

## OBSAH

- 1 Charakteristika a história úpolov** (Pavol Bartík) /str. 10/
  - 1.1 Vývoj a charakteristika úpolov /str. 10/
- 2 Systematika a klasifikácia úpolov** (Pavol Bartík) /str. 12/
- 3 Zovšeobecňujúce požiadavky v komplexe úpolov** (Pavol Bartík) /str. 17/
- 4 Význam úpolov ako prostriedku telesnej výchovy** (Pavol Bartík) /str. 18/
  - 4.1 Teoretické poznatky o úpoloch z historického pohľadu /str. 18/
  - 4.2 Úpoly v školskej telesnej výchove /str. 20/
  - 4.3 Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly /str. 24/
- 5 Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách** (Pavol Bartík) /str. 26/
- 6 Medzinárodné porovnanie postavenia a pozitívnych vplyvov úpolov v kurikule školskej telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania** (Miroslav Sližik) /str. 36/
- 7 Využitie úpolových cvičení v telesnej výchove detí mladšieho školského veku** (Pavol Bartík) /str. 41/
- 8 Zásobník prípravných úpolov pre jednotlivé časti vyučovacích hodín telesnej výchovy na základných a stredných školách** (Pavol Bartík) /str. 49/
- 9 Teória a didaktika vybraných bojových umení a úpolových športov** /str. 56/
  - 9.1 Teória a didaktika aikido** (Zdenko Reguli) /str. 56/
    - 9.1.1 Poznámky k didaktike aikido /str. 60/
    - 9.1.2 Techniky aikido /str. 63/
  - 9.2 Teória a didaktika džuda /judo/** (Pavol Bartík) /str. 71/
    - 9.2.1 História džuda vo svete a na Slovensku /str. 71/
    - 9.2.2 Charakteristika džuda ako športového odvetvia /str. 72/
    - 9.2.3 Filozofia, etiketa džuda a džudistické zásady /str. 73/
    - 9.2.4 Projekt vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2. stupni základnej školy /str. 75/
    - 9.2.5 Projekt vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na stredných školách /str. 94/
    - 9.2.6 Skrátené pravidlá džuda /str. 98/
  - 9.3 Teória a didaktika zápasenia** (Pavol Bartík) /str. 105/
    - 9.3.1 Charakteristika a história zápasenia /str. 105/
    - 9.3.2 Technické činnosti v zápasení v polohe parter /str. 111/
    - 9.3.3 Technické činnosti v zápasení v postoji /str. 118/
    - 9.3.4 Realizovaný program s využitím technických činností zo zápasenia na 2. stupni ZŠ /str. 126/

- 9.3.5 Názory žiakov na realizovaný program s využitím technických činností zo zápasenia na 2.stupni ZŠ /str. 132/
  - 9.3.6 Využitie úpolových hier v športovej príprave v zápasení a v školskej telesnej výchove /str. 138/
  - 9.3.7 Pravidlá zápasenia /str. 142/
- 9.4 Teória a didaktika karate-do** (Miroslav Sližik) /str. 146/
- 9.4.1 Charakteristika a historický vývoj karate /str. 146/
  - 9.4.2 Systematika a terminológia karate /str. 155/
  - 9.4.3 Systém a organizácia súťažení v karate /str. 158/
  - 9.4.4 Obsah základnej športovej prípravy v karate /str. 163/
  - 9.4.5 Návrh obsahu vyučovacích hodín telesnej výchovy na 1. a 2. stupni ZŠ so zameraním na úpoly s využitím vybraných prvkov karate /str. 166/
- 9.5 Teória a didaktika boxu** (Pavol Bartík) /str. 178/
- 9.6 Teória a didaktika šermu** (Pavol Bartík) /str. 184/
- 10 Charakteristika ďalších úpolových športov a bojových umení** /str. 189/
- 10.1 FRANCÚZSKY BOX, KICK BOX, THAJSKÝ BOX (Pavol Bartík) /str. 189/
  - 10.2 SAMBO (Pavol Bartík) /str. 189/
  - 10.3 SUMO (Pavol Bartík) /str. 191/
  - 10.4 KENDO (Pavol Bartík) /str. 191/
  - 10.5 KOBUDO (Pavol Bartík) /str. 193/
  - 10.6 KUNG FU – WU SHU (Miroslav Sližik) /str. 195/
  - 10.7 TCHAJ TI ČCHUAN (Miroslav Sližik) /str. 198/
  - 10.8 JUJUTSU (DŽIU-DŽITSU) (Miroslav Sližik) /str. 199/
  - 10.9 JU-JUTSU (DŽU-DŽUTSU) (Miroslav Sližik) /str. 200/
  - 10.10 AIKIJUTSU (Miroslav Sližik) /str. 200/
  - 10.11 KJUDO a KJUUJUTSU (Miroslav Sližik) /str. 201/
  - 10.12 NINJUTSU (Miroslav Sližik) /str. 201/
  - 10.13 KEMPO (Miroslav Sližik) /str. 202/
  - 10.14 TAEKWONDO (Miroslav Sližik) /str. 203/
  - 10.15 TANGSODO (Miroslav Sližik) /str. 204/
  - 10.16 HWARANGDO (Miroslav Sližik) /str. 204/
  - 10.17 CAPOEIRA (Miroslav Sližik) /str. 205/
  - 10.18 HAPKIDO (Miroslav Sližik) /str. 205/
  - 10.19 IAIDO (Miroslav Sližik) /str. 206/
- 11 Filozofické otázky bojových umení** (Miroslav Sližik) /str. 208/
- 11.1 4x4 Princípy Budo /str. 208/
  - 11.2 Bojové umenia a liečiteľstvo /str. 213/
  - 11.3 Štruktúra osobnosti bojovníka /str. 218/
  - 11.4 Etiketa v dojo – telocvični /str. 220/
- 12 Úrazy v úpoloch a ich prevencia** (Miroslav Sližik) /str. 221/
- 13 Pádová technika v systematike úpolov** (Zdenko Reguli) /str. 227/
- 14 Legislatívne východiská sebaobrany** (Miroslav Sližik) /str. 236/

**15 Slovník japonských výrazov** (Miroslav Sližik) /str. 243/

**16 Možnosti využitia bojových umení a športov v športovej edukológii**

(Miroslav Sližik) /str. 261/

**Použitá literatúra** /str. 268/