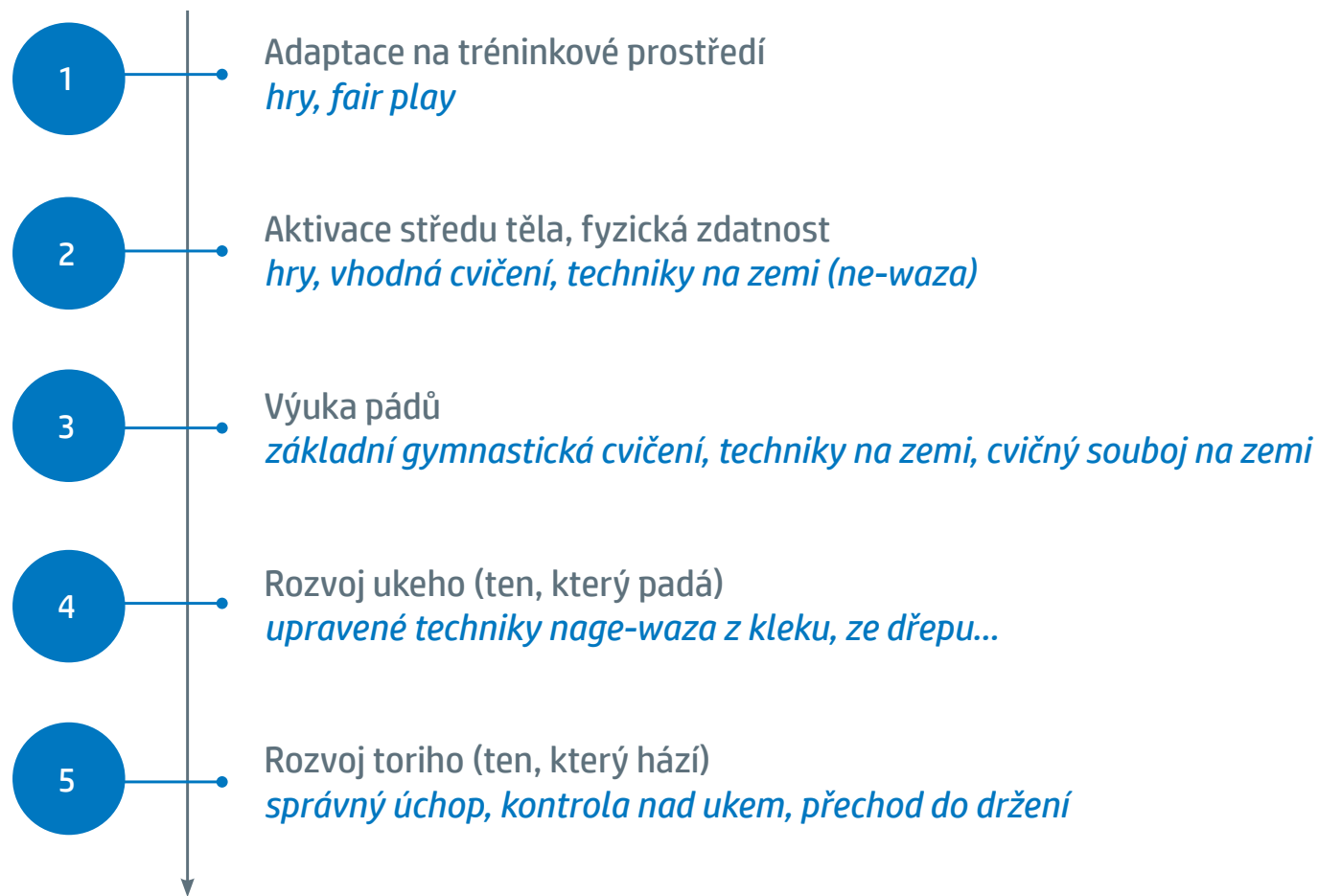


# ROZVOJ JUDISTY – METODIKA

## POSLOUPNOSTI VE VÝUCE JUDA U ZAČÁTEČNÍKA





柔道



## PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

# KROUŽEK JUDA

6+

CÍL: PŘÍPRAVA NA KYU CUP (na vyšší pás)

2 min.	NÁSTUP DLE JUDO ETIKETY	etiketa – fair play
5 min.	OPIČÍ DRÁHA / HRY	emoce, zábava, všestrannost
5-10 min.	ZVÍŘÁTKOVÁ ABECEDA / DOVEDNOSTNÍ VÝZVY	aktivace středu těla, rovnováha, obratnost, rychlost
5-10 min.	UKEMI, GYMNASTIKA / UKEMI VE DVOJICÍCH	příprava ukeho
5-10 min.	NE-WAZA 6/5., 5., 5/4.KYU	rozvoj techniky
5 min.	HRA / TEORIE JUDA	emoce / znalosti
10 min.	NAGE-WAZA 6/5., 5., 5/4.KYU	rozvoj techniky
10 min.	RANDORI / SUMO / ÚPOLOVÉ HRY	komplexní rozvoj
10 min.	POSILOVÁNÍ / HRA / MEDITACE	posilování středu těla, emoce, ideomotorický trénink, motivace
2 min.	NÁSTUP	motivace

### Komentář:

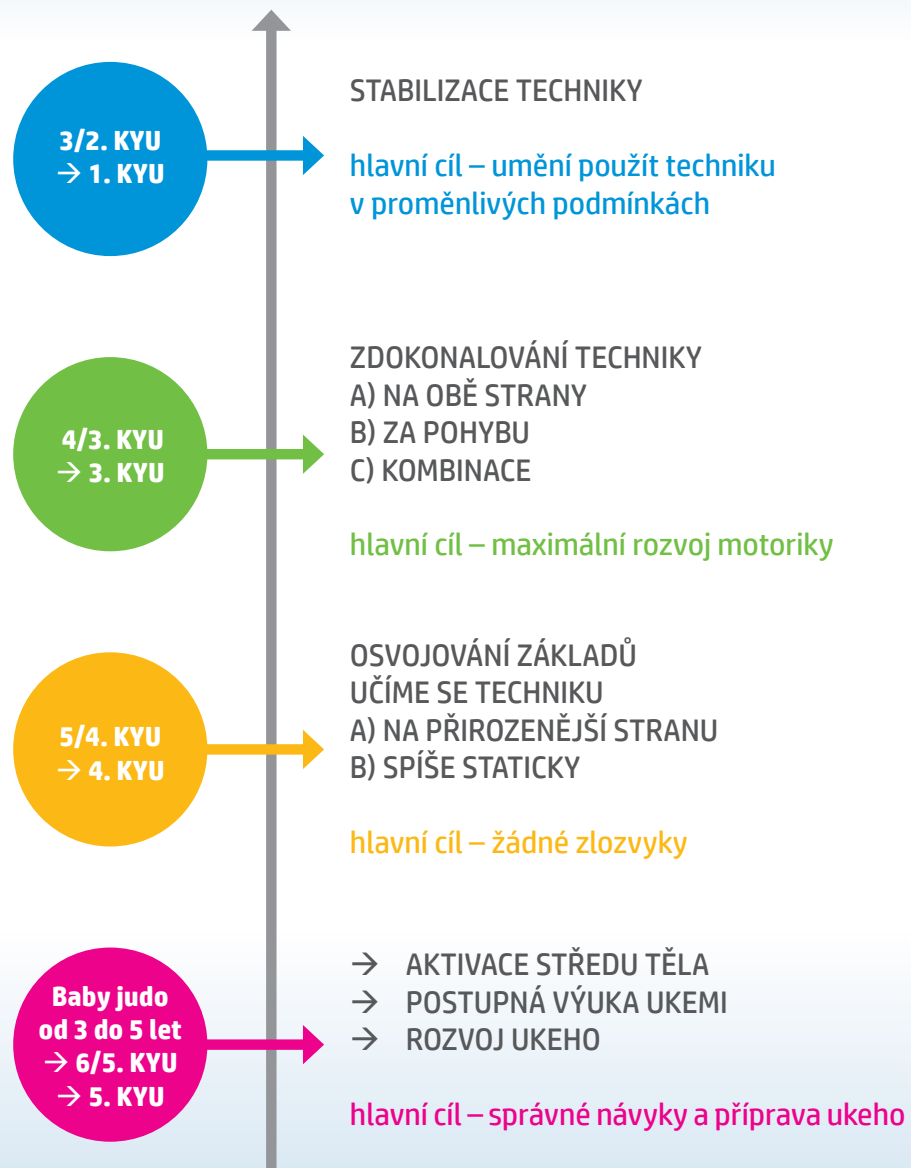
- OBSAH TRÉNINKU KOMBINUJEME, DODRŽUJEME VŠAK STRUKTURU TJ.
- ABY DÍTĚ ZVLÁDLLO UKEMI, MUSÍ MÍT ZPEVNĚN STŘED TĚLA zvířátková abeceda, výzvy
- ABY TORI ZVLÁDNUL TECHNIKU, MUSÍ BÝT PŘIPRAVEN UKE pečlivá výuka ukemi
- TORI MUSÍ MÍT UKEHO VŽDY POD KONTROLOU – úchop-rovné záda-snížení těžiště-následný přechod do osekomi-waza
- DBÁME NA SPRÁVNÉ PŘECHÁZENÍ Z NAGE-WAZA DO OSAKOMI-WAZA





## KONCEPCE NOVÉ METODIKY ROZVOJE TECHNIKY OD BABY JUDA AŽ K 1. KYU

柔道





# VYBRANÉ METODICKÉ PRINCIPY SOUVISEJÍCÍ SE ZŘ KYU



## 1. PRINCIP ROZVOJE UKEHO

Požadavky na 6/5. a 5. KYU navazují na metodiku BABY JUDO. Požadavky těchto výkonnostních stupňů jsou vybrány tak, aby maximálně podpořily rozvoj ukeho.

## 2. MOTIVAČNÍ PRINCIP

Zkušební komisař/trenér by měl používat udělování vyšších pásů především k pozitivní motivaci cvičence. Převažuje motivační faktor. Děti by měly mít možnost skládat zkoušky na vyšší pásy každý rok.

## 3. PRINCIP PROPOJENÍ POSTOJ – ZEM

Do 5. KYU se doporučuje veškeré techniky nage-waza provádět s přechodem do osaekomi-waza. Tori musí předvést, že po celou dobu provádění techniky nage-waza má ukeho pod kontrolou. Až po dokončení techniky nage-waza přechází tori do osaekomi-waza. Díky tomuto provádění děti lépe pochopí propojení boje postoj – zem a budou instinktivně lépe a rychleji reagovat v situacích při přechodu do ne-waza. Tento princip lze úspěšně použít pouze pokud bude trenér důsledně dbát na správné provádění technik s přechodem do osaekomi-waza.

## 4. RESPEKTOVÁNÍ BIOLOGICKÉHO VĚKU A VÝVOJE DÍTĚTE

Trenér/zkušební komisař musí k dětem přistupovat individuálně. Respektovat biologický vývoj dítěte a podle toho přizpůsobovat požadavky na nižší KYU. Preferujeme správné držení těla a dodržení základních principů techniky, před horším prováděním technik na obě strany nebo za pohybu, kde dětem hrozí kumulování zlovyků.

## 5. ZDATNOST

Kvalitní provedení techniky úzce souvisí s fyzickou zdatností judistů. Tori, který není dostatečně fyzicky připravený/vyvinutý nedokáže udržet své tělo ve správných polohách, neudrží stabilitu a nedokáže mít kontrolu nad ukem po celou dobu provádění techniky. Méně zdatný uke nedokáže vytvořit správné podmínky pro nácvik toriho.

## 6. RESPEKTOVÁNÍ GO-KYO A TECHNIK UVÁDĚNÝCH IJF ACADEMY/KODOKAN

ZŘ KYU obsahuje všechny techniky GO-KYO. Výběr technik katame-waza je inspirován IJF Academy/KODOKAN.

## 7. ZAŘAZENÍ NAGE-NO-KATA NA 2. A 1. KYU

Série se provádí i s ceremoniálem. Vizí ČSJu je rozvoj kata v ČR. Zařazením sérií nage-no-kata s ceremoniálem už na 2. KYU může judisty motivovat k účasti na soutěžích kata.

## 8. PRINCIP OBŘADNOSTI A POZITIVNÍ ATMOSFÉRY

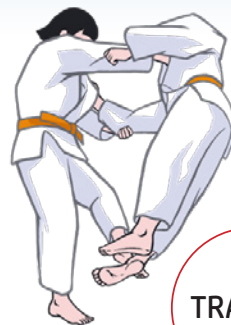
Zkoušky na vyšší pásy musí být vedeny vždy ve slavnostním duchu. Především u malých dětí je zkušební komisař milý a děti nezatěžuje zbytečným stresem.





ZKUŠEBNÍ ŘÁD KYU BY MĚL BÝT  
ZÁKLADNÍM STAVEBNÍM KAMENEM  
JUDISTICKÉ VÝCHOVY

柔道



TRADICE

SOUTĚŽE  
V PŘEDVÁDĚNÍ  
TECHNIK

MOTIVACE

SOUTĚŽE  
KATA PRO  
MLÁDEŽ

ZKUŠEBNÍ  
ŘÁD KYU

GOKYO

SPRÁVNÝ  
ROZVOJ  
TORI, UKE

METODIKA  
BABY JUDO

KATA  
- DANY

ROZVOJ  
ZÁVODNÍHO  
JUDISTY



Zpracoval: Mgr. Jiří Vaněk, TMK ČSJu

