

## **ZAŘAZENÍ A VÝZNAM BOJOVÉHO UMĚNÍ AIKIDO DO VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

### **INCLUDING AND MEANING OF MARTIAL ART AIKIDO IN TO THE TEACHING OF PHYSICAL TRAINING ON THE FIRST STAGE OF ELEMENTARY SCHOOL**

**Ludvík Michalov**

PF JU KTVS České Budějovice, ČR

---

#### **ABSTRAKT**

The article is focused on meaning of Aikido martial art teaching on the first stage of elementary school, explaining "what is it - Aikido", the didactics, the ethical aspects, description and meaning of less known forms of breathing exercises as a basic principle in the exercises.

**Keywords:** aikido, martial arts, martial games, breathing exercises

#### **SOUHRN**

Článek se zabývá významem zařazení bojového umění Aikido do výuky na 1.st. základních škol, objasňuje „co je to Aikido“ a didaktiku, morální aspekty, popis a význam méně známých forem dechových cvičení, jako základní princip při cvičení.

**Klíčová slova:** aikido, bojová umění, úpoly, dechová cvičení

---

#### **Úvod**

V současné době se hledají se zaváděním „Rámcových vzdělávacích programů“ pro základní školu stále širší možnosti pro poskytnutí pestré a zajímavé výuky, použití inovačních a moderních forem i metody výuky ve všech oblastech „Výchov“ základního vzdělání žáků 1. stupně ZŠ. Jednou z možných inovací je i větší a častější zařazování úpolových disciplín do hodin tělesné výchovy pro jejich význam.

Víme, že úpolová cvičení mají dnes již své nezastupitelné místo v pohybovém vzdělání člověka. Svým charakterem specificky přispívají k všestrannému a harmonickému rozvoji jedince. Smysl vyučování úpolů a jejich zařazování na základní škole vidíme především z těchto následujících důvodů<sup>1</sup>:

- 1.Mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností potřebných k obraně vlasti
- 2.Vedou rozvoji dovedností sebeobraně i k vyšší psychické odolnosti
- 3 Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečně rozvíjejí většinu tělesných schopností

4.Zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů

5.Rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů

6.Rozvíjí lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení

7.Přispívají k sociálnímu učení, soucítění a ohleduplnosti k spolucvičenci ( soupeři )

#### **Problém**

Jednou z nejzajímavějších disciplín, která obsahuje téměř všechny prvky úpolových cvičení je i japonské bojové umění „aikidó“.

#### **Charakteristika Aikidó**

Aikidó patří mezi nejmladší japonská bojová umění. Japonská bojová umění byla vytvořena ve feudálním Japonsku jako prostředek boje o moc a jako prostředek individuální sebeobraně. „V budó již není cílem zabití protivníka, ale především dokonalé poznání sebe sama a neustálé sebezdokonalování.

---

<sup>1</sup>Fojtík, I., Michalov, L.(1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice:KTVS PF JU

Technika zde není cílem, ale prostředkem k dosažení sebepoznání. Cílem je dosažení naprosté harmonie tělesné i duševní stránky člověka“<sup>2</sup>. V budó se odráží hloubka kultury Dálného východu a je nadevše důležité soustředění na prováděnou činnost. Toto je spojené s estetikou lidského pohybu a správného dýchání, o němž se říká, že spojuje tělo a duši.

Bylo předvedeno až v roce 1925 Moriheiem Ueshibou (1883 - 1969). Za zdroj mu posloužilo původní bojové umění aikidžicu s kořeny v 9. století, kendžucu, džódžucu a džúdžucu<sup>3</sup>. Ústřední ideou aikidó je, jak už napovídá jeho název, užití koordinované síly (ki) v souladu (ai)<sup>4</sup> s požadavky a okolnostmi boje.

Aikidó má velmi elegantní techniku, která je zcela založena na využití síly a reakcí protivníka. Principy techniky spočívají značnou měrou na principech užití meče. Hlavní roli hraje koordinace s akcí protivníka. Aikidó je relativně nenáročné na svalovou sílu, proto je vhodné nejen pro muže ale i pro ženy, děti a starší adepty. Říká se, že technika aikidó, která je náročná na užití síly, není správně provedená, a je tedy proti duchu aikidó.

Hlavní cíl aikidó je nalézat při jeho studiu a praktikování souznění s přírodou a tedy i toleranci ve vztazích mezi lidmi, nalézat cestu jak potlačovat negativní emotivní stavy. Prostřednictvím tělesných cvičení kultivovat tělesnou a duševní stránku člověka.

### **Morální aspekty a etické zaměření aikidó**

Všichni významní mistři bojových umění se shodují ve smyslu, jaký by měla mít bojová umění pro člověka přínos. Avšak nehlouběji je etická stránka propracována v aikidó. Humanistický přístup se projevuje ve změně postoje z původní myšlenky zabít, která je typická pro budžucu k myšlence nechat žít, která je typická pro budó. Ueshiba potlačil myšlenku konfliktu, protože trval na řešení veškerých konfliktů mírovou cestou. Proto také stvořil své aikidó proto, aby v něm nedocházelo ke střetu dvou sil v podobě přímé srážky.

Podstatné je podle něj vyhnout se útoku, připojit se k němu a odvést útok tam, kde dozní bez následků. „V aikidó je třeba překonat svůj strach, abychom došli až k tomu, co je jeho příčinou. Máme strach z těch druhých, protože nejsou takoví jako my, ale to je právě okolnost, kterou jsou pro nás užiteční. Nemějme strach z těch, kteří se nám nepodobají a jejichž názory jsou pro nás neznámé na naší úrovni chápání. Odhalit to, že ti druzí jsou nám podobní i přes své odlišnosti, v tom spočívá hluboká myšlenka zakladatele aikidó. Pak teprve

objevíme bohatost našich „odlišností“<sup>5</sup>.

Zakladatel M Ueshiba si položil otázku: Ale jaký to přinese užitek lidstvu? Ihned poté zaujal názor, že mnohem lepší než soupeření je spolupráce, protože vše co je založené na myšlence zvítězit v boji je proti pravdě vesmíru a vyvolá tím sám proti sobě vlastní tragické důsledky a posléze i zánik. Snažíte-li se dominovat nad ostatními lidmi, jste již poraženi“<sup>6</sup>. Všichni musí vědět, jak může vadit naše já, naše ego v mezilidském jednání. Ego lidi velmi často vhání do aktivity, která je zbytečná a pomocí ní se snaží čelit strachu z neúspěchu nebo pocitům méněcennosti. Pokud se činnost provádí upřímně, tak všechny tyto omyly zmizí a dojde ke správnému nalezení směru<sup>7</sup>.

Aikidista, který má mírumilovné myšlenky, má tedy za sebou celou přírodu a nemůže být tedy poražen, protože nikdo není tak silný, aby byl schopen delší dobu vzdorovat celé přírodě. Proto také je v aikidó známá teorie, že v okamžiku, kdy začíná útok, je již protivník poražen.

### **Didaktika aikidó**

Aikidó je tradiční japonské bojové umění, ucelený systém sebeobranu proti neozbrojenému i ozbrojenému útočníkovi nebo skupině, který není sportovní disciplínou a nesoutěží se v něm. Výuka se výrazně neliší od ostatních bojových sportovních disciplín.

Výuková lekce aikidó má svá pravidla a uspořádání. Každá lekce začíná a končí společným nástupem učitele a cvičenců sedících v pozici „seiza“ a jejich vzájemným pozdravem. / klek sedmo na patách- tzv.turecký sed/. Poté začíná trénink rozcvičkou. V úvodu rozcvičení se často používají dechová cvičení pro rozvoj dýchacího aparátu, nácvik soustředění a zvýšení koncentrace na následující pohybovou činnost. Kromě všeobecných cvičení má i svá specifika. Dále se užívají běžné i speciální protahovací – strečinkové cviky pro přípravu celého těla. Často se zařazují i švihová protahovací cvičení a posilovací cviky zaměřené především na oblast břicha, jako dynamická část rozcvičky. Tato část trvá cca 1/5 doby z lekce.

Závěr rozcvičení pak plynule navazuje na další část lekce – hlavní, která velmi často začíná pádovou průpravou / ukemi / , pády vpřed, vzad a stranou a pohyby celého těla v postojích a specifických polohách pro aikidó / tai sabaki /. Zde jsou často využívána cvičení pro prostorovou orientaci, nácvik a procvičení souladu pohybu s dechem. Jedná se o cvičení typu ikkyó undó, tori fune<sup>8</sup> apod.

<sup>2</sup>Fojtík, I. (2001). *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: NV.

<sup>3</sup>kenžucu (umění meče), džódžucu (umění krátké tyče), džúdžucu (jemné umění)

<sup>4</sup>ki (energie, vitalita, síla), ai (harmonie, sjednocení)

<sup>5,6,7</sup>Fojtík, I. (2001). *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: NV.

<sup>8</sup>Speciální cvičení na harmonizaci dechu s pohybem, soustředění a prostorové orientace

Tato hlavní část je dále zaměřena na opakování, procvičení již probraných technik a nácvik nových technik proti různým formám útoků. Jedná se například o útoky držení jedné nebo obou paží z různých stran, útoky různými údery a kopy, útoky držení a škrcení zepředu i zezadu, útok více útočníků, útoky bodnými a sečnými zbraněmi.

Základ tvoří techniky znehybnění – ikkyō, nikyō, sankyō apod. Techniky porazů lze vidět v různých podobách a různé formy aiki goši, aiki otoši, apod. Techniky zaměřené na rozvíjení harmonie mezi cvičenci a práce s energií / ki / – kokyū nage. Techniky cvičení se zbraněmi tyč, nūz, dřevěný meč / džō, tantō, boken /. Pro tyto účely existuje celá řada výcvikových – tréninkových metod a forem typických pro bojové sporty. Tato část je z lekce nejdelší a zahrnuje asi 3 / 5 celkového času.

Závěrečná část je pak tvořena cvičeními ve formě randori – jeden proti několika partnerům, dále pak „kokyu ho“ cvičení dvojic nejčastěji v šikō / kleku / a „haeši undo“ protažení a vytřásání ve dvojici. Na úplný závěr pak lze zařadit opět dechová cvičení pro relaxaci, koncentraci a závěrečné uvolnění<sup>9</sup>.

V aikidō jsou všechny pohyby relaxované a partner -protivník je neustále vychylován do různých směrů, až je konečně aplikována technika. Při výuce byly dodrženy všechny principy vyučování s použitím didaktických zásad, metod a postupů. V běžném výcviku aikidō je obvykle využíván postup komplexní, ale například v praktikování s dětmi se často musí i více využívat postup analyticko-syntetický, kteří byli úplnými začátečníky. Nejdříve se pohyb izoluje do částí a po osvojení se spojují v celek techniky. V zásadě se pracuje na známém principu od základní k rozšiřujícímu nebo-li od jednoduchého k složitějšímu, se kterým už před několika stoletími přišel J. A. Komenský.

Při zařazování do výuky tělesné výchovy, zvláště pak na 1. stupni ZŠ je důležité, vybrat jednoduchá základní cvičení, soustředit se na spolupráci mezi dětmi a volit ty způsoby výuky, které preferují hlavně zpočátku hledisko bezpečnosti. „Hledisko bezpečnosti by mělo být prvořadé při sestavování programu úpolových cvičení. Proto je dobré dokonalé promyšlení, při cvičení energické vedení a důsledné dodržování stanovených pravidel“<sup>10</sup>. Dále se musí dbát, aby v blízkosti cvičenců nebyly žádné překážky, na něž by mohli narazit a musí se věnovat pozornost také dostatečné vzdálenosti od zdí, a proto je nutné pozorně sledovat celou třídu. Při určité situaci, jež by možná měla za následek zranění, se cvičení

zastaví a pokud je potřeba, upřesní se pravidla. To se týká především úpolových her, které cvičenci dobře nepochopili. Cvičenci se musí nejdříve seznámit s formou signálů a jejich významem, které se používají. Cvičení se nejjednodušeji zahájí povel „Začněte!; Teď!; Start!“, tlesknutím nebo hvizdem; signál k přerušení aktivity opět hvizdem, tlesknutím nebo povel „Stop!“. U některých cvičení se zdůrazní, že v případě větší bolestivosti cvičení postižený cvičenec poklepe na podložku nebo spolucvičence či slovně „Dost!“<sup>11</sup>. Tím uzná úspěšnost cvičení a oznámí druhému nezbytnost okamžitě přerušit úsilí. I u dětí dodržujeme zažitou strukturu lekce, pokud jde o momotematický blok. V případě zařazování jen do určité části hodiny pak si volíme spíše motivačně zajímavá a méně náročná cvičení a nikdy se nezapomínáme na pádovou techniku.

Doporučený obecný postup při výuce prvků aikidō :

1. pádová technika a pohybové dovednosti s ní spjaté
2. tai sabaki, nebo-li pohyby těla a obraty
3. celá struktura pohybu těla a změny postavení včetně vychylování protivníka
4. manipulace s páčenou oblastí v různých technikách
5. celé provedení techniky, protivník spolupracuje, tj. neklade pasivní ani aktivní odpor
6. uke svou pomoc torimu postupně omezuje, oba však musí natolik spolupracovat, aby se technika fixovala jako souvislý řetězec pohybů, probíhající uvolněně, hladce a plynule, celé provedení se postupně zrychluje, po stanoveném počtu opakování následuje výměna úloh
7. výměna ve dvojicích, je důležitá z důvodu sociální komunikace dále pak, aby si cvičenci navykli na variabilitu a řešení situace s cvičencem jiné fyzické stavby a jeho reakcí

### Cvičební metody v aikidō

Cvičební postup při výuce technik lze rozčlenit na takové tři základní metody<sup>11</sup>. Obvykle začíná cvičeními „statickými (tanren)“, prováděných na místě se spolucvičencem. Jsou nejjednodušší, protože pozornost cvičence je poutána pouze na manipulaci s končetinou (končetinami) a tělem. Cvičí se pomalu bez využití hybnosti a odstředivé síly k přemožení cvičence. Může se při tomto cvičení výborně kontrolovat pohyb svého a protivníkovy těžiště.

Poté se přejde ke cvičením „dynamickým (kigata)“, při kterých se využívá protivníkovy hybnosti. Tato cvičení jsou mnohem náročnější na koordinaci pohybů celého těla.

<sup>9</sup>Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda – Curich, Praha, Bern.

<sup>10</sup>Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: KTVS PF JU

<sup>11</sup>Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda – Curich, Praha, Bern.

Konečná forma provedení jsou cvičení velmi podobná skutečnosti, mající už všechny časově-prostorové charakteristiky – odpovídající skutečnosti. Můžeme je nazvat „reálná, (šinken)“. Zde už obránce může využít plně všech možností daných fyzikálními zákony, neboť se přizpůsobuje rychlosti útočníka. Tyto útoky jsou už zcela reálné. U těchto cvičení už není požadavek na fyzickou sílu obránce, ale o to více je potřeba koordinace pohybů, které postupně přichází se zkušenostmi a délkou cvičení. Z toho je dobře patrný záměr tvůrce aikidó, že by se mělo cvičit s relaxovaným svalstvem a relaxovanou myslí.

### Principy výuky aikidó

Obecné principy výuky zajišťující odpovídající zatěžování ve výukové jednotce jsou principy všestrannosti, systematickosti, postupně se zvyšujícího zatížení a cykličnosti. Základním principem prolínajícím se všemi cvičeními je však harmonizace dechu se s pohybem, důraz na relaxované pohyby a správné držení těla.

### Dýchání

V aikido se poměrně podrobně zaměřuje pozornost na rozvoj správného dýchání a jeho používání při cvičeních. Je to jedna z nejdůležitějších složek výuky. Dech a jeho správné provedení jak z hlediska harmonizace s pohybem, tak techniky, je prvořadost a důležitost v ovlivnění některých funkcí organismu<sup>12</sup> a potlačování negativních emočních stavů, což u dětí v raném období má veliký smysl.

Rozvoj dechových cvičení probíhá v každé lekci aikidó. Jsou nedílnou součástí tohoto bojového umění, protože jsou v nich skryty všechny techniky. Mírný stoj rozkročný, špičky ven. Postoj má být pevný, zvláště od pasu dolů, horní část těla bez hnutí. Páteř je přitom vždy zpřímá, oči zavřené či přivřené.

#### Dechová vlna

Vždy bychom se měli snažit o přirozené dýchání, které je každému jedinci vlastní. Klidný vdech se provádí s vizualizací do hara<sup>13</sup>, následuje klidný, poněkud prodloužený výdech. To znamená, že se snažíme o tzv. „brániční dýchání“.

Dýchání probíhá v dechových vlnách: „Rozvíjí se tedy mimo dolní části hrudníku jeho horní a střední část v pořadí od shora dolů podle velikosti inspirace. Vzniká tzv. „inspirační vlna“. Při expiraci pak aktivita inspiračních svalů ustává směrem zdola nahoru. Čím hlubší byla předchozí inspirace, tím větší aktivita dolních skupin

interkostálních svalů přetrvává. Postupně se vrací jako „výdechová vlna“<sup>14</sup>. Vedle vždy přítomné účasti bránice se také aktivně účastní interkostální svaly směrem od shora dolů a to podle hloubky inspirace<sup>15</sup>.

Některé příklady „Dechových cvičení“<sup>16</sup>

#### Jang note kokjú

Mírný stoj rozkročný, při nádechu obě paže z připažení přes předpažení do vzpažení, krátké zadržení dechu, výdech ze vzpažení přes upažení (dlaně směřují vně) do připažení (výchozí pozice), dlaně směřují dolů, krátké zadržení dechu. Po celou dobu výdechu jsou zápěstí v pozici Ikkyo undó.

Toto cvičení rozvíjí energii „jang“ (energie muže), protože při výdechu energie směřuje ze shora dolů, která vychází z vitálního energetického bodu dlaně Lao-kung.

#### Jin note kokjú

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná u oblasti břicha, kde jsou ruce v plantární flexi dlaněmi k břichu, pokračuje přes předpažení do vzpažení, krátké zadržení dechu, dlaně směřují vzhůru, paže pokračují do upažení, a z něj s výdechem do výchozí pozice, kde je krátké zadržení dechu.

Toto cvičení rozvíjí energii „jin“ (energie ženy), protože při výdechu energie směřuje ze zdola nahoru rovněž z vitálního energetického bodu Lao-kung<sup>17</sup>.

#### Ki musubi note kokjú

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná v oblasti břicha v plantární flexi dlaněmi k sobě do oblasti srdce, zde se zápěstí otočí dlaněmi vzhůru a předpažením skrčmo vzpažíme (tělo se nachází v krátkém zadržení dechu), výdech přes předpažení skrčmo do oblasti srdce, nádech až k bokům, kde jsou zápěstí v pozici Ikkyo undó.

Výdech do upažení dlaněmi vzhůru, vdech do vzpažení, výdech přes předpažení skrčmo až do výchozí pozice, krátké zadržení dechu.

#### Suno kokjú

Mírný stoj rozkročný, obě paže z připažení s nádechem předpažit, krátké zadržení dechu, s výdechem opět připazít zpět do výchozí pozice, zadržení dechu. Zápěstí uvolněná jako bychom hladili válec vody (při nádechu hřbety a při výdechu dlaněmi rukou).

### Závěr

Zařazení úpolových disciplín má velký smysl do výuky dětí mladšího školního věku. Celá řada studií u nás i v cizině prokázala mimo jiné i snížení některých prvků agresivního chování směrem ke spolužákům i okolí.

<sup>12</sup>Např. snížení tepové frekvence, snížení krevního tlaku, potivosti, atd.

<sup>13</sup>Místo asi 2 až 2,5 cm pod pupkem

<sup>14</sup>Máček, M., Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: MU.

<sup>15</sup>Máček, M., Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: MU.

<sup>16</sup>Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda – Curich, Praha, Bern.

<sup>17</sup>Místo uprostřed dlaně

Moderní bojové umění aikidó všechny atributy potřeby společnosti na výchovu a pohybové vzdělání a duševní rozvoj mladé generace obsahuje. Určitě je vhodné z hlediska vývoje a věkových zvláštěností dětí začínat již na základní škole.

Jeho přínos pro duševní rozvoj a pohybovou složku je nesporný, zejména v oblasti rozvoje pohybových schopností s důrazem na koordinaci pohybu, prostorovou orientaci, nácviku pádové techniky, nácviku správného dýchání a rozvoje správného držení těla. A samozřejmě, že se zde už žáci mohou seznámit se základy moderní sebeobrany a sebeochrany, byť jsou to jen ty nejelementárnější prvky. Co je však podstatné, tato disciplína vědomě učí dokonalé sebekázi, toleranci ke druhému, zvyšování pocitu sebepojetí a sebevědomí. Pěstuje vhodné hygienické návyky a slouží jako prostředek a metoda psychické relaxace, což dnes v životním režimu dětí, kde přibývá stresových faktorů a pomalu vystupuje tato potřeba na přední místo.

Snad by bylo vhodné podotknout, že v roce 2005 byl už experimentálně zahájen pokus se zařazením jednoduchého cvičebního programu Aikido ve výuce tělesné výchovy u žáků 3. tříd v Českých Budějovicích. První ohlasy učitelů, žáků i jejich rodičů ukazují kladný zájem o tuto výuku. Dokonce i po pilotážním výzkumu se už objevily některé prvky pozitivního vlivu v ovlivňování některých negativních prvků v chování dětí.

## LITERATURA

- Bartík, P., Sližik, M. (2003). The usage of martial games and exercises at physical education for visually handicapped children. In *Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Adapted Physical Activities – European Dimensions“*. ss.9-12. České Budějovice : Pedagogical faculty JU.
- Bartík, P., Sližik, M. (2005). Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania 2. diel (Zborník z medzinárodnej konferencie)*, ss. 325-329. Banská Bystrica: PF UMB.
- Blahůtková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Đurech, M. (2003). *Společné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava.
- Fojtík, I. (2001). *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: NV.
- Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. Č. Budějovice : KTVS PF JU.
- Fojtík, I. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* Praha: Skripta FTVS UK.
- Fojtík, I. (2006). *Duch budó*. Praha : Naše vojsko.
- Kačáni, V., Višňovský, L. et al. (2005). *Psychológia a pedagogika pomáhajú škole*. Bratislava : Iris.
- Máček, M., Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: MU.
- Michalov, L. (1998). *Vybrané pohledy na problematiku tréninku aikidó /I./*. Časopis Aikidó, Praha AKP 6/1998, str.58
- Michalov, L. (1998). Základní postoje a přemístění. In *Časopis Aikidó*, Praha AKP 2/1998, str.8-9.
- Michalov, L., Kukačka, V. (2000). Význam dechu pro korekci negativních subjektivních stavů před a během zkoušek v aikidó. In *Časopis Aikidó*. Praha AKP 1/2000, str.9.
- Michalov, L. (2001). Aikidó a základní principy protahování. In *Časopis Aikidó*, Praha AKP 4/2001, str.8-10.
- Piaget, J., Inhelderová, B. (2001). *Psychologie dítěte*. Praha : Portál.
- Rychtecký, A., FIALOVÁ, I. (2001). Didaktika školní tělesné výchovy. In BELEJ, M. *Motorické učenie*, ss.129-130. Prešov: SVS TVŠ a FHPV.
- Saotome, M. (2004). *Principy aikidó*. Praha: Fighters publications.
- Sližik, M. (2006). Vplyv bojového umenia karate na rozvoj niektorých osobnostných vlastností detí mladšieho školského veku. In *Násilie na školách (Zborník prác z 2. ročníka medzinárodnej vedeckej konferencie „Đuričove dni“)*, ss. 271-281. Banská Bystrica : PF UMB.
- [Shishido, E.](#), [Nariyama, T.](#) (2002). *Aikido: Tradition and the Competitive Edge*. Shodokan Publishing USA.
- Svoboda, M., Krejčířová, D., Vágnerová, M. (2001). *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál.
- Taylor, M. (2004). *Aikido Terminology - An Essential Reference Tool In Both English and Japanese*. Lulu Press.
- Ueshiba, K., Ueshiba, M. (2002). *Best Aikido: The Fundamentals (Illustrated Japanese Classics)*. Kodansha International.
- Ueshiba, M. trans. by [Stevens, J.](#) (1992). *The Art of Peace*. Boston, Massachusetts: Shambhala Publications, Inc.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M., Valentová, L. (1992). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vágnerová, M. (2001). *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha: UK-Karolinum.
- Westbrook, A., Ratti, O. (1970). *Aikido and the Dynamic Sphere*. Tokyo, Japan: Charles E. Tuttle Company. Narativní prameny: osobní poznámky a dokumentace ze zahraničních stáží:
- Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda –Curich, Praha, Bern.
- Michalov, L. (1999 až 2004). Sensei Tada Curich.

**PaedDr. Ludvík Michalov**  
**KTVS PF JU**  
**Jeronýmova 10**  
**371 15 Č. Budějovice, CZ**  
**e-mail: [michalov@pf.jcu.cz](mailto:michalov@pf.jcu.cz)**  
**Tel.: +420387773183**