

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY

SPECIFIKA TRÉNINKU TRADIČNÍHO KARATE PRO OSOBY S TĚLESNÝM
POSTIŽENÍM

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor: Bc. Radek Kleibl

Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce Doc. Martin Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Bc. Radek Kleibl

Název diplomové práce: Specifika tréninku tradičního karate pro osoby s tělesným postižením

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: doc. Martin Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt: Práce popisuje specifika a možnosti, které přináší trénink tradičního karate pro osoby s tělesným postižením a to hlavně v rozvoji pohybových dovedností těchto osob. V práci jsou hlavně uvedeny pohybové možnosti, které může osoba s hemiparetickým postižením dosáhnout a srovnání s osobou bez tělesného postižení při tréninku tradičního karate, dle metodiky tréninku senseie Hidetaky Nishiyami.

Klíčová slova: zenkucudu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi, nekoashi-dachi, oi-cuki, gyaku-cuki, age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-barai, mai-geri, mawashi-geri, yoko-geri keage a kekomi, postoj, pohyb, kontrakce svalů, kime, hemiparetická forma postižení,

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Radek Kleibl

Title of the master thesis: Specifics of traditional karate training for people with disabilities

Department: Department of Adapted Physical Activity

Supervisor: Martin Kudláček Doc., Ph.D.

The year or presentation: 2014

Abstract: This thesis describes the specifics and possibilities that the traditional karate training brings to people with physical disability especially in the development of motor skills of those people. In this thesis there are also mentioned motor skills that a person with physical disability can reach in comparison to a person without any physical disabilities during a traditional karate training according to the methodology of sensei Hidetaka Nishiyama.

Keywords: zenkucudu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi, nekoashi-dachi, oi-zuki, gyaku-zuki, age-uke, soto-uke, uchi-uke, gedan-bara, mai-geri, mawashi-geri, yoko-geri keage and kekomi, attitude, movement, muscle contraction, kime, traditional karate, hemiparetic form of disability

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. Martina Kudláčka Ph. D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci . 25.7 2012

.....

Děkuji doc. Martinovi Kudláčkovi Ph. D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	11
2.1	Historie bojových umění – jak vznikly a za jaký účelem	11
2.1.1	Dávnověk	11
2.1.2	Mýty a legendy	14
2.1.3	Indie	18
2.1.4	Čína.....	20
2.1.5	Shaolin	21
2.1.6	Japonsko.....	24
2.1.7	Okinawa	27
2.2	Tradiční karate	32
2.2.1	Historie tradičního karate.....	32
2.2.2	Rozdíl mezi tradičním karatem a ostatními novými formami karate	32
2.2.3	Hidetaka Nishiyama.....	34
2.2.4	International traditional karate federation – ITKF.....	36
2.2.5	Česká asociace tradičního karate - ČATK.....	37
2.3	Tradiční karate a sport.....	39
2.3.1	Definice tradičního karate a soutěží tradičního karate.....	40
2.4	Principy rozvoje lidského těla v tradičním karate.....	42
2.4.1	Gamaku	42
2.4.2	Muchimi.....	43
2.4.3	Chinkuchi.....	44
2.4.4	Pojmy užívané v tradičním karate	44
	Ichi gan	44
	Ni soku.....	45
	San tan.....	45
	Shi roku.....	45
2.4.5	Důležitost pochopení pojmů gamaku, muchimi, chinkuchi a ichi gan, ni soku, san tan a shi ryoku	46
3	CÍLE PRÁCE.....	48
4	METODIKA.....	49
4.1	Anamnéza osoby s tělesným postižením (Gabriela)	49

4.2	Hemiparetická forma postižení	50
4.3	Co na trénink tradičního karate říká Gabriela – rozhovor.....	50
4.4	Co na trénink Gabriely říká její matka, dlouholetá trenérka tradičního karate – rozhovor.....	52
5	VÝSLEDKY	53
	Základní postoje, pohyb a techniky ruku a kopů v tradičním karate – jejich přednosti a zásady jejich maximálního použití	53
5.1	Základní pohyby lidského těla, které nám umožňují vytvoření síly.	53
5.2	Správné držení lidského těla.	54
5.3	Základní postoje tradičního karate.	57
5.3.1	Postoje s takzvaným vnějším balením svalů.....	57
5.3.2	Postoje s takzvaným vnitřním balením svalů.	70
5.4	Pohyb v tradičním karate (ashi)	76
5.5	Základní obrané a útočné techniky rukou v tradičním karate.	89
5.6	Základní techniky nohou v tradičním karate.....	97
5.7	Vyučovací tréninková jednotka v tradičním karate	113
5.7.1	Vyučovací jednotka pro začátečníky	113
5.7.2	Specifika tréninku Gabriely	114
5.7.3	Srovnání Gabriely a Dominky	115
6	DISKUZE	117
6.1	Bojové umění v ČR a v zahraničí a osoby s tělesným postižením.....	117
7	ZÁVĚR	119
8	SUMARRY	121
9	TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍČEK.....	122
10	REFERENČNÍ SEZNAM:	124

1 ÚVOD

Vítězství samo o sobě není nejdůležitějším cílem tradičního karate. Tradiční karate je umění sebeobrany, které používá pouze lidské tělo a to tím nejefektivnějším způsobem. Používá hlavně bloky, údery, rány a kopy v kombinaci s jinými příbuznými pohyby. Z tradičního karate dostává člověk prostředky, kterými může rozšiřovat a zlepšovat svoje mentální a duševní schopnosti. Díky nekončícímu hledání lepší techniky rozšiřuje člověk svoje schopnosti ve všech směrech. Zatímco výkonnostní úrovně mohou být konečné, poněvadž jsou přesně definovány, hledání vývoje tradičního karate nemá žádných hranic. Lidské rozšiřující se schopnosti a dosažitelný potenciál jsou hranice, které vyžadují našeho neustálého výzkumu (Nishiyama, 1995).

Já jsem začal tradiční karate trénovat v roce 1995. Do té doby jsem trénoval karate, které se u nás vyučovalo do roku 1989. Dříve nebyly informace jak správně učit karate. Naše hranice byly okolnímu světu uzavřeny a tak všechny informace byly z knih a z filmů s bojovou tematikou, které se k nám dostali. Bylo to hlavně o nadšení.

V roce 1983 jsem měl možnost u nás v kině vidět čínský film „Zrada a pomsta“. Tento film se mi velmi líbil. Byl jsem uchvácen s jakou lehkostí a elegancí se herci v bojových scénách pohybovali. Zde jsem se poprvé začal zabývat myšlenkou, že bych chtěl studovat nějaké bojové umění. Jenže jak už jsem uvedl, do roku 1989 nebyli u nás kvalitní učitelé, kteří by mohli odpovědně učit nějaké bojové umění. Také nebylo pořádně kde. Klubů, kde by se vyučovalo nějaké bojové umění, bylo velmi málo.

Můj první kontakt s karatem byl v roce 1991, kdy jsem poprvé v našem městě uviděl plakát náboru do karate. Ihned jsem se přihlásil a celý nadšený jsem začal chodit na tréninky. Dnes už vím, že ten člověk o karate moc nevěděl, Neměl znalosti, jak správně použít své tělo a jak ho správně rozvíjet a zároveň si nezpůsobit zranění. Také měl jsem hodně zranění a zdravotních komplikací způsobených špatným tréninkem.

Asi po dvou letech tréninku jsem odešel na půl roku do Brna, kde jsem chodil na vzdělávací kurz. Při té příležitosti jsem začal chodit na tréninky karate k Aleši Rothovi a Liborovi Zkoumalovi. Tito dva pánové učili o hodně lépe a měli i větší znalosti, co se týká tréninku karate. Přesto mi pořád něco chybělo. Proto jsem začal hledat jiné učitele bojových umění. Začal jsem zkoušet Tai-chi. Ale to mě nenaplnovalo. Byl jsem mladý a plný síly, nepotřeboval jsem cvičení, kde bych jen nabíral energii. Potřeboval jsem ji vydat. Zkoušel jsem i u jednoho kamaráda cvičit Shaolinské kung-fu. To už bylo

zajímavější, ale pořád to nebylo ono. On byl velmi talentovaný a pohybově zdatný. Jeho pohyb vypadal velmi dobře, díky jeho šikovnosti a zdatnosti.

V roce 1994 jsem se znovu potkal s Alešem Rothem a Liborem Zkoumalem na jednom semináři, který pořádali. Tam začali učit něco, co před tím neučili. Vytváření síly kontrakcí svalů, posunem těla, rotací boků, při kopu použití kyvadla nebo vytvořit sílu snížením těžiště nebo zvýšením těžiště těla. Byly to sice takové první vlaštovky, které by mě dnes asi neuspokojili, ale tenkrát jsem byl překvapený logikou věcí, které říkali. Když jsem zkoušel zorganizovat svůj pohyb podle teorie, jak to popisovali, měl pocit jako bych v sobě objevoval vnitřní sílu. Od nich jsem se dozvěděl, že byli v Německu na semináři senseie Hidetaky Nishiyami.

Já jsem senseie Nishiyamu poprvé potkal až v roce 1996 na semináři ve Varšavě v Polsku. Jeho výukou jsem byl nadšen. Tenkrát mu bylo 68 let. Už to byl stařík, ale přesto byl schopen s mladými atlety, demonstrovat to co učil. A fungovalo mu to. Byl jsem rozhodnutý toto studovat. V roce 1999 jsem se poprvé dostal do Los Angeles, kde sensei Nishiyama měl svoje DOJO a kde pravidelně učil. Celý měsíc jsem chodil každý den na jeho tréninky. Poprvé to bylo pro mě hodně náročné. Neuměl jsem anglicky, nevěděl jsem, jak to chodí ve státech. Toto vše jsem se naučil a pak jsem od tohoto roku každý rok létal na měsíc do Los Angeles, kde jsem u senseie Nishiyami trénoval, až do jeho smrti. Zemřel v roce 2008. V současné době trénuji u jeho nejlepšího žáka senseie Avi Rokah.

Sensei Rokah je z Izraele. U senseie Nishiyami trénoval okolo třiceti let, kdy za ním přišel do Los Angeles, kde pak zůstal. Dnes je již americkým občanem. Žije v Los Angeles, kde pracuje jako učitel tradičního karate. Myslím, že dnes patří mezi nejlepším instruktory tradičního karate.

Co mi tradiční karate dalo? Dalo mi hodně, ale použiji slova jednoho mého kamaráda, který taky dlouho cvičil u senseie Nishiyami a jako Japonec to asi dokázal vystihnout přesně. „*Díky výuce senseie Nishiyami, poznávám vnitřní možnosti svého těla.*“

To je to co bych rád popsal ve své diplomové práci. Principy tréninku tradičního karate lze aplikovat i pro osoby s tělesným postižením. Je samozřejmé, že díky jejich tělesnému postižení, nebude jejich tělo pracovat stejně jako u zdravých osob. Ale při dodržení určitých zásad tréninku, tak jak je prezentoval sensei Nishiyama, je možné fungování lidského těla zlepšit. Posílit to co je zdravé, ale i ty části lidského těla, které jsou postižené. Mnoho pohybů v tradičním karate jsou podobné fyzioterapeutickým cvičením, která se používají při cvičeních po úrazech. Společné základy má jóga a tradiční karate.

Cvičení jógy je vyloženě zaměřené na rozvoji zdraví lidského těla a psychiky. Tradiční karate je bojové umění. Tady je cílem ubránit se a porazit útočníka. Potřebuji, aby moje tělo fungovalo tak, že bude schopno vytvořit velkou sílu, ale i dokáže odolat velké síle. K tomu člověk musí být i psychicky vyrovnaný. Toto vše se v tradičním karate musí trénovat. Proto jsem názoru, že tréninkem tradičního karate můžeme pozitivně ovlivnit své zdraví a tím snížit následky tělesného postižení, ale také zvýšit sebevědomí a úctu k sobě i k druhým.

Ve své diplomové práci spolupracuji s Gabrielou, která trénuje tradiční karate více jak 3,5 roku a má získané levostranné hemiparetické postižení. Dále v diplomové práci spolupracuji s Dominikou, která trénuje tradiční karate více jak osm let. Dominika je bez tělesného postižení a je několika násobnou mistryní České republiky v tradičním karate. Rád bych na děvčatech popsal rozdíl mezi správným provedením a špatným provedením a toto porovnat s Gabrielou, která nemá pohybové předpoklady, jako Dominika. Ale díky své snaze a pílí, dokáže věci, které hodně lidí, kteří žádné tělesné postižení nemají, nedokážou. Častokrát člověk nepozná rozdíl. Jsem rád, že jsem s ní mohl spolupracovat.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Historie bojových umění – jak vznikly a za jaký účelem

2.1.1 Dávnověk

Nutnost bojových umění a obliba v zápolení muže proti muži, se objevují již od počátku lidstva. Hodně starých písemných záznamů prvních známých civilizací popisují turnaje, různé klání a zápasení. Ve všeobecném podvědomí jsou poznatky o řeckých olympijských hrách, jejichž součástí byly, jak atletické disciplíny, tak i disciplíny, které dnes nazýváme úpolovými (Svoboda et al, 2012).

Méně známou skutečností je, že v mezopotámském Eposu o Gilgamešovi, který byl napsán asi v 18. století před naším letopočtem, nalezneme takřka kompletní seznam chladných (bodných, sečných, vrhacích i střelných) zbraní. Tento babylonský hrdina, který pocházel z království Uruk (Erč), ovládal válečnou sekeru, meč, luk a šíp a kopí. Už eposu se setkáme s tím, že Babylóňané při dobývání měst používali beranidlo. Také do jejich válečného arzenálu patřily i válečné vozy. Všechny tyto bojové prostředky, jim umožnili mít něco navíc než jejich protivníci a díky tomu je mohli porazit (Corcoran, Farkas, & Sobel, 1993).

Sumerové už používali brnění. První dochované brnění pochází ze 13. století před naším letopočtem z Řecka. Bylo to období, které popisuje Homér v Iliadě. Člověk, už vytváří něco, co ho chrání před útokem a dává mu to výhodu proti útočníkovi. Mělo to sice podobu kovového sudu sestávající z bronzových pruhů, ale svým způsobem to poskytovalo bojovníkovy ochranu, přestože byl v brnění neohrabaný a bylo velmi těžké, tak poskytovalo určitou ochranu (Corcoran, Farkas, & Sobel, 1993).

Z nejstarších psaných textů se dovídáme o velkých bitvách mezi armádami, ale jsou i popisy osobních soubojů muže proti muži, které nahrazovaly střety velkých armád. Výsledkem souboje se často ušetřila spousta životů. Jedním z takových popsaných soubojů, při němž bylo použito opravdového bojového umění, byl souboj Davida s Goliášem. Už tady je popsána skutečnost, kdy fyzicky menší člověk poráží většího a viditelně silnějšího protivníka (Svoboda et al., 2012).

Myslím, že je důležité si vysvětlit pojem bojové umění. Název skládá ze dvou slov, označujících dvě zdánlivě protichůdné lidské činnosti: bojovat a umění. Tyto pojmy se

svým způsobem vylučují. Boj chápeme něco jako násilného ničivého a umění něco jako naprosto jiného. Představíme si ho jako krásu, nenásilí, jemnost. Pokud se zamyslíme nad spojením bojové umění, představíme dovednost umět bojovat. Ale není to pouze umět bojovat. To umí hodně lidí a není těžké se to naučit. Umění je něco, co se musí dlouho a pilně učit. Pak v tomto vynikáme nad ostatními. Poté je to umění. K bojovému umění, patří také duševní procitnutí. Pokud své bojové dovednosti jsem schopen sloučit se svým duševním procitnutím, pak se můžu nazývat mistrem. Tedy člověk, který umí mistrovsky ovládat své tělo, ale nepotřebuje své dovednosti zneužívat. Využívám své dovednosti jen ke své ochraně, nebo k ochraně slabých utlačovaných. V Zen-buddhismu se tento stav nazývá satori. Je to vrchol kopce, z kterého se můžu dívat dolů na cestu, kterou jsem prošel (Svoboda et al., 2012).

Dalšími pojmy, které se vyvíjely během historie, jsou pojmy bojové umění a válečnické umění. Přestože laik, by je označil za pojmy, které označují dvě stejné věci, tak ve skutečnosti oba pojmy znamenají úplně něco jiného. Válečnické umění, znamená umění vyhrávat a vést války, bitvy. Tady se pohybujeme v oblasti strategie a taktiky armád. Strategie a taktika také patří k bojovému umění, ale dotýká se taktiky a strategie jednotlivce. Jsou to například principy taktiky, které nás učí Miamoto Musashi ve své unikátní knize Gorin no sho (Kniha pěti kruhů). Mají svou podobnost, přesto smrtelná síla armády vychází z jiných zdrojů. Uvedme příklad pověstných lučištníků z Azincourtu. Ti byli v bitvě smrtelní nikoli pro mistrovsky přesnou střelbu, nýbrž proto, že doslova pokryli protivníka kobercem šípů. Naproti tomu legendární Robin Hood by mohl být skutečným adeptem bojového umění (Svoboda et al., 2012).

Vraťme se zpátky k historii. Kde byl počátek bojového umění v pravém slova smyslu? Pokud budeme důsledně sledovat historický vývoj, zjistíme, že bojová umění jsou v různých formách rozšířena po celém Dálném východě. V Evropě jejich podstata, jak do techniky, tak do principu, není tak rozvinuta jak na Dálném východě. V antice, měly národy středomoří prokazatelné styky s Východem, ale řecké i římské druhy zápasu a boxu jen zdánlivě připomínají způsob boje v Asii. Římské gladiátorské školy využívaly výborných technik boje. Také vyžadovaly od svých adeptů, aby podřídili celý svůj život tréninku, přesto se nikdy nevyvinuly v to, co lze nazvat bojovým uměním v pravém slova smyslu (Svoboda et al., 2012).

Za první dochované důkazy o počátcích bojového umění, můžeme považovat artefakty, které pochází z Babylonie. Jsou to dvě bronzové figuríny, které znázorňují

zápasníky, držící se za opasky. Tento neobvyklý způsob boje, byl v té době zcela neznámý na Západě, ale velmi oblíbený v japonském sumo. Jako další důkaz můžeme uvést kamenný reliéf, z období třetího tisíciletí před našim letopočtem, na kterém jsou zpodobněni zápasníci, kde jeden z nich kryje technikou, typickou pro moderní bojové umění. Pochází první adepti bojového umění z Mezopotámie? Není pro to žádný přímý důkaz (Svoboda et al., 2012).

Mezopotámie měla tak bohatou kulturu, že si mohla dovolit podporu profesionality v různých možných oblastech. Mohly poskytnout dostatek času pro ty, kteří provozovali bojové umění, aby mohli studovat svoje tělo a jiné poznatky, které jim umožnili být lepšími a silnějšími. Jejich povoláním bylo často na pozici tělesné strážce králů, ochránci cestujících bohatých obchodníků nebo chrámové strážce. Měli dostatek příležitostí pro trénink a experimentování, aniž by museli absolvovat časově náročný vojenský dril. Je možné, aby se znalosti a dovednost rozšířily po celé Asii? Ano, a to daleko pravděpodobněji, než je na první pohled zřejmé. (Svoboda et al., 2012).

Dávno před tím, než byla v provozu Hedvábná cesta, přibližně kolem roku 2500 př. n. l., lid kultury Harapa na území severní Indie měl prokazatelné styky s oblastí kolem Tigridu a Eufratu. Ať je tomu jak chce, bojová umění, která se pravděpodobně rozšířila z Mezopotámie směrem na Východ, byla ve skutečnosti velmi primitivní. Až národy Indie a Číny začaly se záměrným rozvojem a zdokonalováním bojového umění do té podoby, kterou známe dnes. Tyto kultury se zasadily o to, že bojová umění kráčela vedle sebe se znalostmi medicíny. Spojovala ve svých teoriích filozofické a náboženské tradice dávných kultur, vinoucí se bojovým uměním jako neviditelná stříbrná nit, která však tvoří pevnou osu všeho. Studia raných počátků asijských bojových umění ztěžuje skutečnost, že nejcennější a nejvnitřnější informace, teorie a znalosti byly předány v ústním podáním z mistra na žáka resp. z otce na syna. Skutečnou podstatu svého umění znal jen mistr a ten byl ochoten předat je pouze těm žákům, u kterých si byl jist, že jsou po všech stránkách toho hodni. Byl to jen velmi malý okruh vyvolených. Nepodařilo-li se takovému mistrovi objevit vhodného adepta, umíraly mnohé cenné znalosti spolu s ním (Svoboda et al., 2012).

Tato posedlost „tajemstvím“ má i racionální jádro. Mistr bojového umění se tímto pojišťoval, aby jeho umění nebylo zneužito. Staří orientální mistři bojových umění si byli dobře vědomi toho, jak je to obtížné, úmorné a nezáživné, než se žák skutečně naučí mistrovsky zvládnout pouhou jednu techniku. Byli si vědomi i úskalí, která čekají na jejich svěřence. Jen málokdo je schopen podstoupit takovou náročnou cestu. Ze zkušeností z

moderní doby víme, že mnoho talentovaných mladých lidí opustilo sportovní dráhu jen proto, že je tvrdý trénink přestal bavit. To byl určitě jeden z důvodů, proč si mistr svého žáka tak pečlivě vybíral, aby si byl jistý, že dokáže vydržet všechny nároky spojené s tréninkem (Svoboda et al., 2012).

2.1.2 Mýty a legendy

Lidé v Orientu si potrpí na květnatou mluvu a symboliku. Z duše milují legendy, mýty a pohádky, které, na rozdíl od jejich evropských sester, byly vždy určeny pro poučení a jako zdroj inspirace pro lidi dospělé spíš než pro jejich potomky. Proto je do nich zahalen vznik a původ snad všech odrůd orientálních umění. Skutečný vznik soudobých bojových umění je možno co do historického období situovat mezi roky 600 př. n. l. a 1300 n. l. Zhruba ve 14. století se objevují první systemizované práce, kterých je však v porovnání s pracemi na ostatní témata velmi málo (Svoboda et al., 2012).

Mistři mnoha čínských bojových umění odvozují původ svého stylu od známého kláštera Shaolin, ležícího kdesi na úpatí hor Shongshan v čínském království Wei. Tam měl podle legendy přijít indický buddhistický mnich Bodhidharma, který putoval do Číny, ve snaze rozšířit nový směr buddhismu. Bodhidharma je tajemnou postavou. Legenda říká, že je zakladatelem shaolinského kung-fu a sekty buddhismu nazývané chan, japonsky zen. Nejdříve přišel Bodhidharma k císařskému dvoru, kde chtěl propagovat svoje učení buddhismu. Tehdejší čínský panovník však nebyl Bodhidarmou nadšen a přikázal jej vyhnat ode dvora. Bodhidarma se vydal hledat útočiště v některém z klášterů. Putoval po Číně, až dorazil k pověstnému Shaolinu. Mniši nebyli příliš nadšeni, protože jak legendy uvádějí, byl to v otázkách pravosti nauk prudký a svárlivý člověk. Když mu odepřeli vstup do kláštera, strávil podle legendy devět let, nepřetržitou meditací v sedě čelem ke zdi. Tento nadlidský výkon přesvědčil mnichy o jeho neobyčejných schopnostech a nakonec byli ochotni jej přijmout za svého učitele. Jenže jak tento výjimečný muž zjistil, tak fyzický stav většiny obyvatel kláštera byl velmi ubohý a představoval vážnou překážku pro skutečnou meditaci v sedě. Bodhidarma potřeboval, aby tuto praktiku mniši zvládli a tak je začal učit je dechová cvičení a tělesná cvičení, která obsahovala bojové prvky, sloužící nejen k posílení zdraví a fyzické stránky, ale také možnost ubránit se případným útočníkům (Dong, & Raffill, 1997).

Pokud budeme vycházet z toho, že legenda o Bodhidarmovi může být pravdivá, musíme si položit otázku, co nám legenda chce sdělit? Myslím, že pro potřeby mé

diplomové práce to je hlavně fakt, že tělesné cvičení mají velký význam pro lidský rozvoj fyzické a psychické stránky, ale také i na zdravotní stav člověka. Pokud chtěl buddhistický mnich vydržet náročný duševní trénink, tak musel být fyzicky zdatný a zdravý, aby byl schopen dojít k vrcholu své cesty, kterým bylo osvícení. Jsem názoru, že tato legenda nám ukazuje, že člověk je schopen dokázat i věci, které se nám zdají být nemožné. Podmínkou je však silná vůle, silné a zdravé tělo, které nám umožní dosáhnout cíle. Můžeme v tom najít určitou podobnost s významem řeckého slova „Kalokagathia“, kde se potkává význam slov krása a ctnost.

Mistr čínských vnitřních umění Hung I-hsiang, který vysvětlil význam Bodhidharmaova učení. Uvedl, že to byl Bodhidharma, kdo jako první zavedl do Číny povědomí wu-te neboli bojové ctnosti. Tímto myslel vlastnosti disciplíny, ovládání, pokory a úcty k lidskému životu. Říká to takto:

„Před příchodem Ta Mo čínští adepti bojového umění trénovali především boj a rádi zstrašovali slabší lidi. Ta Mo přinesl wu-te, které učí, že bojová umění chtějí především vyzdvihnout duchovní rozvoj a zdraví, ne boj.“ (Svoboda et al., 2012, 20).

Pokud chceme lépe pochopit prostředí, ve kterém pravděpodobně vznikly samotné počátky dnešních bojových umění, musíme si popsat situaci ve starověké Číně a Indii. Je nutné se zamyslet nad vojenskou situací tehdejších kultur v uvedených regionech a na vztahu, jak byla situace příznivá pro vznik předchůdců dnešních bojových umění. Starověké vojenské systémy Indie i Číny jsou poměrně dobře popsány a máme informace, které nám umožňují toto popsat a dokázat si představit (Svoboda et al., 2012).

Do roku 500 př. n. l. nefungoval na území dnešní Číny žádný větší organizovaný státní celek. Území číny bylo v té době rozděleno do velkého množství malých států a jejich zřízení bylo feudální. Armády, kterým velel místní feudál, byly složeny z rolníků. Tito feudálové jezdili ve válečných vozech a při tom používali luky proti špatně chráněné rolnické pěchotě. Nebylo výjimkou, že docházelo k soubojům samotných vůdců, které byly před zraky vojáků. Tyto souboje můžeme považovat za vysokou bojovou dovednost a v mnoha případech rozhodovaly výsledek bitvy. Tato války měly rituální průběh. Během některých ročních období bylo zakázáno bojovat, stejně tak jako za výjimečných okolností platil zákaz bitev (například u příležitosti smrti vojevůdce). Armáda často musela čekat celé dny na výsledek věštby a výklad znamení, která jim sdělila nejvýhodnější okamžik útoku. Postupem času byly ty menší státy pohlceny většími a vznikla města dosahující počtu 750 000 obyvatel. Koncem pátého století se rozmáhá živý obchod mezi těmito

městskými komunitami. Velmi dobrým zbožím obchodu byly právě zbraně, které se vyráběly ve velkém. V období válčících států (480 – 221 př. n. l.) byly armády už vyzbrojeny ocelovými zbraněmi. Válečnické umění přestávalo být výsadou feudálních pánů a stávalo se záležitostí profesionálních vojáků. Výsledkem byl jeho daleko smrtonosnější a ničivější účinek. Válčily mezi sebou obrovské armády, které měli statisíce mužů. Zároveň s tímto přichází nová generace specialistů – odborníků v kartografii, signalizaci, taktice. Mezi nejznámější patří Sun Tzu, vynikající taktik, autor knihy *Umění války* (cca 350 př. n. l.) (Svoboda et al., 2012).

Kromě profesionální armády je nutno se zajímat i o situaci na staročínském venkově. Ta nebyla z bezpečnostního hlediska dobrá. Mnoho tlup banditů se pohybovaly krajem a cestování bylo vysoce riskantní. Obchod byl výnosnou činností, a tak si obchodníci najímali profesionální ochránce a průvodce svých karavan, kteří je chránili. Toto povolání vyžadovalo tvrdé a šikovné muže. Podmínky a styl cestování s karavanou byl náročný a hodně nepohodlný. Znalost boje z blízka, způsob jak čelit několika útočníkům ozbrojeným s rozličnými zbraněmi byla životní nutnost. Je možné, že právě toto bylo podhoubí, které umožnilo vzniknout bojovému umění v jeho nejzákladnější podobě. Jenže na vzniku bojových umění se nepodílela pouze dokonalost technik a schopnost přestát nelidsky tvrdé podmínky. Bojová umění v sobě zahrnují i intelektuální a spirituální stránku. A tady do bojových umění zasahují dva hlavní filozofické proudy starověké Číny. Představitelem prvního směru je Konfucius. Je to jeden ze dvou velkých filozofů, který vypracoval teorii sociálních vztahů okolo roku 500 př. n. l., a kterou se dodnes v Číně řídí. Představitel druhého směru Lao Tse, vytvořil své mystické vize člověka a Cesty tao okolo roku 300 př. n. l. Taoismus obzvlášť hluboce ovlivnil čínská bojová umění a to stejně jako buddhismus, který byl založen princem Gautamou Siddharthou-Buddhou v severovýchodní Indii. Můžeme konstatovat, že duchovní i intelektuální základy bojových umění byly položeny v první polovině posledního tisíciletí před naším letopočtem, i když vlastní rozvoj těchto umění můžeme datovat až do jeho druhé poloviny (Corcoran, Farkas, & Sobel, 1993).

Velmi úrodnou půdou pro vyznavače bojových umění byla Indie. Za časů Buddhy byla Indie seskupením velkého počtu malých království. V některých oblastech bylo tak silné napětí mezi sousedními královstvími, že se jednalo o stálý válečný stav. V druhé polovině prvního tisíciletí před naším letopočtem bylo v jižní Indii několik úspěšných dynastií, které se hlásily k několika náboženstvím. Jejich války, nebyly takového rozsahu

jak v Číně, ale byly většinou ritualizované. Válečnické dovednosti byly součástí všeobecného vzdělání mužů narozených v kastě kšátriů - bojovníků. Mužům z této kasty se přisuzuje vytvoření různých stylů a způsobů boje se zbraní a beze zbraně (Svoboda et al., 2012).

Přestože vojenské systémy Indie a Číny nebyly stejné, v bojových uměních obou těchto zemí, je ještě dnes možné spatřit řadu společných znaků. Kalaripayit, stejně jak jej cvičí rolník z jižní Indie, a kung-fu cvičené v Hongkongu, mají mnoho společného v použití technik. Každý, kdo zná legendu o Bodhidharmovi, je schopný tomu porozumět, přesto staré psané dokumenty neobsahují žádné logické vysvětlení. Moderní čínští historikové provedli výzkumy starých čínských textů ve snaze dokázat, že bojová umění už existovaly dávno před příchodem Bodhidharmy. Nejčastěji uváděným faktem je skutečnost, která poukazuje na existenci bojových systémů v předbodhidharmovském období. Je to dokument, který popisuje cvičení nazývané hra pěti zvířat. Je připisován doktoru Hua Tuo, který žil v období tří království 220 – 65 př. n. l., a který popisuje pohyb tygra, medvěda, opice, jeřába a jelena. Vztah pohybu různých zvířat a technik bojového umění, je typický pro čínské systémy (Corcoran, Farkas, & Sobel, 1993).

Další historicky podloženou postavou je mnich I-Tsing, který popsal svou cestu v díle Buddhistské náboženství tak jak je praktikováno v Indii a na Malajských ostrovech z let 671 až 695, kdy píše:

„Ve vzdálenosti deseti dnů cesty.... jsme míjeli vysoké hory a močály, které je možno jen stěží překročit..... v těchto dnech jsem já I-Tsing byl napaden nemocí. Mé tělo bylo slabé a bez síly. Snažil jsem se následovat karavanu kupců, ale v mém stavu to nebylo možné. I když jsem se sebevíc snažil pokračovat, byl jsem nucen se stokrát zastavit, než jsem prošel vzdálenost pěti čínských mil..... Sám jsem zůstal pozadu a byl jsem nucen procházet bez doprovodu nebezpečnou krajinou. Když se slunce chýlilo k západu, za střelby z luku a za křiku mne jeden po druhém napadali. Nejprve mi sebrali tógu a potom i spodní oděv. Sebrali mi také řemeny a opasky..... v těch dobách bylo zvykem v zemích Západu (Indii), že když chytli bílého muže, zabili jej a obětovali nebesům.....proto jsem skočil do bažinné díry a pomazal celé své tělo bahnem. Zahalil jsem se listy a pokračoval jsem opíraje se o hůl“ (Svoboda et al., 2012, 22).

Z popisu zážitku tohoto mnicha vyplývá, že většina mnichů byli trénováni bojovníci. Tato zkušenost nutila cestující brát mnichy vážně a mít je v úctě.

Pokud se budeme snažit odpovědně posuzovat všechny známé důkazy, musíme konstatovat, že není možné věrohodně dokázat, komu vlastně patří prvenství ve vzniku bojových umění v Asii. Neustálý kontakt mezi Indií a Čínou ovlivnil vývoj obou dvou zemí. A to jak jejich vlastní techniky, tak i filozofické a duchovní aspekty. Jsem názoru, že bojová umění vznikla někde na cestě mezi nimi a vzájemně se ovlivňovala. Obě tyto velké kulturní oblasti následně ovlivnily další kultury v Asii.

2.1.3 Indie

Bojové systémy, oproti systémům cvičených v Číně resp. v Japonsku jsou indická bojová umění téměř neznámá. Kdo zná slovo kalaripayit? Toto znají jen opravdoví znalci a experti bojových umění, kteří vědí, že se jedná o bojové umění, jehož původ se ztrácí v dávné historii, a které však se cvičí v jižní Indii dodnes. Co znamená slovo kalaripayit? Jedná se o složeninu dvou slov: **kalari** - doslova místo, kde se bojuje (přeneseně bojiště) a **payit** - trénovat. Takže přesný překlad by zněl asi „trénink pro bojiště“ (Svoboda et al., 2012).

Podívejme se nyní opět do zápisků nám již známého mnicha Hsueng-Tsanga (Tripitaky), který bojové umění Indie své doby popsal dost dokonale:

„Vojenští vůdci jsou vybíráni z nejstatečnějších lidí, a protože synové následují v povolání své otce, velmi brzy získávají znalosti umění války. Tito meškají v kasárnách (v dobách míru), pokud jsou na válečném tažení, pochodují vpředu jako předsunutá stráž. Indové mají čtyři různé druhy armády: 1. pěchotu, 2. jízdu na koních, 3. válečné vozy, 4. válečné slony. Sloni jsou obrněni silným pancířem a na jejich kly jsou nasazeny ostré hroty. Vojevůdce sedí na voze a dává rozkazy. Je sledován dvěma pobočníky, kteří jedou ve válečných vozech tažených každý dvěma páry koní. Generál je obklopen pěší gardou, která se zdržuje blízko kol jeho vozu. Jízda je rozprostřena vpředu, aby mohla čelit útoku. V případě porážky doručují jezdci rozkazy. Pěchota rychlými manévry podporuje obranu. Tito muži jsou vybíráni pro jejich odvahu a sílu. Nesou dlouhý oštěp a obrovský štít, někdy jsou vyzbrojeni mečem nebo šavlí. Útočí s nebyvalou prudkostí. Všechny zbraně pro případ války jsou ostré a špičaté. Patří mezi ně oštěpy, štíty, luky, šípy, meče, šavle, válečné sekery, kopí, halapartny a dlouhé bodné zbraně a různé druhy praků“ (Svoboda et al., 2012, 22, 23).

Mnoho ze zbraní, které se používaly v dávné minulosti, se používají i v soudobém kalaripayit. Existují velmi staré texty, které pojednávají o bojovém umění jižní Indie.

Znalci tvrdí, že i tyto známé texty jsou opisy ještě starších dokumentů. Všechny dokumenty ve starověké Indii byly zaznamenávány zvláštní technikou na palmové listy, které snadno podléhají zkáze. Proto je opisovala vždy následující generace. Dá se předpokládat, že texty pojednávající o boových uměních jsou stejně staré, jako znalost této techniky psaní. Stejnou metodu užívají vesniční mistři kalaripayit i dnes (Svoboda et al., 2012).

Bojová umění v jiných zemích Dálného východu se často rozlišují na jižní a severní styl. Stejně i kalaripayit je možné rozlišit na styl na jižní a severní. Kalaripayit sice stojí stranou od jiných asijských bojových umění, tak jižní i severní styl si jsou v hodně pohybech podobné. Jsou však mezi nimi rozdíly. Tyto rozdíly se pokusím popsat. Svoboda et al. (2012) popisuje tyto rozdíly:

Severní styl byl a je cvičen převážně národem Nayara, který se řadí k árijským národům severní Indie a kde se mluví jazykem malayam. Severní kalaripayit se vždy cvičí v budově mající půdorys 14x7 metrů, kde jsou hliněné zdi s podlahou asi jeden metr pod úrovní země. Budova bývá ve vlastnictví mistra, který ji také používal jako léčitelskou ordinaci, resp. masážní salon. Trénink probíhá uvnitř budovy a nejčastěji v noci, aby mohlo být uchováno tajemství technik. Severní styl se vyznačuje vysokými skoky, nízkými a širokými postoji, údery, bloky a kopy prováděnými do úplného natažení končetin. V systému jsou zahrnuty také cvičení se zbraněmi, dechová cvičení, které jsou podobná jógovým nazývanými suvadás (Svoboda et al., 2012).

Jižní styl cvičí národ Tamilů. Oni jsou potomky původního obyvatelstva, které Árijci zatlačili na jižní cíp indického subkontinentu. Trénuje se zpravidla venku za denního světla. Jižní styl obsahuje víc kruhových pohybů a vypadá, tak trochu neohrabaně. Bloky i údery se provádějí otevřenou dlaní a pokrčenou paží. Také použití zbraní, formy i základní kombinace se liší od severního stylu. Postoje jsou vyšší, pevnější, větší využití rukou a ramen, méně kopů a prakticky žádné výskoky (Svoboda et al., 2012).

Důležitou součástí kalaripayit jsou vědomosti z medicíny. Většina mistrů dávných dob byli i současně lékaři. Vlastně odborníky na tradiční ayurvédickou medicínu. U té se využívají poznatky získané při tělesných cvičeních, znalosti vlastností bylin a výtažků z nich a také blahodárných účinků tělesné masáže. Znalost vitálních bodů a nervových center patří u skutečných mistrů k samozřejmosti (Svoboda et al., 2012).

O kalaripayit je nutno dodat, že je to a vždy byla převážně záležitost venkovanů. V minulosti měla každá vesnice svého mistra, který byl většinou i jediným lékařem

(léčitelem), a ke kterému se vesničané chodili pro radu nejen ohledně zdravotního stavu, ale také prostřednictvím mistra kalaripayit řešili své spory nebo nechali si doporučit jak řešit nějakou situaci. Byla to velmi vážená a uznávaná osobnost dané vesnice (Svoboda et al., 2012).

2.1.4 Čína

Jin a jang/měkkost a tvrdost, popřípadě jemnost a tvrdost. Oba dva pojmy se prolínají ve všech bojových stylech. V některém stylu převládá Jang, v jiném Jin. Pro většinu Evropanů (a to i těch, kteří se vážně zabývají čínskou filozofií), je obtížné pochopit význam měkkosti a tvrdosti v bojovém umění. Evropský způsob myšlení je jiný, je jednodušší. Pro Evropana to je buď „černé“ nebo „bílé“ a pokud to uzná, tak připustí i existenci „šedé“. To, že pro Asiata má „šedá“ nekonečně mnoho odstínů, je pro něho zvláštní. Známe šedou grafitovou, tmavou nebo světlou. Ale Asiat, tu šedou, kterou mi považujeme za šedou, ji vnímá jinak. Proto je opravdu náročné toto vysvětlit. Z tohoto důvodu je i čínské rozdělení stylů na měkké (jemné) - vnitřní styly a na tvrdé - vnější styly, často nesprávně chápáno a interpretováno. Žádný styl není pouze tvrdý, ale i v nejtvrdějších stylech jsou zařazeny jemné prvky, stejně tak jako v měkkém stylu-taiji Juan najdeme několik „tvrdých“ technik. Máme-li charakterizovat tvrdé styly (někdy také vnější), jsou to takové způsoby boje, kde útočíme silou, proti síle. To je také charakteristické pro boj se zbraněmi. Útok se odvrací silným blokem, po kterém následuje protiútok. Tato základní taktika je velmi přímočará a používá se v mnoha asijských bojových uměních. Během mnoha let praxe, bylo dokázáno, že nejvýhodnější dráha techniky při této taktice je přímka. V podstatě všechny techniky nohou vycházejí ze stejného schématu: končetina je stažena do výchozí polohy a za použití síly celého těla vystřelena směrem k cíli. Z tohoto důvodu mají formy „tvrdých“ stylů diagram složený převážně z přímek. I nácvik základních technik probíhá za chůze po přímkách. Patří sem kalaripayit, taekwondo, kickboxing spolu se širokou škálou čínských umění (Dong, & Raffill, 1997).

Naopak ve stylech označovaných jako „jemné“ je základním takticko-strategickým cílem nečelit přicházející síle silou, ale využít ji a vrátit ji útočníkovi, a tím jej porazit. Proto adepti těchto bojových umění cvičí způsob, jak vychýlit protivníkovu sílu a jak ji nasměrovat zpět za pomoci pouze malé vlastní vynaložené síly. Během mnoha let bylo zjištěno, že nejlepším způsobem, jak to provést, je pohybovat končetinami a tělem po křivkách a kruhových drahách. Studenti se učí držet ramena v poloze směřující dolů a

dopředu, nohy vždy mírně pokrčeny. Končetiny jsou jen zřídka propnuty nebo nataženy do plného rozsahu (Dong, & Raffill, 1997).

Mnoho technik taiji quan, juda, ju jutsu, aikida, hsing i, pa-kua i tradičních stylů karate vycházejí z těchto principů:

Měkké (jemné) styly se neliší od tvrdých pouze způsobem provádění pohybů a taktikou, ale rozdíl je i ve způsobu dýchání. Měkké styly používají způsob dýchání, kdy je dech veden do bodu nacházejícího se asi 5 cm pod pupkem. Tento bod má poetický název „rumělkové pole“ tan-tien. To je střed vitální energie chi. I když z fyziologického hlediska není možné, aby se vzduch dostal níž, než je spodek plic, cvičenec se učí soustředit na tento bod, prohlubuje dýchání a snižuje tlak v břišní dutině. Je to metoda dýchání, kterou používá jóga, chi kung, ale i zpěváci. Naproti tomu student tvrdých stylů je veden k tomu, aby vedl dech do bodu, nacházejícího se mezi solarem plexus a hrudníkem. Toto je povrchová metoda dýchání, při které nejsou plíce plně roztaženy, ale umožňují dosáhnout vysokého a rychlého tlaku vypuštěného vzduchu. V boji to dovoluje rychlé uvolnění energie. Je to, ale velmi vyčerpávající způsob. Mívá za následek rychlý úbytek sil. Další rozlišení těchto dvou směrů se v Číně nepoužívá. Tvrdé styly se často označují jako vnější, exoterické. Tímto se snaží Číňané zdůraznit to, že tyto styly staví na síle vnějších částí těla. Jako jsou svaly a kosti končetin i celého těla. Bojem v těchto stylech, se často stává srážka těl dvou soupeřů. Jemné (měkké) styly se často označují jako vnitřní, esoterické. Ve všech těchto stylech je kladen velký důraz na mysl a její schopnost překonat soupeře důvtipem. Energie vychází ze samého středu těla a vychází ven končetinami (Dong, & Raffill, 1997).

V období válčících států (480 – 221 př. n. l.), kdy ještě nebyly bojové styly tak rozděleny jak je známe dnes. Mívali vojevůdci daleko více praktických zkušeností z boje. Když potom zestárli a odstupovali ze svých funkcí, často se uchýlovali do klášterů, aby se naučili od tamních mistrů více o principech buddhismu nebo Taoismu. Zde spojili své praktické zkušenosti s filozofií. Posléze klášter opustili a založili si vlastní školy bojových umění. Ve školách pak spojovali svoje dlouholeté bojové zkušenosti s praktikami a naukou taoismu nebo buddhismu (Dong, & Raffill, 1997).

2.1.5 Shaolin

Je jen málo míst na zemi, která se zapsala do myšlení milionů lidí, tak, jak se to podařilo legendárnímu klášteru Shaolin. Podobné místo v Evropě není možné najít.

Určitou podobnost bychom snad našli ve starověkých Aténách, které měly obrovský vliv na Evropskou kulturu, stejně jako Shaolin na asijskou kulturu. Shaolin výrazně ovlivnil filozofii Východu především jako místo vzniku chan (zen) buddhismu (Dong, & Raffill, 1997).

Shaolin je umístěný na velmi dobrém místě. Pohoří Shongshan je ve středu Číny, v okrese Denfeng v provincii Honan. Toto pohoří je oblastí mírných kopců. V roce 495 n. l. byl tento klášter postaven na západním úpatí zmíněného pohoří z rozkazu císaře Hsiao-wen pro indického buddhistického mnicha jménem Batuo nebo také, jak zní jeho čínské jméno, Fo Tuo. Jeho socha je často k vidění v mnoha čínských chrámech, jako břichatý veselý mnich smějící se na svět. Další velmi významnou osobou chrámu mnich jménem Bodhidharma, které jsem už vzpomínal v kapitole „Mýty a legendy“. Bodhidharma založil meditativní školu buddhismu, která je ve světě známá pod jménem chan resp. zen (jap.). Tato metoda je založena na principu meditace v sedě. Jak už jsem uvedl, mniši potřebovali vydržet všechny nároky, které na ně kladl jejich náboženský život. Proto Bodhidharma naučil mnichy dechové a fyzické cvičení, která, jak mnozí věří, tvoří základ moderních bojových umění. V době největší slávy asi před 1300 lety sídlilo v klášteře 1500 mnichů, počítaje v to i 500 bojovných mnichů. Klášteře v tomto období patřil velký kus hospodářské půdy a budov. Císař Tai Tsung (Li Shih-Min) z dynastie Tchang udělil klášteři práva cvičit bojovné mnichy. Když byl v nebezpečí, požádal klášter o pomoc. Klášter mu poslal 13 mnichů ozbrojených tyčemi. Vděčný císař jim nabídl vysoká postavení u svého dvora, ale mniši toto odmítli s tím, že jejich bojové umění slouží k ochraně kláštera a k upevnění jejich zdraví. Jako svůj vděk, za prokázané služby, povolil císař klášteři cvičit 500 bojovných mnichů. O 1000 let později požádal klášter o pomoc jiný císař. V roce 1674 se vypravilo 128 mnichů vedených bývalým vojevůdcem Cheng Kwan-tat, sloužícím dynastii Ming, na pomoc chingskému císaři Kang-Hsi. Cheng původně bojoval na straně Mingů proti mandžuské dynastii Ching. Později se stáhnul do kláštera Shaolin, aby studoval bojová umění. Pomoc této malé armády mnichů byla významná. Po vítězství se historie opakovala - opět odmítli veškeré pocty a postavení a vrátili se do kláštera (Dong, & Raffill, 1997).

Tentokrát však situace nebyla tak příznivá. Je možné, že císař z důvodu, že Shaolinské mnichy vedl bývalý generál dynastie Ming, tak nabyl názoru, že není bezpečné mít v samém středu říše skupinu nezávislých lidí, a kteří tak skvěle ovládají bojová umění. Vyslal armádu, kterou vedl zběhlý shaolinský mnich. Tato armáda klášter obklíčila a

zapálila. Legenda praví, že okolo 110 mnichů bylo zabito, 18 jich zachránil samotný Buddha, který je zahalil velkým žlutým přehozem, když vyslyšel jejich modlitbu. Ve skutečnosti jich však mělo přežít jen pět. Tito jsou známi jako legendárních pět předků a jsou prý zakladateli známé čínské tajné společnosti Triády. Kořeny této společnosti, tak sahají až do 16.stol. (Dong, & Raffill, 1997).

Ve skutečnosti přežilo útok daleko více mnichů, ti se však rozprchli více směry. Někteří se usadili v okolí a v noci tajně docházeli do kláštera cvičit, jiní odešli do jiných klášterů. Někteří se živili učením bojového umění, jiní, jak se zdá, se přidali k Pekingské opěře. Dodnes Pekingská opera obsahuje mnoho scén, ve kterých jsou vidět bojové dovednosti Shaolinu spojené s akrobacií a tancem. Když skončila vláda Kang-Hsi, byl klášter opět obnoven. Z tohoto období také pochází většina nástěnných maleb, které znázorňují to, co si mniši mysleli o minulosti kláštera. Ve freskách je znázorněno mnoho technik boje se zbraní i beze zbraně. Mají velký vliv na celkovou atmosféru kláštera, která byla utvářena mnoho generací mnichů, cvičících bojové umění (Svoboda et al., 2012).

Existuje jedno čínské přísloví, které praví: „Všechna bojová umění pod sluncem pocházejí ze Shaolinu.“ Toto tvrzení je poněkud odvážné, uvědomíme-li si, že Čína se skládá z více než stovky národů a národností, a že v Číně existuje více než 400 stylů bojových umění (Svoboda et al., 2012, 26).

Je zajímavé, že během 1500 let existovalo v Číně na různých místech několik klášterů, které mělo název Shaolin. Z jakého důvodu se tyto kláštery jmenovaly Shaolin, nikdo přesně neví. Bojové umění se cvičila i v jiných kláštorech, jelikož mniši potřebovali toto cvičení, aby byli schopni vydržet náročné meditace. Tvrdé styly, mající svůj původ ve zmíněném kláštře nebo alespoň odvozující svůj původ od tohoto místa, se dnes dělí na severní a jižní Shaolin. Co je na nich tak zvláštního, čím se od sebe liší? Snad všichni Číňané znají rčení: „Severní noha, jižní pěst“ (Svoboda et al., 2012, 26).

Hlavní rozdíl je v přírodních podmínkách země. Sever Číny, to jsou velké pláně, kde lidé hodně cestovali. Jih Číny je protkán spousty vodních toků a kanálů. Tyto přírodní vlivy, mají vliv na vývoj lidské populace. Bojové umění, jsou uzce spjaty s vývojem lidské populace (Svoboda et al., 2012).

2.1.6 Japonsko

Japonská bojová umění byla představena světu dříve. Proto jsou asi známější u většiny lidí. Japonská bojová umění jsou výborně zorganizovaná a jsou výborně zařazena do systému země. S porovnáním s čínskými bojovými uměními jsou na tom lépe. Proto si mnoho lidí ve svém podvědom více představí asijská bojová umění, jako japonské bojová umění. Ve skutečnosti to tak není a ani nebylo, jelikož mnoho poznatků si Japonci přivezli z pevniny a to z Číny a Koreje, ale dokázali tyto poznatky velmi dobře využít a dát tomu patřičný řád. V krátkosti představím bojová umění starého Japonska (Svoboda et al., 2012).

Historie Japonska, to je historie nepřetržitých bojů, válek a šarvátek. Japonsko se skládalo z nespočtu různě velikých knížectví, kterým vládli knížata. Ti byli zpravidla absolutními pány nad životem i majetkem svých poddaných, včetně své vlastní rodiny. Středověké Japonsko se v podstatě nacházelo v neustálém válečném stavu a tomu také byla přizpůsobena výchova mladých mužů. Ti byli od dětství vychováni v bujutsu. Je to označení pro japonskou výuku umění boje. Jejich výchova se skládala z mnohých válečných moudrostí a zkušeností jejich učitelů. Skládala se z umění, jak používat luk, meč, halapartnu, kopí a ze spousty dalších dovedností. V Japonsku jsou dnes i školy s tradičních bojových umění, jejichž osnovy jsou totožné s osnovami z dob středověku. Jsou to školy, ve kterých je možno naučit se čisté bojové umění, pro jehož zdokonalení se v minulosti umíralo. V těchto školách jsou důležitou částí výcviku dovednosti získané a ověřené na reálném boji. Proto mají jejich pokročilí studenti velmi vyvinutý smysl pro účelnost a to daleko větší než žáci škol, kde se učí pouze jeden druh sebeobran, jako např. aikido nebo karate (Svoboda et al., 2012).

V tradičních školách bojového umění se pořád učí bojové techniky se zbraněmi, v kterých je hodně pohybů, které jsou určeny k zabití soupeře nebo k jeho smrtelnému poranění. Toto je hlavní cíl těchto škol a ten se po 550 let nezměnil. Škola chce vychovat skvělé šermíře ovládajících několik druhů zbraní, zároveň znalých zásad a principů taktiky a strategie a také žáky s hlubokými historickými znalostmi (Warner, & Draeger, 2007).

Většina škol zakazovala souboje jen proto, aby si žáci ověřili svou sílu. Podle teorie nejen mistra Choisaie slovo shiai (zápas, soutěž, turnaj) je synonymem slova shiniai, což znamená „setkat se za účelem smrti“ (Warner, & Draeger, 2007).

Podle senseie Hidetaky Nishiyami (ČFTK, 1997), znamená „Shi-ai“ vzájemnou zkoušku, která je používána jako oboustranný test denního pokroku. za účelem směřování dalšího vývoje. Jsou to dva různé pohledy, ale lidstvo se vyvíjí a setkávat se dnes při

souboji za účelem smrti, by bylo asi nemožné. Rozhodně souhlasím s interpretací senseie Nishiyami. Spousta dnešních bojových umění má i svou soutěžní podobu, a proto je důležité a moudré chápat sport jako vzájemné testování našeho pokroku, při trénování bojového umění. Problém je spíše v pravidlech, které tyto soutěžní-sportovní formy upravují, jelikož se často odklání od původního záměru a smyslu bojových umění a dělají z nich úplně něco jiného.

Techniky a tréninkové metody v tradičních japonských školách bojového umění jsou zpravidla rozděleny do tří stupňů. Tyto stupně nejsou označovány barevnými pásy, jak to zavedl prof. Jigoro Kano a po něm to převzala značná část moderních japonských bojových umění. Ale po dosažení určitého stupně dostal žák ručně psaný certifikát od svého mistra. Ten potvrzoval, že žák dosáhl určitého stupně. Základ tréninku, leží v tradičních školách dnes, stejně jako před 500 lety, ve cvičení sestavených cvičebních forem japonsky nazývaných kata. Kata, se cvičí hlavně se zbraněmi. Jsou hierarchicky seřazeny od nejjednodušších k náročnějším. Jako první se začátečník učí nejdříve sestavy s mečem. Poté následuje tyč a nakonec přijde naginata. Na středním stupni se žák vrací opět k meči. Zde se cvičí kata, které jsou náročnější na pohyb, rychlost a prostorovou orientaci (Warner, & Draeger, 2007).

Všechny zbraně se učí používat proti meči. Šermíř se tímto učí poznat slabá a silná místa boje a tyto využívat. Teprve až na třetím stupni se žák učí techniky úchopů a hodů a použití méně známých zbraní, jako jsou šurikeny, vrhací nože a jiné. Každý začíná nejdříve cvičit s dřevěnými zbraněmi. Toto je pouze jedna část výuky. Další důležitou součástí výuky v tradiční japonské škole bojového umění vždy tvořilo iai jutsu. Je to umění, které se skládá z nekonečného zdokonalování jednotlivých seků. Bojové umění takzvaného okamžiku. Pomocí jednoho seku rozhodují boj v jediném okamžiku. Výsledkem je blesková rychlost a neuvěřitelná přesnost. Situace nacvičované v iai jutsu se snaží co nejvíce přiblížit realitě (Warner, & Draeger, 2007).

Původní japonská bojová umění nejsou spjata se zenem, tak jak je to dnes mnoho moderních bojových umění. Tam byly myšlenky buddhistické zenu začleněny. Tím byly původní japonské bojové umění přetvořena a pozměněna. Prvním filozofickým základem byla ezoterická forma buddhismu. Ta více vyhovovala mentalitě válečníků. Základem ezoterické formy buddhismu byla metoda zvaná kuji no in. Což je recitace manter a provádění muder (gest - prstových spojení). Jedná se o učení sekty Mikkyo. Je to mystické

učení, které bylo do Japonska přeneseno v roce 806 mnichem Kobo Daishi (Svoboda et al., 2012).

Tradiční japonské bojové umění říká, že k vítězství je potřeba neotřesitelná víra v sebe sama a ve své schopnosti. Člověk musí mít v sobě silné přesvědčení a pak je schopen překonat všechny překážky. Mnoho starých historek popisuje tuto pravdu. Nejznámější historkou, která odkazuje na toto přesvědčení, je historka o mladém muži, který za měsíčního světla trefil šípem kámen, který měl tvar tygra, který měl před tím zabít jeho milou. Ráno byl šíp nalezen zabodnutý hluboko v kameni. Ukazuje to takovou sílu své víry ve své schopnosti, že byl schopen zabodnout šíp do kamene (Warner, & Draeger, 2007).

Chtěl bych zde uvést jinou historku, méně známou, avšak neméně ilustrativní: V roce 1184, během konfliktu mezi klany Taira a Minamoto, v bitvě u Zashimy, vyzvali bojovníci klanu Taira příslušníky klanu Minamoto, aby sestřelili věž z vrcholu stěžně jedné z tairských lodí. Členové klanu Minamoto stáli na břehu a pozorovali loď divoce se houpající na vlnách ve vzdálenosti tak velké, že nebylo možno věřit, že by ji vůbec někdo mohl lukem překonat. Tu předstoupil jeden mladý samuraj jménem Nasu no Yoichi, že se o to pokusí. Když si připravil luk, obrátil se o pomoc ke svému ochrannému božstvu. Potom začal vzývat Bodhisatvu Hachimana, ve kterého pevně věřil. Přísahal, že pokud se trefí a druhý den padne v bitvě, nebude svého života litovat, protože nežil nadarmo. Poprosil Hachimana, aby uklidnil vlny, aby se cíl tolik nekymácel. Jakoby zázrakem se vlny skutečně uklidnily v okamžiku, kdy vypustil šíp z tětivy a doopravdy trefil. Odměnou mu byl nejen potlesk obou stran, ale i to, že se zapsal nesmazatelně do japonské historie (Svoboda et al, 2012, 32 a 33).

Pokud chceme správně pochopit podmínky, ve kterých se začala rozvíjet novodobá japonská umění do formy, tak jak je dnešní svět zná, musíme si popsat pojem **bushido**. Tento pojem byl již mnohokrát vysvětlen, ale i často ne vždy zcela přesně chápán. Dříve byla všechna bojová umění zastřešena pod pojem bujutsu. Bu znamená bojový, jutsu umění nebo dovednost. Bujutsu označuje školy, ve kterých se učí čistě válečné dovednosti. V období Edo (1603 – 1867), které znamenalo pro Japonsko klid a mír, začali samurajové měnit koncepci svého umění. V této době vznikla myšlenka budo. Budo, znamená v překladu cesta bojovníka. Do, odpovídá čínskému výrazu tao (Warner, & Draeger, 2007).

Budo, se užívá pro označení bojových systémů, které se trénují beze zbraní nebo se zbraněmi, ale ve kterých se některé aspekty válečnického umění změnily z estetických a etických důvodů. Budo je však ještě víc než pouze toto. Přijetím cesty bojovníka v době

míru, zasvětil samuraj svůj život cestě, která ho vedla k duchovnímu rozvoji a to prostřednictvím cvičení bojového umění. Účinnost těchto cvičení v reálném boji již nebyla tou primární stránkou. Staré školy bojových umění vždy zdůrazňovaly reálnost technik a řadily je na první místo. Na rozdíl od nich, dnešní moderní školy vyučují způsobem, kde účinnost v reálném boji někdy potlačují (Warner, & Draeger, 2007).

Bushido, znamená „cesta válečníka“ a je to morální kodex samuraje. Dnes se často stává, že jej špatně vysvětlují i soudobí Japonci. Tento kodex by nás měl vést k tomu, že se nebojíme smrti, ale také neumíráme zbytečně. Přijmout smrt v okamžiku, kdy život jednotlivce dosáhl svého naplnění, znamená naplnění kodexu Bushido. Však výrazem tuposti a omezenosti je zemřít jen tak pro nic za nic. Zemřít proto, že člověk neuspěl v nějaké činnosti, jak tento kodex někdo vykládá, není správné. Pokud člověk neuspěl, musí žít dál, aby byl schopen svou chybu napravit. Dokázat žít dál se svou hanbou, ale zůstat hrdý, to je také skutečný význam bushido. Skutečné bushido je úzce spjato se schopností sebeobětování. Kdy jsem schopen svým sebeobětování pomoci lidem, takzvaně se obětovat pro ostatní, pro nějaký správný důvod, i když to stojí člověka vše, i jeho vlastní život. Tyto myšlenky mají mnoho společného s buddhismem (Warner, & Draeger, 2007).

Zakončím svou úvahu o tradičních japonských bojových uměních historkou z knihy Hagakkure, která velmi dobře ilustruje duch obsažený v kodexu bushido - duch skutečného samuraje:

„Jednou ve středověku oblehli příslušníci jednoho z klanů menší hrad svých protivníků. Vojáci, kteří hrad bránili, byli velmi stateční a obléhatelům se nepodařilo je zlomit ani vyhladověním. Tu přišli na nápad, že hrad podpálí. Protože pro tento čin byly příznivé podmínky, skutečně se jim to podařilo a hrad shořel spolu s obránci na popel. Až na jednoho - velitele. Stál na nejvyšším místě a čekal na velitele obléhatelů. Ten k němu přistoupil, uklonil se mu a se slovy obdivu mu daroval milost. Najednou vytrhl velitel obránců z pochvy meč a jediným pohybem protivníka probodl. V ten moment se sám rozpadl na prach“ (Svoboda at al, 2012, 33).

2.1.7 Okinawa

Popsal jsem bojovou mentalitu Japonska a vývoj bojových umění v Číně. Oba regiony významně ovlivnily vývoj karate, které je původem z Okinawy. Okinawa je největší ostrov souostroví, známého pod jeho japonským názvem, Ryu-kyu. Karate není původním japonským bojovým uměním, jak se o něm často tvrdí, i když svoji dnešní

podobu v Japonsku dostalo. Jeho vývoj začal právě na ostrovu Okinawa. Tento ostrov byl současně hlavním ostrovem souostroví, kde sídlil král a vláda (Lind, 1996).

Na tyto ostrovy přišli lidé z Japonska a Číny, ale také z jižní Asie. Jejich hlavní obživou bylo primitivní zemědělství, rybolov a lov ústřic. Útoky z Japonska je přinutily k tomu, aby se začali organizovat do společenství vedených vesnickými náčelníky. Japonci byli první, kdo poznal strategický význam souostroví, ale kultura přišla na ostrovy převážně z Číny. Buddhismus se zde dostal z Japonska ve 13. století. V roce 1340 byla na Okinawě tři království. O deset let později největší z nich začalo diplomatická jednání s Čínou, kdy čínský císař potvrdil vzájemné přátelství v roce 1370 (Lind, 1996).

Děti z okinawských šlechtických rodin směly následně studovat na pekinské škole pro cizince. Tam se úzce seznámily s čínskou kulturou a stylem života u pekinského dvora. Čína vyslala na Okinawu kulturní poselstvo, které se skládalo z umělců, řemeslníků a kněží. Ti se usadili se na Okinawě v roce 1393 a začali učit místní obyvatele stavět lodě, navigaci, administrativě, výrobě papíru, tuše, keramice a tajemství čínského černého laku. V roce 1429 byla Okinawa sjednocena pod dynastií Sho (první). Píše se, že zde začal zlatý věk okinawské historie. Okinawané začali obchodovat a velmi brzy si dokázali vytvořit obchodní síť nejen v Japonsku a v Číně, ale také v Thajsku, Barmě, na Borneu, v Indonésii, Vietnamu a na Filipínách. Tyto vztahy byly velmi významné i pro formování okinawských bojových umění (Lind, 1996).

Kolem roku 1470 dochází na Okinawě k vojenským nepokojům. V důsledku těchto nepokojů, byla svržena stará dynastie a nastolena nová (1477), která se také nazývala Sho. V té době nový král Sho Shin zakázal nošení mečů, a to všem bez výjimky. Zákaz byl vydán královským ediktem, který se nazývá Haitorei. Dalším jeho krokem bylo, že shromáždil u sebe všechny zbraně a uzavřel je do zbrojnice v hradě Shuri. Nakonec vydal příkaz, že veškerá šlechta musí žít u dvora a to beze zbraně. Podobná situace se stala i v Japonsku a to v roce 1586. Tehdejší vládce Japonska, Hideoshi Toyotomi vydal svůj „Mečový edikt“, kterým přikázal všem knížatům, že musí žít u dvora nebo za sebe nechat jako rukojmí rodinné příslušníky (Lind, 1996).

V roce 1609 končí japonskou invazí zlatý věk Okinawy. Okinawský král byl zajat a odvezen na tři roky do Eda (Japonsko). Vrací se na Okinawu už jen jako loutka, která byla vedena Japonci. Je pozoruhodné, že přes praktickou anexi celého ostrova Japonci dovolili lidem na Okinawě, aby si i nadále udržovali diplomatické styky s Čínou. A když přijelo diplomatické poselství z čínského dvora, japonští vládcové se schovali a zahladili po sobě

všechny stopy po své přítomnosti. Tímto způsobem vlastně udržovalo Japonsko nepřímý styk s Čínou. Obě strany o to stály, ale nechtěly to připustit. Japonci navázali na zákaz nošení zbraní i také v držení šlechty jako rukojmí na hradě Shuri (Lind, 1996).

Za těchto okolností se začíná na Okinawě vyvíjet jako životní nutnost te, bojové umění, ve kterém je celé lidské tělo postupně přetvářeno ve smrtící zbraň. Protože okinawský královský archiv byl spolu s drtivou většinou kulturních památek zničen v průběhu druhé světové války, je při historickém bádání nutno spoléhat pouze na ústní tradici. Te je syntézou domorodého okinawského bojového umění a čínských stylů odvozujících svůj původ nejen od kláštera Shaolin, ale i z dalších jižních stylů provincie Fukien. Tato syntéza probíhala v uplynulých 300 letech (Lind, 1996).

První název karate byl Te. V překladu ruka. Jeho vznik se odhaduje na období před 1000 lety. Je to období, kdy byly zbraně na Okinawě nedostatkovým artiklem a znalost způsobu boje beze zbraně byla otázkou života a smrti. V 15. a 16. století, kdy lidé začali cestovat ostrova, přiváželi zpět na ostrov znalosti mnoha systémů celé jihovýchodní Asie. Tyto systémy významně ovlivnily jejich vlastní styl. Ještě dnes je možné tyto vlivy vyzorovat v dnešním karate. Přestože cizích znalostí bylo mnoho, lidé z Okinawy je dokázali přetvořit k obrazu svému. Dominantní postavení v jejich umění měly techniky rukou a mezi nimi především sevřená pěst. Odtud název ruka (Funakoshi, 1994).

V momentě, kdy král Sho Shin odzbrojil národ, nastaly dvě věci. Šlechta začala rozvíjet styl boje beze zbraně. Obyčejní lidé začali přetvářet předměty pro denní potřebu na zbraně - cep na rýži, srp, držadla od mlýnku, bidla, cestovní hole atp. Oba systémy se cvičily v nejhlubší tajnosti, nejčastěji za noci. Mnoho mistrů karate jsou potomky šlechtických a královských rodů. První čínská zmínka o okinawském bojovém umění pochází z roku 1761. Existuje několik záznamů z té doby o okinawských mistrech, kteří cestovali do Číny a v dnešní provincii Fukien studovali bojová umění. Jeden z velkých čínských mistrů strávil na Okinawě šest let jako vyslanec čínského císaře a učil zde. Jeho stopu nalezneme v první kata karate -Kushanku, jap. Kosokun. Podle některých pramenů by se mělo jednat o osobní jméno tohoto učitele. Podle jiných je to čestný titul pro vyslance (Lind, 1996).

V 19. století se pomalu vžívá na Okinawě název tchang te, „čínské ruce“. Znalost bojového umění v té době, bylo životní nutností. Nebylo dovoleno nosit žádné zbraně a při tom se často stávalo, že na účinnosti okinawského bojového umění závisel život. Zákaz nošení zbraní nutil adepty cvičit v tajnosti, v uzavřených dvorech, uprostřed usedlostí, v

nocí. V průběhu 19. století se začaly formovat tři hlavní styly okinawského te. Nazývaly se podle tří největších lokalit. Ty nebyly od sebe vzdálené, přesto jsou vidět určité rozdíly, ale také i mnoho společného. V okolí zámku Shuri vzniklo shurite. Shurite cvičili převážně příslušníci šlechty. V okolí přístavu Naha, to bylo nahate a v okolí města Tomari, které bylo vstupní branou k zámku Shuri, to bylo tomarite. Rozdíly mezi těmito třemi hlavními styly vznikly pravděpodobně z důvodu, že každý styl vychází z jiných čínských stylů. V shurite můžeme pozorovat přímý vliv shaolinských škol, zatímco nahate vychází z čínských měkkých stylů a to kultivací vnitřní energie chi (jap. ki). V tomarite najdeme zastoupeny oba dva systémy. Přesto cíle a metody okinawského te jsou stejné (Lind, 1996).

Ke konci minulého století se názvy opět změnily. Shurite a tomarite se začaly označovat souhrnným názvem shorin ryu, „styl ohebné borovice“. Nahate se začalo nazývat goju ryu – „tvrdá a měkká škola“. V Japonsku pak vznikly další styly, které tyto styly vzájemně kombinují. Nejznámějším stylem je shito ryu (Lind, 1996).

Styl Shorin ryu je rychlejší a vznosnější než goju ryu. Jeho postoje jsou vyšší. Cvičební formy nazývané kata, se v obou hlavních směrech od sebe liší. Pohyby v goju ryu jsou více kruhové, resp. sledují křivky, končetiny jsou při cvičení více ohnuty. Málokdy dosahují svého plného rozsahu. Daleko větší důraz je kladen na jemně propracovanou metodu dýchání. Každopádně mistři obou proudů byli v minulosti dobrými přáteli a často společně trénovali. Vždy zdůrazňovali jednotu karate. V roce 1935 se sešla komise mistrů stylů Okinawy a vydala rozhodnutí své umění pojmenovat karate. V překladu to znamená „prázdné ruce“, přeneseně myšleno jako boj beze zbraně (Funakoshi, G. 1994). Někteří mistři začali preferovat příponu do. Dodnes má karate na Okinawě hluboké kořeny a tradici. V průběhu druhé světové války, kdy se přes Okinawu několikrát přehnal boj, byly všechny historické budovy zničeny a spolu s nimi i dokumenty o kultuře a umění všeho druhu. Proto je dnešní karate na Okinawě tak ceněno, jelikož karate je přímým pokračováním kulturního dědictví okinawské historie. Mnoho tréninkových metod přetrvalo z dob, kdy se cvičilo tajně a ve skrytých místech za temných nocí (Lind, 1996).

Jedna z těchto metod je i využití keramických nádob jari. Ty byly naplněny vodou nebo pískem a cvičenec je nosil v prstech. Tím posílil nejen prsty ale i předloktí. Kamenné zvonce na dřevěných rukojetích, kterými se rotuje v ruce, slouží též k posilování předloktí. Další vynikajícím tréninkovým náčiním je makiwara. To doslova znamená „omotaný slámou“. Prkno z javorového dřeva v kónickém profilu, jehož širší konec je

ukotven v zemi. Vrchních, cca 15 centimetrů, je omotáno rýžovou slámou, která slouží jako „podložka“ pro úder (Cartny, 1995).

Karate se dnes cvičí v tělocvičnách, které se nazývají dojo („místo cesty“, jap. název pro všechny místnosti, kde se praktikují umění - cesty do). Na stěnách dojo jsou často upevněny tradiční zbraně. Visí zde i obrazy Bodhidharmy, nebo mistrů zakladatelů stylu nebo dojo. Před dojo visí kaligrafie nesoucí název stylu a jména mistra, jemuž dojo patří. Dle čínského zvyku by měly být před vchodem dva strážní lvi. Podle tradice jeden se zavřenou tlamou jang - znázorňující vdech a druhý při výdechu s otevřenou tlamou – jin (Cartny, 1995).

Karate si během staletí vývoje vyvinulo vysokou účinnost, která je dosahována díky vysoce kvalitní metodice tréninku. *Firma Reebok investovala velké peníze do výzkumu optimální metodiky tréninku, jeho výsledky naprosto korespondují s tím, co okinawští experti odhalili empiricky během své dlouholeté praxe* (Svoboda et al., 2012, 35).

2.2 Tradiční karate

2.2.1 Historie tradičního karate

Počátek vývoje tradičního karate můžeme datovat od roku 1930, kde byl rozvíjen na japonské pevnině. Jeho základ vychází z Okinawského To-De, bojového umění beze zbraní, které se vyvinulo na ostrově Okinawě. Jak již bylo výše uvedeno, největší rozvoj Okinawského To-De bylo v době, kdy na Okinawě bylo zakázáno nošení jakýkoliv zbraní. Samo Okinawské To-De vychází z bojového umění známého jako Chuan-Fa. Původ Chuan-Fa můžeme vysledovat z období staršího jak tisíc let. Říká se, že bojové umění Chuan-Fa, zvané Nan-Pei-Chun bylo vyvinuto v čínské provincii Fukien a nejvíce ovlivnilo rozvoj Okinawského To-De (Nishiyama, 1995).

V okamžiku, kdy byly technické základy To-De doplněny filozofií bojových umění, tak byly založeny základy tradičního karate. Tento proces, byl nastartován okolo roku 1600. Byl to moment, kdy různá japonská umění spojila svoje technické principy a filozofii do jednoho celku. To bylo spojení válečných umění a jejich přeměna na bojové umění (Bujutsu-Budo), což určilo počátek cesty filozofie „BUDO“. Tím byl také objeven cíl neustálého hledání dalšího rozvoje lidských dovedností a schopností (Nishiyama, 1995).

Existovalo několik škol tradičního karate. Jak už bylo uvedeno v kapitole „Okinawa“, byly to dvě hlavní linie: Shuri-Te (zahrnující Tomari-Te) a Naha-Te. Shuri-Te se rozvinulo v okolí města Shuri na Okinawě a základ jeho technik pochází z čínském Chuan-Fa, z období okolo roku 1400. Časem se rozvíjelo vlastním způsobem, kdy jeho vývoj byl ovlivněn geografickými a politickými podmínkami Okinawy (Nishiyama, 1995).

Naha-Te má své základy v Nan-Pei-Chun z období kolem 1900. Bylo přímo rozvíjeno do oblasti Naha na Okinawě. Jeho základy technik pochází z provincie Fukien, Čína.
(Nishiyama, 1995).

2.2.2 Rozdíl mezi tradičním karatem a ostatními novými formami karate

Tradiční karate je karatem původní, které vzniklo v Japonsku jako bojové umění. Jinak řečeno, tradiční karate je založeno na koncepci „finishing blow“ – konečný úder.

Konečný úder chápeme jako techniku, která je dostačující na zničení útočícího agresora. V kombinaci s ostatními technikami, je technika konečného úderu vytvořena silou celého těla zaměřenou na úder do oblasti cíle (Nishiyama, 1995).

Soutěže tradičního karate jsou založeny na umění sebeobrany. Pouze technika, která reprezentuje konečný úder, může být uznána jako bodující technika. Je toho více. V souladu s myšlenkou, že konečný úder nedává soupeři druhou šanci, jsou jednotlivé zápasy v soutěži tradičního karate pouze na jeden bod. Toto vede k tomu, že neopatrné akce nebo ledabylé techniky jsou minimalizovány a to kvůli důležitosti jednoho jediného bodu v každém zápase. Protože tento bod může ukončit celý zápas. Je to jak v životě. Jedna chyba může mít nedožrnné následky (Nishiyama, 1995).

Jelikož se jedná o umění sebeobrany, není velikost protivníka známa. V soutěžích nejsou závodníci rozlišení váhovými kategoriemi. Zásady sebeobrany požadují být připraven na obranu proti jakémukoliv protivníkovi, kdy nemám možnost si svého protivníka vybrat dle velikosti. Většinou být útočník větší (Nishiyama, 1995).

V tradičním karate jsou soutěže, využívány jako prostředku dalšího tréninku a k podpoře komplexního rozvoje člověka. To je ke zlepšení emoční stability, mentální disciplíny a správné etiky. Spolu pak tyto vlastnosti formují pilíře pravidel soutěží v tradičním karate (Nishiyama, 1995).

Všechna nová karate mají svůj původ v tradičním karate z Japonska. Tyto druhy karate odvodily své techniky z úderových a kopacích základů tradičního karate. Vypadají podobně, ale vytvořily několik modifikací, které podstatným způsobem změnily cíl a význam jejich karate. Tím nejdůležitějším je asi změna důrazu a filozofie bojového umění pro sebeobranu. Jejich soutěže jsou mnohabodová hra, kde se sice používají údery a kopy, ale často i laik pozná, že techniky jsou neučinné. Neschopné zastavit a zneškodnit případného útočníka.

Nové druhy karate velmi rozvinuly úderové a kopací techniky. Esteticky vypadají velmi krásně. Ale body udělované na soutěžích, jsou založeny na co největší rychlosti ruky či nohy a na jejich co nemennší vzdálenosti od cíle. Taková situace nepožaduje „finishing blow“, a není nutné využít sílu celého těla. Stačí dobrá flexibilita a rychlost, ale účinnost je opravdu až sekundární záležitostí. V tradičním karate je dynamika těla chápána úplně jinak. Je kladen důraz na to, aby byl maximálně využit silový potenciál lidského těla. Je to úplně opačný přístup než u nových druhů karate.

Jelikož nové druhy karate nevyžadují konečný úder, jsou jejich soutěžní pravidla založena na mnohabodovém systému. Jsou případy, kdy existují 3 nebo 6,5 bodové systémy. Je to pouze exhibice, nebo bych to ještě přirovnal k počítačové hře. Tam taky neustále ožívám, ale skutečný život je jiný.

Tradiční karate je umění sebeobraný. Učí respektu a to jak k sobě, tak i k druhým. Základem každé sebeobraný je respekt. Pokud nemám respekt k soupeři, tak se mi může velmi snadno stát, že prohrají, protože takový člověk mě překvapí. V soutěžích tradičního karate je velikost protivníka irelevantní a neexistují žádné váhové kategorie. Malý může porazit velkého a naopak (Nishiyama, 1995).

2.2.3 Hidetaka Nishiyama

Sensei Hidetaka Nishiyama je hlavní představitel tradičního karate ve světě. Je to člověk, který vrátil karate k původní jeho myšlence a koncepci a to je bojové umění, které je účinné při sebeobraně. Je to autor jednoho z bestsellerů o bojových uměních „Karate-umění prázdné ruky“ (nyní vychází již devadesáté vydání). Tato jeho kniha nepopisuje metodiku tréninku tradičního karate a základní principy práce lidského těla, tak jak je učil a jak je dokázal rozvinout. Všechny svoje poznatky uplatnil na svých trénincích. Svoje vědomosti a znalosti získal během 50ti. Je škoda, že tyto své znalosti nikdy nepublikoval (Svoboda et al., 2012).

Hidetaka Nishiyama je nepochybně jedním z velkých učitelů v historii karate. Jeho vědomosti a schopnosti výuky karate měli velkou hodnotu a pro jeho studenty měli velkou cenu. Jeho tréninky byly plné kombinací pro kumite, byly logicky rozčleněny a byly prodchnuty psychologií boje, které znal jen opravdový mistr tohoto bojového umění (Svoboda et al., 2012).

Hidetaka Nishiyama se narodil 21. listopadu 1928 v Japonsku a zemřel 7. listopadu 2008 v Los Angeles, USA. Bojové umění začal trénovat, jak bylo v Japonsku zvykem, pátého dne, pátého měsíce, pátého roku svého života. Dnes se mu říká den dětí. Jeho prvním bojovým uměním bylo kendo, které cvičil do 16-ti let a dosáhl v něm třetího danu. V 16-ti letech na univerzitě Takushoku pod vedením zakladatele moderního karate Gichina Funkoshiho začal trénovat karate. Tomu se věnoval až do konce svého života (Svoboda et al., 2012).

Sensei Nishiyama byl nadaným sportovcem (byl i několikrát mistrem Japonska v kendo) s talentem na karate. Jako učitel se však nebál nových informací. Byl vysoce

inteligentní, neustále hledající a perfekcionista. Byl vášnivý i disciplinovaný; chtěl porozumět důvodům detailů v kata i v základech. Věděl, že to tam všechno je z nějakého důvodu a že je na nás, abychom pátrali a prolomili kód kata, jelikož nic není povrchní. Usiloval o porozumění základních principů karate a pochopil, že některé věci v karate jsou mimo dosah logiky; věděl však, že jsou pravdivé a že je lze získat jen zkušenostmi. Proto musíme přijmout ústní předávání a řídit se jím. Přijmout znamená neúnavně nacházet cesty, jak tato pojetí používat, i když je prozatím nelze uchopit intelektuálně. Sensei Nishiyama hledal spojení mezi duševní a fyzickou stránkou a byl schopen vyjádřit veškerá pojetí jednoduchými a skutečnými slovy a činy. Jeho učení nebylo tajemné ani neuchopitelné, nebylo však jednoduché, vyžadovalo úsilí a rozjímání a pak se stalo kouzelným; avšak díky způsobu, jakým učil, byly všechny obtížné koncepce dosažitelné. Když něco nelze pochopit, někteří učitelé to často předkládají jako cosi magického a záhadného. To však nebyl případ senseie Nishiyamy. Hledal a pátral tak dlouho, až byl schopný porozumět a svým žákům podat i ty nejsložitější koncepty. Nikdy ho neomrzelo zkoumání a experimentování. Nahlížel do mnoha oblastí, jako Budo, sportovní věda, psychologie a dokonce i tanec, aby mu pomohly hluboce porozumět principům karate a pohybům člověka. Chápal, že porozumění karate nemůže být pouze intelektuální; člověk musí tvrdě trénovat a pak rozjímat. Bezmyšlenkový trénink by jen posilnil špatné návyky a způsobil stagnaci. Karate Senseie Nishiyamy je bezpochyby jedinečné, je to opravdový ucelený systém, ucelená skládáčka, v níž každý detail má svůj důvod, pojí se a ovlivňuje všechny ostatní aspekty pohybu a boje (Svoboda et al., 2012).

Sensei Nishiyama se držel principů Budo a vytvořil velice účinné karate, jež více záleželo na obratnosti než na síle a velikosti svalů. Nebylo to jednoduché, ale pokud jste byli vytrvalí, tak Vás to mohlo vést k jednoduchosti. Bez pochopení nebylo možné dosáhnout jednoduchosti v obratnosti (Svoboda et al., 2012).

Nishiyamovo karate je karate založené na myšlenkách Budo. To však neznamenal žádný záhadný pojetí, které musíme přijmout a věřit v něj. Myšlenky Bud se vyvíjely po dlouhou dobu, kde jsou uchovány zkušenosti našich předků a potřeby přežití. Principy Buda, jsou však znovu a znovu potvrzovány sportovní vědou a výzkumem jakým způsobem funguje naše tělo a mysl (Svoboda et al., 2012).

Sensei Nishiyama pochopil, že forma, kterou jsme získali od předchozích generací, byla nosičem, jenž nám měl pomoci porozumět a osvojit si základní principy karate; je to symbol principů. O principech karate se nelze pouze bavit jako třeba o chemii, proto jsme

tuto formu obdrželi s ústním předáváním. Smyslem není, abychom ji napodobovali a mechanicky opakovali, nýbrž nám má pomoci pochopit a získat pro své tělo dobré návyky. Tomuto Sensei Nishiyama říkal „tělesný systém“, sportovní věda to nazývá pohybové vzory nebo motorické paměťové stopy, je to jako instalace kvalitního softwaru do počítače (Svoboda et al., 2012).

Dojo Senseie Nishiyamy bylo jako ostrov v obrovském Los Angeles, ostrov hledání pravdy. Byl oddělený od shonu a každodenního života města. Nemuseli jste jezdit daleko do hor, skutečný mistr tam pro vás byl každý den a vy jste to museli jen poznat, přijít a vzít si ten poklad, který nabízel. Když jste vstoupili do jeho dojo, pocítili jste intenzitu a zvláštní, jedinečnou energii toho místa (Svoboda et al., 2012).

Toto dojo bylo velice jednoduché, nezměněné po dlouhá desetiletí, stejně jako jsou nadčasové principy karate. Na rozdíl od mnoha nablýskaných tělocvičen a dalších zařízení pro bojová umění v Los Angeles by vás při cestě kolem nikdy nenapadlo, jaký poklad se uvnitř skrývá (Svoboda et al., 2012)

2.2.4 International traditional karate federation – ITKF

ITKF je přímým nástupce Mezinárodní federace amatérského karate (IAKF – Interacional amateur karate federation). Tato organizace byla založena 27. 9. 1974 na zakládající Valné hromadě v New York City. Na tomto zasedání se sešli delegáti národních federací ze světa (Svoboda et al., 2012).

Ještě dříve a to před šesti lety v roce 1968, byl rostoucí celosvětový zájem o vytvoření mezinárodní federace karate, která by dohlížela a řídila světové soutěže v karate. V té době, v reakci na celosvětový zájem, IAKF, nyní člen ITKF za spojené státy, organizovalo světové turnaje v karate, které se konaly na dvou místech Los Angeles, Kalifornie a Mexico City, Mexiko. Na první turnaj byly pozvány týmy z Asie, Evropy, Severní a Jižní Ameriky. Právě v roce 1968 se konal první mezinárodní turnaj, který je považován za první světový turnaj v karate. Mimo to se setkali mezinárodní delegace a dohodli se na vytvoření mezinárodní organizace karate. Datum dohody bylo 3. 11. 1968. Na základě této dohody byla ustanovena zakládající valná hromada IAKF v roce 1974 (Svoboda et al., 2012).

IAKF hned začala jednat o uspořádání Světového šampionátu v karate, které bylo v roce 1975 v Los Angeles, Kalifornie. Další Světové šampionáty byly v roce 1977 v Tokiu v Japonsku, 1980 v Brémách (Německo) a 1983 v Káhiře (Egypt). IAKF se

snažila posílit růst tradičního karate v kontinentálních organizacích v Africe, Asii, Oceánii, Evropě a Americe, kde byly pořádány kontinentální mistrovství (Svoboda et al., 2012).

Aby bylo možno jasněji odlišit a identifikovat sportovní směr v tradičním karate, IAKF v květnu 1986 oficiálně změnilo své jméno na Mezinárodní federaci tradičního karate (ITKF - International traditional karate federation). Tímto krokem ITKF ukázalo, že je řídicím orgánem pro tradiční karate. V roce 1987 Mezinárodní olympijský výbor (MOV) oficiálně potvrdil ITKF, jako řídicí orgán pro tradiční karate (Svoboda et al., 2012).

2.2.5 Česká asociace tradičního karate - ČATK

Tradiční karate v České republice je reprezentováno Českou asociací tradičního karate (ČATK), která je držitelem licence International traditional karate federation (ITKF). ITKF je světovou organizací, která je garantem tradičního karate ve světě (Svoboda et al., 2012).

Směr karate, který nazýváme tradiční karate, se do ČR dostalo až po roce 1989. Tedy v době, kdy se do České republiky začalo dostávat mnoho druhů bojových umění, která před rokem 1989 nebylo možno poznat a studovat. Jako prvními průkopníky tradičního karate byli Aleš Roth, 3.dan a Libor Zkoumal, 3.dan z Brna. Po roce 1989 měli možnost poznat učitele tradičního karate Senseie Waltra Coru, 5.dan z Itálie (Svoboda et al., 2012).

Jelikož se jednalo o úplně jiný způsob chápání tréninku karate, začali v roce 1993 připravovat založení Českého svazu tradičního karate (ČSTK). Tento svaz byl 10.5.1994 zapsán OSS a RES. Členy tohoto svazu se staly zejména kluby karate z Jižní a Severní Moravy. Časem se členy staly i kluby z Čech (Svoboda et al., 2012).

ČSTK po svém založení začal usilovat o uznání světové federace tradičního karate ITKF a přidělení její licence, jako garantovi tradičního karate v ČR. V té době o tuto licenci také usilovala Česká federace tradičního karate Fudokan (ČFTKF). Jelikož ITKF nestála o dlouhodobé spory mezi dvěma subjekty usilující o studium a poznání systému tradičního karate reprezentované ITKF, doporučilo oběma svazům ČSTK a ČFTKF o sjednocení do jednoho organizačního celku. V roce 1997 kluby ČSTK vstoupily do České federace tradičního karate (ČFTK), kde se spojily s kluby z Fudokanu a této organizaci byla udělena licence ITKF. Předsedou ČFTK se stal pan Sojebajo Rachmi (Svoboda et al., 2012).

ČFTK fungovala 3 roky. Během této doby se však ukázalo, že cíle lidí ve Fudokanu a lidí z ČSTK jsou rozdílné a každá tato skupina chtěla sledovat jinou cestu. Proto v roce 1999 byla založena Česká asociace tradičního karate (ČATK), jejímž předsedou se stal pan Ing. Igor Růžička. Do OSS byla ČATK zapsána dne 6.1.2000 a do RES 7.7.2000. Skupina sdružená v ČATK nechtěla následovat směr, který určovala světová federace Fudokan a tak ČATK požádala o udělení licence ITKF. Licence ITKF byla ČFTK odebrána a byla udělena ČATK (Svoboda et al., 2012).

ČATK ve svém působení zažila různé změny a rozpory, neboť se objevily se snahy o jiné vedení a jiný směr vedení výuky tradičního karate. V roce 2008 byl ČATK stabilizován systém udělování trenérských tříd, trenérských kurzů a školení za účelem zlepšení trenérské kvality a pozvednutí úrovně technické výkonnosti. Byl zvolen nový výkonný výbor ČATK. Předsedou se stal Bc. Radek Kleibl, místopředsedou Radoslav Januš, vedoucí trenérsko-metodického úseku Mgr. Tomáš Neradil, vedoucím sportovního úseku Robert Vychodil a vedoucí ekonomického úseku Slavomír Svoboda. ČATK má dnes jasný záměr a směr, jak vést tradiční karate v ČR. Je otevřena všem zájemcům o udržení základního cíle tradičního karate, což je neomezené hledání a usilování o zlepšení práce lidského těla (Svoboda et al., 2012).

2.3 Tradiční karate a sport

V roce 1995 předseda ITKF Sensei Hidetaka Nishiyama představil světu soutěžní pravidla, která byla určena pro mezinárodní federaci tradičního karate /ITKF/. Tyto pravidla byla poprvé představena MOV /Mezinárodní olympijský výbor/ sportovnímu arbitrážnímu soudu v roce 1986. Následně, skoro 10 let, byla pravidla pilována tak, aby byla snížena možnost lidské chyby a nepochopení výkladu nebo uplatnění výkladu pravidel. Sensei Nishiyama byl přesvědčen, že sport tvoří pravidla. Pokud nejsou správné informace o základních principech tradičního karate a jeho odkazu v BUDO, pak by se z umění, za které tradiční karate považujeme, stala úplně jiná disciplína. Pokud by se tyto informace ztratily, pak následujícím generacím by unikla krása a duchovno, které se v tradičním karate skrývá (Svoboda at al, 2012).

Na první světové Budo konferenci ve Varšavě v Polsku v říjnu 2007 se objevila otázka ohledně ztráty základu v Budo. Jakmile se z karate stane soutěžní disciplína, odpověděl Sensei Nishiyama následovně:

„Soutěže v jakýkoliv sportech jsou vnímány především jako zábava a potěšení a v poslední době se z nich stal velký business. Budo je o samostatném vývoji jedince. To není ani hra ani zábava. Jeho účelem je pozvednout povahu člověka. Pravidla nemohou určit charakter, ale mohou pomoci jej utvořit. Proto nesmíme zapomínat na základ Budo v soutěžních pravidlech, jinak se vystavuje nebezpečí, že dojde ke špatnému vývoji charakteru u našich studentů. Sportovní trenéři vytvořili závody kvůli vítězství. Budo trenéři vytvořili závody pro život“ (PZKT, 2007).

Soutěž je sama o sobě kompromisem reality, kdy je možné, že bude potřeba jednou čelit nebezpečnému protivníkovi v reálném životě. Proto je dvojnásob důležité, aby závodníci, rozhodčí a techničtí pracovníci soutěže velmi pozorně prostudovali pravidla, aby plně porozuměli jejich úloze upevnění a zachování základních principů tradičního karate. Skrze důkladné studium a nepřetržitý vývoj sama sebe, mysli, těla a duševna se z obyčejného člověka stane někdo pozoruhodný.

Sám Sensei Nishiyama (ČFTK, 1997, 9) soutěžní pravidla definoval takto:

Ve většině sportů definují pravidla samotný sport. Bojová umění však mají velmi dlouhou soutěžní historii, která se nazývá „Shi-ai“ (vzájemné testování). To se používalo za účelem otestování každodenního pokroku, který napomáhal dalšímu vývoji, nešlo v něm jen o prosté vítězství. Dnes se však soutěže v bojových

uměních staly jak na domácí tak na celosvětové půdě velmi populární a následkem toho soutěžní pravidla hrají velmi významnou roli při určování zásad daného sportu. Pokud by však soutěžní pravidla neodrážela samotnou podstatu bojového umění, stal by se pak z něj od základů úplně jiný sport.

Aby byla plně zachována podstata bojového umění, musí soutěžní pravidla zahrnovat technické principy a filozofii dané disciplíny. Soutěžní pravidla musí také zaručit bezpečnost závodníků, eliminovat možnost lidské chyby (ze strany rozhodčích) a zvýšit ponětí a porozumění společnosti o tom, co opravdu tradiční karate reprezentuje jako pro jednotlivce, tak i pro celou společnost. Vytvoření soutěžních pravidel v tomto duchu představuje nelehký úkol, který může být splněn pouze ve spolupráci technických úředníků, trenérů a závodníků Mezinárodní federace tradičního karate (ITKF) ze všech zení. Neustálým zdokonalováním jsme vytvořili doplněná pravidla, která vystihují podstatu tradičního karate jakožto bojového umění. Díky tomu mohou tyto pravidla sloužit jako vodítko budoucím generacím cvičencům tradičního karate.

2.3.1 Definice tradičního karate a soutěží tradičního karate.

Tradiční karate jako umění sebeobrany vzniklo v Japonsku. Obsahuje i zásady a principy japonské filozofie Budo. Je to umění boje beze zbraně, které se vyvíjelo více než tisíc let. Tradiční karate směřuje k rozvoji charakterových vlastností na takové úrovni, kdy vítězství nad protivníkem je dosaženo bez násilí.

Technicky se tradiční karate skládá z: (1) „Todome-waza“ (finálního úderu), kde jeden úder použitím Tsuki, Uchi, Ate, Geri atd. zničí soupeřovu schopnost útočit; (2) obranných technik, které se použitím Uke, Tai-sabaki atd. vyhnout soupeřovu útoku; (3) podpůrných technik, které jsou vykonáním použitím Todome-waza nebo obranných technik, jako je narušení rovnováhy atd.; a (4) duševních a fyzických principů pro správné vykonání technik tradičního karate při aplikaci (*ČFTK, 1997*).

V tradičním karate se soutěží v těchto disciplínách (*ČFTK, 1997*):

Kata – soutěž v předem určeném souhrnném cvičení skrz jednotlivce tak i týmu. Synchronizovaný tým představuje kata i její aplikaci. Pořadí vítězů je určeno bodováním, čím vyšší je bodové ohodnocení, tím lepší je umístění.

Kumite – soutěž spočívající ve volném zápasu mezi dvěma osobami bez kontaktu. Vítěz je určen technikou, která splňuje požadavky kladené na Todome-waza (finální úder), zahrnující správné načasování, Mawai (účinnou vzdálenost) na určený cíl. Pokud není dosaženo Todome-waza, vítězem je soutěžící s nejvyšším počtem bodů za účinné techniky a ze soupeřovy penalizace.

Kogo-kumite - je zvláštní formou zápasu mezi dvěma osobami bez kontaktu, kdy je na začátku zápasu předem určeno, který ze závodníků je útočník a který obránce. Jeden zápas je rozdělen do šesti menších zápasů. Každý ze závodníků je třikrát označen jako útočník a třikrát jako obránce.

Fukugo – disciplína, kde se soutěží v Kumite a Ki-tei (souhrnné cvičení). Cvičí se jedno kolo Ki-tei a druhé kolo Kumite. Ve finále se soutěží v disciplíně Kumite.

En-bu – dva soutěžící předvádí nacvičené sekvence po dobu jedné minuty, které obsahují techniky tradičního karate. Jedná se o předvedení sebeobrany v tradičním karate.

2.4 Principy rozvoje lidského těla v tradičním karate

Jak už jsem popsal v historii bojových umění, tak karate jako bojové umění je založeno na tom, že jedinec se dokáže ubránit jednomu nebo více protivníkům. Na počátku to byla hlavně záležitost vojáků, kde bylo hlavním cílem zabít co nejvíce vojáků protivnickovy armády. V dobách míru nebo v době, kdy někteří významní bojovníci měli dost zabíjení, se tito uchýlili do ústraní, kde ke svým bojovým zkušenostem přidali i filozofické myšlenky. Byly to myšlenky, které byly většinou spojeny s určitými filozofickými směry. Nejčastěji to byl Budhismus nebo Taoismus.

V tradičním karate se pro rozvoj dynamiky lidského pohybu, používají tyto tři termíny:

- Gamaku – postavení lidského těla, abychom mohli jednoduše vytvořit a přenést energii
- Muchimi – zrychlení přenosu síly
- Chinkuchi – přenos síly celého těla do jednoho místa (cíle úderu)

Sensei Nishiyama (Waršawa, 2007) vysvětloval, že tyto termíny mají svůj původ v čínštině. Nejsou to japonské termíny. Gamaku by v překladu znamenalo něco jako dobrá konstrukce, muchimi znamená v překladu vrbový proutek a chinkuchi je v překladu chin-svaly, ku-kosti a chi-vnitřní energie.

2.4.1 Gamaku

Zdrojem fyzické energie v technikách karate je buď práce svalů (relaxace, kontrakce) nebo pohyb těla. Většina japonských bojových umění klade důraz na využití správného postavení lidského těla (gamanku) při vytváření energie do technik.

Před vykonáním vlastní techniky je potřeba mít tělo připraveno tak, abych mohl techniku správně provést bez zbytečných pohybů. Je nutné mít správný postoj, který nám dovolí společně s rychlým výdechem, uvolnění svalové kontrakce a ve spojení s tlakem do podlahy vytvořit reakční sílu, podobné síle po uvolnění stlačené pružiny. Po uvolnění této reakční síly ji musíme využít pro pohyb těla do požadované techniky a také ji správnou prací svalů navýšit a usměrnit do cíle.

Existuje šest základních principů pohybu těla, kterými tohoto navýšení a usměrnění energie můžeme dosáhnout. Je to posun, rotace, vibrace, kyvadlo, zvýšení a snížení.

Abychom opravdu mohli využít a usměrnit reakční energii z podlahy, musí být náš pohyb těla na začátku techniky a po uvolnění stlačených svalů prudký, ostrý a relaxovaný. Ve stejném okamžiku pracují také břišní a zádové svaly spolu s trupem podle použitého principu pohybu těla. Relaxovaný pohyb nemůže být bez kontrakce svalů, ale je nutné použít hlavně ty svaly, které daný pohyb vykonávají a to v takovém rozsahu, aby došlo k navýšení rychlosti nikoli statické síle svalů. Na začátku, během pohybu, ani na konci pohybu nemůžou být klouby v krajních extrémních polohách. Svaly by kolem těchto kloubů byly v takové maximální tenzi, která by pohyb brzdila. Také by již nebylo možné použít při kontaktu další kontrakci svalů a to v cíli (Rokah, 2014).

2.4.2 Muchimi

Muchimi se popisuje jako pevný a zároveň pružný pohyb, který má velmi podobné vlastnosti, jako pohyb vrbového proutku. Podobnost s proutkem vrby, se používá k popisu nezvyklé odolnosti karatisty vůči odporu. Vrba, jako strom dokáže odolat nepříznivým přírodním podmínkám jako větru, vodě a mrazu poddajností v pohyblivosti a stejně tak i silným kmenem s kořeny.

Rozvoj muchimi je stejně důležitý jako rozvoj chinkuchi. Správně provedené muchimi závisí na správně provedeném začátku pohybu. Zkušenost a správné využití vycítění pohybu soupeře a správné vzdálenosti je základem kvalitního muchimi.

Tento proces umožňuje vytvoření maximálního výkonu při použití minimálního úsilí. Pokud je technika správně provedena, tak velká část energie je předávána do cíle a minimum energie spotřebují biomechanické procesy. Pokud je člověk v křeči při provádění techniky a jeho svaly působí proti pohybu, kdy jsou v kontrakci, tak energie, kterou by bylo možné využít pro úder, se ztrácí se.

Pokud tedy použijeme srovnání s vrbovým proutkem, tak na jedné straně je pevně spojena s kmenem a druhé je volná. V tradičním karate je tímto místem kontakt chodidla s podlahou a druhým končetina, která provádí úder.

Muchimi je přímo závislé na stabilitě, tedy na spojení kostry společně se svaly, které mají vliv na sílu a rovnováhu těla v pohybu (Rokah, 2014).

2.4.3 Chinkuchi

Chinkuchi v doslovném překladu znamená svaly (chin), kosti (ku) a vnitřní síla (chi). V principu to představuje maximální využití potenciálu síly lidského těla - kostí, svalů, což je využití hmotnosti a fyziologického výkonu, která je snásobena naší vnitřní mentální silou. S takto vytvořenou silou, bychom měli být schopni udeřit nebo kopnout do co nejmenšího cíle protivníkovy těla.

Tato dovednost lidského těla nelze využít bez dalších dovedností, jako jsou gamaku a muchimi. Kombinací těchto dovedností jsme schopni vytvořit velmi destruktivní účinky (Rokah, 2014).

2.4.4 Pojmy užívané v tradičním karate

Slova ichi gan, ni soku, san tan a shi roku, skrývají v sobě tréninkovou náplň na několik let a možná, že i na celý život. Jaký je význam těchto pojmů? Doslovný překlad je: "První oči, druhé chodidla, třetí břicho, čtvrtá síla." Položíme si otázku, jak mohou tyto čtyři pojmy naplnit náš trénink na několik let nebo dokonce na celý život? Je to velmi jednoduché. Tyto pojmy jednoduše popisují, jakým způsobem se v technikách karate pohybujeme. Pokusím se popsat, co v sobě skrývají.

Ichi gan

Sensei Nishiyama (Lublin, 1999), pojem vysvětloval takto: Oči první nebo taky se říká kamitanden první. Pojem kamitandenem označuje třetí oko. Všichni víme, že má člověk pouze dvě oči. To třetím okem je způsob, jak se díváme. Zde bychom mohli vzpomenout další japonský výraz a to „Enzan no Metsuke“. V překladu to znamená dívání se na horu z dálky. Pokud sledujeme hory z dálky, tak svůj pohled nezaměřujeme na jednotlivé detaily, ale sledujeme hory jako jeden celek. Podobně to děláme, když sledujeme protivníka. Musíme ho sledovat jako celek a sledovat jen jednotlivé detaily. Pokud bychom sledovaly jednotlivé detaily, tak se nám stane, že nám unikne, co dělají jiné části jeho těla a pak hrozí, že nás svým útokem překvapí. Oči pracují jako čidla a o co rychleji mozek vyhodnotí obraz, který naše oči vidí, tím je rychlejší naše reakce. Proto je důležité, aby naše oči sledovali toho co nejvíce, ale zároveň vynechaly zkoumání detailů,

které zatěžují mozek nadbytečnými informacemi. Zároveň, pohled dáváme směr naší technice a tím cíleně určujeme místo, kde chceme předat energii z našeho pohybu.

Ni soku

Jak sensei Nishiyama (Lublin, 1999) učil, ni soku znamená, že chodidla reagují jako druhá. Aby byl start do techniky ostrý a silný, použijeme svalovou kontrakci a relaxaci, kdy tím využijeme reakční předpoklady svalů. Chodidla jsou to, čím vytváří rychlý pohyb nohou po podlaze. Abych mohl využít reakční energii z podlahy a tu nasměrovat tělem do úderové plochy, je nutné pevné spojení s podlahou. Tu nám zajišťují chodidla. Jakmile dáme mozku podnět k pohybu skrze oči, reagujeme na něj chodidly, abychom vytvořili a využili reakční energii z podlahy.

San tan

Břicho je v pořadí třetí. Sensei Nishiyama (Lublin, 1999) učil, že je to energetické centrum člověka a dýchání se řídí přes břišní stěnu a zádivé svaly, které tak maximalizují svalovou reakci. Díky tomu je možné zkrátit interval k přípravě na začátek pohybu. Pohyb je tak rychlejší a silnější bez zpětného pohybu. Každou akci svalů a tím tedy i techniku, zahajuje výdech. Taková reakce je nezávislá na vědomí a můžu takto reagovat i podvědomě. Správné dýchání má velký vliv na reakční energii z podlahy a pomáhá ji nasměrovat pomocí pohybem boků, ať už je to posun, rotace, vibrace, kyvadlo, snížení nebo zvýšení do směru, kterým vedeme energii do protivníka (Lublin, 1999).

Shi roku

To je čtvrtá síla. Podle senseie Nishiyami (Lublin, 1999), musíme všechnu svou sílu, kterou jsme schopni vytvořit pohybem, společně s ostrou kontrakcí svalů nasměrovat do cíle. Okamžik kontaktu je velmi důležitým bodem, spojeným s co možná největším tlakem do podlahy. Ten zpětně způsobí vznik reakční energie a tu pak přenášíme úderem nebo kopem do cíle. Toto předání síly musí být provedeno v co možná nejkratším čase v maximální možné míře a v přesném bodu cíle. Tato dovednost vytvoření šoku při předávání energie v cíli.

2.4.5 Důležitost pochopení pojmů gamaku, muchimi, chinkuchi a ichi gan, ni soku, san tan a shi ryoku

Ještě jednou si popíšme co to je tradiční karate. Je to bojové umění, kde na základě mnohaletých zkušeností, byl vybudován systém tréninku, který vychází znalostí původního Okinavského To-de, Japonského Buda a poznatky ze současného sportovního tréninku. Tradiční je to proto, že pořád dává důraz na účelnost a efektivitu prováděných technik. Proč je to bojové umění? Bojové, tak to je zřejmé z podstaty jeho vzniku. Bylo vytvořeno z důvodu, aby se slabší a neozbrojený jedinec byl schopen ubránit silnějšímu nebo ozbrojenému protivníkovi nebo více protivníkům. A umění proto, že člověk díky pravidelnému tréninku dokáže svoje tělo použít takovým způsobem, že se ubrání silnějšímu nebo ozbrojenému protivníkovi, anebo více protivníkům. Ve starověku častokrát tyto dovednosti byly spojovány s mystikou. Hodně tomu napomáhala skutečnost, že dávní mistři bojových umění tajili své znalosti před jinými. Proto, vzniklo mnoho legend o různých mistrech bojových umění, kteří porazili soupeře, kteří byli popisováni jako obři nebo porazili velký počet protivníků. Lidé si nedovedli logickým způsobem vysvětlit fakt, že malý člověk nebo neozbrojený jedinec se dokázal ubránit většímu a těžšímu soupeři nebo více soupeřům, anebo ozbrojeným soupeřům a ještě sám byl neozbrojený. Toto byla živná půda pro vznik legend.

Při současných znalostech z oboru anatomie, fyziologie a biomechaniky lidského těla, to už tak velké tajemství není. Také informace o bojových uměních jsou dnes více dostupné, než tomu bylo v minulosti. Svoje znalosti vlastně kódovali do pojmů, kterým neškolená osoba nemohla rozumět. Byl to určitě i záměr, a proto vznikly pojmy – gamaku, muchimi, chinkuchi nebo ichi gan, ni soku, san tan, shi roku. Kdo neměl svého učitele, který by mu tyto pojmy vysvětlil, tak si význam těchto pojmů neuměl vysvětlit. Jak už jsem výše uvedl, toto utajování, jen přispělo k tomu, že si lidé více domýšleli a tak to zvyšovalo dojem velkého tajemna. Jelikož popsat anatomicky všechny výše uvedené pojmy, by bylo náročné, rozhodl jsem se pracovat pouze s pojmem gamaku. Tedy co nejlepší a nejefektivnějšího postavení lidského těla, abychom byli schopni zapojit co nejvíce svalů, které vytvářejí sílu. Ve východní definici energii. Pokud správně organizuji svůj pohyb, jsem emočně stabilní, tak dokážu vytvořit velký potenciál energie, který je mnohokrát větší než potenciál člověka, která je fyziologicky zdatnější. Ve starých

legendách se často popisuje, jak starý muž dokázal snadným způsobem porazit mladší protivníky.

Rád bych ve své diplomové práci popsal, jak může být trénink tradičního karate prospěšný a příjemný i pro osobu s tělesným postižením. Je to výborná tělesná aktivita, která prospívá jeho zdravotnímu stavu. Osobně jsem dlouho trénoval tradiční karate u senseie Hidetaky Nishiyami, kterého budu ve své práci často citovat. V práci ho budu nazývat sensei Nishiyama. Sensei Nishiyama vyučoval styl karate „Shotokan“. Mnoho rehabilitačních cvičení, je velmi podobné cvikům a cvičením, které se používají v bojových uměních. Velmi často jsou zaměřeny na procvičování stejných svalových skupin. Rozdíl je v tom, že cvičení rehabilitační je zdravotní a trénink bojových umění je zaměřen na co nejefektivnější využití možností lidského těla. Přestože obě dvě disciplíny mají rozdílné cíle, k dosažení svých cílů, používají podobné cvičení. V diplomové práci budu spolupracovat s osobou, která má tělesné postižení. Ve své práci ji budu nazývat „Gabriela“. Gabriela má centrální levostrannou hemiparézu.

3 CÍLE PRÁCE

Cílem diplomové práce je popsat techniky tradičního karate a specifika jejich využití u osoby s tělesným postižením.

Dílčí cíle:

- popsat specifika tréninku tradičního karate na psychickou, fyzickou a zdravotní stránku osoby s tělesným postižením
- popsat provedení technik tradičního karate u osoby s tělesným postižením – síla, rychlost a efektivita provedení a osoby bez tělesného postižení.

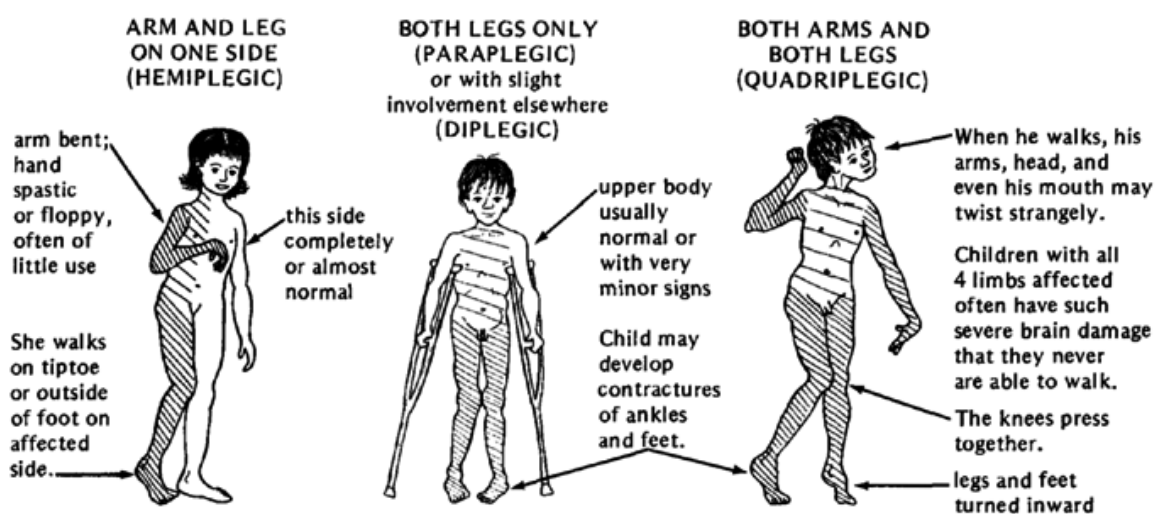
4 METODIKA

4.1 Anamnéza osoby s tělesným postižením (Gabriela)

Gabriela má 20 let a své tělesné postižení má získané. Narodila se jako zdravá a v necelých šesti letech vběhla pod tramvaj, která ji srazila. Došlo ke ztrátovému poranění hlavy a mozku. Na místě ztratila vědomí a byla nucena se podrobit pěti hodinové operaci, kdy byla bezprostředně ohrožena na životě. Bezvědomí přetrvávalo ještě měsíc. Přestože nikdo nedokázal odpovědně říct, v jakém stavu Gabriela bude, až se probere, tak její stav, dle prognóz, které byly, je v současné době stabilizovaný a nad očekávání výborný. Toto vše, však bylo po opakovaných lázních a pravidelné rehabilitaci, kterým se Gabriela musela podrobit. Úrazem bylo zničeno pohybové centrum levostranných končetin, což se projevuje jejich zhoršenou ovladatelností. Levou nohu má spastickou, což je v důsledku zkrácení achilovky, kdy se špičky vtáčí dovnitř. Noha je naštěstí částečně ovladatelná. To levá ruka je na tom hůř. Ta je výrazněji víc spastická, což má za následek, že Gabriela není schopna ovládat pohyby dlaně a prstů. V důsledku dospívání a růstu také i méně používaných a méně namáhaných končetin, došlo k jejich pomalejšímu růstu. Levá horní končetina i dolní končetina jsou v porovnání s pravostrannými končetinami, kratší a ne tak vyvinuté. Co se týká pohybu, tak je schopna chodit - po rovině, do kopce, z kopce, po schodech, dlouhé túry a také zvládne běhat a jezdit na kolečkových bruslích. Není to však žádná rychlostní dovednost. V rámci svých možností dokáže podat dlouhodobý vytrvalostní výkon a svou výkonností se vyrovnat i osobám bez tělesného postižení. S levou rukou toho moc nedokáže, ta je postižena nejvíce. Několik let chodila do plavání pro handicapované (kontakt BB), poté se věnovala výrazovému tanci v divadle, kde spolu vystupovali osoby bez postižení, tak osoby s postižením (Cyranovi boty). Od října 2010 se začala věnovat tradičnímu karate. K tradičnímu karate se dostala prostřednictvím své matky, která sama dlouho trénuje a je zároveň vedoucí a jedním z trenérů oddílu Akademie tradičního karate v Brně.

4.2 Hemiparetická forma postižení

Hemiparetická (hemiplegická) forma postihuje jednu polovinu lidského těla. Obvykle bývají více postiženy horní končetiny, na kterých je možné hemiparézu dříve rozpoznat. Dítě ve svém vývoji dává přednost zdravé straně a postižená strana je takto opomíjena. Často se stává, že je potlačována mimo vědomí (rozpůlené vnímání). Postižení většinou narušuje přirozenou dominanci (Anonymus, 2006).



Obrázek 1. formy hemiparetického postižení (Anonymus, 2006)

4.3 Co na trénink tradičního karate říká Gabriela – rozhovor

1. Jak dlouho trénuješ tradiční karate?

Tradiční karate trénuji cca 3 a půl roku.

2. Kdo tě přivedl k tréninku tradičního karate?

K tradičnímu karate mě přivedla máma, která také cvičí.

3. Jaké byly tvoje první dojmy po prvním tréninku a jak se tvoje dojmy a pocity z tréninku měnily během prvního roku?

Moje pocity z prvního tréninku byly příjemné, v prvním roce jsem se na tréninky velmi těšila a málo kdy jsem nějaký vynechala. Na tréninky se mnou chodili fajn lidi, se kterými byla sranda, takže jsem to brala spíš jako zábavu.

4. Pokud byly tvoje pocity příjemné, mohla by jsi je konkrétně popsat a pokud byly nepříjemné, tak také jak konkrétně a zda ustoupily nebo přetrvávaly dlouho?

Tréninky mě moc bavily a já jsem byla ráda, že se můžu naučit něco nového, zacvičit si, protáhnout se. Protože pohyb mě baví a kvůli mému handicapu je pro mě i velice prospěšný.

5. Co tě nejvíce zaujalo na tréninku tradičního karate?

Zaujalo mě cvičení kata, a i když jsem se každou další kata několik týdnů učila, než jsem si ji zažila, tak mě to bavilo.

6. Zlepšil trénink tradičního karate tvoje koordinační a motorické dovednosti? Pokud ano, které prvky pohybu se zlepšily a je něco co jsi nedokázala, než jsi začala trénovat tradiční karate a teď to svedeš?

Myslím si, že mi trénování pomohlo k lepší koordinaci pohybů a držení rovnováhy

7. Myslím, teda jestli si dobře vzpomínám, máš levou stranou hemiparézu. Zlepšila se tréninkem karate tvoje levá strana?

Ano, určitě se tréninkem o trochu zlepšila hybnost mé levé ruky.

8. Pak jsem si všiml, že jednu strana je horší když kopeš a je to zrovna levá strana. Teda, když kopeš pravou nohou a máš stát na levé straně. Cítíš zlepšení?

Částečné zlepšení tam určitě je, ale stále se musím hodně soustředit, když chci dobře kopnout.

9. Myslíš, že by jsi dokázala použít nějakou techniku karate, kdyby tě někdo napadl? Pokud ano, co by jsi preferovala?

Nejsem si vůbec jistá, jestli bych dokázala tak rychle reagovat, ale určitě bych se snažila použít některý z kopů, empi nebo age-uke.

4.4 Co na trénink Gabriely říká její matka, dlouholetá trenérka tradičního karate – rozhovor.

1. Co přivedlo Gábču k tréninku tradičního karate?

Myslím, že to bylo po shlédnutí filmu „Karate KID“, společně s mým občasným popichováním a „pozvánkami“ na trénink. A naštěstí právě v té době Kuba Holotík otevíral klub ATK v Brně

2. Jaké byly její začátky?

Šlo to ztuhla, ale snažila se. Občas jsme i doma trénovali, protože Gábi se chtěla vyrovnat ostatním začátečníkům, aby mohla jít s nimi na zkoušky.

3. Byly vidět velké pokroky v jejím zlepšení? Myslím v koordinaci pohybu.

První měsíce ani moc ne, ale postupně bych řekla, že určité zlepšení vidět bylo. Nějaké velké pokroky to ale bohužel nebyly. Co považuji za velmi dobré, tak nutnost při tréninku používat obě strany – tedy i tu levou.

4. Bylo něco, co ji nevyhovovalo v tréninku?

Z počátku, když se učil kihon - jednotlivé techniky a taky kata, tak to bylo fajn. Jak už ale byla mírně pokročilá a začalo se více trénovat ve dvojicích – nácvik kumite, tak s tím začala mít problém. Byla výrazně pomalejší než ostatní, takže od nízkých pásků občas schytala nekoordinovanou ránu a vyšším páskům už nestačila a nebyla pro ně odpovídajícím „sparingpartnerem“.

5. Co ji zaujalo na tréninku tradičního karate?

Myslím, že to bylo hlavně poznání nových přátel a kamarádů a možnost realizovat se, i se svým handicapem, v poměrně náročném sportu.

5 VÝSLEDKY

Základní postoje, pohyb a techniky rukou a kopů v tradičním karate – jejich přednosti a zásady jejich maximálního použití

Každý trénink tradičního karate se skládá z technik tradičního karate, posilování a strečinku. Ve své práci se budu hlavně věnovat technikám tradičního karate. To je tomu, jak tělo správně poskládat, jak nejlépe zorganizovat svůj pohyb, abychom byli schopni svoje tělo jednoduše ovládat a co nejjednodušeji vyvinout co největší sílu. Také je důležité dokázat odolat i nárazu jiné síly. V japonském názvosloví se toto označuje slovem - „gamaku“ Význam toho slova jsem už popsal v předchozí kapitole.

5.1 Základní pohyby lidského těla, které nám umožňují vytvoření síly.

Zdrojem fyzické energie je kontrakce svalů a pohyb těla. Před vykonáním pohybu, musí být tělo připraveno tak, abychom byli schopni řídit směr energie ve směru pohybu a ve správném okamžiku provést kontrakci svalů. Tedy zastavit pohyb a předat energii vytvořenou pohybem. Náš pohyb nám nesmí překážet. Existuje šest základních principů pohybu těla, kterými může vytvořit a usměrnit energii. Je to posun, rotace, vibrace, kyvadlo, zvýšení a snížení těžiště, tak to popisoval sensei Nishiyama (Lodž, 1997)

Posun: Je to krok vpřed, vzad nebo do strany. Zde nejvíce využíváme hmotnost našeho těla, kdy k pohybu použije celou svou váhu na dlouhé dráze. V tomto pohybu nejvíce využíváme naši hmotnost, kterou jsme schopni udeřit. Nevýhodou je, že k tomuto pohybu potřebujeme větší vzdálenost a tím i více času.

Rotace: Tento pohyb využívá schopnosti rotace boků. Je důležité, aby se při tomto pohybu pohybovali ramena a boky zároveň. Sensei Nishiyama (Lodž, 1997) dával přirovnání, jako když otvíráme knihu. Je třeba si představit tělo jako knihu, která se pohybuje kolem osy. Osou těla je páteř. Pro tento pohyb nepotřebujeme tolik prostoru jako na posun, takže je svým způsobem rychlejší, ale také slabší.

Vibrace: Je to nejslabší pohyb, ale také nejrychlejší. Při správném použití dokáže být i tento pohyb velmi účinný. Je to krátký pohyb boků dopředu a zpátky do původního postavení. Je velmi krátký. Na začátku pohybu si představujeme, že boky vyhazují ruku a

ještě před dopadem úderové plochy do cíle se boky vrací zpět do původního postavení, z kterého vyšly. V době předání energie do soupeře, je tělo v původním postavení, než začal pohyb.

Kyvadlo: Tento pohyb se používá při kopech. Může to být kop dopředu, do strany, dozadu nebo obloukem dopředu. Před započítím jakéhokoliv kopu, zatlačíme do nohy, na které stojíme, abychom měli lepší kontakt s podlahou a byli schopni lépe udržet stabilitu. Pata kopající nohy se co nejvíce stáhne ke kostrči a celá pánev se pohne ve směru, kde kopeme. Pak následuje noha. Sensei Nishiyama (Lodž, 1997) říkal, že si máme představit si svou pánev jako beranidlo. Noha pak energii z beranidla převezme a pošle ji dál.

Zvýšení nebo snížení těžiště: Je to využití váhy lidského těla, při pohybu směrem nahoru nebo směrem dolů. Opět maximálně využíváme váhu svého těla a buď rychlým postavením, nebo spadnutím těla.

5.2 Správné držení lidského těla.

Sensei Nishiyama (Zamość, 2001), vždy zdůrazňoval, že základem pro každý postoj, je správné držení trupu. Ve východní filozofii je těžiště lidského těla 3 cm pod pupkem. Japonci mu říkají „Hara“. Je to fyzické i mentální centrum těla. Pokud tento bod máme pod kontrolou, jsme schopni kontrolovat naše tělo a jeho pohyby.

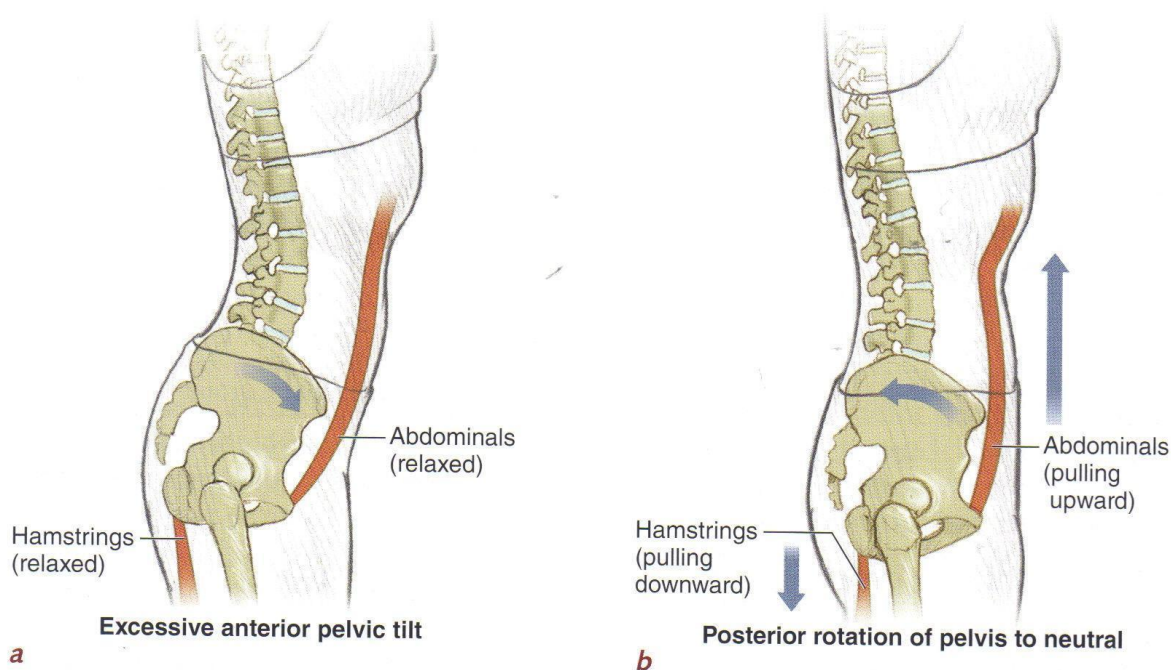


Figure 3.5 Abdominal–hamstring force couple. (a) Abdominals and hamstrings are relaxed, and the force couple is inoperative. (b) The force couple acts to rotate the pelvis posteriorly to the desired neutral position.

Obrázek 2. držení trupu (Isacowitz, & Clippinger, 2011, 41).

Sensei Nishiyama (Lublin, 1999) toto velmi zdůrazňoval a od svých studentů požadoval, aby na tuto část svého těla byli velmi pozorní. U obrázku a) máme oblast okolo pánve nezpevněnou a volnou. Stejně jsou na tom i břišní svaly okolo žaludku. V takové pozici není tělo schopno efektivně pracovat. Na obrázku b) je oblast okolo pánve zpevněná a v takzvané neutrální pozici, kdy celou oblast kontrolují břišní a zádové svaly okolo žaludku. Takové tělo je schopno efektivně pracovat. Sensei také zdůrazňoval, že tělo musí být pevné, ale zároveň uvolněné a flexibilní. Pokud se takto necítíme, jsme v křeči, je to stejné jako kdybychom tuto část těla nezpevnili. Nejsme schopni vykonat rychlý a silný pohyb.

Páteř, columna vertebralis, je ústředním místem kostry a má několik velmi důležitých funkcí: je oporou trupu, obklopuje a chrání páteřní míchu, je místem úponů svalů a obsahuje krvetvornou kostní dřeň. Ačkoliv všechny obratle mají základní stavbu stejnou – tělo obratle, oblouk a trnové a příčné výběžky – obratle každé části páteře mají své charakteristické znaky (Robertsová, 2010).

Důležitým bodem správného postoje je správné držení páteře a hlavy. Výše jsem popsal držení těla okolo oblasti kostrče a beder. Abych dobře stál, musím kontrolovat

celou oblast okolo páteře. Sensei Nishiyama (Lublin, 1999) vždy připomínal, že páteř je osa lidského těla a od ní se naše pohybová činnost odvíjí. Sensei Nishiyama každý trénink začínal tím, aby se každý postavil do základního přirozeného postoje „hachji-dachi“, ve kterém si zkontroloval a opravil svoje držení těla. Kostrč si zatáhne dopředu a nahoru, jako kdyby se chtěla kostrč dotknout pupku. Tím zpevním a aktivuji svaly v oblasti okolo pánve a svaly dolních končetin. Břišní svaly nad žaludkem přitáhnu k zádům. Tím aktivuji bederní část a svaly břicha. Ramena mírně zatáhnu dozadu a přitáhnu k sobě dolů k páteři. Lopatky tlačím dopředu. Tímto aktivuji svaly v oblasti zad a hrudníku. Poslední a velmi důležitou částí je hlava. Hlavu držím vzpřímenou tak, aby brada byla vodorovně s podlahou. Měl by to být pocit, jako kdyby se týl hlavy opíral o prodloužená záda. Sensei Nishiyama (Lublin, 1999) vždy říkal, aby si každý vytvořil pocit, že se jeho oči dívají zpoza něho. Nedívám se na konkrétní bod, ale sleduji široce, vše okolo sebe. Tímto aktivuji oblast okolo krční páteře.

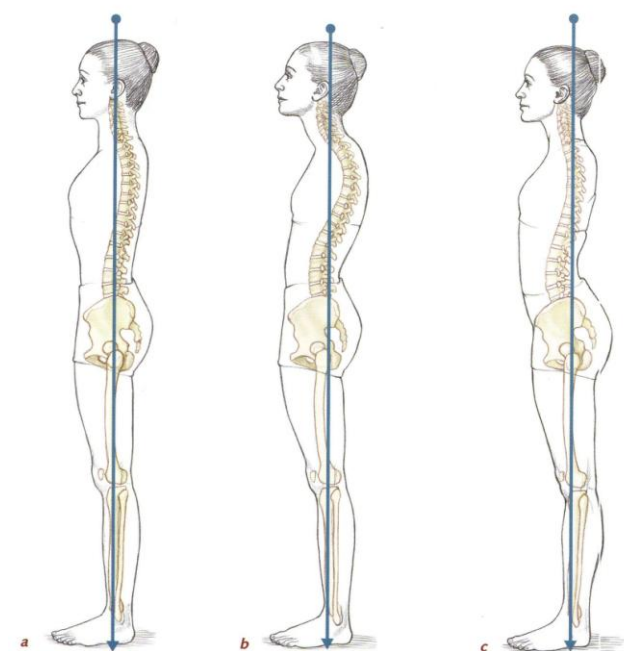


Figure 2.10 Ideal standing alignment and common deviations (side view): (a) ideal standing alignment with plumb line; (b) cervical lordosis and kyphosis; (c) lumbar lordosis.

obrázek 3. držení lidského těla (Isacowitz, & Clippinger, 2011, 22).

Na obrázku 3. a) je vidět ideální zakřivení a postavení páteře. Pokud zpevním části lidského těla, jak jsem výše popsal, stává se páteř odolnější vůči nárazům a tlakům, ke kterým při tréninku karate nebo při boji se soupeřem dochází. Takto chráním své tělo proti

poškození a úrazu, díky tomu jsem stabilnější a dokážu lépe organizovat svůj pohyb. Nedochází k přetěžování určitých oblastí a tělo je mobilnější a dokáže být připraveno k rychlejší reakcím a pohybům.

Pokud takto kontroluji své tělo, dokážu se efektivně a plynule pohybovat-posunovat své tělo z bodu A do bodu B. Posun je důležitou dovedností díky, které chodíme dopředu, dozadu či do strany. Je to pohyb, který nám umožní dopravit blok, úder nebo kop do cíle. V karate známe tyto základní posuny těla. Krok /fumikomi-ashi/, půl krok /cugi-ashi/, přísun /suri-ashi/ a obrat /mavate/. Tyto posuny můžeme kombinovat s dalšími pohyby lidského těla a to s rotací, s vibrací, s kyvadlem (pohyb pánve při kopu), se snížením těžiště nebo se zvýšením. Pohyb lidského těla můžeme navzájem kombinovat.

Pokud se chci rychle a silně pohybovat, musím cítit kontakt s podlahou. Aby došlo k opravdovému využití a usměrnění reakční energie z podlahy, musí být pohyb těla na počátku techniky po uvolnění stlačených svalů prudký, ostrý a relaxovaný. Ve stejném okamžiku se břišní a zádové svaly spolu s výdechem pohybují společně s trupem, v souladu s použitým principem pohybu těla. Výdech kontroluje a řídí celý pohyb. Určuje začátek pohybu a jeho konec, kdy opět nastává rychlá kontrakce svalů. Pohyb je relaxovaný, ale to neznamená, že je úplně bez kontrakce svalů. Pohyb je vykonávaný s použitím pouze těch svalů, které pohyb vykonávají a to v takové míře, aby došlo k navýšení rychlosti nikoli statické síly svalů. Na začátku, v průběhu ani na konci pohybu nesmí být klouby v krajní extrémní poloze, jelikož svaly by kolem těchto kloubů byly ve velké tenzi a pohyb brzdily. Také by je nebylo možno použít při kontaktu ke kontrakci svalů při dopadu úderu nebo kopu do cíle (Rokah, 2013).

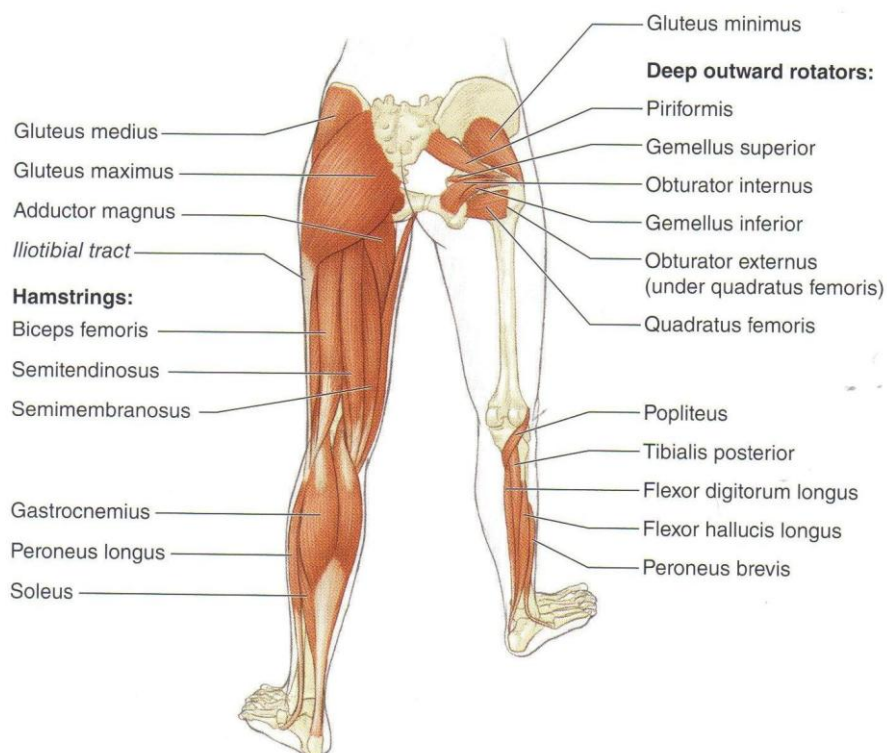
5.3 Základní postoje tradičního karate.

5.3.1 Postoje s takzvaným vnějším balením svalů.

U všech těchto postojů používáme v terminologii tradičního karate pojem vnější balení svalů. Co to znamená? Je velmi složité na tréninku popisovat, které svaly přesně používám, jak pracují apod. V tradičním karate je důležitý každý sval. Ideální stav je použít celé tělo a co nejvíce svalů zapojit do vykonání pohybu a tím vytvořit velký potenciál energie. Ale pokud chci vysvětlit a popsat jak, své tělo použít, musím popsat ty hlavní svaly a hlavně pocit, který bych měl u toho mít. Ostatní svaly, které pohyb jen podporují, se automaticky přidají, pokud svůj pohyb vykonávám správně. Když sensei

Nishiyama (Lublin, 1999) popisoval, jak správně použít svaly v zenkucu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi a sochin-dachi, aby byly tyto postoje pevné, silné a pohyb v nich rychlý a plynulý. Říkal, že máme použít vnější balení svalů. Je to pocit, jako kdybych svoje svaly balil zepředu okolo kyčelních kloubů dozadu a přitahoval dozadu ke kostrči. Cítím, že kostrč vtahuji ze zadu (z venku) dovnitř a nahoru k pupku. Tímto aktivuji všechny ostatní svaly nohy, neboť prsty na nohách se vtáhnou jako kdyby k patě a tím vytvoří pocit, jak kdybych se chtěl vcucnout do podlahy. Mám pocit, jako kdybych chtěl, aby se kostrč a pupek dotýkaly. Tím aktivuji svaly v podbřišku a pánevního dna. Břišní svaly nad pupkem přitáhnou k zádům. Tím aktivuji svaly břicha a bederní části. Ramena mírně zatáhnou dozadu a přitáhnou k sobě. Lopatky tlačím dopředu. Takto aktivuji svaly v oblasti hrudního koše. Hlavu držím vzpřímenou v ose s kostrčí. Pokud si vytvořím tyto pocity a takto zkontroluji svoje držení těla, jsem schopen aktivovat všechny svaly, které mi umožní pevný a silný postoj, který je schopen vytvořit odpovídající sílu a také odolat velkému náporu síly. Ke kontrakci svalů dochází až na samém konci pohybu. To je v okamžiku, kdy tělo naráží do soupeře nebo odolává jeho náporu. Tyto postoje velmi výhodné k pohybu dopředu, dozadu nebo do boku a jsou výborné k přenosu vytvořené energie. Také díky nim, jsme schopni odolat nárazu zepředu, zezadu nebo z boku.

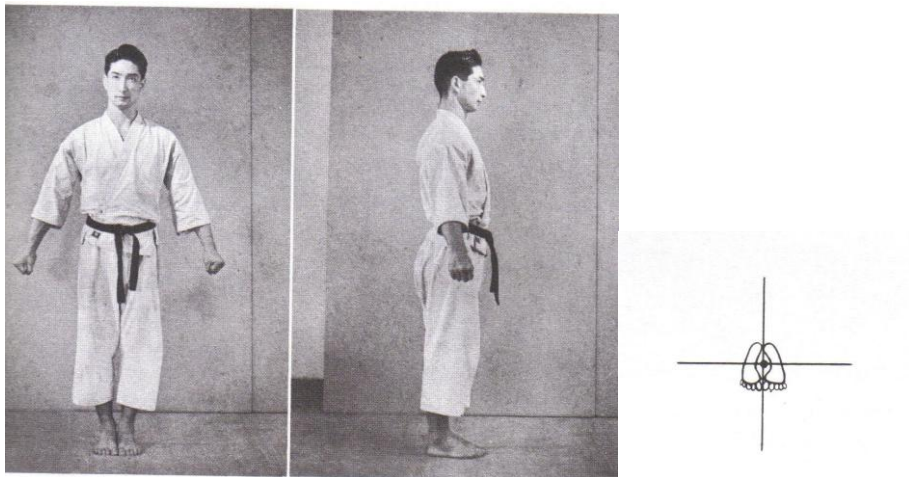
Které svaly to jsou? Jsou to hlavně svaly okolo zadní části pánve a to hlavně musculus piriformis, jehož funkce je vnější rotace v kyčelním kloubu, dále extenze, abdukce v kyčelním kloubu. Dále pak to jsou musculus gemellus superior, musculus obturator internus, musculus gemellus interior, musculus obturator externus, musculus quadratus femoris a musculus gluteus maximums, medius a minimus (Robertsová, 2010).



Obrázek 4. Svaly zadní části dolních končetin (Isacowitz, & Clippinger, 2011, 35).

Ve správně provedeném postoji jsem schopen rychle reagovat, pohybovat se, dobře udeřit nebo kopnout, anebo odolat náporu. Každý postoj má své využití a tato dovednost se vyvíjela hodně dlouho. Během vývoje tradičního karate to byla spousta takzvaných pokusů a omylů. Je možné se dočíst v mnoha knihách o bojových uměních, že někteří mistři bojových umění preferovali určité postoje a pohyby. Přesto, ale trénovali a procvičovali všechny, pro ně známé postoje. Vytvářeli si takzvanou **kreativitu motorického učení**. V této fázi byli schopni pracovat s naučeným prvkem tvořivě, zařazovat jej do sestav a při chybném provedení pohotově reagovat a minimalizovat důsledky chyby, uplatňovat osobitý přístup k provedení prvku apod. V CNS docházelo k procesu tvořivé koordinace. Velmi důležitá dovednost k takzvanému procesu vytvoření si mistrovských dovedností.

Přirozený postoj (heisoku-dachi): Je to postoj, kdy stojíme ve vzpřímené přirozené pozici. Paty a špičky nohou jsou při sobě. Hlava je vzpřímená a ruce jsou podél těla. Je to základní postoj a prvotní postoj, z kterého přecházíme do jiných nižších postav.

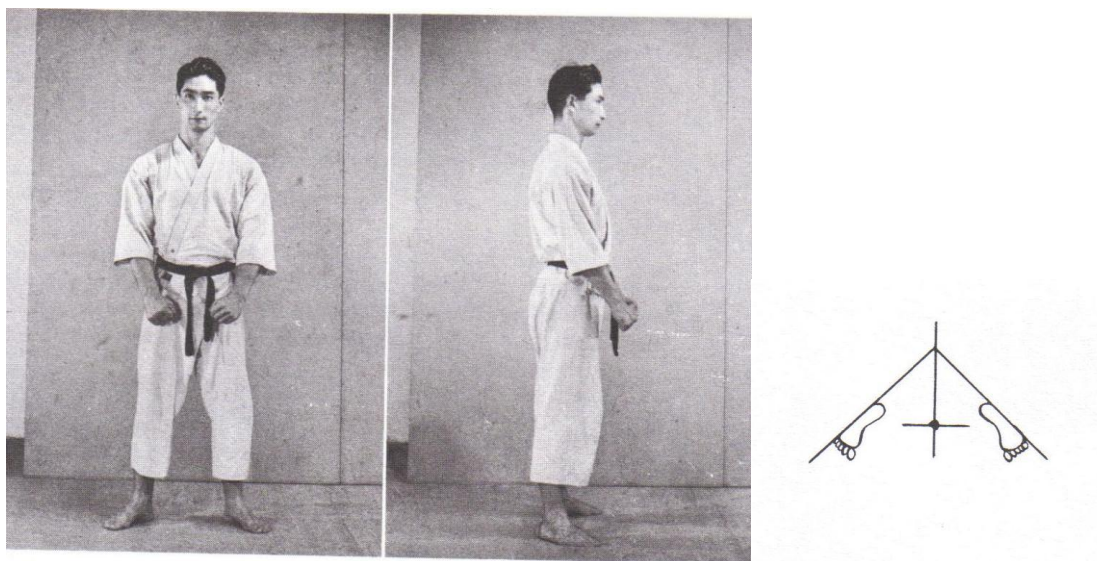


Obrázek 5. Postoj heisoku-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 55).



Obrázky 6. Gabriela demonstruje postoj heisoku-dachi (Bartoň, 2014).

Otevřený přirozený postoj (hachiji-dachi): Stojíme stejně jako v heisoku-dachi, jen s tím rozdílem, že paty jsou od sebe na šířku pánve a špičky nohou směřují mírně od sebe. Význam postoje je stejný jako u heisoku-dachi, jen díky tomu, že máme nohy od sebe, je stabilnější a jsme schopni v něm lépe odolat nějakému zatížení nebo úderu zvenčí.



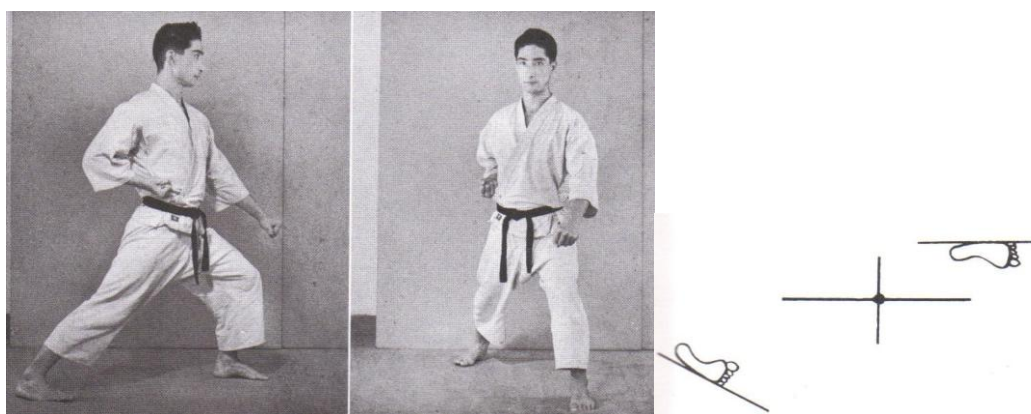
Obrázek 7. Postoj hachiji-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 55).



Obrázek 8. Gabriela demonstruje postoj hachiji-dachi (Bartoň, 2014).

Přední postoj (zenkucu-dachi): V tomto postoji směřuje jedna noha dopředu a druhá dozadu. Šlapka přední nohy směřuje přímo dopředu tak, že vnější hrana je přímo v ose dopředu. Přední koleno je co nejvíce vpředu, skoro až nad prsty přední nohy. Záleží na tom, jestli máme pánev otevřenou nebo zavřenou. Šlapka zadní nohy směřuje 30° do strany. Zadní noha je mírně pokrčená, abychom byli schopni podsadit kostrč a tím udržet kontrolu s břichem, ale nesmí být zase moc pokrčená, jinak se nebudeme schopni o ni jednoduše a silně zapřít. Koleno zadní nohy držíme ve stejném směru, kam směřuje šlapka

zadní nohy. Postoj se snažíme udělat co nejnižší, ale nesmí se zvednout vnější hrana zadní šlapky. Toto je většinou závislé na flexibilitě kotníku. Původně, ještě na Okinawě, byly šlapky v jedné rovině, ale jak se karate rozšířilo do Japonska, byla šířka postoje upravena na šířku boků, aby bylo možno lépe využít pohybu pánve - rotace. Pokud by však byl postoj širší, nebylo by možné se opřít o zadní nohu a tím se vzepřít tlaku zepředu. Tlak v nohách je 50 % na 50 %, tak aby bylo možno rychle reagovat pohybem vpřed nebo vzad. Tento postoj je určen k pohybu dopředu či dozadu.



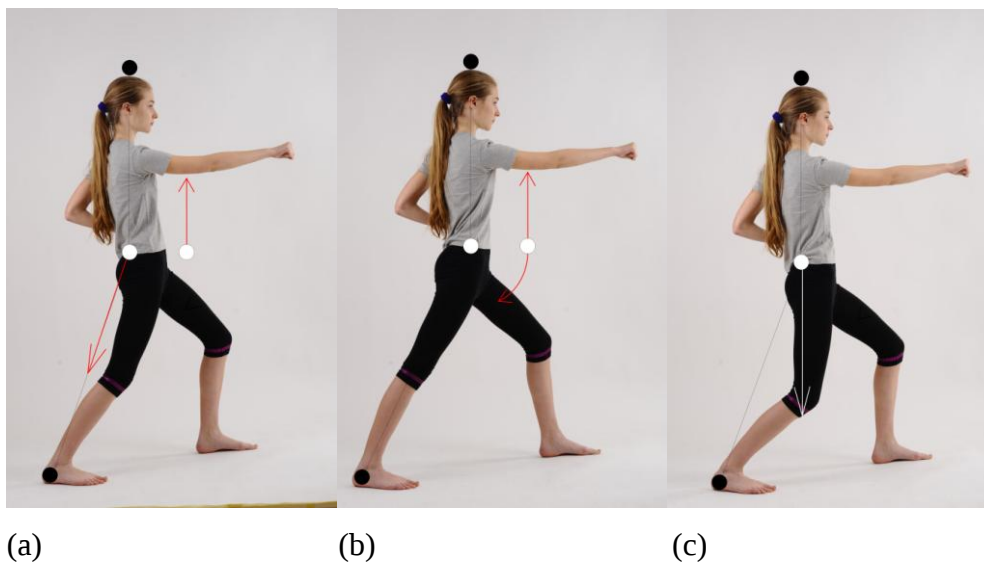
Obrázek 9. Postoj zenkucui-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 57).



Obrázek 10. Gabriela demonstruje postoj zenkucu-dachi (Bartoň, 2014).

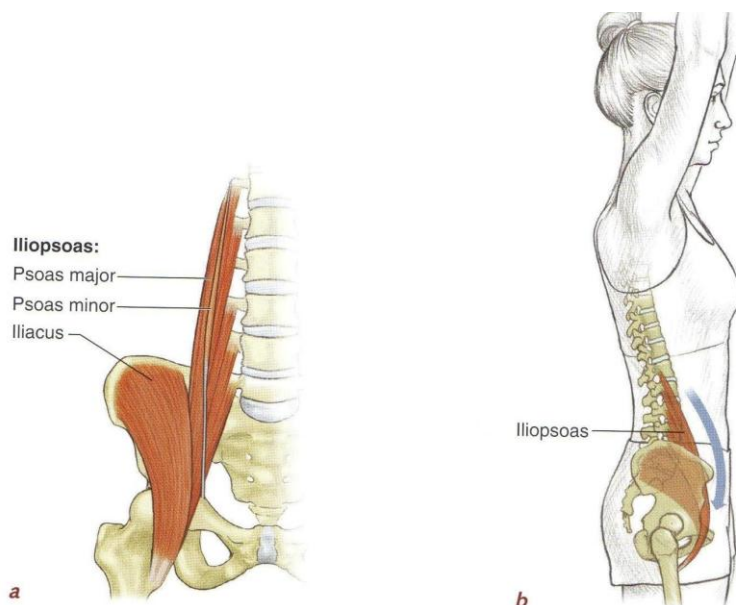
V postoji zenkucu-dachi je velmi důležité správné rozložení váhy těla. Pokud není oblast pánve v takzvaném neutrálním postavení (Isacowitz, & Clippinger, 2011), potom nemůže být postoj účinně využit. Proto je postavení těla velmi důležité a to jak pro konečnou fázi techniky, kdy je předána energie do soupeře nebo kdy odolávám náporu soupeře, tak v plynulém a jednoduchém pohybu. Pokud musím vynaložit zbytečnou energii na to, abych se pohnul nebo udržel stabilitu, tak ztrácím potenciální energii, kterou můžu

využít ke zničení soupeře. Gagliola na fotografii (obrázek 10.) demonstruje správné postavení pánve.



Obrázek 11. Dominika demonstruje 3 druhy postoje zenkucu-dachi (Bartoň, 2014).

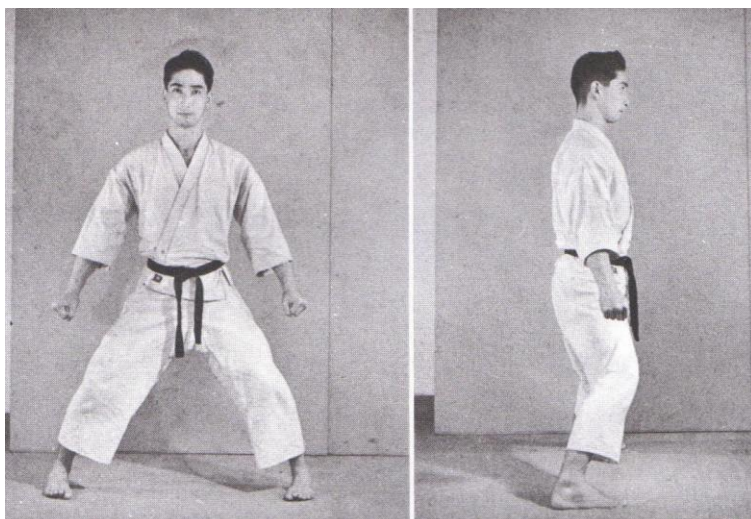
Šestnáctiletá Dominika na fotografii (obrázek 11.) cvičí karate od svých 8 let. Má tedy osmiletou praxi s tréninkem tradičního karate. U fotografie (a) má správný postoj, jelikož těžiště jejího těla je v takzvané konekci mezi horní částí těla (trup, horní končetiny a hlava) a spodní částí těla (nohy). Záda musí být rovně a pevně drženy v konekci s pánví. Zadní noha je mírně pokrčená, abych mohl podsadit kostrč a tím udržet konekci mezi horními a dolními končetinami. V takové pozici je Dominika schopna odolat vnějšímu tlaku, ale i předat velkou energii, bez ztráty stability. V této pozici se může velmi plynule přemístit do jiné pozice. U fotografie (b) má už špatnou pozici a to hlavně z důvodu, že má hodně propnutou zadní nohu. Je sice schopná odolat velkému vnějšímu tlaku a také i předat velkou energii a neztratit stabilitu. Ale hodně tímto namáhá svalové seskupení M. iliopsoas, které se skládá z M. psoas major, M. psoas minor a M. iliacus, které je tímto ve velkém napětí.



Obrázek 12. Svaly kontrolující postavení pánve a břicha (Isacowitz, & Clippinger, 2011, 16).

Díky tomu má horší kontrolu nad dalším pohybem a poté ji dělá velký problém provést rychlý a plynulý přesun do další pozice. Z tohoto důvodu sensei Nishiyama (Pruszkow, 1998) nedoporučoval tuto pozici, přestože v mnoha nových školách karate se toto záměrně vyučuje a to hlavně z důvodů dobré stability a estetiky. Tvrdil, že je to chyba, pokud někdo takto cvičí. Na fotografii (b) demonstruje Dominika také špatnou pozici a to hlavně proto, že má moc pokrčenou zadní nohu. Tuto chybu dělají hlavně cvičenci, kteří chtějí takzvaně podsadit kostrč a udělat nízký postoj v zenkucu-dachi, který by měl být tímto stabilnější. Díky tomuto dochází k velké tenzi v oblasti kotníku a kolena. Oba dva klouby v takovém postoji odolávají velkému tlaku, což má mnohdy za následek zdravotní problémy. V takovém postoji se sice mohu plynule pohybovat, ale nejsem schopen odolat vnějšímu tlaku.

Postoj jezdce (kiba-dachi): Je to postoj, kde jsou nohy široce od sebe. Přibližně na dvě délky ramen. Kolena jsou pokrčená a zadek je co nejnižší. Šlapky jsou souběžně v jedné rovině. Hlava je vzpřímená a záda jsou rovné. Je to postoj určený k pohybu do strany nebo udržení náporu ze strany. Někdy se užívá označení postoj jezdce. Mám pocit, jako kdybych seděl na koni.

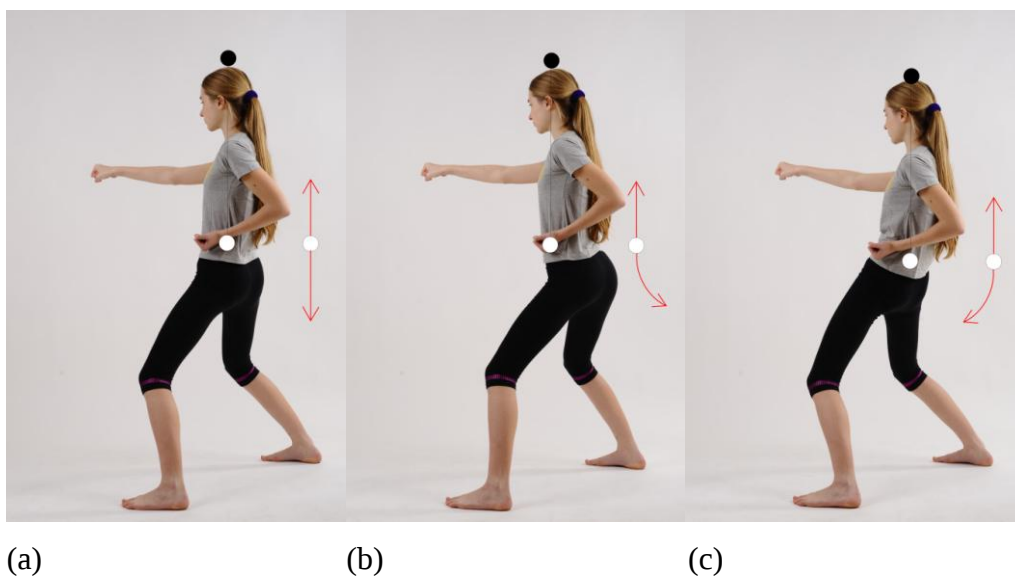


Obrázek 13. Postoj kiba-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 56).



Obrázek 14. Gabriela demonstruje postoj kiba-dachi (Bartoň, 2014).

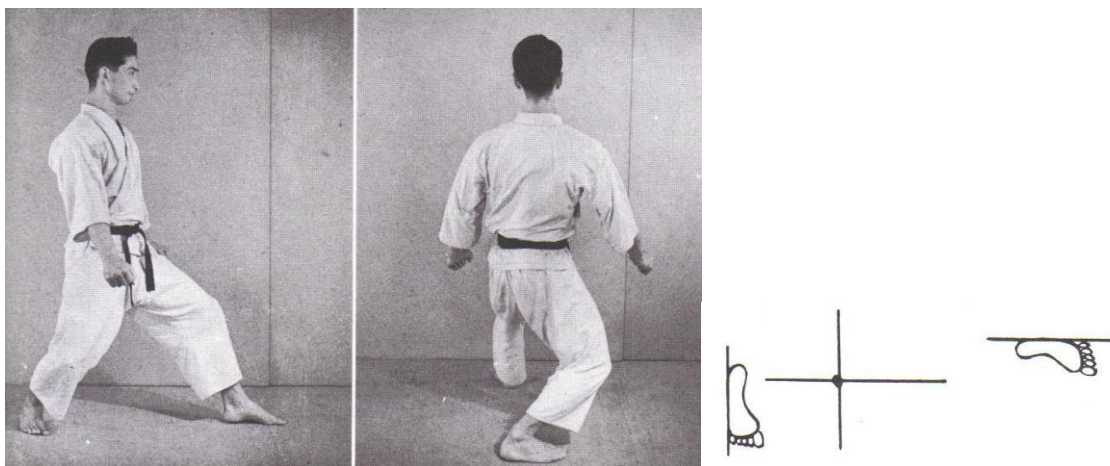
Stejně jak Dominika, demonstruje Gabriela správné postavení pánve v postoji kiba-dachi. Pro tento postoj platí stejné principy, stejně jak pro postoj zenkucu-dachi. Gabriela stojí ve správném postavení a v takové pozici, kdy je schopna pevně stát nebo se plynule pohybovat.



Obrázek 15. Dominika demonstruje postoj kiba-dachi (Bartoň, 2014).

Při její demonstraci je postoj na fotografii (obrázek 15 (a)) správný. Zde je pánev v neutrálním postavení. Díky tomu je rozložení jejího těžiště a váhy rovnoměrné. U fotografie (b) je vystrčená pánev ven, což ji sice umožní jít do nižšího postoje, ale konekce mezi horní částí těla a dolními končetinami není ideální a tak je další pohyb v takovém postoji je komplikovanější. To stejné platí i u fotografii (c), kde je pánev zase moc vystrčená dopředu. Tuto chybu často dělají studenti, kteří špatně pochopili slova senseie Nishiyami, který říká, že ve správném postoji, abych měl co nejlepší kontrolu nad svým postojem a pohybem, musím mít podsazenou kostrč. Z toho důvodu pak často tlačí pánev dopředu a vytvoří tím zbytečnou tenzi v oblasti pánve. Sensei Nishiyama (Lublin 1999) často poukazoval na tuto chybu a upozorňoval, že místo toho, abych lépe kontroloval svůj postoj a pohyb, tak se dostávám do křeče a nejsme schopni silně stát a plynule se pohybovat.

Zadní postoj (kokutsu-dachi): V tomto postoji směřuje šlapka přední nohy přímo dopředu, stejně jak u postoje zenkucu-dachi, ale šlapka zadní nohy směřuje 90° do strany. Obě šlapky jsou v jedné rovině. Přední noha je mírně pokrčená, kdy se opírá o zadní nohu, která je maximálně pokrčená. Koleno zadní nohy držíme ve stejném směru, kam směřuje zadní šlapka. Tlak v nohách je 70 % do zadní a 30 % do přední. V zadní noze je vytvořen co největší tlak, jako kdybychom stlačily pružinu. Přední noha se jen zapírá a významně pomáhá vytvořit velký nátisk na zadní nohu. Postoj je hlavně určen k odražení náporu zepředu a díky tlaku v zadní noze jsme schopni udělat silnou a rychlou reakci dopředu, kterou kombinujeme se změnou postoje na zenkucu-dachi.



Obrázek 16. Postoj kiba-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 57).



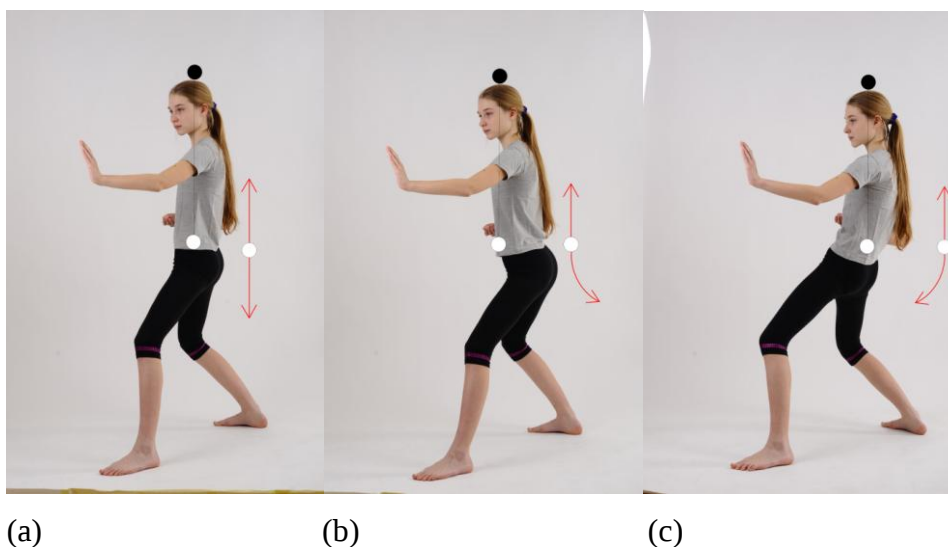
Obrázek 17. Gabriela demonstruje postoj kokutsu-dachi zepředu (Bartoň, 2014).



Obrázek 18. Gabriela demonstruje postoj kokutsu-dachi ze strany (Bartoň, 2014).

Aby postoj mohl být stabilní a mohli jsme se v něm plynule pohybovat, musíme dodržovat stejné zásady, jaké platí pro všechny postoje. Postoj kokutsu-dachi je však specifický a to již rozložením tlaku na nohách, kdy větší tlak je v zadní noze (70 %) a

přední noha jen zadní podporuje (30 %). Tento postoj je často používán k obraným technikám. To znamená, že je hodně zatěžován vnějším tlakem, kdy musíme být schopni rychle přejít do jiného postoje, který je vhodnější pro útočnou techniku. Gabriela stojí správně. Pokud je však levá noha jako zadní, tak postoj je vyšší a to z důvodu zkrácené achillovi šlachy. Toto však nepřekáží tomu, aby její postoj správně fungoval a plnil svůj účel.

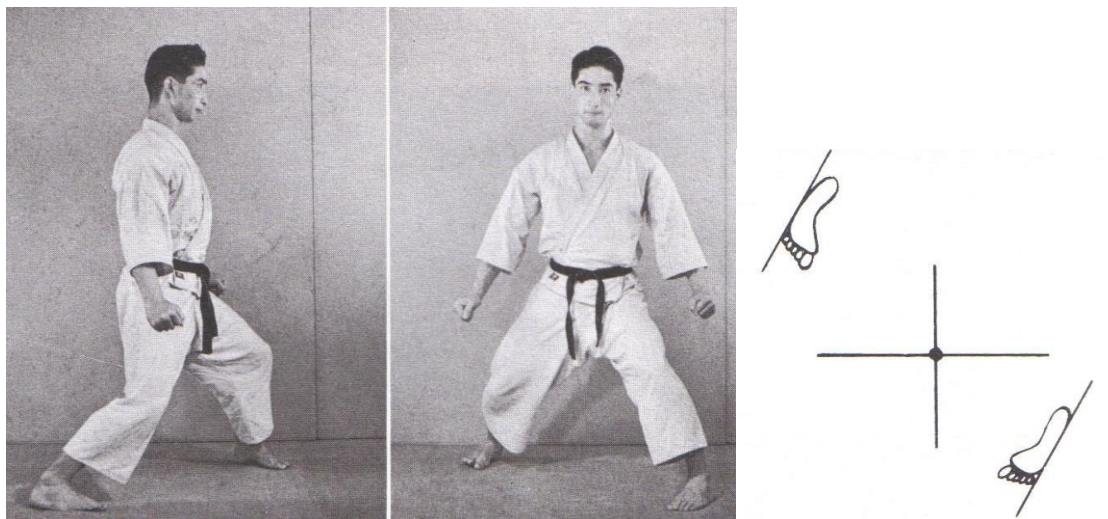


Obrázek 19. Dominika demonstruje postoj kiba-dachi (Bartoň, 2014).

U všech postojů dochází k podobným chybám. Fotografie (a) na obrázku 19. prezentuje správný postoj, kdy jsme schopni odolat velkému vnějšímu tlaku, ale i vyvinout velkou sílu a udělat rychlou změnu do jiného postoje. Nejčastěji to bývá zenkucu-dachi. Na fotografii (b) (obrázek 19.) máme pánev takzvaně vystrčenou. Toto mu umožní jít do velmi nízkého postoje a tím získat silnou stabilitu. Dokážeme odolat silnému náporu, ale změna do jiného postoje už vyžaduje více energie. Na fotografii (c) (obrázek 19.), kde se snažím pánev takzvaně extrémně podsadit, jsem v křeči a naše tělo je slabší a nestabilní. Vynakládám zbytečně mnoho síly pro udržení tohoto postoje.

Diagonální postoj jezdce (sochin-dachi): Tento postoj je kombinací postoje kiba-dachi a zenkucu-dachi. Obě dvě šlapky směřují souběžně v jednom směru a jsou od sebe na dvojnásobnou šířku ramen. Trup je vytočen diagonálně dopředu. Váha na obou nohách je 50 % na 50 %. Tento postoj nám umožňuje přenášet tlak ze zadní na přední a naopak. Sensei Nishiyama (Zamošć, 2001) na jednom z tréninků vyprávěl historii tohoto postoje. Byl jeden mistr, který strašně rád zápasil v postoji kiba-dachi. Postoj kiba-dachi je však

výhodný pro pohyb do strany a odvracení útoku ze strany. Aby se mistr nemusel neustále otáčet bokem ke svému soupeři, tak se pouze se svým trupem otočil diagonálně čelem ke svému soupeři a při tom, zůstal stát v kiba-dachi.



Obrázek 20. Postoj sochin-dachi, (Nishiyama, & Brow, 1998, 58).



Obrázek 21. Gabriela demonstruje postoj sochin-dachi (Bartoň, 2014).

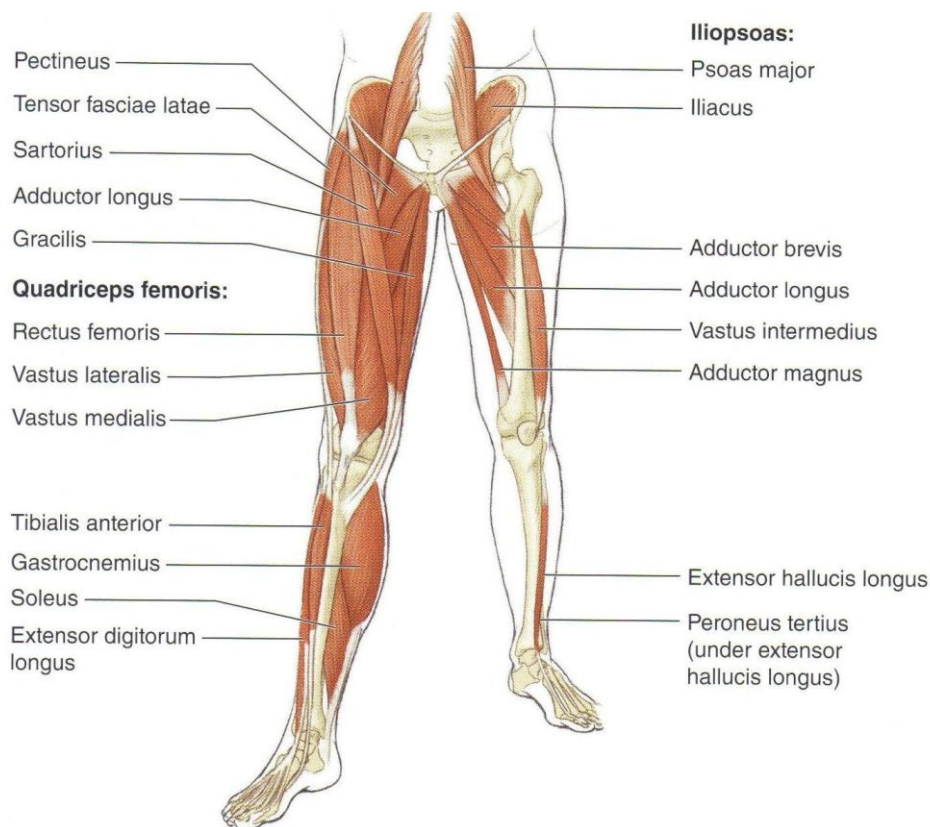
U postoje sochin-dachi je vidět, že Gabriela nemá velkou zkušenost s tímto postojem. Tento postoj se velmi málo využívá při trénincích s nízkými technickými stupni. Gabriela má 7.kyu (oranžový poásek) a tak nejčastěji na tréninku používá postoje heisoku-dachi, hachiji-dachi, zenkucu-dachi, kiba-dachi a kokutsu-dachi. V tomto postoji nejsem schopni se opřít o zadní nohu a tím šetřit energii při odolávání tlaku zvenčí. V postoji sochin-dachi jsme však schopni pohybovat s těžištěm. Z toho důvodu je tento postoj výhodný pro používání krytu proti útoku nohou, jelikož jsme schopni lépe kontrolovat

vzdálenost. Gabrielin postoj je hodně vysoký, přesto je schopna v něm kontrolovat svoje těžiště a tím vzdálenost mezi ní a soupeřem.

5.3.2 Postoje s takzvaným vnitřním balením svalů.

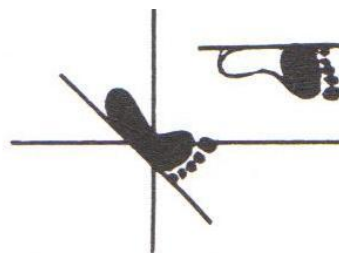
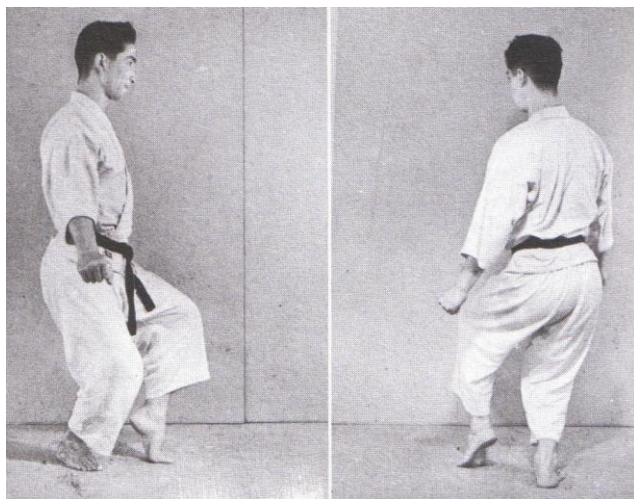
U všech následujících postojů používáme v terminologii tradičního karate pojem vnitřní balení svalů. Sensei Nishiyama (Lublin, 1999) tuto dovednost popisoval v postojích neko-ashi-dachi, sanchin-dachi a hangetsu-dachi. Sensei tento pocit popisoval, jak kdybychom svaly přední části nohou přitahovaly dovnitř břicha. Představujeme si, jako kdybychom svaly okolo pánve balili zepředu okolo kyčelních kloubů dopředu ke kostrči a chtěli je vytáhnout nahoru do břicha. Opět tímto aktivujeme i ostatní svaly nohy, neboť prsty na nohách se opět vtáhnou k sobě a tím vytvoří pocit, jako kdybych se chtěl vcucnout do podlahy. Pupek a kostrč držím, tak jako kdybych je chtěl spojit. Tím aktivuji svaly v zadní (vnější) části pánve. Svaly od pánve nahoru pracují a jsou aktivovány stejně, jak už jsem popisoval u postojů s vnějším balením svalů. Těmito postoji jsem schopen rychle a efektně odolat útoku zepředu z boku nebo ze zadu, ale jsem schopen i zaútočit. Nejsou sice tak silné, jako postoje s vnějším balením svalů, ale jsou flexibilnější k odražení útoků, jelikož jsem v takovém postoji stabilnější do více směrů a dokážu se v nich rychle pohybovat.

Na které svaly se hlavně soustřeďuji? Jsou to svaly okolo přední části pánve a to hlavně musculus iliopsoas. Sval začínající v oblasti pánve musculus iliacus a bederní páteře musculus psoas major. Upíná se na kost stehenní trochanter minor a zabezpečuje některé pohyby v kyčelním kloubu flexi, rotaci. Vyplňuje lacuna musculorum. Dále to jsou svaly musculus pectineus, tensor fasciae latae, sartorius, abductor longus a gracilis (Robertsová, 2010).



Obrázek 22. Svaly přední části nohy a pánve (Isacowitz, & Clippinger, 2011, 35).

Postoj kočky (neko-ashi-dachi): Už z názvu je patrné, že postoj je přirovnáván ke kočce. To proto, že postoj je krátký a pružný, tak bychom byli schopni rychle uhnout nebo se zapřít. Stojíme na celé zadní noze a přední je zapřená tak, že se opíráme pouze o plochu šlapky, kde jsou prsty nohy a klouby (metatarzofalangové) a pata je zvednutá. Obě nohy jsou pokrčené a šlapky jsou v jedné rovině, vzdálené od sebe asi šlapku a půl. Zadní šlapka a koleno směřují 30° do strany.

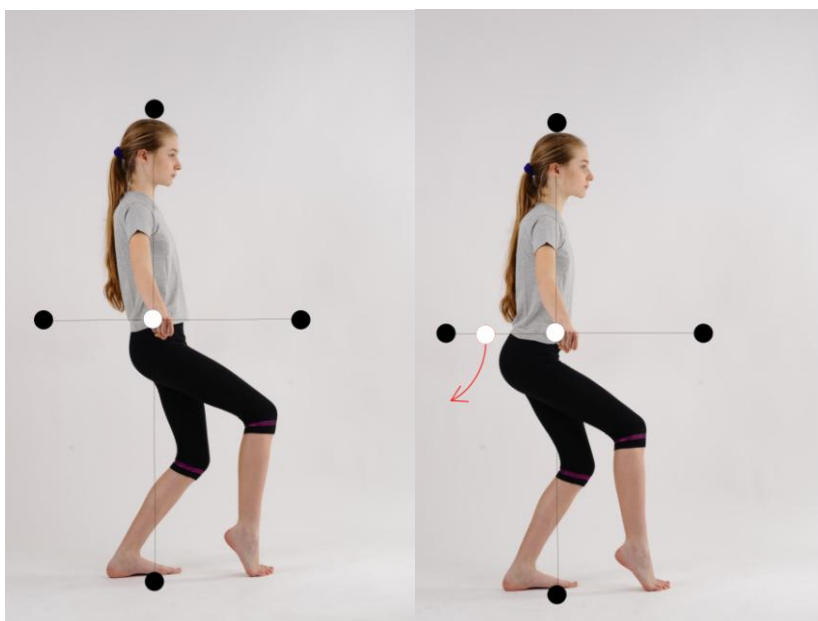


Obrázek 23. Postoj neko-ashi-dachi, (Nishiyama, & Brow, 1998, 58).



Obrázek 24. Gabriela demonstruje postoj neko-ashi-dachi (Bartoň, 2014).

U postoj neko-ashi-dachi je velmi důležité rozložení váhy a správné postavení těla. Na obrázku 24. je vidět, že pokud Gabriela stojí na levé noze, je schopná zvednout patu přední nohy (pravé nohy) více než když je vpředu levá noha. Je to z důvodu, že levou stranu má Gabriela postiženou a achilovka je v důsledku toho zkrácená. Přesto je vidět, že se snaží své tělo držet rovně a stabilně.



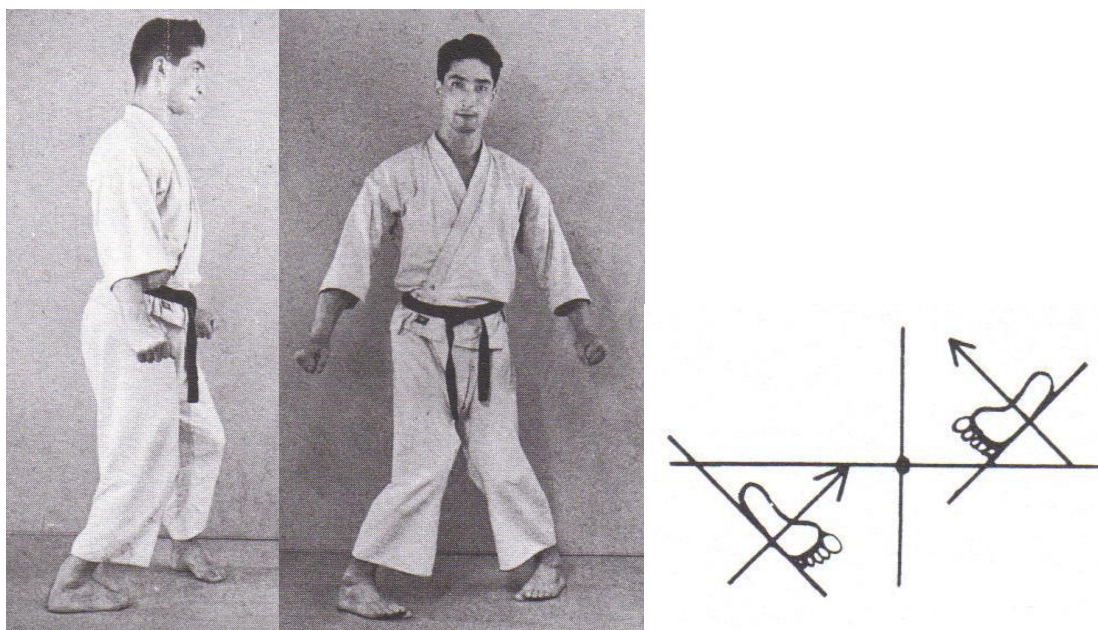
(a)

(b)

Obrázek 25. Dominika demonstruje 2 druhy postoj neko-ashi-dachi (Bartoň, 2014).

Obě dvě fotografie na obrázku by měly demonstrovat správné postavení a špatné postavení těla v postoji neko-ashi-dachi. Postoj neko-ashi-dachi by měl dodržovat stejné zásady, jak předcházející postoje. Při dodržení těchto zásad je pak stabilní a zároveň flexibilní a při pohybu nevynakládáme zbytečnou energii na jeho udržení. Správný postoj je prezentován na fotografii (a), kde jde vidět rozložení váhy, pomocí vyznačené osy, jak vodorovné, tak horizontální osy. Na fotografii (b) je pánev vystrčena, což sice umožní nižší postoj, ale v případě postoje neko-ashi-dachi, to není zrovna vlastnost, která by tento postoj zlepšovala. Jelikož jsou nohy blízko u sebe a správné rozložení těžiště těla je důležité. Neko-ashi-dachi je postoj přirovnávaný k postoji kočky, což znamená být pružný a schopen se rychle pohybovat a měnit postoje. Postavení těla na fotografii (b) mi toto neumožňuje.

Postoj přesýpacích hodin (sanchin-dachi): Je to krátký postoj na šířku pánve. Šlapka zadní nohy směřuje dopředu a mírně dovnitř a přední noha je na délku jedné šlapky vpředu a špička nohy směřuje co nejvíce dovnitř. Stejně tak obě kolena tlačíme co nejvíce k sobě. Postoj je velmi odolný k náporu ze strany, přestože stojíme takzvaně dopředu. Postoj se nejčastěji využívá k obraným technikám nebo technikám, kde dochází k úchopu soupeře. Samozřejmě v postoji můžeme i zaútočit, ale jsou postoje, které jsou k útoku vhodnější.



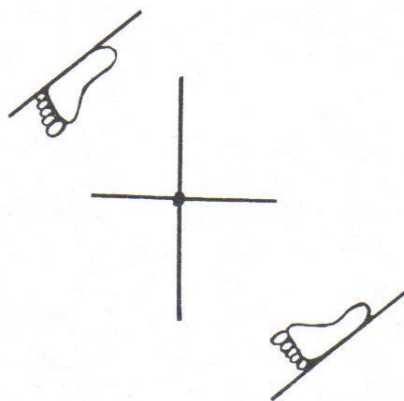
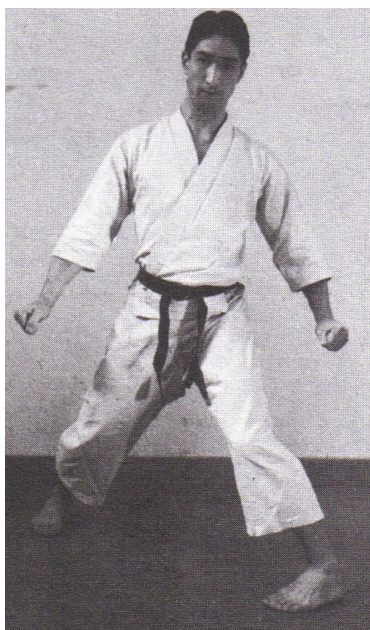
Obrázek 26. Postoj sanchin-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 59).



Obrázek 27. Gabriela demonstruje postoj sanchin-dachi (Bartoň, 2014).

Postoj sanchin -dachi se hlavně využívá ve stylu goju-ryu, který má své kořeny v okinawském Naha-te. Na trénincích nižších technickým stupňů, jak už jsem výše uvedl, se častěji používají jiné postoje. Jelikož Gabriela díky tomu, že byla několikrát na mých trénincích a na soustředěních, které jsem vedl, tak měla možnost seznámit s tímto postojem a vyzkoušet si v některých aplikacích. Gabriela stojí správně, kdy kolena drží u sebe a tím aktivuje svaly pro vnitřní balení a má správně rozloženo těžiště, kdy toto bude níže demonstrovat Dominika u postojů hangetsu-dachi.

Postoj půlměsíce (hangetsu-dachi): Je to prodloužené sanchi-dachi. Šlapky jsou vytočeny podobně jako v sanchi-dachi, jen přední noha je více vepředu. Délka postoje je podobná délce zenkucu-dachi. Stejně jako u sanchin-dachi, jsme schopni v tomto postoji udržet nápor ze strany, ale i zepředu.

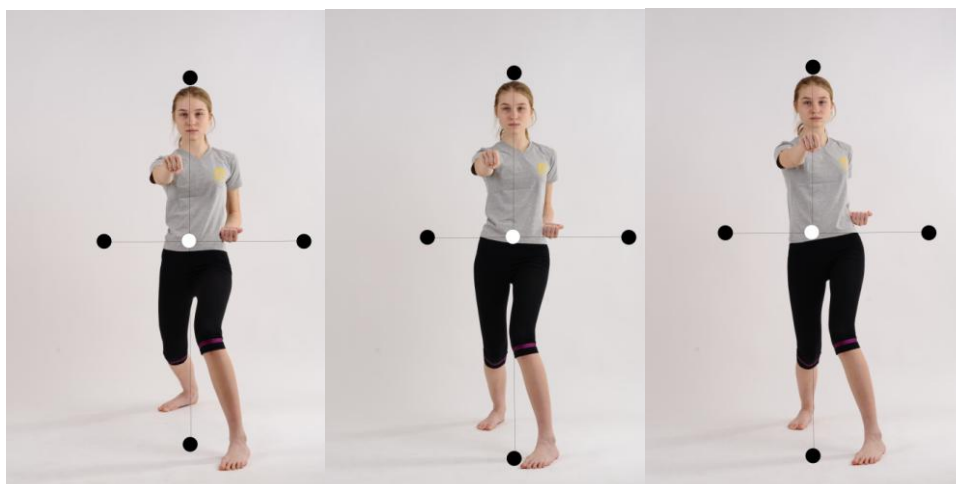


Obrázek 28. Postoj hangetsu-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 59).



Obrázek 29. Gabriela demonstruje postoj hangetsu-dachi (Bartoň, 2014).

Mezi hangetsu-dachi a sanchin-dachi je hlavně rozdíl v délce postoje. Hangetsu-dachi je delší a nižší. Z tohoto důvodu je, oproti sanchin-dachi pevnější a stabilnější. Pohybovat se však v hangetsu-dachi je však oproti sanchin-dachi, náročnější, kdy pohyb v hangetsu-dachi si vyžaduje více úsilí. Jak je vidět na obrázku 29., kde Gabriela prezentuje správný postoj, tlačí koleno přední nohy mírně dovnitř. Tím, stejně jako u postoje sanchin-dachi, aktivuje svaly potřebné pro vytvoření takzvaného vnitřního balení svalů. Zadní noha vytváří stejnou oporu jako u postoje zenkucudachi. V obou postojích je velmi důležité správné rozložení osy těla. Jak vertikální, tak horizontální.



(a)

(b)

(c)

Obrázek 30. Dominika demonstruje postoj hangetsu-dachi (Bartoň, 2014).

Na obrázku 30. Dominika demonstrují správné rozložení vertikální a horizontální osy. Na fotografii (a) je postavení těla v souladu s osou vertikální i horizontální. Na fotografii (b) a (c) je osa horizontální v nerovnováze. Buď je tělo natočeno více na pravou stranu, nebo na levou stranu. Co toto znamená? U fotografie (b) je zatížení větší na levé straně, čímž je více zatížena levá noha (přední noha) a tím jsou vytvořeny vyšší nároky na svaly levé strany těla. U fotografie (c) je více zatížena pravá strana, čímž je větší zatížení pravou na nohu (zadní noha) a na svaly pravé části těla. Ani jedno postavení není správné, přestože jsme schopni odolat tlaku ze strany, na kterou je větší zatížení, a tím jsou svaly aktivnější, tak přesto je to špatně. Pokud soupeř zaútočí ze strany, kde svaly nejsou tak zatíženy, nejsme schopni odolat tomuto útoku, jelikož svaly nezatížené strany nejsou tak aktivní. Musíme počítat s tím, že se tlaky nebo útoky, se rychle mění a my potřebujeme mít tělo postaveno tak, aby bylo schopno na toto rychle reagovat. To znamená odolat útoku a být připraveno i na rychlou proti akci (útok). Proto je postavení na fotografii (a) správné, neboť tělo je v rovnováze.

5.4 Pohyb v tradičním karate (ashi)

Jak už jsem výše uvedl, ke správnému využití energetického potenciálu lidského těla, je důležité správné postavení těla. Abych se mohl rychle a efektivně pohybovat, musím mít pánev v neutrální pozici, aby tělo bylo schopné správně fungovat v takzvané posturální reaktivitě a posturální stabilitě.

Posturální reaktivita:

Opakovaně bylo experimentálně zjištěno, že aktivace bránice, pánevního dna, břišních a zádových svalů (tedy svalů, které zajišťují zpevnění trupu pro umožnění pohybu končetin) předbíhá pohybovou činnost horní a dolní končetiny. Ve studiích je uváděno společné zapojování svalstva bránice, m. transversus abdominis, svalů pánevního dna a m. multifidus při posturální aktivitě. Každý pohyb v segmentu je tak předváděn do celé postury, každý pohybový manévr má převod stabilizace do úponově provázených oblastí, a tím do celého těla. Například ani polknutí nelze provést bez stabilizace jazyka, konkrétně bez jeho opření o patro a bez stabilizační funkce dalších svalů (zejména stabilizujícího jazyku). Úplně stejně pracuje lidské tělo při pohybu vpřed, vzad, do strany nebo nahoru a dolů. Velmi důležité je zapojení svalů, které pohyb nevykonávají. Pokud aktivně nepracují a to tím, že jsou zpevněné do směru pohybu, ale zároveň uvolněné, aby pohybu nepřekážely, tak nejsem schopen se plynule a rychle pohnout. Tělo je takzvaně v posturální stabilizaci (Mareš, 2013).

Posturální stabilizace:

„Posturální stabilizaci chápeme jako aktivní (svalové) držení segmentů těla proti působení zevních sil řízené CNS. Působí nejen proti gravitační síle, ale je součástí všech pohybů, a to i když se jedná pouze o pohyb dolních či horních končetin“ (Mareš, 2013).

Obě tyto schopnosti jsou základem pro každý rychlý, plynulý a silný pohyb. V bojových uměních se tyto dovednosti a znalosti vyvíjely velmi dlouhou dobu. Dnes již tyto schopnosti známe a víme jak je rozvíjet, jelikož je umíme popsat. V minulosti tyto znalosti tajili a neuměli to popsat dnešním způsobem. Dávali jim různé názvy a přirovnání, které tyto schopnosti připomínaly. Bylo to například skok tygra, nebo let jeřába, anebo poryv větru nebo úder vlny. Nejčastěji to byly vlastnosti a schopnosti některých zvířat či přírodních jevů, protože to byly jevy, které viděli okolo sebe.

Krok /fumikomi-ashi/ - je to dlouhý pohyb, kdy se krokem dostávám k soupeři nebo od soupeře. Kroky jsme schopni použít v postojích, kde stojíme čelem k soupeři. Jsou to zenkucu-dachi, sochin-dachi, sanchin-dachi, hangetsu-dachi a neko-ashi-dachi. Některé postoje jsou však krátké, a proto i pohyb v nich je kratší. Nejdelší krok vykonáváme v zenkucu-dachi. Proto je pohyb s krokem v tomto postoji nejsilnější a je zde největší předpoklad k vytvoření velké síly.



Obrázek 31. Krok v postoji zenkucu-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 63).



Obrázek 32. Krok v postoji kokutsu-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 63).

Chůze vpřed má své zásady, které musím dodržovat, a které nám umožňují se pohybovat se dopředu nebo dozadu jednoduše, plynule a zároveň silně, bez toho, aby došlo ke zbytečné ztrátě energie. Hlavním zdrojem síly jsou nohy a tlak do podlahy. Proto je důležité, aby naše tělo bylo dobře poskládané a připravené k pohybu. Pohyb vytváří hlavně svaly nohou. Ostatní svaly se pohybují ve směru pohybu těla, kdy drží posturu těla. Jsou zpevněné pouze tak, aby nepřekážely pohybu. Vytváří posturální stabilizaci a reaktivitu.

Každý krok má tři fáze. Při kroku dopředu je první fáze okamžik, kdy přitáhnu zadní nohu k přední. Při tomto používám svaly, jak už jsem popisoval u postojů s vnitřním balením svalů. Druhá fáze je změna postavení nohou, kdy se ze zadní stává přední. V momentě, kdy se zadní noha dostává před přední nohu, začíná třetí fáze. Noha, která je v pohybu už není přitahována, ale je tlačena před sebe. Na konci pohybu dochází ke kontrakci svalů, abych byl schopen pohyb zastavit a předat vytvořenou sílu. Svaly pánve a nohou pracují podle toho, zda mám postoj s vnitřním napětím svalů nebo s vnějším napětím svalů. Celý pohyb je kontrolován z centra svého těla, z místa, které se v japonštině nazývá „hara“. Je nutné hlídat těžiště těla, aby cvičenec nepřepadl dopředu. Při kroku dozadu je to stejně, jen opačným sledu, kdy nejdříve zadní noha přitáhne přední a pak vytlačí za sebe.



1. fáze

2. fáze

3. fáze

Obrázek 33. Fáze kroku dopředu s vyznačením směru tlaku (Bartoň, 2014).



1. fáze

2. fáze

3. fáze

Obrázek 34. Fáze kroku bez vyznačení směru tlaku (Bartoň, 2014).

Na obrázcích 33. a 34., Gabriela demonstruje tři fáze kroku dopředu. Je zřetelně vidět, že levá noha (2 fáze kroku) je v kotníku méně flexibilní než pravá noha a ve třetí fázi je postoj v důsledku toho vyšší, jelikož to nedovolí malá flexibilita v kotníku. Tato omezená flexibilita levé nohy je zaviněná z důvodu jejího postižení. Pravidelný trénink, by však měl posílit a zvýšit flexibilitu svalů u levého kotníku. Dle jejího vyjádření v rozhovoru, ke zvýšení flexibility došlo.



1. fáze

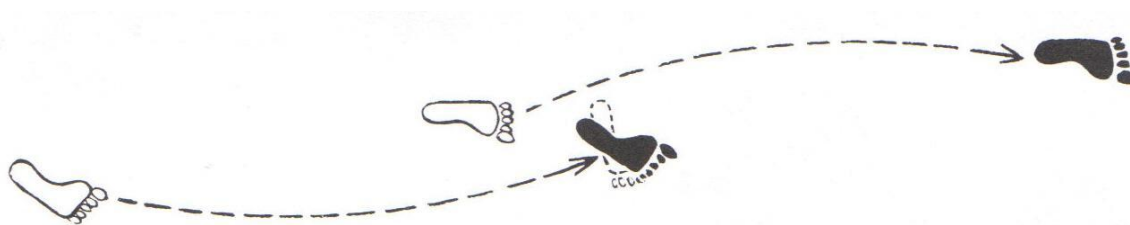
2. fáze

3. fáze

Obrázek 35. Gabriela demonstruje 3 fáze kroku dopředu s vyznačením směru tlaku a držení osy těla (Bartoň, 2014).

Při pohledu na celé postavení její těla při vykonání kroku vpřed obrázek 35. Je vidět, že v důsledku toho, že Gabriela se snaží provést krok tak, aby zůstala po celou dobu ve stejné výšce, což je dalším výborným předpokladem pro vykonání rychlého pohybu, ale z důvodu horší flexibility v levém kotníku je vidět, že ve 2. fázi kroku, kde jsou obě šlapky u sebe a z přitahované nohy se stává noha tlačená, ohýbá své záda (větší napětí v oblasti hrudní kyfózy) a snaží se mírně předklonit svou hlavu. Takové chybě se musí předcházet, aby nedocházelo k vytvoření špatného návyku.

Půl krok (cugi-ashi). Je to krok, kdy přitáhnou zadní nohu k přední a zase vykročí přední noha. V odborném slangu tradičního karate, se tomuto říká půl krok. Při tomto posunu můžu lépe koordinovat délku kroku. Krok může být kratší nebo stejně dlouhý jako normální krok. Při tomto způsobu se můžeme pohybovat dopředu nebo dozadu v postoji zenkucu-dachi nebo do strany v kiba-dachi. Platí zde stejné zásady, jak při dlouhém kroku (fumikomi-ashi). Půl krok má tři fáze kroku. Když nohu přitahuji (1. fáze), dochází k napětí svalů stejně, jak u postojů s vnitřním napětím. Ve 2. fázi opět dochází ke změně rolí nohou a noha, která byla přitahována, tlačí druhou nohu do směru pohybu. Na konci pohybu, kdy se dostanu do zamýšleného postoje, musím svaly nohou zpevnit, kdy zastavím pohyb.



Obrázek 36. Půl krok v postoji zenkucu-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 64).

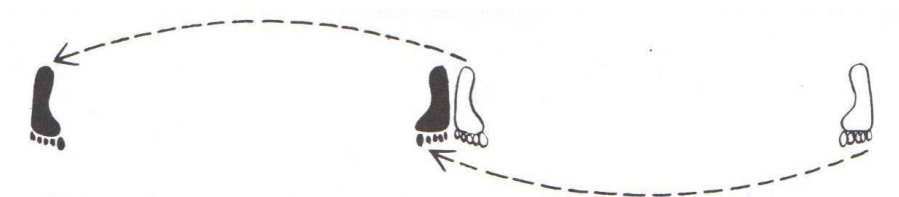
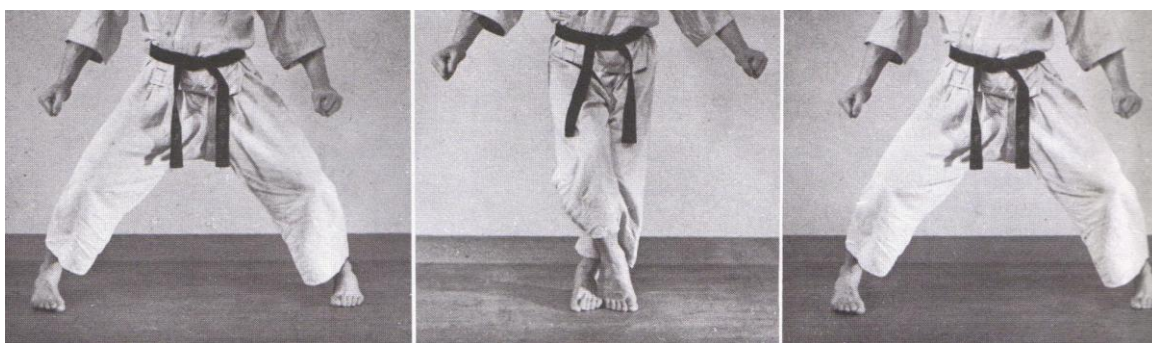


1. fáze

2. fáze

3. fáze

Obrázek 37. Gabriela demonstruje 3 fáze půl kroku v zenkucu-dachi (Bartoň, 2014).



Obrázek 38. Půl krok v postoji kiba-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 64).



1. fáze

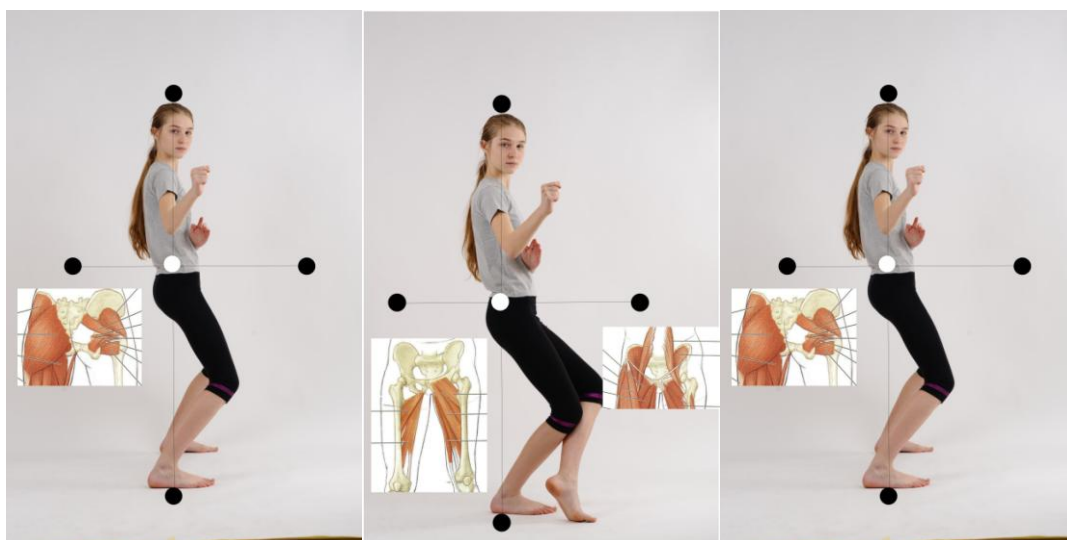
2. fáze

3. fáze

Obrázek 39. Gabriela demonstruje půl krok v postoji kiba-dachi (Bartoň, 2014).

Jak bylo výše uvedeno, postoj může sloužit k pohybu čelem k soupeři nebo bokem k soupeři. Díky tomu, že nevykonáváme souvislý plný krok, ale jen půl krok můžeme délku kroku koordinovat. Krok může být delší nebo kratší. Záleží na situaci, ve které ho chceme použít a jakou vzdálenost chceme překonat. Při nácviku kumite (zápasu), sensei Nishiyama (Waršawa, 2008) často říkal, že tímto pohybem jsem schopni svému soupeři takzvaně ukrást vzdálenost při útoku nebo odejít před útokem do takové vzdálenosti, že jsme schopni útoku vyhnout, ale zůstane nám vzdálenost hned na protiútok. Je to hodně variabilní pohyb.

U fumikomi-ashi a cugi-ashi v 1. fázi a ve 2. fázi, kdy přitahuji takzvaně zadní nohu při pohybu vpřed nebo zadní nohu při pohybu vzad, používám svaly podobně jak při postojích s vnitřním balením svalů, ale také svaly Abductor brevis, Abductor magnus, Pectineus, Abductor longus a Gracilis (Isacowitz, & Clippinger, 2011).



1. fáze

2. fáze

3. fáze

Obrázek 40. Dominika demonstruje půl krok v kiba-dachi (Bartoň, 2014).

Na obrázku 40. ve 3.fázi jsou to hlavně svaly takzvaného vnějšího balení svalů, které se nejvíce podílejí na udržení směru a stability pohybu a konečného postoje. Tyto zásady platí, pokud se pohybujeme a končíme v postoji zenkucu-dachi, kiba-dachi nebo kokutsu-dachi, kde se na konci pohybu soustředíme hlavně na svaly, které vytvářejí takzvané vnější balení svalů.

Pokud však vycházíme z postoje s takzvaným vnitřním balením svalů, kde je dominance svalů, které podporují tento postoj a to jsou postoje hangetsu-dachi, sanchin-dachi a neko-ashi-dachi, tak ve všech třech fázích mají dominantní úlohu svaly pro takzvané vnitřní balení. Je však důležité poznamenat, že není možné správně a silně vykonat jakýkoliv pohyb, pokud by ostatní svaly nespolečně pracovaly. Pro jednodušší pochopení a naučení se rychlého a silného pohybu, je jednodušší představovat si, jak pracují dominantní svaly. Ostatní svaly se automaticky přidávají.

Přísun (suri-ashi). Je to krátký pohyb, kdy se k soupeři přisuneme nebo se odsuneme. V anglickém jazyce se používá slovo „slide“, což v překladu znamená sklouznutí. Můžeme se přisunout/sklouznout dopředu s útokem nebo dozadu s obranou a následným protiútokem. Nejčastěji používáme postoj zenkucu-dachi nebo kokutsu-dachi. K pohybu do strany, využíváme pohyb v postoji kiba-dachi nebo postoje s takzvaným vnitřním balením svalů – hangetsu nebo sanchin-dachi. Pokud se chceme přisunout dopředu, zatlačíme do zadní nohy, kdy uvolníme přední nohu. Uvolněním tlaku v zadní noze nám umožní se posunout dopředu. Pohyb kontrolujeme přední nohou, kdy dopadne

pata-prsty. Aby byl pohyb co nejúčinnější, musí zadní noha dokončit pohyb zároveň s dopadem prstů přední nohy. Správný pocit je, zastavit celé tělo najednou. Dozadu je to opačně, kdy první tlak je v přední noze a uvolnění tlaku, se zadní noha posune do požadovaného směru. U přísunu do strany zatlačím do nohy, která je dál od směru kam se chci posunout. Sensei Nishiyama (Lublin, 1999) to přirovnával k pocitu, jako kdybych v zadní noze stlačil pružinu. Po celou dobu pohybu neustále držíme tělo tak, aby bylo koordinované s pohybem nohou. Celé tělo se pohybuje ve stejném okamžiku. Ne dřív, ne později.



Obrázek 41. Přísun dopředu v zenkucu-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 65).

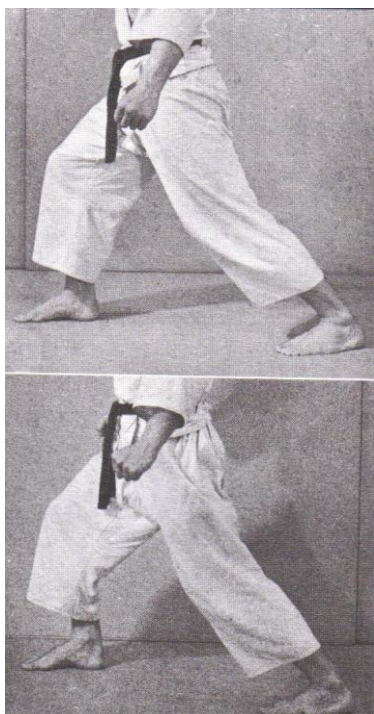


Obrázek 42. Přísun dozadu v kokutsu-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 65).



Obrázek 43. Přisun do strany v kiba-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 65).

Obrat (mavate). Obrat máme na místě nebo s krokem dozadu. Při každém obratu musíme kontrolovat osu těla. Při obratu na místě, se nejdříve podíváme za sebe, kdy hlavu otočíme ve směru k zadní noze (1. fáze). Potom přeneseme váhu na přední, čímž uvolníme zadní nohu, kterou posuneme do strany (2. fáze) a špičky obou noh otočíme do směru, kde se chceme otočit (3. fáze). Celý pohyb kontroluje svaly z oblasti okolo pánve a horní část těla držíme v koordinaci s pohybem.



Obrázek 44. Obrat na místě v postoji zenkucu-dachi (Nishiyama, & Brow, 1998, 67).



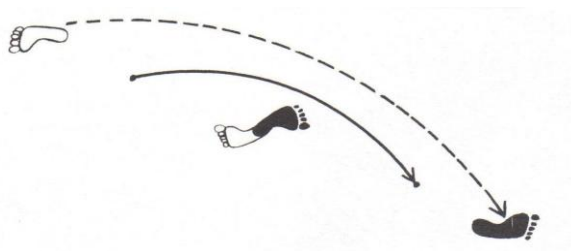
1. fáze

2. fáze

3. fáze

Obrázek 45. Gabriela demonstruje 3 fáze obratu na místě (Bartoň, 2014).

Při obratu s krokem dozadu se nejdříve podíváme za sebe, kdy hlavu otočíme do strany, kde je přední noha. Potom přední nohu přitáhneme k zadní, otočíme se a vykročíme vpředu. Svaly pracují stejně, jako u kroku vzad, jen se u toho otočíme.



Obrázek 46. Obrat s krokem (Nishiyama, & Brow, 1998, 67).



1.fáze

2.fáze

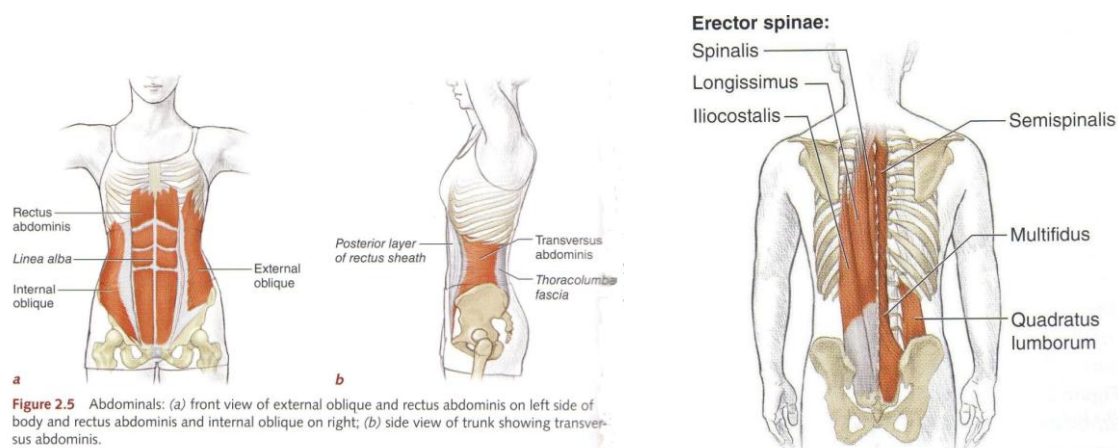
3.fáze

Obrázek 47. Gabriela demonstruje 3 fáze Obratu s krokem (Bartoň, 2014).

Na obrázku 47. Gabriela demonstruje obrat s krokem. Pohyb je velmi podobný kroku dozadu. Při tomto obratu pracují stjené svaly jak při kroku dozadu s rozdílem, že hlavu otáčím dozadu už ve chvíli, kdy mám nohy u sebe a na konci pohybu jsme otočeni na opačnou stranu, než když jsme začali pohyb. Tento obrat je náročný na udržení stability. Gabriela s ním nemá problém, jelikož je často používám na trénincích.

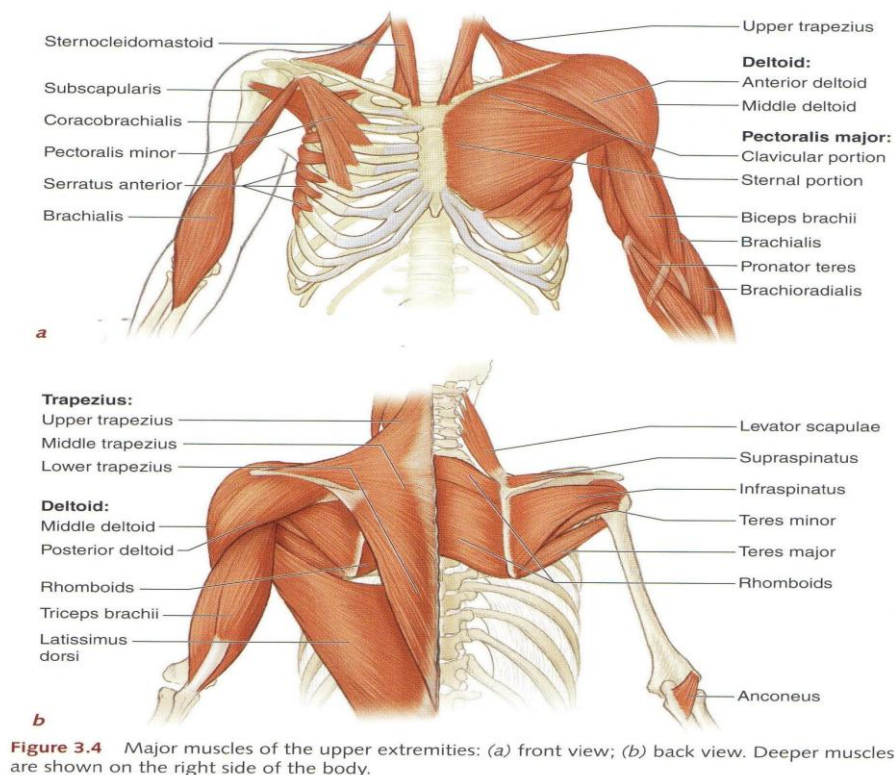
Svaly podporující pohyb v technikách tradičního karate

Hlavní práci u všech pohybů vykonávají svaly nohou, jak jsem výše popsal. Ale aby mohl být pohyb rychlý, silný a účinný, tak se nesmí zapomenout na posturální svaly, které drží koordinaci celého těla při pohybu. Tyto svaly jsou pro vykonání jakéhokoliv pohybu velmi významné a bez jejich práce bychom nebyli schopni vytvořit tak potřebnou sílu, abychom byli schopni zneškodnit nějakého útočníka.



Obrázek 48. Svaly břicha a zad (Isacowitz, & Clippinger, 14 a 15).

Svaly Erector spinea (M. spinalis, M. Longissimus, M. iliocostalis, M. semispinalis, M. multifidus, M. quadratus lumborum), které drží zadní část hrudní a bederní páteře, a které jsou podporovány svaly břicha (M. rectus abdominis, M. linea alba, M. internal oblique, M. posteriori layer of rectus sheath, M. transversus abdominis, M. thoracolumbar fascia), kompletně drží v koordinaci trup v oblasti břicha a beder (Isacowitz, & Clippinger, 2011).



Obrázek 49. Svaly hrudního koše (Isacowitz, & Clippinger, 38).

Svaly hrudního koše (M. pectoralis major a minor, M. sternal portion, M. clavicular portion, M. stratus anterior, M. latissimus dorsi, M. rhomboids, M.teres major a minor, M. supraspinatus) a svaly krku (M. upper, middle a lower trapezius, M. sternocleidomastoid, M. levator scapulae) (Isacowitz, & Clippinger, 2011).

Všechny tyto svaly pomáhají k vykonání rychlého a silného pohybu, který umožní vytvořit velký potenciál energie.

5.5 Základní obrané a útočné techniky rukou v tradičním karate.

Nejčastějším úderem, který se v karate používá je úder pěstí. Známe úder s krokem **oi-cuki**. Je to úder rukou, která je souhlasná s přední rukou (obrázek a,c 50.). Nebo úder pěstí ruky, která je souhlasná se zadní nohou - **gyaku-cuki** (obrázek b. 50.)



a)

b)

c)

Obrázky 50. Gabriela demonstruje úder oi-cuki a gyaku-cuku (Bartoň, 2014).

Na obrázku 50. můžeme vidět, že pokud by měla Gabriela udeřit levou rukou (obrázek a 50.), bylo by to pro ni nemožné a musela by provést jinou techniku (gyaku-cuki, obrázek b 50.) nebo úder jinou částí těla. Přesto by úder touto rukou měla trénovat, aby tím procvičovat svaly levé ruky. Procvičování provádí tím, že se snaží zatnout pěst a uvolnit.

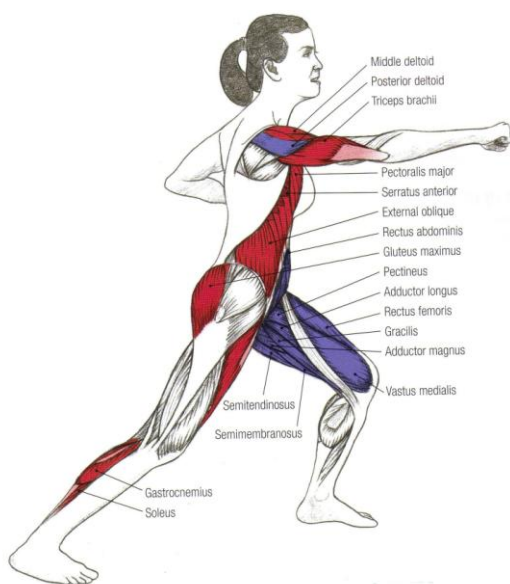
Test správně provedené techniky. To je, zda stojí správně, zda správně kontrahuje svaly? Můžeme provést tlakem do úderové plochy pěstí, ve směru proti úderu. Tento test je výbornou zpětnou vazbou pro testovanou osobu. Tlak dělám přiměřený. Není slabý ani příliš silný. Pokud je moc silný test, tak má testová osoba má problém tlaku odolat. Pokud je však moc slabý, smysl testu se vytrácí. Testovaná osoba musí být schopna cítit, kde musí své tělo více namáhat. To signalizuje, špatné rozložení těžiště, což má za následek, že se to

musí dohánět větší svalovou intenzitou. Část těla, kde je větší svalová intenzita, nám bere část energie, kterou mám možnost použít k úderu do protivníka. Pokud má testovaná osoba správně poskládané tělo a má správně zorganizovanou kontrakci svalů, tak musí cítit tlak v patě zadní nohy a protivník vlastně tlačí do podlahy. Testovaný svým způsobem pohodlně stojí a vypadá to, jako kdyby nic nedělal.

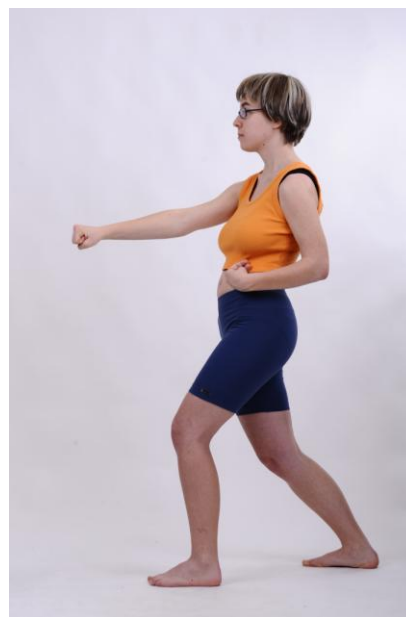


Obrázek 51. Gabriela demonstruje test správné ho postavení těla při úderu gyaku-cuki (Bartoň,2014).

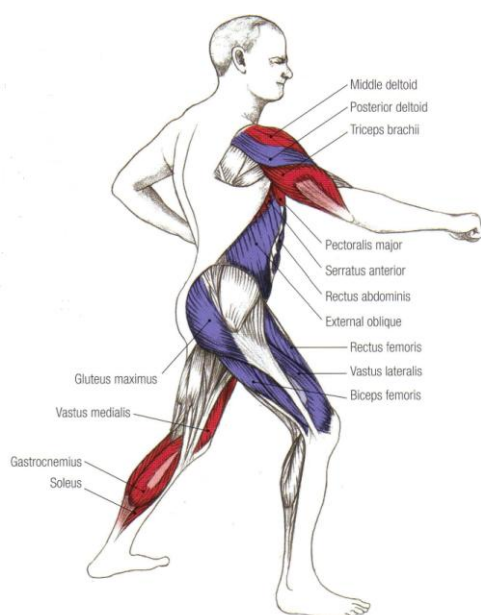
Při tomto testu, tak jak při úderu, musíme použít všechny svaly. To jak svaly ruky, která provádí úder, tak i svaly druhé ruky, které tímto způsobem úderovou ruku podporuje. Tato podpora je vyjádřena přitažením ruky k tělu, takzvané hikite. Tento test je důležitý, protože většinou, pokud nás někdo napadne, tak je to osoba vyšší a těžší. Pokud se poté proti ní bráníme, tak musíme být schopni odolat útoku těžšího soupeře a následně udeřit tak, abych jej zneškodnil. Podobný test můžu provést u všech útočných technik, tak i obraných.



Obrázek 52. Svaly při úderu Gyaku-cuki (Link, & Chou, 2011, 21).



Obrázek 53. Gabriela demonstruje úder gyaku-cuki (Bartoň, 2014).



Obrázek 54. Svaly při úderu oi-cuki (Link, & Chou, 2011, 19).

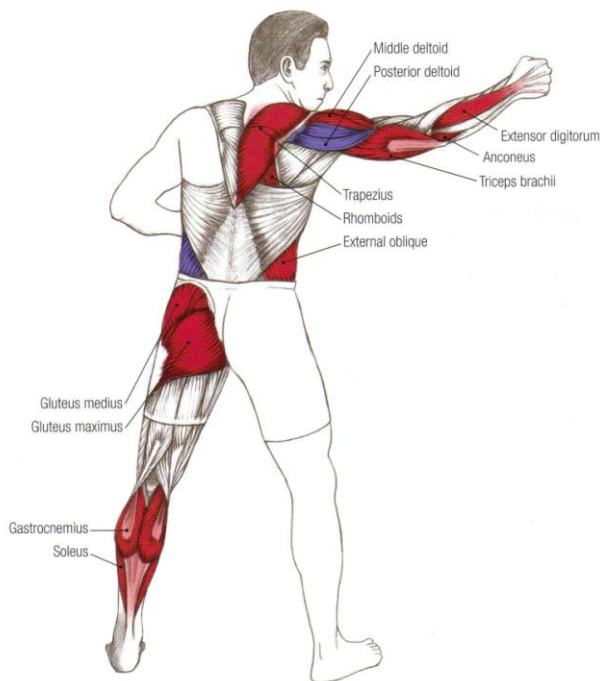


Obrázek 55. Gabriela demonstruje úder oi-cuki (Bartoň, 2014).

Na obrázku 52. a 54. z knihy The anatomy of martial arts (Link, & Chou, 2011), jsou vyznačeny pouze svaly, té části těla, která provádí úder.

Sensei Nishiyama (Lodž, 1997) však velmi zdůrazňoval, že je velmi důležitá i druhá ruka, která provádí hikite. Na obrázku 52. a 54. jsou vyznačeny pracující svaly

pouze poloviny těla, pokud však je provedeno správné hikite (přitažení ruky k tělu, nebo kontrakce druhé ruky), tak pracuje celé tělo a úder je silnější a účinnější. Důležitým aspektem jakéhokoliv bojového umění je maximální využití energetického potenciálu lidského těla, protože útočník je většinou větší a silnější. Proto je velmi důležité pracovat s tělem jako s celkem.



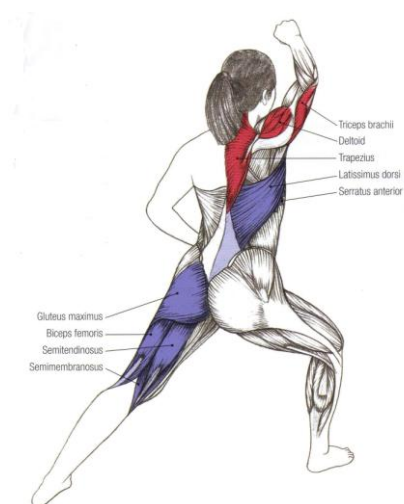
Obrázek 56. Svaly při úderu do strany (Link, & Chou, 2011, 25).

Na obrázku 56. je vidět, že jsou vyznačeny pouze svaly jedné poloviny. V tradičním karate je kladen velký důraz na to, aby byly aktivně použity i svaly druhé části těla a to správným přitažením ruky, která neprovádí úder - hikite. Na obrázku je to ruka, která neprovádí úder a je přitažena k tělu. Pokud se na to podíváme z pohledu matematiky, tak například při průměrné váze člověka 80 kg, by člověk, který by udeřil pouze jednou polovinou těla, tak by využil pouze 40 kg své váhy. Pokud však zapojím celé tělo, tak udeřím váhou celého těla a to je v tomto případě 80 kg. Myslím si, že nevyužit potenciálu 40 kg je velké plýtvání a snižuje to mé šance ubránit se potenciálnímu útočníkovi, který je zpravidla těžší.

Při úderu oi-cuki nebo gyaku-cuki, z dynamiky těla využíváme krok (fumikomi-ashi), nebo půl krok (cugi-ashi), nebo přísun (suri-ashi). Pokud nemáme prostor na krok nebo půl krok, tak můžu použít vibraci (pouze kontrakce, uvolnění a kontrakce svalů) a u

gyaku-cuki i rotaci (rotační pohyb pánve), který můžu skombinovat s krokem, půl krokem nebo přísunem.

Age-uke, blok, kterým chráním horní část těla, od ramen nahoru. Tímto blokem se mohu velmi účinně chránit proti jakémukoliv přímému útoku na hlavu.



Obrázek 57. Svaly při bloku age-uke (Link, & Chou, 2011,, 33).



Obrázek 58. Gabriela demonstruje blok age-uke (Bartoň, 2014).

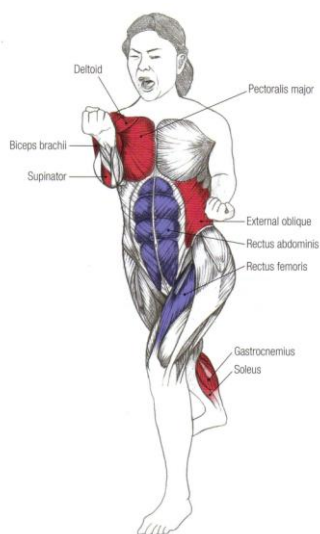
Age-uke je blok, který může Gabriela dělat, jak zdravou rukou, tak rukou, která je postižená. U age-uke využívám rotaci, kterou mohu skombinovat s krokem, půl krokem či s přísunem.



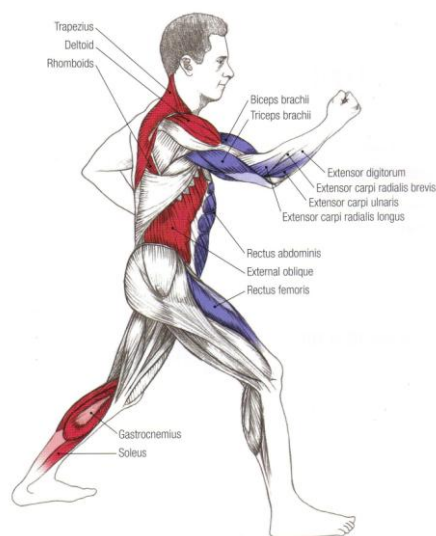
Obrázek 59. Gabriela demonstruje obranu proti útoku na hlavu (Bartoň, 2014).

Soto-uke, vnější blok rukou, který chrání tělo pohybem ruky ze strany dopředu před tělo. Tímto blokem se chrání, jak horní část těla, to je od ramen nahoru, tak spodní část těla od ramen dolů k pasu.

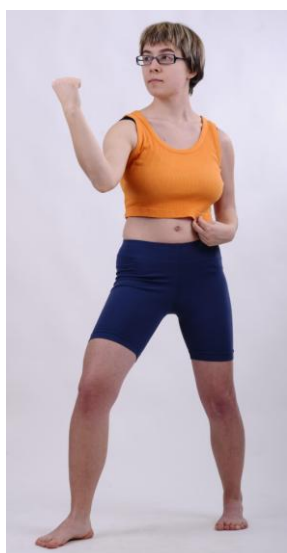
Uchi-uke, vnitřní blok rukou, který chrání tělo pohybem ruky od těla do strany před tělo. Tento blok chrání stejné části těla, jak blok soto-uke. Oba dva bloky ve své konečné fázi vypadají velmi podobně.



Obrázek 60. Svaly u bloku gyaku-soto-uke (Link, & Chou, 2011, 37).



Obrázek 61. Svaly při bloku uchi-uke (Link, & Chou, 2011, 35).



Obrázek 62. Gabriela demonstruje blok soto-uke (Bartoň, 2014).



Obrázek 63. Gabriela demonstruje blok uchi-uke (Bartoň, 2014).

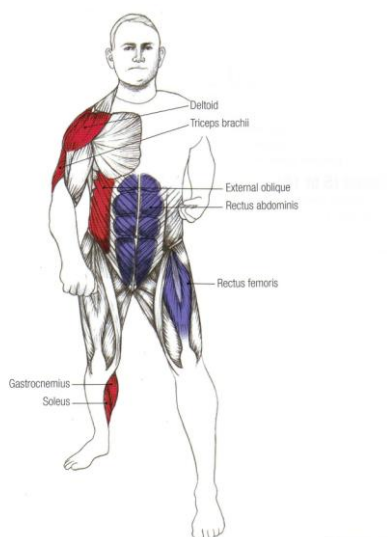
Gabriela (obrázek 62. a 63.) může provádět oba dva bloky, jak zdravou rukou, tak i postiženou. U soto-uke používám rotaci pánve, která je souhlasná s pohybem ruky a pánve.

U uchi-uke se používá opačná rotace pánve, než je pohyb ruky. Oba bloky můžu skombinovat s krokem, půl krokem nebo s přísunem.

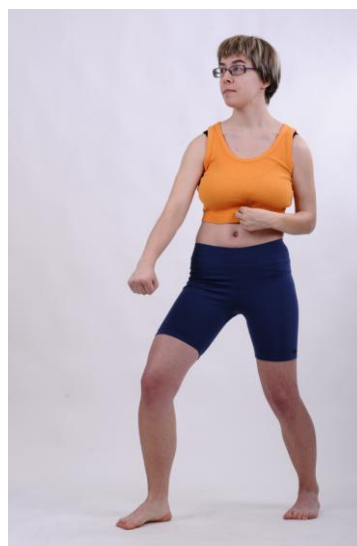


Obrázek 64. Gabriela demonstruje obranu proti útoku na břicho (Bartoň, 2014).

Gedan-barai, spodní blok rukou, který chrání spodní pásmo, to je od pasu dolů, kde dosáhne ruka. Tento blok chrání proti útoku na břicho a třísla. U bloku se používá opačná rotace pánve, než je pohyb ruky. Většinou blok vykonává souhlasná ruka s přední nohou. Ale blok je možné provést i rukou, která je souhlasná se zadní nohou. V terminologii tradičního se to nazývá gyaku-gedan-barai.



Obrázek 65. Svaly u bloku gyaku-gedan-barai (Link, & Chou, 2011, 31).



Obrázek 66. Gabriela demonstruje blok gedan-barai (Bartoň 2014).

Na obrázku 65. je blok prováděn rukou, která je souhlasná se zadní nohou. Gabča provádí blok rukou, která je souhlasná s přední nohou. Přesto v použití svalů je stejné, rozdíl je hlavně v tom, že při bloku ruku, která je souhlasná s přední nohou, mohou lépe využít rotaci boků. Opět na obrázku 65. nejsou vyznačeny jako pracující svaly, svaly ruky, která provádí hikite. Opět opakuji, tyto svaly jsou stejně důležité, jako svaly, které jsou vyznačeny. Díky nim je technika silnější a účinnější. Proto, když Gabriela provádí blok, dává stejný důraz na ruku, která provádí hikite.



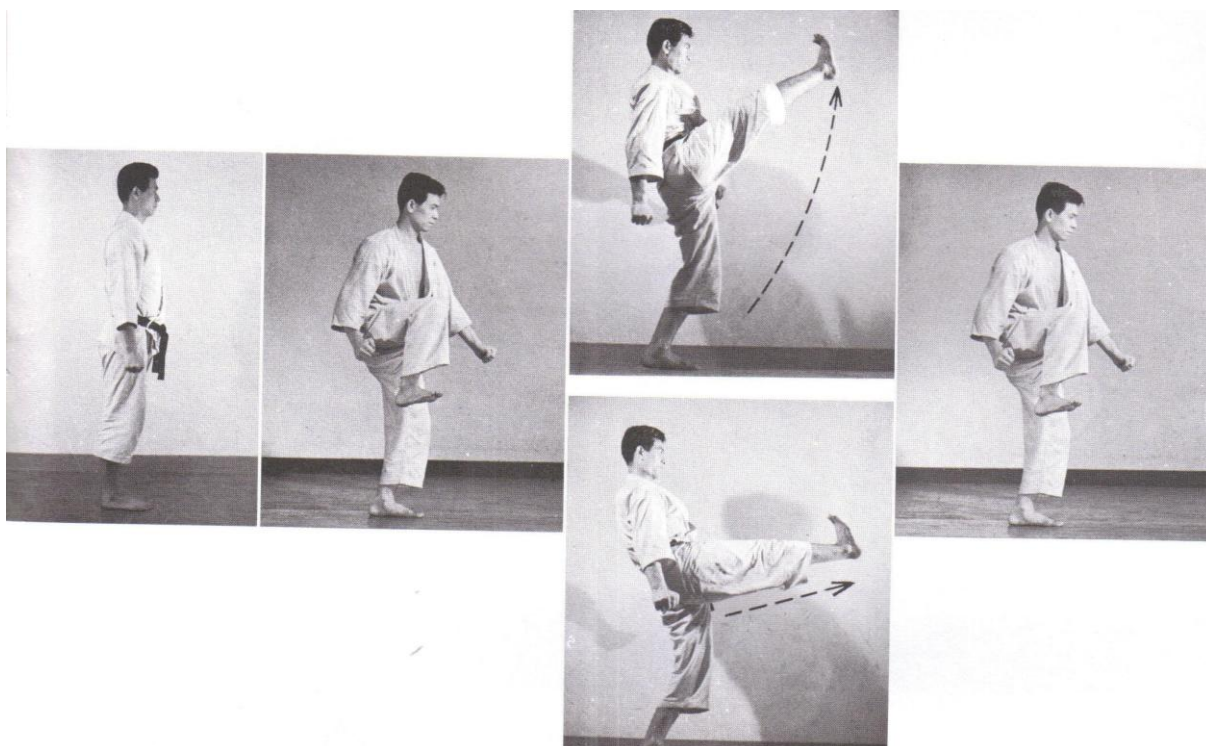
Obrázky 67. Gabriela demonstruje obranu proti útoku nohou (Bartoň, 2014).

Všechny bloky se nejčastěji provádí rukou, která je souhlasná s přední nohou. To proto, abych mohl použít úder ruky ze zadní nohy, který je účinnější. Blok však můžu dělat i rukou, která je souhlasná se zadní nohou (gyaku-uke). Blok je vlastně útok na útok soupeře. Takže blok se může použít i jako úder, který může protivníka zneškodnit. Jejich účinnost se testuje stejně, jak je to prezentováno u testu úderu rukou gyaku-cuki. To je tlakem do kontaktní plochy do protisměru úderu. Pokud jsou ve chvíli kontaktu všechny svaly v kontrakci a tělo je postaveno do správného postoje, je člověk schopen vytvořit velkou sílu nebo odolat náporu velkého tlaku.

5.6 Základní techniky nohou v tradičním karate.

V tradičním karate je cílem využít schopností celého lidského těla. Další velmi důležitou částí těla jsou nohy. Díky nohám se pohybujeme dopředu, dozadu nebo do strany. Ale nohou mohu velmi silně udeřit-kopnout. Kop nohou je silnější než úder rukou. Na nohách jsou větší svalové uskupení než na rukách, a proto je kop nohou silnější než úder rukou. Ale kop nohou má i svoje nevýhody. Pokud kopeme jednou nohou, musíme v té době stát pouze na jedné noze a to jsou vysoké nároky na udržení stability a rovnováhy. Dále jsou vyšší nároky na flexibilitu svalů. Úder rukou je rychlejší, než kop nohou. Proto u všech typů kopů, aby byly účinné a použitelné, musíme dodržovat určité zásady, které nám umožní co nejefektivnější použití kopu. Nejdůležitější zásadou je správný stoj na noze, na které stojíme, když vykonáváme kopnutí a potom správná organizace pohybu. Všechny kopy se v názvosloví tradičního karate nazývají – geri.

Mae-geri, - přímý kop dopředu. Je to kop buď přední, nebo zadní nohou, který směřuje přímo dopředu. Jsou dva druhy kopů **keage** nebo **kekomi**. Kopy keage jsou kopy s rychlým přitáhnutím nohy zpět. Pohyb kopu, řídím jedním výdechem, který je rozdělený na dvě části. V okamžiku, kdy jde noha dopředu, výdech je přes otevřená ústa. Když chci nohu přitáhnout zpět k tělu, výdech je přes zavřená ústa. Kopy kekomi jsou kopy, které soupeře takzvaně odtlačí. Jsou silnější. Pohyb kopu je řízen dvěma výdechy. První výdech, kdy jde kop ve směru dopředu, je výdech přes otevřená ústa. Jelikož tento kop vyžaduje více síly, až do jeho vrcholu kompletně vydechnu všechn vzduch z plic. Druhým dechem přes zavřená ústa, nohu přitáhnou zpět. Všechny kopy končí v hiki-ashi. To je postoj na jedné noze, kdy druhá noha je přitažená u těla. Vždy se snažím co nejvíce přitáhnout patu k tělu. Jako úderovou plochu používáme v tradičním karate nazývanou „koshi“, latinsky „Ligamenta tarsometatarsalia plantaris“, česky „podbříšek pod prsty nohy“. Nebo úderovou plochou nazývanou v tradičním karate „kakato“, latinsky „Calcaneus“, česky nazývanou „pata“.



Obrázek 68. Fáze přímého kopu dopředu (Nishiyama, & Brow, 1998, 121).

Pro provedení správného mae-geri (toto platí pro všechny kopy) musíme dodržet určité zásady, které mi pomohou k provedení silného kopu.

Sensei Nishiyama (Toruň, 2003) tvrdil, že v prvním okamžiku myslím na to, že zatlačím do nohy, na které stojím. Poté výdechem vtáhnou patu pod sebe a vykopnu ve směru svého cíle, který chci zasáhnout. Po vrcholu kopu, vdechem do sebe přitáhnou nohu zpět, kdy stojím na jedné noze a druhá je v kolenu pokrčena. Této pozici se v tradičním karate říká hiki-ashi. To je konec každého kopu a odtud začíná nový pohyb do další techniky nebo pozice.



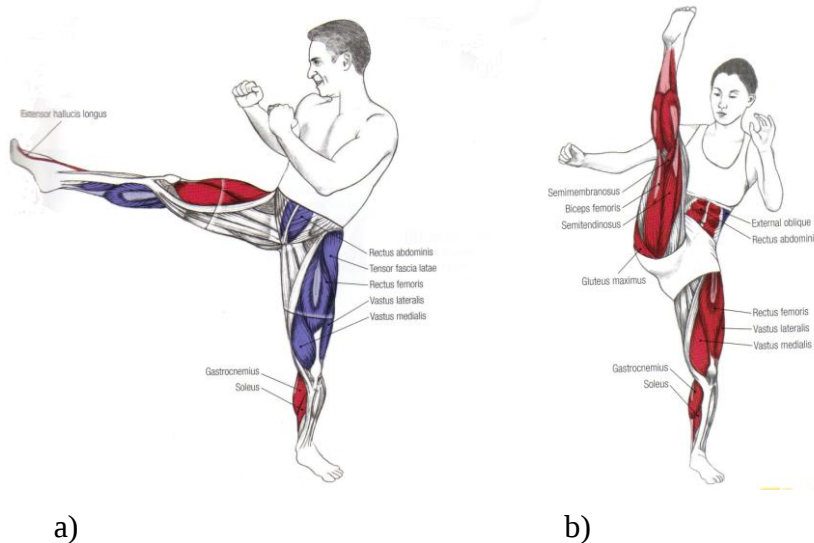
Obrázek 69. Gabriela demonstruje přímý kop dopředu (Bartoň, 2014).

Pro Gabrielu díky jejímu postižení jsou techniky geri-kopů (obrázek 69.) náročnější než techniky rukou. Jelikož jedna polovina jejího těla je slabší, má vyšší nároky na udržení stability. Zejména kopy pravou nohou. Jelikož stojí na levé noze a ta ji není schopna udělat potřebnou podporu. Přesto musí trénovat kopy obou nohou, protože musí zatěžovat obě dvě nohy.



Obrázek 70. Gabriela demonstruje přímý kop do útočícího soupeře a do lapy (Bartoň, 2014).

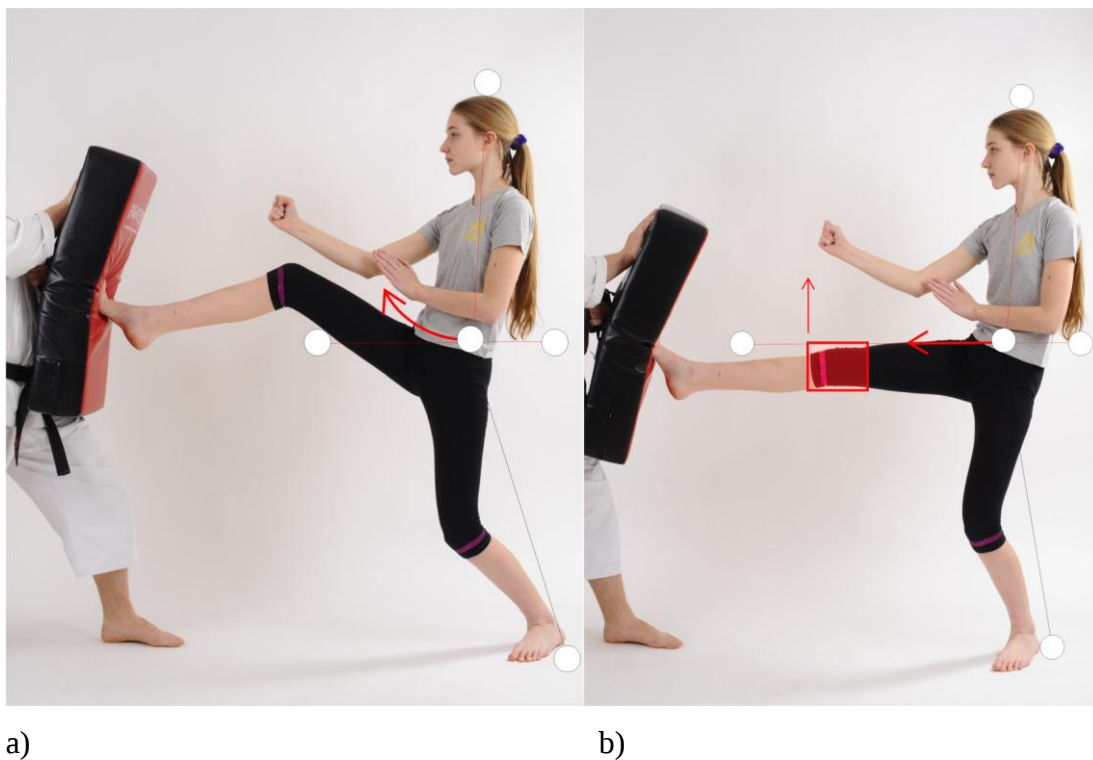
Na levé fotografii (obrázek 70.) je vidět, že je Gabriela schopná kopnout levou nohou tak silně, že je schopna tím zastavit útok soupeře. Je výborné se naučit použít blok (pravá ruka) nejen jako ochranu proti úderu, ale jak je vidět na fotografii, je možné ho využít i jako oporu a tím posílit stabilitu. Na fotografii (obrázek 70) vpravo Gabriela kope do lapy levou nohou, kdy nemá žádnou oporu. Toto ji viditelně činí větší obtíže.



Obrázek 71. Svaly při přímém kopu dopředu (Link, & Chou, 2011, 51 a 55).

U mae-geri jsou velmi důležité svaly nohou, ale i jejich postavení. Na obrázku 71. a) je zcela špatné postavení stojící nohy. Tato noha drží veškerý nápor, který díky nárazu do cíle vytváří. Jsou to vysoké nároky na stabilitu. Tato noha na obrázku je vytočena do strany. To je špatně. Takový kop je slabší a člověk musí vynaložit hodně síly na udržení stability. Také další kontinuita do následující techniky nemůže být plynulá. Dále vyznačení svalů a postavení pánve ukazuje, že se jedná o pouhé vystrčení nohy a ne o kop, který by měl zneškodnit soupeře. Noha v kolenu je zbytečně moc propnutá, čímž vytváří velký nápor na oblast v kolenu.

Na toto senseie Nishiyama (Toruň, 2003) upozorňoval a nabádal, abychom si toto hlídali. Jelikož riskujeme zdravotní problémy s koleny. Vysvětloval to velmi jednoduše a logicky. Noha se ohýbá v kolenu, kdy pata jde dovnitř k hyždím a silným opačným pohybem si můžeme způsobit zranění. Na obrázku 71. b) je dle mého názoru postavení nohy, na které stojí model, správné a také vyznačení svalů odpovídá skutečnému zapojení svalů při přímém kopu dopředu. Jelikož při kopech využíváme princip pohybu těla takzvané kyvadlo, to je pohyb pánve do směru kopu. Je správné, že jsou jako pracující svaly vyznačeny i svaly v oblasti břicha a pánve. Jsou zapojeny také svaly hrudníku, krku, ramen a horních končetin, ale ty jsou jen v mírné tenzi a pomáhají zejména udržet rovnováhu.



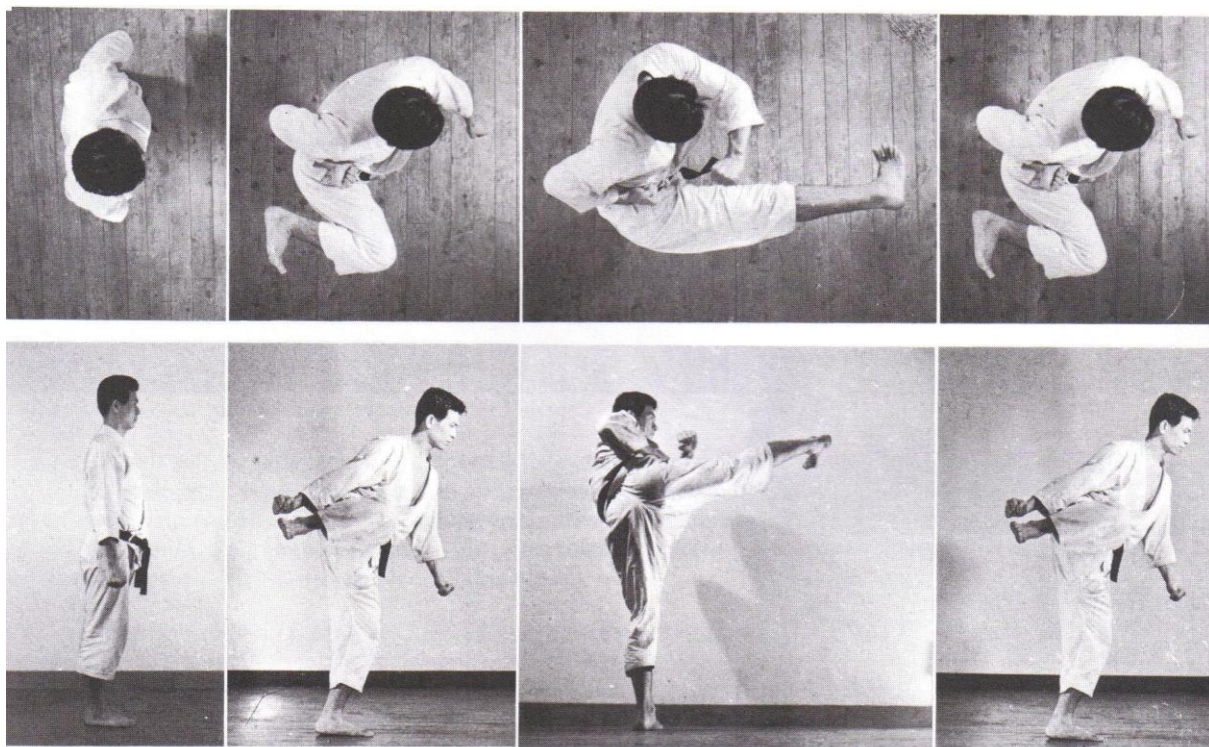
a)

b)

Obrázek 72. Dominka demonstruje 2 druhy přímého kopu (Bartoň, 2014).

Na obrázku 72. Dominika demonstruje dvě možnosti, jak kopnout přímý kop dopředu. U obrázku a) je správné a ideální postavení těla. Hlava a pata stojící nohy jsou v jedné ose a přitom pánev je vysunutá dopředu, čímž je vytvořena síla z pohybu těla, které jsem ve své práci popsal jako kyvadlo. Je schopná vytvořit maximální sílu svého těla a pohybu a přitom neztratit kontrolu nad stabilitou těla v důsledku tlaku zpět, nebo pokud by soupeř uhnul a nebyla by schopna zasáhnout cíl. V tomto postavení je schopna přitáhnout nohu zpět do hiki-ashi a pokračovat do další techniky. U obrázku b) můžeme vidět, že hlava, pánev a pata stojící nohy jsou v jedné ose a není využit pohyb pánve. Tento kop je slabý a nestabilní. Pokud bychom takto kopli do soupeře, který je o dost těžší, nebo by byl v pohybu proti nám, tak určitě nebudeme schopni udržet rovnováhu a od soupeře se odrazíme. Dále noha, která kope je propnutá a v důsledku toho dochází v kolenu k velké tenzi. Pokud tímto způsobem budeme často a pravidelně cvičit, hrozí nám vážné zdravotní problémy. Také kontrola nad pohybem kopající nohy je náročnější. Většinou lidé, kteří tímto způsobem kopou, když nezasáhnou cíl, tak nejsou schopni přitáhnout nohu zpět a přepadávají dopředu, čímž ztrácejí kontrolu nad svým dalším pohybem.

Mawashi-geri, obloukový kop dopředu. Kopeme přední nebo zadní nohou a to obloukem před sebe. První fázi kopu přihneme patu k hyždím a obloukem namíříme koleno na soupeře, poté pustíme nohu do cíle. Po dosažení vrcholu kopu, rychlým stažením přitáhneme patu zpět. Dech u Mawashi-geri je stejný, jak u mae-geri keage. Kop je na jeden výdech, který je rozdělený na dvě části. Ve chvíli, kdy se noha pohybuje od těla, je výdech přes otevřená ústa a když nohu stahuji zpět k tělu, je výdech přes zavřená ústa. Jako úderovou plochu používáme v tradičním karate nazývanou „koshi“, latinsky „Ligamenta tarsometarsalia plantaris“, česky „podbřišek pod prsty nohy“. Nebo úderovou plochu v tradičním karate nazývanou „haisoku“, latinsky „Ligamenta tarsometarsalia dorsalia“, česky hřbet chodidla. Nebo také holeně, latinsky „Tibia“, která se v tradičním karate nepoužívá, a proto pro ni není název.



Obrázek 73. Fáze obloukového kopu dopředu (Nishiyama, & Brow, 1998, 129).

Obloukový kop dopředu (Mawashi-geri) není typický kop, který byl na Okinawě používán. Byl do tradičního karate přidán až v Japonsku. Proto v roce 1960, kdy byla kniha „The art of „Empty hand“ fighting“ poprvé vydána, technika kopu byla jiná. V roce 2003 už sensei Nishiyama učil u kopu více využívat pohyb pánve kyvadlo obloukem do strany.



Obrázek 74. Gabriela demonstruje obloukový kop dopředu (Bartoň, 2014).

Na obrázku 74. Gabriela demonstruje obloukový kop dopředu (Mawashi-geri), kdy pánev více vytočí do strany. Ramena se snaží udržet co nejvíce čelem k soupeři. Hodně záleží na flexibilitě svalů. Tento kop kopnutý tímto způsobem je účinnější, protože je využit pohyb pánve (kyvadlo).

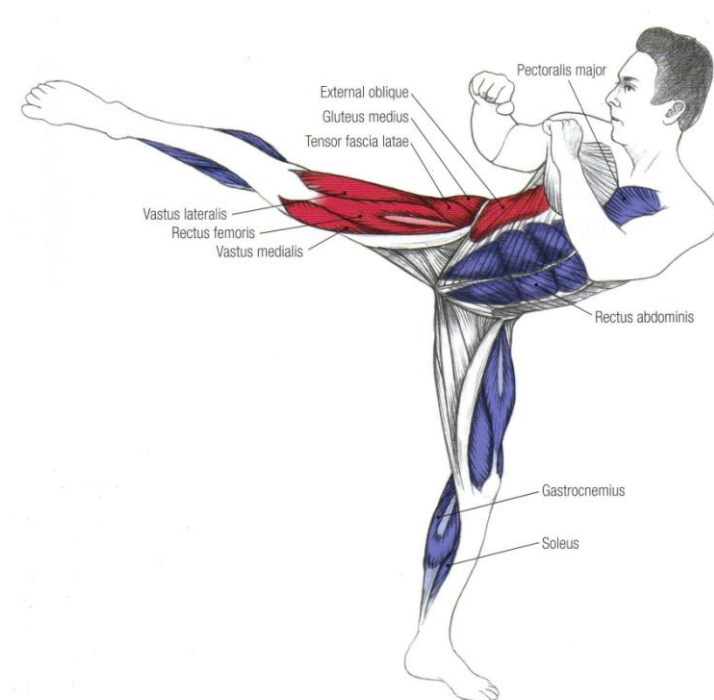


a)

b)

Obrázek 75. Gabriela demonstruje oblouková kop dopředu levou nohou a pravou nohou (Bartoň, 2014).

Na obrázku 75 a) je vidět, že kop levou nohou jde Gabriele lépe, jelikož pravá noha je silnější a může na ní lépe stát. Díky tomu kop pravou nohou Gabriela zvládne i bez pomoci. U kopu pravou nohou (obrázek b) hůř drží stabilitu na levé noze, která je postižená hemiparézou. Proto není při tréninku chybou ji pomáhat při udržení stability. Levá noha je sice slabší, v důsledku postižení, ale to neznamená, že by kopy pravou nohou, neměla dělat. Právě naopak. Měla by levou nohu zatěžovat a tím ji posilovat.



Obrázek 76. Svaly při obloukovém kopu dopředu (Link, & Chou, 2011, 53).

Na obrázku 76. jsou vyznačeny svaly, které se nejvíce podílejí na vykonání obloukového kopu dopředu. Zde je dobře vidět, že jsou při kopu zapojeny svaly obou nohou, přední i boční břišní svaly a prsní svaly. Důležité jsou i svaly, které nejsou vyznačeny a to svaly zad, ramen, horních končetin a krku. Svaly zad se aktivně podílejí na vykonání kopu. Svaly ramen, horních končetin a krku se sice aktivně nepodílejí na vykonání kopu, ale významně podporují stabilitu a správné provedení kopu.

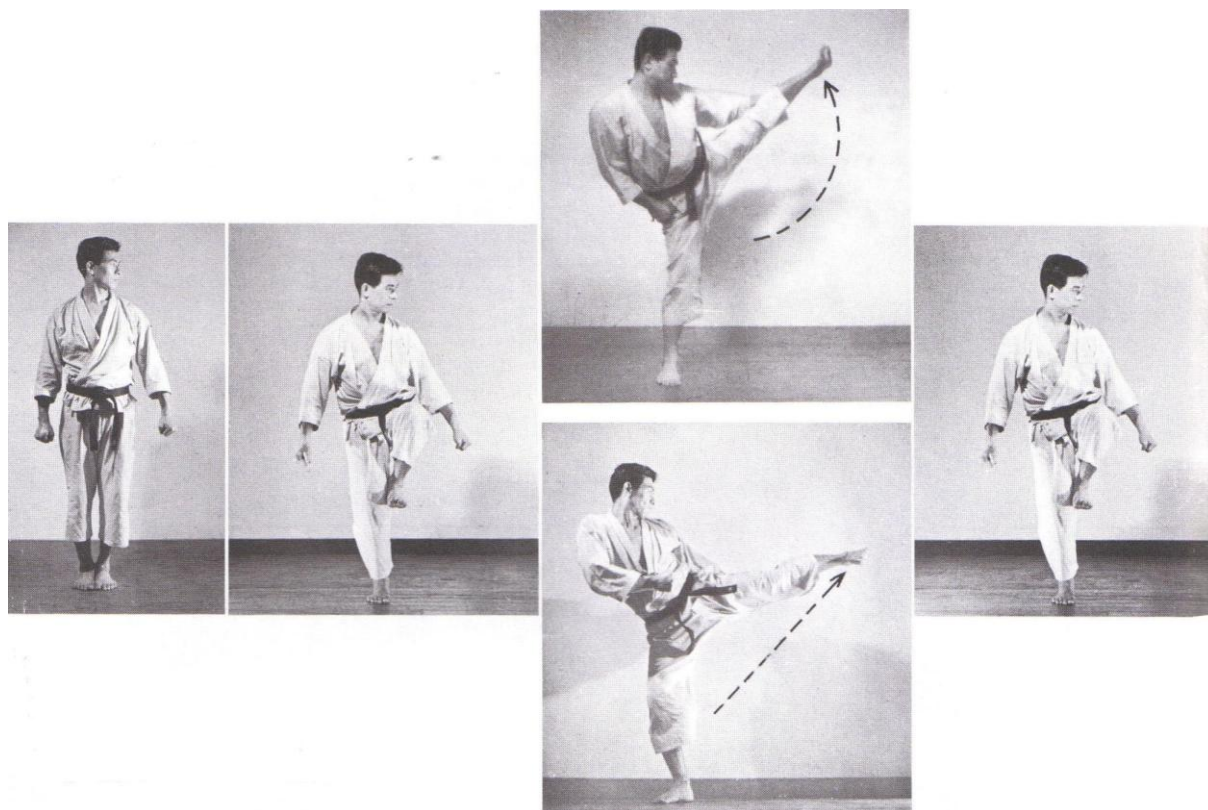


Obrázek 77. Dominika demonstruje obloukový kop dopředu (Bartoň, 2014).

Na obrázku 71. Dominika demonstruje obloukový kop dopředu. Na fotografii je vyznačeno rozložení těžiště těla a směr pohybu pánve, takzvané kyvadlo obloukem dopředu. Provedení tohoto kopu si vyžaduje velkou flexibilitu v oblasti kyčelního kloubu, zad a břicha. Dominika nemá velkou flexibilitu v oblasti kyčelního kloubu a zad. Proto, když kope do výšky hlavy, tak se musí hodně zaklonit do zadu. V případě tohoto kopu to není na škodu, protože obloukový kop je švihový, kdy nedochází k protitlaku od soupeře. Sensei Nishiyama (Zanošć, 2004) změnil dráhu tohoto kopu a doporučoval kopat tento kop ze spodu šikmo obloukem dopředu. Pokud tímto způsobem kopu, můžu bez velké námahy stát skoro přímo a není to až tak velké zatížení na oblast kyčelního kloubu. Velmi záleží na flexibilitě daného cvičence.

Yoko-geri, kop do strany. Je to kop, kterým kopeme do strany. Stojíme bokem k soupeři. V první fázi zvedneme koleno do strany. V druhé fázi, abychom využili pohyb pánve (kyvadlo) zvedneme pánev a tím uvolníme kyčelní kloub a vytrčíme nohu do strany. V třetí fázi po dosažení vrcholu kopu stáhneme nohu zpět k tělu. Máme dva druhy kopu. Yoko-geri keage a kekomi. Řízení dechu je stejné, jak už jsem popisoval u mae-geri. Keage je jeden výdech rozdělený na dvě části, kdy v momentě, kdy se noha pohybuje od těla, jsou ústa otevřena a když nohu přitahuji zpět, je výdech přes zavřená ústa. Při kekomi děláme dva výdechy. Při prvním výdechu, kdy jde noha od těla a kop udeří do soupeře,

jsou ústa při výdechu otevřená. Po dosažení vrcholu kopu, přitahují nohu zpět druhým výdechem přes zavřená ústa. Úderovou plochu používáme v tradičním karate nazývanou „sokuto“, česky je to hrana chodidla a latinsky je to kost „os cuboideum“. Také může být úderovou plochou pata, v tradičním karate nazývanou „kakato“ a latinsky je to kost „Calcaneus“.



Obrázek 78. Fáze kopu do strany (Nishiyama & Brow, 1998, 124).

Na obrázku 78. je prezentován kop do strany z knihy „The art of „Empty hand“ fighting“. U tohoto u kopu do strany je velkou předností velká flexibilita v oblasti kyčlí, ale je důležitá i flexibilita dalších oblastí těla, jako jsou svaly zad, nohou, krku atd. Tento kop je velmi náročný na celkovou flexibilitu lidského těla, jelikož pro nás je přirozená chůze dopředu, ale do strany běžně nechodíme. Je přirozené, že mnoho lidí nemá přirozeně velkou flexibilitu, která je požadavkem pro kop do strany.



Obrázek 79. Gabriela demonstruje kop do strany (Bartoň, 2014).

Gabriela (obrázek 79.) zvládne kop do strany levou nohou do výšky pasu. Je to z toho důvodu, jak již bylo řečeno u předchozích kopů, že stojí na zdravé noze, která je silnější a je schopna ji vytvořit náležitou oporu. Výše kopnout nesvede, protože ji to neumožní její flexibilita. Ale i tato výška kopu je dostačující, kdy můžeme zaútočit tímto kopem na protivníkovu břicho, stehno nebo koleno.

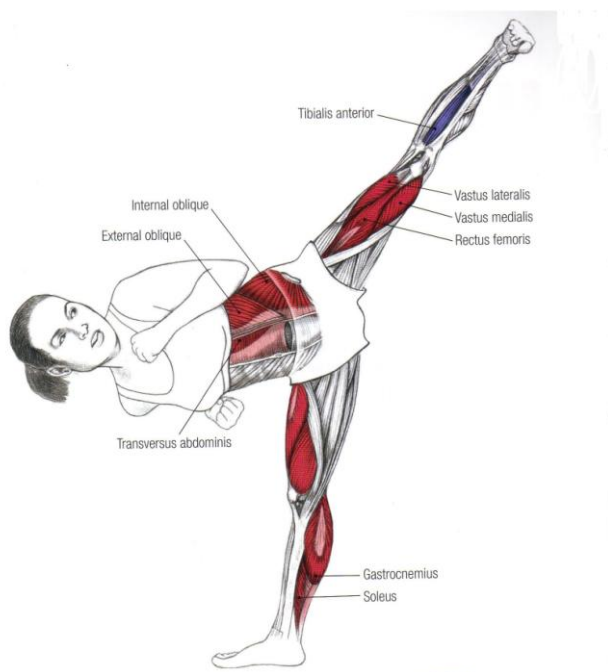


a)

b)

Obrázek 80. Gabriela demonstruje kop do strany pravou nohou a levou nohou (Bartoň, 2014).

Na obrázku 80. a) je vidět, že při kopu pravou nohu je nutné v tréninku Gabriely dopomoci. Toto opět dokazuje, jak je noha, na které stojí, důležitá. Levou nohou (obrázek b)) je schopná kopnout i bez pomoci, při držení stability. Stejně, jak už jsem vzpomínal u přímého kopu dopředu. Je důležité, aby trénovala kop oběma nohama.



Obrázek 81. Svaly při kopu do strany (Link, & Chou, 2011, 61).

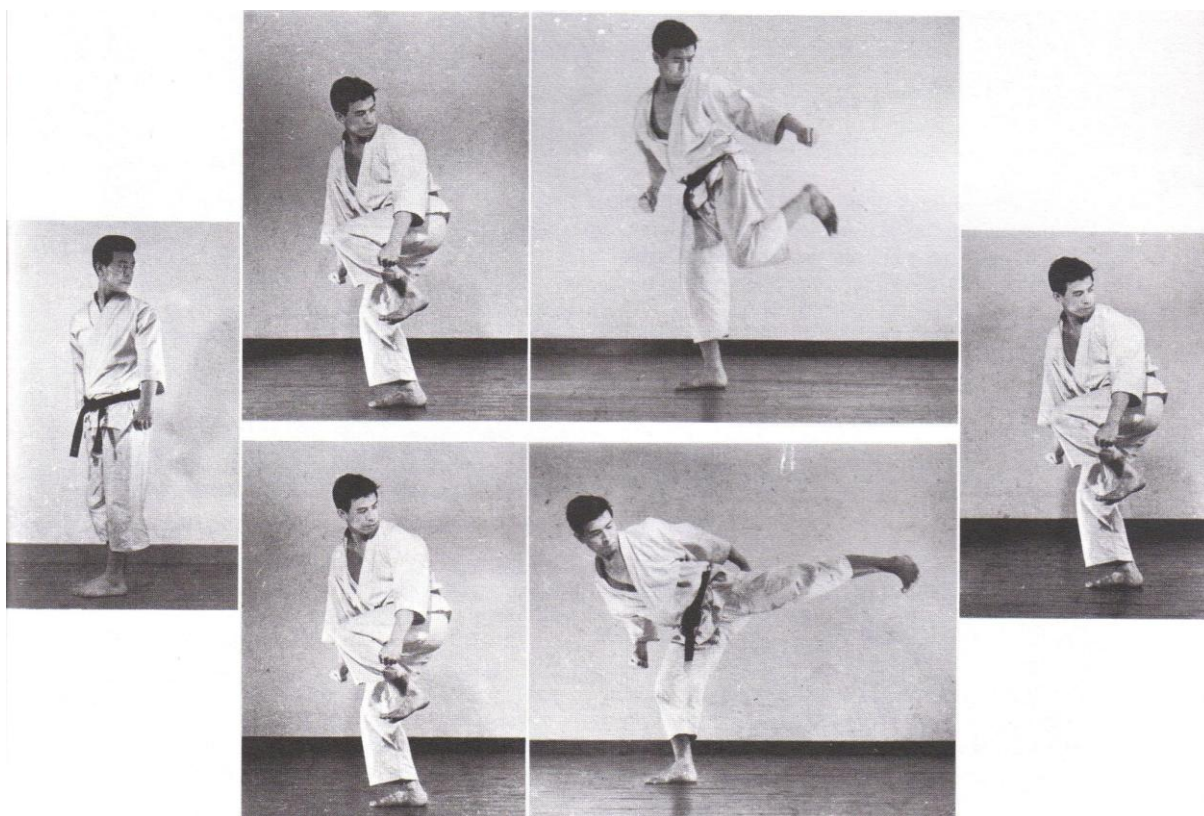
V knize „The anatomy of martial arts“ (obrázek 81.) je kop do strany prezentován velmi flexibilním cvičencem. Přesto model v knize dělá velkou chybu, jelikož se moc zaklání. Lze předpokládat, že pokud by kopal do o hodně těžšího soupeře, tak by cvičenec ztratil rovnováhu a odrazil se od soupeře a upadl by. Ne každý má takovou flexibilitu, která je prezentovaná a pokud ji má, je to velkou výhodou. Přestože je cvičenec na obrázku velmi flexibilní, by se měl snažit stát co nejrovněji. Toto si vyžaduje výbornou flexibilitu svalů zad. Je důležité, aby souhlasně pracovali svaly nohou, břicha, zad a hrudníku. Ostatní svaly lidského těla jsou v určitém napětí (krk, horních končetin).



Obrázek 82. Dominika demonstruje kop do strany (Bartoň, 2014).

Dominika na obrázku 82. demonstruje kop do strany. Na obrázku je vyznačeno rozložení těžiště, kdy hlava a pata jsou téměř v jedné ose a pánev je vystrčena do strany, kdy tímto vykonává takzvané kyvadlo do strany. Sílu kopu nevytváří pouze pohyb a síla svalů nohy, ale i pohyb a síla svalů pánve. Velký tlak vzniká v oblasti kolene, které se na konci kopu nepropíná a to ze stejného důvodu, jak jsem popisoval u přímého kopu dopředu.

Ushiro-geri, přímý kop dozadu. Je to kop, kterým kopeme přímo za sebe. V první fázi kopu zatlačíme do nohy, na které budeme stát. Bradu přitáhneme k ramenu, kdy se bočně díváme za sebe. Patu kopající nohy přitáhneme k zadku. Kolena jsou u sebe. V druhé fázi jde pohyb kolena kopající nohy ve směru k cíli, kam chceme kopnout. Zároveň se s kolenem se pohybuje ve směru kopu i pánev. Po dosažení vrcholu kopu nastává třetí fáze kopu, kdy nohu přitáhneme zpět k noze, na které stojím. Kop končí v hiki-ashi, kdy stojím narovnaný na stojné noze a kopající noha je v kolenu pokrčená. Pohyb při kopu řídíme dechem. Můžou být oba dva druhy výdechu, jelikož ushiro-geri lze kopnout jak keage, tak kekomi. Úderovou plochou je pata, v tradičním karate nazývaná „kakato“ a latinsky je to kost „Calcaneus“. Sensei Nishiyama (Toruň, 2003) často pohyb u ushiro-geri přirovnával ke kopu koně. Kůň taky když kope zadními nohama, tak zároveň vyhazuje zadkem. Podobný pocit bych měl mít, když kopu ushiro-geri.



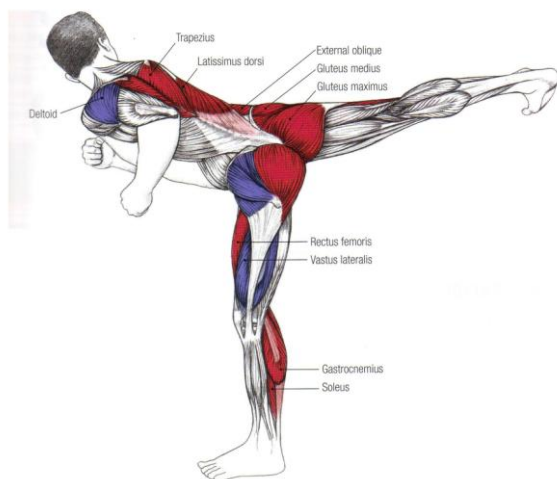
Obrázek 83. Fáze přímého kopu dozadu (Nishiyama, & Brow, 1998, 127).

V knize „The art of „Empty hand“ fighting“ (obrázek 83.) je krásně rozfázovaný celý přímý kop dozadu. Jsou zde nafoceny všechny tři fáze. Knihu sice psal sensei Nishiyama, ale její první vydání bylo v roce 1960, Když jsem pak potkal senseie Nishiyamu v roce 2003 na jeho semináři v Toruni, tak přímý kop dozadu učil jinak. Změna byla v první fázi, kdy přitahuji patu k zadku. Na fotografiích z knihy „The art of „Empty hand“ fighting“ je s patou přitaženo i koleno k břichu. Sensei Nishiyama (Toruň, 2003) učil, že toto je špatně, jelikož nejsem schopen efektivně využít pohyb pánve (kyvadlo) do směru kopu a pracuji pouze svaly nohy. Takový kop je o slabší. Pokud přitáhnu patu k hýždím, jde koleno kopající nohy zároveň s pohybem pánve, přímo do směru cíle kopu. Takový kop je efektivnější. Poslední fáze, to je přitažení nohy zpět do hiki-ashi. Tuto pozici učil stále stejně, jelikož z této pozice jsem schopen pokračovat do libovolného směru.



Obrázek 84. Gabriela demonstruje přímý kop dozadu (Bartoň, 2014).

Ushiro-geri je kop, který je velmi náročný na stabilitu. Kopeme za sebe a musíme otočit hlavu, abychom za sebe mohli vidět. Tento kop je pro Garielu (obrázek 84.) velmi náročný a je výborné, že se Gabriela nebojí a tento kop trénuje. Jak už jsem uvedl, je náročný na stabilitu a na orientaci v prostoru. Proto je velmi důležitá dobrá flexibilita zádočných, břišních a krčních svalů a svalů pánve. Hlavu nejsme schopni vytočit zcela tak, že se dívám přímo za sebe, ale jsem schopen pouze bradu přitáhnout k ramenu a dívat se za sebe takzvaně přes rameno. To jsou nároky na krční a zádočné svaly. Abych byl schopen udělat pohyb pánve dozadu, takzvané kyvadlo dozadu, musím co nejvíce vytrčít zadek za sebe, což jsou velké nároky na flexibilitu břišních svalů a svalů pánve. Gabriela díky tréninku přímého kopu dozadu všechny tyto zmíněné svaly protahuje a posiluje. Posilování a protahování těchto svalů ji pomáhá v lepší koordinaci pohybu, pokud se má rychle otočit nebo reagovat na nějaké nebezpečí, které mohou přijít zezadu.



Obrázek 85. Svaly zapojené při přímém kopu dozadu (Link, & Chou, 63).

Na obrázku 85. jsou vyznačeny pracující svaly, je vidět, že ushiro-geri je velmi náročný kop a do provedení kopu je zapojeno hodně svalů. Pohled je pouze ze zadu, ale podobně pracují i svaly přední části těla.



Obrázek 86. Dominika demonstruje přímý kop dozadu (Bartoň, 2014)

Dominika na obrázku demonstruje přímý kop dozadu, kde je vyznačeno rozložení těžiště a směr pohybu pánve. Z obrázku je zřejmé, že hlava a pata stojící nohy jsou téměř v jedné ose, což Dominice umožňuje lepší kontrolu nad celým pohybem a pánev je vytrčena dozadu, kdy k pohybu nohou se přidal i pohyb pánve a tím byl maximálně využit energetický potenciál celého těla.

5.7 Vyučovací tréninková jednotka v tradičním karate

5.7.1 Vyučovací jednotka pro začátečníky

Vyučovací tréninková jednotka v tradičním karate má svou strukturu. Součástí každého tréninku je etiketa – teorie morálky, kde se učí vzájemná úctu k sobě a k soupeři. Existují určitá etická pravidla a procedury, která by měla být součástí každého tréninku tradičního karate (Král et al, 1990).

V tradičním karate jsou cvičenci/karateka rozděleni podle technických stupňů. Jsou žákovské stupně 9. až 1.kyu a mistrovské stupně 1. až 10. dan, držitel mistrovského stupně nosí černý pás. Poslední mistrovský stupeň 10. dan, se uděluje až po smrti, jako in memoriam. Znamená to, že takový člověk ukončil svou cestu studia karate. Žákovské stupně jsou barevně rozlišeny. První technický žákovský stupeň je 9. kyu, bílý pásek, ten se uděluje vstupem do DOJA (japonský výraz pro místo, kde se cvičí karate). Technické stupně se pak udělují sestupně, kdy první zkoušky jsou na 8. Kyu, žlutý pás. Poté následuje 7.kyu, oranžový pás, 6.kyu, zelený pás, 5. a 4.kyu, modrý pás a 3. a 1.kyu, hnědý pás. Nejideálnější stav je, pokud spolu cvičí žákovské stupně 9.- 4.kyu a poté žákovské stupně 3.-1.kyu společně s držiteli mistrovských stupňů. Ne vždy je toto možné, proto se často stává, že všichni trénují společně. Může to mít svoje pozitiva, ale i negativa. Velmi záleží na tom, jací lidé se sejdou a kdo trénink vede. Trenér je velmi důležitý element tréninku.

Každý trénink začíná oficiálním nástupem, který má duchovní aspekt. Nástupem se dává hold významné osobě příslušného DOJA a vzájemným vyjádřením respektu učitele a žáků. Po nástupu následuje rozcvička. Toto je důležitá část, jelikož správně provedená strečinková cvičení, připraví tělo na tréninkovou zátěž a předchází zdravotním komplikacím, které mohou nastat. Poté následuje hlavní část tréninku. Ta se skládá podle technické úrovně studentů na tréninku. Ale většinou se začíná cvičením kihonu, což je jednoduché procvičování jednotlivých technik/pohybu v tradičním karate. Kihon může přejít do nácviku kumite/zápasu nebo do cvičení kata/cičební sestavy. Na závěr tréninku je opět strečink, který umožní uvolnit napětí ve svalech, které během tréninku vzniklo. Cvičení technik karate jak v kihonu, v kata nebo v kumitem je hodně fyzicky namáhavé.

Ve své práci jsem popisoval „Gamaku“. Tedy správné postavení lidského těla, aby bylo možno maximálně využít potenciál lidského těla. První zkoušky v tradičním karate jsou hlavně o zvládnutí pohybu a základních technik. Jednoduše řečeno – gamaku na

nejnižším stupni. Nedá se mluvit o nějakém muchimi nebo chinkuchi, ale zvládnutí těchto je výborný základ pro další rozvoj. Zkoušky na 8.kyu se skládají kihonu, kde jsou velmi jednoduché techniky tradičního karate, které se vykonávají v postoji zenkucu-dachi, kokutsu-dachi a kiba-dachi. První technikou v kihonu je krok vpřed s úderem v postoji zenkucu-dach-„oi-cuki“. Poté je krok vzad, stále v postoji zenkucu-dachi, kdy provádíme blok, kterým si chráníme hlav-„age-uke“. Po age-uke následuje krok vpřed s vnějším blokem chránícím břicho-„soto-uke“. Po soto-uke je krok vzad, který už je v postoji kokutsu-dachi. V tomto postoji vykonáváme blok hranou ruky-„shuto-uke“. Následuje krok dopředu opět v zenkucu-dachi, kde vykonáváme kop zadní nohy vpřed-„mae-geri“. Následuje obrat a změna postoje do postoje kiba-dachi. Půl krokem do strany se vykonává kop do strany-„yoko-geri keage“. Tento kop vykonávám na jednu stranu a pak na druhou. Po vykonání yoko-geri keage, následuje vykonání druhého kopu do strany-„yoko-geri kekomi“. Tímto kopem je kihon na 8.kyu ukončen. Po kihonu karateka předvádí kata heian shodan. Je to nejlehčí kata, která se skládá z technik oi-zuki, gedan-barai, age-uke a shuto-uke, které se vykonávají v postojích zenkucu-dachi a kokutsu-dachi. Po vykonání kata je gohon kumite. Je to cvičení ve dvojicích, kdy jeden ze soupeřů 5x útočí v kroku v zenkucu-dachi oi-cuki na hlavu a obránce brání krokem dozadu v zenkucu-dachi age-uke. Pak si vymění role a útok vykonává druhý ze cvičenců. Poté následuje 5x útok na břicho ve stejném postoji a obránce se brání krokem dozadu a vykonáním soto-uke. Po každém pátém útoku udělá obránce protiútok gyaku-cuki.

5.7.2 Specifika tréninku Gabriely

Ve své práci jsem se snažil popsat a porovnat pohyby v tradičním karate Gabriely, která má hemiparetické postižení a Dominiky, která je zdravá a nemá žádné postižení. Mezi oběma je samozřejmě velký rozdíl. Gabriela díky svému postižení, má oslabenou jednu polovinu těla a to je v jejím případě levá strana. Přesto, díky své pílí a svědomitému přístupu, dokáže rozložit svoje těžiště tak, že jsou její pohyby smysluplné a plynulé. Protože v tradičním karate není možné procvičovat pouze jednu stranu svého těla, ale je kladen důraz na celkové využití lidského těla, tak aby lidské tělo pracovalo jako jeden celek. Díky tomu je trénink tradičního karate pro Gabrielu výbornou volbou, jelikož musí zatěžovat jak zdravou, silnou stranu, tak i stranu, kterou má postiženou, oslabenou. V tomto vidím hlavní a velmi významné pozitivum tréninku. Díky tomuto rozvíjí své tělo komplexně.

Oproti zdravé Dominice, je Gabriela limitovaná svou levou stranou, kterou má postiženou. Nemá schopna provést tvrdý úder levou pěstí, nebo správně kopnout svou pravou nohou, protože jí dělá problém udržet stabilitu na levé noze. Musí své pohyby přizpůsobit tak, aby své postižení co nejvíce eliminovala. To, že nemůže provést úder pěstí levou rukou, není až tak velký problém. V tradičním karate je možné jako úderovou plochu použít jinou část ruky, než pouze pěst. Je možné udeřit vnitřní hranou ruky, které se v tradičním karate říká „haito“, nebo loktem, kdy se tato úderová plocha nazývá v tradičním karate „empi“. Gabriela může techniky, kde je přímý úder pěstí, nahradit těmito údery. Dobrý trenér nezůstane v jejím případě konzervativní, ale bude kreativní a její techniky upraví. V první kata, kterou se studenti učí na 8.kyu, jsou často techniky blok gedan barai a útok oi-cuki (přímý úder pěstí). Vykonat blok gedan barai, není pro ni problém, ale přímý úder pěstí už ano. Jsem názoru, že vůbec není problém Gabriele změnit tuto techniku na úder haito nebo nebo empi. Pokud je cílem tohoto úderu je hlava, je možné i dělat úder vedený ze spodu nahoru horní částí zápěstí, které se v tradičním karate říká kakuto. Není nutné se striktně držet toho, co cvičí ostatní. Tradiční karate je velmi variabilní a mělo by být ku prospěchu toho, kdo ho trénuje.

Pro Gabrielu jsou více limitující dolní končetiny. Při vykonávání kopu stojíme na jedné noze a musíme jak silně kopnout, tak ještě udržet stabilitu, abychom nespadli. Tady Gabrielu postižená strana velmi limituje. Z toho důvodu bych v jejím tréninku kladl důraz na to, aby se nevyhýbala kopat pravou nohou. Podle senseie Nishiyami (Lublin, 1999) je důležité trénovat hlavně tu stranu, kterou máme slabší, jelikož pokud se posiluje slabší strana, tak zároveň se posiluje i ta silnější.

5.7.3 Srovnání Gabriely a Dominky

Jak už jsem ve své práci uvedl, Dominika trénuje tradiční karate už 8 let. Patří mezi talentované cvičence tradičního karate, což dokazuje svými výsledky na soutěžích tradičního karate. Je několikanásobným mistrem České republiky, jak ve cvičení kata, tak v kumite. Je vicemistryní Evropy v kata a ve fukugo, což je disciplína, kde se cvičí v jednom kole kata a ve druhém kumite. Toto dokazuje, že Dominika není jednostraně zaměřená, ale její rozvoj je všestranný a správně nastavený. Toto je nejideálnější vývoj v tréninku tradičního karate.

Pokud srovnám cvičení tradičního karate Gabriely a Dominiky, musím konstatovat, že pokud by Gabriela neměla zdravotní postižení, tak by se Dominice nejspíš vyrovnala.

Gabriela trénuje více jak 3,5 roku. Trénuje na běžném tréninku s osobami bez tělesného postižení. Z pozorování a díky své 20leté praxi s trénováním jiných osob můžu konstatovat, že jsou určitá specifika a limity, které Gabriele neumožňují všechny dovednosti a schopnosti, které se dají tréninkem tradičního karate rozvíjet. Přesto Gabriela patří mezi nadanější studenty, kteří se učí velice rychle a rychle chápou nové pohybové dovednosti. Dokáže si s nimi v rámci svým možnosti velmi dobře poradit.

Pokud však budu realista a měl bych věrohodně posoudit, do jaké míry by byla schopna využít své dovednosti, pokud by ji někdo napadl. Tak musím konstatovat, že by spíš záleželo na tom, jak by to zvládla psychicky a jak by zareagovala. Její postižení ji opravdu limituje a tradiční karate trénuje opravdu velmi krátkou dobu. Dominika, která trénuje karate 8 let a je velmi talentovaná, by také měla velké problémy se ubránit o hodně těžšímu a silnějšímu soupeři. Není to člověk, který má rád násilí a myslím, že by měla velký problém někomu ublížit. Tradiční karate je velmi efektivní a účinné, ale chvíli trvá, než je člověk schopen se naučit tyto dovednosti a využít je. Nejdéle trvá, než se sjednotí fyzická a psychická stránka lidské osobnosti. Je to dlouhá a náročná cesta pravidelného tréninku a odříkání. Skutečné mistrovství, kdy se jednoduše ubráníme silnějšímu soupeři, přichází až po dlouhé době tréninku.

6 DISKUZE

6.1 Bojové umění v ČR a v zahraničí a osoby s tělesným postižením.

Trénink bojového umění je mezi osobami s tělesným postižením velmi populární. Mezinárodní organizace karate WKF bude pořádat v Brémách, Německo, při oficiálním Mistrovství světa, Mistrovství světa pro osoby se zdravotním postižením – nevidomí, zrakově postižení a vozíčkáři. Toto je výborná věc. Podle propozic, které jsou na internetu, budou tyto osoby závodit pouze v disciplíně kata, což jsou předem dané sestavy a budou rozděleny do kategorií dle druhu postižení (ČSK, 2014).

V knize Gichina Funakoshi (1994) „Karate-dó, má životní cesta“, jsem četl velmi zajímavou myšlenku. Opravdový mistr karate se nepozná podle toho, kolik soupeřů dokáže porazit, ale podle toho, jak dokáže vyřešit krizovou situaci nebo se vyhnout tomu, aby nemusel bojovat. Dle jeho názoru toto není zbabělost, ale nikdy není jistota, že člověk, který trénuje karate, vždy vyhraje. Proto je lepší se vyhýbat situacím nebo místům, kde se můžu dostat do konfliktní situace. Dnes máme právní stát a taková konfliktní situace, pokud se nepohybují v krizovém místě, je velmi vzácná. Na co má tento pohled na jeden z bodů mistrovství poukázat? Jsem názoru, že to je respekt k soupeři, který si ve správně vedeném tréninku, jsem schopnen vybudovat. Sensei Funakoshi touto myšlenkou určitě nemyslel, že bych měl zbaběle utíkat, ale nabádal tímto k určité chytrosti. Kdo se moc rychle žene do boje, bez toho, aby zvážil možné následky, nebo špatně analyzoval situaci, tak většinou prohraje. Ano, trénink bojových umění v nás buduje větší víru ve své schopnosti, ale také by nás měl učit určité pokoře, díky které přichází chytrost, taktika jak co nejlépe vyřešit krizovou situaci.

Jako příklad, že je možné cvičit bojové umění i s tělesným postižením, uvádím příklad z webových stránek videí, kde cvičí zdravotně postižení kata karate. Cvičení kata je výborné cvičení na celkový fyzický, psychický a zdravotní rozvoj osoby s tělesným postižením (Anonymus, n.d.).

Článek „How Can Martial Arts Benefit the Disabled?“ se zabývá zdravotně postiženou populací ve Spojených státech a jejich tréninkem bojových umění. Z článku je patrné, že trénink bojových umění je pro takovou populaci výbornou zdravotní terapií a rehabilitací (Lichthental, 2009).

To, že cvičení bojových umění má velmi pozitivní vliv na zdravotní stránku osob s tělesným postižením, potvrzuje i studie Prof. zw. dr med. hab. Tomazs Karski, který je primářem na Klinice Ortopedie a Rehabilitace Dziecieiecej UM v Lublině, Polsko, který uvádí, že cvičení karate velmi prospívá k prevenci a k léčbě skoliozy páteře. (Karski, 2014).

7 ZÁVĚR

V práci jsem chtěl představit metodiku tréninku tradičního karate podle senseie Nishiyami a popsat možnosti tréninku tradičního karate pro osobu s tělesným postižením. Zkoumanou osobou s tělesným postižením byla Gabriela, která trénuje tradiční karate více jak tři a půl roku. S Gabrielou jsem v kontaktu více než dva roky. Myslím, že jsem měl dostatek příležitostí ji pozorovat a trénovat. Gabriela má i to štěstí, že její matka se také věnuje tradičnímu karate a patří mezi zkušené trenéry. Druhou osobou, se kterou jsem ve své práci spolupracoval, byla Dominika. Dominiku trénuji už více jak 8 let. Jak už jsem ve své práci uvedl, Dominika patří mezi velmi talentované cvičence tradičního karate, což dokazuje svými výsledky na soutěžích.

Prvním úkolem diplomové práce byla syntéza poznatků. Zabýval jsem se historií vývoje bojových umění, jejich významem a důvodem jejich vzniku. Už z historie víme, že bojová umění vznikla za účelem poražení silnějšího soupeře, nebo získání určité výhody oproti útočníkovi. Toto vedlo k tomu, že lidé začali více studovat možnosti lidského těla. Během tisíciletí díky spoustě pokusů a omylů, se dnes vytvořilo mnoho bojových stylů. Jedním z nich je tradiční karate, které vychází z původního Okinavského To-de. První informace o bojovém umění získali Okinawané od Číňanů, ale byli otevření i jiným poznatkům o bojových uměních, z jiných zemí, které se nebáli zařadit do svého systému. Díky tomu, že v 16. Století se Japonsko hermeticky uzavřelo před vnějším světem, kdy nikdo nesměl dovnitř, ale ani ven, začali Okinawané vytvářet ze získaných poznatků vlastní systém, který se vyvinul do velmi účinného stylu bojového umění. Jak, ale říkal sensei Nishiyama, vývoj tradičního karate není u konce a pořád je co zdokonalovat a vylepšovat. Proto je to něco co se neustále vytváří.

Hlavním cílem práce bylo popsat trénink tradičního karate osoby s tělesným postižením, její specifika a popsat její srovnání se zdravým cvičencem tradičního karate. Jak už jsem výše uvedl, měl jsem možnost Gabrielu trénovat a pozorovat na tréninku s osobami bez tělesného postižení a to i s Dominikou. S Gabrielou a Dominikou jsem vytvořil hodně fotografií, kde obě prezentovali základní postoje, techniky a pohyby v tradičním karate. V hodnocení svých výsledků jsem uvedl, že jsou určitá omezení, která brání Gabriele ve vykonávání některých technik a kombinací a to z důvodu jejího postižení. Přesto musím konstatovat, že v základních principech pohybu, je schopná se

vyrovnat i osobám bez zdravotního postižení. Je samozřejmé, že musí svoje pohyby přizpůsobit svému tělu a jeho možnostem, ale účinek techniky může být podobný. Na základě svého pozorování a rozhovoru s Gabriileou a s její matkou, jsem došel k závěru, že Gabriela udělala ve svém tréninku veliký pokrok, který se odrazil ve zlepšení jejich motorických dovedností. Tyto se projevily v síle, rychlosti a v efektivitě provedení technik.

Při studii webových stránek, které se zabývají tréninkem bojových umění osobami s tělesným postižením jsem zjistil, že cvičení bojových umění je mezi těmito osobami velmi oblíbené, a že existují studie, které dokazují a doporučují cvičení bojových umění pro osoby se zdravotním postižením, které je pro ně velmi výbornou zdravotní terapií a rehabilitací.

Ve své diplomové práci jsem se zabýval pouze správným rozložením těžiště lidského těla v postojích, technikách a pohybech tradičního karate, které se v názvosloví tradičního karate označuje pojmem „gamaku“. Což znamená efektivní využití energetického potenciálu lidského těla a účinnému odolání náporu energie na lidské tělo. Tato dovednost se vyvíjela po velmi dlouhou dobu. Pokud tělesně postižená osoba potká zkušeného učitele bojového umění, má možnost se za určitých specifických podmínek, naučit tuto dovednost a přizpůsobit ji svému tělu. Jsem názoru, že toto se může velmi pozitivně odrazit na jejím zdravotním, fyzickém a psychickém stavu.

8 SUMMARY

Název práce je „Specifika tréninku tradičního karate pro osoby s tělesným postižením“. Cílem práce bylo posoudit vliv tréninku tradičního karate na osobu s tělesným postižením a následné srovnání s osobou bez zdravotního postižení, která také trénuje tradiční karate. Obě osoby trénují dle metodiky tréninku, kterou vyučoval sensei Hidetaka Nishiyama. V práci jsem použil odbornou literaturu, která popisuje historický vývoj bojových umění, co je ovlivňovalo a jaký je hlavní význam bojových umění. Mnoho poznatků, které jsem v práci prezentoval, nejsou v písemné podobě. Světová organizace tradičního karate ITKF má své písemné dokumenty, které popisují význam a cíl tréninku tradičního karate, ale popis co a jak trénovat, tak toto je vyučováno jejich mezinárodními instruktory, kteří na Mezinárodních soustředěních principy a práci lidského těla prezentují. Základní znalosti ze složení a práce lidského těla a účast na mezinárodních seminářích ITKF, jsou základem předpokladu správného pochopení specifik tréninku tradičního karate pro osoby s tělesným postižením.

The name of this thesis is "The specifics of Karate training for people with physical disabilities". The aim of this thesis is to evaluate the influence of traditional karate training on a person with physical disability and its consecutive comparison to a person without any physical disabilities. Both individuals train according to the methodology that sensei Hidetaka Nishiyama taught. In my thesis I used a specialized literature that describes the historical development of martial arts, what influenced them and what the meaning of martial arts is. Many findings, that are presented in this thesis, are not to be found in a written form. The International Traditional Karate Federation (ITKF) has its own written documents, that describe the meaning and aim of traditional karate training. However the description of how to train is taught by international instructors who present the rules and body work at various international training camps. Basic knowledge of the constitution and work of the human body as well as participation in international ITKF seminars are the basis of the right understanding of the specifics of traditional karate training for people with physical disability

9 TERMINOLOGICKÝ SLOVNÍČEK

Pro usnadnění orientace v textu uvádím výklad některých použitých specifických pojmů, které se v terminologii tradičního karate používají (SK Trial, 2008).

Názvosloví v karate:

DOJO /dožo/ - cvičební prostor pro bojová umění /překlad:místnost osvětlení/

SENSEI /sensej/ - obvyklé oslovení pro učitele a mistry karate 1. Dan a výše

DO - cesta

KARATE DO - překlad:cesta prázdné ruky

KARATE KA - karatista

BUDO - cesta bojovníka

KATA - forma stínového boje, soutěžní disciplína

KUMITE - samotný boj v rámci pravidel, cvičení s partnerem

KI - vnitřní energie

KIME - provedení techniky s maximální silou v co nejkratší době

KYU /8 - 1/ - žákovský technický stupeň

DAN /1 - 10/ - mistrovský technický stupeň

JODAN /džodan/ - horní pásmo/hlava včetně krku/

CHUDAN /čudan/ - střední pásmo/trup od krku po pás/

GEDAN - spodní pásmo/od pasu dolů/

MAE - vpřed

USHIRO - vzad

YOKO - do strany

HIKI-TE - stažení pěsti k boku

MAVATE - obrat, obráceně/otočit se,na druhou stranu/

HACHIJI-DACHI /hačiži dači/ - základní postoj s mírně otevřenými nohami

ZENKUTSU-DACHI /dači/ - základní bojové postavení čelné/kihon/

KOKUTSU-DACHI /kokucu dači/ - základní bojové postavení boční

KIBA-DACHI /dači/ - základní bojové postavení bokem – jezdecký postoj

SOCHIN-DACHI - diagonální postoj jezdce

HANGETSU-DACHI - postoj pěstím

SANCHIN-DACHI - postoj přesýpacích hodin

NEKO ASHI-DACHI - postoj kočky

TE - ruka

CUKI - údery (přímé) pěstí

OI-CUKI - úder pěstí/seiken/z přední nohy/Zenkucu dači/

GYAKU-CUKI - úder pěstí/seiken/ze zadní nohy/Zenkucu dači/

UCHI /uči/ - technika seknutí

UKE - kryt (obrana)

AGE-UKE - kryt na horní pásmo

SHUTO-UKE /šuto/ - kryt „mečovou „ rukou v Kokutsu Dachi

SOTO-UKE - kryt na střední pásmo venkovní – zvenčí dovnitř

UCHI-UKE /uči/ - kryt na střední pásmo vnitřní – zevnitř ven

GEDAN-BARAI - kryt na spodní pásmo

GERI - kop

MAE-GERI keage nebo kekomi /maj/ - kop vpřed/úderová plocha koši/

JOKO-GERI keage nebo kekomi - kop stranou/úderové plochy sokuto a kakato/

USHIRO-GERI /uši/ - kop vzad/úderová plocha kakato/

MAWASHI-GERI /mavaši/ - kop obloukem/úderová plocha nebo koši

10 REFERENČNÍ SEZNAM:

- Cartny, P. (1995). *Bubishi The bible of karate*. Tokyo: Boston Roland.
- Corcoran, J., Farkas, E., & Sobel, S. (1993). *The originál martial arts encyclopedia*. Stuart: SOBEL.
- Český svaz karate. (2014) *1 st WKF Championships for disability*. Retrieved 20. 7. 2014 from the World Wide Web: <http://www.czechkarate.cz/articles/1st-wkf-championships-for-disabilities>
- Dong, P., & Raffill, E. (1997). *China s Super Psychice*. New York: Marlove and Copany.
- Funakoshi, G. (1994). *Karate-dó má životní cesta*. Praha: Naše vojsko
- Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2011). *Pilates anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Karski, T. (2014). *Skolioza idiopatyczna*. Retrieved 21. 7. 2014 from the World Wide Web:<http://www.ortopedia.karski.lublin.pl/>
- Král, P., Král, P., Bláha. J., Fojtík. I., & Zvěřina. J. (1990). *KARATE učební text pro trenéry III. a II. třídy*. Praha: OLYMPIA.
- Lichtenthal, G. (2009). *DCTaekwondo. How Can Martial Arts Benefit the Disabled?* Retrieved 19. 7. 2014 from the World Wide Web: <http://www.dctkd.org/library/papers/benefits-of-ma-for-disabled.cfm>
- Lind, W. (1996). *Tradice karate*. Brno: COMENIUS.
- Link, N., & Chou, L. (2011). *The anatomy of martial arts*. Berkeley, CA: Ulysses Press.
- Mareš, P. (2013). *Vývojová kineziologie*. Retrieved 19. 7. 2014 from the World Wide Web: <http://vyvojovakineziologie.blog.cz/1305/postura-vyznam-pro-dalsi-motoricke-i-jine-funkce>
- ČFTK. (1997). *Soutěžní pravidla*. ČR: ČFTK.
- Nishiyama, H.. (1995). *Coach's manual*. Los Angeles, CA: ITKF.
- Nishiyama, H., & Brow, R. C. (1998). *The art of „Empty hand“ fighting* (4th ed.). Vermont & Tokyo: Charles E. Tuttle Company.
- Robertsová, A. (2010). *Kompletní lidské tělo*. Praha: Euromedia Group.
- Rokah, A. (2014). *Avi Rokah's karate*. Retrieved 19. 7. 2014 from the World Wide Web: <http://avirokahkarate.blogspot.cz/>
- SK Trial. (2008). *Názvosloví*. Retrieved 19. 7. 2014 from the World Wide Web: <http://www.karate-sktrial.cz/clanky/nazvoslovi>
- Svoboda, S., Kopecký, M., Hulinský, P., Musil, O., Rajchert, J., & Frabša, M. et al.

(2012). *Encyklopedie bojových umění a sportů*. Praha: Mladá fronta.

Warner, G., & Draeger, D. F. (2007). *Japonský šerm-technika a cvičení*. Praha: Fighters Publications

WKF karate disability. (n.d.). Retrieved 21. 7. 2014 from the world Wide Wbe:

<http://www.youtube.com/watch?v=8dVPBp8okWg>

Anonymous. (2006). Medicínské aspekty omezení hybnosti. Retrieved 21. 7 2014 from the World Wide Web: [uss.upol.cz/cz/clenove/profil/kantor/3-medicinske-aspekty-omezeni hybnosti](http://uss.upol.cz/cz/clenove/profil/kantor/3-medicinske-aspekty-omezeni-hybnosti)

Semináře tradičního karate, pod vedením senseie Hidetaky Nishiyami:

1997 – duben, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Lodž, Polsko

1998 – květen, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Pruszkow, Polsko

1999 – květen, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Lublin, Polsko

2001 – červen, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Zamość, Polsko

2003 – květen, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Toruň, Polsko

2004 – květen, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Zamość, Polsko

2007 – květen, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Warszawa, Polsko

2008 - květen, mezinárodní seminář tradičního karate se senseiem Hidetaka Nishiyama, Warszawa, Polsko