

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Trenérská škola

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Cvičení kata v tréninku juda mládeže

Vypracoval: ing. Pavel Volek

Vedoucí práce: Mgr. Petr Smolík
 Jiří Vele

Obsah:

1	Úvod a cíl práce	3
2	Definice kata, jejich historie a rozdělení v systému juda	4
3	Zařazení technik kata do sportovní přípravy dětí a mládeže.....	6
3.1	Mladší školní věk - období pohybového neklidu (6 – 7 let).....	6
3.2	Mladší školní věk - období zlatého věku motoriky (8 – 11 let).....	8
3.3	Starší školní věk (12 – 15 let)	16
3.4	Dorostový věk (16 – 18 let).....	24
4	Shrnutí.....	25
5	Přehled použité literatury	26

1 Úvod a cíl práce

V únoru roku 1882 se tehdy 22-letý Jigoro Kano rozhodl spolu se svými devíti studenty začít praktikovat v tokijském chrámu Eishoji původní bojové umění ju-jutsu novým, zcela originálním způsobem. Kano se pokusil skloubit tradiční japonské bojové umění a východní filozofii se západním sportovním duchem a vytvořil tak novou tělovýchovou disciplínu, kterou nazval Kodokan judo. Během několika let se stal Kodokan uznávanější nežli tradiční školy ju-jutsu a to především díky legendárnímu vítězství v zápase proti zástupcům jiných škol ju-jutsu v roce 1886. Jedním z hlavních rysů nového Kodokanu byl důraz na cvičení volnou formou. Tato forma se nazývá **randori** a představuje formu volného, cvičného boje (Vachun 1978). Randori byly běžnou formou cvičení i v “moderních” školách ju-jutsu a první učitelé Jigoro Kana běžně randori ve svých dojo praktikovali. I dnes zůstává randori klíčovou součástí přípravy výkonnostních a především pak vrcholových judistů. Objem randori se v některých fázích přípravy elitních judistů blíží až ke 20 hodinám týdně.

Kromě randori se ale v Kodokan-judo od počátku jeho vzniku uplatňovala i další forma cvičení s pevně stanovenými prvky, které demonstrují ideální provedení technik a kterou nazýváme **kata**. V prvních letech existence Kodokan-juda byly katy jakýmsi nepsaným tréninkovým manuálem pro nácvik techniky juda. V roce 1906 byly katy Kodokan-judo, s výjimkou katy Gošin-jutsu, která byla vytvořena až v 50-tých letech 20. století, standardizovány. Většina těchto standardů je, s drobnými úpravami, platná dodnes.

Zakladatel juda J. Kano dbal na rovnováhu mezi objemem randori a kata při tréninku juda (Kano 1994) a ještě na přelomu 50. a 60. let 20. století tvořily katy nedílnou součást technické přípravy špičkových judistů ((Dreager, Otaki 1983, Dreager, Ishikawa 1963). V této době se ale čím dál, tím víc uplatňují efektivnější metody tréninku technik. Důvodem této změny je skutečnost, že pouhé cvičení kata nemůže judistu připravit na všechny situace, kterým je v zápase vystaven. Závodní úpolové judo můžeme jednoznačně zařadit mezi otevřené sportovní dovednosti (Dovalil a kol., 2002), které se provádějí v různých, měnících se situacích proti aktivnímu odporu soupeře s tím, že typologie soupeře není nikdy stejná. Naproti tomu kata patří spíše mezi uzavřené sportovní dovednosti (Dovalil a kol., 2002), protože je její provedení standardizováno, provádí se s partnerem a nikoli proti soupeři, a při jejím provedení se dbá na přesnost, plynulost a estetiku.

Jako hlavní tréninková metoda pro nácvik technik se prosadila metoda opakovaných nástupů se soupeřem (tzv. učí-komi), které jsou prováděny dynamicky, ale technicky přesně a správně, kdy hodem jsou zakončeny pouze některá opakování a nikoli každý nástup (Vachun, 1978). Správnost nového přístupu k tréninku juda dokázal jako první svými sportovními výsledky olympijský vítěz z roku 1964 Isao Inokuma, který se v roce 1959 stal do té doby nejmladším a nejlépeším vítězem celojaponského mistrovství, které se tradičně koná bez rozdílu vah. Právě Inokuma byl propagátorem „moderních“ tréninkových postupů včetně systematické silové přípravy. Nicméně Dreager a Ishikawa (1963), se kterými Inokuma ve svém tréninku úzce spolupracoval, ještě doporučují nácvik kata jako součást tréninku vrcholových judistů. Samotný Inokuma zdůrazňoval význam cvičení kata (Dreager, Otaki 1983) pro zdokonalení technické vyspělosti judistů a svoje mistrovství v kata demonstruje jako tori¹ ve fotografické části publikace „Judo Formal Techniques“ (Dreager, Otaki 1983).

Po zařazení juda do programu Olympijských her (1964 jako ukázkový sport a od roku 1972 jako řádný sport) byl nácvik kat jako neefektivní a zastaralý v tréninku juda ještě více zatlačen do pozadí na úkor moderních složek sportovní přípravy. V současném tréninkovém procesu elitních judistů se s nácvikem kat setkáváme pouze sporadicky a to nejen u nás, ale i v kolébce tohoto sportu, v Japonsku.

Přesto má kata v dnešním tréninku juda své místo, ačkoli, jak bylo uvedeno, pouze velice omezený v tréninku elitních judistů. Formy technik, které jsou obsaženy v jednotlivých katách, mají totiž překvapivě široké použití ve sportovní přípravě dětí a mládeže a lze je tedy v jejich přípravě vhodně použít.

Cílem práce je toto tvrzení dokázat, navrhnout vhodné techniky pro jednotlivé etapy sportovního růstu a doporučit formy nácviku těchto technik.

¹ Tori je vžitý název pro toho, kdo provádí techniku. Tento termín je běžně používán v judistické praxi a proto je používán i v této práci.

2 Definice kata, jejich historie a rozdělení v systému juda

J. Kano původně používal katy jako základní tréninkovou metodu pro výuku juda (Dreager, Otaki, 1983). Katu můžeme definovat jako soubor stanovených technik, jejichž provedení je standardizováno a které se provádějí za ideální spolupráce partnera (Vachun 1978, Dreager, Otaki, 1983). Je potřeba doplnit, že předepsané jsou nejenom samotné techniky, ale i zahajovací ceremoniál, manipulace se zbraněmi, pohyb mezi samotnými technikami atd. Pro moderního judistu představují právě tyto předepsané „ceremoniální“ prvky určitý „ztrátový“ čas v tréninku a tvoří jistou překážku pro zařazení kata do tréninku juda. Na druhou stranu je nutné dodat, že ceremoniální předvádění kat je požadováno pouze při určitých příležitostech (soutěž, zkoušky, slavnostní či propagační demonstrace atd.).

Nic nebrání tomu, abychom z jednotlivých kat vybrali pouze ty prvky, které nám pro danou chvíli a účel vyhovují a vhodně je tréninku zařadili s tím, že ceremoniální části vynecháme. Tento princip je velice důležitý právě pro zařazení těchto forem do tréninku mládeže.

Cvičení kat samotných má v Japonsku tradici, která sahá do ranného středověku. Tradiční školy, zabývající se výukou bojových umění, které nazýváme ryu, kladly na katy velký důraz. V řadě škol tvořily katy jedinou formu výuky či tréninku. Ve školách, které učily boj se zbraněmi, byl trénink pomocí provádění různých, předem dohodnutých prvků nutností. Při volném tréninku boje s opravdovou zbraní by docházelo k řadě vážných zranění a to i v případě, že by opravdové zbraně byly nahrazeny dřevěnými. Návik kat měl ale opodstatnění i při nácviku boje beze zbraní. Navzdory našim častým představám se ve feudálním Japonsku ju-jutsu cvičilo i na holé zemi či dřevěných prknech. Tradiční rýžové rohože tatami byly velice drahé a tak se ju-jutsu na tatami zpravidla necvičilo a cvičení na tatami se začalo v některých školách praktikovat až v 19. století. Cvičením kat se omezilo riziko zranění způsobené nekontrolovaným pádem na zem, který by hrozil při volném cvičení ju-jutsu. Každá škola bojového umění měla a cvičila svůj vlastní soubor kat.

Jigoro Kano studoval především 2 školy (ryu) ju-jutsu a to Tenjin-shin'yo-ryu a Kito-ryu (Kano 1994). Udává se, že Jigoro Kano dosáhl v obou školách nejvyššího stupně tzv. Menkyo-Kaiden, což doslova znamená zasvěcení do tajemství, a proto je tedy logické, že byl Kano ve tvorbě kat Kodokan judo ovlivněn především těmito školami, Kano do sylabu Kodokanu zařadil postupně 7 kat. Kata Kodokan-gošinu-jutsu byla vytvořena a do souboru oficiálních kat Kodokanu zařazena v 50-tých letech 20. století, tedy po Kanově smrti. V současnosti tedy existuje v systému Kodokan-judo 8 oficiálních kat (Kano 1994). Kromě toho existují další katy, které Kodokan respektuje i když nejsou mezi oficiální katy zařazeny. Mezi tyto „neoficiální“ katy patří například kata protichvatů Gonosen-no-kata pocházející z japonské univerzity Waseda, která tvoří v řadě evropských zemí, včetně ČR, součást oficiální náplně juda, anebo Go-no-kata, která je sice původní katou Kodokanu, ale která byla ze sylabu Kodokanu postupně vyřazena.



Obr. č. 1 – Jigoro Kano dohlíží na trénink dívek, které nacvičují formy Kime-šiki

Některé z osmi oficiálních kat Kodokanu mají přímou vazbu k technikám, které se používají v randori, jiné katy kladou větší důraz na rozvoj a udržení tělesné kondice, další katy zase zdůrazňují filozofickou stránku juda. Každá kata ale určitým způsobem demonstruje principy juda.

Katy Kodokanu a katu Gonosen-no-kata můžeme tedy rozdělit do následujících čtyř skupin podle toho, jaké principy juda ukazují:

1. **randori-no-kata** (randori katy)
 - a. **Nage-no-kata**
Nage-no-kata obsahuje 15 technik hodů juda, rozdělených do 5 sérií po 3 hodech. Tato kata je jediná, kde se techniky provádějí vpravo a vlevo. Celkem se tedy jedná o 30 technik.
 - b. **Katame-no-kata**
Katame-no-kata obsahuje 15 technik boje na zemi, rozdělených do 3 sérií po 5 technikách.
 - c. **Gonosen-no-kata** (nejedná se o katu Kodokanu)
Gonosen-no-kata obsahuje 12 technik protichvatů v postoji.
2. **šóbu-no-kata** (sebeobránné katy)
 - a. **Kime-no-kata** (nazývaná rovněž **Šinken-šóbu-no-kata**)
Kime-no-kata obsahuje 20 sebeobránných technik používaných ve feudálním Japonsku. Je rozdělena do 2 sérií: 8 technik v kleče a 12 technik v postoji.
 - b. **Kodokan-gošin-jutsu**
Tato kata obsahuje 21 sebeobránných technik pro použití v „moderních“ situacích. Je rozdělena do dvou sérií s tím, že první série obsahuje situace beze zbraně a dělí se do dvou skupin, druhá série obsahuje situace se zbraní a podle použité zbraně se tato série dělí do tří skupin.
3. **rentai-no-kata** (katy pro rozvoj tělesného zdraví)
 - a. **Seiryoku-zenyou-kokumin-taiiku**
Skládá se ze dvou skupin cviků: jedna skupina cviků se cvičí samostatně bez partnera, druhá skupina se cvičí s partnerem. Druhá skupina se skládá z prvních dvou sérií Ju-no-katy a sebeobránné série Kime-šiki.
 - b. **Ju-no-kata**
Ju-no-kata obsahuje 15 technik cvičených s partnerem. Skládá se z 3 sérií a každá jednotlivá série obsahuje 5 technik. Pro cvičení této katy není zapotřebí tatami, protože techniky nekončí hodem, ale výdrží.
4. **ri-no-kata** (katy demonstrující filozofickou stránku juda)
 - a. **Itsutsu-no-kata**
Itsutsu-no-kata obsahuje 5 technik, které demonstrují jak princip maximální efektivity, tak i působení přírodních sil, kterými se některé techniky juda inspirovaly.
 - b. **Košiki-no-kata** (nazývaná rovněž Kito-ryu-no-kata)
Košiki-no-katu převzal Jigoro Kano přímo ze školy ju-jutsu Kito-ryu proto, aby techniky této školy zachoval pro budoucnost. Košiki-no-kata obsahuje 21 technik původně sebeobránných technik cvičených v samurajském brnění rozdělených do 2 sérií.
Itsutsu-no-kata a Košiki-no-kata jsou velice náročné na nácvik, provedení a především na pochopení smyslu. Tyto katy nejsou v žádném případě určeny pro mládežnické kategorie. Z tohoto důvodu nejsou tyto katy v této práci nikterak rozebírány. Rozebírána není ani kata seiryoku-zenyou-kokumin-taiiku.

3 Zařazení technik kata do sportovní přípravy dětí a mládeže

Pro zařazení technik kata do sportovní přípravy dětí a mládeže bude v dalším textu použito členění vývoje člověka na:

- mladší školní věk
 - období pohybového neklidu (6 – 7 let)
 - období zlatého věku motoriky (8 – 11 let)
 - starší školní věk (12 – 15 let)
 - dorostový věk (16 – 18 let)
- (Dovalil a kol., 2002, Perič 2008).

Pro každý vývojový věk jsou uvedena všeobecná doporučení pro nácvik kata. Ke každé jednotlivé katě je dáno všeobecné doporučení, které se týká daného vývojového věku. Dále jsou doporučeny vhodné formy z jednotlivých kat, některé formy jsou detailně rozebrány jako příklad a je doporučeno jejich vhodné zařazení do tréninku.

Výběr technik není v žádném případě konečný a každý trenér si v jednotlivých katách může nalézt celou řadu dalších vhodných prvků, které v této práci uvedeny nejsou.

Reálnost předpokladů práce je demonstrována fotografiemi pořízenými při tréninku doporučované techniky dané věkové skupiny. Provedení technik je dále porovnáno s mistrovským provedením.

3.1 Mladší školní věk - období pohybového neklidu (6 – 7 let)

Dítě v tomto věkovém období je živé, má rádo pohyb a chce být neustále něčím zaměstnáno. Dítě je v neustálém pohybu a snadno se nadchne pro každou novou činnost. Na druhou stranu nejsou děti schopny delšího soustředění. Trénink musí být pestrý a má mít především náplň hry s tím, že se snažíme rozvíjet především základní koordinaci, rychlost a pohyblivost (Perič 2004).

Z výše uvedeného plyne, že systematický nácvik jakékoli katy v tomto věku je zcela nesmyslný. Nicméně některé z prvků obsažených v katách judo můžeme vhodně použít již v tomto období.

Prvním prvkem, který je obsažen ve všech katách, se kterým se děti již v tomto věku seznámí a na kterém bezpodmínečně trváme při zahájení a zakončení tréninku, je judistický pozdrav. Sportovní výchova by měla budovat dobré mezilidské vztahy, respekt k trenérům, spoluhráčům i soupeřům a měla by přispět k rozšíření konceptu fair play (Dovalil a kol. 2002). Judo je sportovní disciplína, kde je vyjádření respektu k soupeři vyžadováno psanými i nepsanými pravidly. Tyto principy je nutné bezpodmínečně vyžadovat i od dětí této věkové kategorie a to od prvního tréninku.

Kromě toho se zdůrazňuje nutnost v tomto věku zavést řád do každodenních činností a tedy i do sportovního tréninku (Svoboda 2000).

Pozdrav ve stoje

Popis provedení

Judista stojí vzpřímeně tak, že má ruce přirozeně podél těla, paty u sebe a špičky nohou svírají úhel přibližně 60°. Poté se ukloní přibližně do úhlu 30° přičemž nechá sklouznout ruce s dlaněmi na plochu a s prsty u sebe po stehnech až do vzdálenosti přibližně 10 centimetrů od kolen. Šíje zůstává v rovině ramenou. Oči sjíždějí od úrovně očí toho, komu je pozdrav určen, až k jeho nohám a hrud' se zdvihá až poté, co je pozdrav ukončen.

Zařazení pozdravu do tréninku

Tento způsob pozdravu je nejen vyžadován ve všech katách, je vyžadován i při zahájení a ukončení tréninku, zápasu, randori atp. Děti se tak učí respektu k trenérovi, spolucvičencům a soupeřům. Tento ceremoniální pozdrav rovněž symbolicky označuje zahájení a ukončení tréninku. Pozdrav je první aspekt juda, se kterým děti seznámíme na prvním tréninku. Pozdravem první trénink i zakončíme a všechny další tréninky takto zahajujeme i zakončujeme. Od dětí vyžadujeme vzájemný pozdrav při zahájení a ukončení randori, a to i přes herní formu, které první randori mají. Na začátek i konec tréninku můžeme zařadit i ceremoniální pozdrav v kleče.



Obr. č. 2 – Pozdrav v kleče při zahájení tréninku (5 – 7 let)

Katame-no-kata

Tato kata obsahuje posun v kleku kamae vpřed i vzad (tzv. šiko), který můžeme do tréninku této věkové kategorie vhodně zařadit.

Šiko**Provedení techniky**

Judista poklekne na levé koleno s tím, že se nárt nedotýká tatami. Levá noha se opírá o tatami pouze prsty a přední část chodidla. Pravá dlaň je opřena o stehno těsně nad kolenem, levá ruka je přirozeně volně vedle těla na levém boku. Hlava i hrud' jsou vzpřímené, osy chodidel a stehna jsou rovnoběžné. Tato pozice se nazývá uzavřený klek neboli uzavřená kjoši-no-kamae. Judista poté vykročí pravou nohou vpřed a přisune levé koleno s tím, že se levý nárt ani při přesunu nedotýká tatami. Pravá ruka je stále na stehně těsně nad kolenem, levá ruka je volně u levého boku. Tento přesun vpřed v kleče je principiální pohyb toriho v této katě.

Zařazení formy vyžadované v katame-no-katě do tréninku

Tento způsob pohybu je velice vhodným cvičením pro rozvoj koordinační schopnosti rovnováhy, pohyblivosti a síly dolních končetin. Tuto formu můžeme tedy zařadit kdykoli tyto schopnosti chceme trénovat.

Samozřejmostí je, že při zařazení tohoto prvku do tréninku střídáme rovnoměrně levou a pravou stranu, přestože se v Katame-no-katě strany nestřídají. Děti můžeme do tohoto cvičení i vhodně motivovat informací, že tento způsob pohybu byl vyžadován od samuraje při návštěvě nadřazeného – důvodem byl požadavek, aby se úroveň očí podřazeného nedostala výše, nežli je měl nadřazený. Pokud tento přesun provádíme ve formě závodu nebo štafety, můžeme ještě cvik zpestřit tím, že na závěr budeme vyžadovat zaujetí pozice otevřená kjoši-no-kamae do kterého se judista dostane z pozice uzavřená kjoši-no-kamae tím, že vytočí pravé koleno do svého pravého předního rohu a to přibližně do úhlu 45°. Pravá noha se opírá pevně chodidlem o zíněnku s tím, že pravé stehno a pravý nárt spolu svírají úhel, který je mírně větší, nežli 90°. Hlava i hrud' zůstávají vzpřímené.

Kime-no-kata rovněž obsahuje posun v kleku, který je ale odlišný od formy vyžadované v katame-no-katě. Tento posun můžeme rovněž zařadit i do tréninku této kategorie. Od posunu v katame-no-katě se liší tím, že po zaujetí pozice uzavřená kjoši-no-kamae judista vykročí levou nohou vpřed s tím, že si zároveň kleká na pravé koleno, poté provede další krok vpřed pravou atd. až se dostane na požadované místo. Ruce jsou při tomto volně u boků. Při posunu se nedotýkají tatami. Tato posun je požadovanou formou přesunu pro návrat toriho a ukeho² do výchozích pozic po demonstraci jednotlivých technik v sérii i-dori v Kime-no-katě. Tento způsob pohybu je rovněž vhodným cvičením rovnováhy a dále rozvíjí pohyblivost a sílu dolních končetin.

² Uke je vžitý název pro toho, na kterém je technika prováděna. Tento termín je běžně používán v judistické praxi a proto je používán i v této práci.



Obr. č. 3 – Posun v kleče (šiko) během tréninku (5 – 7 let)



Obr. č. 4 – Pozice otevřené kjoši-no-kamae během Mistrovství Evropy v nage-no-kata Malta, 10/5/2008

3.2 Mladší školní věk - období zlatého věku motoriky (8 – 11 let)

Stejně jako předešlé období, je i pro tento věk charakteristická živost, neustálý pohyb a potřeba něco dělat, stejně i nízká doba po kterou jsou děti schopny se soustředit. V tomto období je má ale jedinec i největší schopnost učit se novým pohybovým dovednostem v celém životě. Tuto skutečnost je potřeba využít především k nácviku techniky, rozvoje koordinace a rychlosti, vhodné je rovněž rozvíjet pohyblivost. Trénink má být stále všestranně zaměřen, bez jakéhokoli psychického tlaku na děti a má v maximální možné míře využívat her (Perič, 2008).

Ucelený nácvik jakékoli katy v tomto věku ještě stále nemá žádný smysl, nicméně některé techniky a principy kata, především pak technik obsažených v nage-no-katě, gonosen-no-katě a katame-no-katě, lze zařadit již bezproblémově, nikoli ale jako hlavní metodickou formu nácviku určité techniky, ale pouze jako prostředek ke zdokonalení již nacvičené techniky.

Nage-no-kata

Jednotlivé techniky hodů v judu jsou tradičně rozděleny podle obtížnosti do několika skupin s tím, že na začátku se adept juda učí techniky, které na něho kladou nejmenší nároky. Tento princip se uplatňuje i v moderním judu a respektuje ho i Český svaz juda (ČSJU) ve svém zkušebním řádu. Tento zkušební řád rozděluje techniky juda do 8 skupin přičemž respektuje princip „od jednoduchého k obtížnějšímu“. Ve věku 8 – 11 let cvičí děti především techniky, které zkušební řád ČSJU vyžaduje na první technické stupně. Rovněž dodatek pravidel juda pro žákovské kategorie tyto skutečnosti respektuje a nehodnotí některé techniky, které jsou určeny pro vyspělejší judisty. Z těchto důvodů se systematicky ve věku 8 – 11 let cvičí pouze některé techniky, které jsou zároveň obsaženy i v Nage-no-katě. Reálně lze tedy v tomto věku z předepsaných 15 technik Nage-no-katy použít pouze následující techniky ve formách předepsaných v nage-no-katě:

- Harai goši (4/5. kyu)
- Okuri aši harai (4/5. kyu)
- Sasae curi komi aši (5/6. kyu)
- Tomoe nage (2. kyu)

Formy dalších technik nejsou vhodné a to kvůli specifčnosti provedení předepsaného v katě (Seoi nage, Uki goši – obrana proti úderu), obtížnosti formy provedení předepsaného v katě (Tsuru komi goši, Uči mata) anebo nevhodnosti techniky pro tuto věkovou kategorii (Uki otoši, Kata guruma, techniky sutemi-waza s výjimkou Tomoe nage).

Příklad vhodné techniky:**Sasae-curi-komi-aši****Popis techniky**

Tori vychýlí ukeho do ukeho pravého předního rohu, zadrží svým levým chodidlem ukeho pravý kotník a prací rukou hodí ukeho vpřed.



Obr. č. 5 – Technika sasae-tsuri-komi-aši v základním provedení

Metodika nácviku techniky

(Metodika nácviku popsána pro techniku vpravo, samozřejmostí v tomto věku je rovnoměrný nácvik technik i na druhou stranu.)

1. Prvním předpokladem je zvládnutí základních pádů, postojů, střehů, vychylování atp. jejichž nácvik není předmětem této práce.
2. Tori stojí v pravém postoji. Uke klečí na pravém kolenu, drží toriho za ruce, je vzpřímený a mírně do toriho tlačí. Tori provede krok pravou nohou do svého pravého rohu a vytočí se na špičce pravé nohy vlevo. Současně přisune levou nohu a rukama vede ukeho do pádu vpřed.



Obr. č. 6 – Metodika nácviku techniky sasae-tsuri-komi-aši (bod 2)

3. Tori stojí v pravém postoji, uke klečí na kolenu a je vzpřímený. Oba drží základní pravý střeh. Uke do toriho mírně zatlačí. Tori provede krok pravou nohou do svého pravého rohu a vytočí se na špičce pravé nohy vlevo. Současně zablokuje svým levým chodidlem ukeho levé koleno a vede ukeho do pádu vpřed.



Obr. č. 7 – Metodika nácviku techniky sasae-tsuri-komi-aši (bod 3)

4. Tori a uke stojí v levém základním postoji, uke drží základní levý střeh. Tori uchopí levou rukou vrchním úchopem ukeho pravou ruku co nejvýše, aby získal co nejlepší kontakt s ukem, provede krok pravou nohou těsně před ukeho levou nohu a chodidlo vytočí vlevo. Silným tahem levé ruky, rotací těla vlevo a prací pravé ruky, která zdvihá levý loket ukeho vychýlí ukeho, zadrží jeho pravý kotník svým levým chodidlem a hodí ukeho vpřed.



Obr. č. 8 – Metodika nácviku techniky sasae-tsuri-komi-aši (bod 4)

5. Tori a uke stojí v pravém základním postoji, oba drží základní pravý střeh. Tori vychýlí prací rukou ukeho do jeho pravého předního rohu, provede krok pravou nohou těsně před ukeho levou nohu a chodidlo vytočí vlevo. Svým levým chodidlem zadrží ukeho pravý kotník a prací rukou a rotací těla vlevo hodí ukeho vpřed.
6. Tori a uke stojí v pravém základním postoji, oba drží základní pravý střeh. Tori postoupí vpřed levou nohou a zatlačí ukeho vzad tak, aby zakročil pravou nohou. Poté tori provede krok levou nohou vzad s tím že táhne ukeho vzhůru a vpřed. Uke je nucen provést krok pravou vpřed, aby znovu získal stabilitu. Nežli plně dokročí, zadrží tori svým levým chodidlem zadrží ukeho pravý kotník a prací rukou a rotací těla vlevo hodí ukeho vpřed.
7. Tori a uke stojí v pravém základním postoji, oba drží základní pravý střeh. Tori postupuje normální chůzí ajumi-aši vzad. Tori provede delší krok vzad pravou nohou tak, že na ni dostoupí vpravo od osy přemístění s tím, že je chodidlo vytočeno mírně vlevo. Současně táhne ukeho vpřed a nežli uke dokročí na pravou nohu, zadrží tori svým levým chodidlem zadrží ukeho pravý kotník a prací rukou a rotací těla vlevo hodí ukeho vpřed.
8. Nácvik techniky ve volném pohybu při aktivní spolupráci ukeho.
9. Nácvik techniky ve volném pohybu s tím, že se uke velice mírně brání.
10. Nácvik techniky formou randori.

Provedení techniky v nage-no.kata

Tori a Uke stojí proti sobě ve vzdálenosti přibližně 60 cm. Uke vykročí pravou nohou a uchopí Toriho v pravém základním úchopu, Tori zakročí levou a současně uchopí Ukeho v pravém základním úchopu. Tori postupuje v cugi

aši vzad a vychyluje Ukeho vpravo vpřed. V průběhu druhého kroku Tori zesiluje vychýlení Ukeho vpřed. Když Tori dokončuje svůj druhý krok, nepřerušuje pohyb své pravé nohy vzad, ale naopak krok prodlouží tak, že jeho pravá pata opíše po tatami kruhový oblouk vpravo vzad asi 30 - 40 cm od osy přemístění.

Současně Tori pokračuje ve vychylování soupeře levým zápěstím tahem Ukeho pravé ruky vpřed a nahoru ve směru pohybu Ukeho. Při dokončování Ukeho kroku vpřed blokuje Tori levým chodidlem pravou holeň Ukeho těsně nad kotníkem. Levá noha Ukeho je ještě vzad a nedokončila třetí krok, kterým by se v cugi aši dostala k pravé noze. Tori hodí Ukeho v ose katy.



Obr. č. 9 – Technika sasae-curi-komi-aši během Mistrovství Evropy v nage-no-kata, Malta, 10/5/2008

Zařazení formy požadované v nage-no-katě do tréninku



Obr. č. 10 – Návčik sasae-curi-komi-aši formou předepsanou v nage-no-kata– tori a uke 10 let;

Formu vyžadovanou v nage-no-katě můžeme zařadit od bodu 7 metodického návčiku techniky. Návčik formou vyžadovanou v nage-no-katě plně koresponduje s požadavky pro zdokonalování a postupnou stabilizaci této techniky, zároveň zařazení návčiku touto formou odpovídá požadavkům na co největší variabilitu tréninku. Vhodné je i zařazení tréninkové soutěže, kdy jednotlivé dvojice předvádějí tuto techniku formou katy s tím, že provedení techniky zahájí a zakončí předepsaným pozdravem ve stoje anebo v kleče.

Gonosen-no-kata

Tato kata demonstruje 12 kontrachvatů. s tím, že prvních 6 technik je vhodných pro návčik v tomto věkovém období. Jedná se o následující techniky:

1. O soto gari vpravo x O soto gari vpravo
2. Hiza guruma vpravo x Hiza guruma vpravo
3. O uči gari vpravo x De aši harai vpravo
4. De aši harai vpravo x De aši harai vlevo
5. Ko soto gage vpravo x Tai otoši vpravo
6. Ko uči gari vpravo x Sasae curi komi aši vlevo

Zbývajících 6 forem není pro tuto věkovou kategorii vhodné.

Příklad vhodné techniky:**O-soto-gari x O-soto-gari****Popis techniky**

Uke zaútočí technikou o-soto-gari vpravo, tori tento útok zblokuje, zakročí levou nohou a hodí ukeho technikou o-soto-gari.

Metodika nácviku techniky

(popis je proveden pro techniku vpravo, samozřejmostí v tomto věku je rovnoměrný nácvik technik i na druhou stranu)

1. Prvním předpokladem je zvládnutí techniky o-soto-gari, jejíž základní nácvik není předmětem této práce.
2. Cvičenci stojí v pravém postoji a drží se v základním pravém střehu. Oba uvolní úchop levou rukou takže se drží pouze na límci pravou rukou. Oba se zaháknou pravou nohou, která se ale neopírá o tatami. Vzájemně se vychylují vzad.
3. Cvičenci stojí v pravém postoji a drží se v základním pravém střehu. Oba uvolní úchop levou rukou takže se drží pouze na límci pravou rukou. Oba se zaháknou pravou nohou, která se ale neopírá o tatami. Na povel se jeden druhého pokouší hodit vzad.
4. Tori a uke stojí v pravém postoji a drží se v základním pravém střehu. Uke nastoupí do chvatu o-soto-gari s tím, že nemá v úmyslu Toriho hodit a svůj útok po zaháknutí nohy přeruší. Tori vychýlí ukeho, provede krok levou nohou vzad a hodí ukeho technikou o-soto-gari.
5. Uke provádí útok zvýšeným úsilím, nikoli ale maximálním úsilím.
6. Uke provádí útok s plným nasazením s úmyslem toriho hodit.
7. Forma randori, kdy se smí používat pouze technika o-soto-gari.

Provedení techniky o-soto-gari x o-soto-gari v gonosen-no-kata

Tori a Uke se současně uchopí v základním úchopu, tori vykročí o půl kroku vpřed pravou nohou a zaujme tak pravý přirozený postoj. Uke postoupí o krok levou nohou až na osu pravé nohy Toriho a provede útok technikou o-soto-gari vpravo.

Tori blokuje útok pomocí břicha, prohnutím nohou a současného tahu pažemi. Otočí se na levé noze, vychýlí Ukeho do jeho pravého zadního rohu a hodí ukeho technikou o-soto-gari.



Obr. č. 11– Demonstrace techniky o-soto-gari x o-soto-gari
(Tori: J. Švec, reprezentační trenér dorostu ČR)

Zařazení formy požadované v gonosen-no-katě do tréninku

Formu vyžadovanou v gonosen-no-katě můžeme zařadit od bodu 5 metodického nácviku techniky.

Nácvik formou vyžadovanou v gonosen-no-katě splňuje požadavky na zdokonalování a postupnou stabilizaci této techniky, zároveň zařazení nácviku touto formou odpovídá požadavkům na co největší variabilitu, soutěživost a hravost v tréninku této věkové kategorie. Vhodné jsou jak úpolové formy soutěží, tak i soutěží, kdy jednotlivé dvojice předvádějí tuto techniku formou katy s tím, že provedení techniky zahájí a zakončí předepsaným pozdravem vstoje.



Obr. č. 12– Návčik techniky o-soto-gari x o-soto-gari ve formou předepsanou v gonosen-no-katě (Tori: 11 let, uke 10 let)

Katame-no-kata

Katame-no-kata se skládá ze 3 sérií 5 technik v boji na zemi. Pro tuto věkovou kategorii je vhodná pouze první série a to z toho důvodu, že techniky škrcení a páčení, které jsou demonstrovány ve 2. a 3. sérii, jsou v této věkové kategorii zakázané.

Techniky osae-komi-waza jsou v katame-no-katě demonstrovány ve své „nejčistší“ formě a jejich návčik formou požadovanou v katame-no-katě je vhodný pro všechny věkové kategorie. Metodická řada Německého svazu judo (Deutschen Judobundes 2005) doporučuje začít s návčikem pouhých dvou držení a to joko-šiho-gatame (v modifikaci, kterou známe pod názvem mune-gatame) a kuzure-kesa-gatame³. Požadovaná forma kuzure-kesa-gatame při zkouškách Německého svazu judo této věkové kategorie je dokonce shodná s formou v katame-no-katě. Stejně tak návčik kami-šiho-gatame je vždy podobný nebo shodný s formou této techniky v katame-no-katě.

Všeobecně lze doporučit nezatěžovat tuto věkovou kategorii velkým množstvím technik na zemi a namísto toho klást důraz na základní principy kontroly ukeho (Adams 1986). Toto doporučení koresponduje s obecně platnou zásadou učit méně technik, ale kvalitněji (Dovalil a kol. 2002). Proto je tedy vhodné mezi 5 technikami osae-komi-waza demonstrováných v katame-no-katě zvolit pro tuto věkovou kategorii ty neoptimálnější. Jako první držení, se kterým se při návčiku boje na zemi má začít, je nejčastěji doporučována technika kesa-gatame (Kudo 1969, Komata 2005, Inokuma a Sato 1979) a její modifikace kuzure-kesa-gatame.

Další vhodnou technikou ve formě demonstrované v katame-no-katě pro tuto věkovou kategorii je technika kami-šiho-gatame.

Forma joko-šiho-gatame demonstrovaná v katame-no-katě je odlišná od forem doporučovaných jako nejvhodnější pro zahájení návčiku této techniky (Kudo 1969, Kašiwazaki 1997, Komata 2005, Inokuma a Sato 1979) a držení Kuzure-kami-šiho-gatame je v metodických řadách vždy za kami-šiho-gatame (Kudo 1969, Komata 2005, Kašiwazaki 1997), proto nemá příliš velký smysl tyto 2 techniky ve formě vyžadovaných v katame-no-katě do tréninku této věkové kategorie zařazovat.

Návčik držení kata-gatame vyžaduje z důvodu velké bolestivosti opatrný přístup. Přestože je forma v katame-no-katě velice vhodná pro návčik a trénink této techniky, lze mít proti návčiku této techniky v této věkové kategorii výhrady, především z důvodu principu omezit možná rizika při tréninku a děti nikterak nepoškodit (Dovalil a kol. 2002).

Při návčiku držení je rovněž vhodné cvičit úniky. Současná verze katame-no-katy pracuje se 3 vhodnými úniky z držení, které můžeme zařadit do tréninku této věkové kategorie. Princip katame-no-katy dovoluje pracovat i s jakýmkoli libovolnými dalšími úniky, proto můžeme touto formou procvičovat libovolné držení bez ohledu na to, zda-li je do katame-no-katy zařazeno.

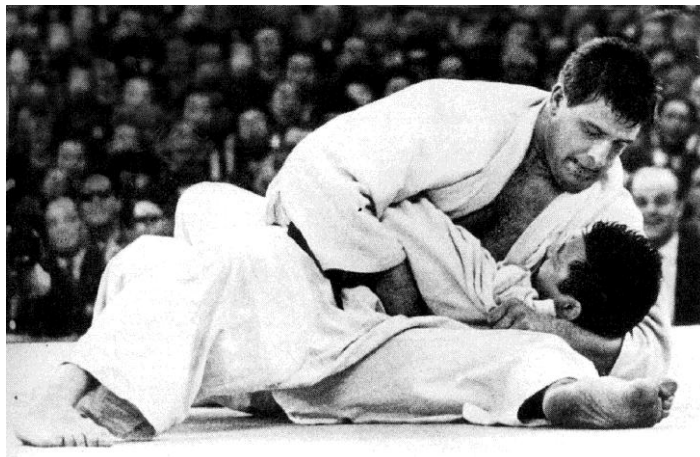
Příklad vhodné techniky:

Kuzure-kesa-gatame

³ Název techniky v katame-no-katě je kesa-gatame, ve skutečnosti se ale jedná o kuzure-kesa-gatame

Popis techniky

Uke leží na zádech, tori sedí vedle něj na svém pravém boku. Pravou rukou uchopí tori ukeho pod jeho levým podpažím za jeho levé rameno, levou rukou sevře ukeho pravou ruku v podpaží. Nohy jsou široce rozkročené, pravé stehno je pod ukeho pravým ramenem, levé koleno se snaží tisknout k tatami, hrudníkem tiskne ukeho k tatami a blokuje jeho pohyb.



Obr. č. 13 - Nejslavnější kesa-gatame v historii juda: A. Geesink vítězí na OH 1964 nad japonským šampiónem Kaminagou

Metodika nácviku techniky

1. Zaujetí pozice držení bez ukeho
2. Tori nasadí držení, uke se zkusí z držení lehce vytáčet vlevo a vpravo, zkusí si za pomoci lehkého švihů sednout, zkusí zachytit nohama toriho levou nohu.
3. Tori nasadí držení. Uke se snaží z držení vyprostit. Uke se pokouší zejména o tyto způsoby úniku:
 - Uke si spojí ruce a mostováním se snaží přetočit Toriho přes svoje levé rameno.
 - Uke se snaží uvolnit svou pravou paži tím, že se točí na svůj pravý bok a pokouší se vytrhnout svoje pravé předloktí z Ukeho podpaždí. Přitom se rovněž snaží vsunout své pravé koleno pod Toriho pravý bok.
 - Uke se snaží švihem nohou převrátit Toriho vzad.
 - Uke uchopí svoji levou rukou Toriho pásek a pokouší se uniknout mostem.
4. Tori nasadí držení s tím, že se pravou rukou pouze opírá o tatami. Uke se snaží z držení vyprostit.
5. Tori nasadí držení s tím, že levou rukou pouze drží rukáv ukeho – nemá tedy jeho ruku ve svém podpaží. Uke se snaží z držení vyprostit.
6. Tori nasadí držení s tím, že se pravou rukou pouze opírá o tatami a levou rukou sice svírá ruku ve svém podpaží, ale nedrží rukou. Uke se snaží z držení vyprostit.

Provedení techniky kuzure-kesa gatame v katame-no-katě

Tori klečí na levém kolenu u ukeho pravého boku s tím, že toriho pravá noha je u ukeho pravé kyčle, toriho levé koleno je u ukeho pravého ramene. Tori uchopí ukeho pravý rukáv svoji levou rukou podhmatem v oblasti lokte a pravou rukou nadhmatem v oblasti zápěstí. Tori ukeho pravou ruku zdvihne a sevře ji ve svém levém podpaží. Svoji pravou dlaní se opře o tatami pod levým podpažím ukeho a pravou nohou sklouzne dopředu pod paži a pravé rameno ukeho. Tori nasadí držení Kuzure-kesa-gatame. Tori musí dbát na důrazný tah levou rukou.



Obr. č. 14 – Instruktažní provedení kuzure-kesa-gatame v katame-no-katě

Uke se pokusí o 3 libovolné úniky – například:

- Uke se snaží mostováním přetočit toriho přes svoje levé rameno. Tori mění polohu pravé ruky tak, že se zapře proti tahu ukeho. Tori rovněž mění polohu své levé nohy tak, že spolupůsobí proti tahu ukeho.
- Uke získal mostováním prostor a snaží se uvolnit svou pravou paži tím, že se točí na svůj pravý bok a pokouší se vytrhnout svoje pravé předloktí z ukeho podpaždí. Přitom se rovněž snaží vsunout své pravé koleno pod toriho pravý bok. Tori snahu ukeho blokuje snížením těžiště, silným tahem levé ruky a změnou polohy nohou do původní pozice.
- Uke se opět točí na svůj pravý bok a uchopí svoji levou rukou Toriho pásek. Pokouší se znovu uniknout mostem. Tori se znovu zapře pravou dlaní i předloktím o tatami a blokuje snahu Ukeho. Uke dá dvojitým poklepem na Toriho nebo žíněnku najevo, že vzdává.

Zařazení formy požadované v katame-no-katě do tréninku

Formu vyžadovanou v katame-no-katě můžeme zařadit od bodu 2 metodického nácviku techniky. Rovněž tuto formu můžeme využít i pro předvedení techniky.

Možnost ukeho použít libovolný způsob úniku z držení demonstruje přínos katy pro praktické judo. Stejný princip je používán v běžném tréninku boje na zemi a to i u špičkových judistů.

Vhodné je i zařazení tréninkové soutěže, kdy jednotlivé dvojice předvádějí tuto techniku formou katy s tím, že provedení techniky zahájí a zakončí předepsaným pozdravem v kleče.



Obr. č. 15 – Nácvik techniky kuzure-kesa-gatame a úniky formou předepsanou v katame-no-katě (Tori: 11 let, uke 10 let)

3.3 Starší školní věk (12 – 15 let)

Období staršího školního věku je charakterizováno velkými biologickými změnami, které se odrážejí jak ve fyzickém, tak i psychickém vývoji (Svoboda 2000, Dovalil a kol. 2002). Dovalil a kol. (2002) uvádí, že počátek tohoto období, zhruba do věku 13 let, je periodou nelepššího osvojování nových a zdokonalování již naučených pohybových dovedností v životě jedince. Kolem 14. roku dochází k rychlejšímu růstu, nabírání hmotnosti, zvýšení fyzické síly, ale i k určitému zhoršení koordinačních vlastností. Dítě začíná racionálně uvažovat, dokáže se delší dobu soustředit. Přestože je ucelený nácvik katy v tomto věku stále ještě problematický, můžeme veškeré techniky, které obsahují nage-no-kata, gonosen-no-kata a katame-no-kata (s výjimkou aši garami) bez problémů cvičit. Demonstrace prvních 3 série nage-no-katy by na konci tohoto období neměla působit velké problémy.

Velice populární bývá v tomto věku nácvik technik Kime-no-kata a Gošin-jutsu.

Ju-no-kata je pro tento věk stále ještě stěží pochopitelná, principy obsažené v této katě můžeme ale do tréninku této věkové skupiny zařadit..

Je samozřejmé, že ani v tomto věku netvoří techniky randori-no-kata hlavní metodickou formu nácviku určité techniky, ale pouze prostředek ke zdokonalení již nacvičené techniky. Výjimkou jsou některé techniky Katame-no-kata, které naopak jako hlavní metodickou pomůcku můžeme použít.

Toto období již zřetelněji ukáže míru talentovanosti jedince. Bohužel je to i období, kdy juda zanechává značná část dětí, mnohdy právě z nedostatku talentu nutného pro dosažení dobrých sportovních výsledků. I tato skutečnost by měla vést trenéry k tomu, aby své svěřence v tomto věku důkladněji seznámily s dalšími aspekty juda a ukázali jim, že judo má, kromě své závodně-úpolové formy, i další podoby.

Pokud děti v tomto věku důkladněji seznámíme s katami juda, umožníme řadě z nich jejich další případnou sportovní realizaci i mimo soutěžní judo.

Nage-no-kata

Celá řada dětí na konci tohoto období dosahuje technického stupně 2. kyu. Český svaz juda (ČSJu) ve svém zkušebním řádu vyžaduje pro 2. kyu provedení prvních 3 sérií této katy. Nácvik těchto sérií nage-no-katy by tedy měl mít v tréninku této věkové kategorie své pravidelné místo a to především během přechodného období. Během celoroční přípravy můžeme, kromě 4 technik uvedených v předchozí části, zařazovat především nácvik technik učimata a curi-komi-goši formou vyžadovanou v nage-no-katě. Především pak zvládnutí techniky učimata v tomto věku ve formě vyžadované v nage-no-katě ukazuje dobrou technickou připravenost, cit pro pohyb a načasování techniky.

Techniky sumi-gaeši a uki-waza patří dnes k nejpoužívanějším v závodním judu, nicméně závodní formy těchto technik jsou odlišné od forem vyžadovaných v nage-no-kata. Přesto můžeme při nácviku těchto technik použít i formy požadované v nage-no-katě.

Gonosen-no-kata

Veškeré techniky, které jsou obsaženy v této katě, jsou vhodné pro nácvik v tomto věkovém období a rozvíjejí především technické a koordinační dovednosti. Techniky Kubi nage x Uširo goši, Harai goši x Ucuri goši a Uči mata x Sukui nage rovněž vhodně rozvíjejí silové schopnosti dětí, je ale nutné dbát na správnou formu provedení a na váhovou vyrovnanost dvojic. Kvalitní zvládnutí techniky Harai goši x Ucuri goši v tomto věku demonstruje výbornou technickou připravenost a koordinaci.

Katame-no-kata

Vzhledem k tomu, že techniky škrcení a páčení jsou v tomto věku již povolené, představuje tato kata velice dobrý prostředek pro nácvik základních forem škrcení a páčení, s výjimkou techniky aši-garami, která by se na tréninku mládeže neměla vzhledem ke své nebezpečnosti vůbec objevit. Formy vyžadované v katame-no-katě můžeme velice vhodně využít jak pro demonstraci techniky, tak pro její nácvik. Opětovně je ale nutné zdůraznit, že se nejedná o ceremoniální demonstraci technik.

Pro účely této práce bude demonstrována technika okuri-eri-jime, která je mnohými autory (Kašiwazaki 1992, Kašiwazaki 1997, Komata 2005, Nakanishi 2007) doporučována jako první technika pro nácvik škrcení. Zároveň se jedná o velice efektivní techniku z hlediska turnajové úspěšnosti.

Příklad vhodné techniky:

Okuri-eri-jime

Popis techniky

Tori, který je zezadu za Ukem, vsune pravé předloktí pod Ukeho krk a uchopí vysoko levý průramek nadhmatem, levou rukou uchopí nadhmatem Ukeho pravý průramek a protisměrným tahem obou rukou nasadí škrcení.

Metodika nácviiku techniky

1. Uke sedí na tatami, Tori klečí na levém kolenu za ukem. Tori vsune levou ruku pod Ukeho levé podpaží, uchopí levý průrámek Ukeho a zatáhne za průrámek dolů. Poté vsune Tori pravé předloktí pod Ukeho krk a uchopí vysoko levý průrámek nadhmatem. Levou rukou uchopí nadhmatem Ukeho pravý průrámek a pravou tváří se Tori opře o Ukeho levou tvář. Pravím ramenem tlačí Tori proti Ukeho zátylku. Tori se ještě posunem levé nohy vzad poněkud sníží a vychýlí Ukeho vzad. Pravé koleno Toriho se opírá o Ukeho pravou lopatku. Tori dokončí škrcení prací rukou a mírným vytočením těla vpravo.



Obr. č. 18 – Metodika nácviiku techniky Okuri-eri-jime (bod 1)
Tori 13 let, Uke 12 let

2. Uke je ve vzporu klečmo (v parteru), tori stojí obkročmo nad ukeho boky, nohama ukeho ovládá, nasadí škrcení a nasedne celou vahou na ukeho. Škrcení může dokončit i tím, že se dvojice otočí na bok, popřípadě je tori na zádech a uke čelem vzhůru.



Obr. č. 19 – Metodika nácviiku techniky Okuri-eri-jime (bod 2)
Tori 13 let, Uke 12 let

3. Uke leží na břiše čelem k tatami, tori stojí nad ukem s tím, že ukeho boky jsou mezi chodidly toriho. Tori uchopí ukeho za pásek, nadzdvihne ho a zasune nohy do jeho slabin a nasedne na ukeho. Pak nasadí škrcení s tím, že dokončení škrcení je jednodušší v případě, že se v této pozici otočí tori na záda a uke je čelem vzhůru.



Obr. č. 20 – Metodika nácviiku techniky Okuri-eri-jime (bod 3)
Tori 13 let, Uke 12 let

4. Uke leží na břiše, tori nasadí škrcení s tím, že ukeho nekontroluje nohama, ale sedne si na bok vedle ukeho, boky tlačí do ukeho pravého ramena, trupem kontroluje ukeho a dokončí škrcení prací rukou a boků. Tato verze se někdy nazývá goši-žime.



Obr. č. 21 – Metodika nácviiku techniky Okuri-eri-jime /Goši žime(bod 4)
Tori 13 let, Uke 12 let

5. Procvičování dalších variant nástupů a použití této techniky (viz např. Srdínko 1987, Kašiwazaki 1992, Kašiwazaki 1997).

Provedení techniky okuri-eri-jime v katame-no-katě

Tori klečí na levém kolenu těsně z ukem, uke sedí v základní pozici. Tori vsune levou ruku pod Ukeho levé podpaží, uchopí levý průrámek Ukeho a zatáhne za průrámek dolů. Poté vsune Tori pravé předloktí pod Ukeho krk a uchopí vysoko levý průrámek nadhmatem. Levou rukou uchopí nadhmatem Ukeho pravý průrámek a pravou tváří se Tori opře o Ukeho levou tvář. Pravým ramenem tlačí Tori proti Ukeho zátylku. Tori se ještě posunem levé nohy vzad poněkud sníží a vychýlí Ukeho vzad. Pravé koleno Toriho se opírá o Ukeho pravou lopatku. Tori dokončí škrcení prací rukou a mírným vytočením těla vpravo.

Uke se pokusí ze škrcení uniknout tím, že odtlačuje pravé předloktí Toriho směrem vzhůru a poté se vzdá.



Obr. č. 22 – Instruktažní provedení okuri-eri-šime v katame-no-katě

Zařazení formy požadované v katame-no-katě do tréninku

Formu vyžadovanou v katame-no-katě můžeme zařadit od bodu 1 metodického nácviku techniky. Rovněž tuto formu můžeme využít i pro předvedení techniky.

Opět lze zařadit tréninkové soutěže, kdy jednotlivé dvojice předvádějí tuto techniku formou katy s tím, že provedení techniky zahájí a zakončí předepsaným pozdravem v kleče.



Obr. č. 23 – Nácvik techniky okuri-eri-šime formou předepsanou v katame-no-katě (Tori: 13 let, uke 12 let)

Kime-no-kata

Kime-no-kata nemá pro závodní úpolové judo velký přínos. Přesto nemá v tomto věku žádná jiná kata takovou odezvu a není cvičena s takovým zájmem jako právě kime-no-kata. Důvodem je nácvik nových, originálních technik, se kterými se mladý judista před tím nikdy nesetkal i vzrůstající zájem o sebeobranu v tomto věku.

Cvičení technik této katy zařazujeme pro přechodné období, judistické letní tábory atp. Je ale potřeba dbát na skutečnost, že techniky obsažené v této katě mohou být velice nebezpečné a pro nácvik těchto technik v tomto věku doporučuji určité modifikace, týkající se především provádění úderů. Vhodné je soustředit se v technice pouze na úhyb a odražení útoku a následnou techniku znehybnění s tím, že úder se buď neprovede vůbec anebo se jenom lehce naznačí. Nadšení působí nácvik s gumovým nožem, výkřik kiai, náznaky úderů atd.

Pro nácvik doporučuji začít technikami ze série tači-ai (techniky v postoji), některou z technik i-dori (techniky v kleče) zařadíme až po zvládnutí podobné techniky v postoji. Techniky lze rovněž použít pro nácvik páky waki-gatame a hara-gatame. Doporučuji přípravu sestavy skládající se z 5 – 6 technik, se kterými svěřence na tréninku seznámíme.

Příklad takové sestavy s doporučením modifikací:

Ryo-te-dori (jemný náznak kopu), Suri-age (lehký náznak úderu), Uširo-dori (lehký náznak úderu), Tsukkomi (gumový nůž, lehký náznak úderu popř. bez úderu toriho), Kiri-oroši (vhodná náhrada meče z plastu) – vše tachi-ai, Tsukkomi (gumový nůž, lehký náznak úderu popř. bez úderu toriho) – i-dori

Příklad vhodné techniky:

Ryo-te-dori

Provedení techniky v kime-no-katě

Tori a uke stojí proti sobě ve vzdálenosti přibližně 90 centimetrů. Uke provede kiai, vykročí pravou nohou a uchopí toriho nadhmatem za obě zápěstí.

Tori vychýlí ukeho vpřed tím, že obě ruce roztáhne směrem vzad, provede kiai a kopne přední částí pravého chodidla, popřípadě kolenem, ukeho do slabin. Okamžitě poté se tori postaví zpět na pravou nohu, uchopí pravou rukou ukeho levé zápěstí zesponu palcem dovnitř a zdvihne loket svoji pravé paže. Ve stejném okamžiku si tori uvolní levou ruku, otočí se, udělá útok vlevo a táhne ukeho levou paží vpřed před sebe. Tori levou rukou uchopí rovněž ukeho levé zápěstí, uzavře ukeho levou paží do svého pravého podpaží a nasadí páku Waki-gatame. Uke se vzdá dvojitým poklepáním na toriho.



Obr. č. 24 – Instruktažní provedení ryote-dori v kime-no-katě

Zařazení formy požadované v katame-no-katě do tréninku

Bez kiai a kopu můžeme touto formou nacvičovat techniku waki-gatame. Touto formou můžeme techniku waki-gatame i předvést pro první seznámení s touto pákou.

Kompletní techniku můžeme cvičit pro zpestření tréninku.



Obr. č. 25 – Nácvik techniky ryo-te-dori
(Tori: 13 let, uke 12 let)

Kodokan-gošin-jutsu

Stejně jako kime-no-kata nemá kata Kodokan-gošin-jutsu pro závodní judo veliký přínos. Stejně ale jako techniky kime-no-katy jsou i techniky Kodokan-gošin-jutsu cvičeny s velkým zájmem. Oproti kime-no-katě má ale Kodokan-gošin-jutsu další rizika, kterými jsou krátké páky na zápěstí.

Pokud tedy chceme pro tuto věkovou kategorii zařadit techniky Kodokan-gošin-jutsu např. pro zpestření tréninku v přechodném období anebo pro judistický letní tábor, musíme si s výběrem vhodných technik dát větší práci, nežli je tomu s technikami kime-no-katy. Všeobecně se lze řídit pravidlem, že nemůžeme zařadit techniky, které obsahují krátké páky (např. Hidari-eri-dori), hody v páce (např. Migi-eri-dori) a to ani v páce na loket (Kakae-dori), techniku s rozhodujícími údery (např. Furi-oroši) a techniky s pistolí, kde může dojít ke zranění prstů. Vhodnou technikou je tedy pouze Uširo-eri-dori s lehkým náznakem úderu, (techniku můžeme využít i pro demonstraci páky ude-gatame), Namane-uči s tím, že se údery pouze lehce naznačí, Ganmen-cuki s lehkými náznaky úderů, Mae-geri a Yoko geri s lehkými náznaky kopů, Čoku-cuki s gumovým nožem a náznakem úderu, Furi-age s vhodnou plastovou náhražkou hole popř. pouze s naznačením úderu a Morote-cuki s lehkým naznačením bodnutí. Jiné techniky nedoporučuji v tomto věku cvičit a to s ohledem na možnost nebezpečných zranění.

Opět doporučuji přípravu sestavy skládající se z 5 – 6 technik, se kterými svěřence na tréninku seznámíme s tím, že můžeme do sestavy zařadit i techniky obsažené v kime-no-katě v sérii tači-ai (postoj).

Příklad takové sestavy s doporučením modifikací:

Ryo-te-dori z kime-no-katy (jemný náznak kopu), Uširo-eri-dori (lehký náznak úderu), Namane-uči (lehké náznaky úderů), Mae-geri (lehký kop), Čoku-cuki (gumový nůž, lehký náznak úderu popř. bez úderu toriho), Morote-cuki (lehký náznak bodnutí).

Příklad vhodné techniky:**Mae-geri****Provedení techniky v katě Kodokan-gošin-jutsu**

Tori a uke jdou normální chůzí k sobě. Z chůze se uke současně s kiai pokusí kopnout toriho přední částí pravého chodidla do slabin. Tori se kopu vyhne tím, že ustoupí pravou nohou vzad a vytočí se vpravo. Tori zachytí levou rukou patu a kotník ukeho a pravou rukou uchopí ukeho přední část chodidla. Tori vytočí ukeho nárt vlevo, čímž získá nad ukem větší kontrolu. Tori tlačí ukeho vzad a po několika krocích v tsugi-aši ho donutí k pádu vzad.



Obr. č. 26 – Instruktažní provedení mae-geri v katě Kodokan-gošin-jutsu

Zařazení formy požadované v katame-no-katě do tréninku

Tuto techniku cvičíme stejně, jako je požadováno v katě. Kop ukeho je ale proveden pouze volně. Nácvik techniky zařazujeme pouze jako doplněk tréninku v přechodném období. Předpokladem je dokonalé zvládnutí pádu vzad.



Obr. č. 27 – Nácvik techniky mae-geri
(Tori: 13 let, uke 12 let)

Ju-no-kata

Systematický nácvik technik obsažených v této katě v tomto věku nemá velký smysl. Účel ju-no-katy je pro tuto věkovou kategorii těžce pochopitelný a nácvik jednotlivých technik je velice obtížný, protože vyžaduje velkou trpělivost a soustředění.

Nicméně princip nasazení techniky uki-goši, zastavení techniky a vrácení ukeho zpět do výchozí pozice, který se vyskytuje např. v situaci kata-te-dori, lze použít i v této věkové kategorii. Provést techniku tímto způsobem vyžaduje její dobré zvládnutí, představuje dobrý prostředek kontroly zvládnutí techniky, především principů kuzuši (vychýlení) a cukuri (nástupu do chvatu), a klade odlišné nároky na fyzické schopnosti judisty. Okrajově tedy můžeme tento princip můžeme do tréninku v tomto věku zařadit. Obdobně můžeme cvičit i techniky curi-komi-goši, seoi-nage nebo sode-curi-komi-goši.

Příklad vhodné techniky:**Kata-te-dori (závěr)****Provedení techniky uki-goši v situaci Kata-te-dori v katě Ju-no-kata**

Tori naloží ukeho na svůj levý bok s tím, že pravou rukou drží ukeho nadhmatem za loket (nikoli za judo-gi) a levou rukou okolo ukeho pasu za ukeho levý bok. Toriho levé rameno je pod ukeho levým podpažím. Tori zdvihne ukeho technikou uki-goši, uke se pravou dlaní opře o toriho záda a natáhne celé tělo. Po chvíli výdrže v této pozici se uke vzdá jedním poklepem pravé ruky na toriho záda. Tori poté vrátí ukeho do stoje.



Obr. č. 16 –Uki-goši na ME 2008 v Ju-no-kata, Malta, 10/5/2008.

Zařazení formy požadované v ju-no-katě do tréninku

Techniku začínáme důkladným vychýlením a pokračujeme pečlivým nasazením chvatu. Pokud je vychýlení (kuzuši) a nasazení (cukuri) dobře provedeno, ovládá tori ukeho a tori má možnost techniku zastavit. Uke se potom pokusí natáhnout nohy a tori ho vrátí zpět. Forma především vyžaduje dobré nasazení techniky, takže přispívá k nácviku techniky. Klade ale nároky i na koordinaci a zároveň rozvíjí silové schopnosti toriho i ukeho. Techniku provádíme vpravo i vlevo. Tuto formu zařazujeme pouze jako doplněk nácviku techniky uki-goši (popř. o-goši, curi-komi-goši atp.) a omezíme se pouze na několik málo opakování.



Obr. č. 17 – Technika o-goši formou principu ju-no-kata. Vychýlení a nasazení techniky je kvalitně provedeno, tori ovládá ukeho a uke může provést natažení těla.
(Tori 14 let, uke 13 let)

3.4 Dorostový věk (16 – 18 let)

Tento věk poslední etapou vývoje od dětství k dospělosti. Na konci tohoto období se završuje tělesný vývoj, lidské orgány jsou vyvinuty a organismus začíná být schopen maximálních výkonů. V průběhu tohoto období přicházejí výběry pro vrcholový sport (Dovalil a kol., 2002). Ani v judu není výjimkou vítězství na vrcholných soutěžích ještě v tomto období. **V posledních letech jsme byli svědky olympijského triumfu osmnáctiletého Řeka Illiadise či evropského a světového titulu osmnáctiletého Francouze Rinera.** Na druhou stranu to ale znamená, že v tomto období zanechává sportu celá řada sportovců, kterým jejich schopnosti neumožňují úspěšně startovat na vrcholných soutěžích. Zatímco vrcholový judista nemá důvod, potřebu ani čas se pravidelně nácvičku kat věnovat s výjimkou krátké, bohužel většinou pouze několikadenní, přípravy na zkoušku na vyšší technický stupeň, mohlo by pravidelné cvičení kata popř. příprava na soutěže v kata pomoci u aktivního juda udržet řadu těch, kteří juda v tomto věku zanechávají.

V dalším textu předkládám některé návrhy a doporučení pro tréninky této kategorie, která se chce judu věnovat pouze na výkonnostní nebo rekreační úrovni, nikoli na úrovni vrcholové.

Nage-no-kata

V tomto období jsou běžně dosahovány technické stupně 1. a 2. kyu, na které Český svaz juda (ČSJu) ve svém zkušebním řádu vyžaduje provedení jednotlivých sérií této katy a to tak, že na 2. kyu se vyžaduje provedení prvních 3 sérií této katy, na 1. kyu je vyžadováno provedení celé katy bez ceremoniálu. Z těchto důvodů by tedy měl nácvik nage-no-katy být v nácvičku kata prioritní. Příklad 90-ti minutové tréninkové jednotky se zaměřením na nage-no-katu by tedy mohl vypadat následovně:

Úvodní část	20 minut	rozcvičení, zahřátí, ukemi (pády)
Hlavní část	15 minut	společný nácvik vybrané techniky
	25 minut	individuální nácvik dalších technik dle vlastního výběru
	20 minut	provedení nage-no-katy (úlohy toriho a ukeho se vystřídají)
Závěrečná část	10 minut	uvolnění – strečink

Gonosen-no-kata

Nácvik gonosen-no-katy v tomto období může probíhat bez jakéhokoli omezení. Veškeré techniky této katy můžeme pravidelně zařazovat do tréninku.

Zvláštní varianta této katy je její zpomalené provedení, které klade nároky na technické, koordinační a silové schopnosti. Zařazení nácviku touto formou pomůže zpestřit trénink. Tato kata ale bohužel není zařazována do soutěží v kata.

Katame-no-kata

Rovněž nácvik katame-no-katy může probíhat bez omezení. Formy vyžadované v katame-no-katě můžeme rovněž využít pro zopakování a nácvik technik, které ve sportovním judu mají menší uplatnění např. kata-žuži-žime nebo gyaku-žuži-žime. Při nácvičku techniky aši-garami dbáme zvýšené opatrnosti. Do tréninku můžeme zařadit soutěž pro úniky z držení.

Kime-no-kata

Trénink kime-no-kata může v tomto věku probíhat bez omezení. Nácvik kime-no-katy zlepší pohyb (tai-sabaki), postoje, rychlost, postřeh a koordinaci. Nácvikem se rovněž seznamujeme s třetí částí technik Kodokan juda, kterou je technika úderů atemi-waza.

Pokud chceme, abychom se naučili používat techniky kime-no-katy tak, aby byly použitelné v reálné sebeobraně situaci, je zapotřebí tyto techniky cvičit stejně, jako cvičíme ostatní techniky judo. Je potřeba zdůraznit, že kata ukazuje a demonstrovuje ideální techniku, reálná situace je vždy odlišná od ideální. Je rovněž důležité zmínit důležitost nácviku technik na druhou stranu – kime-no-kata přepokládá pouze útočníka praváka.

Při začátku nácviku kime-no-katy není nutné dbát na pořadí technik, pro lepší nácvik můžeme procvičovat podobné techniky společně: Ryo-te-dori v I-dori a v Tachi-ai, Tsukkake + Tsukkomi + Yoko-tsuki v I-dori a Tsukkomi v postoji, Kiri-komi v I-dori a v Tachi-ai. Teprve po dobrém zvládnutí jednotlivých technik a jejich předepsaného pořadí se přistoupí k procvičování katy s ceremoniálem a s přesným pořadím technik.

S ohledem na bezpečnost necvičíme nikdy kime-no-katu s ostrými zbraněmi, nýbrž s dřevěnými. Při nácviku klademe důraz na důraz na efektivní provedení obranné techniky proti razantnímu a přirozenému útoku. Vhodné je využití gumového nože, boxovacích rukavic, plastové tyče atp.

Kodokan-gošin-jutsu

Rovněž tato kata se může v tomto věku cvičit bez větších omezení, zvýšená opatrnost je ale potřeba při použití krátkých pák. Jak již bylo uvedeno, nemá kata Kodokan-gošin-jutsu pro závodní judo veliký přínos, proto ji cvičíme buďto v oddělených hodinách nebo ji můžeme zařadit do přechodného období.

Některé situace této katy jsou „moderním“ řešením situací, které již řeší Kime-no-kata. Příkladem takové situace je Choku-tsuki, která je velice podobná situaci Tsukkomí ze série Tachi-ai v Kime-no-katě. Obě situace jsou obranou proti bodnutí nožem, nicméně řešení v Kime-no-katě předpokládá tradiční kimono, zatímco Gošin-jutsu situaci řeší pákou Waki-gatame, kterou lze uskutečnit i bez tradičního kimona. Některé situace se v Kime-no-katě nevyskytují a proto se Gošin-jutsu s Kime-no-katou a Kime-shiki vhodně doplňují.

Unikátní vlastností této katy je použití prvků, které jsou typické pro aikido. Vyskytují se krátké páky na zápěstí kote-hineri, které v jiných katách juda nenajdeme a hody za použití krátké páky kote-gaeši. Zajímavostí je situace kakae-dori, která je řešena principem, který byl sice typický pro školy ju-jutsu, ale který Kano ze svého juda odstranil a který spočívá v nahrazení principu vychýlení (kuzuši) pákou na loketní kloub, která soupeře donutí k pádu. Metodika od jednoduchého k obtížnějšímu je zachována i této katě. Nejdříve se učíme techniky z místa tváří v tvář, poté techniky za zadu, poté za pohybu a nakonec proti zbraním. Opět lze vhodně použít gumový nůž, boxovací rukavice, plastovou tyč, kuličkový revolver a zvládnutí techniky prověřit za podmínek simulujících reálnou situaci.

Dalším pozitivem pro nácvik této katy je skutečnost, že pro provedení není nutné judo-gi.

Tato kata je v češtině velice detailně zpracována v publikaci Sebeobrana (Kitayma, Lorenz 1963).

Pravidelný nácvik této katy by mohl být atraktivní i pro ta děvčata, které se již nadále nechtějí věnovat závodnímu judu. Děvčata mohou tuto katu v tomto věku cvičit bez omezení.

Ju-no-kata

Pravidelné cvičení této katy by mohlo pomohlo v oddílech udržet především celou řadu těch děvčat, pro které závodní judo není přitažlivé. Pravidelné cvičení této katy splňuje to, co by dívky, které se v mladším věku věnovaly závodnímu judu, mohly očekávat od sportovně-rekreační aktivity. Jedná se především o udržení a rozvoj koordinace, síly, ohebnosti i technických návyků (Fukuda 2004). Výhodou ju-no-katy je i skutečnost, že k jejímu cvičení nepotřebujeme tatami.

Katu mohou bez jakéhokoli omezení cvičit i chlapci.

4 Shrnutí

Práce prokazuje možnost zařazení cvičení forem, které vyžadují jednotlivé katy juda, do systematického tréninku mládeže. Zařazení těchto forem přispěje především ke zpestření tréninku, k větší variabilitě nácviku jednotlivých technik, seznámí mladé judisty se základy sebeobrany a s historií vzniku juda.

Pravidelné zařazování nácviku těchto forem v mládežnickém věku může napomoci i tomu, že se judu budou ve větší míře věnovat i ti, kteří nemají dostatečné předpoklady k tomu, aby uspěli v závodním úpolovém judu, anebo ti, kteří se svoji závodní kariérou již skončili. Kata je totiž velice vhodným prostředkem pro rekreační sportovní aktivitu judistů v dospělém věku. Nácvik některých kat můžeme rovněž s úspěchem použít při výcviku zájemců o sebeobranu.

Dalším pozitivem cvičení kata je možnost účastnit se soutěží v katách, které pořádá ČSJu popřípadě světová a Evropská federace juda. V květnu 2008 bylo na Maltě uspořádáno již. 5. Mistrovství Evropy, kterého se zúčastnili poprvé i zástupci českého juda, na semináři uspořádaném během tohoto šampionátu byl oznámen i termín prvního Mistrovství světa v katách, které se uskuteční v roce 2009. První Mistrovství ČR v judistických katách se uskutečnilo v roce 2008. Sportovní forma juda tedy dostává vedle své úpolové formy i svoji technicko-estetickou podobu, která může k judu přilákat ještě větší zájem, nežli dosud.

Cvičení kata tedy může napomoci k rozšíření členské základny ČSJu.

Přál bych si, aby tato práce pomohla ke zpopularizování cvičení kata judo v České republice.

5 Přehled použité literatury

1. ADAMS N. *A life in judo*. Londýn: Willow Books, 1986
2. DEUTSCHEN JUDO BUNDES *Fit für die Gürtelprüfung 1(dvd)*. Overath: KJL, 2005
3. DOVALIL J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002
4. DREAGER D., OTAKI T. *Judo Formal Techniques*. Tokio: Tuttle Publishing, 1983
5. FUKUDA K. *Ju-no-kata*. Berkeley: Notrh Atlantic Books, 2004
6. INOKUMA I., SATO N. *Best judo*. Tokio: Kodansha Int., 1979
7. ISHIKAWA T., DREAGER D. *Judo Training Methods*. Tokio: Tuttle Publishing, 1963
8. KANO, J. *Kodokan judo*. Tokio: Kodansha Int., 1994
9. KASHIWAZAKI K. *Ne-waza of Kashiwazaki*. Tokio: Baseball magazine, 1997
10. KASHIWAZAKI K. *Osaekomi*. Londýn: Ippon books Ltd., 1997
11. KASHIWAZAKI K. *Shimewaza*. Londýn: Ippon books Ltd., 1992
12. KITAYAMA J., LORENZ V. *Sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1963
13. KODOKAN *Ju-no-kata (dvd)*. Tokio: Kodokan, 1997
14. KODOKAN *Katame-no-kata (dvd)*. Tokio: Kodokan, 1997
15. KODOKAN *Kime-no-kata (dvd)*. Tokio: Kodokan, 1997
16. KODOKAN *Kodokan-goshin-jutsu (dvd)*. Tokio: Kodokan, 1997
17. KODOKAN *Nage-no-kata (dvd)*. Tokio: Kodokan, 1997
18. KOMATA K. *Judo*. Tokio: Seibidoshuppan Co. Ltd., 2005
19. KUDO K. *Judo in action – grappling techniques*. Tokio: Japan Publication Trading, 1969
20. NAKANISHI H. *Judo nyuumon*. Tokio: Seitosha Co.Ltd., 2007
21. PERIČ T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2008
22. SRDÍNKO R. *Malá škola juda*. Praha: Olympia, 1987
23. SVOBODA B. *Pedagogika sportu*. Praha : Universita Karlova, 2000.
24. VACHUN, M. *Základy tréninku džuda*. Bratislava: Šport, 1978