PROJEKT VÝUKOVÉHO PROGRAMU V KARATE A JEHO HODNOCENÍ Z POHLEDU TECHNICKÝCH DOVEDNOSTÍ V KARATE

PROJECT TUTORIAL IN KARATE AND ITS EVALUATION IN TERMS OF TECHNICAL SKILLS IN KARATE

L. Michalov,¹ M. Sližik² & L. Veithová¹

¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

²Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

ABSTRACT

The article brings information on the results of the completion of the program for beginners in karate, which is applied to a selected group of primary school children. Children learn to set motor skills of karate at the 8th kyu and will be with them to enhance physical fitness. Its content is characteristic, history, resources karate, specific methodology of teaching techniques, which is supplemented by instructional DVD. The program is based on theoretical knowledge and experience of coaches and athletes in karate respects and includes theoretical and practical knowledge of sports training, physiological peculiarities of children of primary school age and composition of the training unit. To determine the level of change and development of technical skills required to pass the exam technical advance is utilized trial order Shotokan karate. The results of research provide some recommendations for training.

Keywords: shotokan karate; instructional program in karate; martial arts; sports training

SOUHRN

Príspevok sa zaoberá problematikou šesťmesačného výukového programu pro začátečníky v karate. Prezentuje výsledky absolvování programu v rámci pohybových dovedností, který je aplikován na vybrané skupině dětí mladšího školního věku. Děti se naučily souboru pohybových dovedností z karate na úrovni 8. kyu a došlo u nich také ke zvýšení fyzické zdatnosti. Obsahem je charakteristika, historie, prostředky karate, specifická metodika výuky technik, která je doplněna o instruktážní DVD. Program vychází z teoretických poznatků a zkušeností trenérů a závodníků v karate. Respektuje a zahrnuje teorii a didaktiku sportovního tréninku, fyziologické zvláštnosti dětí mladšího školního věku a skladbu tréninkové jednotky. Ke zjištění úrovně změn a rozvoje technických dovedností nutných pro složení zkoušky technické vyspělosti je využit zkušební řád Shotokan karate. Zjištěné výsledky výzkumu přinášejí určitá doporučení výuky karate i pro tréninkovou praxi.

Klíčová slova: shotokan karate; výukový program karate; bojová umění; sportovní trénink

Úvod

Karate – dó je jedno z nejstarších bojových umění neužívající zbraní, které úspěšně přešlo do moderní doby a získalo ve světě místo jako mezinárodně uznávaný sport (Funakoshi, 1989; Král et al., 2004). *Dó* znamená cestu ve smyslu sebe výchovném neboli proces, ve kterém se snažíme na sobě pracovat a zdokonalovat se (Fojtík, 2006; Oyama, 1973; Sofianidis, 2003). Úloha karate je v moderní době mnohostranná. Je vyučováno na všech typech škol a kromě toho se uplatňuje jako účelný prostředek sebeobranu a zároveň se stává neodmyslitelnou součástí tréninkového programu policejních a armádních jednotek. Kromě toho cíle bojových umění korespondují s cíli tělesné kultury, neboť přispívají ke komplexnímu rozvoji člověka i jeho osobnosti, a proto řada vysokých škol zařazuje toto umění sebeobranu do svých programů tělesné výchovy.

V posledních několika desetiletích karate jako soutěžní sport zaznamenává prudký růst a stává se v celém světě velice populárním. Tato situace je velmi dobře patrná i u nás. Sportovní kluby každým rokem registrují vzrůstající počet přihlášených cvičenců, zvláště pak dívek, jejichž věkový průměr se ustavičně snižuje. Tím však vzniká potřeba vážněji se problematikou sportování dětí zabývat. Sportovní příprava dětí představuje důležitý zdravotní aspekt nezbytný pro jejich harmonický vývoj a seberealizaci, zároveň jsou však tyto sportovní začátky klíčové pro vybudování základů budoucí výkonnosti.

Základem pilotní studie bylo vytvoření, sestavení i ověření funkčního a systematického výukového programu na 6 měsíců pro začátečníky v karate. Je především zaměřený na rozvoj potřebných pohybových schopností a technických dovedností. V sestává se z obsahu a metodiky základní techniky (*kihon*), první sestavy (kata) a formy zápasu ve dvojicích (*gohon kumite*), jež tvoří obsah zkoušek na 8. kyu, a tudíž vstupní předpoklad do studia Shotokan karate. V tréninku karate se zpravidla využívají tři základní technické prostředky, z nichž kata a kumite jsou soutěžní disciplínou.

Kihon tvoří základní kámen kata a karate jako celku. Jedná se o individuální cvičení základní techniky úderů, kopů, krytů a přemísťování doprovázené maximálním využitím veškeré energie a prudkým výdechem v její konečné fázi, tzv. *kime* (Sofianidis, 2003).

Kata je přesná sestava základních útočných a obranných technik, které jsou aplikovány v boji s imaginárními soupeři. Tato souborná cvičení sloužící ke zdokonalení techniky, kondice a rovnováhy se dělí dle své náročnosti na žákovské a mistrovské kata (Longa, 2002). Vyznačují se pevně daným pořadím technik se správným časováním, ustáleným rytmem a půdorysem pohybu. Prostřednictvím kata lze měřit technickou vyspělost cvičence (Kráľ et al., 2004).

Kumite (volný boj) představuje seznámení sportovce s praktickým využitím technik, které si osvojil v kihon a v kata (Nakayama, 1979). Spočívá ve cvičení obranných a útočných technik v náročnějších situacích, především však ve skutečném kontaktu obvykle mezi dvěma soupeři. Rozvíjí schopnost reagovat, smysl pro správnou vzdálenost, orientaci v prostoru, bojovou strategii aj. (Šebej, 1990).

Domníváme se, že základní techniku si lze osvojit během krátké doby, nicméně k jejímu dokonalému zvládnutí nepostačí někdy ani celý život. K lepšímu pochopení celé řady pohybů typických pro toto bojové umění je vhodné doplnění metodické části potřebným instruktážním DVD.

Z této pilotní studie mohou čerpat nejen začátečníci, kteří se s tímto sportem teprve seznamují, ale i učitelé, žáci a studenti a trenéři karate.

Metodika

Cílem pilotní studie bylo ověřit navržený projekt intervenčního výukového programu (viz příloha 1) pro děti mladšího začínající cvičit karate. Po absolvování programu v délce šesti měsíců, vybraná skupina dětí mladšího školního věku aby se měla naučit souboru pohybových dovedností z karate na úrovni 8. kyu. Současně by mělo neodmyslitelně dojít u dětských cvičenců i ke zvýšení rozvoje všeobecné fyzické zdatnosti.

Předpokládali jsme, že po absolvování šestiměsíčního výukového programu karate (2× 60 min v týdnu) alespoň 80 % probandů mladšího školního věku zvládne pohybové dovednosti z karate na úrovni technických požadavků pro 8. kyu – bílý pás. Naše předpoklady jsme ověřili pomocí zkoušky technické vyspělosti na bílý pás dle oficiálního zkušebního řádu ČsK.

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořila náhodná skupina dětí se zájmem o cvičení karate, které se přihlášily do náboru karate. Soubor zahrnoval celkem 31 dětí (21 chlapců a 10 dívek) od 5 do 10 let, jejichž věkový průměr činil 6,90 let. Všichni pocházeli z Českých Budějovic a navštěvovali oddíl TJ Karate České Budějovice se základnou v tělocvičně Gymnázia Česká a Olympijských nadějí v ulici Emy Destinové 46, kde je celoročně po celé ploše položené tatami kde po dobu 6 měsíců probíhaly tréninky.

Organizace pedagogického výzkumu

Projekt intervenčního šestiměsíčního programu výuky karate byl realizován v oddíle TJ Karate České Budějovice, kde proběhla i potřebná testování i měření. Za toto období mělo být odučeno přibližně 52 vyučovacích jednotek (příklad viz příloha 2). Lekce probíhaly dvakrát týdně a celkový čas vyučovací jednotky byl 60 minut.

Úvodní tréninkové jednotky byly využity především k organizačním a informačním věcem, seznámením s obsahem, strukturou i etiketou karate, organizací tréninku, problematikou testování a zkoušek technické vyspělosti. Kontrola technickou úrovně vybraných pohybových dovedností z obsahu vyučovaných technik karate se uskutečnila v posledním týdnu výukového programu. A to prostřednictvím zkoušek technické vyspělosti dle oficiálního řádu Českého svazu karate (dále jen ČSKe) rozšířeným o naše kritéria hodnocení kvality techniky.

Zároveň před každým testováním a před zkouškami technické vyspělosti bylo zaměření vždy jedné z lekcí na opakování a zácvik. Trenéři i děti byli poučeni o obsahu, průběhu a organizaci příslušné události.

Ověření technických dovedností – Zkušební řád ČSKe

Prostřednictvím zkušební řádu karate stylu Shotokan, lze získat ucelený přehled o technické připravenosti probandů. Zkušební řád pro udělení 8. kyu obsahuje tři části: kihon (základní technika), gohon kumite (řízená forma techniky ve dvojicích) a kata Heian Šodan (sestava technik proti fiktivnímu soupeři).

Metodika hodnocení technických dovedností:

1. Celková úspěšnost zkoušky
2. Kihon – základní technika
3. Gohon kumite – řízená forma techniky ve dvojicích
4. Kata – sestava Heian Šodan

Kritéria hodnocení kvality techniky:

V průběhu oficiálních zkoušek technické vyspělosti byly zkušebními komisaři zaznamenány a hodnoceny kritéria kvality techniky, které obecně považujeme za stěžejní v rámci udělení nejnižšího žakovského stupně, tj. 8. kyu. Výsledky vyhodnotíme pomocí frekvenční tabulky

1. Hodnocení techniky postojů – postavení chodidel (pozice chodidel musí odpovídat popisu příslušného postoje; chybou je např. zdvižená pata zadní nohy v zenkucu-dači, vytočená špička přední nohy v kokucu-dači, chodidla v kiba-dači vytočená směrem ven)

2. Hodnocení techniky úderů

- dráha úderu (úder musí být přímý, přesný a měl by směřovat do příslušného útočného pásma, nesmí být veden mimo osu vlastního těla)

- hikite (chybou je nedostatečné přitažení pěsti k boku)

3. Hodnocení techniky krytů – náprah (jednotlivé kryty je nutné provést s odpovídajícím náprahem, respektive s dostatečným přitažením pěsti k tělu)

4. Hodnocení techniky kopů – náprah (jednotlivé kopy je nutné provést s náprahem, respektive s dostatečným přitažením kolene k tělu)

5. Kompletní hodnocení gohon kumite – během řízené formy techniky ve dvojicích je zcela zásadní dodržet správný odstup, vzdálenost, načasování pohybů, včetně správného dýchání. Zvládnutí útoku, krytu i protiúderu musí vycházet z důrazně dodržené vzdálenosti technik. Chybou je např. špatná vzdálenost, nevhodné načasování (kryt není prováděn současně s útokem), nedostatečné vykrytí, absence protiúderu s kiai, pohled směřuje k zemi, jeden z dvojice vykonává nesprávnou techniku či postoj.

6. Kompletní hodnocení Heian Šodan – sestava musí končit ve výchozím bodě, chybou je např. nesprávná posloupnost technik, nedostatečné nasazení (kime), absence kiai, nejistota, zkrácené náprahy, nekorektní postoje, techniky či obraty.

Výsledky a diskuze

Výsledky kritérií zkoušek technické vyspělosti byly zkušebním komisařem zaznamenány do záznamového archu a následně vyhodnoceny pomocí frekvenční tabulky v programu Microsoft Excel. Úspěšnost zkoušek a jednotlivých kritérií byly vyjádřeny v procentech a pro názornost zpracovány do grafů.

Šestiměsíční intervenční výukový program byl rozdělen do tří částí po dvou měsících (konkrétně od začátku října až do konce března školního roku 2014). Program zahrnoval celkem skutečně odtrénovaných 44 tréninkových jednotek (2× týdně 60 min.) a 2 víkendová soustředění před zkouškami

technické vyspělosti (6 tréninkových jednotek o 90 min.). Sedm lekcí odpadlo z důvodu školních prázdnin. V každé části programu se měnil poměr složek tréninku (kondiční, technické, teoretické). K jednotlivým obdobím byly vypracovány přesné příklady vyučovacích jednotek (viz příloha 2 – příklad vyučovacích jednotek pro první období).

Celkem 5 dětí nemohlo být zařazeno do výsledků, protože se v průběhu výukového programu odhlásily z hodin karate, a tudíž se nezúčastnily druhého měření pohybových schopností ani zkoušek technické vyspělosti. Pro pedagogický výzkum byl tedy vybrán definitivní počet 26 dětí (17 chlapců a 9 dívek), které splnily požadavky šetření, resp. se zúčastnily obou testování motorických schopností. Na tuto skupinu byl aplikován navržený intervenční výukový program karate v délce šesti měsíců (příloha 1).

Celková úspěšnost zkoušek technické vyspělosti

Technickou úroveň pohybových dovedností z karate jsme ověřovali v posledním týdnu výukového programu prostřednictvím zkoušek technické vyspělosti dle řádu ČSKe rozšířeným o kritéria hodnocení kvality techniky. Testování pohybových dovedností se uskutečnilo ve stejném prostředí, kde se odehrával celý tréninkový cyklus.

Organizace zkoušek proběhla s naší osobní účastí podle předem predikovaného scénáře. Zkoušky STV vykonali tři certifikovaní zkušební komisaři., přičemž dva z nich hodnotili podle stanovených kritérií a třetí prováděl záznamovou činnost.

Zkoušky technické vyspělosti úspěšně zvládla celá skupina. Tříčlenná zkušební komise udělila základní žakovský stupeň, tj. 8. kyu, všem zúčastněným probandům. Celkem 5 dětí se v průběhu šesti měsíců odhlásilo z výukového programu karate. Zkoušky ukončilo úspěšně 26 dětí. Po rozhovorech s rodiči jsme se dozvěděli, že tři děti z téže rodiny se odhlásily z finančních důvodů a dvě děti pro nedostatek zájmu a ztráty motivace o tento sport.

Z výsledků zkoušek technické vyspělosti vyplývá, že se naše předpoklady pro úspěšné zvládnutí vybraných pohybových dovedností základní techniky karate dosáhne alespoň 80 % probandů, se potvrdilo. (84 %). Předpokladům vyhovělo 26 dětí z celkového počtu 31 žáků, přičemž 9 probandů splnilo všech 7 dílčích kritérií s kladným hodnocením (Jmenný seznam a výsledky zkoušek technické vyspělosti spolu s kritérii hodnocení kvality techniky viz příloha 2).

Závěrem můžeme konstatovat, že výzkumný soubor, který prošel navrženým výukovým programem, byl dobře připraven na zkoušky technické vyspělosti.

Celková úspěšnost zkoušek technické vyspělosti:

Graf 1./ Graph 1.

Celková úspěšnost zkoušek technické vyspělosti./ Overall success of tests from technical level.

Základní technika

V rámci základní techniky karate, jež zahrnovala techniku postojů, úderů, krytů a kopů, jsme stanovili celkem 5 kritérií – postavení chodidel, dráhu úderu, hikite, náprah krytů a kopů. V případě, že proband nesplnil tři kritéria z pěti, neuspěl v této části zkušebního řádu. Z 26 probandů celkem 77 % úspěšně zvládlo základní techniku, zbylých 23 % se dopustilo odchylky od požadovaného provedení.

Největší nedostatky se projevily v základní technice, respektive v technice kopů a postojů, zatímco relativně přijatelný výsledek jsme zaznamenali u hodnocení techniky úderů.

Graf 2./ Graph 2.

Výsledky celkového hodnocení základní techniky./ The results of the overall evaluation of basic techniques.

1. Technika postojů

Hlavním kritériem techniky postojů bylo postavení chodidel, jež do značné míry determinuje typ postoje, např. zenkucu-dači, kokucu-dači, kiba-dači (Technika postojů). Postavení chodidel dle popisu správně provedlo 69 % cvičenců, zbylých 31 % se dopustilo odchylky od požadovaného provedení.

Graf 3./ Graph 3.

Výsledky hodnocení techniky postojů./ Results of the evaluation techniques positions.

2. Technika úderů

Pro techniku úderů jsme stanovili 2 kritéria, která hodnotila dráhu úderu a hikite. Celkem 88 % cvičenců provedlo přímé a přesné údery, zbylých 12 % vedlo své údery mimo osu vlastního těla.

Graf 4./ Graph 4.

Výsledky hodnocení techniky úderů – dráha úderu./ Results of the evaluation techniques punches.

3. Technika hikite

Hikite správně provedlo 85 % cvičenců, zbylých 15 % se dopustilo odchylky od požadovaného provedení, při kterém byl brán zřetel na to, aby pěst během technik paží byla dostatečně přitažena k boku.

Graf 5./ Graph 5.

Výsledky hodnocení techniky úderů – hikite./ Results of the evaluation techniques punches-hikite-prepare position.

4. Technika krytů

Pro techniku krytů jsme stanovili 1 kritérium, které hodnotilo náprah horní končetiny dle popisu pro age-uke, soto-uke, uči-uke a šuto-uke. Celkem 73 % cvičenců vykonalo odpovídající náprah jednotlivých krytů, zbylých 27 % se dopustilo odchylky od požadovaného provedení. Pozornost byla věnována především tomu, aby jednotlivé náprahy příslušných krytů nechyběly či nebyly zkrácené.

Graf 6./ Graph 6.

Výsledky hodnocení techniky krytů./ Results of the evaluation techniques blocks.

5. Technika kopů

Pro techniku kopů jsme stanovili 1 kritérium, které hodnotilo náprah dolní končetiny dle popisu pro kyvadlový kop vpřed a pérový kop stranou. Přípravnou pozici, která je totožná pro oba kopy, jsme hodnotili jednou pohybovou dovedností. Celkem 65 % cvičenců provedlo odpovídající náprah, zbylých 35 % se dopustilo odchylky od požadovaného provedení, při kterém bylo dbáno především na to, aby koleno před i po samotném kopu bylo dostatečně přitlačeno k tělu.

Graf 7./ Graph 7.

Výsledky hodnocení techniky kopů./ Results of the evaluation techniques of kicks.

Gohon kumite

Řízenou formu techniky ve dvojicích úspěšně zvládlo 85 % probandů, zbylých 15 % nedodrželo např. správnou vzdálenost, vhodné načasování (kryt nebyl proveden současně s útokem), útok nebyl dostatečně vykryt nebo cvičenec nesplnil požadovanou techniku či postoj.

Graf 8./ Graph 8.

Výsledky celkového hodnocení gohon kumite./ The results of the overall evaluation gohon kumite.

Kata Heian Šodan

Základní sestavu Heian Šodan úspěšně zvládlo 81 % probandů, zbylých 19 % nedodrželo např. správnou posloupnost, provedení technik, náležité postoje, náprahy, dostatečné nasazení (kime), kiai apod.

Graf 9./ Graph 9.

Výsledky celkového hodnocení základní sestavy-kata./ The results of the overall evaluation of basic exercises-kata.

Závěr

Průběh a ověření intervenčního výukového programu karate u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku ukázalo, že došlo během šesti měsíců k naplnění našich předpokladů v oblasti žádané technické vyspělosti na úrovni 8. kyu. Technická úroveň pohybových dovedností jsme ověřovali v posledním týdnu výukového programu prostřednictvím zkoušek technické vyspělosti dle řádu ČSKe rozšířeným o jednotlivá kritéria hodnocení kvality techniky.

Na základě dosažených výsledků je navržený výukový program použitelný v praxi. Z výsledků vyplývá, že po absolvování výukového programu karate došlo k pozitivním změnám v oblasti pohybových potažmo i pohybových schopností (zde neinterpretovaná část výzkumu – neoddělitelná ale od komplexu tréninku).

Žáci se během šesti měsíců naučili všechny základní technické dovednosti z karate na úrovni základního žákovského stupně (8. kyu). Největší nedostatky se projevily v základní technice, respektive v technice kopů a postojů. Do budoucna by zřejmě bylo vhodné znovu posoudit a zmírnit tato kritéria z hlediska detailů, jelikož například postavení chodidel představují detaily pro střední a mistrovský stupeň s ohledem na proces motorického učení.

Domníváme se, že náš příspěvek a poznatky navazují na předchozí zkušenosti a jsou využitelné nejen pro děti začátečníky, ale i učitele, žáky a studenty na všech typech škol a samozřejmě i trenéry karate. Navržený program prokázal v našem pilotním pedagogickém výzkumu svou funkčnost a použitelnost v praxi, nicméně závěry výzkumu by bylo vhodné ověřit experimentálně na širší množině zkoumaných subjektů.

Literatura

- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fojtík, I. (2006). *Duch budó: o podstatě a smyslu bojových umění*. Praha: Naše vojsko.
- Funakoshi, G. (1973). *Karate-dō kyōhan: the master text*. Tokyo, New York & San Francisco: Kodansha International.
- Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jansa, P., Dovalil, J. et al. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Král, P. et al. (2004). *Karate: učební texty pro trenéry III. a II. tříd*. Praha: Olympia.
- Longa, J. (2002). *Karate Kid: kniha pro mladé karatisty*. Bratislava: Mladé letá.
- Nakayama, M. (1979). *Best karate 4: kumite 2*. Tokyo, New York & London: Kodansha International.
- Oyama, M. (1973). *This is karate*. Tokyo: Japan Publications.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Sofianidis, S. (2003). *Shotokan karate kata 1: Heian 1-5/Tekki 1*. Bratislava: CAD Press.
- Šebelj, F. (1990). *Karate*. Bratislava: Šport slovenské telovýchovné vydavateľstvo.

Přílohy

Příloha č. 1

Projekt výukového programu Shotokan karate

Nezbytnou součástí programu je instruktážní DVD, které obsahuje demonstraci a metodiku výuky základní techniky karate, gohon kumite, kata Heian Šodan a soubory kondičních cvičení

1. Obsah a úkoly teoretické přípravy pro první období (1. a 2. měsíc):

- poskytnout základní informace o karate, jeho historii, etiketě a morálce,
- naučit základy japonského názvosloví (*jame, joi, hadžime* aj.),
- naučit správnou techniku dýchání a jeho synchronizaci s vykonávanými pohyby,
- vysvětlit pojmy *kime* a *kiai*,
- vysvětlit princip a účel vyučovaných technik a související úderové plochy,
- umět rozlišit tři útočná pásma: *džódan* (horní), *čúdan* (střední) a *gedan* (spodní).

Úkoly kondiční přípravy pro první období (1. a 2. měsíc):

Úkoly technické přípravy pro první období:

- nácvik úderových ploch,
- nácvik techniky postojů (na místě i s přemísťováním),
- nácvik základního přímého úderu (na místě): čoku-cuki,
- nácvik přímých úderů (s přemísťováním v zenkucu-dači): oi-cuki, gjaku-cuki,
- nácvik horního krytu age-uke (na místě i s přemísťováním v zenkucu-dači),
- nácvik spodního krytu gedan-barai (na místě i s přemísťováním v zenkucu-dači),
- nácvik obratu s gedan-barai (tzv. *mawate*),
- nácvik přímého kopu mae-geri (na místě i s přemísťováním v zenkucu-dači).

2. Úkoly teoretické přípravy pro druhé období (3. a 4. měsíc):

- vysvětlit princip a účel nových vyučovaných technik a související úderové plochy,
- objasnit podstatu a význam cvičení kata a gohon kumite,
- opakovat informace z předchozího období.

Úkoly kondiční přípravy pro druhé období (3. a 4. měsíc):

- rozvoj všeobecných pohybových schopností

Úkoly technické přípravy pro druhé období (3. a 4. měsíc):

- opakovat a zdokonalovat osvojené techniky z předchozího období (čoku-cuki, oi-cuki, gjaku-cuki, age-uke, gedan-barai, mawate, mae-geri na místě i s přemísťováním v předepsaných postojích),
- nácvik krytů: uči-uke, soto-uke (na místě i s přemísťováním v zenkucu-dači), šuto-uke (na místě i s přemísťováním v kokucu-dači),
- nácvik kopu: joko-geri kekomi (na místě i s přemísťováním v kiba-dači),
- nácvik základní formy gohon kumite (na místě i s přemísťováním v zenkucu-dači),
- nácvik základní kata Heian Šodan

3. Úkoly teoretické přípravy pro třetí období (5. a 6. měsíc):

- poučit děti o tom, jak se chovat během zkoušek technické vyspělosti a o jejich průběhu,
- opakovat informace z předchozích období.

Úkoly kondiční přípravy pro třetí období (5. a 6. měsíc):

- rozvoj všeobecných pohybových schopností [viz 2.5.2. Úkoly pro první období (1. a 2. měsíc)].

Úkoly technické přípravy pro třetí období (5. a 6. měsíc):

- opakovat a zdokonalovat osvojené techniky z předchozích období (oi-cuki, gjaku-cuki, age-uke, gedan-barai, mawate, soto-uke, uči-uke, šuto-uke, mae-geri, joko-geri kekomi na místě i s přemísťováním v předepsaných postojích),
- opakovat a zdokonalovat gohon kumite a kata Heian Šodan,
- získat jistotu při cvičení kata Heian Šodan,
- příprava na zkoušky technické vyspělosti dle zkušebního řádu v přesném sledu základních technik (viz příloha 2).

Příloha č. 2

Tabulka 1./ Table 1.

Výsledky dílčích kritérií zkoušek technické vyspělosti./ The results of the sub-criteria test to technical development.

č.	Jméno	Technika postojů	Technika úderů		Technika krytů	Technika kopů	Gohon kumite	Kata	
		Postavení chodidel	Dráha úderu	Hikite	Náprah	Náprah	Kompletní provedení	Kompletní provedení	Kompletní provedení
1	B.J.	-	-	+	+	+	+	-	-
2	G.A.	+	+	+	-	+	-	+	+
3	J.K.	+	+	+	+	+	+	+	+
4	J.T.	+	+	+	+	+	+	+	+
5	J.V.	-	+	-	+	-	+	+	+
6	J.R.	-	+	+	-	-	+	+	+
7	H.O.	-	+	+	-	-	+	+	+
8	K.O.	+	+	+	+	-	-	+	+
9	K.J.	-	+	-	+	+	+	-	-
10	K.I.	+	+	+	+	+	+	+	+
11	K.N.	-	+	+	-	-	+	+	+
12	K.H.	+	+	+	+	+	+	+	+
13	K.L.	+	-	+	-	-	+	+	+
14	L.R.	+	+	+	+	+	+	+	+
15	L.S.	+	+	-	+	+	+	+	-
16	L.A.	+	+	+	+	+	+	+	+
17	M.K.	-	+	+	-	+	+	-	-
18	O.V.	+	+	+	+	+	-	+	+
19	P.L.	+	+	+	+	+	+	+	+
20	P.V.	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Ši.M.	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Š.D.	-	+	+	+	+	+	+	+
23	Šu.M.	+	+	+	+	+	+	+	+
24	V.A.	+	+	+	+	-	+	-	-
25	V.S.	+	+	-	-	-	+	+	+
26	Z.P.	+	-	+	+	+	-	+	+
Celková úspěšnost		69%	88%	85%	73%	65%	85%	81%	

PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.
KTVS PF JU České Budějovice
Na Sádkách 2
České Budějovice 370 05
michalov@pf.jcu.cz