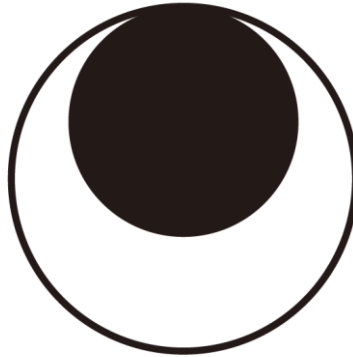


TECHNICKÝ MANUÁL PRO INSTRUKTORY

Technická divize JAPAN KARATE ASSOCIATION

(Český překlad originálu příručky pro výukové účely svazu JKA Česká republika)



OBSAH

KARATE-DO – Základní teze

1. Co je KARATE-DO
 2. Znalost problematiky KARATE-DO
 3. Očekávání od instruktora
 4. Prvky, na které dávat pozor při výuce
 5. Poznámky k základům (KIHON)
 6. Základní principy základů (KIHON)
 7. Klíčové prvky hodnocení KIHON během zkoušek
 8. Pokyny k výuce postojů
 9. Prvky k vytvoření zaostření (kime) skrze postoje a držení těla
 10. Pohyby nohou (UNSOKU)
 11. Změny směru (HOKOTENKAN)
 12. Poznámky ke KUMITE
 13. Klíčové prvky pro hodnocení KIHON-IPPON & JIYU-IPPON KUMITE během zkoušek
 14. Poznámky ke KATA
 15. Klíčové prvky pro vyhodnocení KATA během zkoušek
- Dodatek – Předpoklad praxe
- Důležité prvky a pohyby v jednotlivých KATA

Základy (KIHON) v KARATE-DO

Jak používat ruce a nohy

1. Jak používat ruce

2. Jak používat nohy

Postoje

Údery (tsuki)

Přední kop (MAE-GERI)

Přední střeh (ZENKUTSU-DACHI)

Protilehlý úder (GYAKU-ZUKI)

Výpadový úder (JUN-ZUKI/OI-ZUKI)

Blok pro dolní pásmo (GEDAN-BARAI)

Úhoz hřbetem pěsti (URAKEN-UCHI)

Boční kop (YOKO-GERI)

Úder loktem (EMPI)

Blok pro horní pásmo (JODAN-AGE-UKE)

Blok pro střední pásmo (CHUDAN-UDE-UKE/SOTO-UKE)

Zadní střeh (KOKUTSU-DACHI)

Blok hranou ruky pro střední pásmo (CHUDAN-SHUTO-UKE)

Úderová deska (MAKIWARA)

Přehled vitálních bodů těla

UMĚNÍ KARATE – DO

KARATE-DO – OBECNÁ VÝCHODISKA

1. Co je KARATE-DO?

Vítězství není hlavním cílem studia **KARATE-DO**. Intenzita námahy v praxi slouží k formování dokonalosti charakteru. To představuje tradiční filozofii bojového umění (**BUDO**). **Životní cesta (DŌ) – znamená hledání konečných technik**. V dávných dobách existovaly techniky pro sebeobranu a cvičily se ve formách KATA. Toto bylo dodnes zachováno.

V dnešní moderní době vidíme další výhody, jako je tělesná zdatnost, integrace do sportu jako tělesná aktivita, vzdělávání a výzkum. Tímto si získává popularitu po celém světě. Je však důležité, aby každá technika byla řádně zkoumána a procvičována. Podstata **KARATE-DO** spočívá ve formě umění využít tělo jako celek k získání perfektní úrovně schopností zaměřených na provedení technik, také k vytvoření zbraní nejvyšší přesnosti a takto vytvořit příležitost pro absolutní efektivitu. V tomto lze pozorovat **vítěznou techniku, IPPON**, jako v turnaji.

Denní a realistická praxe správně zaměřených technik bude určujícím faktorem pro iniciaci, ucelený a pohotový stav mysli a těla. Tento proces vyžaduje maximální sebeovládání a rámce mysli, která je naplněna podstatným kvantifikujícím obsahem, na jehož základě spočívá tradice bojového umění (**BUDO**). Jeho duch je symbióza mezi myslí a tělem. Pěst je meč, realita, která takovou hlubokou pozornost nastaví, podporuje rozvoj charakteru, který nyní může směřovat k **vítězné technice** pro každou techniku, která se praktikuje.

Opakovaná technika během času vytváří kvalitu a látku paralelní s technikou a praxí, nutností zlepšení. Hledání mysli, těla a ducha je naučení iniciativy, která vytváří hluboké chápání sebe sama. Přísný pohled na starověké bojové umění, který bere na vědomí život a smrt, je stále základem reality, která řídí jeho studium. Proto bojové umění zůstává holistickou disciplínou pro mysl, tělo a ducha. To je princip, z něhož se v turnaji objevil pojem **vítězných technik** nebo **IPPON SHOBU**.

Základní myšlenka moderního Sportovního Karate spočívá v tom, kolik bodů je zaznamenáno v určitém čase. Výsledkem je určení vítěze, což divákovi usnadní porozumění tomuto procesu. To představuje zajímavé dilema: hledání umění kulturní tradice nebo praxe Sportovního Karate. Zatímco cíle a strukturální rámec pro výuku a praxi jsou zcela odlišné. Takže hledání jednoho vylučuje nalezení druhého. Apoteóza **vítězné techniky IPPON** v umění **KARATE** spočívá v síle v rámci kontinuální praxe základů (**KIHON**), rutiny boje (**KATA**) a boje (**KUMITE**). Intenzivní praxe, tvorba nových myšlenek, výzkum a introspekce jsou nástroje umění **KARATE**. Mysl, tělo a duch v dokonalé harmonii, v souladu s konečností jedné techniky.

Praktikování tradičního bojového umění (**BUDO**) je celoživotní dosahování. Říká se, že začíná úklonou a končí úklonou. U adepta se musí odrážet ideály uplatňované v Dojo i v každodenním životě. Toto je **Cesta**. Zvládnout tuto **Životní Cestu** je dlouhá trať, která prostupuje všemi národy. Japonské hodnoty a principy vyplývající z pilného úsilí o tuto **Životní Cestu** představují neocenitelný přínos pro všechno obyvatelstvo.

2. Znalost problematiky KARATE-DO

Praxe **KARATE-DO** by měla být vždy kontinuální jako celoživotní umění, po 10-20 letech a dál. V **KARATE-DO** je mnoho základních technik. Úderů existuje 10 různých typů. **KATA** – je jich 25. Snažit se zapamatovat si vše je příliš vysoké očekávání. Zajímavá poznámka je, že člověk může mít omezenou znalost základů, a přesto nastupuje k boji (**KUMITE**) na soutěžích; je pak podobný tomu, co se honí za vlastním stínem. Zdatnost v základech (**KIHON**) nelze dostatečně zdůraznit. Mimo jiné to vede k tomu, že se cítíme dále, než jsme byli na začátku. Procvičování základů nemůže být zastíněno myšlenkou na vítězství v soutěži a přístupu k boji **KUMITE**. Pokud ano, pak se vlastnosti **KARATE-DO** stávají nezachytitelnými. Údery a kopy s pevností, ostrostí, agilitou a silou – základní trénink se nyní přizpůsobuje závodění, což je nedobrý kompromis ve výcviku k získání závodníků v krátkém časovém období.

Techniky **KARATE-DO** a jeho *vítězné techniky* spočívají ve schopnosti vytvářet zaostření (**KIME**). Dosažení cíle v co nejkratším čase je silný spojenec – údery, úhozy a kopy musí odrážet toto zaměření stejně jako blokování. Rychlé techniky bez zaostření jsou zbytečné. **SUNDOME** – **dechberoucí** okamžik, kdy útok dosáhl svého cíle, ale zastavil se pár centimetrů před cílem. Schopnost to takto provést vyžaduje každodenní trénink, disciplínu a sebeovládání, které vyústí ve vítězství nad sebou spíše než vítězství nad někým.

Progrese v učení přichází z dokončení jedné techniky najednou a poté od přechodu k další. Je to klíč k hluboké znalosti **KARATE-DO**. Student **KARATE-DO** by měl vždy předvést ukázněnost ve všech emočně extrémních situacích.

Praktikování **KARATE-DO** bylo historicky vyhrazeno pro šlechtu. Říká se, že začíná úklonou a končí úklonou, odlišuje umění odrážející vždy dobrou mravnost a zdvořilost. Techniky a **KATA** vždy začínají obrannou technikou. Proto *neexistuje žádný první útok* v **KARATE-DO**, doslovný překlad nesmrtelných slov "**KARATE NI SENTE NASHI**" - ve skutečnosti to znamená, že **KARATE** vždy začíná obrannou technikou. Je prostě zakázáno projevovat jakékoli násilné chování. Trpělivost a pokornost jsou konečné ctnosti **KARATE-DO**.

3. Očekávání od instruktora

a) povědomí a hrdost jako instruktora JKA

b) všechno konání odráží **KARATE-DO**

c) je odborníkem v technice, usiluje o dosažení disciplíny tohoto způsobu života

d) musí se stát vynikajícím vzorem pro ostatní

e) hloubka ve výzkumu, tvořivost a konstruktivní mysl je nutností

f) sebeupozadění, kooperativní interakce s ostatními, odhodlání a závazek k rozvoji **KARATE-DO** je nutností

g) Filozofie zakladatele a mistrů - "*v **KARATE-DO** není žádný první útok*" - by měl být vždycky držen v srdci

4. Prvky, které je třeba věnovat při výuce

- a) dobré chování, zdvořilost a upřímnost, zdrženlivost, pravdivost k sobě samému
- b) trpělivost, nevzdávání, opatrnost a pozornost detailům
- c) vyhýbání se zvyhodňování nebo preferenci určitých osob
- d) věk, charakter a tělesná kondice členů, různé způsoby výuky
- e) výuka expertů versus všeobecných sportovců – přístup musí být odlišný
- f) nejen poukázat na chyby, ale také jak je opravit
- g) technická výuka a fyzická příprava jsou dvě různé problémy
- h) **KIHON – KATA – KUMITE**, měla by existovat rovnováha mezi těmito třemi prvky
- j) zařazovat příležitostně sebeobranu (**GOSHINGI**)

5. Poznámka k základům (KIHON)

- a) úroveň hloubky se zvyšuje podle vlastních schopností
- b) základní techniky musí být vysvětleny z hlediska toho, proč jsou prováděny; správné vysvětlení provádění technik v době, kdy je vědecky vysvětleno
- c) správné postavení a postoje musí být posíleny pohyby nohou, které jsou hladce a tiše provedeny
- d) rotace kyčle a posunutí těla od zahájení až po provedení musí být udržovány rovnoběžně s podlahou a provedeny rychle
- e) každá technika musí zahrnovat následující: dráha následovaná technikou, vytváření rychlosti, zaostřovací síla; vše musí být provedeno správně
- f) při provádění blokovacích technik musí být loket správně umístěn; s ohledem na to, že blokování se provádí u zápěstí a kotníků oponenta
- g) zajistit, aby byla určena správná vzdálenost; dbát na to, aby nedošlo k překročení a uvolnění formy
- h) cíl útoku musí být jasně definován – tvář, horní pásmo (**JODAN**), hrud', střední pásmo (**CHUDAN**), dolní břicho, spodní pásmo (**GEDAN**)
- i) specifická pravidla základů (**KIHON**) platí pro všechny, nicméně určité individuální charakteristiky představují situaci, která musí být brána v úvahu

6. Důležité principy základů (KIHON)

- a) Výcvik je velmi důležitý pro dosažení maximální rychlosti a výkonu. Dokonalé ovládnutí a maximální výkonnost jsou nezbytnou podmínkou, jak zvládnout silnějšího soupeře. Pomocná cvičení na úderové desce (**MAKIWARA**) nebo pytlí s pískem pomáhají vyvíjet ruce a nohy, stejně jako každodenní trénink ke zdokonalení všech technik.
- b) Správná rovnováha, koncentrace výkonu, správný průběh techniky, rychlost, rotace boků, posunutí boků vpřed jsou prvky, které je třeba aplikovat v každodenní praxi. Údery, úhozy, kopání a blokování musí být provedeno s boky jako středem a síla generovaná z celého těla tak, aby procházela rukama a nohama.

c) Když se používají techniky, musí být odstraněna veškerá nepotřebná síla, aby se vytvořil silný zdroj energie. Generování bonusu síly se provádí následovně: 0-10-0, kde nastane náhlý výpad síly, po kterém následuje úplné uvolnění těla, ale s pozornou, pohotovou myslí, připravenou na další akci, která má celý tento proces zopakovat.

7. Klíčové prvky pro vyhodnocení KIHON během zkoušení

a) chodidlo opěrné nohy je na podlaze

b) pata nohy není zvednuta při provádění pohybů

c) pro přední střeh (**ZENKUTSU-DACHI**), zadní střeh (**KOKUTSU-DACHI**), střeh jezdce na koni, boční střeh (**KIBA-DACHI**) a jakékoli jiné postoje, je důležitá správná poloha těžiště, správné ohnutí v kolena, chodidla jsou celou plochou na podlaze

d) boky jsou vedeny rovnoběžně s podlahou a horní část těla je rovná

e) pěsti nebo hrana ruky ("zbraně") jsou správně utvářeny s pevnými zápěstími

f) kloub pod palcem nohy a hrana nohy ("zbraně") jsou vytvořeny správně s ohnutým kotníkem pevně držným

g) přitažení vnitřku paže směrem k tělu a rotace boků držných ve stejné úrovni; blokování, úhozy a údery předloktím je synchronní s pohybem opačné končetiny vzad

h) správná pozice lokte a zápěstí při blokování

i) během sekvence kopání je oporná noha v celé ploše na podlaze a koleno je ve správném směru

j) sekvence kopu musí být správná: zvedání kolena vysoko nahoru s přitažením chodidla, natažení a přitažení kopající nohy zpět

k) správné rozlišení mezi bočním švihovým kopem (**YOKO-KEAGE**) a kopem trčením (**YOKO-KEKOMI**)

l) simultánní pohyby rukou a chodidel, zejména během blokovací sekvence

m) použití celého těla pro generování energie a zacílení

8. Poznámka k výuce postojů *(pro sjednocení názvosloví postojů jsme rozdělili postoje na stoje (formální, pohotovostní) a střehy (bojové postoje), pozn. překl.)*

a) Při použití útočných a obranných technik musí být tělo v rovnováze, aby bylo účinné. Dobrá forma, správný postoj jsou základem silných a účinných technik. Trup musí být držen rovně, boky rovnoběžné s podlahou a rovnováha musí být udržována, aby bylo možné používat maximální rychlost a výkon. Silné a účinné techniky pocházejí ze silného postoje. Po provedení by měla být pružnost při přesunu do jiné formy nebo postoje, který bude záviset na směru technik, které používáte, a na druhu použité techniky. Postoje byly historicky vytvořeny z pilného výzkumu *Mistrů Zakladatelů* a vedly k založení moderního **KARATE-DO**.

b) Existují 2 typy postojů – jeden, který má dynamický pocit tlačení kolen směrem ven a druhý, který má dynamický pocit tlačení kolen dovnitř. Pokud jde o první, obě kolena se dynamicky "tlačí" ven, zatímco vnitřní stehna jsou napjatá.

c) Druhy postojů:

Přirozený stoj (**SHIZENTAI**)

Stoj spatný (**MUSUBI-DACHI**)

Stoj spojný (**HEISOKU-DACHI**)

Stoj rozkročný (**HACHIJI-DACHI**)

Stoj T (**RENOJI-DACHI**)

Rovnoběžný stoj rozkročný (**HEIKO-DACHI**)

Přední střeh (**ZENKUTSU-DACHI**)

Zadní střeh (**KOKUTSU-DACHI**)

Střeh jezdce na koni, boční střeh (**KIBA-DACHI**)

Zakořeněný střeh (**FUDO-DACHI**)

Kočičí střeh (**NEKO-ASHI-DACHI**)

Půlměsíční střeh (**HANGETSU-DACHI**)

Střeh s chodidlem vpředu (**SANCHIN-DACHI**)

Střeh jezdce na koni s chodidly ven (**SHIKO-DACHI**)

Střeh se zkříženými bércei (**KOSA-DACHI**)

Poměr rozložení váhy mezi přední nohou a zadní nohou je následující – 6:4 pro (**ZENKUTSU-DACHI**), 3:7 pro (**KOKUTSU-DACHI**), 5:5 pro (**FUDO-DACHI**) a (**KIBA-DACHI**), 2:8 pro (**NEKO-ASHI-DACHI**)

d) Otáčení z napůl čelního postavení (**HANMI**) do čelního postavení (**SHOMEN**) a naopak musí být provedeno správně a hladce, s ostrostí a s boky rovnoběžnými s podlahou

e) Reverzní napůl čelní postavení (**GYAKU-HANMI**) - boky se úplně otáčejí na druhou stranu s pocitem vnitřního napětí nohou

f) (**KOSA-DACHI**) - po skoku nebo výpadu vpřed, dostoupí jedna noha vpřed bezprostředně následovaná druhou a umístí zadní chodidlo za přední a udržuje rovnováhu. Je-li váha na obou nohách při dopadu, může dojít ke ztrátě rovnováhy.

9. Prvky pro generování zaostření (KIME) skrze střehy a stoje

a) udržujte plochu chodidla na podlaze

b) koleno je ohnuté ve směru prstů, nebo je v souladu s vnějším aspektem palce,

c) výška těžiště ve všech střezích je stejná

d) klouby kotníku a kolena jsou ohnuty ve správném příslušném úhlu podle každého postoje a drženy pevně

e) délka a šířka v pozici chodidel stejně jako poloha těžiště jsou určeny podle každého postoje, s výhradou rozptylu v závislosti na vzdálenosti a používaných technikách

f) boky jsou udržovány rovnoběžně s podlahou

g) trup je udržován rovně

10. Pohyby nohou (UNSOKU)

a) Pohyby nohou (UNSOKU) - musí být jasné rozlišení použití opěrné nohy a nohy, která se pohybuje. Koleno a kotník opěrné nohy jsou zcela napnuté a chodidlo nohy je celou plochou na podlaze. Noha, která se pohybuje, bez námahy klouzá po podlaze s pocitem, že prostor mezi chodidlem a podlahou je pouze na jeden list papíru. Typický úder, kde je toto vidět, je výpadový (skokový) úder (**JUN-ZUKI / OI-ZUKI**), který má velkou akceleraci a sílu.

b) skluz 2 chodidel současně (**YORI-ASHI**) - postoj a horní část těla zůstávají stejné, posunutí celého těla dopředu nebo dozadu nebo ze strany na stranu, přičemž obě chodidla se posunou současně. Použijte protilehlou nohu ve směru k zahájení pohybu a plynule sklouzněte vzdálenost jedné nohy bez skákání, boky by měly být rovnoběžné s podlahou.

c) Krok vpřed & Dupnutí (**FUMIDASHI & FUMIKOMI**) - Krok vpřed se provádí přes pevnou opěrnou nohu a udržuje boky rovnoběžně s podlahou. Noha, která se pohybuje, bez námahy klouže po podlaze.

Dupnutí se provádí tak, že vytahujete koleno nahoru a použijete chodidlo nohy, pevně vytrčíte nohu směrem dolů. Někdy může být tato technika spojena s použitím vnější hrany chodidla (**SOKUTO**). Mezi těmito dvěma technikami by měl existovat jasný rozdíl.

d) přísun (**TSUGI-ASHI**) - jedna noha pohybující se směrem k podpěrné noze se stává nosnou nohou, zatímco druhá noha se pohybuje dopředu nebo dozadu.

11. Změny směru (HOKOTENKAN)

a) Pohybujete se do strany nebo dozadu – použijte opěrnou nohu jako centrální bod a otáčejte boky pro změnu směru. Chodidlo podpěrné nohy by mělo být celou plochou na podlaze, zejména pata nohy.

b) Pohyb dozadu – posunutím boků směrem k patě zadní nohy, která se pak stává opěrnou nohou, udržujte boky rovnoběžně s podlahou, trup je rovně a otáčí se okolo osy (pivotuje), což usnadňuje rotaci. Pro usnadnění otočení musí být kotník stojné otočné (pivotující) nohy udržován uvolněný a flexibilní.

c) Přemístěte jednu nohu směrem ke středu těla o ½ kroku, abyste změnili směr – zatímco udržujete trup beze změn, přiveďte zadní nohu o ½ kroku směrem ke středu těla tak, aby noha, boky a hlava byly v přímce a otáčejte (pivotujte), podobně jako rotace provedená otočením trupu. Rychle rotujte do dalšího směru.

12. Poznámka ke KUMITE

Existují různé typy KUMITE neboli zápasu, podle různých úrovní zápasení KUMITE. Měly by být porozuměny vlastnosti a prvky každého typu KUMITE, stejně jako jasně zachycovat cíle každého cvičení.

1. 5 krokový Základní zápas (GOHON KUMITE)

3 krokový Základní zápas (SANBON KUMITE)

a) cíle tohoto jsou základní blokovací a útočné techniky v strukturovaném souboru pohybů; důraz je kladen na správné pohyby nohou a zvládnutí správných bloků a útoků

b) u pokročilejších studentů je kladen důraz na rychlost a rychlé posunutí těla i blokování

2. 1 krokový Základní zápas (KIHON-IPPON KUMITE)

a) cílem je blok v základní technice a silný protiúder

b) je nutné mít správné spojení mezi blokem a protiútokem

c) správné porozumění vzdálenosti potřebné k protiútku – každý protiútok má nastavenou svou vlastní potřebnou vzdálenost, jako stejně jako každý blok má nastavenou vzdálenost k tomu, aby mohl následovat různý specifický protiútok

d) v závislosti na vzdálenosti a poloze bloku těla se provede rychlá volba vhodného použitelného protiútku

e) načasování v blokování – vidět pohyby soupeře a vyčkat do posledního možného okamžiku k zahájení bloku rychlým způsobem

f) při provádění bloku se pokoušejte aplikovat různé postoje

3. Napůl volné zápasy (JIYU-IPPON KUMITE)

a) používané jako přechod k volnému zápasu (JIYU-KUMITE) a šanci získat větší hloubku v praktikování **KARATE**

b) neexistuje pevná vzdálenost k útoku nebo obraně, čímž se zvyšuje realita bojů (KUMITE); blokování a útočení se děje v jediném dechu, symbióza mezi blokem a útokem

c) existuje jen jedna šance na útok nebo blokování, proto by měla být věnována péče o nejlepší efektivitu

d) efektivní způsob protiútku by měl být proveden s maximálním zaměřením a modifikací technik, pohyby nohou a posuny těla by měly být prováděny pečlivě

4. Volný zápas (JIYU KUMITE)

a) trénujte se v používání změn ve vzdálenosti; nalákejte soupeře, aby vstoupil do vašeho prostoru, pak zaútočte nebo nechte soupeře zaútočit první a potom kontrujte

b) jak využít šance a profitovat z ní

c) měnit techniky a používat různé kombinace

d) přeměna bloku na útok

e) čekat na zahájení soupeře nebo zaútočit bez zastavení

f) strategie je umění interakce se soupeřem, ať už v zahajovacích nebo odvetných sekvencích

g) načasování

13. Klíčové prvky k posouzení KIHON-IPPON & JIYU-IPPON KUMITE během zkoušek

A) Správný postoj

- * zdvořilost
- * duch
- * oční kontakt
- * vyrovnanost a výstražný stav mysli

B) správná vzdálenost

- * při útočení správná vzdálenost a úhel k cíli
- * správné načasování při blokování; bloky provedené na správném místě zápěstí nebo kotníku; tělo je mimo úder, kopy v přímce
- * správné praktické použití blokování a posunutí těla podle soupeře
- * vhodný protiútok podle vzdálenosti vytvořené blokem, rychle provedený v jednom dechu
- * při zahájení pohybu opěrná noha nevykonává zbytečné pohyby navíc

C) Koncentrace síly

- * pomocí celého těla generovat energii a zaměřit se na provedení
- * boky jsou udržovány rovnoběžně s podlahou; otáčení boků se vyrovnává při pohybu vpřed nebo vzad; směřování technik a pohybů těla je smysluplné
- * při zaostření v technice udržujte správné postoje, postavení těla a vytváření správných "zbraní", které jsou udržovány pevné
- * silné hlasové uvolnění energie neboli **KIAI** s myslí a tělem v ostrém zaostření

14. Poznámky ke KATA

KATA neboli modely boje, nemůže být pouze fyzické cvičení. Je to způsob, jak dosáhnout disciplíny v bojovém umění a kultivovat jeho část. Bez **KATA** nedochází k žádnému pokroku v pravém **KARATE-DO**. **KATA** představuje ideální model techniky **KARATE**: respekt k této podstatě, znalosti a dovednosti **KATA**. Z toho vyvstávají tři elementy, pokuste se napodobit respekt k této podstatě, získat znalosti a dovednosti. Toto hledání a stálost v úsilí o dokonalost lze aplikovat i na každodenní život.

a) začněte a končete úklonou

b) **KATA** není jen cvičení základní techniky; musí existovat konstantní plynulost v pohybu, jako krev proudí v žilách

c) nedělat změny pohybů nebo technik tak, aby to vyhovovalo cvičícímu

d) nesmí se zveličovat žádné pohyby, aby se vytvořil očekávaný kontrast v technikách

e) 3 základní prvky: různá úroveň použití síly, kontrakce a expanze těla, změna rychlosti v technikách

f) dýchání musí být synchronizováno s odpovídajícími pohyby v technikách; kombinované techniky musí být provedeny v jednom dechu

g) ověřit, zda existuje přesný počet pohybů

h) správný oční kontakt, který odpovídá směru technik; pozornost v těle a mysli, ostré vypuštění energie hlasem (**KIAI**)

i) změny směru: správné provedení změn směru musí být vykonáno jak pomocí rotace v kyčlích, tak i opěrné nohy s hladkými pohyby nohou

j) za účelem soustředění se na techniky, celé tělo musí být zaměřeno zejména na změnu směru

k) charakteristika a význam každého pohybu musí být jasně demonstrován

l) techniky musí jít ve správném pořadí

m) zabraňte zbytečným pohybům při přechodu z jedné techniky na druhou

n) je potřeba mnoho opakování, aby bylo možné demonstrovat význam techniky

o) jedno počítání se rovná jednomu pohybu; uvědomte si správný rytmus při počítání

p) všechny základní techniky by měly být silné a přesné

15. Klíčové prvky k vyhodnocení KATA během zkoušky

A) Správný postoj

* zdvořilost

* duch

* oční kontakt

* vyrovnanost a pohotovostní stav mysli

B) Síla a přesnost techniky

* chodidlo opěrné nohy je celou plochou na podlaze

* pata nohy se nezvedá při provádění pohybů

* postoje jsou jasně definovány, chodidla celou plochou na podlaze

* boky jsou rovnoběžné k podlaze, trup držen zpříma

* při vytváření správných "zbraní", zápěstí a kotníky jsou ve správném úhlu a udržovány pevně

* držení vnitřku paže směrem k tělu, rotace boků při pohybu vpřed nebo vzad se ve stejné výši a úhlu k podlaze; blokování, údery a úhozy: pohyb předloktí synchronní s přitažením opačného předloktí vzad

* správná pozice loktů a zápěstí během blokování

* během provedení kopu je oporná noha celým chodidlem na podlaze a koleno je ve správném postavení

* celý proces kopu u kopající nohy musí být správný: zvedání kolena vysoko nahoru a přitažení paty (maximální flexe v koleni), natažení (extenze v koleni) a zpětné přitažení nohy

* správné zaměření na cíl, ať už přední, nebo boční, čelní úroveň (**JODAN**), úroveň hrudníku (**CHUDAN**) spodní část břicha (**GEDAN**)

* simultánní působení rukou a nohou při blokování, úderech a úhozech

- * použití celého těla ke generování energie a zaostření při provedení

C) znalost KATA

- * řádné pořadí technik
- * pochopení významu techniky
- * pozorování 3 klíčových prvků **KATA**: různé úrovně síly, kontrakce a expanze těla a změna rychlosti technik
- * přesnost v linii provádění (**ENBUSEN**); návrat do výchozího bodu
- * zobrazovat základní charakteristiky zvolené **KATA**
- * bez dalších nebo přehnaných pohybů

Dodatek – Očekávání praxe

Jakýkoli život bojovníka nebo sportovce je duševní dráha protichůdných emocí při jeho následování, zejména pokud jde o praxi **KATA**. Proto je trpělivost a stálost v praxi nejdůležitější. Již v dávné minulosti na Okinawě byly tradice, že trvalo tři roky, než se naučila jedna **KATA** a bylo velice běžné, že mistři měli zkušenosti se třemi až pěti **KATA**. Povrchní znalost mnoha **KATA** nebyla ideální, ale na druhé straně cvičení jen několika málo z nich bylo monotónní. Každá **KATA** má své vlastní charakteristiky a prvky a z těchto důvodů je nutné praktikovat různé **KATA**. Každá osoba má svůj vlastní charakter a typ těla. Proto není ideální, aby všichni praktikovali stejné **KATA**. Vždy existuje upřednostňovaná a nejméně oblíbená **KATA**. Je třeba dbát na to, aby byla zkoumána různorodost, aby bylo možné studovat jejich vlastnosti, význam a použití technik a najít takové, které jsou pro jednotlivce nejvhodnější. V ideálním případě je nejlepší, aby si vybrali jednu nebo dvě. Dokonce i ty nejzkušenější studenti mohou narazit do zdi. Pokud k tomu dojde, je rozumné cvičit **KATA** pomalu a trávit čas definováním jejího porozumění a hledat uspokojení v jejím provádění. Nové objevy lze provést takovým způsobem, jako je posun těla. Když se cvičíte **KATA**, vždy se snažte zachytit tři klíčové prvky, které jsou – různé úrovně síly, kontrakce a expanze těla, změny rychlosti technik. Správné držení těla a nejvyšší koncentrace ducha, oční kontakt a imaginární zobrazení oponenta jsou nezbytné, stejně jako pochopení významu každé techniky.

Důležité body a pohyby v KATA

Názvy KATA, počty technik a charakteristické body

HEIAN SHODAN: 21, HEIAN NIDAN: 26, HEIAN SANDAN: 20, HEIAN YONDAN: 27, HEIAN GODAN: 23 - Původně byly nazývány *PINAN*. Mistrovské zvládnutí HEIAN KATA přinese užitek v sebeobraně a postará se o pocit bezpečí, který jejich pochopení přináší (*KARATE-DO KYOHAN*)

TEKKI SHODAN: 29, TEKKI NIDAN: 24, TEKKI SANDAN: 36 - Původně se nazývalo *NAIHANCHI*. Postoj jezdce na koni (KIBA-DACHI) - napětí vnitřního aspektu stehna, vnější hrany obou chodidla nohou s tenzí dovnitř (*KARATE-DO KYOHAN*)

BASSAI DAI: 42 – Proniknutí do pevnosti nepřítele. Bojový duch, síla a hybnost v provedení. Znevýhodněné pozice se stávají výhodnými v situacích dvojího blokování

KANKU DAI: 65 - Obrana v osmi směrech – mnoho změn ve směru pohybu, skoky a klesání, otočky. Kontrast v rychlosti, pomalé a rychlé pohyby, kontrast v použití síly, kontrakce /expanze těla

JITTE: 24 - Obrana proti tyči (*BO*) Velmi silná, síla vychází z boků, bloky proti tyči (*BO*)

HANGETSU: 41 - Pohyby rukou a chodidel synchronizované s dýcháním. Chodidla vykreslují půlměsíc při pohybu

ENPI: 37 – Pohyby připomínající let vlaštovky. Lehké a rychlé změny směru a výšky. Lehkost a pohyblivost. Zvedané údery (*AGE-ZUKI*), údery se skokem dopředu, změny směrů pohybu

GANKAKU: 42 - Jeřáb stojící na vrcholu skály snažící se zaútočit na vůdce soupeřů pod ním. Rovnováha ve stoji na jedné noze. Boční kop a úder hřbetem ruky

JION: 47 – Podoba s Buddhovými principy vnitřní síly a vnějšího klidu. Změny směrů. Sklouznutí oběma chodidly současně v jednom směru

BASSAI SHO: 27 - Obrana proti útoku na obličej (*JODAN*), útoku tyčí (*BO*) útok, kontra pohyb s blokem a útokem

KANKU-SHO: 48 – Zejména bloky a kopy na střední pásmo (*CHUDAN*). **KANKU DAI** má bloky a kopy na horní pásmo (*JODAN*)

SOCHIN: 41 - Velmi silné *FUDO-DACHI*, důraz na velmi silné odvážné pohyby. Zobrazuje sílu a pevnost

NIJUSHIHO: 34 - Zobrazování plynulosti a pružnosti při pohybech. Boční kop trčením (*YOKO-KEKOMI*) v pozici postoje jezdce na koni (*KIBA-DACHI*). Útok z bloku hřbetem ruky (*HAISHU-UKE*)

UNSU: 48 – Složité pohyby rukou, agilní pohyby nohou v technikách

WANKAN: 24 - Velmi rychlé posuny nohou (*SURI-ASHI*)

GOJUSHIHO DAI: 67 - Složité bloky otevřenou rukou, posuny a obraty v kočičím postoji (*NEKO-ASHI-DACHI*). Útoky kopím ruky (*NUKITE*) připomínající datla při klovaní. Obrana proti tyči (*BO*)

GOJUSHIHO SHO: 65 - Složité bloky otevřenou rukou. Útoky kopím ruky (*NUKITE*). Obrana proti tyči (*BO*)

MEIKYO: 33 – Zrcadlově postavené správné směry technik (*ENBUSEN*). Trojúhelníkový skok

CHINTE: 32 - Změna z jednoho postoje na jiný. Vertikální úder (*TATE-ZUKI*). Snaha o obnovení holistické rovnováhy při narušení pohody je další variantou japonského Kanji znaku slova *CHINTE*

ZÁKLADY (KIHON) KARATE-DO

POKYNY K POUŽÍVÁNÍ RUKOU A NOHOU

KARATE využívá celé tělo a všechny jeho části mohou být použity prakticky jak pro obranu, tak i pro útok. Tréninkem každý den a při správném používání mohou být tyto části těla stejně účinné jako každá zbraň.

1. Jak používat ruce

Ruce lze použít zavřené jako v pěst nebo otevřené. Vytvoření pěstí se provádí tak, že špičky prstů pevně dovnitř zatáhnou, dokud se nedotýkají horní části dlaně na spodní straně prstů. Pak se pevně zatlačí dovnitř až se vytvoří pěst. Podívejte se na nadcházející schémata. Pomocí boku palce pevně zatlačte na stranu ohnutého ukazováku. Posuňte palec tak, aby se dotýkal pevně prvních dvou ohnutých prstů. Protože malíček má tendenci se uvolnit, je důležité jej vždy držet pevně. Zde jsou hlavní zbraně, které mohou být tvořeny pěstí:

a) 2 první klouby pěstí (**SEIKEN**) Většinou se toto používá v útoku. Dva klouby, stejně jako špička ohnutých prstů, které tvoří 4 body, slouží k zasažení cíle. Když je cíl zasažen, síla nárazu je nasměrována z předloktí přímo do pěstí. Člověk musí být opatrný, aby držel zápěstí rovně, jinak nemůže být síla zaostřena v pěstí. Mohlo by dojít i k poškození zápěstí. Protože tato zbraň je často používána, je důležité věnovat čas na její rozvoj.

b) Zadní pěst (**URAKEN**) Dva první klouby, ale na hřbetě ruky, slouží k zasažení cíle. Obecně je útok zaměřen na úroveň obličeje, na stranu těla nebo na blokování. Pružinový pohyb lokte je nezbytný pro provedení tohoto útoku vedeného vertikálně nebo horizontálně.

c) Kladivo (**KENTSUI**) také nazývané (**TETSUI**) Používá se vnější aspekt pěstí a vnější aspekt malíčku. Stejná aplikace jako v **b)**

d) Pěst s kloubem ukazováku (**IPPON-KEN**) Všechny prsty jsou stejné jako u **a)** s výjimkou ukazováčku, který je ohnut na druhém kloubu a pevně přitlačen proti vnitřnímu aspektu palce. Používá se k zasažení místa těsně nad horním okrajem rtu (**JINCHU**), spánku nebo hrudi. Stejně se formuje pěst s ohnutým předsunutým prostředníkem (**NAKADAKA-IPPON-KEN**).

Otevřená ruka je tvořena čtyřmi prsty pevně přitlačenými k sobě spolu s palcem ohnutým směrem k vnitřnímu dlaně. Dbejte na to, aby zápěstí zůstalo pevné.

e) Ruka nože (**SHUTO**) Vnější část ruky, od dlaně až ke špičce malého prstu, se používá jako "nůž", který uhodí švihovým pohybem, aby zastavil útok. Pro provedení útoku je pružinový pohyb lokte nezbytný, cílí na stranu krku, spánek nebo žaludek, stejně jako na paže.

f) Vnitřní strana (**HAITO**) Vnitřní strana k ukazováčku slouží k zasažení cíle. Aplikace pohybů jsou podobné **e)**.

g) Zadní část ruky (**HAISHU**) Užívá se pro blokování, ale útok na stranu břicha může být velmi efektivní.

h) ruka kopí (**NUKITE**) Je tvořena čtyřmi prsty pevně přitlačenými k sobě a špička prstů je mírně ohnutá. Úder je prováděn s výbuchem síly. Tento úder se vede do oblasti hrudníku, očí, Solar plexu a může být proveden vodorovně nebo svisle. Podobně jako tento je další, kde jsou všechny prsty ohnuté, s výjimkou prostředníku a ukazováčku. Toto se nazývá 2 prsté kopí (**NIHON-NUKITE**).

i) Dlaň (TEISHO) Spodek dlaně se zápěstím pevně ohnutým slouží k úderu na cíl. Při blokování úderu nebo kopu se provádí pohybem stranou nebo směrem dolů. Také provedení úderu na bradu a čelist může být velmi účinné.

j) Loket (ENPI) Cílí na bradu, hrudník, Solar plexus, stranu těla nebo na zablokování úderu. Existuje mnoho způsobů využití této techniky – zvláště účinných v boji (**KUMITE**) na blízko – pro ženy a děti. Provádějte směrem nahoru nebo dolů, bočně, dopředu nebo dozadu. V závislosti na směru má tato technika různé názvy, jako jsou:

vertikálně vzhůru – (TATE-ENPI)

bočně – (YOKO-ENPI)

vzad - (USHIRO-ENPI)

shora dolů – (OTOSHI-ENPI)

kruhový - (MAWASHI-ENPI)

k) Předloktí (WANSHU) Někdy nazývané tyč (**BO**), se používá hlavně pro zablokování nebo smetení, zejména pokud oblast zápěstí je posílena. Pak při útoku může poškodit a odrazit soupeře. Existují různé názvy v závislosti na různých stranách předloktí:

vnitřní aspekt (URAWAN / NAIWAN)

vnější aspekt (OMOTEWAN / GAIWAN)

horní aspekt (HAIWAN)

spodní aspekt (SHUWAN)

2. Jak používat nohy

Nohy jako ruce v závislosti na jejich použití mohou způsobit větší škody, než si myslíte.

a) Bříško chodidla (KOSHI) Obvykle se používá ke kopání. Prsty by měly být ohnuté vzad a základna pod prsty slouží k zasažení cíle. Tento útok se provádí na bradu, hrudník, břicho a na slabiny.

b) Vnější hrana nohy (SOKUTO) Používá se pro techniky jako je boční kop (**YOKO-GERI**), boční kop třením (**KEKOMI**) nebo dupnutí (**FUMIKOMI**). Jedná se o typickou zbraň **KARATE**. Existuje mnoho různých aplikací pro tuto zbraň a výsledky jsou lepší, než by se očekávalo.

c) Pata (ENSHO) Používá se pro zadní kop (**USHIRO-GERI**), když jste chyceni zezadu nebo proti chycení a zkroucení končetiny.

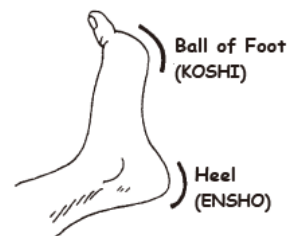
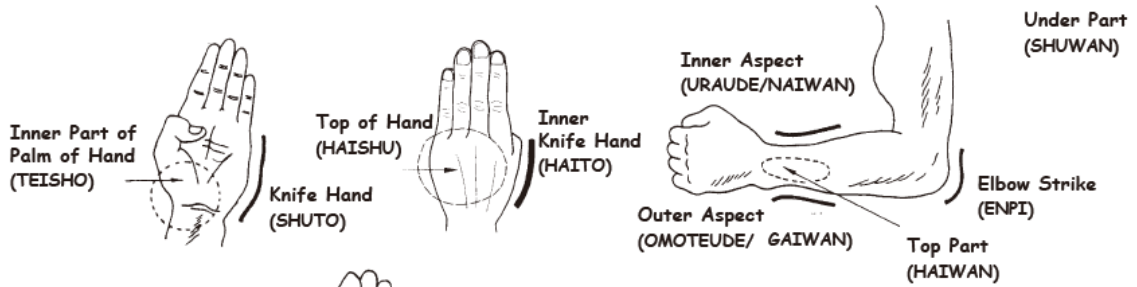
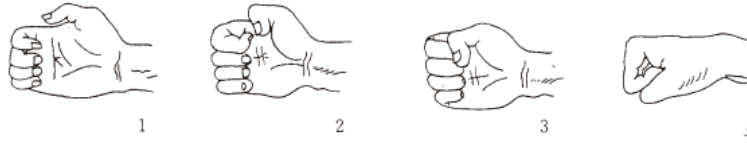
d) Horní část nohy (HAISOKU) Ohněte prsty směrem dolů a použijte oblast nártu k provedení této techniky například do oblasti slabin.

e) Koleno (HIZAZUCHI) Tento útok, stejně jako loket, je zvláště efektivní v boji (**KUMITE**) na blízkou vzdálenost. Pro ženy, děti a pro sebeobranu. Provedení techniky do rozkroku nebo stehna; nebo po uchopení hlavy soupeře – stáhnout ji směrem dolů při současném provedení útoku.

Kromě použití nohou a rukou může být zbrání hlava, čelo a ramena, stejně jako jakákoli jiná část těla a velmi dobře sloužit k zasažení cíle. Podle studie a výzkumu může být každá část těla použita k útoku nebo obraně.

PERSPECTIVES IN APPLICATIONS FOR USE

How to form a fist



POSTOJE

1. Obecné postoje

Přirozený stoj (**SHIZENTAI**)

Stoj spatný (**MUSUBI-DACHI**)

Stoj spojný (**HEISOKU-DACHI**)

Stoj rozkročný (**HACHIJI-DACHI**)

Stoj T (**RENOJI-DACHI**)

Rovnoběžný stoj rozkročný (**HEIKO-DACHI**)

Přední střeh (**ZENKUTSU-DACHI**)

Zadní střeh (**KOKUTSU-DACHI**)

Střeh jezdce na koni, boční střeh (**KIBA-DACHI**)

Zakořeněný střeh (**FUDO-DACHI**)

Kočí střeh (**NEKO-ASHI-DACHI**)

Půlměsíční střeh (**HANGETSU-DACHI**)

Střeh s chodidlem vpředu (**SANCHIN-DACHI**)

Střeh jezdce na koni s chodidly ven (**SHIKO-DACHI**)

Střeh se zkříženými chodidly (**KOSA-DACHI**)

2. Přirozený stoj

Tělo nemá žádný záměr. Stát velmi přirozeně, ale ve stavu bdělosti, připraven na cokoli, na útok i obranu z jakéhokoli směru. V závislosti na tom, jak jsou nohy umístěny, jsou postoje pojmenovány, nicméně jejich účel nemá žádný rozdíl.

a) Stoj rozkročný (**HACHIJI-DACHI**) Pravá a levá pata jsou v přímce na šířku kyčlí, kolena směřují ven. To se podobá japonskému znaku, který označuje číslo 8. Jedná se o typický základní postoj.

b) Stoj spojný (**HEISOKU-DACHI**) Paty a prsty jsou drženy pohromadě.

ÚDERY (TSUKI) (všechny typy úderů ozn. jako **TSUKI**, **ZUKI** uvádíme jako **úder**, pozn. překl.)

Předloktí se používá jako kopí vržené dopředu směrem k obličejí nebo Solar plexu i dalším cílům. Dva první klouby pěsti (**SEIKEN**) by měly být použity k provedení.

1. Pokyny pro použití

Síla by měla být efektivně použita spíše než kývání ramena a ruka kolem.

3 základní prvky by měly být dodrženy:

a) nejkratší dráha k cíli

b) maximální rychlost

c) veškerá síla odvozená z těla by měla být zaměřena a načasována na okamžik nárazu. Během úderu je zásadní pevně přitáhnout druhou pěst vzad pro vytvoření maximální rychlosti a výkonu. Při provádění této techniky se předloktí pohybuje těsně okolo boku těla, rotuje, jakmile dosáhne cíle, vytváří přesnost a nejkratší vzdálenost k cíli. V tom okamžiku, kdy je cíl zasažen se zaostřením, jsou všechny svaly těla napjaté, zejména spodní část těla a spodní část břicha. Není-li toto zaostření síly, nebudete schopni ustát dopad. Technika se tak stává slabou.

2. Typy úderů – přímé údery (CHOKU-ZUKI)

Byl zmíněn velmi tradiční způsob úderu. Cíl úderu spočívá v oblasti těsně nad horním okrajem rtu (JINCHU), tedy silný úder na obličej (JODAN-CHOKU-ZUKI). Můžete vést také silný úder na hrudník (CHUDAN-CHOKU-ZUKI) a spodní část břicha s názvem spodní přímý úder (GEDAN-CHOKU-ZUKI). Jiné typy úderů (TSUKI) jsou následující:

- trajektorie v půlkruhu vzhůru – zvednutý úder (AGE-ZUKI)
- trajektorie bočním pohybem – půlměsíční úder (MAWASHI-ZUKI)
- trajektorie je stejná jako začátek přímého úderu, ale pěst se otáčí jen napůl, takže když je technika dokončena, hřbet pěsti směřuje do boku (TATE-ZUKI)
- trajektorie je stejná jako začátek přímého úderu, pak se změní směr do boku, loket se ohne v pravém úhlu, pěst se otáčí dovnitř s hřbetem pěsti směřujícím vzhůru – hákový úder (KAGI-ZUKI)
- opačný k přímému úderu v tom, že hřbet pěsti směřuje dolů – úder s hřbetem pěsti dolů (URA-ZUKI)
- obě paže provádí přímý úder souběžně, obě pěsti jsou vůči sobě rovnoběžné – dvojitý úder (MOROTE-ZUKI)
- provedení dvojitého úderu, ale obě dlaně pěsti jsou ve vodorovné poloze proti sobě – (AWASE-ZUKI)
- varianta předchozí techniky, útok s oběma pěstmi, ale tělo je napůl obrácené vpřed s rameny skloněnými směrem dolů; tato pozice pěsti se podobá japonskému znaku Kanji, který se používá k označení slova "hora" - trojúhelníkový úder (YAMA-ZUKI)
- útok obou pěstí současně provedený od boku v kruhovém pohybu jako při zachycování (sklapnutí) – nůžkový úder (HASAMI-ZUKI)

3. Základní cvičení pro údery (TSUKI)

a) Vycházíme z přirozeného postoje kyčle (HACHIJDACHI, SHIZENTAI)

b) Otevřete levou ruku dlaní směrem dolů a mírným úhlem. Levá ruka je natažena, ale není zafixována a ruka je ve výšce Solar plexu. Pravá pěst je na pravém boku těla (HIKITE), připravená k akci (KATTE).

c) Zatáhněte levou ruku zpět s rotací a pocitem přitažení soupeře směrem k tělu. Současně pravá pěst s rotací předloktí maximální rychlostí nejkratší dráhou dosáhne cíle dvěma klouby pěsti (SEIKEN). Hřbet pravé pěsti směřuje nahoru a hřbet levé pěsti směřuje dolů.

d) Tato sekvence se opakuje pro druhou stranu.

4. Důležité body

a) udržovat trup zpřímá

b) pěst musí být řádně zavřená a udržována pevná

c) správné zaměření na cíl

d) nevytvářet sílu z ramen, neměla by být zdvižena ani tlačena dopředu

PŘEDNÍ KOP (MAE-GERI)

1. Pokyny pro cvičení

Obvykle použijete bříško chodidla k provedení tohoto kopu na soupeře, který je tváří v tvář. Cílovými oblastmi jsou Solar plexus, slabiny nebo úroveň obličej. Po dokončení kopu se noha stáhne zpět do původní polohy. Aby se noha mohla vrátit zpět, musí být koleno uvolněné, jinak kop nebude silný.

* stojná noha (**SASAE-ASHI**) podporuje celou hmotnost těla. Koleno je mírně ohnuté a kotník by měl být silný a pevný ve své podpůrné funkci.

* Kotník kopající nohy (**KERI-ASHI**) je držen pevně, koleno je uvolněné a používá rozsáhlý pružný pohyb k provedení.

* Přitažení: Poměr mezi kopnutím a pohybem vzad je 3: 7

2. Druhy kopů (KERI)

Bříško chodidla, základna prstů nebo nárt jsou plochy, které se používají při kopání. Bříško chodidla (**KOSHI**) a základna prstů mohou být použity pro kop na Solar plexus. Pata je určena ke kopu do stehna a kolenního kloubu. To může být velmi účinné. Obecně (**MAE-GERI**) označuje kopnutí nahoru.

3. Základní cvičení pro přední kop (MAE-GERI) - část 1

a) Začněte z přirozeného postoje (**HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI**)

b) Levé chodidlo se nepohybuje a stojná noha (podpěrná) musí být celou plochou chodidla držena pevně na podlaze. Rychlým přitažením kolene k hrudníku bříško pravé nohy směřuje k cíli a dbá na to, aby špička prstů nesměřovala dolů a chodidlo bylo rovnoběžné s podlahou.

c) Měl by být pocit přenášení síly na bříško chodidla, které je připraveno ke kopu. Použijte ostrý švihový pohyb k provedení útoku a zajistěte, aby noha byla protažena.

d) Po provedení kopu se vrátíte do pozice, jak je uvedeno v **b)**

e) Potom se vraťte do přirozeného postoje (**HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI**) Procvičujte levou a pravou stranu. Přitažení kolena nahoru (**KAIKOMI**) je základním principem techniky kopání. Obvykle začátečníci mají tendenci dělat chybu ve snaze kopnout daleko, což má za následek, že koleno je v nestabilní pozici, pružný pohyb se ztratí a kop je pak slabý. Cvičení by se mělo zaměřovat na vysoký kop tak, aby začátečníci museli zvednout koleno nahoru před provedením kopu.

4. Důležité body

a) trup a záda by měla být držena rovně

b) pro kopnutí je koleno zvednuto nahoru s patou přitaženou co nejbližší k zadku

c) obě chodidla, kolena a prsty směřují k cíli

d) žádné pohyby trupu do strany

e) paže nesmí být používány k získání hybnosti

5. Základní cvičení pro přední kop (MAE-GERI) - část 2

a) Začněte levým předním postojem (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**) obě ruce v pěst podél těla.

b) Nehýbejte levou nohou, stojná noha je pevně celou plochou chodidla na zemi, posunete boky pohybem vpřed, s vahou na levé opěrné noze současně zvednete rychle pravé koleno vysoko s pravou patou přitaženou v blízkosti vnitřku stehna.

- c) S rychlým švihovým pohybem kopněte vzhůru a použijte koleno jako pružinu.
- d) Stáhněte kopající nohu a vraťte se zpět do polohy jaká je v bodě **b)**
- e) Vraťte se do původní polohy a zopakujte postup pro druhou stranu.

6. Důležité body

- a) posun boků musí být proveden s boky rovnoběžnými s podlahou a neměnit výšku (nezvedat) boků
- b) úroveň (výška) kyčlí by se neměla měnit
- c) práce boků by měla vždy odpovídat sekvencím v provedení kopu
- d) pata opěrné nohy musí zůstat na podlaze

PŘEDNÍ STŘEH (ZENKUTSU-DACHI)

Vzdálenost mezi přední a zadní nohou v tomto postoji je dvojnásobek šířky boků. Levé koleno je plně ohnuté, zatímco pravá noha je natažena. Prsty přední nohy směřují dopředu a mírně směrem dovnitř. Prsty zadní nohy by měly směřovat stejným směrem jako přední. Chodidla obou nohou by měla být celou plochou na podlaze. Nohy jsou drženy pevně působením obou kolen, které tlačí v opačném směru. Svaly břicha by měly být napjaté a horní část těla měla být držena zpříma. Těžiště je mírně dopředu a poměr rozložení hmotnosti mezi přední a zadní nohou je 6: 4.

1. Důležité body

- a) šířka střehu je přibližně na šířku boků a délka je přibližně dvakrát větší než šířka boků
- b) chodidla obou nohou musí být na podlaze celou plochou; zadní noha směřuje dopředu; prsty přední nohy směřují mírně směrem dovnitř
- c) přední koleno je zcela ohnuto a zadní noha je natažena

2. Základní cvičení pro přední střeh (ZENKUTSU-DACHI)

- a) Začněte z předního střehu (**ZENKUTSU-DACHI**) s oběma rukama na bocích. Lokty by měly být v přirozeném úhlu. Boky směřují vpřed.
- b) Otočte boky o 45 stupňů, abyste vytvořili napůl čelní postavení (**HANMI**).
- c) Vraťte se do původní polohy předního střehu (**ZENKUTSU-DACHI**).
- d) Opakujte postup pro druhou stranu.

3. Důležité body

- a) trup je držen rovně a vyrovnaný s rameny
- b) boky musí být při rotaci udržovány ve stejné rovině
- c) boky se otáčejí s trupem jako jedna jednotka

PROTILEHLÝ ÚDER (GYAKU ZUKI)

Tento úder slouží k útoku z opačné strany nebo jako protiúder po bloku. Provádí se z předního střehu používá stejnou paži jako zadní noha, plné otočení boků a vržení paže vpřed.

1. Základní cvičení pro protilehlý úder (GYAKU-ZUKI)

a) Vycházejte z přirozeného stoje (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**), vykročte levou nohou vpřed nebo zakročte pravou nohou vzad. Pravá pěst je u pravého boku, přičemž hřbet pěsti směřuje dolů a levá ruka je natažena bez napětí ve výši Solar plexu.

b) Zaujměte levý přední střeh (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**), trup je v napůl čelním postavení (**HANMI**).

c) Přitáhněte levou ruku vzad k levému boku a při otáčení boků vytrčte silným vržením pravou paži vpřed.

d) Vraťte se do napůl předního postavení (**HANMI**), jako v bodě **b**).

e) Poté se vraťte do přirozeného stoje (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**).

f) Opakujte sekvenci pro druhou stranu.

2. Důležité body

a) při provádění útoku zatlačte pevně zadní nohu do protažení

b) po provedení úderu trup z napůl čelního postavení (**HANMI**) je nyní v čelním postavení

c) rotace boků by měla být vždy prováděna tak, aby se boky vždy pohybovaly rovnoběžně s podlahou; trup by neměl být rotovaný, ale držen rovně

STEJNOSTRANNÝ ÚDER (JUN-ZUKI / OI-ZUKI) *(doslovně přeloženo jako vrhnutí se do úderu, pozn. překl.)*

Tento úder se provádí při pozorování soupeřových pohybů a pak ostře útočí. Vycházíme z přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**), vykročit vpřed, zaujmout přední střeh (**ZENKUTSU-DACHI**) a útočit se stejnou paží jako je noha, která vykročila vpřed. Útok by měl být s prvními dvěma klouby pěsti (**SEIKEN**). Cílem je obličej (**JODAN**), hrudník (**CHUDAN**). Vykročení vpřed je důležité, ale tlačení zadní nohy skutečně vytváří reakci a boky se pohybují vpřed. Noha, která postupuje kupředu, musí být rychlá, jinak může soupeř útok snadno vidět a kontrovat. Pata a chodidlo nohy klouzá lehce po podlaze.

1. Základní cvičení pro stejnostranný úder (JUN-ZUKI / OI-ZUKI) - část 1

a) Vycházíme z přirozeného stoje (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**), pravá noha vykročí vpřed

b) zaujmout pravý přední střeh (**MIGI-ZENKUTSU-DACHI**)

c) Točte pravou pěstí směrem ven, pravé předloktí se pohybuje těsně po straně těla k boku, levá pěst se otáčí směrem dovnitř a pohybuje se v přímce směrem vpřed, dokud nedosáhne svého cíle.

d) Zatlačte pravou nohu a vraťte se do přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**).

e) Opakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

- a) pohyby nohou jsou prováděny rychle a správně
- b) chodidla by mělo klouzat vpřed po podlaze v oblouku směrem ven
- c) tlakem ze zadní nohy současně přesuňte boky pevně vpřed,
- d) trup je rovně a nenaklání se dopředu

3. Základní cvičení pro Stejnostranný úder (JUN-ZUKI / OI-ZUKI) - část 2

- a) Začněte v levém předním střehu (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**) s levým blokem směrem dolů (**HIDARI-GEDAN-BARAI**) a proveďte velký krok vpřed.
- b) Zaujměte nyní pravý přední střeh (**MIGI-ZENKUTSU-DACHI**)
- c) Levá pěst se stáhne zpět k levému boku. Současně pravé předloktí rotuje a útočí vpřed.
- d) Stáhněte pravou nohu zpět a vraťte se do polohy levého předního střehu (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**) s levým blokem směrem dolů (**HIDARI-GEDAN-BARAI**).
- e) Opakujte postup pro druhou stranu.

4. Důležité body

- a) posunem těžiště pomozte pohybu vpřed, přeneste váhu na levou nohu, suňte pravou nohu vpřed se současným odrazem levé nohy vpřed
- b) trup se nesmí naklánět dopředu; měl by být pocit útoku boky a ne pěstí
- c) horní část těla z napůl čelního postavení (**HANMI**), nyní v čelním postavení
- d) úroveň boků by se při pohybu neměla měnit

BLOK SMĚREM DOLŮ, pro spodní pásmo (GEDAN-BARAI)

Vnější část předloktí a oblasti zápěstí se používá proti kopu nebo úderu do dolní části břicha (**GEDAN-BARAI**). Blok je prováděn směrem dolů a pod úhlem. Tento konkrétní blok představuje jednu z **KARATE** pozic připravených k akci neboli **KAMAE**.

1. Základní postup pro blokování dolů (GEDAN-BARAI)

- a) Vycházejte z přirozeného stoje (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**) a umístěte levou pěst nad pravé rameno, přičemž hřbet pravé pěsti směřuje ven, pod úhlem. Levý loket by měl být v úrovni levém bradavky. Pravá pěst je před spodní částí břicha, přičemž hřbet pěsti směřuje vzhůru.
- b) Vykročte levou nohu vpřed nebo pravou nohou zpět a vytvořte levý přední střeh (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**)

c) Přitáhněte zpět pravou pěst s rotací směrem k pravému boku s hřbetem pěsti směrem dolů. Současně je levé předloktí taženo dolů pod úhlem, dokud se nedostane před levé koleno ve vzdálenosti jedné pěsti od kolena, přičemž hřbet pěsti směřuje vzhůru. Paže by měla být zcela natažená s tenzí v podpaždí.

d) Návrat do přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**).

e) Opakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

a) trup je v pozici napůl čelním postavení (**HANMI**), zpříma; nenaklánějte se dopředu

b) přitáhněte pěst úplně (**HIKITE**)

c) blokující paže začíná pohyb od dolní části ucha, při blokování dolů pod úhlem uvolněte loket

d) blokující paže využívá rotační pohyb k zablokování s plně nataženou paží

e) Během provádění netahejte boky zpět

ÚHOZ HŘBETEM RUKY (URAKEN-UCHI) (všechny typy úderů ozn. jako **UCHI** uvádíme jako **úhozy**, pozn. překl.)

Použitím pružného pohybu v lokti a loktem jako středem otáčení provedete úder v půlkruhové dráze horní částí 2 prvních kloubů pěsti (**URAKEN**). Může být provedeno horizontálně nebo vertikálně.

1. Základní cvičení pro úhoz hřbetem ruky (**URAKEN-UCHI**)

a) Vycházíme z přirozeného stoje (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**)

b) Podívejte se vpravo a současně dejte levou pěst před pravý bok a pravou pěst před pravou bradavku, hřbet pěsti směřuje ven.

c) Přitáhněte levou pěst zpět pevně k levému boku. Současně pravá pěst po obloukové dráze provádí úhoz stranou s maximem švihů v lokti. Kruhový pohyb se provádí rovnoběžně s podlahou.

d) Vraťte se do přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**)

e) Opakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

a) uvolněte loket

b) pěst by měla být udržována pevně uzavřená

c) loket směřuje k cíli

d) nerotujte předloktím

e) pozice loktu se nemění

BOČNÍ KOP (YOKO-GERI)

Vržením chodidla stranou provádíme útok na soupeře. Někdy se používá k útoku vpřed nebo vzad. V závislosti na povaze útoku nebo situace může být použit kop švihem (**KEAGE**) nebo trčením (**KEKOMI**). Cílem kopu (**KEAGE**) může být paže, podpaží, slabiny nebo brada. (**KEKOMI**) je více efektivní v útoku na Solar plexus, břicho nebo stehna. Při bočním kopu má trup tendenci se zaklonit dozadu. Je proto třeba dát pozor a odolat nutkání se zaklonit, jinak bychom mohli upadnout vzad při nárazu kopu do cíle.

1. Základní cvičení pro boční kop švihem (YOKO-KEAGE)

- a) Začínáme v přirozeném stoji (**HEISOKU-DACHI**).
- b) Použijte levou nohu jako opěrnou, zvedněte pravou nohu tak, aby chodidlo pravé nohy lehce spočívalo na vnitřní straně levého kolena, pravé koleno směřuje do strany vpravo.
- c) Švihovým pohybem v pravého koleni provedte kop stranou do výšky.
- d) Chodidlo kopající nohy by mělo být vráceno zpět do původní polohy, jako v bodě **b**).
- e) Vraťte se do přirozeného stoje (**HEISOKU-DACHI**) a zopakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

- a) ujistěte se, že použijete stranu nohy (**SOKUTO**)
- b) použijte koleno jako bod otáčení a švihovým pohybem pohybujte nohou po půlkruhu
- c) při kopu nezvedejte patu podpěrné nohy
- d) trup nerotuje a není zakloněn
- e) koleno opěrné nohy by mělo být pevné při podepření kopu
- f) chodidlo kopající nohy měla být vytaženo vysoko a přitažena k tělu
- g) pohled ve směru kopu

3. Základní cvičení pro boční kop trčením (YOKO-KEKOMI)

- a) Vycházíme z přirozeného stoje (**HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI**)
- b) Použitím levé nohy jako opěrné zvedněte pravé koleno nahoru, přičemž chodidlo pravé nohy spočívá lehce na vnitřní straně levého kolena.
- c) Pravé koleno a pravá hrana nohy jsou pevně vytrčeny do strany
- d) Přitáhněte pravou kopající nohu zpět a vraťte se do původní polohy jako v bodě **b**). Pak se vraťte do přirozeného stoje (**HEISOKUDACHI, SHIZENTAI**).
- e) Opakujte postup pro druhou stranu.

* Při vytrčení kopu natáhněte nohu tak, aby byl kotník napnutý a byl schopen provést kop hranou nohy (**SOKUTO**). Měli byste mít pocit použití paty nohy, aniž byste tak učinili. (**FUMIKOMI**) Zvedněte koleno nahoru s bérce přitaženým ke stehnu (**KAIKOMI**), použijte hranu nohy (**SOKUTO**) a dupnutím dolů útočte na stehna, holeně nebo nártu.

4. Důležité body

- a) použijete hranu nohy ke kopu do strany v přímce
- b) mějte pocit, že vytrčíte koleno směrem do cíle
- c) kop a přitažení zpět by mělo probíhat po stejné trajektorii
- d) podpurná (stojná) noha by měla být silně a pevně postavená
- e) nezvedejte patu nohy podpěrné nohy

ÚDER LOKTEM (ENPI)

Předloktí by mělo být pevně ohnuto směrem dovnitř, pro úder vpřed, vzad a do strany, stejně jako dolů, vzhůru a obráceně. Úder loktem do strany (**YOKO-ENPI**) je jedním z úderů loktem (**ENPI**), ve kterém je loket silně trčen stranou do cíle.

1. Základní cvičení pro boční úder loktem (YOKO-ENPI)

- a) Začněte z přirozeného stoje (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**)
- b) Levá pěst je umístěna před pravým bokem a pravá pěst před levou bradavkou, s hřbetem pěsti směřujícím dolů. Současně pohled doprava.
- c) Přitáhněte silně levou pěst k levému boku. Současně se pravý loket pohybuje silou v přímce doprava, pravé předloktí rotuje dovnitř. Hřbet pravé pěsti směřuje nahoru v úrovni pravé bradavky.
- d) Návrat do přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**).
- e) Opakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

- a) pěst by se neměla vzdalovat od hrudníku
- b) pěst se pohybuje v přímce na úrovni bradavky
- c) ramena by se neměla zvedat
- d) obě pěsti by se měly od sebe navzájem vzdalovat, provést velkou silou (jakoby roztrhnout)

BLOK NA HORNÍ PÁSMO POHYBEM PAŽE VZHŮRU (JODAN AGE-UKE)

Použití vnější oblasti zápěstí, s ostrým pohybem vzhůru, blokuje útok na obličej (**JODAN**).

1. Základní postupy pro kryt obličeje (JODAN-AGE-UKE)

- a) začněte v přirozeném stoji (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**)
- b) Vykročte levou nohou vpřed nebo pravou nohou vzad a vytvořte levý přední střeh (**HIDARI-ZENKUTSU-DACHI**)
- c) Ved'te levou ruku vnějškem kolem pravé ruky a zkřížte obě před bradou, přičemž hřbet levé pěsti směřuje dopředu. Přitáhněte pravou pěst vzad, rotujte pěsti ven a ved'te pravé předloktí těsně podél strany těla, dokud pěst nedosáhne pravého boku (**HIKITE**), hřbet pěsti směřuje dolů. Současně se levý

loket pohybuje vzhůru podél linie levé strany těla, dokud nedosáhne úrovně očí, levá pěst rotuje dovnitř a končí před čelem v horní úrovni hlavy. Vzdálenost mezi levým zápěstím a čelem je přibližně jedna pěst, přičemž hřbet pěsti je otočen směrem dozadu.

d) Vraťte se do pozice, jako v bodě **b)**, a potom se vraťte do přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**)

e) Opakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

a) blokujte vnější stranou zápěstí ostrým pohybem nahoru

b) trup by měl být v napůl čelním postavení (**HANMI**)

c) loket blokující paže by se měl pohybovat po celé straně těla

d) zvednuté předloktí je rovnoběžné s čelem, mírně pod úhlem a vzdálené na jednu pěst od čela

VNĚJŠÍ BLOK NA STŘEDNÍ PÁSMO PŘEDLOKTÍM (CHUDAN UDE-UKE / SOTO-UKE)

Začíná z boku, paže silným kruhovým pohybem blokuje pomocí vnější strany zápěstí útok na hrudník (**CHUDAN**). Měl by být pocit úderu na soupeřovu paži.

1. Základní cvičení pro vnější blok hrudi předloktím (CHUDAN-UDE-UKE / SOTO-UKE)

a) Začněte z přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**), pravá ruka je v pravém úhlu na pravé straně těla, pravé předloktí je kolmé k podlaze a hřbet pěsti směřuje vzad.

b) Vykročte pravou nohu vpřed nebo levou nohu vzad a zaujměte pravý přední střeh (**MIGI-ZENKUTSU-DACHI**)

c) Stáhněte levou pěst zpět k boku s rotací předloktí a hřbetem pěsti dolů. Současně pravá ruka z boční pozice se kruhovým pohybem přesune před pravé rameno, hřbet pěsti směřuje vpřed. Pravá pěst je ve výšce ramena, podpaždí pravé ruky je napjaté.

d) Vraťte se do pozice jako v bodě **b)** a pak se vraťte do (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**).

e) Opakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

a) loket by měl být ohnut v pravém úhlu

b) silně udeřit vnější stranou zápěstí kruhovým pohybem a udržovat loket ohnutý v pravém úhlu

c) poloha lokte je na straně těla na 1 ½ pěsti od boku; pěst je na úrovni ramena

d) pohyb blokující a stahující se paže je třeba dokončit současně

e) trup je v napůl čelním postavení (**HANMI**)

ZADNÍ STŘEH (KOKUTSU-DACHI)

Zadní noha je zcela ohnutá stejně jako při (**KIBA-DACHI**) a přední noha je natažená ale nefixovaná. Prsty přední nohy směřují dopředu. Prsty zadní nohy směřují do strany a mírně dopředu. Obě chodidla jsou přibližně v pravém úhlu vzhledem k sobě. Toto je podobné jako při (**KIBA-DACHI**), kromě toho, že chodidla směřují různými směry a jedna noha je natažena. Trup je držen rovně a bokem. Poměr rozložení hmotnosti mezi přední nohou a zadní nohou je 3:7.

1. Důležité body

- a) přední noha je natažena, ale nefixovaná a s pocitem, že pata vychází z podlahy
- b) měl by existovat pocit zatlačení zadní nohy směrem ven, aniž by tomu tak bylo ve skutečnosti
- c) šířka postoje je stejná jako při (**KIBA-DACHI**)
- d) udržovat boční postavení těla a trup rovně
- e) poměr rozložení hmotnosti mezi přední a zadní nohou je 3:7; neměli byste dávat na přední nohu příliš váhy
- f) nezvedejte boky ani je nevytáčejte ven

BLOK HRANOU RUKY NA STŘENÍ PÁSMO (CHUDAN-SHUTO-UKE)

Blok malíkovou hranou ruky blokuje útok na Solar plexus s pocitem seknutí při provádění techniky. Toto je velmi jedinečná a typická technika KARATE, stejně jako je velmi obtížné její provedení. Obecně při úderu nebo bloku se současně druhá ruka přitahuje zpět k boku. Nicméně zde se stahující ruka přitahuje vzad do pozice před Solar plexus s dlaní ruky směřující vzhůru, což umožňuje okamžitou odezvu protiúderem kopím ruky (**NUKITE**).

1. Základní cvičení (CHUDAN-SHUTO-UKE)

- a) Začněte z přirozeného stoje (**HACHIJDACHI, SHIZENTAI**), umístěte levou ruku malíkovou hranou nahoru a mírně před pravé rameno, hřbet ruky směřující ven. Levý loket je ohnutý a na levé bradavce. Hřbet pravé ruky je umístěný před spodní částí břicha, směřuje vzhůru a lehce směrem ven.
- b) Zakročte pravou nohu zpět do pravého zadního střehu (**MIGI-KOKUTSUDACHI**), trup je v bočním postavení.
- c) Pravá ruka s rotačním pohybem je přitažena před Solar plexus, přičemž hřbet ruky směřuje dolů. Současně se malíková hrana levé ruky s rotací předloktí pohybuje směrem dolů, dokud se nedostane před přední část levého ramena. Při bloku je dlaň držena v mírném úhlu ve výšce levého ramene a loktem v pravém úhlu. Levé podpaží je pod tenzí.
- d) Vraťte se do přirozeného stoje (**HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI**).
- e) Opakujte postup pro druhou stranu.

2. Důležité body

- a) trup by měl být držen v bočním postavení; malíková hrana ruky by měla udeřit směrem dolů
- b) držte zápěstí rovně
- c) trup by se neměl zaklánět dozadu
- d) loket by měl být držen naproti boku
- e) špička prstů ruky by měla být pevně držena

ÚDEROVÁ DESKA (MAKIWARA)

1. Úderová deska je součástí každodenní praxe **KARATE**. Je to nejdůležitější součást pro celoživotní cestu **KARATE**. Pomáhá nejen rozvíjet silné zbraně, ale také se soustředit a přimět tělo, aby dosáhlo maximálního úderu. Je to také způsob, jak ověřit správnou vzdálenost.

2. Úderová deska (**MAKIWARA**) se obvykle vyrábí pružná. Jako dřevo se používá nejlépe cypřiš, ale cedr je také dobrý. Základna má tloušťku 10-12 cm a horní část tenčí, končí v tloušťce 1,5 až 2 cm. V oblasti kontaktu (úderu) může být tvrdá pryž nebo houba, nicméně tradiční materiál je provaz vyrobený z rýžové slámy (**WARA**) a zůstává tou nejlepší volbou. Poskytuje trvanlivost.

3. Praxe by neměla být uspěchaná a pravidelnost je základ úspěchu. Zbraně potřebují čas na budování a postupně se stanou silnými. Snažte se vyhnout se zraněním způsobeným náhlým přehnaným praktikováním. 30 úderů na každou stranu denně je dobrý začátek, postupně zvyšujte zátěž.

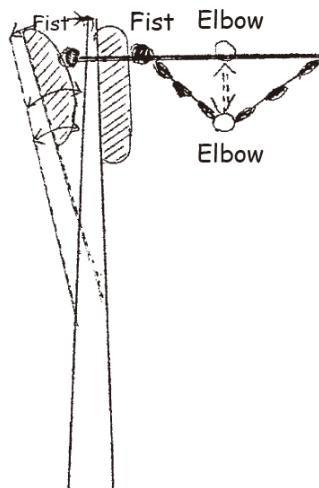
4. Jak vyvinout a posílit úder (**TSUKI**) - Souběžně s rotací kyčlí využijte plného švih v lokti, vržení pěsti při použití prvních dvou kloubů pěsti (**SEIKEN**) jako bodu k dosažení cíle. Věnujte pozornost zaostření techniky a koncentrace síly. Tlačení do desky se nepoužívá. Při nárazu by se mělo zápěstí napnout.

a) Zaujměte pozici v předním střehu (**ZENKUTSU-DACHI**) ve vzdálenosti jedné pěsti za deskou (při natažení paže)

b) V okamžiku úderu je třeba dbát na to, aby trup byl rovný nenakláněl se vpřed. Mějte pocit úderu do velké vzdálenosti, natáhněte paži v lokti.

c) Po nárazu deska zapruží, uvolněte loket, zatímco pěst stále udržuje kontakt s deskou. Při nárazu na desku je loket mírně ohnutý, rameno by se nemělo vytáčet během úderu.

d) Jak je znázorněno níže, reakce desky by měla být absorbována ohybem v lokti, ne v rameni.



e) Z předního střehu (**ZENKUTSU-DACHI**) použijte rotaci kyčle, zatímco z **FUDO-DACHI** nebo **KOKUTSU-DACHI** použijte posun těžiště s rotací kyčlí k urychlení rychlosti.

5. Úhozy a ostatní

a) Úder hranou ruky (**SHUTO**), hřbetem pěsti (**URAKEN-UCHI**) a úder loktem (**ENPI-UCHI**) jsou vykonávány z pozice v úhlu nebo bokem, z předního střehu (**ZENKUTSU-DACHI**), střehu jezdce na koni (**KIBA-DACHI**) nebo zadního střehu (**KOKUTSU-DACHI**). Nastavení vzdálenosti od desky je jedna pěst natažené paže za deskou. Dráha by měla být na dlouhé vzdálenosti, stejně jako použití odstředivé síly.

b) Vnitřní a vnější strany zápěstí by měly být také procvičovány pro zlepšení vnitřních a vnějších bloků předloktím.

PŘEHLED VITÁLNÍCH BODŮ TĚLA

Poloha bodů – pohled zepředu

TENTO – Bod mezi temenem hlavy a čelem

KASUMI – Spánek

SEIDON/GANKA – Prostor těsně pod nebo těsně nad oční bulvou

GANSEI – Oční bulva

UTO/MIKEN – kořen nosu mezi očními bulvami

JINCHU – Plocha mezi horním okrajem a základem nosu

MIKAZUKI – brada / čelist

MATSUKAZE – Strana krku, kde prochází karotidová arterie a jugulární žíla

MURASAME – Prostor těsně nad středem lícní kosti

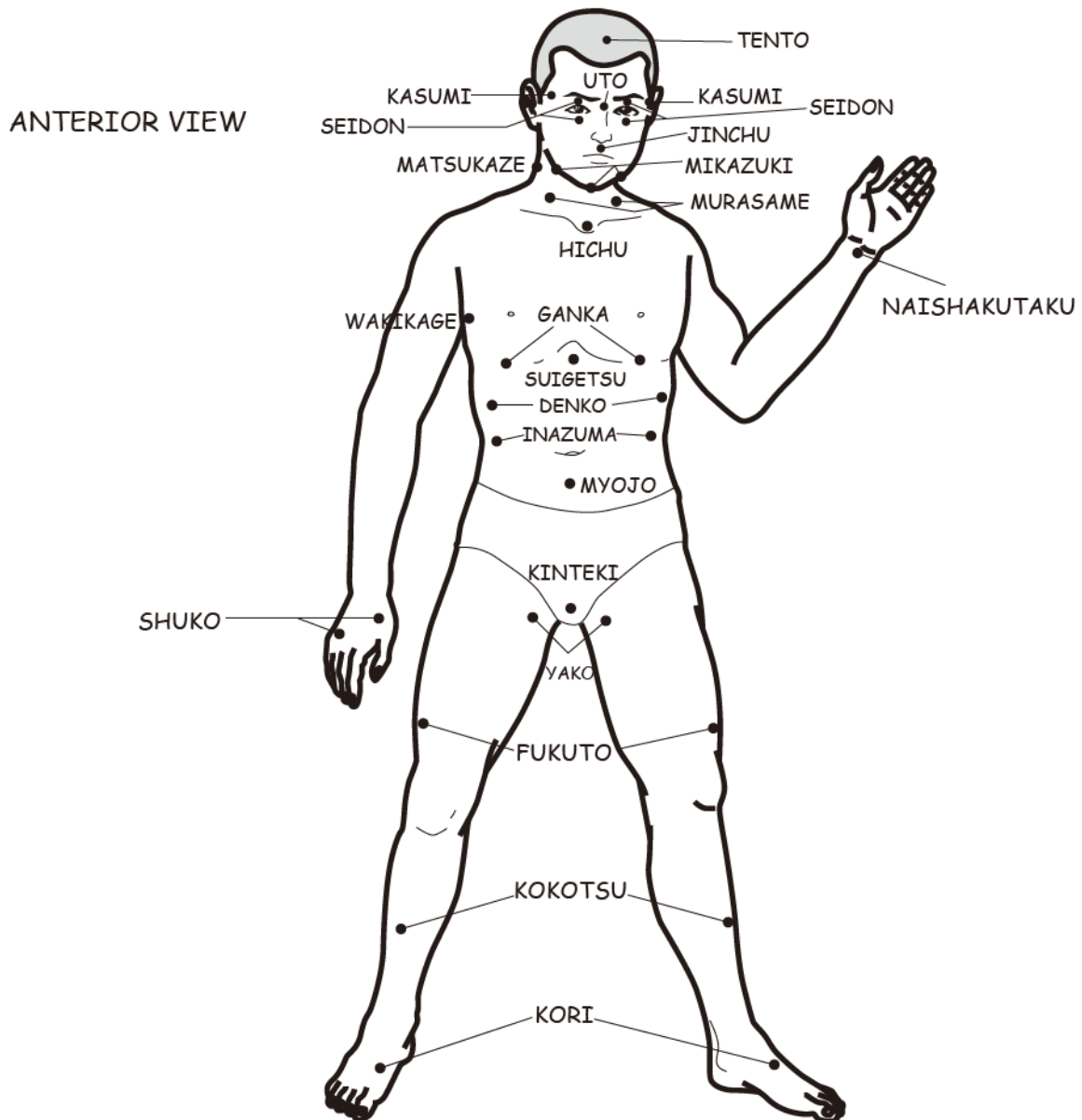
HICHU/NODOBUE – Přední část hrtanu mezi hyoidní kostí a karkoidní chrupavkou

SUIGETSU/MIZO-OCHI – Solar plexus

MYOJO - 3 cm pod pupíkem

WARIKAGE – Plocha pod každým podpažím mezi 4. a 5. žebrem

GANKA – Pod každou bradavkou mezi 5. a 6. žebrem



Poloha bodů – pohled zezadu

DENKO – Na každé straně horního břicha mezi 7. a 8. žebrem

INAZUMA – podél 11. a 12. volného žebra

NAISHAKUTAKU – Radiální a ulná strana zápěstí

SHUKO – mezi palcem a ukazovákem / střed zápěstí

YAKO – Vnitřní horní části stehna – adduktor

FUKUTO – Vnější část spodní části stehna – Tractus Iliotibialis

KORI – Vnitřní horní část nohy

KOKOTSU/MUKOZUNE – střed hrudníku

KINTEKI – Mužská oblast třísel

KEICHU/BONNOKUBO – zadní část hlavy

KASSATSU – poloha mezi 5. a 6. krčným obratlem

KODENKO – poloha mezi 9. až 11. hrudním obratlem

BITEI – kostrč

GAISHAKUTAKU – Vnější část zápěstí, kde se setkají kosti Ulna & Radius

POSTERIOR VIEW

SHUKO

KEICHU

KASSATSU

WAKIKAGE

KODENKO

BITEI

GAISHAKUTAKU

NAISHAKUTAKU

- 31 -