



**ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO, z. s.**

CZECH DENTO KARATE-DO UNION

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

---

## **On-line výuka karate pro začátečníky**

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval:  
Michal Guzej

---

Brno 2021

## AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně. K práci jsem použil pouze literaturu a prameny, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce na webu ČUDK a s jejím využitím pro studijní účely.

V Brně, ..... 2021

Michal Guzej



## PŘEDMLUVA

Tato práce vznikla v důsledku dlouhodobě nepříznivé situace spojené s pandemií covid-19, která neumožňuje normální fungování sportovních oddílů, díky čemuž vznikla potřeba nalézt alternativní postupy a přístupy ve výuce karate, které by splňovali vládní nařízení pro omezení kontaktu.

## OBSAH

<b>AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ.....</b>	<b>2</b>
<b>PŘEDMLUVA .....</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRAKT .....</b>	<b>6</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>7</b>
<b>1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE .....</b>	<b>8</b>
1.1 CÍL PRÁCE .....	8
1.2 ROZSAH PRÁCE .....	8
<b>2 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY .....</b>	<b>10</b>
2.1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY ON-LINE VÝUKY .....	10
2.2 UKÁZKA VÝUKOVÉ LEKCE.....	11
<b>3 ZÁVĚR .....</b>	<b>23</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT .....</b>	<b>24</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>25</b>

## ABSTRAKT

V současné situaci restrikcí souvisejících s nemocí covid-19, které trvají již rok a jejich rozvolnění je v nedohlednu vzrůstají požadavky na pokračování výuky karate. Jedinou alternativou k běžné výuce v dojo jsou technologie využívající pro spojení cvičenců s učitelem internetu jako například MS Teams, Google Meet, Zoom, Webex atd.

V rámci závěrečné práce je řešena aktuální problematika výuky karate on-line formou. Je rozpracována náplň na jeden semestr výuky, kdy se studenti postupně seznámí se správným držením těla, základními údery, postoji, bloky a kopem Mae-Geri-Keage. Po zvládnutí základních pohybů si vyzkouší přemísťování v prostoru přes různé formy Shiho technik, úhyby a přes kata Heian-Shodan upravenou pro potřeby omezeného prostoru ke cvičení.

## ÚVOD

Bojová umění se nelze plnohodnotně naučit pouze studiem knih, nebo zhlédnutím několika videí na internetu, i když budou sebelepší. Vždy bude u těchto studijních materiálů něco významného chybět.

Karate, z pohledu boje, zahrnuje z velké části interakci s útočníkem. Není jako například atletika, kde se sportovec může soustředit sám na sebe, na svůj výkon a není nikým rušen. Proto pro plné pochopení technik a bojových situací je nezbytné mít osobní zkušenost/prožitek ze cvičení s partnerem pod dohledem zkušeného lektora přímo v dojo. I za příznivých podmínek je velmi náročné docílit bezchybného provedení techniky, která by měla potenciál ukončit boj a naplnit tím princip Todome.

Proto není snahou této práce tvrdit, že lze stejně kvalitně pokračovat s tréninkem pouze cvičením přes internet, ale spíše ukázat možné postupy, jak překlenout toto nepříznivé období a po návratu k normálnímu způsobu života pokračovat s co nejmenšími následky na technickou úroveň.

Touto prací se autor snaží prezentovat svůj tréninkový program upravený pro potřeby on-line výuky úplných začátečníků. V podmínkách, kdy studenti cvičí u sebe doma a mají k dispozici pouze omezený prostor.

# 1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE

Cílem práce je ukázat možné způsoby a postupy výuky Dento Karate-Do i v nepříznivých podmínkách lockdownu a s tím spojené on-line výuky.

## 1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvořit plán pro potřeby výuky karate na Masarykově Univerzitě, který bude

- realizovatelný on-line formou,
- zaměřený na úplné začátečníky,
- cvičení zohledňující omezený prostor a
- v rozsahu 11 lekcí, s časovou dotací 1,5 h na lekci.

Sekundární cíle výukového programu

- rozvíjet pohybové schopnosti studentů,
- naučit studenty základní techniky úderů, bloků, postojů a přesunů,
- učené techniky budou použity v pohybově průpravných cvičení a
- dále seznámit studenty s kata Heian-Shodan.

## 1.2 ROZSAH PRÁCE

Časový rozsah kurzu je dva a půl měsíce, s jednou lekcí týdně a celkovou časovou dotací 17 h.

V popisu lekcí jsou vypsány pouze nově přidané techniky. Každá tréninková jednotka začíná rozcvičkou, která se skládá z rušné (zahřátí organismu), kloubně mobilizační a průpravné části. Dále se zopakují techniky cvičené v předchozích lekcích. Nakonec následuje výuka dle tab. 1 pro příslušnou lekci.

**Tab. 1 Obsah kurzu rozepsaný do jednotlivých lekcí**

Číslo lekce	Náplň
1	Historie Karate-Do Etika v dojo Shizen-Tai-No-Ri
2	Účel a cíl Karate-Do Rozdělení technik



- 
- Zformování Seiken
- Nácvik dráhy rukou u techniky Choku-Zuky
- Zenkutsu-Dachi (Z) s rotací
- 3 Techniky postojů
- Definice pásem
- Nácvik dráhy rukou na Gedan-Barai
- Gedan-Barai (Z) s rotací do Gyaku-Zuky
- 4 Dynamiky těla
- Nácvik dráhy rukou na Age-Uke
- Age-Uke (Z) s rotací do Gyaku-Zuky
- 5 Kombinace technik v pohybu – Fumi-Asi v Zenkutsu-Dachi s využitím Oi-Zuky, Age-Uke a Gedan-Barai
- 6 Postoj Kokutsu-Dachi
- Postoj Kiba-Dachi
- Blok Shuto-Uke
- Otočka v Kokutsu-Dachi a Shuto-Uke
- Co je to kata a k čemu slouží
- Nácvik postupu první poloviny kata Heian-Shodan
- 7 Historie katy a její účel
- Dokončení nácviku postupu Heian-Shodan
- 8 Vysvětlení aplikací Heian-Shodan
- 9 Nácvik kyvadla
- Nácvik dráhy nohou u kopu Mae-Geri
- 10 Nácvik dráhy rukou u bloku Soto-Uke
- Soto-Uke (Z) s rotací do Gyaku-Zuky
- Shiho-Gyaku-Zuky (vlevo i vpravo)
- 11 Nácvik dráhy rukou u bloku Uchi-Uke
- Uchi-Uke (Z) s rotací do Gyaku-Zuky
- Shiho-Ate-Uke s Gyaku-Zuky (vlevo i vpravo)

## 2 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY

Obsah celého kurzu překračuje doporučený rozsah pro práci na trenérské licence druhé třídy, proto je zde rozepsána pouze jedna ukázková lekce, jejíž stručný obsah je uveden v tab. 1.

Každá lekce neboli tréninková jednotka, se skládá z teoretické a praktické částí. Tím je docíleno komplexního vzdělávání studentů, kteří mají možnost se dozvědět i další souvislosti o karate.

Pro zvládnutí technik karate je nezbytný proces motorické adaptace, tak jako u všech ostatních sportovních aktivit. Proto by měl každý trénink být účelně organizovaný proces, rozvíjející specializované výkonnosti sportovce. Dokonalé osvojení pohybových dovedností představuje jeden z hlavních úkolů sportovního tréninku. <sup>(1)</sup>

Obvykle rozlišujeme čtyři fáze

1. seznámení,
2. zdokonalení,
3. automatizace a
4. tvořivá realizace.

V rámci tohoto kurzu se z časových důvodů studenti pouze seznámí s jednotlivými technikami.

Fáze seznámení – Jedná se o první kroky v osvojení požadované pohybové dovednosti. Je důležité si vytvořit co nejlepší představu o učené technice. Hlavně o jejích “uzlových bodech“, což jsou zásadní místa v průběhu pohybu. <sup>(1)</sup>

### 2.1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY ON-LINE VÝUKY

Pro výuku pomocí video-konferencí jsou v dnešní době nejčastěji používané dva produkty, a to MS Teams (nástupce Skypu) a Google Meet. Z pohledu funkcionality splňují tyto sw základní požadavky, ale samozřejmě obě platformy mají jiné přednosti a nástroje, které lze při výuce využít.

#### 2.1.1 Microsoft Teams

Je u nás nejrozšířenější a používá jej většina vysokých škol. Má propracované způsoby sdílení výukových materiálů v rámci skupiny (týmu) a dobrou kontrolu docházky. Učitel si může nejen zobrazit kdo se dané schůzky zúčastnil, ale i kolik času na ni strávil. Během výuky může student zvednout virtuální ruku, aby ostatní věděli, že chce přispět do výuky, aniž by narušil přednes vyučujícího. Jedinou

podstatnou nevýhodou této aplikace je nemožnost vidět současně více než devět účastníků. <sup>(2)</sup>

### 2.1.2 Google Meet

Má jednoduché a interaktivní ovládání, které není přehnaně složité, což je vykoupeno menším množstvím funkcí v porovnání s MS Teams. Tento sw je zadarmo a umožňuje zobrazit velký počet účastníků schůzky zároveň. <sup>(3)</sup>

### 2.1.3 Požadavky na on-line výuku

Principy učení se nezměnili ani při on-line výuce, proto je důležité, aby učitel mohl studenty vidět a opravovat v průběhu výuky.

Pro zachování efektivnosti on-line výuky je nezbytné, aby

- každý student měl zapnutou kameru po celou dobu výuky a
- učitel musí být schopen vidět všechny studenty současně.

Benefity

- možnost průběžného opravování ⇒ omezení naučení nesprávného motorického stereotypu,
- kontrola studentů ⇒ jsou více motivováni aktivně se podílet na výuce,
- zlepšení zpětné vazby a interakce mezi studenty a učitelem.

## 2.2 UKÁZKA VÝUKOVÉ LEKCE

Ukázka bude prezentována na druhé lekci, jejíž náplň je rozdělena na dvě části. První je teoretická, kdy je studentům vysvětlen účel a cíl karate, tj. vytvořit techniku Todome a dělení technik z hlediska použití v boji. V druhé části se studenti naučí správně zformovat pěst, seznámí se s technikou Choku-Zuki a postojem Zenkutsu-Dachi.

### 2.2.1 Účel Karate-Do

Účel karate lze rozdělit z hlediska historického kontextu na období, kdy byl primární význam sebeobrana (potřeba obyvatel Okinawy bránit se) a dnešní dobu, kdy je hlavním přínosem rozvoj osobnosti, motoriky, pochopení zákonitostí lidského těla a mysli skrze boj. <sup>(4)</sup>

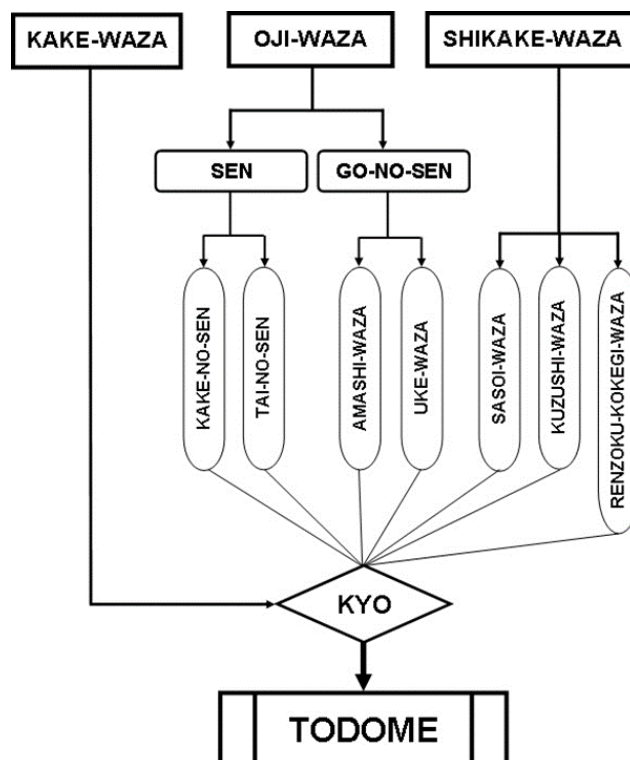
### 2.2.2 Cíl Karate-Do

Cíl z hlediska boje je zvítězit nad útočníkem tím, že ho skrze Zanshin dostaneme vědomě do Kyo a vykonáme techniku Todome.

Zanshin – duchapřítomnost neboli reálné vnímání situace a je opakem stavu Kyo. <sup>(5)</sup>

Kyo – nepropojenost nebo nepřipravenost těla a ducha, což se projeví v neschopnost krátkodobě nebo dlouhodobě správně reagovat na danou situaci. Rozlišujeme fyzické a mentální Kyo. <sup>(6)</sup>

- Mezi fyzické Kyo patří nádech, mrknutí, útok, přesun, zranění, nemoc atd.
- Mezi mentální Kyo patří strach, agrese, nesoustředěnost, nestabilní emoce, touha po vítězství atd.



**Obr. 1 Dělení na základu času prováděných technik v boji <sup>(7)</sup>**

### 2.2.3 Todome

Je technika patřící do skupiny primárních nebo sekundárních Todome-Waza viz dělení technik obr. 2 a má potenciál ukončit boj, tím že vyřadí útočníka z boje a ten již nadále není schopen pokračovat v útoku. <sup>(7)</sup>

Základními předpoklady techniky Todome (čtvrtý princip sebeobrany). <sup>(7)</sup>

- Práce s Maai a časem. (2. princip sebeobrany)
- Práce s Kyo soupeře. (3. princip sebeobrany)
- Práce se zdroji energie – zvládnutí základních fází – časování techniky. (1. až 4. princip)

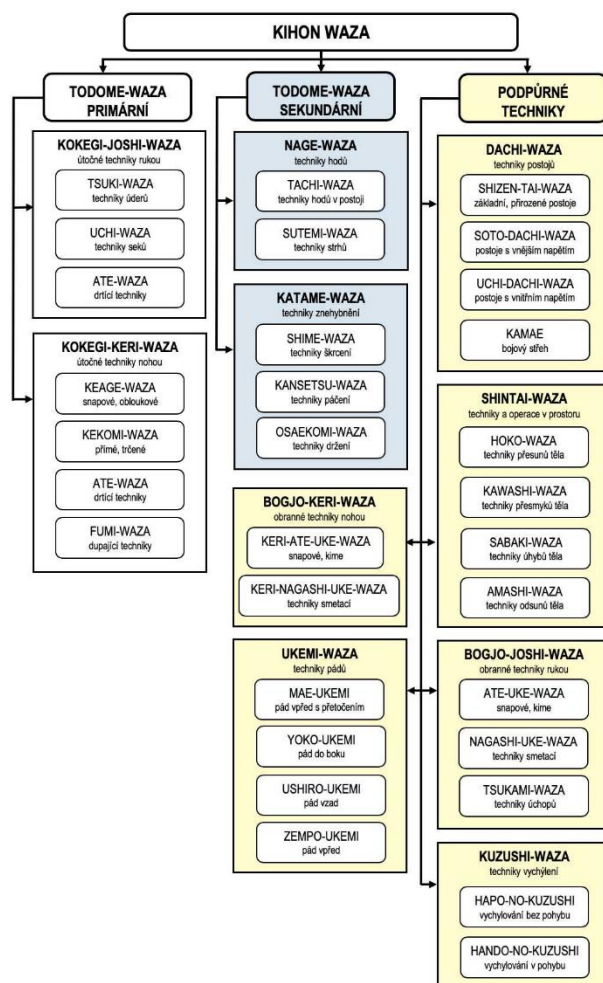
### 2.2.4 Fáze techniky

Popsané fáze jsou ilustrované na příkladu primární Todome-Waza. <sup>(8)</sup>

- 1) Příprava – obránce skrze Zanshin vzniká mentální a fyzická příprava.
- 2) Start – co jen ostřejší nárůst rychlosti techniky obránce.
- 3) Transport – tzn. po celou dráhu techniky snaha o nárůst energie.
- 4) Předání energie – pomocí Snapu (což je přídavná energie, navyšující doposud vytvořenou energii, a to až 4krát) a Kime (což je zkoncentrování veškeré vytvořené mentální i fyzické energie do jednoho bodu v prostoru i čase).
- 5) Vyhodnocení – po provedení techniky se vyhodnotí skrze Zanshin její efekt na útočníka.

### 2.2.5 Rozdělení technik

Dělení technik vychází z myšlenek Nidetaky Nishiyami, které prezentoval ve svém díle Traditional karate coach's manual z roku 1989. <sup>(9)</sup>



Obr. 2 Dělení základních technik <sup>(10)</sup>

Techniky Dento Karate-Do se dělí na dvě základní skupiny, a to na techniky které slouží k ukončení boje (primární a sekundární Todome-Waza) a podpůrné techniky.

### Primární Todome-Waza

Patří zde údery, seky, kopy a drtící techniky. Tato skupina se vyznačuje ostrým předáním energie. Ostré předání energie přes Kime vede k vyřazení útočníka z boje a je možno je použít už i na delší vzdálenost, tudíž nedochází k fyzickému kontaktu (úchopu). <sup>(10)</sup>

### Sekundární Todome-Waza

Patří zde techniky hodů, strhů, škrcení, páčení a držení. Provádí se na kratší vzdálenost při fyzickém kontaktu s útočníkem. <sup>(10)</sup>

### Podpůrné techniky

Patří zde postoje, přemístění, obranné techniky rukou a nohou. Nejdůležitějším úkolem je podpora činnosti vedoucí k technice Todome. <sup>(10)</sup>

- Tato skupina technik zahrnuje zejména: obranné techniky (bloky, kryty a smetení), techniky postojů, chůze a přesmyků, techniky úchopů, vychýlení a pádů.

## 2.2.6 Seiken

V karate používáme mnoho úderových ploch, ovšem Seiken patří mezi jednu z nejpoužívanějších. <sup>(11)</sup> Všechny základní techniky úderů patřících do skupiny Choku-Zuki mají kontaktní plochu Seiken, a proto se s ní začíná. Seiken je plocha prvních dvou kloubů (prstů ukazováku a prostředníku) při zavřené pěstí.

Co musí splňovat správně zformovaná pěst

- Mezi prsty a hřbetem ruky musí být úhel 90° a více
- Pěst je s jedné linii s předloktím
- Pěst je kompaktní, ale ne křečovitě sevřená
- Palec je schovaný pod prsty

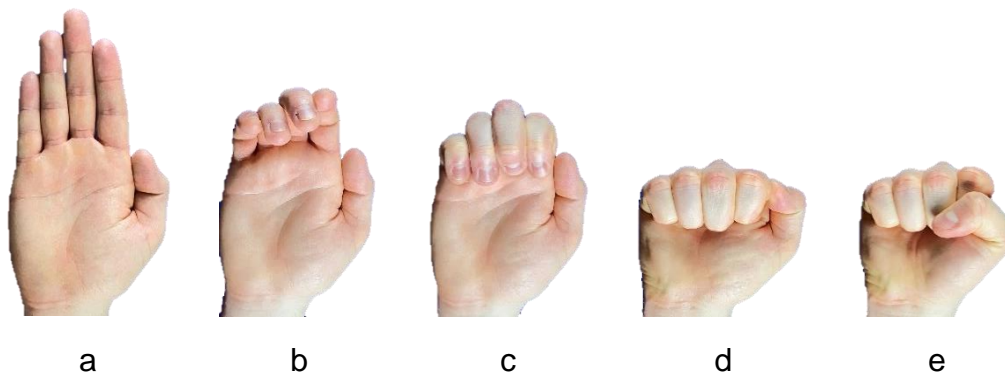


**Obr. 3 Správně zformovaná pěst**

Díky správně zformované pěsti zabraňujeme zranění a nedochází k oslabení úderu.

#### Postup zavírání pěsti

- a) Od malíčku začneme zavírat prsty ruky
- b), c) a d) Všechny prsty kromě palce "srolujeme" do dlaně
- e) Přes prsty položíme palec, tak aby končil zhruba v polovině prostředníčku

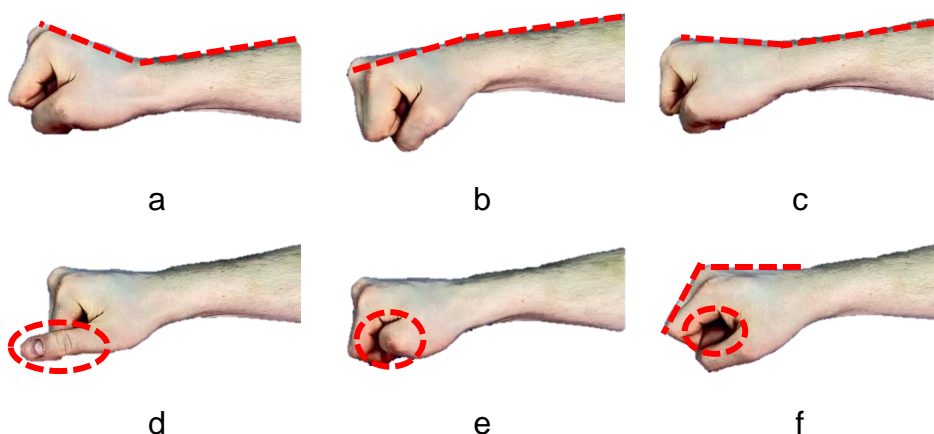


**Obr. 4 Postup při nácviku zavírání pěsti**

#### Časté chyby

Všechny uvedené chyby vedou k oslabení úderu a zvyšují riziko zranění

- a. Zalomené zápěstí nahoru – pěst není v linii předloktí
- b. Zalomené zápěstí dolů – pěst není v linii předloktí
- c. Zalomené zápěstí do strany – pěst není v linii předloktí
- d. Palec vyčuhuje přes prsty – možné zachycení palce
- e. Palec je pod prsty – při nárazu může dojít k jeho zranění
- f. Málo zavřené prsty – špatná kompaktnost pěsti



**Obr. 5 Časté chyby ve zformování pěsti**

## Posílení svalů a kloubů ruky

Kliky na kloubech jsou výborný cvik pro trénink kloubů a posílení vazů a svalů ruky

- Nedochozí při něm k dynamickým nárazům, proto nehrozí poškození chrupavek
- Zlepší se kondice kloubů, díky vyživování synoviální tekutinou
- Tlak vytvářený na oblast kloubů (Seiken) znecitliví kůži
- Zlepšuje kompaktnost pěsti, díky posílení svalů

### 2.2.7 Kogeki-joshi-waza

Jsou to útočné techniky rukou, které slouží k zneškodnění nebo uvedení útočníka do Kyo. <sup>(12)</sup>

#### Dělení

- Tsuki-Waza – techniky úderů
- Uchi-Waza – techniky seků
- Te-Ate-Waza – drtící techniky

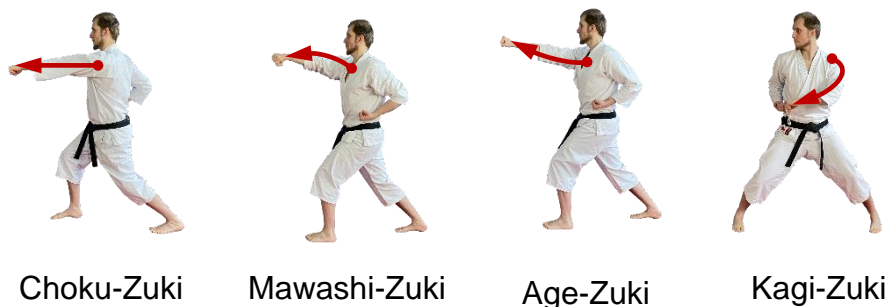
### 2.2.8 Tsuki-Waza

Jsou hlavní útočné techniky rukou. Podstatou těchto technik je předání vyprodukované energie přes paži do těla útočníka zpravidla s použitím rotace předloktí a tzv. „Snapu“. Principem je koncentrované využití síly celého těla k provedení úderu (konexe, dynamika těla, Snap, Kime, mentální energie a Ki). <sup>(12)</sup>

#### Dělení Tsuki-Waza

Techniky lze rozdělit dle trajektorie paže na

- Choku-Zuki (přímé údery)
- Mawashi-Zuki (úder obloukový)
- Age-Zuki (úder přímý stoupající)
- Kagi-Zuki (úder obloukový zahnutý, hák)



Choku-Zuki

Mawashi-Zuki

Age-Zuki

Kagi-Zuki



**Obr. 6 Tsuki-waza****2.2.9 Gyaku-Choku-Zuki**

Různostranný přímý úder se zavřenou pánví.

**Provedení**

- Ruka se pohybuje směrem vpřed po přímce od počátku až po náraz do cíle, přičemž v okamžiku kontaktu dochází k rotaci předloktí o 180 stupňů.
- Přímý úder paží umístěnou na opačné straně, než je vykročená noha.

**Úderová plocha**

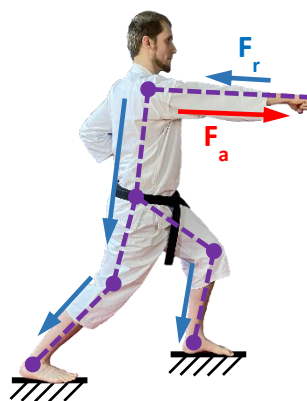
- V základním provedení je použita úderová plocha Seiken.

**Obr. 7 Gyaku-Choku-Zuki****Analýza sil u Gyaku-Zuki**

Platí zde 3. Newtonův pohybový zákon (Zákon akce a reakce), kdy se z překážky vrací část síly úderu zpět přes úderovou končetinu. Při správném postavení těla a zaaretování kloubů dolních končetin přes venkovní napětí se zpětná síla z úderu  $F_r$  (reakční) přenáší přes záda a nohy do podložky.

Díky správnému postavení kloubů a kontaktu celé plochy chodidel s podložkou dochází

- ke zvětšení stability těla a lepší návaznosti technik, a to i do jiných směrů
- vede ke zrychlení předání energie
- a zároveň je výrazně omezeno snížení energie vlivem ztrátám/ únikům v těle



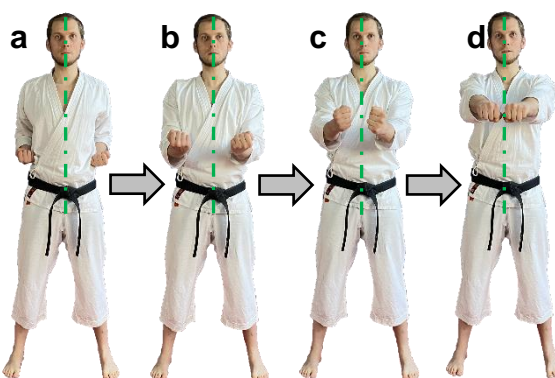
**Obr. 8 Gyaku-Choku-Zuki – Analýza sil**

### Význam Hiki-Te

Zajišťuje uzamčení těla v momentu předávání/absorpce energie pomocí aktivace svalů trupu na straně trupu, která není spojená s úderovou končetinou. Pozice pěsti v Hiki-Te je tam, kde je nejsilnější konexe, tj. vertikálně v úrovni lokte a horizontálně na úrovni páteře.

### Nácvikové formy Choku-Zuki

Pohyb Choku-Zuki není jednoduchý, protože během základního provedení vykonávají horní končetiny současně rozdílné pohyby. Během nácviku je vykonávaný pohyb prováděn pomalu, tak aby byl pod vědomou kontrolou a budoval se správný pohybový stereotyp.



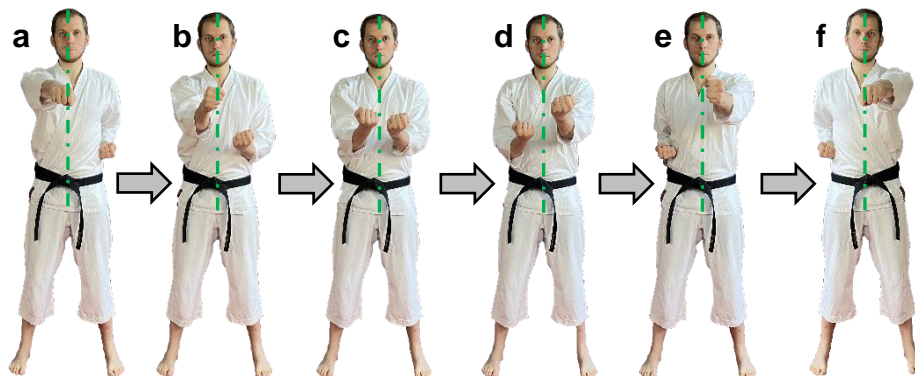
**Obr. 9 Choku-Zuki – nácvik dráhy rukou, obě ruce vykonávají stejný pohyb**

Při úvodním nácviku vykonávají obě ruce pohyb vpřed současně. Nejprve začneme tím, že se postavíme v souladu s principy Shizen-Tai-No-Ri do postoje Heiko-Dachi a zavřeme obě ruce v pěst.

A pak postupně procvičíme

- Pozice rukou Hiki-Te – natáhneme obě ruce jsou z boku na trupu (viz obr. 9a). Dlaně směřují vzhůru a lokty jsou v linii úderu.

- Následně jdou obě ruce současně vpřed (viz obr. 9b a obr. 9c). Pěsti a předloktí tvoří jednu linii a jdou co nejkratší dráze (po přímce) do finální pozice.
- Během pohybu vpřed dochází k přetáčení pěsti přes předloktí (viz obr. 9c) v okamžiku, kdy jsou lokty na vzdálenost zhruba jedné a půl pěsti od trupu. V boji by docházelo k přetáčení v momentu kontaktu pěsti s útočníkem.
- Pozice rukou Zuki-Te – natáhneme obě ruce před sebe, tak že pěsti jsou níže než ramena (viz obr. 9d). Pěsti se dotýkají vnitřní plochou a při pohledu ze shora tvoří rovnoramenný trojúhelník.



**Obr. 10 Choku-Zuki – nácvik dráhy rukou, ruce se střídají**

Po zvládnutí předchozího cvičení můžeme přejít ke složitějšímu provedení, kdy ruce vykonávají rozdílný pohyb.

Opět se postavíme v souladu s principy Shizen-Tai-No-Ri a

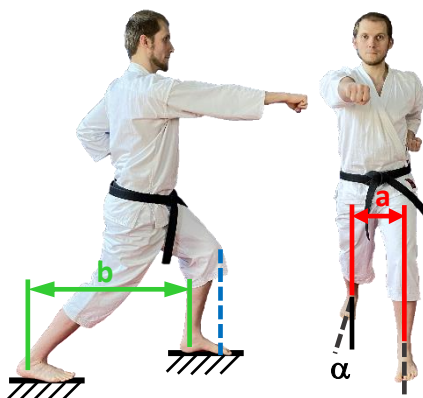
- Dáme si pravou ruku do Hiki-Te a levou do Zuki-Te (viz obr. 10a)
- Následně jde pravá ruka vpřed a levá vzad (viz obr. 10b a obr. 10c). U levé ruky se již od začátku pohybu otáčí předloktí a pěst.
- V průběhu pohybu rukou se dostanou do pozice, kde jsou obě v totožné pozici (viz obr. 10d) přes, kterou volně a bez zastavení pokračují do finálních pozic. Tento okamžik slouží jako kontrola, zda vykonáváme pohyby správně.
- Pravá ruka se začne přetáčet v předloktí a pokračuje do Zuki-Te. Levá ruka se již nepřetáčí jen se stahuje do pozice Hiki-Te vzad (viz obr. 10e a obr. 10f)
- Finální pozice, kdy je pravá ruka v pozici Zuki-Te a levá v Hiki-Te (viz obr. 10f).

Během cvičení ruce mění své pozice z Zuki-Te do Hiki-Te. Kvůli správné funkci Hiki-Te je nezbytné, aby pohyb obou rukou skončil ve stejném okamžiku, proto je nutné od začátku nácviku dbát na sladění rukou.

## 2.2.10 Zenkutsu-Dachi

Patří mezi nejpoužívanější postoje a je nejsilnější směrem vpřed. Jeho parametry jsou

- Šířka postoje (a) je shodná se šířkou pánve cvičence
- Délka postoje (b) má být co nejdelší při čemž je nutné udržet obě chodidla celou plochou na zemi a zachovat podsazení pánve
- Chodidlo přední nohy směřuje přímo vpřed ve směru chůze, chodidlo zadní nohy je vytočeno v úhlu ( $\alpha$ )  $30^\circ - 60^\circ$
- Kolena směřují ve směru chodidel a svislice spuštěna z kolene přední nohy směřuje nad palec přední nohy



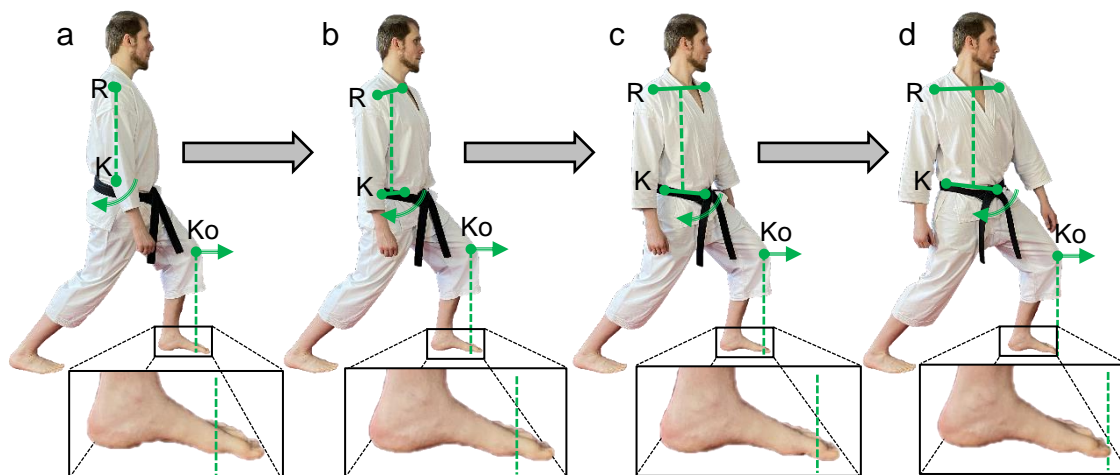
**Obr. 11 Zenkutsu-dachi – základní požadavky**

### Nácvik rotace v Zenkutsu-dachi

Po vysvětlení základních požadavků na venkovní formu postoje Zenkutsu-Dachi (viz předchozí kapitola 2.2.10) přecházíme k jeho nácviku.

Cvičení probíhá na místě, jediný pohyb je rotace v bocích a osa otáčení je páteř. Během tohoto úvodního cvičení se nezapojují ruce, které mohou být volně svěšeny podél trupu. Důraz klademe na

- Správné držení těla (Shizen-Tai-No-Ri) – hlavně na rovné záda a podsazení kostrče
- Velký rozsah pohybu rotace, jehož iniciace je v oblasti pánve
- Trub a ramena korespondují s pohybem v pánvi
- Tělo by se nemělo přemísťovat v prostoru – u začátečníků dochází k předklánění/zaklánění během rotace
- Správný pohyb nohou – přední koleno se pohybuje pouze v předozadním směru, zadní koleno se nehýbe
- Chodidla jsou celou svou plochou v kontaktu s podložkou



**Obr. 12 Zenkutsu-Dachi s rotací – dílčí fáze pohybu (R – ramena, K – kyčle, Ko – koleno)**

### 2.2.11 Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Choku-Zuki

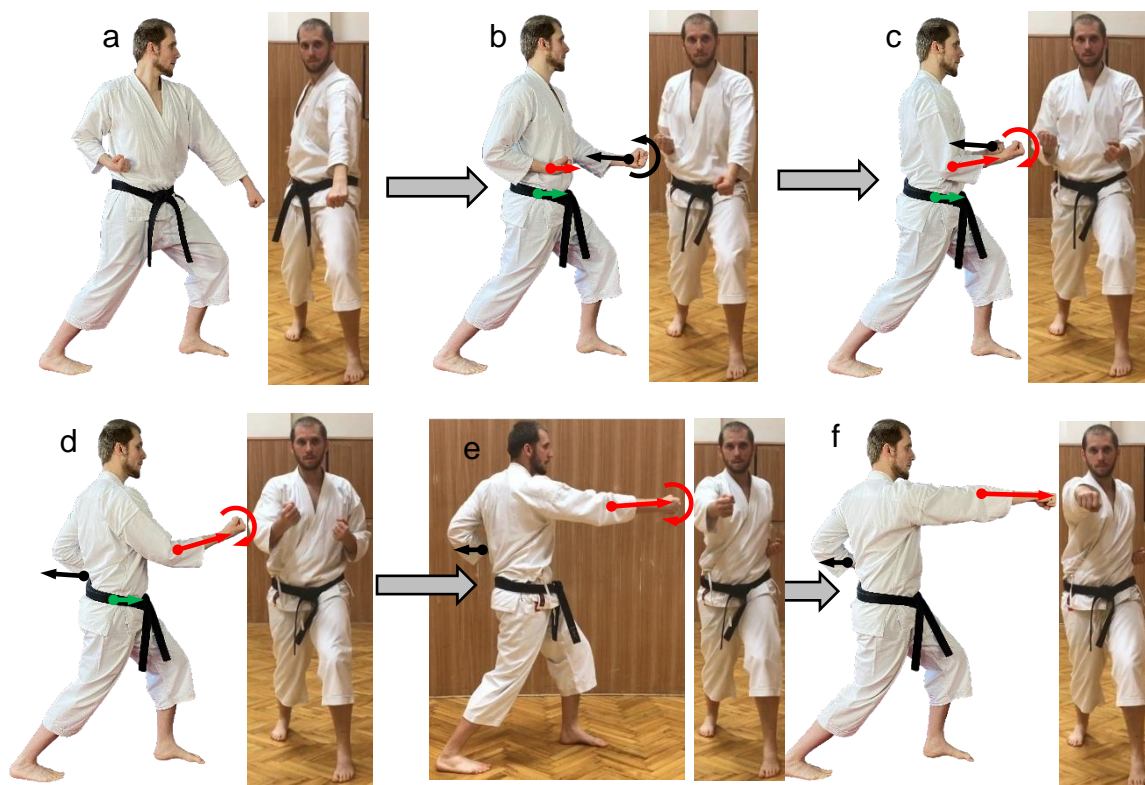
Zdroj energie pro techniku Gyaku-Choku-Zuki je v tomto případě rotace trupu, na kterou navazuje pohyb ruky. Před zahájením nácviku je nutné, aby studenti byli seznámeni s

- nácvikem dráhy rukou na Choku-Zuki (viz obr. 10) a
- postojem Zenkutsu-Dachi a zásadami při rotaci (viz obr. 11 a obr. 12).

Pak je možné tyto dílčí cvičení spojit do techniky Gyaku-Choku-Zuki v Zenkutsu-Dachi.

Popis postupu pohybu

- Výchozí pozice (viz obr. 13a) – Levé Zenkutsu-Dachi s otevřenými boky, levá ruka před tělem a pravá v Hiki-Te
- Následně se boky postupně zavírají a současně vykonává levá ruka pohyb vzad a levá pohyb vpřed (viz obr. 13b až obr. 13e), kdy levá ruka jde přes pozice Ura-Zuki obr. 13d, Tate-Zuki obr. 13e, až do
- Finální pozice (viz obr. 13f), kdy je levé Zenkutsu-Dachi se zavřenými boky, levá ruka Hiki-Te a pravá Gyaku-Choku-Zuki.



**Obr. 13 Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Choku-Zuki – dílčí fáze pohybu (zelená – boky, červená – pravá ruka, černá – levá ruka)**

### 3 ZÁVĚR

Závěrečná práce se zabývá problematikou výuky karate začátečníků on-line formou. Jsou zde popsány způsoby výuky, její výhody a nevýhody, jak pro studenty, tak i pro vyučujícího a definovány její požadavky.

Pro on-line výuku je nejvíce limitující faktor kvalita spojení. Připojení by mělo být natolik kvalitní, aby umožnilo sdílet video obraz, jak učiteli, tak i studentům v dostatečném rozlišení. Pokud tento elementární požadavek není naplněn a student není schopen mít zapnutou kameru po celou dobu výuky, ztrácí vyučující veškerou možnost korekce a takto vedené lekce mají jen velmi malý přínos.

Dále on-line výuka klade vyšší nároky i na samotného vyučujícího, který mnohdy musí upravit náplň a způsob výuky. Rovněž je dobré mít zpracovány interaktivní podklady (videa, gify, prezentace atd.), kterými je studentům schopen lépe vysvětlit řešenou problematiku.

Pro studenty může být výhodou u on-line výuky absence stresu z cizího prostředí, strach z toho, že se na ně někdo dívá a hodnotí je. Odpadá i nutnost dojíždění do tělocvičny.

Dalším problematickým aspektem je nárok na cvičební prostor, který by studenta neměl neomezovat při výuce. Ale i tak by měl vyučující vzít tento faktor v úvahu a vybrat skladbu cviků, tak aby nebyly prostorově náročné.

I přes možnosti dnešní doby provádět výuku zcela on-line s poskytnutí kvalitních materiálů, videí, schémat a návodů dosahuje tato výuka nízké efektivity v porovnání s prezenční výukou. Zároveň tento způsob výuky neumožňuje studentům dostatečnou míru socializace. On-line forma je jen náhražkový způsob, který slouží pro překlenutí období, kdy se nelze osobně potkávat a nenahrazuje plnohodnotně standardní výuku.

Ke zpracování práce byly použity znalosti a poznatky získané autorem za dobu cvičení, jakož i informace publikovány na webových stránkách České Unie Dento Karate-Do a v neposlední řadě i odborné publikace zabývající se karate a teorií sportovního tréninku.

## SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT

Obr. 1 Dělení na základu času prováděných technik v boji <sup>(7)</sup> .....	12
Obr. 2 Dělení základních technik <sup>(10)</sup> .....	13
Obr. 3 Správně zformovaná pěst .....	14
Obr. 4 Postup při nácviku zavírání pěsti.....	15
Obr. 5 Časté chyby ve zformování pěsti .....	15
Obr. 6 Tsuki-waza .....	17
Obr. 7 Gyaku-Choku-Zuki .....	17
Obr. 8 Gyaku-Choku-Zuki – Analýza sil .....	18
Obr. 9 Choku-Zuki – nácvik dráhy rukou, obě ruce vykonávají stejný pohyb ...	18
Obr. 10 Choku-Zuki – nácvik dráhy rukou, ruce se střídají .....	19
Obr. 11 Zenkutsu-dachi – základní požadavky .....	20
Obr. 12 Zenkutsu-Dachi s rotací – dílčí fáze pohybu (R – ramena, K – kyčle, Ko – koleno).....	21
Obr. 13 Zenkutsu-Dachi s Gyaku-Choku-Zuki – dílčí fáze pohybu (zelená – boky, červená – pravá ruka, černá – levá ruka).....	22



## LITERATURA

1. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN ISBN978-80-247-2118-7.
2. Microsoft Teams. *Microsoft* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.microsoft.com/cs-cz/microsoft-teams/group-chat-software>
3. Videokonference ve službě Google Meet. *Apps Google: Apps Google* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: [https://apps.google.com/intl/cs/intl/cs\\_ALL/meet/how-it-works/](https://apps.google.com/intl/cs/intl/cs_ALL/meet/how-it-works/)
4. HAŠKA, Milan. Historie Dento Karate-do. *ČUDK* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/historie-karate-do/>
5. HAŠKA, Milan. Vyhodnocení situace skze Zanshin. *ČUDK* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/zanshin/>
6. HAŠKA, Milan. Princip porušení rovnováhy, vychýlení, oslabení soupeře KUZUSHI vedoucí k jeho KYO. *ČUDK* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/kuzushi-a-kyo-3-princip/>
7. HAŠKA, Milan a Aleš ROTH. Princip provedení techniky TODOME v okamžiku oslabení soupeře KYO - TODOME-NO-RI. *ČUDK* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/todome-4-princip/>
8. HAŠKA, Milan. SHIZEN-TAI-NO-RI, konexe a dominový efekt. *ČUDK* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/konexe-a-dominovy-efekt-faze-techniky/>
9. HIDETAKA, Nishiyama. *Traditional karate coach's manual*. Los Angeles: ITKF, 1989.
10. HAŠKA, Milan. Kihon - systematika základních technik. *ČUDK* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/kihon/>
11. ŠEBEJ, František. *Karate*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1990. ISBN 80-7096-077-9.
12. HAŠKA, Milan. Primární Todome-waza. *ČUDK* [online]. [cit. 2021-2-17]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/primarni-todome-waza/>