

KARATE II

Tato opora je primárně určená studentům oboru Speciální edukace bezpečnostních složek, kteří v podzimním semestru úspěšně absolvovali předmět Karate I.

Předkládanými testovými otázkami prověříte svoje znalosti o karatedo. Pro ověření správnosti odpovědí, rozšíření odpovědí a vysvětlení, proč jiné nabízené odpovědi nejsou správné, byl sestaven text níže. Najdete v něm, jak výtahy z publikací věnující se problematice karate, na kterou jsou testové otázky směřovány, tak odkazy na publikace i webové stránky, kde můžete najít rozšířené odpovědi i mnohá další zajímavá témata.

Který styl nepatří mezi styly karate?

:r1 Šotokan ryu

:r2 Šito ryu

:r3 Iwata ryu

:r3 ok

--

Karate spadalo v 70. letech 20. století na našem území pod svaz?

:r1 juda

:r2 aikida

:r3 sebeobranu

:r1 ok

--

Karate vzniklo

:r1 v Japonsku

:r2 na Okinawě

:r3 v Číně

:r2 ok

--

Od jakého roku se karate objevuje na OH?

:r1 1964 Japonsko

:r2 doposud nebylo zařazeno do programu olympijských her

:r3 1988 Jižní Korea

:r2 ok

--

Age uke spadá pod soubor technik

:r1 dači waza

:r2 uke waza

:r3 džóši waza

:r2 ok

--

Džódan cuki je vedeno

:r1 na spodní pásmo

:r2 na střední pásmo

:r3 na horní pásmo

:r3 ok

--

Kata je

:r1 soubor stanovených obraných a útočných akcí vykonávaných přesnými pohybovými prvky o určité vzdálenosti a vazbě

:r2 druh boje podle přesně vymezených pravidel

:r3 samurajský meč

:r1 ok

--

Za zakladatele „moderního karate“ je považován

:r1 Masatoši Nakajama

:r2 Gičin Funakoši

:r3 Bruce Lee

:r2 ok

--

Největší celosvětovou organizací karate je

:r1 WKF

:r2 EKF

:r3 WUKO

:r1 ok

--

Která z těchto federací je uznána mezinárodním olympijským výborem?

:r1 ITKF

:r2 JKA

:r3 WKF

:r3 ok

--

Který styl karate byl v minulosti oficiálně stanoven pro ČR?

:r1 Šotokan

:r2 Wado ryu

:r3 Godžu ryu

:r1 ok

--

Úderová plocha při úderech cuki se nazývá

:r1 šuto

:r2 seiken

:r3 haito

:r2 ok

--

Karate do v překladu znamená

:r1 úder prázdné pěsti

:r2 jemná cesta prázdné pěsti

:r3 cesta prázdné ruky

:r3 ok

--

Kdy byl založen Český svaz karate?

:r1 1989

:r2 1990

:r3 1991

:r2 ok

--

Mezi technické prostředky karate nepatří

:r1 kihon

:r2 kata

:r3 yuko

:r3 ok

--

Hlavního představitel organizace SKIF je

:r1 Masatoši Nakajama

:r2 Gičin Funakoši

:r3 Hirokazu Kanazawa

:r3 ok

--

Techniků hodů a porazů v karate nazýváme

:r1 Džoši waza

:r2 Kaši waza

:r3 Nage waza

:r3 ok

--

Které z těchto bojových umění nebylo základem pro karate do?

:r1 Tode

:r2 Juve

:r3 Okinawate

:r2 ok

--

Kdo je považován za zakladatele sportovního karate?

:r1 Masatoši Nakajama

:r2 Hirome Mojuto

:r3 Anko Itosu

:r1 ok

--

Co znamená zkratka JKA?

:r1 Japan Karate Alliance

:r2 Jime Karate Assault

:r3 Japan Karate Asociation

:r3 ok

--

Federace WKF měla původně zkratku

:r1 EKU

:r2 WUKO

:r3 ITKF

:r2 ok

--

Na kterém turnaji byla stanovena historicky první pravidla pro zápas v karate?

:r1 mistrovství Japonska 1957 Tokyo

:r2 mistrovství světa 1970 Tokyo

:r3 mistrovství Evropy 1982 Kodaň

:r1 ok

--

Tradiční karate následuje principy

:r1 Budžutsu

:r2 Budo

:r3 Bodžutsu

:r2 ok

--

Kdo je v ČR považován za zakladatele českého karate do?

:r1 František a Miloslav Kolářovi

:r2 Jiří a Josef Mašínovi

:r3 Luděk a Milan Kočíčkovi

:r1 ok

--

Který sebeobranný systém vyučovaný v ČR v 60. letech 20. století obsahoval prvky karate?

:r1 socialistická brana

:r2 česká brana

:r3 moravská brána

:r2 ok

--

Mawaši geri je kop

:r1 přímý

:r2 obloukový

:r3 stranou

:r2 ok

--

Úder loktem se nazývá

:r1 jama cuki

:r2 empi uči

:r3 morote uke

:r2 ok

--

Zakladatelem Kjokušinkai je

:r1 Kenwa Mabuni

:r2 Čodžun Mijagi

:r3 Masutacu Ojama

:r3 ok

--

Dódžó je

:r1 dřevěná tyč používaná k boji

:r2 místnost určená ke cvičení bojového umění

:r3 bodovací technika v kumite

:r2 ok

--

Čudan cuki je vedeno

:r1 na spodní pásmo

:r2 na střední pásmo

:r3 na horní pásmo

:r2 ok

--

Gedan cuki je vedeno

:r1 na spodní pásmo

:r2 na střední pásmo

:r3 na horní pásmo

:r1 ok

--

Ren cuki je

:r1 jeden úder

:r2 dva údery

:r3 tři údery

:r2 ok

--

Geri jsou techniky prováděné:

:r1 rukama

:r2 nohama

:r3 hlavou

:r2 ok

--

Uke waza jsou techniky

:r1 úderů

:r2 bloků

:r3 podmetů

:r2 ok

--

Dači jsou

:r1 přemístění

:r2 hody

:r3 postoje

:r3 ok

--

Kumite je

- :r1 forma technik proti fiktivnímu soupeři
- :r2 řízená nebo volná forma techniky ve dvojicích
- :r3 základní techniky v kombinacích
- :r2 ok

--

Kihon bunkai kata je

- :r1 forma technik proti fiktivnímu soupeři
- :r2 základní aplikace technik v kata
- :r3 bojové kamae s technikou v kombinacích
- :r2 ok

--

Tzv. postoj přesýpacích hodin je

- :r1 sančin dači
- :r2 zenkutsu dači
- :r3 heiko dači
- :r1 ok

--

Který z uvedených postojů je nejdelší?

- :r1 sančin dači
- :r2 zenkutsu dači
- :r3 heiko dači
- :r2 ok

--

Který z uvedených postojů je nejkratší?

- :r1 sančin dači
- :r2 zenkutsu dači
- :r3 heiko dači
- :r3 ok

--

Mae je směr

- :r1 vpřed

:r2 do strany

:r3 dozadu

:r1 ok

--

Joko je směr

:r1 vpřed

:r2 do strany

:r3 dozadu

:r2 ok

--

Uširo je směr

:r1 vpřed

:r2 do strany

:r3 dozadu

:r3 ok

--

Kizami je

:r1 přední ruka i noha daného postoje

:r2 zadní ruka i noha daného postoje

:r3 zadní noha daného postoje

:r1 ok

--

Kata trvá

:r1 1 min.

:r2 2 min.

:r3 je to individuální

:r3 ok

--

Kumite zápas podle pravidel WKF v mužské seniorské kategorii trvá

:r1 1 min.

:r2 2 min.

:r3 3 min.

:r3 ok

--

Tatami je

:r1 podložka, na které se cvičí

:r2 tělocvična

:r3 odražeč, úderový aparát

:r1 ok

--

Na jak velké je zápasíště pro kumite a kata?

:r1 7 x 7m

:r2 8x8m

:r3 9x9m

:r2 ok

--

Lapa je

:r1 podložka, na které se cvičí

:r2 tělocvična

:r3 odražeč, úderový aparát

:r3 ok

--

Na zápas kumite, podle pravidel WKF v mužské seniorské kategorii, jsou předepsané chrániče

:r1 zubů, rukou a nohou

:r2 nejsou předepsané chrániče

:r3 zubů, rukou a helma

:r1 ok

--

Migi sančin dači je

:r1 postoj, kde je pravá noha vepředu

:r2 postoj, kde je levá noha vepředu

:r3 postoj, kde je pravá noha vzadu

:r1 ok

--

Hidari sančin dači je

:r1 postoj, kde je pravá noha vepředu

:r2 postoj, kde je levá noha vepředu

:r3 postoj, kde je levá noha vzadu

:r2 ok

--

Co je kiai?

:r1 bojový výkřik

:r2 technický stupeň

:r3 pásek

:r1 ok

--

Kyu je

:r1 bojový výkřik

:r2 technický stupeň

:r3 pásek

:r2 ok

--

Obi je

:r1 bojový výkřik

:r2 technický stupeň

:r3 pásek

:r3 ok

--

Karate Gi je

:r1 mistrovský stupeň

:r2 pásek

:r3 kimono

:r3 ok

--

Dan je:

:r1 mistrovský stupeň

:r2 pásek

:r3 kimono

:r1 ok

--

Hlavní představitel karate Godžu ryu:

:r1 Kenwa Mabuni

:r2 Čogun Mijagi

:r3 Hironori Otsuka

:r2 ok

--

Hlavní představitel Šito ryu:

:r1 Hironori Otsuka

:r2 Čogun Mijagi

:r3 Kenwa Mabuni

:r1 ok

--

Hlavní představitel Wado ryu:

:r1 Hironori Otsuka

:r2 Kenwa Mabuni

:r3 Čogun Mijagi

:r2 ok

--

V této části elektronického materiálu najdete odpovědi na testové otázky i odkazy na další informační zdroje

Obsah

Slovníček pojmů	13
Počátky karatedo v Československu.....	14

Světové federace a asociace	15
Školy a styly karate	20
Technické prostředky karatedo.....	22
KIHON	23
Úderové plochy a jejich využití v technikách.....	27
KATA	28
KUMITE	29
Pravidla karate.....	29
Další informační zdroje.....	29

Slovníček pojmů

dan – mistrovský stupeň

kyu – žákovský stupeň

obi – pásek

karate gi – „kimono“, oděv na cvičení karate

kiai – bojový výkřik

migi – pravý

hidari – levý

mae – dopředu

uširo – dozadu

joko – stranou

lapa – úderový aparát

tatami – podložka, na které se cvičí karate

kizami – přední

dódžó – místnost, kde se cvičí bojová umění

džó – tyč

džódan – horní pásma

čúdan – střední pásma

gedan – spodní pásma

Počátky karatedo v Československu

kapitola je výtahem z bakalářské práce: KORDÍK, T. (2011). *Historie Shotokan ryu karatedo na území České republiky* (Bachelor's thesis). Masaryk university, Brno, Czechia.

Počátky karatedo na území České republiky se datují k roku 1952. V tehdejším kroužku sebeobrany pod vedením trenérů Džú-džucu Ing. Veselého, Ing. Špičky a Ing. Nováka se začali používat některé prvky z technik karatedo. Toto byly první krůčky, které pak vedli k dalšímu rozvoji. Za oficiální počátek působení karatedo v ČSSR můžeme považovat rok 1962, kdy při Ústřední sekci juda byla založena takzvaná subkomise pro přidružené disciplíny. Do těchto disciplín spadalo karatedo, aikido a sebeobrana. O založení této subkomise se nejvíce zasadili pánové Ing. Jindřich Novák a Ing. Ivan Špička.

Práce většiny členů subkomise byla pouze formální a ve svém složení nebyla schopna zajistit perspektivní vývoj a potřebnou autoritu tohoto bojového umění v ČSSR.

V témže roce byl pod vedením pánů Ing. Nováka a Ing. Špičky zahájen první kurz karatedo v ČSSR v oddíle TJ Slovan Československý Státní film Praha. Tito pánové však neučily karatedo ve stejné podobě, tak jak ho známe dnes. Jejich oddíl byl zaměřen především na sebeobranu s využitím určitých prvků karatedo, ale můžeme říct, že se zasloužily o první výcvik „karatedo“ na našem území. Tento jejich výcvik následně vedl k dalšímu rozvoji karatedo, tak jak ho známe dnes. Pod jejich vedením se uskutečnilo první školení pro budoucí trenéry. Postupně vydávají několik příruček, publikací a píší do denního tisku. V roce 1966 vydávají první skripta s názvem Karate a v roce 1969 pod záštitou nakladatelství Olympia svou první brožuru s názvem Karate.

Prvním oddílem v Čechách byl TJ Slovan Československý Státní film Praha. Oddíl vedli Ing. Novák a Ing. Špička. Dalšími oddíly, které vznikly ve druhé polovině šedesátých let, byly Slávia Praha a Rudá hvězda Praha. Později vznikaly další oddíly nejen v Praze, ale i v Českých Budějovicích, Plzni a Staré Boleslavi. Na Moravě byl prvním klubem VAAZ Brno, dalším byl TJ Stavební podnik Brno. Zpočátku se v Čechách a na Moravě trénovala

takzvaná Česká brána, kterou vyučovali již výše uvedení Ing. Novák a Ing. Špička. Na konci šedesátých let tento směr zaniká a od počátku let sedmdesátých se v Čechách a na Moravě začíná prosazovat a trénovat japonská škola Šotokan rjú.

Nejúspěšnější absolventi školení pro trenéry byli bratři František a Miloslav Kolářové. Tito dva bratři již od roku 1966 vedli vlastní kurzy karatedo a jsou považováni za zakladatele Českého karatedo. Jako první dosáhli technického stupně 1. dan. Tento technický stupeň jim udělil v roce 1971 šihan Hideo Oči.

V dubnu roku 1970 byla ustanovena Komise karatedo Československého svazu judo. České tělovýchovné organizace, jako nejvyšší orgán pro karatedo v ČSSR. Předsedové komise byli Milan Šimon, Jiří Tvrdík, Ivan Vlček a Milan Klukáček. Za mezník ve vývoji karatedo na našem území můžeme považovat schůzi této komise v říjnu 1970, kde byla schválena koncepce rozvoje karatedo v ČSSR. Rozhodnutím komise byl stanoven styl Šotokan rjú za oficiální školu pro ČSSR. Pro uznání dalších škol karatedo byly komisí stanoveny zvláštní požadavky pro schválení. Mezitím se dvojice ve složení Ing. Novák a Ing. Špička pokouší o založení tzv. Českého karate pod názvem Česká brána, ale veškeré jejich pokusy skončily neúspěšně. V témže roce vzniká prozatím největší oddíl karatedo – TJ Slávia FEL Praha, který zakládají František a Miloslav Kolářovi společně s profesorem Vladimírem Belfínem. Mezi další členy oddílu patří např. Jiří Fuchs, Jiří Tvrdík, Ivan Vlček a Josef Zvěřina.

15. května 1990 byl založen Český svaz karate, jedná se o první oficiální svaz karatedo v České republice. Tento svaz byl pokračovatelem komise při federálním svazu karate. Prvním předsedou se stal Ing. Karel Strnad. Svaz v době svého založení spadl pod Federativní svaz karate. To se změnilo až ke konci roku 1992, kdy došlo k 31. prosinci k rozdělení Československé Federativní Republiky a vznikla samostatná Česká republika. Zároveň došlo k zániku Federálního svazu karate a Český svaz karate začal pracovat jako samostatná organizace.

Světové federace a asociace

kapitola je výtahem z bakalářské práce: KORDÍK, T. (2011). *Historie Shotokan ryu karatedo na území České republiky* (Bachelor's thesis). Masaryk university, Brno, Czechia.

Po celém světě je na stovky asociací a federací zastřešující karatedo. Dochází k jejich vzniku, zániku a vývoji. Nemám v plánu zde všechny vypisovat. Zaměřím se pouze na ty největší, které jsou z mého pohledu nejdůležitější.

WKF – World Karate Federation (Světová Federace Karate)

Historie WKF se pojí se jménem Jacques Delcourt.

Delcourt byl prezidentem francouzského karatedo, které bylo v polovině 20. století přidruženo k francouzské federaci džuda.

V letech 1961-1963 pozval prezidenty federací karatedo z několika evropských států, aby se dohodli na založení

organizace, která bude zastřešovat jednotlivé mezinárodní

Evropské organizace karatedo. (Obr. 11 Znak WKF)

V následujících letech probíhali ještě další jednání,

jejichž výsledkem bylo 21. 11. 1965 v Paříži založení

Europen Karate Union – EKU (Evropská Unie Karate). Prvním prezidentem se stal Jacques Delcort.

Delcort tvrdil, že je třeba organizovat karate na světové úrovni a tak dochází k jednáním s Australskou a Africkou unií. V roce 1970 vzniká IKU International Karate Union. Natož přilétá do Paříže pan Ryoichi Sasakawa, předseda FAJKO – Federetaion of All Japan Karatedo Organization, aby zde jednal s panem Delcourtem. Došlo k vzájemné dohodě na spolupráci FAJKO a EKU, jejímž výsledkem bylo zrušení IKU a založení WUKO – World Union of Karatedo Organization. Pod záštitou WUKO se konalo první mistrovství světa v roce 1970 v Tokiu. V roce 1990 dochází ke změně názvu na WKF.

WKF je největší mezinárodní řídicí orgán Karatedo, který v současné době zastřešuje 182 národních svazů. Je to jediná organizace karatedo uznaná Mezinárodním olympijským výborem. Má více než deset milionů členů. Každé dva roky pořádá mistrovství světa juniorů a seniorů. Hlavními směry WKF jsou styly Šito-ryu, Wado-ryu, Goju-ryu, a Šotokan-ryu. Současným prezidentem je Antonio Espinos. Sídlo je v Madridu ve Španělsku.



Obr. 1 Znak WKF

zdroj: www.wkf.net



Obr. 2 Kontinentální unie

zdroj: <http://www.wkf.net/index.php/wkf-family/countries-members.html>

WKF zastřešuje jednotlivé kontinentální unie. Každá unie, jak vidíte na obrázku 2 má svoji barvu a tato barva poukazuje na jednotlivé kontinenty i v oficiálním znaku WKF (obr. 11).

– African karate federation (44 členů)

AFK – Asian karate federation (40 členů)

– European karate federation (53 členů)

– Oceanian karate federation (9 členů)

– Panamerican karate federation (36 členů)

Email: secretariat@wkf.net

www.wkf.net

JKA – Japan Karate Association
(Japonská asociace Karate)



JKA 社団法人 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION

Zkratka JKA představuje iniciály názvu pravděpodobně jedné z nejstarších organizací karatedo na světě, Japan Karate Association

Obr. 3 Znak JKA

(obr. 3).

zdroj: www.jka.or.jp

Organizace byla založena v květnu 1949.

Založili ji pánové Masatoši Nakayama, Hidetika Nišiyama a Isao Obata. Tato federace v současné době sdružuje přes 140 států ze všech kontinentů světa.

V roce 1956 JKA založila výcvikový program prvních specializovaných instruktorů karatedo. Díky instruktorskému výcvikovému programu byl postaven hlavní kádr dvaceti jedinečných instruktorů karatedo, kteří byli zaměstnáni na plný pracovní úvazek jako profesionální instruktoři karate v Honbu dódžo.

10. dubna 1957 se JKA stalo legální organizací. Tehdejší japonské ministerstvo školství oficiálně uznalo JKA jako sdružení členů pro popularizaci a šíření karatedo. Organizaci, která pořádá pravidelný tréninkový program.

Popularita karatedo postupně narůstala a v říjnu roku 1957 bylo uspořádáno JKA první celojaponské mistrovství v karatedo konané v Tokyu, které bylo otevřeno všem stylům. Na tomto mistrovství byla stanovena historicky první pravidla pro zápas v karatedo. Soutěžilo se ve čtyřech disciplínách, které byly: kumite muži, kata muži, kumite družstev, kata družstev. Od této doby bylo zavedeno každoroční konání celojaponského mistrovství karatedo.

V roce 1958 byl pan Nakayama jmenován do funkce šéfinstruktora. V průběhu dalších let JKA rozvíjela vyučovací systém a působnost karatedo se rozšířila do celého Japonska. V roce 1958 JKA začalo vysílat své nejnadanější instruktory profesionály do Ameriky, Evropy a střední Asie za účelem vyučování karatedo a zřízení dódžo v těchto destinacích. Karatedo se tak stalo velkým hitem i mimo Japonsko.

V roce 1987 dochází k úmrtí mistra Masatoši Nakayamy.

V devadesátých letech bylo JKA zasaženo určitou krizí při které docházelo i k vnitřním rozporům, ale krize byla úspěšně překonána a JKA zdárně pokračuje ve své činnosti dál.

Je jistým paradoxem, že zatímco v období svého vzniku byla JKA za svoji snahu vytvořit závodní systém karatedo tvrdě kritizována za odklon od tradičních forem výuky karatedo, je v současné době chápána spíše jako jedna z forem tradičního bojového umění. Přispěla k tomu pravděpodobně i ta skutečnost, že za celou dobu své existence JKA prakticky nezměnila svá soutěžní pravidla. Tato skutečnost prakticky demonstruje, jak dynamicky se rozvíjely další odvozené soutěžní systémy, které začaly uplatňovat nově vznikající organizace karatedo, jež si určily za svoji hlavní činnost přiblížit sportovní karatedo i laickému divákovi a prosadit ho do programu olympijských her (Strnad, 2004).

Email: sohonbu@jka.or.jp

www.jka.or.jp

ITKF – International Traditional Karate Federation (Mezinárodní federace tradičního karate)

ITKF byla založena 27. září 1974 při setkání zástupců světových federací karate. Je vedoucí mezinárodní organizací „tradičního karate“.

Tradičním karate se rozumí karate, které následuje, budo¹ principy. Se zvýšením popularity karatedo

došlo ke vzniku mnoha klubů a organizací, které se zaměřují výhradně na sportovní formu. Pravá podstata karatedo už pro ně není důležitá a trénink zasvěcují pouze přípravě na soutěž. Aby došlo k oddělení klubů, které trénují touto formou a klubů, které stále kladou důraz na tradiční hodnoty karatedo, jako je rozvoj vyrovnané mysli a těla, filozofie a duševní rozvoj vznikla federace ITKF, která zastřešuje pouze kluby, s touto filozofií přístupu k tréninku. Samozřejmě se pořádají i soutěže, ale ty nejsou hlavním cílem tréninku, nýbrž jeho doplňkem. Vítězství v závodě je až druhořadým cílem. Prvním cílem je porovnání našeho zlepšení v tréninku a nabrání nových zkušeností při konfrontaci s jiným protivníkem než s jakým se setkáváme na tréninku a to vše pod psychickým tlakem.



Obr. 4 Znak ITKF

zdroj:

http://en.wikipedia.org/wiki/International_Traditional_Karate_Federation

Za zakladatele federace je považován Hidetaka Nišiam. Původním názvem federace byla Mezinárodní amatérská federace karate (IAKF), ale v roce 1986 došlo k úpravě názvu. Členská základná ITKF čítá 62 členských zemí. Sídlo se nachází v Los Angeles a prezidentem se po zesnulém Hidetaku Nišiamovi stal Richard Jorgensen.

Email: itkf@itkf.org

www.itkf.org

SKIF – Shotokan Karatedo International Federation

(Mezinárodní federace karatedo Shotokan)

(obr. 5) Je největší mezinárodní organizace Shotokan karatedo na světě. Má přes dva a půl milionů členů a zastřešuje 130 zemí světa.

Federace byla založena v roce 1978 Hirokazem Kanazawou poté co v roce 1977 opustil organizaci JKA.

Filozofie federace je založena na tradičním budo charakteru karatedo, který se snaží o dokonalost charakteru prostřednictvím tvrdého tréninku a disciplíny.

Kromě tradiční filozofie se ještě opírají o tzv. Rei-k-Setsu (Rei-založeno na respektování lidské důstojnosti, dobré vůli a ochotě tento respekt vyjádřit. Je to způsob zlepšení vztahů mezi jednotlivci a přispívá ke společné harmonii), (Setsu-je způsob, kterým tento koncept uvádíme do praxe). Ti, kdo cvičí karatedo musí prohlubovat své chápání ducha Rei a v mezilidských vztazích naprosto jasně dodržovat pravidla Setsu (<http://www.skif.cz>).

Email: skif@pearl.ocn.ne.jp

www.skifworld.com



Obr. 5 Znak SKIF

zdroj: www.skifworld.com

Školy a styly karate

kapitola je výtahem z knihy: Lind, W. (1996) *Tradice karate*. Brno, Czechia : Comenius.

Šotokan ryu

Začátek vývoje karate v Japonsku je spjat se jménem Gičin Funakoši, kterého všichni přívrženci tohoto umění právem pokládají za otce moderního karate. Funakoši byl mostem mezi Okinawou a Japonskem. V roce 1922 odjel do Japonska udělat ukázkou karate a zůstal zde vyučovat, seznámil se a přátelil s Džigoro Kanem. Odlišná mentalita Japonců donutila Funakošiho k četným změnám v konceptu tréninku karatedo. Počáteční kata a bunkai byli roku 1943 doplněny o gohon kumite, později sanbon kumite a ippon kumite. Ke konci života formuloval Funakoši 20 pravidel Šoto Nidžukun, k jejichž zachování naléhavě vyzýval.

V roce 1949 založil Funakošiho žák Masatoši Nakajama JKA (Japonskou asociaci karate) s cílem šířit karate jako soutěžní sport. Tradiční Funakošiho linii převzal jeho nejstarší žák Šigeru Egami pod názvem Šotokai.

Styl Šotokan je charakteristický přímočarými údery, bloky a kopy z nízkých postojů. Klade důraz na správný postoj, správnou polohu kloubů a formalitu základních technik. Základní techniky jsou definovány do posledního detailu a jejich správnému provedení je přiřazena nejvyšší priorita. Pohled Šotokanu je takový, že čistota techniky je nejdůležitější. Myšlenka spočívá v tom, že jedna správně provedená technika dokáže rychle a efektivně vyřadit protivníka.

Wado ryu

Wado ryu je jeden ze čtyř velkých japonských stylů karatedo a byl založen mistrem Hironori Ohtsuka. Ten byl mistrem Džú džucu a 8 let žákem Funakošiho. Wado ryu vzniklo roku 1934. Ve wado ryu je kladen důraz na pohyb těla. Pohyby jsou vedeny těsněji než ve stylu Šotokan, jsou méně přímé a zdůrazňují vyhnutí se. Také v nich lze najít mnoho paralel ke Kendu, Aikidu a Džú džucu.

Šito ryu

Šito ryu je jeden ze čtyř stylů japonského karatedo původem z Okinawy. Označení Šito je odvozeno od jména dvou velkých okinawských mistrů, kteří byli učiteli Kanwa Mabuni, který

styl v roce 1934 založil: „Ši“ je japonský způsob čtení okinawského ideogramu „Ito“ (Itosu), „to“ je od slova „Higaši“ (Higašiona).

Šito ryu se vyznačuje hlavně tím, že podle staré učební metody neodděluje umění volné ruky (Karatedo) od umění zbraně (Kobudo).

Godžu ryu

Godžu ryu je dnes označováno jako jeden ze čtyř největších japonských systémů karate, přesto že má okinawský původ v Naha te. Za zakladatele je považován Čogun Miyagi, přestože základy byly položeny již dříve. Jméno Godžu ryu bylo poprvé použito v roce 1929 a znamená tvrdý – měkký.

Ueči ryu

Ueči ryu je okinawský styl karatedo. Styl založil Kanbun Ueči a je vybudován na napodobování zvířat tygra, jeřába a draka a používá především techniky otevřené ruky na životní systémy lidského těla a hluboká kopnutí.

Technické prostředky karatedo

Karatistický výcvik se uskutečňuje prostřednictvím tréninkových cyklů a jednotek přizpůsobených věku a technické vyspělosti žáků. Zpravidla se používají tři základní prostředky tréninku: kihon, kata a kumite, které budou blíže rozvedeny v následujících kapitolách.

Samostatnou skupinou jsou pak podpurná cvičení *hódžó undó*, reprezentované cvičením se speciálním náčiním typu *makivara* (deska na údery), *čiši* (kamenné kladivo), *iši saši* (kamenný zámek), *nigiri gamae* (úchopové vázy), *kongoken* (ocelový ellipsoid), *tan* (obouručná činka) apod.

KIHON

Kihon (základní technika cvičená na místě) a *kihoin ido* (základní technika cvičená v pohybu) jsou technickým ale i kondičním základem didaktiky karate. Cvičenec individuálně na místě nebo v pohybu procvičuje jednotlivé techniky nebo jejich kombinace. Základem kihon jsou jednotlivé techniky – waza.

- Dači waza (technika postojů)

musubi dači

Dle gymnastického názvosloví se jedná o stoj spatný, v teorii karate ho řadíme do postojů přirozených, tzv. *šizen tai*. Postoj zaujímáme např. při *ricurej* (úklona ve stoji)

heiko dači

Heiko dači je další z *šizen tai*, chodidla jsou rovnoběžně ve vzdálenosti šířky boků cvičence, paže jsou připraveny před tělem v dolním pásmu, zavřené pěsti. Postoj zaujímáme na povel „joj!“

Zenkucu dači

Zenkucu dači je postoj využívaný nejčastěji při nácvičování útočných a obranných technik, navíc je známý ve všech školách karate. Přední noha je pokrčena v kolenu tak, že je koleno umístěno nad palcem předního chodidla, které směřuje vpřed. Zadní noha je od přední paty vzdálena asi na délku bérce a dvě pěsti daného jedince, špička chodidla směřuje podle pohyblivosti hlezna co nejvíce vpřed. Zadní noha vychází z nataženého postavení kolene, které se mírně ohýbá (přesněji řečeno prohýbá), aby umožnilo co nejlepší podsazení pánve, zadní noha ale zůstává ve stálém napětí. Šířka postavení dolních končetin vychází z přirozeného postoje, je tedy shodná s šířkou pánve, tím je zachována pohyblivost boků kolem osy těla. Hmotnost těla je mírně přesunuta k přední noze s rozložením hmotnosti cca 60:40.

kokutsu dači

Postoj *kokutsu dači* je stejně dlouhý jako *zenkucu dači*. Chodidla jsou za sebou, chodidlo přední nohy směřuje vpřed a malíková hrana chodidla zadní

nohy je kolmo k ose opory. Hmotnost je přenesena více na zadní nohu v poměru cca 60:40.

kiba dači

Postoj *kiba dači* je stejně dlouhý jako *zenkucu dači*. Malíkové hrany chodidel jsou kolmo na osu opory, ve stehnech v důsledku posazení pánve je tzv. vnější napětí (kolena jsou tlačena mírně ven). Celé tělo cvičence (osa pánve i ramen) je kolmo na osu pohybu, pouze hlava je otočená do směru pohybu.

sančin dači – tzv. postoj přesýpacích hodin. Je kratší než *zenkucu dači* nebo *kokutsu dači*, kolena jsou tlačena k sobě a přední špička chodidla je vtočena dovnitř.

- Džóši waza (útočná technika paží)

- Cuki waza (technika úderů)

- a. Čoku cuki

- Základní přímý úder iniciuje vibrace boků. Pěst vedeme od pasu po přímce téměř do napnutí lokte, v poslední třetině úderu dochází k pronaci předloktí. Úder směřujeme na osu těla soupeře, úderovou plochou je *seiken* (klouby ukazováčku a prostředníčku ze strany čela pěsti). Druhá paže se stahuje do polohy *hikite*: zapažení skrčmo, pěst u pasu dlaní vzhůru. Pronace úderové paže a supinace paže stahující se do *hikite* jsou prováděny zároveň.

- b. Oi cuki

- Přímý úder s přemístěním vedený souhlasnou paží s přední nohou postojem má stejné provedení i úderovou plochu jako *čoku cuki*.

- c. Gyaku cuki

- Přímý úder vedený opačnou paží oproti přední noze postojem, využívá pro iniciaci většího pohybu boků z tzv. otevřené pozice, kdy jsou boky v rotaci oproti směru postojem cca 45 stupňů, do tzv. zavřené polohy, kdy jsou kolmo na směr postojem. *Gyaku cuki* lze provádět na místě i s přemístěním, úderová plocha a ostatní provedení je shodné s *čoku cuki*.

- d. Uraken učí

- Úderovou plochou v *uraken učí* je *uraken* – klouby ukazováku a prostředníku při zatnuté pěsti ze hřbetní strany ruky. Úder se vede

z nápřahu na opačném rameni se shora na kořen nosu nebo obloukem ze strany na obličej. Druhá paže se stahuje do *hikite*.

- Uči waza (technika seků)
 - šuto uči
- Uke waza (technika krytů)
 - a. Age uke

Age uke je krytem na horní pásmo *džódan*. Paže se před tělem zkříží v oblasti předloktí, paže provádějící kryt pokračuje do horního pásma, kde následně pronací provádíme *snap* pomocí pronace předloktí. Druhá paže se stahuje do *hikite*.
 - b. Soto uke

Přesnější název je *soto ude uke* = vnější kryt předloktím, kryt je určen pro střední pásmo *čudan*. Kryt vedeme v doprovodu rotace boků z nápřahu stranou (paže skrčená v lokti, pěst cca ve výši ucha) obloukovým pohybem před tělo. Předloktí v konečné fázi krytu je kolmo k zemi, pěst na úrovni zadního ramene. Druhá paže se stahuje do *hikite*.
 - c. Uči uke

Přesnější název je *uči ude uke* = vnitřní kryt předloktím, kryt je určen pro střední pásmo *čudan*. Kryt vedeme z nápřahu u opačného boku za současné rotace boků obloukovým pohybem před tělo. V konečné fázi krytu je loket vzdálen od těla 1-2pěsti cvičence, loket svírá pravý úhel, pěst je v úrovni předního ramene otočena dlaní ke cvičenci. Druhá paže se stahuje do *hikite*.
 - d. Gedan barai

Gedan barai je kryt spodního pásma *gedan*. Kryt vedeme z nápřahu na opačném rameni (pěst otočena dlaní k obličejí) do spodního pásma. Paže v závěrečné fázi zůstává mírně pokrčena v lokti, předloktí je v pronaci. Druhá paže se stahuje do *hikite*.
 - e. Šuto uke

Šuto uke je kryt malíkovou hranou na střední pásmo. V nápřahu se obě paže přiblíží lokty těsně k sobě, dlaň paže provádějící techniku je otočena směrem ke tváři, lokty nezvedáme. Po oblouku vedeme kryt se současnou pronací předloktí, loket zůstává pokrčený směrem dolů.

- Kaši waza (technika nohou)
 - Geri waza (útočná technika nohou)

- a. Mae geri

Nácvik přímého kopu (*mae geri*) provádíme nejprve pomocí *hiza geri* (kop kolenem). Ve fázi nápřahu se kopající noha švihově skrčí v koleni a současně dochází ke zvednutí kolene minimálně na úroveň pasu za současné protrakce pánve. Po zvednutí kolene natahujeme nohu v koleni – provádíme kop. Kop končí ve chvíli maximální protrakce pánve a ihned se kopající noha stahuje zpět do nápřahové pozice tzv. *hiki aši* (přednožit skrčmo povýš) za současného vrácení pánve do původní pozice. Stojná noha musí tvořit kopu oporu, cvičenec aktivně tlačí do stojné nohy, aby nedošlo ke zmenšení plochy opory. Úderová plocha při *mae geri* je *koši*.

- b. Mawaši geri

Mawaši geri je obloukový kop. Kop vedeme z nápřahu unožením povýš skrčmo a otočením na stojné noze. Konečná fáze kopu je provedena téměř napnutím kolene, které se zase okamžitě skrčí. Kop je na soupeře veden ze strany a úderovou plochou je stejně jako u *mae geri koši*.

- c. joko geri keage

Kyvadlový kop stranou provádíme kolíbkou v kyčelním kloubu stojné nohy. Koleno kopající nohy směřuje stranou, malíková hrana je rovnoběžně s podložkou. Kop provádíme vykývnutím (kolíbkou) kyčlí stranou (kyčel stojné nohy dolů, kyčel kopající vzhůru). Koleno tvoří střed čelného kruhu, úderová plocha je *sokuto*. Po stejné dráze se kopající noha stahuje do *hiki aši* a zpět do postoje.

Joko geri kekomi

Nápřah a první fáze kopu je stejná jako u *joko geri keage*. Před dokončením vykývnutí boků rotuje stojná noha patou vpřed, těžiště se posouvá do směru kopu, na konci kopu provádíme *kime* (zpevnění), kop jde víc přímo než v provedení *keage*. Úderovou plochou je spíše pata (*kakato*) než malíková hrana (*sokuto*). Po stejné dráze se kopající noha stahuje do *hiki aši* a zpět do postoje.

d. Uširo geri

Kop vzad patou provádíme z nápřahu skrčením kolene kopající nohy se současným mírným předklonem (trup je se stehnem kopající nohy v přímce, oproti svislé poloze svírá úhel cca 15°), pata dále pokračuje trčením vzad, prsty kopající nohy směřují dolů, současně s kopem se tělo mírně předklání, zádové svaly však zůstávají v napětí (předklon je v kyčelním kloubu nikoli v páteři).

- Haraiwaza (technika podmetů)
- Kawaši waza (technika úhybů)
- Nage waza (technika hodů a porazů)
- Ukemi waza (technika pádů)

Úderové plochy a jejich využití v technikách

► Ruka sevřená v pěst

- **Seiken** - čelní plocha kloubů ukazováku a prostředníku ruky sevřené v pěst, využívá se např. úderech (cuki)
- **Uraken** - hřbetní plocha kloubů ukazováku a prostředníku ruky sevřené v pěst
- **Tettsui** - „kladivo“ - malíková část ruky sevřené v pěst
- **Ippon-ken** - druhý kloub skrčeného ukazováku
- **Nakadaka-ken** - druhý kloub skrčeného prostředníku
- **Hiraken** - polootevřená ruka, druhé klouby prstů

► Otevřená ruka

- **Šuto** - malíková hrana ruky
- **Haito** - palcová hrana otevřené ruky
- **Keito** - druhý kloub palce při otevřené ruce
- **Haišu** - hřbet ruky
- **Nukite** - hroty 2., 3. a 4. prstu ruky. Prsty ruky jsou k sobě pevně sevřeny a nataženy tak, že jejich konečky jsou ve stejné úrovni, tvoří plochu.
- **Wašide** - špetka
- **Teišo** - dlaňová část otevřené ruky
- **Seirjuto** - dlaňová část otevřené ruky

- **Kumade** - „medvědí tlapa“ – dlaň se skrčenými prsty
- **Kakuto** - skrčené zápěstí
- **Koko** – konečky palce, ukazováku a prostředníku při útoku na hrdlo
- ▶ Paže
 - **Ude, sokumen, wan** - předloktí
 - **Empi** - paže je skrčena v lokti, úderovou plochou je loketní kloub. Využívá se v technice enpi učí – úder loktem
- ▶ Nohy
 - **Koši** - „bříško chodidla“ pod hlavičkou metatarzů, hlavně palcového.
 - **Tsumasaki** (prsty)
 - **Sokuto** - malíková hrana chodidla
 - **Haisoku** - nárt
 - **Kakato** - pata
 - **Hiza** - koleno
 - **Sokutei** (malíková hrana zespod – mikatsuki geri)

KATA

Kata znamená japonsky forma. Karate *kata* je kombinací krytů, protiúderů a pohybů prováděných v různých postojích do různých směrů s různým načasováním představující obranu proti několika soupeřům v předem přesně stanovené posloupnosti.

Karate *kata* je demonstrace forem vzájemně závislé obranné a útočné činnosti. Je to soubor stanovených obranných a útočných akcí vykonávaných přesnými pohybovými prvky v určené následnosti a vazbě. Pohybové prvky jsou vykonávané požadovanou dynamikou a určeným rytmem ve vazbě na odpovídající psychofyzické principy. V souladu s duchem tohoto bojového umění, které nemá být nikdy zneužito k útoku, ale má sloužit výlučně k obraně, představuje *kata* boj obránce proti řadě útočníků, kteří jsou postupně eliminováni. Karate *kata* je vždy demonstrována jedním bojovníkem-obránce, který bojuje proti vícerym pomyslným útočníkům.

Součástí nácviku je i kihon bunkai kata, což je základní aplikace technik v kata.

KUMITE

Kumite je metoda tréninku, při které se cvičenec seznamuje s praktickým uplatněním technik, které se naučil v jednotlivých *kata*. Při *kumite* si stojí vždy dva cvičenci tváří v tvář. Je třeba stále zdůrazňovat důležitost jednotlivých cvičení *kata* pro cvičení *kumite*. Pokud jsou techniky *kata* prováděny křečovitě a nepřírozně, pak se naruší celkový postoj a forma jejich provedení. A pokud jsou techniky *kata* prováděny nejistě a s chybami, nelze pak očekávat zlepšení prováděného cvičení *kumite*. Obě tyto složky tedy musí být trénovány se stejnou vážností a zaujetím. Zvýrazňování úlohy jedné z obou složek v nácviku vede k chybám a celkovému snížení úrovně cviků.

Pravidla karate

aktuální pravidla karate WKF najdete pod odkazem:

http://www.czechkarate.cz/data/pravidla_WKF_2005_5_5_B_CZ.pdf

Další informační zdroje

Další informační zdroje naleznete na stránkách projektu Inovace studijních oborů SEBS a ASEBS pod studijními oporami pro předměty Karate I a Teorie a didaktika úpolových sportů – karate.