracovaná pravidla koncem 19. a začátkem 20. století?
2. Kde se v Čechách pěstoval zápas a jaká je jeho raná historie?
3. Ve kterých čtyřech stylech zápasu se dnes soutěží?
4. Jak byste jednoduše popsali pravidla klasického (řeckořímského) zápasu?
5. Jak byste jednoduše popsali pravidla zápasu ve volném stylu?
6. Jak byste jednoduše popsali pravidla soutěží v ženském zápasu?
7. Jak je dosahováno vítězství v zápasu?
8. Na jakých hrách ve světovém sportovním hnutí se soutěží v zápasu?

Úpolové sporty na paralympijských hrách



Odroku 1988 pokaždých Olympijských hrách následují Paralympijské hry pro handicapované sportovce. Do programu se zatím dostaly jen dva úpolové sporty. Je to příležitost jak umožnit úpolovou sportovní realizaci i lidem, kteří jsou proti zdravým sportovcům v určité nevýhodě.



Za průlom v organizování sportu pro handicapované sportovce se považuje rok 1948, kdy byly v Anglii zorganizovány soutěže pro válečné veterány. Nejvyšším orgánem pro paralympijské hry je Mezinárodní paralympijský výbor (International Paralympic comitee, IPC), který organizuje, dohlíží a koordinuje Paralympijské hry. Na národní úrovni je reprezentován více než 160 Národními paralympijskými výbory.



Mezinárodní paralympijský výbor (IPC), <http://www.paralympic.org>

Český paralympijský výbor, <http://www.paralympic.cz>



V současnosti jsou **na letních Paralympijských hrách** zařazeny pouze **dva úpolové sporty**, a to šerm vozíčkářů a džúdo pro zrakově postižené.

Šerm

1. Šerm vozíčkářů byl představen už v roce 1960 na paralympijských hrách v Římě. Je řízen Mezinárodním výborem šermu vozíčkářů (International Wheelchair fencing comitee, IWFC).

V šermu vozíčkářů a šermířů bez postižení jsou dva rozhodující rozdíly. Nešermuje se na dlouhém planši, ale vozíky šermířů jsou připevněny k podložce v zásahové vzdálenosti podle toho, kterou rukou šermíř šermuje. Druhým rozdílem je, že se nesmí útočit na nohy ani u kordu, což je platná zásahová plocha u nepostižených.



Mezinárodní výbor šermu vozíčkářů (IWFC),
<http://www.iwfencing.com>

Džúdó

2. Džúdó nemá u handicapovaných sportovců dlouholetou tradici. První mezinárodní závody byly pořádány v roce 1987. Džúdó se na paralympijských hrách představilo v roce 1988 v Soulu.

Celosvětově je džúdó zařazeno v Mezinárodní federaci sportu pro nevidomé (International Blind Sports Federation, IBSA), která si dala za úkol džúdó pro nevidomé zpopularizovat tak, aby se stalo nejznámějším úpolovým sportem pro handicapované sportovce.

Mezinárodní federace sportu pro nevidomé rozlišuje tři kategorie soutěžících džudistů podle stupně postižení:

- B1 do schopnosti vnímat světlo, ale bez možnosti rozeznat paži v jakékoli vzdálenosti a úhlu
- B2 od schopnosti rozeznat paži do zrakové ostrosti 2/60 a/ nebo zorného pole menšího než 5 stupňů
- B3 od zrakové ostrosti 2/60 do 6/60 a/nebo zorného úhlu mezi 5 a 20 stupňů

V každé kategorii se zápasí podle hmotnostních kategorií. V pravidlech nejsou zásadní rozdíly oproti sportovcům bez postižení.



Mezinárodní federace sportu pro nevidomé (IBSA),
<http://www.ibsa.es>

Σ *Vždy po olympijských hrách následují hry paralympijské pro handicapované sportovce. V programu paralympijských her je z úpolových sportů zařazeno judo pro zrakově postižené a šerm vozíčkářů.*

Šerm vozíčkářů je rozdělen do kategorií podle stupně pohyblivosti na vozíku. Zápasí se na místě, s vozíkem upevněným k podložce.

Džúdó pro zrakově postižené je rozděleno do tří kategorií podle stupně postižení. V pravidlech zápasu nejsou zásadní rozdíly oproti zápasům sportovců bez postižení.



Mezinárodní paralympijský výbor (IPC), <http://www.paralympic.org>

Český paralympijský výbor, <http://www.paralympic.cz>

Mezinárodní výbor šermu vozíčkářů (IWFC), <http://www.iwfencing.com>

Mezinárodní federace sportu pro nevidomé (IBSA), <http://www.ibsa.es>



1. Co jsou to paralympijské hry?
2. Které úpolové sporty jsou na programu letních paralympijských her?
3. Podle jakých kritérií jsou rozděleny kategorie šermu vozíčkářů?
4. V čem je v šermu vozíčkářů zásadní rozdíl oproti šermu nehandicapovaných šermířů?
5. Podle kterých kritérií jsou rozděleny kategorie zápasů džúdó?
6. Jsou zásadní rozdíly v pravidlech pro handicapované a nehandicapované džudisty?

