

---

# Multimediální učebnice úpolových sportů

---

- Zápas
- Aikido
- Sebeobrana
- Průpravné úpoly
- Karate
- MMA
- JUDO

Část učební opory vznikla v roce 2014 na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy za podpory Fondu rozvoje vysokých škol (projekt 1454/2013/B5/d) – judo, mma a zápas. Další části učební podpory vznikly na základě Institucionálního plánu UK pro rok 2016-2018. Hlavním autorem je PhDr. Radim Pavelka, Ph.D. Dále na projektu spolupracoval Mgr. Jaroslav Stich a další specialisté. Učebnice je určena nejen pro studenty FTVS oboru TVS, kteří si v rámci studia prochází předmětem úpoly, didaktikou úpolů a příslušně zvolenými specializacemi, ale i pro širokou veřejnost, která se zajímá o bojové sporty. Učebnice informuje o jednotlivých úpolových sportech, jejich pravidlech, historii a základní charakteristice. Na základě video ukázek se mohou studenti seznámit se základními prvky v daném sportu.

Učebnice je pouze informačním zdrojem k výuce bojových sportů. Nelze stoprocentně nahradit přítomnost učitele a jeho intervenci do didaktického procesu. Cílem učebnice je zprostředkovat formou videa informace o vybraných úpolových sportech a technikách, na základě čeho lze usnadnit přípravu na praktickou část zápočtu nebo zkoušky z úpolů.

## Charakteristika

Bojová umění jsou tedy vše, co se dotýká vedení války či způsobu boje. Zejména pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje. Dříve v historii neexistovala nevyhnutelnost boje (bylo třeba lovu a získání potravy, bylo třeba obrany). Existovaly společenské rozdíly a být znamenalo být. Válečník – bojovník se stavěl nad ostatní běžnou populací, byl to hrdina.

Později, když už boj tváří v tvář nebyl nevyhnutelný, se bojová umění začaly provádět jako součást životní cesty, začaly se provádět pro sport, sebeobranu, nebo se jejich cílem stalo zachování tradice a kulturního dědictví.

### **Bojové sporty**

Sport má dvojitý chápání – jednak jako činnost zaměřená na vrcholový výkon prezentovaný na soutěži, nebo jakákoliv zájmová pohybová činnost. Evropská charta sportu z roku 1992 totiž sport definuje jako „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

Bojové sporty lze tedy dělit dle:

### **Zaměření**

- soutěžní (systém soutěží a příprava na ně)
- sebeobraně (zaměření na aplikaci úpolového sportu pro potřeby sebeobran)
- komplexně rozvíjející (celoživotní rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i duchovní).

### **Vztahu k soutěži**

- soutěžní - pořádají se soutěže, většinou na různých úrovních (judo, karate, taekwondo, box)
- nesoutěžní - nepořádají se soutěže (aikido)

### **Vztahu k technickým prostředkům**

- se zbraněmi (šerm, kendó, iaidó atd.)
- beze zbraní (karate, taekwondo, judo, MMA atd.)

### **Kulturního působení**

- evropské (box, šerm, zápas, savate)
- americké (wrestling, brazilské džiu-džitsu, capoeira)
- asijské:
  - japonské (karate, sumo, judo)
  - korejské (taekwondo, hapkido, hwarangdo)
  - čínské (kungfu, wing tsun, tchaj ti)
  - indické (vádžrámušti, kalaripajattu)
  - thajské (muaythai)

## Úpoly

Jedná se o archaický výraz pro jinak známé bojové aktivity (bojová umění, bojové sporty a průpravná či aplikovaná cvičení k tomuto potřebná). Tento název zahrnul do soustavy TV Miroslav Tyrš.

*Definice úpolů:*

- Cvičení, toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné (Tyrš, 1862)
- Cvičení, při kterém přemáháme sílu jiného cvičence, který nám klade odpor, nebo s námi zápasí (Sokolská, 1935)
- Tělesná cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení (Fojtík, 1980-90).
- Pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímo průpravou na kontaktní překonání partnera (Reguli, 2007).

**Systematika úpolů:**

### PRŮPRAVNÉ ÚPOLY



### ÚPOLOVÉ SPORTY



### SEBEOBRANA

Ve světě nemá slovo úpoly svůj ekvivalent. Běžně se využívá slova *combatives* (z francouzského *combattres*) vyjadřující charakteristickou pohybovou aktivitu obsahující bojové prvky.

## Historie

Agrese a válčení doprovází lidstvo od nepaměti. Existuje několik hypotéz o původu násilí u předchůdců člověka. Většina z nich potvrzuje na základě nálezů zkamenělin fakt, že *Australopithecus africanus* nejen lovil ostatní savce, ale zabíjel i dospělé jedince svého druhu. Časem se vědci shodli na tom, že lidé mají vrozenou agresi, která potřebuje periodickou expresi. Bojování je přirozenou součástí chování lidí.

V současném sportu lze pozorovat chování jedinců či skupin, které nabývají charakteristických forem chování. Projevují se přirozenou touhou po boji a pochopitelně i vítězství či snahou podmanit si soupeře - pokud to pravidla dovolují. Pokud vynaložené prostředky k dosažení vítězství selžou, sahá sportovec (dle jeho psychosociálních vlastností) k původním nejstarším prostředkům boje – a tím je boj v přímém fyzickém kontaktu se soupeřem.

Na základě dostupných poznatků lze historii bojových umění rozdělit stručně do následujících kapitol:

#### Pravěk

V pravěku platilo pravidlo, že byla-li absence bojových dovedností, znamenala ohrožení jednotlivce případně smrt. Bojové dovednosti sloužily nejen k ochraně sebe sama či skupiny nebo území, ale rovněž sloužily k shánění potravy – lovu. Člověk je jediným živočichem na planetě, který nemá žádné přirozené orgány přizpůsobené jen k lovu, k získávání potravy. Proto se musel naučit zabíjet i větší zvířata pomocí své inteligence – vyvíjení lepších technik (zbraně) a taktiky kooperace lovců (Morris, 1971). Život byl každodenní boj o přežití – úpoly měly tedy celoživotní charakter (Lynn, 2004). Úpolové aktivity, jako soubor určitých bojových pohybů, měly v historii velmi důležitou úlohu. Nejen, že člověk tedy bojoval proti stejnému druhu, ale sloužily i k obstarání potravy. Se vznikem společenských skupin vznikaly i různé skupiny zaměřené na úpolové činnosti (lovci, lučištníci, atd.). S postupem času a celkovým rozvojem společnosti se začaly v pravěku organizovat i různé druhy soutěží. Předpokládáme, že se začala objevovat i samotná příprava na tyto soutěže. Tyto hry měly pravděpodobně různé charakteristiky, avšak nejvíce byly zastoupeny zápasením – úpolovou aktivitou, při které při porovnávání sil nehrozí velké nebezpečí zranění případně smrt. Jednou z nejstarších památek o bojových aktivitách jsou kresby z francouzského jeskynního komplexu v Lascaux.

Bojové aktivity prošly procesem spiritualizace. Dá se říci, že řízené násilí bylo v souladu s náboženskými představami a bylo součástí prvotního náboženského života (Reguli, 2011). Člověk věřil na sílu duchů a nadpřirozených bytostí (bohů), což mu dodávalo vůli a kuráž do boje.

#### Starověk

Rozvoj úpolových aktivit na území Blízkého východu byl už ve 4. tisíciletí př.n.l. Nejstarší písemnou památkou o zařazení úpolových aktivit do lidových pohybových aktivit je znám z Eposu o Gilgamešovi. Celkově se dá říci, že byly vyzdvihovány ty druhy sportu, ve kterých se upřednostňovala síla a moc. Vyobrazení dvou zápasníků držících se za pas je známo z doby 27. – 26. stol. př.n.l. z Mezopotámie. Z 25. stol. př.n.l. jsou zachovány egyptské reliéfy se zápasníky, na které dohlíží nejspíš trenér – tudíž lze usuzovat na řízené cvičení. V Mezopotámii už tenkrát existovala všeobecná branná povinnost. Výjevy úpolových aktivit se zachovaly i na památkách starého Egypta, a to lze spatřit na vyobrazení zápasníků v hrobcce prince Chetiho v Beni Hasanu pocházející z období kolem 2050 př.n.l. Je zde vyobrazeno 122 zápasnických pozic a

každý zápasník je nakreslen jinou barvou. Tyto aktivity byly mimo vojenské přípravy i součástí náboženských slavností. Sumerové znali brnění, i když první dochované pochází až ze 13. st. př. n. l. z Řecka, které popisuje Homér ve své Iliadě. Bohatá kultura Mezopotámie si mohla dovolit podporovat aktivity, na které bylo třeba dostatek času. Do toho se počítají i bojové aktivity, stráž králů a bohatých obchodníků – měli dostatek času pro trénink, aniž by museli absolvovat časově náročný vojenský trénink. Z této oblasti Mezopotámie díky otevření Hedvábné cesty (kolem roku 2500 př. n. l.) se začaly rozšiřovat bojová umění dále na Východ, ale teprve národy Indie a Číny začaly se systematickým rozvojem a zdokonalováním bojového umění.



Chetihova hrobka v Beni Hasanu v Egyptě, vyobrazení zápasníků

## Indie a Řecko

Všechna asijská bojová umění jsou úzce svázána s východními filosofiemi, zejména s buddhismem, který vznikl v Indii a postupně se rozšířil po celé Asii a silně ovlivnil i filosofické myšlení západního světa. Populace v Indii ve starověku byla kastově rozdělená. Jednotlivé vyšší kasty měly různá privilegia, která byla také pevně spjata s povinnostmi. Mezi tyto povinnosti patřilo i studium bojových technik a studium filosofie. Tak se stalo, že později byl Bodhidharma vycvičen v umění boje holými rukama *vadžramušti* a zároveň byl vzdělán i v buddhismu. Doslovný překlad názvu *vadžramušti* znamená „tvrdě pěstí“ nebo „bleskový úder“. Bojovalo se buď beze zbraně, nebo s ozubeným kovovým prstencem, který sloužil jako boxer.

Dalším indickým bojovým uměním byl *kalaripajat*. *Kalari* – místo, kde se bojuje; *payit* – trénovat. Jedná se o bojové umění využívající zbraně (tyče a hole, meče atd.) i cvičení beze zbraně. Toto bojové umění bylo převážně záležitostí venkovanů. Každá vesnice vždy měla svého mistra, který byl často i lékařem a léčitelem.

Ve starém Řecku měly úpoly významné postavení. *Kalokagathia* byla důležitou ideovou základnou v tomto období, hrdinství bylo společensky uznáváno. Proto zde lze spatřit pozoruhodný rozvoj úpolových aktivit a různých forem soutěží, které byly součástí panhelénských her. Období starého Řecka se dá rozdělit do následujících period:

- Doba bronzová (2500 – 1100 př. n. l.). Z této doby existuje několik vyobrazení zachycujících zápasící boxery.
- Doba temna (1100 – 776 př. n. l.). Je to doba, o které neexistuje moc údajů. Konec této doby je rokem prvních starověkých olympijských her.
- Archaická doba (776 – 480 př. n. l.). Do olympijských her byl zařazen palé, pygmé a pankration. Rozvíjely se i další známé starověké hry jako jsou: Pýthijské, Istmijské, Nemejské a Pantenajské. Do této doby také spadá první zmínka o gymnáziu (instituce připravující muže na olympijské hry a sportovní soutěže)
- Klasické období (480 - 323 př. n. l.). Zde dochází k výraznému rozvoji vojenství, díky invazi Peršanů do Řecka (Xerxes I. 480 - 479 př. n. l.), dále díky období peloponéské války (431 - 404 př. n. l.). Z tohoto období existuje rozpor mezi Sparťanským (výchova k vojenství) a Athénským (výchova k občanství) přístupem. Toto období končí smrtí Alexandra Velikého, za jehož vlády došlo k velkému rozmachu říše a tím i zanesení úpolových aktivit a jejich vlivů i do vzdálených částí světa.
- Helénistická doba (323-146 př. n. l.). Největší rozmach Řecka a jeho vlivu na území dnešní jižní Evropy a tím i zanesení úpolových aktivit.
- Římské období (146 př. n. l. – ). Od tohoto roku se stalo Řecko římskou provincií. Poslední známý vítěz z Olympie je z roku 385 n. l. Potom císař Theodosius zakázal pohanské svátky včetně olympijských her.

## Úpoly na panhelénských hrách

Těžko dnes pochopit význam těchto her, jelikož sport v dnešním pojetí vznikl v 19. století v Anglii. Nešlo o sport, ale o *agón* (závod, zápas), jehož význam byl mnohem větší. Vítěz těchto her byl do smrti chápán jako hrdina, poražený potom často nesl celý život následky své prohry. Pro individuální soutěže ještě neexistovaly výkonnostní údaje, a tak každý další hrdina musel dosáhnout činu, kterým překonal všechny činy předchozí. Řekové se chtěli podobat hrdinům z mýtů a hledali sportovní hrdinství. Nejednalo se tedy o sport v dnešním pojetí, ale o snahu hrdinství s nasazením i života a zdraví.

Tělesný výcvik byl úzce svázán s vojenským, ale nelze ztotožňovat agonistické soutěže od skutečného válečného výcviku. Pro válečné umění starověkého Řecka používáme výraz *pummáchon* (bojová, válečná umění s cílem porazit a zabít protivníka).

### • Palé

Nebo-li zápas, byl nedílnou součástí starověkých mýtů a legend. Podle některých mýtů je původcem *palé* hrdina Théseus, který se údajně učil zápas od bohyně Athény. Podle další legendy je bohyně zápasu žena – Palestra. Dokonce i Platón se učil *palé*, jež byl součástí výchovy a vzdělání ve starověkém Řecku. *Palé* se dostalo na 18. olympijské hry v roce 708 př. n. l.



Vyobrazení zápasu palé na nástěnné fresce (510-500 př.n.l.)

Zápas *palé* se rozděloval na ***orthia palé*** (zápas v postoji) a ***kato palé*** (zápas s přechodem na zem). V *orthia palé* zřejmě existovalo vítězství na tři hody. Techniky byly různé, každý zápasník měl svou techniku. Avšak některé vyobrazení technik na reliéfech je totožné s dnes známými technikami např. z džuda. *Kato palé* byl běžný způsob zápasu na zemi. Cílem bylo donutit soupeře vzdát se, položit ho na zem. Údery nebyly povoleny a zápasilo se na povrchu s pískem, který byl upravován.

- **Pygmé**

Nebo-li *pygmáchon* byl velice tvrdou starověkou úpolovou disciplínou. Dle několika legend je původcem bůh Apollón, nad kterým nedokázal zvítězit bůh války Áres, jelikož využíval pouze hrubou sílu. *Pygmé* se objevil na 23. olympijských hrách roku 688 př.n.l. a prvním vítězem byl Onomastos ze Smyrny. Jedním z prvních propagátorů této úpolové disciplíny byl Pythagoras ze Samu, který zvítězil na olympijských hrách roku 588 př.n.l. Využíval tzv. vědecké bojování a položil první sofistikovaná pravidla.





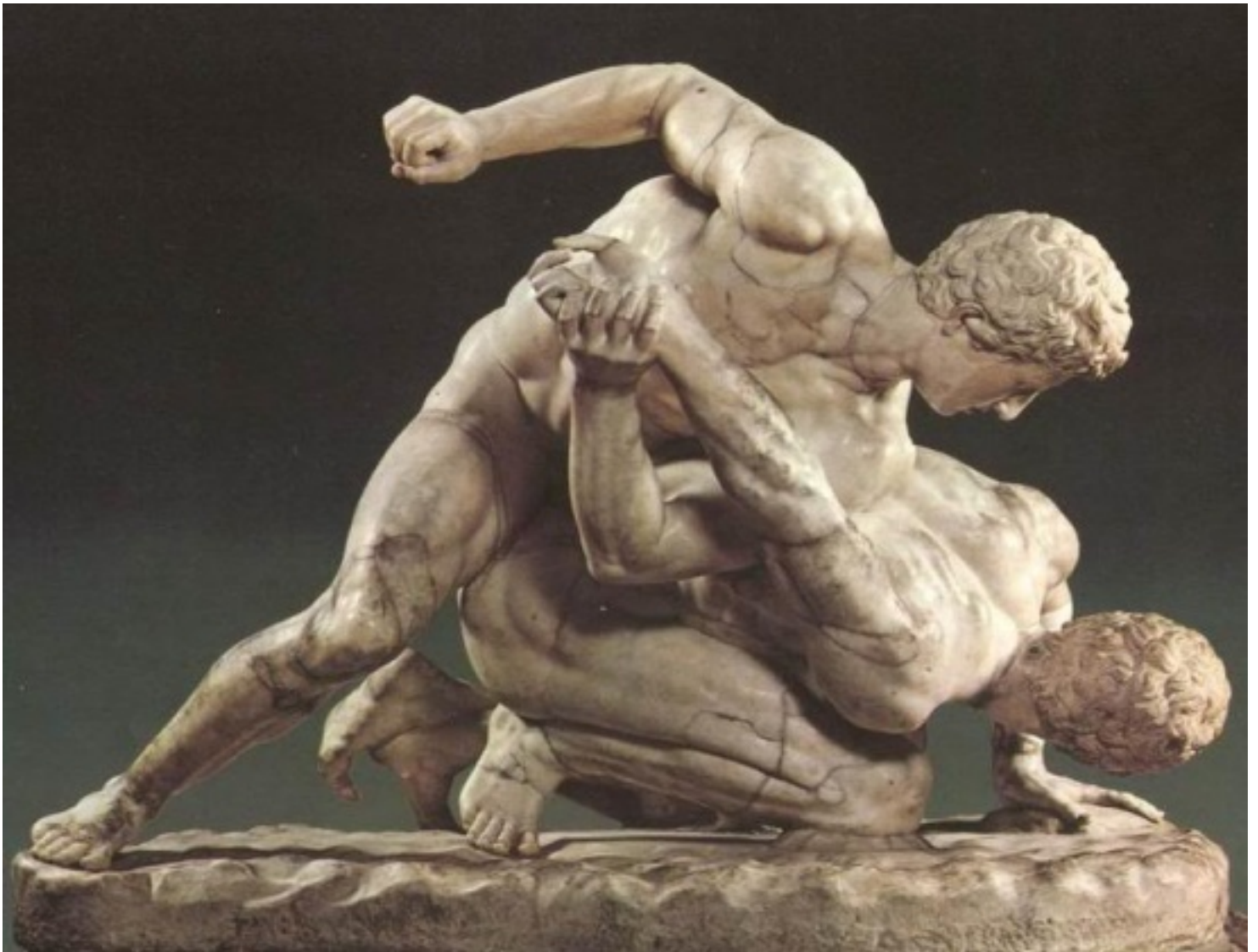
*Boxer z Terme (3. - 2. st.př.n.l.)*

V palé neexistovaly rukavice či jiné ochranné pomůcky. Místo toho se často používaly kožené omotávky kolem pěstí a zápěstí, především kvůli ochraně ruky. Později se začaly přidávat pláty tvrdé kůže. Sloužily k ochraně kloubů ruky a ke zpevnění zápěstí. Zápěstí a dlaň byly ovinuty tak, aby poslední dva články prstů přečnivaly přes řemení a ruka

se mohla sevřít v pěst. Zápas nebyl rozdělen na kola, jak známe dnes. Bojovalo se tak dlouho, dokud jeden z boxerů nebyl schopen boje, nebo se nevzdal gestem zvednutím ukazováčku. Pokud utkání trvalo příliš dlouho, nařídil rozhodčí se souhlasem diváků tzv. *klimax* „vystupňování“. Jeden ze soupeřů se postavil a musel přijmout úder, aniž by se kryl. Pokud úder vydržel, dal za stejných podmínek úder protivníkovi. Takto se úder opakovaly. Počet úderů nebyl omezený, první se určil losem, poslední určil vítěze (Zamarovský, V. 1980). Nebyla zde tedy nouze o zranění, jak je vidět i na některých dochovaných malbách.

- **Pankration**

Všeboj je jedna z nejstarších úpolových aktivit, která se snaží porovnat umění několika různých stylů. Používají se kopy, údery, páky i škrčení. Jednalo se o divácky atraktivní disciplínu, jelikož se daly očekávat různé zvraty v zápasu. Dle legend byl původcem Hérakles, který byl známým *pankratistou*. *Pankration* byl zařazen do programu 33. olympijských her v roce 648 př.n.l.



*Pankratisté z galerie Uffizi*

Cílem bylo libovolným způsobem donutit soupeře se vzdát, nebo ho zneschopnit v boji. Zápas většinou byly krátké, dokonce jsou záznamy o vítězi (Sostratos ze Sikyonu), který v úvodu zápasu zlomil soupeři prsty, a tak mu znemožnil v zápasu pokračovat. Je znám i kuriózní příklad, kdy zápasník Arrichon byl vyhlášen vítězem, i když už byl mrtvý. Během nasazeného škrčení se mu totiž podařilo nasadit páku soupeřovi na kotník, který se vzdal, ale Arrichon byl v tu chvíli již uškrčen. I přes vážná zranění dokonce smrtelná, nebyl *pankration* nejnebezpečnější disciplínou. Tou byl *pygmé*, kde je známo kolem tuctu úmrtí. V současnosti poměřování sil formou všeboje je velice populární (MMA atd.) avšak pravidla jsou mnohem omezující než ve starověkém Řecku.

Všeobecně se dá říci, že řecké chápání *kalokagathie* bylo zcela odlišné, než jak chápeme dnes. Sport byl prostředkem hrdinství, které bylo společensky uznáváno. Úpolové aktivity byly součástí vzdělání a výchovným prvkem, jenž do výuky zařazovali významní filosofové jako byli Sokratés, Platón i Pythagoras.

### **Starověký Řím**

Po zakázání olympijských her (3894 n.l.) se úpolové aktivity začaly posouvat jiným směrem. Doba starověkého Říma si vyžadovala zábavu ve formě zápasů často na život a na smrt. V gladiátorských hrách proti sobě nastupovali nejdříve zajatci a otroci, později se tato zábava začala i finančně a společensky odměňovat. Na tyto krvavé hry se často dívá jako na úpadek antické humanity a zánik řeckého pojetí sportu. Avšak tyto hry byly obrazem, ducha římské doby a nevyhnutelným sociálním rituálem (Swinth, 2009). Výraz *panem et circenses* (chléb a hry) charakterizuje přístup císařů, kdy byla za jídlo a hry získávána přízeň prostého lidu, která pak byla využita k jejich vlastním cílům.

### Čína

Do Číny se pravděpodobně bojová umění dostala z Indie. Jedna z teorií vychází z domněnky, že centrum bojových umění je čínský klášter *Šaolin-šu*, kam kolem roku 520 n.l. už jako téměř šedesátiletý muž přišel z Indie budhistický patriarcha Bodhidarma (také Daruma nebo Tamo), 28. následník Buddhy. Aby jeho žáci ovládali náročné meditační techniky, vytvořil pro mnichy program cvičení za účelem zvyšování fyzické kondice založený na umění boje holýma rukama napodobující pohyby zvířat. Těchto 18 akcí je dnes považováno za základ veškerých později vzniklých systémů bojových umění. V období největší slávy *Šaolinu* před 1300 lety žilo v klášteře 1500 mnichů, počítaje i 500 bojových mnichů. Po smrti Bodhidarmy v Číně zuřila válka a její výboje se nevyhnuly ani *Šaolinu*. Mniši byli nuceni se bránit a často byli nasazováni do bojů i jako rádci generálů či k ochraně císařů pro své bojové zkušenosti.

Klášter byl několikrát vypálen a přežilo pouze několik mnichů, kteří se rozprchli do celé země a zakládali své kláštery a šířili bojové umění dále. Všeobecně lze říci, že styly ze severu a jihu se od sebe liší. Severní styl upřednostňuje kopy a pevné postoje (na severu jsou široké pláně a lidé dost často cestovali pěšky, jejich hlavní výhodou byly tedy silné nohy). V severních stylech se objevují rychlé skoky, otočky, podmetry, široké postoje a paže i nohy jsou často natahovány při útoku i obraně do plného rozsahu. Jižní styly využívají spíše horní končetiny (území na jihu je dost vodnaté a lidé byli nuceni cestovat na lodích a využívat sílu paží). Jižní styly charakterizují pevný postoj a rovnováha. Nohy sloužily k zaujetí pevného postroje a boj byl zprostředkován spíše pažemi. Výrazným prvkem jsou současné pohyby obou paží (současný blok a úder – lepivé ruce stylu *Wing Tsun*) a zasypání soupeře sérií ran, lokty a seký. Techniky kopů jsou zpravidla vedeny pod pás.

### Středověk

I ve středověké Evropě měl vliv antický humanismus, spojení tělesných cvičení se vzděláním a společenským uznáním. Vzdělávání rytířů sice směřovalo k vojenskému výcviku, ale každý rytíř byl na vrcholu společnosti. Z antiky se převzalo sedm rytířských ctností:

- jízda na koni
- plavání
- lukostřelba
- zápas
- lov
- šach
- veršování

Přestože se rytíři převážně učili výcviku s několika druhy zbraní, museli ovládat i boj beze zbraně a formy zápasu.

Rytířská výchova začínala v sedmi letech, kdy si páže osvojoval určité pohybové dovednosti. Tento výcvik byl pod dohledem zkušeného rytíře. Od čtrnácti let se stal panošem, který už mohl nosit na turnajích svému rytíři zbroj a pomáhat mu. Pasování na rytíře bylo možné až od jednadvaceti let.

Ve středověku pokračoval vývoj úpolových aktivit v tzv. národních nebo krajových činnostech. Nejvíce se šířily různé druhy zápasu, který byl typický pro konkrétní geografickou oblast nebo pro určitý národ. (Reguli, 2011)

### Japonsko

Z Číny vlivem obchodu docházelo k mísení kultur právě na Okinawě – nejdůležitějším přístavem pro obchod mezi Čínou a Japonskem. Okinawa začala být okupována už v 7. století n.l. a pochopitelně se sem zavleklo i bojové umění. Roku 1477 dochází na Okinawě k vojenským nepokojům, které vyústily ke svržení staré dynastie a nastolení nové. Nový panovník zakázal nošení mečů, a to všem bez výjimky (*haitorei*). Od té doby nastaly dvě věci – šlechta začala vyvíjet styl boje beze zbraně a obyčejní rolníci začali využívat předměty denní potřeby jako zbraně (cep na rýži, srp, hole atd.). Oba systémy se cvičily v tajnosti, jelikož existence trénování bojového umění byla trestána smrtí. Proto se nedochovalo moc písemných záznamů o existenci a šíření bojového umění. Roku 1609 dochází k invazi Japonců na Okinawu a ta se dostává pod nadvládu Japonska, ovšem si chce stále zachovat styky s Čínou. V 18. a 19. století závisel život na znalosti bojových umění. Spolu se zákazem nošení zbraní nutilo adepty cvičit v tajnosti, za noci a často v odlehlostech. V této době vznikají první školy *karate*, *ju-jitsu*, *kendó* a podobná japonská bojová umění.

### Závěrem

Dle Reguliho (2011) se v různých obdobích lidských dějin děje proces sakralizace boje a úpolových disciplín (omlouvání násilí a posvěcení boje) prostřednictvím:

- Spiritualizace (boj je součástí náboženství, nástrojem božstev)
- Ritualizace (boj je součástí iniciačních obřadů, ritualizovaných her, společenských rituálů)
- Heroizace (boj je prostředkem k hrdinství)

- Nobilitace (boj je společným znakem vyšších vrstev)

**Odkazy:**

CRUDELLI, CH. *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-802-0422-484

LYNN, J.A. *Battle: A history of combat and culture*. New York: Basic books, 2008. ISBN 0-8133-3372-5

MORRIS, D. *Nahá opice*. Praha: Mladá fronta, 1971. ISBN: 23-035-71

PAVELKA, R., STICH, J. *Vývoj bojových sportů*, Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2018-3

REGULI, Z. *Džúdó na olympijských hrách*. Habilitační práce, Brno: FSPS MUNI, 2011

REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M.. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: FSpS MUNI, 2007. ISBN 978-80-210-4318-3

SVOBODA, S. a kol. *Encyklopedie II. bojových umění a sportů*. Praha: ČUBU, 2016.

SWINTH, J. R. (2009). *Kronos: A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports* [online]. 2000-2007 , Last time all sites verified: October 30, 2006 [cit. 2014-01-02]. Retrieved from WWW: <<http://ejmas.com/kronos/index.html>>.

ZAMAROVSKÝ, Vojtech. *Vzkříšení Olympie*. Praha: Olympia, 1980. ISBN 27-048-80

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**