

Trenérská licence B (Instruktor Okinawa Kobudo)

Garant odborné specializace KOBUDO v celkovém rozsahu 100 hodin:

Jan Kopecký (5. dan WOF Okinawa Shorin-ryu Karate, 4. dan WOF Okinawa Kobudo)

Teoretická část: (20 hodin)

- | | |
|---|-----------------|
| 1. <u>Etiketa</u> | 1 hodina |
| a) Obecná pravidla Dojo kun | |
| b) Respekt a chování vůči instruktorovi (senseiovi) | |
| 2. <u>Historie Okinawa Kobudo (Matayoshi)</u> | 1 hodina |
| a) Obecná historie kobudo | |
| b) Historie Okinawa Kobudo | |
| c) Události ovlivňující současnou situaci v Kobudo | |
| 3. <u>WOF (World Oshu-Kai Dento Okinawa Shorin-ryu Karate Kobudo Federation)</u> | 1 hodina |
| a) Historie organizace | |
| b) Význam a poslání organizace | |
| c) Organizační struktura | |
| d) Význam ČFOKK jako garanta WOF v ČR – závazky, benefity | |
| 4. <u>Názvosloví (terminologie)</u> | 1 hodina |
| a) Rozdíly mezi japonskými a okinawskými (hogen) názvy a pojmy | |
| b) Povel | |
| c) Zbraně Okinawa kobudo a jejich části | |
| d) Postoje a přesuny | |
| e) Techniky s jednotlivými zbraněmi | |
| f) Druhy tréninku: hojo undo, kata, kata kumiwaza, kata bunkai, kata oyo, bunkai oyo | |
| 5. <u>Vitální body Kyusho (atemi), úderové a obranné plochy těla</u> | 1 hodina |
| a) Citlivá místa lidského těla a způsoby útoku na ně | |
| b) Útočné části kobudo zbraní | |
| c) Obranné části kobudo zbraní | |
| 6. <u>Zkušební řád ČFOKK + WOF</u> | 1 hodina |
| a) Faktory pro hodnocení a udělování stupňů | |
| b) Kritéria a registrace adeptů na zkoušky a evidence udělených stupňů | |
| 7. <u>Teorie a didaktika Junbi undo</u> | 1 hodina |
| a) Obecný postup rozcvičování | |
| b) Rozcvičení specifická pro kobudo s využitím některých zbraní | |
| c) Uvolnění a strečink po skončení tréninkové jednotky | |
| 8. <u>Teorie a didaktika posilování v kobudo</u> | 1 hodina |
| a) Posilovací cvičení vhodné a důležité pro kobudo | |
| b) Posilování pomocí technik a zbraní kobudo | |

- 9. Teorie a didaktika Hojo Undo (Kihon)** **1 hodina**
a) Principy základních technik se zbraněmi Okinawa Kobudo
b) Metodika a formy tréninku základních technik
c) Rozvoj a zdokonalení v základních technikách
- 10. Teorie a didaktika Kata** **1 hodina**
a) Účel a funkce Kata v Kobudo
b) Základní pravidla a principy cvičení kata
c) Metodika a formy tréninku kata (embusen, timing, dýchání, apod.)
- 11. Teorie a didaktika Kata Kumiwaza** **1 hodina**
a) Účel a funkce cvičení Kata Kumiwaza v Kobudo
b) Zásady, pravidla a principy cvičení Kata Kumiwaza
c) Metodika a formy tréninku Kata Kumiwaza
d) Vzdálenost, načasování, synchronizace členů týmu v kumiwaza
- 12. Teorie a didaktika Kata Bunkai** **1 hodina**
a) Interpretace technik Kata vs. Bunkai
b) Principy a zásady provádění technik Bunkai
- 13. Teorie a didaktika Kumite** **1 hodina**
a) Kata Oyo
b) Bunkai Oyo
c) Shuyo Waza Kumite
d) Yakosoku kumite
- 14. Teorie a didaktika sebeobrany za využití zbraní nebo modifikace zbraní** **1 hodiny**
a) Základní informace a pojmy
b) Právní aspekty
c) Psychologické aspekty
d) Prevence
e) Sebeobránné situace
f) Kritéria tréninku pro sebeobranu
- 15. Specifika dětského tréninku** **1 hodiny**
a) Hry a soutěže pro rozvoj všestranných dovedností
b) Omezení s ohledem na tělesný vývoj a bezpečnost
c) Úpolové hry a cvičení
- 16. Koordinace tréninkové jednotky za využití asistenta/ů instruktora** **1 hodina**
a) Pravidla a zásady rozdělení cvičenců do skupin
b) Vedení skupin cvičenců v tréninkové jednotce asistenty instruktora
c) Vedení části tréninkové jednotky asistentem instruktora
- 17. Dlouhodobý tréninkový plán – sezónní** **1 hodina**
Plánování tréninkových jednotek s přihlédnutím na kalendář akcí:
a) zkoušky na žákovské a mistrovské stupně
b) soustředění a národní gasshuku,
c) mezinárodní stáže a gasshuku, gasshuku na Okinawě
d) šampionáty, turnaje a soutěže.

- 18. Mezinárodní a národní gasshuku, semináře a soustředění** **1 hodina**
- Plánování a organizace tréninkových jednotek s přihlédnutím na vysokou zátěž a větší počet tréninkových hodin.
 - Plánování a organizace regenerace, odpočinku a volnočasových aktivit v průběhu vícedenní akce (soustředění, gasshuku, apod.)

- 19. Příprava na zkoušky na žákovské a mistrovské stupně** **1 hodina**
- Podmínky a minimální požadavky adepta na zkoušky
 - Technická, fyzická a duševní připravenost
 - Příprava adepta s partnery (kumiwaza, bunkai, kata oyo, apod.)
 - Registrace svěřenců na zkoušky

- 20. Mezinárodní a národní šampionáty a turnaje** **1 hodina**
- Pravidla WOF Karate a Kobudo
 - Organizování a zabezpečení soutěží
 - Práce instruktora se svými svěřenci v průběhu soutěže

Praktická část: (80 hodin)

- 21. Didaktický výstup: rozcvičení + Junbi undo** **2 hodiny**
- Obecný postup a provedení rozcvičení
 - Rozcvičení specifická pro kobudo a techniky Okinawa Kobudo
 - Uvolnění a strečink po skončení tréninkové jednotky

- 22. Didaktický výstup: posilování v kobudo** **4 hodiny**
- Posilovací cvičení zaměřené pro kobudo
 - Posilování pomocí technik kobudo

- 23. Didaktický výstup: Hojo Undo s jednotlivými zbraněmi (do stupně 2.dan)** **10 hodin**
- BO (Bo Hojo Undo Ichi, Bo Hojo Undo Ni, Bo Hojo Undo San)
 - SAI (Sai Hojo Undo Ichi, Sai Hojo Undo Ni, Sai Hojo Undo San)
 - TONKUWA alias Tonfa (Tonkuwa Hojo Undo Ichi)
 - NUNCHAKU (Nunchaku Hojo Undo Ichi, Nunchaku Hojo Undo Ni)
 - SANSETSUKON (Sansetsukon Hojo Undo)

- 24. Didaktický výstup: Kumibo** **2 hodiny**
- Kumibo Ichi
 - Kumibo Ni
 - Kumibo San

- 25. Didaktický výstup: Kata** **10 hodin**
- Metodické postupy nácvičku kata do úrovně 2. Dan
 - BO: Bo Kihon Ichi, Bo Kihon Ni, Shu Shi no Kon, Choun no Kon, Sakugawa no Kon
 - SAI: Sai Kihon Ichi, Matayoshi no Sai Dai Ichi, Matayoshi no Sai Dai Ni
 - TONKUWA: Tonkuwa Kihon Ichi, Tonkuwa Dai Ichi
 - NUNCHAKU: Nunchaku Dai Ichi, Nunchaku Dai Ni
 - Embusen, timing, dýchání, ad. aspekty

- 26. Didaktický výstup: Kata Kumiwaza** **10 hodin**
- a) Zásady a principy Kata Kumiwaza
 - b) Metodické postupy nácviku Kata Kumiwaza do úrovně 2. Dan
 - BO: Bo Kihon Ichi, Bo Kihon Ni, Shu Shi no Kon, Choun no Kon
 - SAI: Sai Kihon Ichi
 - TONKUWA: Tonkuwa Kihon Ichi
- 27. Didaktický výstup: Kata bunkai** **10 hodin**
- a) Metodické postupy nácviku Kata Bunkai do úrovně 2. Dan
 - BO: Bo Kihon Ichi, Bo Kihon Ni, Shu Shi no Kon, Choun no Kon
 - SAI: Sai Kihon Ichi, Matayoshi no Sai Dai Ichi
 - TONKUWA: Tonkuwa Kihon Ichi, Tonkuwa Dai Ichi,
 - b) Metodické postupy nácviku Bunkai Oyo některých technik kata do úrovně 1. Dan
 - c) Principy a nácvik Kata Oyo některých kata do úrovně 1. Dan
- 28. Didaktický výstup: trénink Yakusoku Kumite** **10 hodin**
- a) Yakusoku kumite BO vs. BO
 - b) Yakusoku kumite SAI vs. BO
 - c) Yakusoku kumite TONKUWA vs. BO
 - d) Yakusoku kumite NUNCHAKU vs. BO
 - e) Yakusoku kumite SANSETSUKON vs. BO
 - f) Yakusoku kumite SANSETSUKON vs. SANSETSUKON
- 29. Didaktický výstup sebeobrany s využitím zbraní a modifikovaných zbraní** **10 hodin**
- a) Obrany proti napadení úchopy, držení a škrcení
 - b) Obrany proti úderům a kopům
 - c) Obrany proti napadení (improvizovanými) zbraněmi a předměty
 - d) Obrany proti více útočníkům
 - e) Modelové situace s využitím figurantů v ochranné výstroji
 - f) Modelové situace v terénu (exteriéru)
- 30. Specifika dětského tréninku** **2 hodiny**
- a) Hry a soutěže pro rozvoj všestranných dovedností
 - b) Hry a soutěže zaměřené pro danou část tréninkové jednotky
 - c) Úpolové hry a cvičení
- 31. Didaktický výstup: koordinace tréninkové jednotky za využití asistenta/ů instruktora** **2 hodiny**
- a) Vedení skupin cvičenců v tréninkové jednotce asistenty instruktora
 - b) Vedení části tréninkové jednotky asistentem instruktora
- 32. Mezinárodní a národní gasshuku, semináře a soustředění** **6 hodin**
- a) Realizace naplánované akce a organizace tréninkových jednotek s přihlédnutím na vysokou zátěž a větší počet tréninkových hodin.
 - b) Realizace naplánované regenerace, odpočinku a volnočasových aktivit v průběhu vícedenní pořádané akce (soustředění, gasshuku, apod.).
- 33. Mezinárodní a národní šampionáty a turnaje** **2 hodiny**
- a) Didaktický výstup: nácvik specifických povelů rozhodčích a reakcí na ně.
 - b) Práce instruktora před a po nástupu svého svěřence na zápasíště (tatami)
 - c) Vyhodnocení cvičení (kata, kata oyo, kata kumiwaza) závodníka(ů) jejich instruktorem