

# Systematika (taxonomie) úpolů

# 1862 Sokolská soustava

- I. Cvičení bez nářadí a bez pomoci nebo odporu jiných cvičenců
- II. Cvičení nářad'ová
- III. Cvičení se skupině
- IV. Úpoly

# 1862 Sokolská soustava

## **A. bez náčiní:**

1. Odpory. Cílem je jenom překonávat odpor spolucvičence a jeho činnost je dopředu známá
2. Zápas. Nejen odpor protivníkovi, ale snaha přemoci ho. Shodit ho na zem tak, aby se stal jeho další odpor nemožným
3. Box – rohování. Útoky pažemi nebo nohami, jako i odvracení těchto útoků

## **B. s náčiním:**

1. šerm šavlí
2. šerm fleuretem (končířem)
3. šerm holí: krátkou (80-100 cm), dlouhou (do výše cvičencovy brady)
4. šerm bodákem
5. šerm dýkou

# Autoři zabývající se úpoly

- 1939 - F. Smotlacha
- 1953 – J. Pavlíček
- 1956 – V. Roubíček
- 1957 – R. Kříž
- 1970 – V. Roubíček
- 1980 – V. Roubíček
- 1984 – I. Fojtík
- 1993 – M. Ďurech

# Taxonomie

- Hierarchické zařazení určitých prvků podle předem stanovených kritérií
- Postupuje se od nejjednodušších po nejsložitější
- Postupuje se od vývojově starších k mladším
- Sleduje i didaktické cíle

# Schéma systematiky

1. úroveň úpolových předpokladů

**Průpravné úpoly**



2. úroveň úpolových systémů

**Úpolové sporty**

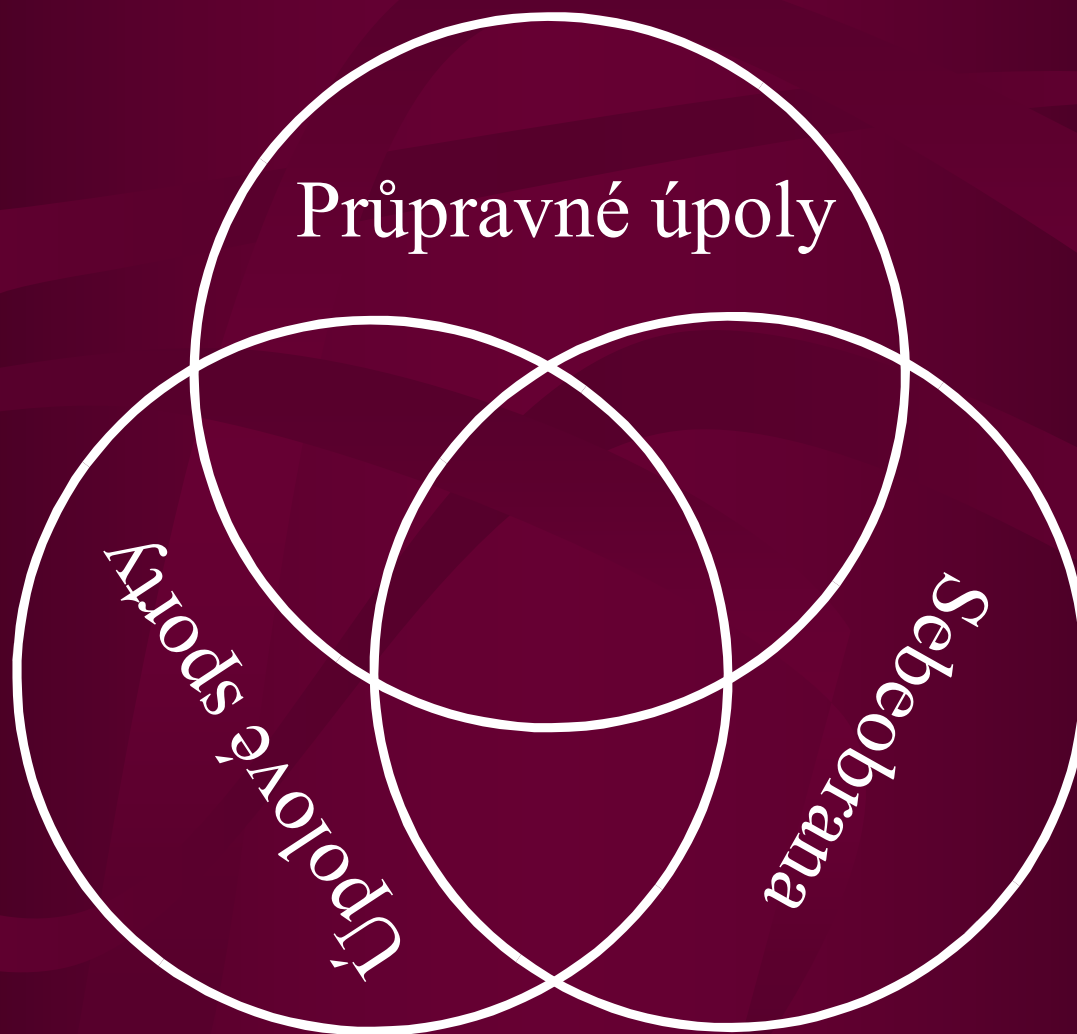


3. úroveň úpolových aplikací

**Sebeobrana**

# Prostorové vztahy úpolů

## Úpoly



# Průpravné úpoly

*Průpravná cvičení pro jednotlivé úpolové sporty, sebeobranu a tělesnou výchovu a sport.*

*Rozvíjejí úpolové předpoklady pro nácvik úpolových sportů a sebeobrany.*

Rozdělení:

- Základní úpolová technika
- Základní úpoly



# Úpolové sporty

*Největší a rozhodující skupina úpolů.*

*Samostatné úpolové systémy. Vzájemně se odlišují znaky, jako vlastní název, vývoj, prostředky, organizace, ...*

Rozdělení (podle zaměření):

- Soutěžné
- Sebeobranné
- Komplexně rozvíjející

# Sebeobrana

*vzniká aplikací úpolů pro potřeby nutné  
obrany*

Rozdělení:

- osobní (a sebeobrana žen)
- profesní

# Schéma systematiky

1. úroveň úpolových předpokladů

**Průpravné úpoly**



2. úroveň úpolových systémů

**Úpolové sporty**



3. úroveň úpolových aplikací

**Sebeobrana**