

# Systematika úpolů

1862 Sokolská soustava

- I. Cvičení bez nářadí a bez pomoci nebo odporu jiných cvičenců
- II. Cvičení nářad'ová
- III. Cvičení se skupině
- IV. Úpoly

# 1862 Sokolská soustava

## **A. bez náčiní:**

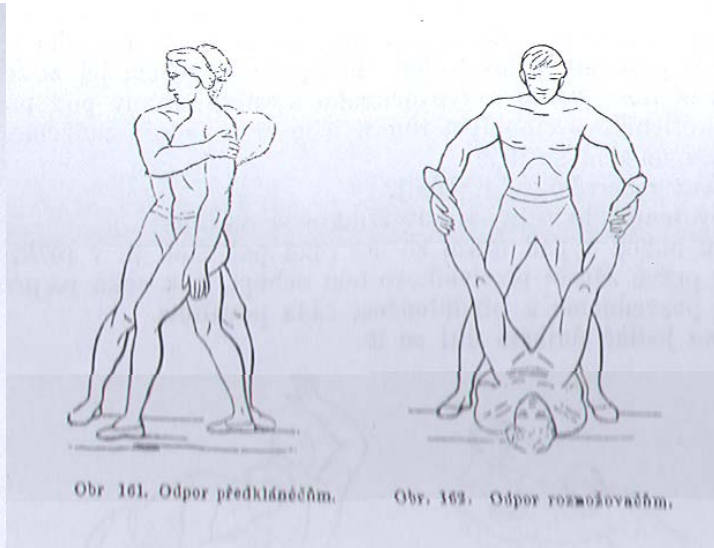
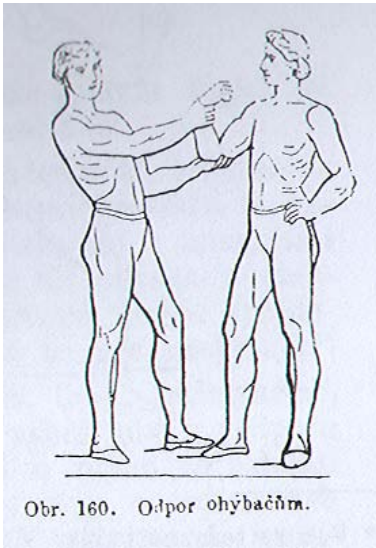
1. Odpory. Cílem je jenom překonávat odpor spolucvičence a jeho činnost je dopředu známá
2. Zápas. Nejen odpor protivníkovi, ale snaha přemoci ho. Shodit ho na zem tak, aby se stal jeho další odpor nemožným
3. Box – rohování. Útoky pažemi nebo nohama, jako i odvracení těchto útoků

## **B. s náčiním:**

1. šerm šavlí
2. šerm fleuretem (končířem)
3. šerm holí: krátkou (80-100 cm), dlouhou (do výše cvičencovy brady)
4. šerm bodákem
5. šerm dýkou

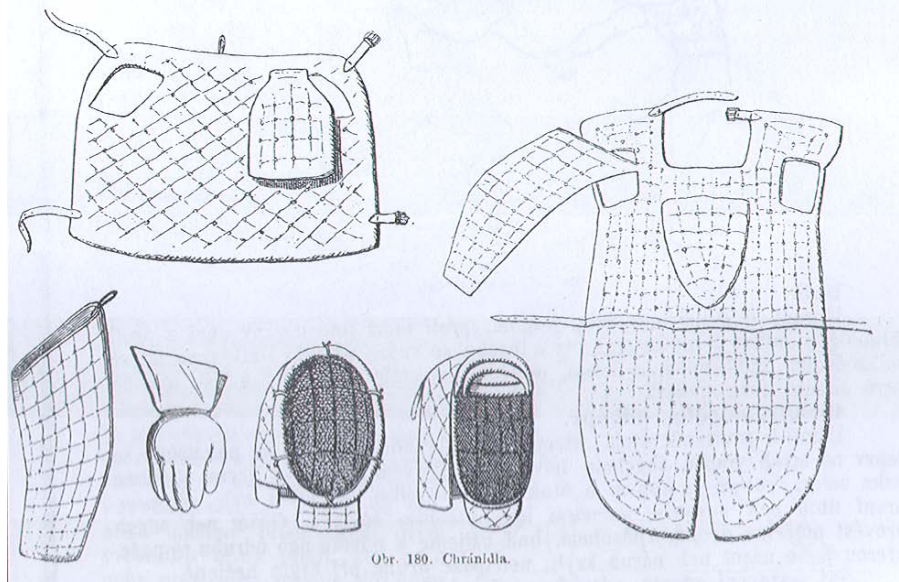
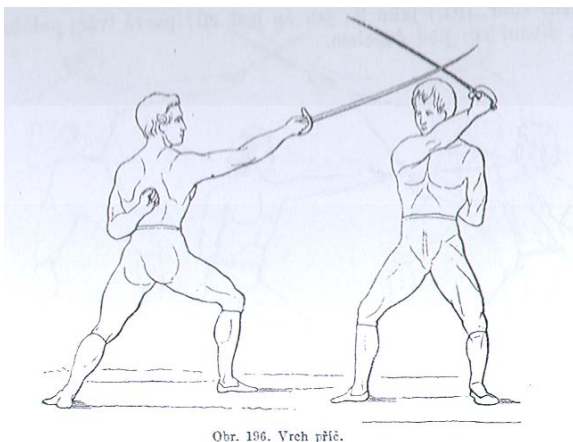
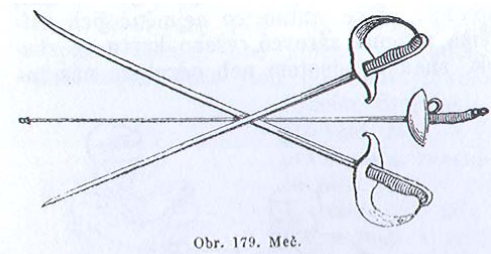
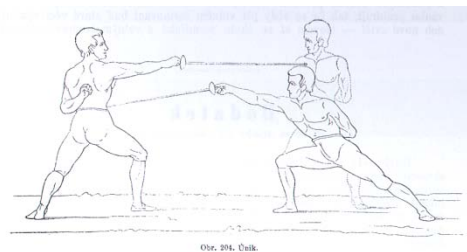
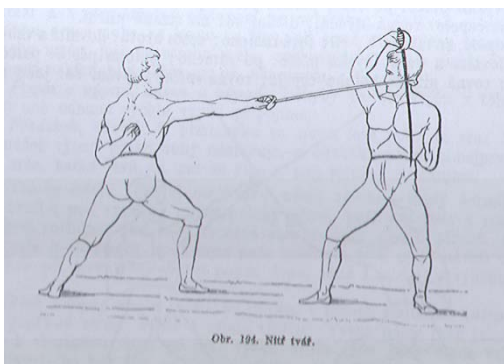
# Odpory v Sokolské soustavě

- Odpory, přetahy, přetlaky:



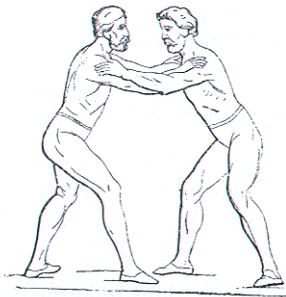
# Šerm v Sokolské soustavě

- Šerm různými zbraněmi byl založen na francouzské škole. Tyrš vytvořil českou terminologii jak pro šerm tak pro vojenská cvičení.

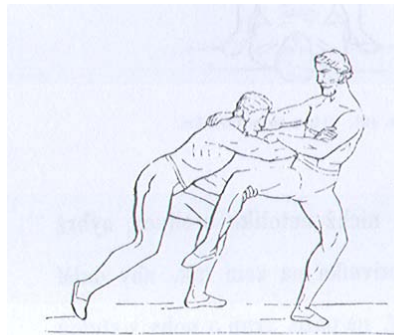


# Zápas v Sokolské soustavě

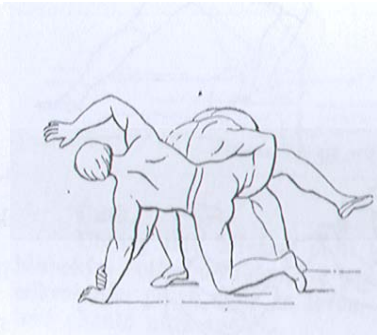
- Zápas byl odlišný od olympijského zápasu. Sokolský zápas obsahoval prvky volného stylu a sebeobranu.



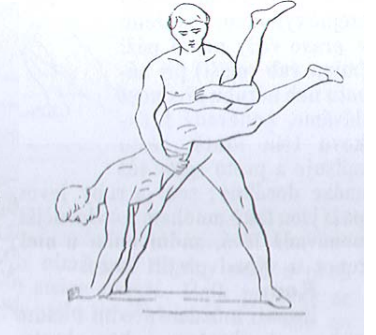
Obr. 163. Střeh (stojmo).



Obr. 170. Chvat pedkolení.



Obr. 172. Přetočení.



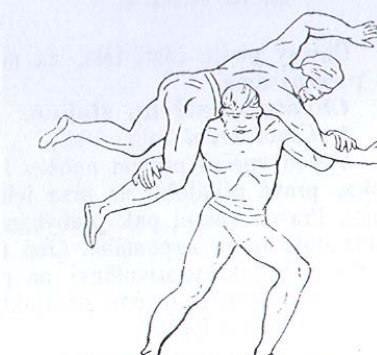
Obr. 173. Přemecení.



Obr. 166. Chvat křížní.



Obr. 168. Chvat bederní.



Obr. 169. Chvat rozkročení.



Obr. 167. Chvat břišní (podbélhem).

# Box v Sokolské soustavě

- Sokolský box byl odlišný od současného olympijského boxu. Tyrš převzal francouzský box – savate. Savate (La boxe française) obsahoval různé pěstní techniky, ale i kopy. Savate je původní francouzský úpolový sport i v současnosti velmi populární. Vnějšími znaky se mírně podobá americkému kickboxingu.

