

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

**TEORIE A METODIKA VÝUKY „KATA“ VE VÝCHODNÍCH BOJOVÝCH
UMĚNÍCH**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Jaroslav Kulík, učitelství pro střední školy, tělesná výchova – biologie

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2007

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jaroslav Kulik

Název diplomové práce: Teorie a metodika výuky „kata“ ve východních bojových uměních

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2007

Abstrakt: Úkolem práce je objasnit obecný význam a základní principy kata a následně je prozkoumat v konkrétních východních bojových uměních. Předmětem zkoumání je kata v karate, v judu a v iaidu, kde také objasníme jejich metodiku nácviku. Následně srovnáme teorii a metodiku kat v těchto vybraných bojových uměních navzájem. Práce se skládá z teoretické části, obsahující obecnou charakteristiku kata, historii a charakteristiku jednotlivých zkoumaných bojových umění a jejich kata. Praktická část je tvořena metodikou jejich nácviku a jejich následným srovnáním. Na konci práce lze najít přílohu s fotografiemi. Hlavní přílohou je videozáznam kata Nanahon me z iaida, Nage no Kata z juda a kata Gekisai Dai I. s průpravnými cviky San Dan Gi a Renzoku Kumite i kata Sanchin s cvičením Sanchin Shime z karate.

Klíčová slova: Kata, Karatedo, Iaido, Judo, Bunkai

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jaroslav Kulik

Title of the master thesis: The Theory and Methodology of teaching of the Katas in East Martial Arts

Department: Department of Physical Training and Sport

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of presentation: 2007

Abstract: Objective of the work is to explain general meaning and basic principles of Katas followed by research them in concrete Martial Arts. Object of research are the Katas in Karate, Judo and Iaido, where I will also explain their methodology of practice. Next I will compare Theory and Methodology of Katas in these particular Martial Arts by each other.

The work itself consists from theoretical part, which contains general characteristics of Katas, history and characteristics particularly researched Martial Arts and their Katas. Practical part is formed by methodology of their training and practice and followed by comparing of the Katas. On the end of the work you can find appendix contains photos. Main appendix is videorecorded these Katas: Nanahon me from Iaido, Nage no Kata from Judo and Gekisai Dai Ichi from Karate with grounding exercises of San Dan Gi and Renzoku Kumite and Kata Sanchin including practice Sanchin Shime from karate.

Keywords: Kata, Karatedo, Iaido, Judo, Bunkai

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

Děkuji doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc., odbornému konzultantovi PaedDr. Ludvíkovi Michalovovi a odborníkům ve zkoumaném bojovém umění, Vladimíru Lorenzovi (7.dan Judo), Jaroslavovi Valentovi (4.dan Karatedo), Vojtěchu Štrejnovi (3.dan Iaido), za cenné rady, oddílu TJ Slovan Okinawan karate klub Jindřichův Hradec a oddílu Judo v Bystřici nad Pernštejnem za odborné provedení praktické ukázky a pracovníkům ZŠ Kunžak za poskytnutí cenných rad a technického vybavení, které mi pomohlo při zpracování mé diplomové práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PaedDr. Emila Řepky CSc. a odborného konzultanta PaedDr. Ludvíka Michalova, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Českých Budějovicích dne 16. dubna 2007

Souhlasím s tím, aby text mé diplomové práce byl zveřejněn v prostředí databáze STAG v souladu s ustanoveními příslušného opatření rektora Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Jaroslav Kulik

Obsah

1. Úvod.....	9
2. Metodologie	10
2.1 Cíl práce	10
2.2 Úkoly práce	10
2.3 Rozbor literatury	10
2.4 Metody práce.....	11
3. Teoretická část.....	12
3.1 Obecně o kata	12
3.1.1 Význam podstaty Kata	12
3.1.2 Kata jako zdroj zdraví	15
3.2 Karatedo	17
3.2.1 Historie karatedó	17
3.2.2 Význam karatedó.....	19
3.2.3 Nejběžnější styly karate	20
3.2.4 Etiketa.....	20
3.2.5 Kata	22
3.2.6 Technika Kata v Karatedó.....	24
3.2.7 Kata v Goju-ryu.....	26
3.2.8 Sanchin	29
3.2.9 Gekisai Dai Ichi.....	31
3.3 Iaido.....	32
3.3.1 Význam Iaido	32
3.3.2 Historie Iaido.....	33
3.3.3 Meč a jeho význam	35
3.3.4 Koncepce v Iaido.....	36
3.3.5 Seznam Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Iaido Kata.....	39
3.4 Judo	40
3.4.1 Historie Judo.....	40
3.4.2 Význam Judo	40
3.4.3 Kata	41
3.4.4 Nage no kata.....	42
4. Praktická část.....	44
4.1 Metodika nácviku kata – obecně.....	44
4.2 Karatedo – nácvik kata	44
4.2.1 Učební fáze nácviku Kata v Karatedó.....	44
4.2.2 Tradiční metoda nácviku kata dle Okinawských mistrů	46
4.2.3 Sanchin - nácvik	48
4.2.4 Gekisai Dai I.....	51
4.3 Iaido – nácvik kata	55
4.3.1 Obecné body.....	55
4.3.2 Základní techniky	56
4.3.3 Průběh nácviku kata	56
4.3.4 Stupně výcviku	57
4.3.5 Torei	58
4.3.6 Technické body	59
4.3.7 Nanahonme – Sanpo giri (sek do tří směrů).....	60
4.4 Judo – nácvik kata	61
4.4.1 Průběh nácviku kata	61
4.4.2 Hybnost těla a Happo kuzushi.....	62

4.4.3 Pozdrav	62
4.4.4 Forma započetí a ukončení Kata	63
4.4.5 Nage no kata	64
5. Závěr.....	70
6. Referenční seznam literatury.....	72
7. Přílohy	74
7.1 Fotografie a tabulky	74
7.2 Videozáznam DVD	88

1. Úvod

Důvodem, proč tato práce vznikla, je fakt, že sám autor je již několik let studentem východního bojového umění Karatedo a jeho zájmem je objasnit pohled na „kata“ nejenom v tomto, ale i v jiných východních bojových uměních. Co jsou to kata, jaký mají význam, jakou historii a jaké metody výuky? Existují u všech bojových uměních nebo jen u Karatedo, a když ano, v čem se shodují a v čem liší? Mají i jiný význam, než bojový? Tyto otázky bychom rádi zodpověděli a ke zkoumání nám poslouží pro svoji jedinečnost japonská bojová umění Iaido, bojové umění s mečem, Judo, které je charakteristické bojem na krátkou vzdálenost a Karatedo, které je pro svoji popularitu jedním z nejrozšířenějších.

V japonských bojových uměních se rozlišují dvě základní kategorie, budžucu a budó. Budžucu jsou původní válečné dovednosti, ponejvíce vytvořené v japonském středověku a využívané stavem válečníků. V překladu budžucu znamená umění válečníka, případně válečná umění. Na poč. 20. stol. se z budžucu vytvořila budó, v překladu cesta válečníka nebo bojové cesty. Ty již označujeme jako výchovné disciplíny. Některá budó (džudó, kendó, karatedó) přijala i sportovní podobu, což vedlo k jejich prudkému šíření ve světě (Fojtík, 1999, 6).

Na začátku bychom však rádi podotkli, že se v práci nebude na jednotlivá umění nahlížet jako na sporty, ale jako na bojová umění s veškerými původními hodnotami. Tento úhel pohledu na věc určuje i charakter práce, který by měl částečně tak i poodhalit pozadí tohoto jedinečného fenoménu.

Většina publikací z japonských (ale i čínských a korejských) bojových umění se obvykle až z 90 % svého rozsahu zabývá pouze vnějším projevem – technikami. Jsou dobře viditelné a pro každé bojové umění specifické. Existuje však i vnitřní část, kterou nelze spatřit a která ostře odlišuje bojová umění od jiných sportovních a pohybových aktivit. Díky jí jsou všechna bojová umění, až na vskutku drobné výjimky, shodná. V této vnitřní poloze je největší bohatství, které nám Východ ve své kultuře nabízí, a které současně tvoří opravdovou podstatu bojových umění (Fojtík, 1999, 5).

2. Metodologie

2.1 Cíl práce

Cílem práce je objasnit teorii a metodiku kata ve východních bojových uměních. Předmětem zkoumání budou kata v bojových uměních Karatedo, Iaido a Judo, objasnění základních principů a metodiky nácviku a jejich vzájemné srovnání.

2.2 Úkoly práce

1. Studium odborné literatury.
2. Hledání odborníků daných umění.
3. Zpracování teoretické části literatury a informací poskytnutých odborníky.
4. Natočení videozáznamu obsahujícího 1. blok KARATEDO s žakovskou kata Gekisai Dai I., její průpravná cvičení San Dan Gi, Renzoku Kumite Gekisai Dai I., Kihon Bunkai, mistrovskou kata Sanchin a její nácvik Sanchin Shime, 2. blok IAIDO, který bude obsahovat kata Nanahon me s průpravnými cvičeními Kiriotoshi, Chiburi a Nóto a 3. blok JUDO s Nage no kata.
5. Sepsání práce do konečné podoby.

2.3 Rozbor literatury

Vzhledem k dnešní moderní době plné informací, nacházejících se jak v knižní literatuře, v různém tisku a zejména na internetu, by se dalo předpokládat, že vzdálenost mezi naší lokalitou – místem zkoumání, tj. střední Evropou a pramenem vědění zkoumané problematiky, tj. východní Asii, by mohla být zanedbatelná. Přesto je značně obtížné sehnat důvěryhodný kvalitní zdroj, který by stál za povšimnutí z celé té plejády. Naši práci proto postavíme na literatuře a vědění autorů, kteří jsou dle našeho mínění maximálně fundovaní v daném oboru. Pro zkoumání kata v Judo nám poslouží dílo Vladimíra Lorenze (7.dan Judo), který se bude podílet na něm i odbornými konzultacemi a cizojazyčná díla Kodokan illustrated Judo od Jigora Kana a Formal technique of Judo od Kotaniho. Iaido má těžce dostupnou literaturu faktů a shledáme se s ní obvykle jen ve formě obecných informací. Jako studijní materiál nám proto poslouží interní publikace ZNKRI a vědění Vojtěcha Štrejna (3.dan Iaido) Karatedo je disciplína, která obsahuje nejvíce dostupných zdrojů, a tak bych jmenoval jenom ty nejzásadnější jako je Tradičné karate II. od Petra Fila a The History of Karate od Moria Higaonny a jako odborníka Jaroslava Valentu (4.dan Karatedo).

2.4 Metody práce

Teoretické poznatky z odborné literatury budou doplněny informacemi odborníků, se kterými se osobně setkáme a výsledky našich rozprav na dané téma použijeme s jejich souhlasem v podobě ústního sdělení.

Poznatky z praxe se budou opírat o empirické zkušenosti autora a oslovených odborníků. Praktická ukázka (viz. příloha) bude provedena po domluvě s cvičenci zkoumaných bojových umění a její publikace bude zveřejněna s jejich laskavým svolením v podobě ústního sdělení.

3. Teoretická část

3.1 Obecně o kata

Se slovem Kata se setkáváme v běžné odborné literatuře převážně v kontextu s východním bojovým uměním Karatedó a v menší míře pak v Judó a v Iaidó.

Japonské slovo Kata v překladu znamená přibližně „forma“ a označuje ustálenou přesnou sestavu obranných a útočných prvků. Většina orientálních bojových umění má ve své struktuře, respektive v arzenálu svých cvičení určitý počet jemu vlastních kata (přirozeně i pod jinými názvy). Útočné i obranné techniky, kryty, kroky, obrátky, kopy i údery jsou v kata skloubeny do přesného sledu s ustáleným rytmem i půdorysem vykonávání. Je to choreografie boje s fiktivními protivníky útočícími na cvičícího z rozličných stran. Kata jsou vlastně nejpodstatnějším znakem, ve kterém se liší od sebe jednotlivé směry karate nebo čuan-fa, protože jsou vyjádřením celé koncepce boje a nejenom jednoduchým sledem základních technik (Šebej, 1990, 137).

Kata se v čínském jazyce nazývají Dao a není to náhoda, že jejich označení je identické s univerzálním Dao, označením vesmírné síly. Pro cvičícího nejsou ze začátku ničím jiným než souborem za sebou navazujících technik. Dají se stejně těžko pochopit procvičováním jejich průběhu jako i perfektním čistým předvedením na soutěži. Opravdovou se může Kata stát jen tehdy, když je ve vztahu k ní zohledněna a pochopena celková struktura bojových umění (Filo, 1999, 108).

3.1.1 Význam podstaty Kata

„Kata je přesně kodifikovaný soubor obranných a útočných akcí a změn postavení prováděných v určitém rytmu a směrech s odpovídajícím dýcháním a bojovým výkřikem /kiai/ ve stanovených místech.“ (Fojtík et al., 1993, 92).

Historicky nahlédnuto je Kata nebo hsing /také kuen, taolu atd.- čínské výrazy pro kata/ souborem způsobů a taktik, jak reagovat na fyzické a psychické ohrožení. Pravděpodobně z nutnosti ubránit se byly nejprve cvičeny údery, bloky a kopy, ať již se zbraní i bez ní. Tak se vytvářely po mnoho let komplexní systémy cvičení, které byly empiricky doplňovány a zdokonalovány. Především duchovně zaměřeni mistři chránili Kata po staletí a rozvinuli je do dnešní podoby. Obecně lze říci, že až okolo 80% lidí nic neví o sebeobraně. I z tohoto důvodu můžeme tvrdit, že útoky jsou v první řadě zaměřeny na škrcení, uchopení, sevření apod. Je jasné, že každý, kdo nedisponuje velkými znalostmi a je rozrušen, udělá to, co je v jeho lidské přirozenosti nebo co považuje za možné. Proto jsou technika Kata

zaměřeny nejprve na odražení těchto útoků. Kata nám tedy ukazuje jak, kde, kdy a především proč můžeme použít ty které techniky. Shromažďuje všechny nutné nástroje a vede nás na cestě ke zdokonalování těla a ducha. Kata je uzavřeným úplným systémem, který nabývá smyslu, když se mu cvičící zcela poddají. To předpokládá cvičit u dobrého učitele, neboť pouze takový učitel je schopen odhadnout náš pokrok na cestě a zabránit ustrnutí na místě novými úkoly. Vyžaduje vědomí vyšších úmyslů, vyžaduje práci na sobě samém. Bez toho všeho zůstane Kata pouhým tělesným cvičením, a tudíž není schopno překonat začátečnickou fázi, a sestoupit na hlubší úroveň. Tato spirituální rovina je důležitá pro nové, obsáhlejší pochopení obsahu technik. Jedno bez druhého je méně než poloviční (Dirk, 2003).

Aspekty kata:

Kata nás pojí s minulostí karate – v určitém smyslu je kata vlastně formou odevzdávání ideí.

Prostředek odevzdávání technických informací:

1. Samotná technika karate
2. Koncepce použití techniky
3. Způsob a styl přemístování a orientace v prostoru
4. Technika dýchání a životně důležitý sled relaxace a napětí svalových skupin
5. Způsob resp. choreografie reakce na vícenásobný útok

Účinná nácviková a cvičební metoda.

Kata je cesta, která znamená změnu a zdokonalení sebe sama.

Kata je prostředek estetického sebevyjádření.

Kata je měřítko technické vyspělosti cvičence.

Kata je soutěžní disciplínou (Šebej, 1990).

Ve správném významu Kata mají všechny pohyby nějaký smysl. Ne vždy jsou bojovné významy správné. Mnohdy nejsou zamýšleny pomalé obranné pohyby jako techniky obrany nebo mírné měkké uvolněné pohyby nemají být chápány jako pasivní. Správné Kata bunkai má dlouhou historii, v níž má každý pohyb vnitřní význam a sleduje nějaký smysl. Většina útočných technik směřuje s přesně dávkovanou silou na vitální body, jsou naladěny na vnitřní náladu a rytmus dechu protivníka a mohou mít ničivé účinky. Pomalé pohyby mají různé psychologické a zdravotní aspekty z hlubokým věděním v pozadí, které není pro nezasvěcené očividné (Lind, 1996, 32).

Gymnastická dokonalost provedení pohybových struktur Kata není zdaleka tím, co pod Kata mysleli staří mistři. Pochopení Kata začíná poznáním jejich energetických struktur :

- **vědomí**
- **koncentrace**

- **toku sil**
- **dýchání**
- **jemné motoriky**

Každá jedna samotná Kata vede k chápání celého stylu boje. Vše ostatní, co se v klasickém tréninku odehrává navíc, není ničím jiným, než dopomocí pro tento enormně komplikovaný, duchovně podložený přísný pohybový systém, v tradičních školách používaný jako psychologická a tělesná výchova (Filo, 1999, 108).

Dýchání

Dýchání dává rytmus našemu životu. Dálný východ i Indie zdůrazňují především výdech. Čínský výraz pro dýchání (tchu-na) i japonský výraz (kokjú) shodně znamenají výdech a vdech, zatímco v Evropě se spíše říká vdech a výdech. Uvádění výdechu na prvním místě má svůj důvod v tom, že v klidu výdech aktivuje parasympatický nervový systém a tím uvolňuje, zatímco vdech aktivuje sympatikus a prohlubuje napětí. Proto je dýchání i jedním z nejmocnějších prostředků, které má člověk k ovládnutí své psychiky k dispozici. Potřebujeme-li organismus podnítit, „nabudit“ k fyzické činnosti, prohloubíme vdech (aktivace sympatiku). Je-li našim cílem zklidnit organismus, soustředíme se především na klidné a dlouhé výdechy, vedoucí k převaze parasympatiku. Dlouhé výdechy snižují nervozitu a napětí, proto se lze dokonaleji uvolnit. Uvolněním tělesného napětí dojde k uvolnění duševnímu. Není náhoda, že nejdokonalejší formy dechových praktik pocházejí z Východu (jóga, čchi-kung atd.). V Evropě se dlouho nevědělo, že lze také dýcháním aktivovat jednotlivé oblasti či části těla nebo dokonce představou vedení dechu aktivovat i vnitřní orgány. Pro bojová umění je důležitá tzv. centralizace, která se uplatňuje zejména představou vedení dechu (a ki) do centra těla, do hara. V Číně se mluví o třech centrech spodním tantchienem, s jehož pomocí se má zvýšit fyzická i psychická stabilita. Základem pro všechny formy bojových umění je břišní dýchání. Je to dýchání z hara, v tradičním japonském pojetí považované za spirituální centrum těla stejně jako fyzické jádro. Kontrola či sledování dýchání vyžaduje soustředění, tedy schopnost, která se průběžně procvičuje. Prohloubit dech a pak jej centrovat, tj. mentálně vést do středu těla (do hara, tan tchienu). Je-li člověk zasažen při vdechu, účinek úderu je velmi výrazný. Tehdy je zranitelnější, neboť vdechem do sebe přijímá i ki toho druhého. To je důvod, proč se dýchání skrývalo. Dlouhý výdech je důležitý proto, aby byl člověk bojeschopný po delší dobu (Fojtík, 1999).

S výdechem souvisí i následující pojmy, které charakterizují neoddělitelnou složku obsaženou ve všech východních bojových uměních – kiai, kime, hara.

Kiai (ki – energie, ai – sjednocení) má účinky fyzické i psychologické. Nejčastěji se jedná o silný rezonující výkřik, provedený v okamžiku vrcholení techniky. Není to však jen pouhá vokalizace, ale vyrazení energie z organismu navenek. Při výkřiku aktér zpevní břicho a umožní tím jednotnou akci těla. U protivníka tím naruší koncentraci, a ten je někdy až krátkodobě neschopen pohybu. **Kime** (rozhodnutí, zastavení, kontrola) je závěrečný okamžik techniky, v němž se spojí energie (ki), zbraň (ken) a tělo (tai). Umožňuje vynikající kontrolu techniky a překvapující přesnost. Obvykle se cvičí s kiai. **Hara** (podbřišek, a na zadní straně koši, tj. kyčle) je místo klidu, dává aktivně vnitřní výchozí bod, jako pevný základ uprostřed chaosu, zmatku a každodenního shonu. Je to centrální bod psychiky, k němuž je vše vztaženo, jímž je vše uspořádáváno, a který je sám zdrojem energie. Tento střed není pociťován jako ego, ale jako skutečné já. Hara nás současně pojí s existencí všeho mimo nás. Má zásadní vztah i ke ki. Zaměří-li se pozornost na hara, sníží se intenzita rušivých vlivů nebo se úplně odcloní, ale dosáhne se také fyzické stability. Psychologickou kategorii tvoří i jednota v uplatnění těla a ducha. Je známé, že obě složky vstupují u mistrů v činnost v témže okamžiku. U začátečníků to není možné, neboť si nejprve myslí: „Tohle udělám tak nebo tak...“ apod., a teprve poté realizují akci fyzicky (Fojtík, 1999).

3.1.2 Kata jako zdroj zdraví

Kata představují vedle možnosti sebeobrany také ucelený léčebný koncept. Cvičení Kata posiluje kosti a svaly. Neustálou kontrakcí svalů je podporováno budování svalové tkáně. V konečném důsledku jsme více produktem Kata, než je Kata produktem naším. Schopnost uvolňovat energii zlepšíme studiem regulace dechu a synchronizace našich tělesných aktivit. Dýchání je prostředkem, jak svést ducha a tělo dohromady. Díky těmto elementům patří Kata k vynikajícím způsobům, jak kultivovat energii Ki, jež má neuvěřitelné terapeutické účinky na tělo. Kata zlepšují koncentraci, koordinaci a funkce vnitřních orgánů těla. Řízené dýchací techniky, razantní otáčení tělem, švihy končetinami a kontrakce svalů zabraňují zanášení krevních lymfatických cév a vedou k lepší funkci kostry, svalové tkáně a zažívacích orgánů. Tím se stává Kata vynikající sportovní aktivitou, která může působit léčebně na chronická onemocnění jako jsou vysoký krevní tlak, zánět žaludku, srdeční problémy, artritida a cukrovka. Shrneme-li výše uvedené, můžeme konstatovat, že cvičení kata ozdravuje tělo. Navíc každodenní cvičení podporuje vnitřní klid. Tam, kde se vyskytnou problémy, napomáhá k nastolení rovnováhy v osobních vztazích (Dirk, 2003, 27).

KI (ČCHI)

Ve starých i moderních pojednáních o tělesných a momentálních východních technikách nalézáme stanoviska východní kosmologie se zmínkami o přijímání universální energie. Velmi často chybí systematický pohled, což někdy vyvolává nejasnosti a nedorozumění. Nejdůležitější zůstává názor, že člověk vědomě hledá harmonii s energií vesmíru nebo přírody. Často se udává, že toto chápání světa tvoří jeden z pilířů psychické vyrovnanosti obyvatel Dálného východu. Ti tuto universální energii nazývají ki nebo čchi. Postupně se vytvořil systematický pohled na to, jak tato „síla“ pracuje v lidském těle a jak ji lze rozvíjet a využívat. Východní filozofie učí, že je vše vzájemně propojeno a všechny věci jsou součástí jednoho většího celku. Spojujícím elementem je podle jejího názoru všeobecný prvek, tedy ki nebo čchi, díky němuž se uskutečňuje pohyb a vývoj jako jedna jeho forma. Souběh ki a fyzické síly zesiluje údery a dobrý oběh ki v těle zlepšuje zdraví. Ki rovněž znamená vzduch, a ve vzduchu je počátek ki v elementárním stavu. Jak tradiční názory myslitelů Východu, tak zkušenosti cvičenců potvrzují, že kvantum ki nebo čchi v těle lze správným dýcháním a speciálním cvičením několikanásobně zvýšit. Důležitá je i strava a genetický vklad, tzv. zárodečná ki. Řada metod k navýšení a vedení ki se zakládá výlučně na stavu těla. Po smrti člověka se jeho ki rozptýlí a vrací se zpět do vesmíru. Tradičně se v bojových uměních usilovalo o to nejdříve ovládnout tělo a pak psychiku. K obojímu je nezbytná plná účast vědomí, aby bylo možné plně vnímat každý pohyb. Ki nelze vnímat při tělesném napětí, tehdy ani pokrok nelze zásadním způsobem urychlit. Proto nácvik tohoto vcítění trvá dlouhou dobu. Ki je všude: naše tělo je ki, kolem nás je rovněž ki, ale stupně hustoty se liší. K poznání ki je třeba pocit ki prožít, nestačí mít o něm teoretické znalosti. Všechna cvičení jsou založena na rozvoji fyzického uvolnění, které má umožnit intenzivnější vnímání těla. Ki v lidském těle je blokována napětím svalů či mysli, stresem aj., proto existují různé postupy pro uvolnění svalů. Jde přitom o to, znovu uvést v soulad volnou cirkulaci energií, kterou dostáváme jako úžasný vklad při svém narození a kterou mají možná živočichové na lepší úrovni než člověk. Ta zaručuje udržení nebo obnovení stavu dobrého zdraví. Jelikož je ale člověk chápán v kontextu s vesmírem, uvažuje se o vesmírné energii, která je zdrojem lidské energie. Hovoří-li se v bojových uměních o ki nebo čchi, nesmí chybět zmínka o hara (tan-tchien), neboť obojí je na sobě závislé. Z fyzického hlediska zaměření na tento střed, jediný bod, tedy zemský střed člověka, jak bývá tato oblast nazývána, znamená všechny pohyby začínat v této oblasti, což spojí trup a dolní končetiny v jedinou masu. Vzduch a ki se mentálně vedou až do hara, které funguje jako kondenzátor ki. A ta se při výdechu odtud přenáší končetinami do akce. Z hara tedy proudí výron energie a člověk je jakýmsi vodičem této energie. Přitom si ji nemůže příliš nashromáždit do zásoby, ale může se

více zprůchodnit pro její tok. Ki je založeno na dýchání a že a systematický nácvik vede až k řízení pohybu ki v těle. V procesu učení je třeba dodržovat obecné didaktické zásady a hlavně nacvičovat při plném soustředění. Koncentrace je schopnost udržet pozornost a bdělost, kdykoli je to nutné, bez ohledu na vnější podmínky a stimuly. Když do mysli pronikají parazitní myšlenky, nelze spojit tělo a mysl. Vždy však platí, že k dosažení koncentrace je nutné umět se odpoutat od každodenního života a myslet při výcviku jen na zvolené bojové umění. Cvičit se musí vždy s velkou pozorností a záplem. V bojových uměních není třeba velkých svalů, aby se uplatnila rychlost a výbušnost. Smyslem výcviku je také posílit individuální energii (ki) a ducha, a získat takovou schopnost koncentrace, jako by šlo o život. Pak se i obsahově sebechudší vyučování může stát pro žáka bohaté. Zakladatelé směrů budó tvrdili, že primárním cílem výcviku je rozvoj charakteru. I když jsou některé akce velmi jednoduché, nikdy se nic nesmí nacvičovat mechanicky, jakoby duchem nepřítomně. Do procesu učení se musí zapojit i vnitřní faktory, jinak to nebude bojové umění, ale forma gymnastiky. Zpočátku se akce provádějí vědomě, aby se někdy v budoucnu mohly plně projevit jako reflexní. V souvislosti se zaměřením na vnitřní pochody v organismu existují v současném vyučování bojových umění dvě tendence. Jedna zásadně prosazuje vnitřní cítění, aniž by se věnoval přehnaný zájem vnějším chybám v technice, které se opraví později. Druhá tendence dává přednost vnější přesnosti i eleganci a vnitřní řízení včleňuje jen velmi postupně. Ve vyučování bojových umění obecně platí, že tam, kde je to možné, se zpočátku všechny vyučované dovednosti provádějí pomalu a bez většího napětí, aby si žáci stačili všimnout svých chyb. Pomalé opakování jedné techniky má za cíl upevnit senzomotorické vnímání vnitřku těla. V některých případech je možné už po částečném zvládnutí techniky mentálně napřít energii do žádoucího směru, ale vždy povolit ramena a do délky protáhnout páteř. Tento postup umožňuje stálou sebekontrolu, ale i seberealizaci a sebetvorbu, a uvádí se, že je-li ki správně rozprostřeno v organismu, dostaví se i zdraví (Fojtík, 1999).

3.2 Karatedo

3.2.1 Historie karatedó

Abychom pochopili Karatedó musíme znát půdu, ze které vzešlo, a vlivy, které je formovaly. Prvé dochované zmínky o předchůdcích karatedó se ztrácejí v legendách. Přestože téměř každý národ či etnická skupina si v průběhu historie vytvářely bojové techniky pro potřeby boje, vyniká Dálný východ hloubkou a propracovaností jednotlivých systémů. Roli

kulturně nejvyspělejší země v této oblasti sehrála Čína, s níž byly často i celé směry bojových umění přenášeny do okolních zemí, v nichž byly většinou modifikovány. Pravděpodobný je i nepatrný vliv indických bojových umění. Vliv na teoretický základ Karatedó je možné hledat v meditačních praktikách a dechových cvičeních přicházejících z Indie. Prvním příjemcem těchto poznatků byla Čína. Také učení zenového buddhismu, které hraje již po staletí v teorii i praxi bojových umění velmi důležitou roli, vzniklo v Indii jako dhjána, modifikováno bylo v Číně na čchan a přeneseno do Japonska, kde se rozšířilo jako zen. Obdobně byla přenesena koncepce životní síly zvané v Indii prana, v Číně čchi a v Japonsku ki, která má značný význam nejen v medicíně, ale také v bojových uměních. Z Indie do Číny toto učení přenesl Bodhidharma v roce 520 n.l., který zastává důležitou roli v rozvoji čínských bojových umění. Bodhidharma pravděpodobně spojil taoistická cvičení a čínské vojenské umění se svým vlastním pojetím a vytvořil 18 technik Luo-chan. Jeho názorem bylo, že mysl a tělo jsou neoddělitelné a mají být kultivovány jako celek. Toto tvrzení již překračuje sféru bojových umění. Místem jeho působení byl klášter Šao-lin na hoře Songšan, který v průběhu doby působil jako katalyzátor při vývoji bojových umění. Už v této době bylo tzv. čínské kempó rozděleno dle akčních principů na dva směry: „tvrdou“ školu /vnější škola – waj-t'ia/ se zachovanými rysy původního šaolinského kempó s tvrdými útoky za velké svalové kontrakce a měkkou školu /vnitřní škola – nej-t'ia/, která se soustředí ve větší míře na pomalejší a kruhové pohyby s dokonalým přemísťováním těla. V 15. století se Okinawa stala protektorátem Číny, odkud se později dostává myšlenka čínských bojových umění dále do Japonska. Tehdy již existovaly na Okinawě velmi propracované čínské styly s energetickými a terapeutickými hledisky, i když Okinawanům šlo především o účinnost v boji. Svou techniku nazývali te nebo tode (Fojtík et al., 1993).

Kdysi se bojové umění cvičilo ve velké tajnosti. Každý systém se přenesl jenom na jednoho člověka, kterého učitel uznal jako svého nejdůvěryhodnějšího a nejnadanějšího žáka, když ho mezi svými žáky neobjevil, systém zanikl spolu s učitelem. Z tohoto důvodu spousta stylů bojových umění již neexistuje (Higaonna, 2001).

Okinawa-te, pozdější označení pro okinawské bojové umění /původně tode nebo te/, bylo ve 20. století přejmenováno na karate. Celý systém se rozdělil v 17. století na Shorin-ryu /Shuri-te a Tomari-te/ a na Shorei-ryu /Naha-te/. Toto původní bojové umění bylo ovšem v protikladu k dnešnímu karate čistá metoda sebeobrany a odlišovala se značně od později vzniklých japonských stylů /Shotokan-ryu, Wado-ryu, Shito-ryu, Goju-ryu aj (Lind, 1996, 28).

Když se karate otevřelo široké veřejnosti /1901/ a stalo se neoddelitelnou součástí okinawské kultury respektované jako plnohodnotná metoda mentálního a fyzického tréninku, tajné metody tradičního vyučování ve vztahu učitel – žák se stávají vzácnějšími. Zavedením karate do školského systému začíná být v karate využíván skupinový trénink, díky němuž je oslovena i široká veřejnost, a tím se karate dostává na stejnou úroveň jako bojová umění Judo a Kendó. 26. prosince 1933 je uznáno Organizací Okinawan Butokukai za oficiální styl (Higaonna, 2001).

3.2.2 Význam karatedó

„První význam Kara naznačuje, že Karate je technika /“Te“ znamená v okinawštině „technika“ a v japonštině „ruka“/, kterou se může člověk beze zbraně /prázdnýma rukama/ bránit. „Karate-dó“ označuje „cestu prázdné ruky“ (Lind, 1996, 38).

Termín karatedó si definujeme jako bojové umění závislé výhradně na lidském těle. Během každodenního tréninku se adept snaží zdokonalit svou mysl a tělo na takovou úroveň, aby byl schopen v případě neočekávaného útoku se efektivně bránit. Karate tedy znamená schopnost odrazit útočníka pomocí přirozených zbraní, kterým je naše tělo (Higaonna, 2001).

Původní systém karate se snažil o sebeobranu, a přestože v karate existuje věta: „Karate ni sente nashi“ /V karate není první útok/, ve skutečnosti se duchovnu věnovala jenom malá pozornost. Důraz byl kladen na fyzično. Časem se metody a úmysly učení karate změnily, a tak se stává karate víc a víc tréninkem celé osobnosti.

V současnosti se fyzický aspekt stává druhořadým a hlavním cílem je rozvoj duchovní disciplíny. **Typické charakteristiky karate jsou:**

1. Není potřebný velký cvičební prostor.
2. Karate může cvičit člověk sám, ale i ve skupině.
3. Je-li to potřebné, karate můžeme cvičit i v krátkých časových úsecích.
4. Karate nediskriminuje muže, ženy, starší nebo děti. Je-li člověk slabý nebo silný, každý může cvičit vybrané techniky ze systému a Kata přiměřené jeho fyzické kondici.
5. Cvičení karate není finančně náročné. Více nákladné je nejobyčejnější vybavení, když ho však nemáme, můžeme cvičit i bez něj.
6. Trénink karate je velmi efektivní při rozvoji silného a zdravého těla. Důkazem je fyzický stav cvičenců karate, kteří jsou i přes pokročilý věk ve výborné formě.
7. Trénink těla a mysli v karate má za následek kultivaci silného charakteru a nezdolného ducha (Higaonna, 2001).

Filozofie Chojuna Miyagiho

Karate není jen posilováním těla. Když správně cvičíme, Karate nám posilní mysl i ducha a dokonale rozvine potenciál lidské bytosti. Studenti karate by měli do každé činnosti dávat maximum úsilí a měli by cvičit s neochabujícím duchem. Lidskost poroste spolu se silou. Člověk by nikdy neměl začít boj, spíš by se měl snažit vyhnout se jakémukoliv konfliktu. Když se člověk naučí kontrolovat si svoje vlastní pocity, dokáže ovládat každou situaci (Higaonna, 2001).

3.2.3 Nejběžnější styly karate

Shotokan-ryu – používá klasické techniky pěstí jako oicuki /přímý úder stejnostranný/ či gjakucuki /různostranný úder/, blokové techniky a útoky nohama jako maegeri /kop vpřed/ nebo mawašigeri /kop obloukem/. Vyznačuje se nízkými, širokými postoji, nekomplikovanými technikami, kombinacemi úderů a rychlou prací nohou. Zakladatelem byl Gishin Funakoshi /1896-1957/. **Wado-ryu** – se vyznačuje harmonickými pohyby a rychlostí s důrazem na úhybné manévry. Cvičenci se stejně jako v Shotokanu učí zastavovat techniky krátce před zasažením cíle. Zakladatelem byl Hironori Ócuka /1892-1982/. **Shito-ryu** – je charakteristické svými typicky výraznými pohyby a nízkými postoji, kde se speciální pozornost klade na dokonalost Kata. Zakladatelem byl Kenwa Mabuni /1889–1952/. **Goju-ryu** – se vyznačuje krouživými pohyby a vláčností. Protože je ovlivněno čínským boxem, tvoří jej celá škála pohybů od širokých nízkých postojů „bílého jeřába“ až po rychlé, krátké pohyby kočky. Nacvičují se při něm zvířecí postoje /např. Nekošidači/, užívá se drobných skoků a zvláštní pozornost se klade na souhru síly a jemnosti. Při goju ryu se rovněž medituje a důraz je kladen na speciální dechová cvičení /např. Sanchin Kata/. Zakladatelem byl Chojun Miyagi /1888-1952/ (Weinmann, 1997).

3.2.4 Etiketa

Dojo (Obrázek č. 16) představuje duchovní místo, ve kterém se tělesně i duchovně zdokonalujeme. Studenti by měli dojo uctívat a dodržovat následující pravidla:

- Studenti by měli dodržovat tréninkový rozvrh. Neměli by na trénink přicházet pozdě.
- Před vstupem do dojo sejměte venkovní oblečení, jako například kabát, šálu a klobouk. Poté, co si u vchodu vyzujete boty, odložte je upraveně a seřazeně. Pokud naleznete neupravenou obuv, rovněž ji srovnejte.
- Pokud za vámi u vchodu stojí zkušenější student, nechte ho vstoupit první.

- Při vstupu do dojo proneste zřetelně nahlas slova "Onegai shimasu", která znamenají "prosím, pomoz mi".
- Při vstupu do dojo prokažte úctu ukloněním se dojo oltáři (k obrazu mistra).
- Vždy buďte zdvořilý k instruktorům, zkušenějším studentům a starším.
- Před začátkem cvičení zajděte na toaletu.
- Vždy se snažte udržovat cvičební oděv čistý a upravený. V dojo cvičte pouze v čistém oděvu.
- Buďte si vědomi svého fyzického stavu.
- Udržujte své nehty na nohou i na ruce upravené tak abyste předešli zranění ostatních studentů během společného cvičení.
- Nejezte hodinu před cvičením.
- Nezapomeňte na zahřívací cvičení na začátku každého cvičení, i když třeba cvičíte sami.
- Když pozorujete cvičení v dojo, seděte vhodným způsobem a neroztahujte nohy. Položte ruce do klína.
- Když instruktor ohlásí začátek cvičení, seřadte se do řady směrem k dojo oltáři.
- Když instruktor zvolá "Mokuso" (meditace), zavřete oči, dýchejte zhluboka ze spodku žaludku, soustřeďte se na tanden (spodní část břicha) a snažte se dosáhnout soustředění.
- Při cvičení pozorně a opravdově poslouchajte udělené rady a vydané instrukce.
- Při používání cvičebních pomůcek s nimi zacházejte opatrně. Vždy je v pořádku vraťte na původní místo.
- Když vám instruktor udělí radu nebo instrukci, poslouchajte pozorně a upřímně. Nezapomeňte dát najevo, že jste radu slyšeli a radě rozumíte.
- Každý student by měl znát svůj fyzický stav, výdrž, a sílu. Nenuťte se dělat nemožné.
- Instruktor by si vždy měl všimnout fyzického stavu každého studenta. Uprostřed tréninku je možné udělat krátkou přestávku.
- Pět minut před ukončením tréninku proveďte zklidňující cvičení společně se všemi studenty.
- Po ukončení závěrečných cvičení se posaďte do "seiza" v úvodním postavení.
- Zklidněte se a ztište se, soustřeďte svoji mysl a zopakujte si pravidla dojo (Dojo Kun)
- Ukloňte se instruktorovi, zkušenějším studentům a sobě navzájem s uznáním a úctou.
- Začátečníci a studenti s barevnými pásy by se vždy měli zeptat zkušenějších studentů, pokud mají nějaké otázky. Studovat karate za každé situace je velmi důležité.

- Nezapomeňte vždy poděkovat tomu, kdo Vám poskytl nějakou radu o karate.
- Koupele s extrémně horkou vodou nejsou pro vás dobré. Rovněž byste neměli ve vaně dlouho zůstat.
- Cigarety poškozují vaše zdraví nesčetným množstvím způsobů. Kouření nemá ani jeden pozitivní účinek.
- Pokud jste zranění, nezačněte cvičit dříve, než je zranění úplně vyléčeno. Během této doby pozorujte tréninky.
- Při odchodu z dojo nezapomeňte říci "Arigato gozaimashita" (mnohokrát vám děkuji) nebo "Shitsurei shimasu" (promiňte, odpusťte) (<http://www.iogkf.cz/>).

3.2.5 Kata

Aby bylo možné obejít tendence k povrchnosti ve cvičení bojového umění, byly v okinawském Karatedó považovány odjakživa Kata za srdce bojového umění a makiwara za jeho duši. Hluboké studium Kata dává objasnění vnitřního významu techniky /kontrolní dýchání, vitální energie a ducha/ a jejich bojové užívání. Kdy makiwara slouží k tomu, aby tato technika byla rozvíjena k smrtící zbraní tím, že se cvičenec učí přenést tok vitální energie /Ki/ účinně na cíl. Když jedno z toho chybí, stává se bojové umění čistou tělesnou technikou se zřetelem na pozitivní působení na zdraví a ducha člověka, bez významu (Lind, 1996).

Každá Kata začíná obranou, připomínající, že Karatedó nemá být užito ve skutečném boji jinak, než k záchraně vlastního života, a obsahuje jednu či dvě techniky z hlasitým výkřikem /kiai/. Vždy se však cvičí s pevnou vůlí přiblížit se základnímu stylu v provedení Kata. Pokud někdo přistupuje k nácvičku Katy v jiném duchu, riskuje, že někdy neporozumí opravdovému poselství minulých dob. Proto by v Katách nemělo docházet k novým úpravám či změnám v technice. Kata totiž obsahuje prvky, které staří mistři Karate pokládali za nejdůležitější ve výcviku. Cvičí se také jimi stanoveným rytmem. Každý pohyb či série pohybů má význam, který však, zvláště začátečníkům, zůstává často skryt. Některé akce jsou jen naznačeny a některé dokonce jen myšleny. Proto kritika Katy není na místě a tvořit vlastní, lehce odlišné způsoby interpretace mohou zpravidla až pokročilí mistři. Ve srovnání s kumite, které rozvíjí obranu v jediném směru, nutí Kata karatistu používat techniky při změnách směru. A s tím, jak děláme pokroky posouváme i hranici porozumění k jednotlivým Katám. Kata prý však není nikdy pochopena zcela, a to ani nositelem mistrovského stupně (Fojtík et al., 1993, 92).

Pro vytváření Pinan kata měl Itosu na paměti pět základních myšlenek:

1. Vytvořit systém, který by více vystihoval fyzikální přednosti bojového umění. Se změnou společnosti se také začínal měnit i význam všech bojových umění.
2. Vytvořit nové kata z původních forem.
3. Všechny kata musí začínat obrannou technikou, aby se upozornilo na význam sebeobrany. Tudíž obranných technik musí být více než útočných.
4. Všechny techniky by se měly cvičit na obě strany. Také všechny kata musí začínat na levou stranu, protože je těžší.
5. Všechny kata musí začínat blokem, ne útokem. Znamená to, že na každou obranu i útok je jen jeden protivník (Gyuris, 2003).

Kata nejsou jednoduchou exhibicí formy. Jsou to konkrétní projevy technik a mohou být kdykoliv transformované do libovolné formy a je v nich v konečné formě zachycená esence Karate. Můžeme zjistit, že kata jsou vykrystalizovanou esencí Karate a měli bychom je s myslí začátečníka tvrdě trénovat. Neměli bychom zanedbávat trénink kata jako něco jednoduché, prosté nebo nesmyslné. Jen přes kata dosáhneš gokui, esenciální učení (Higaonna, 2001).

Nejlepší cesta jak porozumět Karatedó není pouze v cvičení Kata, ale také v porozumění smyslu obsaženém v každém z nich. Mistr Funakoši hovoří o 6 pravidlech, které charakterizují správný postup cvičení:

Při cvičení musíte být smrtelně vážní – můžete cvičit po dlouhý čas, ale jestliže jen pohybujete rukama a nohama, skáčete nahoru a dolů jako loutka, pak se učení Karatedó příliš neliší od učení tance. Nikdy nedosáhnete jádra věci, nepochopíte pravou podstatu Karatedó. Být smrtelně vážný není podstatné jen pro pokračovatele Karatedó, je to stejně důležité v běžném životě každého, protože život sám je boj o přežití. Kdokoliv je uspokojený tak, že předpokládá, že po selhání bude mít další příležitost, bude zřídka velice úspěšný,

Trénujte jak srdcem tak i duší, netrapte se teorií – Karatedó se skládá z velkého počtu Kat a základních dovedností a technik, které žádná lidská bytost není schopna přijmout v krátkém čase. Pokud se neporozumí smyslu každé techniky, nedá se zapamatovat, bez ohledu na to, jak často se cvičí všechny dovednosti a techniky, které se spolu prolínají, a jestliže každé zcela neporozumíte, v dlouhém úseku selžete.

Ačkoliv mistr Funakoši hovoří o „šesti“ pravidlech, pravidlo č. 3 nevysvětlitelně chybí,

Vyhnete se domýšlivosti a dogmatismu – člověk, který se nahlas chvástá, nebo pyšně kráčí po ulici jakoby mu patřila, nikdy nezíská skutečnou úctu, dokonce i kdyby byl v Karatedó nebo

v jiném bojovém umění skutečně velmi zdatný. Je dokonce ještě absurdnější slyšet člověka, který se povyšuje, ačkoliv nic neumí. V Karatedó je to obvykle začátečník, který nemůže odolat pokušení, aby se nepochlubil nebo neukázal. Tím zneuctí nejen sebe, ale také jím zvolené umění.

Pokuste se vidět svět takový, jaký opravdu jste, a pokuste se přijmout to, co je záslužné v práci ostatních – jako karatista budete často sledovat cvičení ostatních, a když vidíte silné stránky v jejich provedení, pokuste se je začlenit do své vlastní techniky.

Dodržujte, jak ve veřejném, tak i v soukromém denním životě pravidla etikety – toto je princip, který je nutno přísně dodržovat. V bojových uměních nejvíce a zvláště v Karatedó velmi mnoho nováčků nevyhnutelně vykáže veliký pokrok, až se nakonec někte nováčků nevyhnutelně vykáže veliký pokrok, až se nakonec někteří mohou stát lepšími karatisty, než jejich učitelé (Funakoši, 1994).

3.2.6 Technika Kata v Karatedó

Schopnost sebeobranu slouží pouze jako prostředek, jímž je inspirován a řízen žákův mentální, duchovní a kulturní rozvoj. Proto je následující výčet některých klasických principů cvičení technik pouhým poukázáním na možnou cestu.

Prvním základním kamenem analýzy Kata mohou být následující hlediska:

1. Neexistuje žádné správně a žádné špatně. Každá aplikace reflektuje určitý způsob boje.
2. Představ si každé cvičení, každou techniku jako reálný boj a proved' každou techniku tak, jako by ses skutečně bránil. Navíc přemýšlej, jak bys zaútočil.
3. Směr cvičení nebo rozvržení kroků jsou pouze pomůckou a musí být přizpůsobeny reálné situaci.
4. Uvažuj sám, které aplikace přicházejí v úvahu. Každou novou aplikací, kterou se naučíš, se zlepšíš.
5. Nehledej jednoho útočníka vlevo, potom jednoho vpravo, nýbrž pouze jednoho v celé Kata. Samozřejmě, že může zaútočit více protivníků, nenapomáhá to však cvičení, neboť to odvádí naši pozornost k „dalšímu“, zatím co ještě „bojujeme“ s prvním. Každá kombinace existuje sama o sobě.
6. Kata je uzavřený systém, nauč se proto dobře jednomu cvičení, než začneš s další. Není smysluplné cvičit „vysoká“ Kata, když neovládáte

ještě správně první Kata. Důvěřuj svému učiteli, on ví o tvých těžkostech a pomůže ti je překonat.

7. Ptej se vždy i dalších učitelů a žáků, kteří jsou pokročilejší.
8. Postupuj krok za krokem. Když přecházíš ulici, také nezačínáš na opačné straně, ale tam, kde právě jsi. Začni na začátku, ne na konci.
9. Nyní můžeš rozumět následujícím pokynům a následovat. Nenech si vzít odvalu, buď tvůrčí, neboť Kata nejsou vězením (Dirk, 2003).

Základem Kata jsou tyto 4 teze. Z nich můžeme odvodit vše ostatní:

1. **Techniky sebekontroly** – minimalizace účinků úderů protivníka, schopnost sebeléčení, stejně jako kultivace nám vlastních mentálních sil.
2. **Techniky skolení protivníka** – zamezení novému útoku protivníka ochromením jeho motorických sil.
3. **Útoky na dýchací systém** – vyloučení nového útoku protivníka přerušením proudění vzduchu v jeho těle.
4. **Metody paralyzování protivníka** – bránění útočníkovi v jeho dalším pohybu.

Z toho plynou následující varianty útoku a obrany, které jsou součástí každé klasické Kata.

Vše v Kata je vzájemně propojeno:

1. **Kyushu Jutsu** – stimulace nervů úderem, tlakem nebo pákou a tím vyvolané reakce těla.
2. **Shime Waza** – stlačení cév a dýchacích orgánů pákou a škracení, k tomu patří i páky nohou.
3. **Kansetsu Waza** – lámání kostí a páčení kloubů.
4. **Nage Waza** – hody.
5. **Bunkai Jutsu** – bloky, údery a kopy, protiútoky a útoky na vnitřní orgány tlakem.
6. **Ne Waza** – boj na zemi.
7. **Tuite Jutsu** – úchopy a tlaky na částech těla, které nejsou chráněny, stejně jako poškození šlach, chrupavek. Stlačení vitálních bodů na těle.

Přirozenými zbraněmi, stejně jako schopnostmi a dovednostmi v sebeobraně, které získáváme cvičením Kata jsou:

1. Údery všemi částmi těla.
2. Bloky rovněž všemi částmi těla.
3. Kopy a také podmetry a bloky nohou.
4. Použití otevřené dlaně a prstů k uchopení a úderům
5. Postoje a pohyby nohou, jako jsou úhybné manévry a výpady.
6. Kontrola, schopnost zachytit útok a odblokovat jej, popř. znemožnit následující útok, aby mohl být proveden úspěšně protiútok (Dirk, 2003, 20)

Principy Hi, To, Yu

Tyto tři základní principy bojovníka cvičíme v Kata ve většině případů na začátku v trojím stylizovaném postupu vpřed s kombinací technik. Představují do jisté míry základ pro všechny následující pohyby, neboť jsou první reakcí obránce na útok. Tyto možnosti reagování ukazují základní princip obrany a musíme se jim velmi starostlivě učit. Ukázané příklady nacházíme ve všech kata okinawského karate.

Hi – Zamezení dalšímu útoku využitím síly útočníka.

To- Proti dalšímu útoku použijeme sílu, abychom sami mohli protivníka napadnout.

Yu – Vyhneme se útoku protivníka, abychom mohli sami přejít do útoku.

U prvního principu jde především o to vyhnout se útoku a využít plně sílu protivníka, kterou vložil do úderu a když útočník stojí plný napětí ve své pozici, přejdi ihned do protiútku. To se lehce píše, ale hůře provádí. Pochopení a praktické použití tohoto principu je spjato s mnoha lety cvičení. Principem To míníme pokus porazit útočníka naší vlastní tělesnou silou. Myslete na to, že musíte útočníka prvním blokem vyvést z rovnováhy a poté zkusit využít jeho krátké „zmatenosti“. Ale i zde platí, že se vše zdá být snadnější, než ve skutečnosti je, neboť „dobrý“ útočník zůstane ve své pozici pouze několik desetin sekundy. Obě tyto strategie, jak odvrátit útok, jsou v kata obsaženy a musíme je cvičit, abychom naplnili kata životem. Všechny tři výše popsané cesty obrany jsou základními součástmi Kata a mohou být zažity pilným cvičením. Jsou základem všech technik Kata. Pokud budete analyzovat kata, vycházejte nejprve z nich. Tyto úvahy vám zjednoduší každý následující krok. Pochopíte-li, které techniky v kata přísluší k těmto třem principům, můžete přejít k rozboru technik (Dirk, 2003).

3.2.7 Kata v Goju-ryu

Existuje pouze jedno karate – pěsti, nohy, zkrátka všechny zbraně lidského těla, všechna energetická schémata fungují na základě jednoho principu a Kata se vyvinula do

dnešních forem v dlouhém procesu, který ještě dnes není uzavřen. Mnoha cestami můžeme slézt horu, z vrcholu však uvidíme pouze jeden měsíc (Dirk, 2003).

Slovy klasika se snažím přiblížit k pojetí rozsahu a smyslu této práce. To znamená, že není úmyslem popsat všeobecně platnou teorii Kata v Karate, nýbrž vyvodit závěry z vlastního dlouholetého studia a praxe Kata v konkrétním stylu Go-ju ryu (Obrázek č.12).

Goju-ryu je dnes označováno jako jeden ze čtyř největších systémů karate – viz. výše. Má sice okinawský původ, protože je založeno na Kanryo Higashionnovu /1853-1916/ (Obrázek č.1) Naha-te, systém ovlivněný čínskými vnitřními /měkkými systémy/, který spadá pod Shorei-ryu a jeho původ vzniku vyplývá ze studií Higashionny v Číně, kde se zabýval styly Chuan-fa /styl zářícího jara, boží ctitelky, bílého jeřába, Tai-chi chuan/. Celkový aspekt energie dnešních Go-ju stylů byl stanoven již za doby Higashionny a za Miyagiho (Obrázek č. 2) se jen nepatrně změnilo. Kata, ve kterých se těchto aspektů projevuje především silným břišním dýcháním /ibuki/, obsahují, odhlédnuto od formálního vzhledu, principy čínského Chi-kung. Jeho cvičební styl obsahuje stejný technický koncept a ten stejný pohled na práci s vnitřní energií /Ki/ jako např. Tai-chi chuan (Lind, 1996).

Bylo to 1. dubna 1901 /Meiji 34/, když se poprvé začalo učit Karate v rámci veřejného školského systému na Okinawě. První škola byla Shuri Jinjo Shogakko /základní škola v městě Shuri/. Kanryo Higaonna začal poprvé učit veřejně v září 1905 /Meiji 38/ na Naha Kuriosu shogyo Koto Gakko /Vyšší obchodní škola Naha/ (Obrázek č.5), kde vybudoval tříletý výukový program, jehož náplní bylo na žádost vedení školy především rozvoj fyzické intelektuální a morální složky osobnosti. V soukromé výuce kladl důraz zejména na sílu technik, jejichž cílem bylo protivníka zabít (Higaonna, 2001).

Jedním z pěti významných soukromých žáků byl Chojun Miyagi /1888-1953/ (Obrázek č.3), který se významně zasadil o zachování původních tradičních technik a vytvořil rovněž nový systém, kde rozpracoval obě formy Kata Gekisai, které byly mnohem jednodušší a kratší než klasické formy a od té doby jsou používány k uvedení začátečníků do stylu. Současně mistr vypracoval dnešní formu Tensho, která byla přepracovaná z čínského Tao Rokishu /Tang-lang styl jižních škol/ (Lind, 1996).

Chojun Miyagi odvodil jméno Goju Ryu z osmi pravidel tradičního čínského Kempo uvedených v knize Bubishi. Tyto pravidla jsou:

1. Mysl je v jednotě s nebem a zemí.
2. Oběhový rytmus těla je podobný cyklu slunce a měsíce.
3. Způsob nadechování a vydechování je tvrdost a měkkost.
4. Jednej v souladu s okamžikem a změnou.

5. Techniky vyplynou když na ně nemyslíš.
6. Nohy musí postupovat a ustupovat, vzdalovat a přibližovat.
7. Očím neunikne ani nejmenší změna.
8. Uši dobře naslouchají zvukům ze všech stran.

Těchto osm pravidel představují podstatu bojových umění a prvky, které se snažíme tréninkem Goju Ryu karate dosáhnout. Takový trénink vede k znovuobjevení našich instinktů a schopností (Higaonna, 2001).

Mělo by se vědět, že principy Goju-Ryu jsou ukryté v kata. Kata nejsou jednoduchou exhibicí formy. Jsou to konkrétní projevy technik a mohou být kdykoliv transformované do libovolné formy a je v nich v konečné formě zachycená esence Karate. Můžeme zjistit, že kata jsou vykrytalizovanou esencí Karate a měli bychom je s myslí začátečníka tvrdě trénovat. Neměl by se zanedbávat trénink kata jako něco jednoduché, prosté nebo nesmyslné. Jen přes kata dosáhneme gokui, esenciální učení (Higaonna, 2001).

Stručná charakteristika kata (Obrázek č. 11) spočívá v jejich původu:

Gekisai 1 a Gekisai 2 sestavil mistr Miyagi v roce 1940 jako žákovské Kata svého stylu, přičemž Kata Gekisai 1 představuje boj na větší vzdálenost a Kata Gekisai 2 boj na krátkou vzdálenost. Gekisai v překladu znamená „ničící, lámající“. Jsou to tvrdá Kata obsahující kombinace technik rukou a nohou jako i základní krokování (Filo, 1999).

Chojun Miyagi sledoval vytvořením Kata Gekisai Dai Ichi a Gekisai Dai Ni dva cíle: fyzický a duchovní rozvoj každého jednotlivého cvičence a vzrůst popularity karate. Před vytvořením těchto Kata se stával trénink začátečníka z nekonečného opakování tréninku Kata Sanchin. Byl to obzvláště náročný režim, který bral odvalu většině nových žáků. Miyagi chtěl vyvinout Kata vhodnou pro každého – mladého, starého, silného nebo slabého, co vytvořením Gekisai dokázal (Higaonna, 2001).

Kata Saifa, Sanseru, Seipai a Kururunufa pocházejí ze stylu Kudlanky. Higashionna je na Okinawu přinesl z fukijenské provincie od mistra Iwaha, Shisochin od mistra Ryu Ryuka. Kata Seyunchin byla přenesena Higashionnou jako forma systému Hsing I mistra Waichizana z jeho prvopočátečního působení v Číně. Kata Sanchin, Seisan a Suparinpei pocházejí ze stylu osmnácti Buddhů a jsou starými Shaolinskými Kata.

Tensho Kata byla vytvořena Chojun Miyagim a je považována za jeho nejlepší životní dílo. Kata vznikla po návratu mistra z Číny, kde studoval mimo jiné i Kata Rokkishu, nacházející se ve staročínské knize bojových umění Bubishi. V Kata Goju Ryu skloubil mistr Miyagi Higashionnove Naha-te s čínským Pa-Kua Čang a Zenovým systémem dýchání. Rovněž zavedl do systému cvičení na rozvoj Ki (Filo, 1999).

3.2.8 Sanchin

Historie katy Sanchin

Kořeny katy Sanchin nalézáme v jižní Číně ve Fukien. Je to skloubení stylů bílého jeřába a čínského boxu, je nejstarší katou v Goju-ryu karate, nejzákladnější a také nejobtížnější. Čínští mistři tajemství katy Sanchin většinou nikdy neprozrazovali. Zpravidla ji učili své žáky po dobu 3 let. Tímto testem si prověřovali jejich klid, koncentraci a umírněnost. Jenom málo studentů takové cvičení vydrželo a prošlo touto zkouškou bez výrazné pomoci svého učitele. Teprve ti, kteří vydrželi, začali chápat význam technik a smysl cvičení - ačkoliv si dříve mysleli, že se ještě neučí karate. Na Okinawu přinesli katu Sanchin Kanbun Uechi (Uechi Ryu), který se naučil Sanchin katu v jižní Číně - učil se jí od mistra Chu Sei Ho, a Kanryo Higaonna, který cvičil s mistrem Ryu Ryuko v městě Wu Chao, kde jeho trénink trval celkem 5 let. Po jeho absolvování dospěl k zjištění, že je to velmi efektivní cvičební metoda a je vhodná pro každého karatistu. Po svém návratu katu pozměnil tak, aby byla vhodná pro cvičení jeho studentů na Okinawě. Ve své originální formě se kata cvičila otevřenými rukama. V roce 1905, když Kanryo Higaonna začal učit karate na střední škole v Naha, modifikoval katu a začlenil ji jako základní katu do tréninku. Seibun Nakamoto (účastník tréninků Higaonny senseie) říká: "Sensei Higaonna nás učil individuálně katu Sanchin. Byl to nesmírně těžký trénink, až odstrašující. Kanryo Higaonna tenkrát řekl: " I kdyby člověk cvičil pouze Sanchin a nic jiného, je to velmi přínosné." Jeho nejlepší student a nástupce byl Chojun Miyagi, který rozvinul Sanchin do podoby, tak jak ji známe dnes v Goju ryu (Higaonna, 2001).

Nejnámějšími verzemi katy Sanchin v současnosti jsou Sanchin dai 1 Chojuna Miyagiho a Sanchin dai 2 Kanbuna Uechiho.

Sanchin dai 1

3 kroky vpřed, návrat do původní pozice.

Sanchin dai 2

3 kroky vpřed, otočení, 3 kroky nazpátek, otočení, 3 kroky dopředu, návrat do původní pozice (<http://www.gojuryu.cz/?p=161&language=cs>).

Význam katy Sanchin

Vesmír je nekonečný. Člověk je mikrokosmem ve vesmíru. Síla spočívá ve vyváženosti tvrdosti a měkkosti, dobra a zla. To je známo už od pradávna. Studium pohybu a dýchání starými mistry vedlo ke vzniku katy Sanchin. Cílem cvičení těla je jeho síla a tvrdost jako kámen. Cvičení ducha má zase eliminovat všechno myšlení.

I Chin Ching

„Sanchin, Tensho a Naihanshi jsou základní kata. Význam cvičení těchto kat spočívá v rozvoji dobrého postoje a technik, správného dýchání a zharmonizování dechu a pohybu. Navíc tato kata učí, jak správně zaostřit energii v harmonii s dýcháním.“ řekl **Chojun Miyagi**, 28. ledna 1936. Sanchin je pro ty, kteří ji cvičí zejména, zdrojem energie, rovněž tak rozvíjí svalovou sílu, která ochrání před útokem. Nelze však opomenout ani důležitý význam dýchání. Sanchin obsahuje techniky a čtyři základní principy boje, tak jak jsou uchovány v knize Bubishi:

1.VPLOUT

Vyvést z rovnováhy druhého vlastním pohybem, zbavit ho jeho pevného postoje a tím ho porazit.

2.KLESAT

Kontrolovat protivníka tak, aby se cítil těžký.

3.ABSORBOVAT

Porazit útočníka absorbováním jeho útoku.

4.ODMÍTNOUT

Vyvinout explozivní sílu k úderu nebo k odstrčení, a tak zvítězit.

Tyto koncepty používá celá řada bojových umění z jižní Číny. Cestou, jak je využít, je tvrdost a měkkost. S ohledem na staré mistry, kteří vyznávali princip měkkosti a tvrdosti, nazval styl Goju-ryu i Sensei Miyagi. Stejně tak i Kanbun Uechi vyznával, po dlouhých letech studií v Číně, ve svém stylu tyto dva principy (Higaonna, 2001).

Sanchin v překladu znamená 3 bitvy - dechová kontrola, posilování pohybového aparátu a rozvíjení Ki. Jejím cvičením se rozvíjí tyto tři kvality současně a tvoří jeden celek.

Význam cvičení, jak už naznačuje její název, je trojí:

1.Rozvíjí vnitřní sílu – Ki .

2.Učí nás správnému dýchání.

3.Pomáhá posilovat celý pohybový aparát-svaly, kosti i klouby.

Číslo tři v katě Sanchin má ještě jiný význam: **jodan, chudan a gedan.**

Jodan do sebe zahrnuje mozek, tedy centrum myšlení (oči hledí stále přímo vpřed a mozek kontroluje celé tělo).

Chudan od ramen k suigetsu je oblastí dýchání (dýcháte nevědomě plícemi, ale uvědomujete si dýchání do tanden).

Gedan pod suigetsu dolů symbolizuje stoj.

Jestliže jeden z těchto bodů chybí, nelze nikdy dosáhnout správného cvičení.

Z vnějšího pohledu postupuje cvičení Sanchin od chodidel až k hlavě. Každý jednotlivý sval je kontrahovaný. Na Okinawě to nazýváme "čin kuči taki" - klouby i svaly, vše pracuje dohromady jako celek. Cvičení Sanchin učí každou část těla svojí úlohu a posiluje ho, je vedeno v souladu s omezeními těla cvičícího.

Pravidelné cvičení Sanchin rozvíjí koordinaci, koncentraci a ducha, kdy navozuje pocit hlubokého klidu za pohybu, sílu, zdravým břišním dýcháním posílí vnitřní orgány a svaly, ale jejím cvičením se zlepšuje i rychlost a kime, což se projeví zlepšením cvičení i v jiných kata jako i v celkovém karate tréninku (<http://www.gojuryu.cz/?p=161&language=cs>).

Základní formou pro Naha styl je Sanchin. Tato kata obsahuje posilovací a dýchací techniky. Protože zdůrazňuje dýchání, je velice snadné rozpoznat karatelka ze Shuri a Naha. Naha studenti byli pevnější a měli většinou střední postavu. Samozřejmě že dnes již není kladen takový důraz, ale faktem zůstává, že student s menší hmotností jen velice těžko uspěje v těchto formách. Je nutné dbát na správné dýchání tak, aby se vzduch dostal v těle co nejnižše. Tím se ze Sanchin formy stává jedna z nejobtížnějších forem v karate tréninku. Zvládnutí Sanchin kata skutečně vyžaduje veliké úsilí a jen málo studentů je ochotno tuto snahu podstoupit. Dále je zde ještě jeden důležitý poznatek. Bez dobrého zvládnutí Sanchin budeme mít problém i s ostatními formami v Naha stylu (Gyuris, 2003).

3.2.9 Gekisai Dai Ichi

Chojun Miyagi v roce 1940 vytvořil kata Gekisai Dai Ichi a Gekisai Dai Ni. Sledoval tím dva cíle: fyzický a duchovní rozvoj každého jednotlivého cvičence a vzrůst popularity Karate. Před vytvořením těchto kata pozůstával trénink začátečníka z nekonečného opakování tréninku Sanchin kata. Byl to obzvlášť náročný režim, který vzal odvahu většině novým žákům. Miyagi Sensei chtěl vyvinout kata vhodné pro každého - mladého, starého, silného, nebo slabého. Jeho Gekisai kata to dokázali. Miyagi však myslel i na jiný cíl. Nezadržitelně se rýsovala II. světová vojna a Japonsko právě ukončilo vojnu s Čínou. Miyagi si byl vědom přicházejících těžkých časů a snažil se podchytit ducha mladší generace. Gekisai kata mu v tom měla pomoci. Kata, které přinesl Kanryo Higaonna z Číny, vždy obsahovali alespoň jeden krok zpět. Gekisai Dai Ichi žák zakončí kata krokem vpřed. Miyagi Sensei cítil, že by si žák měl osvojit pocit pohybu vpřed. Učil tyto kata na Naha Shogyo Koko (Vyšší škola) a i na Policejní akademií. Dokončil je však těsně před vypuknutím vojny a neměl možnost naučit je své žáky v plném rozsahu (Higaonna, 2001).

Jako pomocná cvičení pro výuku Gekisai byly vypracovány San Dan Gi a Renzoku Kumite, které se provádějí ve dvojicích a sestávají ze stejných pohybů jako jsou u kata včetně jejího načasování.

3.3 Iaido

3.3.1 Význam Iaido

Význam slova Iaido, které charakterizuje japonské bojové umění tasení meče, vyplývá z jeho obtížného překladu, který může mít mnoho podob.

Jeden z nich může vycházet z infinitivu **iru** (být), **ai** (sjednocení, harmonizace) a **dó** (cesta). Ačkoli doslovný překlad bude „**cesta harmonického bytí**“, či „**cesta setrvání v harmonii**“, nejlépe jej vystihují fráze „**cesta okamžité reakce**“ či „**cesta rychlého tasení meče**“. Iaidó jako „**cesta okamžité reakce**“ však není jen o akci a reakci, ale též o rychlém, klíčovém rozhodnutí — zabít či darovat soupeři život. Toto rozhodnutí bylo a je obsaženo v samurajském kodexu Bušidó a spolutvořilo část vznešenosti, která samuraje doprovázela na jejich cestě. Základem byla a dodnes je myšlenka, že pravý duch **iai** nemusí nutně znamenat fyzicky rozetnout nepřítele v boji, ale rozetnout jej hlavně uvnitř sama sebe. Vítězství v **iai** je nepomstychtivé srdce a schopnost zastavit konflikt jinými metodami, nežli tasením meče. Podstata **iai** je často Japonci vyslovována frází „**Saya no uchi de katsu**“ – Vítězství je v pochvě. Jinými slovy je opravdového vítězství dosaženo s nevytaseným mečem. Jde tedy o cvičební proces, směřující k dokonalosti lidství, bez vražedných záměrů, ale naopak s mírem v mysli. Jeho smysl je charakterizován jako setrvávání v harmonii, čehož dosahujeme nekonečným cvičením, hledajícím harmonii se samotným vesmírem (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

Jiný překlad slova **iai** vychází z **japonských slov „iru“**- být zde a „**awaseru**“- **sjednotit se, spojit se**. **Iai** je pak napodobením boje, jehož klíčovou dovedností je bleskové vytasení zbraně pro první rozhodující zásah, a při kterém cvičící podle situace vede seky nebo body proti imaginárnímu soupeři. Jeho charakteristikou je i určitý řetězec jednání, který se dělí do pěti úseků:

- **koncentrace**
- **tasení meče**
- **(symbolické) usmrcení soupeře**
- **(symbolické) otření krve z čepele**
- **zasunutí meče do pochvy** (Weinmann, 1997, 90).

Termín **iaidó** byl užit však až někdy v roce 1932 Hakudo Nakajamou (Obrázek č. 17). Ve skutečnosti bylo toto umění původně pojmenováno **iaidžucu** (v různých školách bývá vyučováno také pod těmito názvy: **iai, isó, iawasu, nuki ai, ritó, giken, battó, battó džucu, saja no uči, saja no naka, bakken, iai battó, cume ai, nuki uči, iai nuki, za ai, tači ai**) a bylo součástí mnoha systémů **kobudžucu** (staré bojové umění, vzniklé před reformou Meidži) (<http://tenshin.cz/iaido/oiaido.htm>).

3.3.2 Historie Iaido

Umění japonského meče, jehož podoba se nám v zásadě dochovala až dodnes, pravděpodobně založil **Iizasa Choisai Ienao**, zvaný rovněž Iga no kami (1387 – 1488) na popud osmého shoguna éry Muromachi (1392 – 1573) – Ashikagy Yoshimasy ve svatyni **Katori** v dnešní prefektuře **Chiba**. Samozřejmě již dříve existovaly v Japonsku různé zbraňové styly, jako například šermířský styl opačného draka, vlnitý styl či jeden sek do osmi směrů, ale studium nového válečnictví však vyžadovalo mnohem více, kde bylo třeba naučit bojovat celé jednotky a ne jen jednotlivce. Choisai proto založil školu **Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu**, jehož jedna část jejího studijního plánu pro umění meče byla zaměřena na jeho rychlé tasení a okamžité použití, buď v sebeobraně nebo jako preventivní úder v dříve nemyslitelných pozicích, jako např. v kleku, v sedu, v leže apod. Tato z počátku opovrhovaná část učení dostala název Iaijutsu. Podobnou, ne-li stejnou duchovní inspiraci jako Iizasa Choisai, sledoval **Hayashizaki Jinsuke-Minamoto no Shigenobu** (1542 – 1621), po té, co jeho vize vedla k rozvoji vlastního systému, nazvaného **Muso Shinden Jushin Ryu Battojutsu**. Překlad slova **batto** jednoduše zní tasit meč. Často se objevuje i název **Shinmei Muso Ryu Battojutsu**. Ačkoliv Hayashizaki Jinsuke sám o sobě nevynalezl iai ani battojutsu v pravém slova smyslu, je především spojován s jeho kultivací, systematizací a hlavně s rozšiřováním. To, co se mu podařilo vytvořit z pouhých součástí celkového umění meče, setrvává jako samostatná disciplína až do našich dob. Jako první shihan přinesl však také do učení zcela nový prvek tím, že představil v rámci sedů i způsob polosedu, známý dnes jako **tate hiza** či **iai hiza**, umožňující pohodlný a zároveň bojově efektivní posed člověku, nosícímu brnění a přes nedostatek historicky ověřených zdrojů se všeobecně předpokládá, že **tachiwaza** (techniky ve stoje) jeho battojutsu obsahovala pouze pět technik. Až do sedmého pokračovatele školy všichni neustále opakovali již zavedené techniky, ale právě sedmý shihan jménem **Hasegawa Chikaranosuke Eishin (Hidenobu)** byl považován za stejně schopného a silného šermíře jakým byl sám Hayashizuki Jinsuke. Hasegawa začal sám zkoumat a přetvářet některé techniky a pokračoval dále po své vlastní linii založením školy **Muso Jikiden Eishin**

Ryu. Dalším z významných pokračovatelů byl **devátý shihan Hayashi Rokudayu Morimasa.** Ten studoval také Shinkage Ryu a kromě toho i Ogasawa Ryu a Hasegawa Ryu Battojutsu. Tyto školy měly velký vliv na jeho osobní a technický rozvoj, takže i on kombinoval techniky škol, které ovládal. Nejvýznamější změna se týkala potřeb obrany pánova domova, stejně tak jako statků strážců samotných. Vedla k sérii technik, začínajících z usazené či odpočinkové pozice, kterou dnes známe jako **seiza**, čímž došlo ke zrodu základů pro dnešní **Muso Shinden Ryu.** Po smrti jedenáctého shihana jménem **Oguro Motoemon-Kiyokatsu** se dělí učení na dvě větve: **Tanimura-ha a Shinomura-ha.** S nástupem období Meiji (1866 – 1912) již nebylo zapotřebí vojenských tříd a nošení mečů na veřejnosti bylo císařským dekretem zakázáno. Z toho důvodu se postupně do útlumu dostala i výuka boje mečem. O znovuvzkříšení Iaidó se zasloužil **Nakayama Hakudo (Hiromichi)** (Obrázek č. 18), **šestnáctý shihan větve Shinomura-ha** věnujících se iaijutsu, a jehož aktivity se rozšířily i na kenjutsu. Jeho touha po osvojení si „pravých“ technik iai vedla k tomu, že na základě doposud získaných vědomostí začlenil do systému výuky i své názory a tím byl dovršen zrod Muso Shinden Ryu v té podobě, ve které tuto školu známe dnes. Muso Shinden Ryu společně s Muso Jikiden Eishin Ryu tvoří v dnešní době dvojici nejpoblárnějších škol Iaidó (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

Zen Nihon Kendo Renmei Iaido

Konec druhé světové války znamenal pro japonská bojová umění tvrdě nepříznivou dobu. Drtivá většina jich byla zakázána a směla se cvičit pouze některá, takže se mnoho do té doby vynikajících šermířů muselo soustředit na v té době trpěné školy úplně jiných zbraní. V roce 1954 však byly založeny **Zen Nihon Kendo Renmei (ZNKR, Celojaponská federace kendo)** a **Zen Nihon Iaido Renmei (ZNIR, Celojaponská federace iaido).** Roku 1956 se ZNIR stala součástí ZNKR a došlo ke sjednocení podmínek pro udělování technických stupňů (West, 2005).

Během let 1960 a 1970 bylo vypracováno deset forem Zen Nihon Kendo Renmei Iaido (dnes jich je již 12) speciální komisí ZNKR za následujícím účelem. Původním záměrem při tvorbě Zen Nihon Kendo Renmei Iaido (později nazvaných Seitei Iaido) bylo poskytnout standard, který by mohl být použit pro národní zkoušky (původně) a později i pro mezinárodní. Vzhledem k tomu, že mnoho tradičních škol nemá žádnou šermířskou historii ve smyslu moderního Kendo, objevil se silný odpor ze strany některých těchto škol proti připojení se k ZNKR. Je mylným předpokladem, že Zen Nihon Kendo Renmei Iaido bylo vypracováno za tím účelem pokusu dát Kendoka skutečný meč, aby si vyzkoušel Iai.

Něco na tom může být, ale hlavním důvodem bylo vyzkoušet a přitáhnout Koryu (tradiční školy) do ZNKR, aby rozšířila své působení nabídkou možnosti standardního národního systému zkoušek (West, 2005).

Jaký je rozdíl mezi „Iaidem“ a „Vendem“? Iaido je východní bojové umění, kde způsob tasení meče je jako bojová technika, kdež to kendo je bojové umění, kde je bojová technika prováděna s již vytaseným mečem... Jde o jemnou variaci pohybu tasení meče, což i vystihuje charakteristika slova „iai“- cesta okamžité reakce, tj. být ve správnou dobu na správném místě (Vojtěch Štrejn, úst. sdělení, České Budějovice, listopad 2006).

Je důležité si uvědomit, že Iaido je živé umění, které nežije v knihách a na videu, ale v dojo a v každé chvíli, kdy se trénuje. Každým rokem se komise ZNKR schází a probírá změny a ujišťuje se, že standard je stále dodržován a původní účel se tak neztrácí. To znamená, že Zen Nihon Kendo Renmei Iaido, stejně tak jako Koryu, které mu předcházelo a nyní žije vedle něj, přerostlo své kořeny a žije nyní svůj vlastní život (West, 2005).

Koryu

Tak jako i v jiných bojových uměních je i v iaidu více škol, které mají již dlouholetou tradici a své učení zakládají na „provedení účinné techniky“, které je pro každou školu specifické. V jednotlivé technice je zakódován souhrn pohybů, který tu kterou školu charakterizuje. V rámci celosvětového šíření tohoto východního bojového umění se systém přesných pravidel shrnul do 12 kat, které byly odvozeny a upraveny z různých škol. Říkáme tomu Sei tei iai. V Ko ryu obecně platí – každá kata má více obdob, je individuální a obsahuje více úrovní (Vojtěch Štrejn, úst. sdělení, České Budějovice, listopad 2006).

3.3.3 Meč a jeho význam

Iaidó se cvičí s mečem. Používá se několik typů meče v závislosti na pokročilosti cvičení. V našich podmínkách se nejčastěji začíná s **dřevěným mečem - bokutó (bokken)**(Obrázek č. 13). Bokutó může být opatřenu sajou (pochva meče) s nebo bez šňůry sageo. Ani saja ani sageo nejsou bezpodmínečně nutné. Později (v systému Z.N.K.R. je to od 2. kjú) je třeba používat cvičný meč iaitó, přičemž bokkutó se používá pro párová cvičení. **Iaitó** (Obrázek č. 14) je meč určený pro **nácvik technik iaidó**. Obvykle je lehčí, než skutečná čepel a ve většině případů není broušený a ani se brousit nedá. Takový meč není určený k přesekávání předmětů nebo ke kontaktnímu cvičení, ale je ideální pro trénink iaidó kat. Po několika letech cvičení (v Z.N.K.R. od 4. danu) by se mělo začít cvičit se **skutečným mečem, tzv. šinkenem** (Obrázek č. 15) (<http://tenshin.cz/iaido/oiaido.htm>).

Úklona meči nesmí být nikdy prováděna laxně. Meč není pouze zbraň, která si vyžaduje z tohoto důvodu respekt. Kdyby to byl tento případ, tak by etiketa okolo nebyla tak propracovaná. Iaido je prostředek sebezdokonalení a vlastního rozvoje, cesta v buddhistickém smyslu posilování těla a zocelování duše (Sishin Tanren). Existuje mnoho umění, která poskytují tyto přínosy (např. Chado – Cesta Čaje, Shado – Cesta Kaligrafie). V Iaido je meč prostředkem, kterým se tohoto cíle dosáhne. S mečem musí být zacházeno z největším respektem. Proto se před a po každém cvičení ukláníme meči. Úklon provádíme v sedě (zareii) a velice hluboko, dokud páteř není horizontálně a lokty se nedotýkají země. Zen Nihon Kendo Renmei Iaido se odvozuje z různých Koryū, proto z úcty k nejrozšířenějšímu stylu cvičenému v ZNKR, je Torei odvozeno od Muso Ryu. Před cvičením je torei stylu Muso Shinden Ryu, po cvičení Muso Jikiden Eishin Ryu s některými odlišnostmi (<http://skbu.cz/bojovaj-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

3.3.4 Koncepce v Iaido

Následující věty je těžké přeložit. Byly utvářeny během dob tréninků a mohou být pochopeny pouze stejným způsobem. Zde poskytují pouze stručné vysvětlení. Způsob, jakým je provedeno vysvětlení, záleží na úrovni studenta. Při zkouškách na vyšší stupeň budou zkoušející hledat důkaz toho, že student pochopil a vstřebal zkušenosti z tréninku, než aby pouze opakoval tyto stručné poznatky.

Dai kyo soku kei

Velký, silný, rychlý, plynulý. Toto jsou čtyři nejdůležitější obecné charakteristiky techniky s dlouhým mečem, vyjádřené v pořadí, ve kterém by měly být zdůrazňovány začátečníkům. Nejdříve by měl být důraz kladen na dlouhý pohyb, protože pouze dlouhé pohyby mohou být silné. Poté, co si student vyvine vnitřní sílu, můžeme plynule zvyšovat rychlost bez pocitu spěchu nebo shonu. Pokud se technika stane dlouhou, silnou a rychlou, může být spojena s pocitem plynulosti odděleným pouze správným kime a vyhnutím se suki.

Enzan no Metsuke

Sledování vzdálených hor. To znamená zaměření zraku na určitou vzdálenost. Ne slepé "zírání", ale spíše rovnoměrné sledování celého okolí. Není nezbytné vidět každou minutu všechny detaily soupeřova pohybu před námi za cenu ignorování dalších možných hrozeb.

Je pouze nezbytné odhadnout jeho vzdálenost a načasování. Soupeř před námi bude ve středu našeho úhlu pohledu, ale nebude středem ohniska pohledu, což vysvětluje Musashiho rčení "Vnímavost je silná a pohled je slabý." Toto je částí Fudoshin.

Fudoshin

Většinou se překládá jako otevřená mysl, nezastavující mysl, nespoutaná mysl, obvykle ve spojení s osvícenými mistry jako Yagyū Munenori a zenoví mistři jako Takuan Soho. Také se můžete setkat s názvem Shi shin. Tento stav představuje otevřenost mysli pro vnímání všech věcí a její nespoutanost přetvořenou ve vědomou touhu (Fushin).

Fukaku

Je to charakteristika povahy/přístupu zkušeného budoky. Vyvine se pomocí let přísného tréninku. Je nemožné ji popsat, ale pochopením se stává rozpoznatelná u ostatních.

Fushin

Zablokovaná mysl. Mysl uzavřená obavami nebo pochybnostmi nebo zastrašená logickým a konceptuálním uvažováním (intelektualizací), mysl není volná, aby mohla odpovídat na okolní vlivy.

Jo ha kyu

Tento termín se odvozuje z dramatického kusu divadla Noh. Popisuje akci v celkovém a minutovém měřítku. Překládá se jako příprava, vývoj, závěr. Je vztažena na načasování, postupnou akceleraci s pocitem vzrůstajícího tlaku do maximální hodnoty, kde se pohyb zastaví. Práce nohou (ashi sabaki) Noh a Kendo jsou velmi podobné těm ve hrách Noh a stejně tak i v Iaido katách.

Kasso teki

Volně přeloženo to znamená imaginární soupeř. Ve skutečnosti se nevztahuje pouze na vzdálenost a pozici, ale také na všechno to, co ovlivňuje vaši akci, např. po určitém seku se soupeř stáhne zpět nebo spadne přímo dolů, může se také pohnout do strany. Jinými slovy celá logika vaší akce je stažena na velikost, pozici a pohyby soupeřova těla.

Kigurai

Chování, vystupování. Nadřazenost, která přichází se znalostí používání meče, ale ne arogance. Je to ta charakteristika, která by měla absolutně odradit každého potencionálního agresora od úmyslu provést útok.

Ki ken tai ichi (Shi gi tai ichi)

Duch, meč a tělo jedno jsou. Je to koordinace celé osoby šermíře v totálním odevzdání. Zaprvé je to choreografie pokládání nohou ve stejný okamžik jako sek a dech. Později se stanou všechny tyto složky nedělitelnou, jednotnou entitou.

Kiryoku

Síla vůle. Pokud bude útok charakterizován pomocí ki ken tai ichi, jo ha kyu a seme, a šermíř provede kigurai a fudoshin, přijde pocit nezastavitelnosti, kterému soupeř nebude schopen odolat. To je kiryoku.

Koiguchi no kiri gata

Metoda pohybu meče a saya ("kapří tlama"). Je to technika otevření saya, tudíž načasování úchopu tsuba a tsuka rukama, pozice a způsob tlaku z tsuby vpřed, načasování přehmatu levou rukou na pravou při zahájení tasení.

Kokoro

V angličtině pro tento výraz neexistuje jednoduché slovo. Obvykle se překládá jako duch, srdce nebo také čest. Je to přístup upřímnosti a čestnosti, který ústí v důvěru a respekt.

Riai

Smysl nebo logika. Je to řekněme pochopení vašeho záměru, který chcete provést. Z největší části je to kasso tekki, ale zahrnuje nejenom soupeře chystajícího se udeřit, ale také překážky, kterým se musíme vyhnout, pozice ostatních lidí, kteří nás neohrožují a mnoho dalších specifických okolností, které jsou ve formě zahrnuty.

Satsu Jin Ken/Katsu Jin Ken

Pokud je meč používán bezmyšlenkovitě nebo bez disciplíny, bez rozlišování, stává se destruktivním nástrojem a nazýváme jej meč život beroucí - satsu jin ken. Pokud ale na druhé straně dá rozvinutý charakter zkušeného šermíře meči schopnost vyrovnat se s okolnostmi v míru a bez použití jeho schopnosti rozhodovat záležitosti násilnou cestou, říkáme mu meč život dávající - katsu jin ken.

Saya no uchi no kachi

Vítězství v saya (se zasunutým mečem). Toto je konečným cílem každého šermíře, dosáhnout vítězství bez toho, aniž by musel tasit meč.

Sei to do

Klid a pohyb. Byť by tělo bylo aktivní, mysl a duch zůstávají v klidu a neukazují vaše záměry soupeři.

Seme

Tlak, nebo přesněji řečeno nátlak. Pocit zatlačování soupeře vzad, nebo lépe dolů. Pomocí kontroly pohybu těla a meče s pocitem tlaku soupeře vzad nebo stlačování dolů může být soupeř lépe kontrolován, což šermíři umožňuje ovládat načasování v jeho prospěch se současnou minimalizací otevření (suki), do kterých by soupeř mohl zaútočit.

Shu ha ri

Tři stupně v celkovém rozvoji šermíře:

- **Shu** - stupeň učení se, ve kterém student následuje každý detail učitelova učení bez otázek.
- **Ha** - v této fázi hledají zkušenější studenti poznatky za učením svého Senseie, aby

viděli to, co se již naučili v jiné perspektivě a s širším porozuměním. Na této úrovni je možné učit studenty, kteří jsou ještě na úrovni Shu.

- **Ri** - v tento moment je míra pochopení dostatečná k tomu, aby se student osamostatnil jako plně kompetentní učitel s vlastní zodpovědností.

Tyto tři stupně se značně překrývají, zvláště první dva.

V moderním systému zkoušek Renshi zhruba odpovídá úrovni přestupu z Shu na Ha, Kyoshi je zhruba přechod z Ha na Ri a Hanshi se stává Ri.

Tachi kaze

Svit meče. Svit meče (vítr meče) zde znamená zvuk, který meč vydává při seku. Pokud je sek správně umístěn, zvuk značí umístění soupeře, a tudíž pro soupeře se bude meč zdát tichý.

Tai chi tai bun

Naslouchejte svým tělem, myslete pomocí těla (použijte jej jako protihodnotu vašeho mozku a uší). To znamená, že spoléhat se na smyslové orgány při získávání informací je povrchní a přemýšlení o technice intelektuálně je nemístné. Šermířské umění by mělo být cítěno a absorbováno celým tělem a zažito zkušenostmi životního cyklu.

Zanshin

To je další slovo, které se nedá zcela přeložit. Obvykle se překládá jako připravenost, ale takový překlad není zcela správný. Cítění a připravenost na vše, co je okolo nás, potenciální nebezpečí, potenciální hrozby atd., to vše jsou pouze stejné věci. Zaměřuje se spíše na stav mysli po provedené technice.

3.3.5 Seznam Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Iaido Kata

(ustanovené / sestavené formy)

Deset forem ve třech sekcích :

a) Seiza No Bu (cvičené z pozice Seiza)

- Ippon me Mae Čelní
- Nihon me Ushiro Zezadu
- Sanbon me Uke nagashi Zachytit a sklouznout

b) Tate Hiza No Bu (cvičené z Tate Hiza)

- Yonhon me Tsuka ate Úder tsukou

c) Tachi No Bu (cvičené z pozice ve stoje)

- Gohon me Kesa giri Sek na kesa
- Roppon me Morote tsuky Bod oběma rukama
- Nanahon me Sanpo giri Sek do tří směrů

- Hachihon me Gan men ate Útok na střed obličeje
- Kyuhon me Soete tsuky Bod z rukou podél čepele
- Juppon me Shiho giry Sek do čtyř směrů (West, 2005)

3.4 Judo

3.4.1 Historie Judo

Kořeny Judo sahají až do dob feudálního Japonska, kdy se cvičilo ještě jako tzv. jujutsu, bojové umění založené na systému útoků zahrnujících hody, údery, kopy, bodnutí, seky, škrčení, páčení, kroucení končetin, držení soupeře a obrany proti těmto útokům. Oficiálně a systematicky se začalo vyučovat až od druhé poloviny 16. století (během éry Edo, 1603 – 1868), kdy se rozvinulo v komplexní umění vyučované mistry v mnoha školách. Jujutsu začal cvičit ve svém mládí i pozdější zakladatel Judo, Jigoro Kano. V průběhu svého cvičení se setkal s rozdíly ve výuce technik, a proto hledal tu správnou, která by odpovídala vše prostupujícímu principu – vytvořit nejúčinnější užití vnitřní a fyzické energie. Po důkladném studiu jej našel a s tímto principem v mysli znovu prošel všechny způsoby útoku a obrany, které se dříve naučil, ponechávaje pouze ty, které byly v souladu s daným principem. Ty, jež neodpovídaly, byly zavrženy a nahrazeny jemu odpovídajícím. Výslední skupina technik, která byla pojmenovaná jako Judo, aby se odlišila od dřívějšího jujutsu, byla a v současné době i nadále je cvičena v Kodokanu založeném v roce 1882 Jigorem Kanem (Obrázek č. 21).

3.4.2 Význam Judo

Slova **jujutsu** a **judo** jsou obě popsána dvěma čínskými znaky (ju-jutsu a ju-do). **Ju** v obou je stejné a znamená „jemnost“ nebo „nechat jít svou cestou“. Význam **jutsu** je „umění“ nebo „cvičit“ a **do** je „princip“ nebo „cesta“. Jujutsu může být tedy přeloženo jako „jemné umění“ a judo jako „jemná cesta“. Výkladem pak může být rčení: Abychom nakonec dosáhli vítězství, musíme nejdříve ustoupit. Kodokan je doslovně „škola studia cesty“. Význam Judo vzrůstal a po čase se stalo v Japonsku atraktivnější, než jujutsu. Po úspěchu aplikace nalezeného principu maximální účinnosti do technik útoku a obrany přišla snaha začlenit tento stejný princip a aplikovat ho do zlepšení zdraví tj. do tělesné výchovy.

Po definování cílů a účelu tělesné výchovy, kterým bylo zesílit tělo, učinit ho použitelné a zdravé a zároveň budovat charakter přes mentální a morální disciplínu, se předmětem zkoumání stala reálná praxe, jak dalece se běžné metody tělesné výchovy řídí principem maximální účinnosti. Způsobů, jak trénovat tělo, je mnoho a různých, ale všechny spadají do

dvou hlavních kategorií. Sporty a gymnastika. Sporty je obtížné generalizovat, protože máme mnoho rozdílných typů, které však mají společnou charakteristiku. Jsou přirozeně soutěživé a jejich původní myšlenka nebyla podporovat tělo a pevné zdraví. Nevyhnutelně jsou tedy některé svaly soustavně přemáhány, zatímco jiné jsou zanedbávány, v důsledku čeho jsou různé části těla ničeny. Naproti tomu lze gymnastiku pro tělesnou výchovu vysoce doporučit. Cvičení nezraňuje tělo, je obecně prospěšné zdraví a podporuje vyvážený rozvoj těla. Na tomto základě byl vytvořen soubor cvičení Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku (maximálně účinná národní tělesná výchova) cvičící se v Kodokanu. Jeho pohyby nevedou pouze k rovnoměrnému tělesnému rozvoji, ale také poskytují cvičení ze základů útoku a obrany (Kano, 1986).

Význam Judo spočívá ve vytváření osobnosti a zbavení se strachu, co je nejhorším nepřítelem každého bojovníka, tvoří charakterově člověka na vyšší úrovni se základními ctnostnými vlastnostmi, jako jsou systematickosti, soustředěnost, cílevědomost, houževnatost, které vedly v konečném důsledku k aplikaci v praktickém životě být odhodlaný bojovat. Pro skutečný boj je důležitá prázdná hlava a její stav vystihuje charakteristika: „Stav jako klidná hladina jezera, kde se odráží veškerý pohyb a veškeré dění, takový má být stav mysli před každým bojem.“ Důležité je napojení se na soupeře a využití všech psychologických i fyzických předpokladů ve svůj prospěch. Rok 1976 přinesl do Judo myšlenku sportu, která měla pro význam šíření pozitivní vliv, ale podstata Judo vzala za své a vytratila se, když myšlenka „vyhrát“ nahradila onu prázdnou mysl, kterou tím blokuje (Vladimír Lorenz, úst. sdělení, České Budějovice, prosinec 2006).

3.4.3 Kata

Kata, formální techniky Kodokan Judo, jsou složeny z běžných a základních technik vybraných a seříděných ze značného množství technik útoků a obran, kde každý pohyb formálních Judo technik je v souladu s teorií útoků a obran Kodokan Judo a také v souladu s teorií dynamiky. Při cvičení těchto technik si osvojujeme nejenom teorii útoků a obran, ale také, jak tyto techniky ve cvičení aplikovat.

Seznam Judo Kata:

- 1. Nage no kata** (formy hodů)
- 2. Katame no kata** (formy znehybnění)
- 3. Kime no kata** (formy sebeobrany)
- 4. Seiryoku zenyo koumin tajaku no kata** (fyz.cvičení založené na principu max. účinnosti)
- 5. Jú no kata** (forma jemnosti)

6. Itsutsu no kata (forma pěti)

7. Koshiki no kata (prastará forma)

8. Goshinjitsu no kata (techniky sebeobrany Kodokan Judo)

Nage no kata a Katame no kata nazývané též Randori no kata jsou formy volného cvičení, které mají za cíl naučit teorii a praktické užití technik používaných v Randori (volném cvičení). Kime no kata a Goshinjitsu no kata jsou vytvořeny tak, aby učily teorii technik obrany a protiútoků na základě běžných Judo technik, konkrétně technik hodů a technik znehybnění a rovněž, aby učily tělesným útokům a principům pohybu těla v souladu s teorií.

3.4.4 Nage no kata

Techniky Judo jsou členěny do tří skupin: **hody, úchopy a fyzické útoky.**

Techniky hodů jsou rozděleny na pět skupin, kde Nage no kata je sestavena ze tří reprezentativních technik v každé skupině, tudíž sestává celkem z 15 technik a cílem jejího nácviku je porušit rovnováhu soupeře využitím jeho síly a následným užitím hodů.

Ze strany Toriho a ze strany Ukeho je úkolem správně do hodů dopadnout.

Složení nage no kata:

1. Te waza (techniky prováděné rukama)

- Uki otoshi
- Seoi nage
- Kata guruma

2. Goshi waza (techniky prováděné pomocí bloků)

- Uki goshi
- Harai goshi
- Tsurikomi goshi

3. Ashi waza (techniky prováděné nohama)

- Okuri ashi harai
- Sasae tsurikomi ashi
- Uchi mata

4. Ma sutemi waza (techniky s využitím pádu na záda)

- Tomoe nage
- Ura nage
- Sumi gaeshi

5. Yoko sutemi waza (techniky s využitím pádu na bok)

- Yoko gake
- Yoko guruma
- Uki waza (Otaki et. al., 1983).

4. Praktická část

4.1 Metodika nácviku kata – obecně

Metodický postup a motivace

Metodický postup cvičebního procesu bojových umění lze rozdělit do 6 členů (stupňů), kterými jsou **(1) etika, (2) kondice, (3) technika, (4) taktika, (5) strategie a (6) podstata**. Etiku, kondici a techniku lze zařadit do stupňů nižších (yin), taktiku, strategii a podstatu do stupňů vyšších (yang). Z hlediska pedagogiky je logické, že je nejprve žádoucí zvládnout nižší stupně výuky či výcviku (yin) a potom teprve vyšší stupně výcviku (yang), zvláště pak, jestliže jsou nižší stupně předpokladem zvládnutí stupňů vyšších. Někteří cvičenci však přesto chtějí cvičit pouze zápas (kumite). Zápasová cvičení však spadají do taktických cvičení (taktika). Nutným předpokladem pro zvládnutí taktiky je zvládnutá technika. Předpokladem pro zvládnutí techniky je zvládnutá kondice a podmínkou pro zvládnutí kondice je zvládnutá etika (volní kázeň, motivace). Nedostatky v těchto nižších členech výše stanoveného postupu pak samozřejmě brzdí další cvičební vývoj. Taktiku omezují technické nedostatky, techniku kondiční nedostatky a kondici etické nedostatky. V klasickém cvičebním postupu existuje předběžný trénink (výcvik), který je stupněm k žakovství neboli žakovskými stupni (kyu) a vlastní trénink, který je stupněm k mistrovství (ovládnutí) neboli mistrovskými stupni (dan). Na úrovni žakovských stupňů je tedy cvičící začátečníkem a na úrovni mistrovských stupňů je žákem (<http://sangha.jihu.cz/met.htm>).

Ve východních bojových uměních je jednou z osvědčených metod učení kata metoda **Mitori Geiko** – tradiční japonský způsob výuky, založený na individuálním pozorování, kdy se nemluví, leč učí pohledem a napodobováním. Co se týče věcných otázek ohledně kata, ctí se pravidlo „Tři krát a dost!“, není to však pravidlem, či dokonce dogmatem, jenom to poukazuje na přísnost a nutnost vlastní cesty porozumění (Vojtěch Štrejn, úst. sdělení, České Budějovice, listopad 2006).

4.2 Karatedo – nácvik kata

4.2.1 Učební fáze nácviku Kata v Karatedó

Každá kata vyžaduje alespoň 3 roky cvičení! Teprve poté jsme schopni vidět Kata jasněji a hlouběji, vidíme ji srdcem, neboť náš rozum nás často svádí z cesty, mate nás, tlačí nás k tomu, abychom se dali vést našimi přáními. Pro všechny adepty platí ve stejné míře 4

učební fáze, které byly charakterizovány Patrickem McCarthym a jsou volně převzaty z „Martial Arts Instruktor Diploma Program“, které jsou používány na „Australia College of Natural Medicine“.

Nyumon /úvodní stupeň/: je to fáze, k níž je nový žák uváděn do teorie a praxe bojových umění.

- 1. fáze – je obdobím intenzivního cvičení technik, seznámením s etiketou a s ní souvisejícími rituály, těžištěm je zvládnutí 6 základních forem cvičení:
 1. technik úderů
 2. technik nohou a kopů
 3. obranných pozic
 4. technik otevřených rukou
 5. technik přenášení síly
 6. technik odvádění, zachycení a blokování útoků
- 2. fáze – představuje filozofický a koncepční základ cvičení bojových umění, historický vývoj jejich zákonů a principů, pravidla související s etiketou a rituály
- 3. fáze – uvádí žáka do teorie a praxe bojových umění, pokládá základy žákovy budoucnosti ve vztahu na vědění a techniku.

Shokyu /přípravný stupeň/: charakteristikou tohoto stupně je rozvoj psychických a tělesných schopností.

- 1. fáze – zatím co pokračujeme v trénování principů 1. stupně, nové těžiště se nalézá v hledání odpovědi na otázku, proč jsou techniky prováděny právě tímto způsobem.
- 2. fáze – uvádí žáka do problematiky bioelektrické energie, její cirkulace v těle a její ovlivnitelnosti prostřednictvím určitých bodů.

Chukyu /mezistupeň/: žák je už schopen porozumět principům, z nichž techniky vycházejí.

- 1. fáze – žák poznává rizika zranění a s jeho rostoucími schopnostmi narůstá i důležitost správného použití naučeného.
- 2. fáze – vysvětluje základy strategií používaných v bojových uměních a to, jak mohou být využívány k rozvoji schopností důležitých pro život.

- 3. fáze – žák se učí metodám tréninku, které vedou k správnému provedení technik, a které podporují jejich správné pochopení.

Jokyu /pokročilý stupeň/: žák zpřesňuje cvičení technik, zdokonaluje jejich pochopení, učí se nacházet vztahy v různorodosti již naučeného. To vše jsou předpoklady efektivní reakce na útok. Tento stupeň představuje poslední část základní výuky Kata, čímž učení v žádném případě nekončí. Tímto stupněm je položen základ v nepřetržitém učebním procesu (Dirk, 2003).

4.2.2 Tradiční metoda nácviku kata dle Okinawských mistrů

Když uvážíme faktory jako věk, fyzická síla, podstata práce, výživa atd., povaha života je u každého člověka jiná. Z toho vyplývá, že i fyzický rozvoj každého člověka bude jiný. Proto je z důvodu následnosti a návaznosti důležité, aby každý cvičil yobi undo, tzn. přípravné cvičení vytvořené Chojunem Miyagim. Potom následuje učení Kihongata /základy Kata/, hojo undo /doplňkový trénink/, kaishugata /všechny Kata kromě Sanchin a Tensho/ a kumite renshu /nácvik sparringu/ (Higaonna, 2001).

Charakteristika jednotlivých částí tréninku:

Junbi Undo.

V průběhu let intenzivního osobního výzkumu a rozsáhlé konzultace s lékaři vyvinul Chojun Miyagi tento systém přípravných cvičení. Velký důraz se klade na vztah mezi prsty na nohách a vnitřními orgány, kde je přesně dáno, který orgán je stimulovaný kterým pohybem. Tlak nohy tlačené na podlahu by měl být jako kořeny stromu, co je důležité pro rovnováhu, při rozličných postojích mít pružné kotníky a jak jsou pohyby omezeny, když jsou napnuté a je tu v tom případě nebezpečí natrhnutí šlach. Hiza ate (nácvik úderu kolenem) pomáhá rozvíjet techniky kopů. Je v něm důležitý podbříšek a koleno musí vyrazit nahoru velmi rychle. Cvičení prstů je důležité nejenom na rozvoj síly a pružnosti, ale tyto cvičení podporují i dobré zdraví. Když sevřeme prsty v pěst, každý z nich musí být pevný a sevřený. Rozvoj silných prstů není důležitý jen pro silnou pěst, ale i pro zlepšení technik jako jsou úchop, držení protivníka a následné páky na jeho končetiny. Strečink trupu, cvičený spolu s tora guchi (tygří ústa) je důležitý pro pružnost celé vrchní části těla - když tělo není pružné ve všech směrech, potom je těžké vyhnout se útoku, ne ho ještě sám iniciovat.

Koncentrace je životně důležitá pro každý cvik: když se nekoncentrujeme, cvik je neefektivní. Například, když cvičíme strečink trupu spolu s tora guchi, nádech je v průběhu blokování, když se ruce pohybují v kruhu a když vytlačíme ruce rovnou dopředu, potom vydýcháme.

Dýchání a pohyby musí být kvůli maximálnímu účinku v souladu. Na lidském těle se první unaví nohy a chodidla. Proto musíme cvičení junbi undo začít nohama a pokračovat směrem nahoru po zbytku těla. Když opravdu cvičíme junbi undo, rozvineme naši fyzickou sílu a výdrž a cviky nám umožní lehčí přechod k pohybům v kata.

Hojo Undo (doplňkové cvičení).

Používají se různé nářadí na posílení svalů a kloubů v pohybech charakteristických pro pohyby v kata (Obrázek č. 4).

Chiishi (kamenné závaží na palici - Obrázek č. 10) - neslouží jen na zvýšení síly zápěstí, ale i na posílení úchopu a předloktí. Existuje několik odlišných typů chiishi a každý typ má vlastní účel. Je tradičný typ na zvýšení síly v technikách "prázdných rukou", ale stejně je i velmi těžké chiishi na delší palici na získání síly pro konkrétní zbraň. Začátečník by měl používat normální chiishi s váhou přiměřenou k jeho vlastní síle. Jak jeho síla roste, měl by začít cvičit cviky na zdokonalení konkrétních technik karate a nakonec postoupit až k specializované chiishi na získání síly pro zbraň. V Karate by měly být cviky s chiishi zaměřeny na točivé pohyby se zápěstím a na udržení pevného úchopu. Posílíme tím různé údery, bloky a jiné techniky rukou. Když rozvineme sílu, měli bychom v průběhu cvičení používat každého kloubu (kolena, lokte, zápěstí) jako „pružinu“, v momentě zaměření se na každé cvičení. Rytmus dosáhneme tak, že celé tělo pracuje v souladu s harmonií dechu a pohybů. Nohy jsou během celého pohybu pevně "vkořeněné" v podlaze.

Nigiri game (vázy na nácvik úchopů). Boky a záda držíme dokonale rovné, potom ohneme kolena a zvedneme džbány, které by se neměly jen jednoduše držet, ale měly by se uchopit plnou silou za okraj, jak kdybychom je chtěli rozmáčknout. Síla je soustředěna dole do kotníků a chodidla tlačíme dole s pocitem "zakořenění se" do země. Oči upíráme přímo dopředu a dech sladíme s rozhodnými a pokojnými pohyby v Sanchin dachi (Obrázek č. 8). Účel tohoto cvičení je soustředit pozornost v Sanchin dachi dole, zatím co džbány držíme plnou silou (je to kontrast k neko ashi dachi, kde je důraz na mrštnost a v rychlých pohybech).

Sashi ishi (přirozené kamenné závaží - Obrázek č. 9). Kamenné závaží bychom měli držet v úrovni žaludku a vytlačet ho. Používáme při tom celé tělo. Ruce zatím drží závaží pevně kolem (podobně, jako je to ve formě Sanchin kata). Když zvedáme kámen, snížíme oblast boků a vystřeme záda s pocitem zvedání jiné osoby.

Makiwara (deska na údery). Je považováno za velmi důležité cvičební nářadí. Při úderu do makiwary se musí stát v správném postoji a udeřit plnou rychlostí a silou. Musí se sesoulat dech a koncentrace, soustředíme sa na bod dopadu a udeříme, jako kdybychom se snažili srazit protivníka k zemi.

Kihongata – základní Kata.

Jsou to Sanchin a Tensho. Cílem cvičení těchto Kat je naučit se a nacvičit dobrý postoj a formu, správný způsob dýchání a správný soulad dýchání s pohybem. Učí nás také správné koncentraci energie, což pozdvihuje silného ducha, zlepšuje fyzický stav a rozvíjí sílu Ki.

Kaishugata

Tyto Kata, které cvičíme, obsahují sérii několika útočných a obranných pohybů, vykonávaných všemi směry. Kata jako celek je cvičením pro celé tělo, zatímco jednotlivé pohyby vykonáváme za účelem sebeobrany. Pro každý pohyb je nevyhnutelné, aby do něj cvičenec vložil celé své tělo a ducha /Ki/. Pokud cvičíme Kata dostatečně dlouhou dobu, může tím docílit jednoty mysli, ducha a těla, což je bezesporu cílem bojových umění.

Dle metody Kanryo Higaonny se žák vždy naučil nejdříve Sanchin Kata. Další Kata byla učena po třech až pěti letech, maximálně dvě Katy. /Miyagi však byl výjimkou./

Dle Chojuna Miyagiho byly dvě metody výuky:

Individuální trénink vždy začíná yobi undo, a následně hojo undo. V hojo undo, zatímco jeden cvičí s chiishi, další cvičí na makiwaře, jiný s nigiri game a pod. Učitel chodí kontrolovat každého zvlášť. Když cvičenec docvičí s jedním náradím přesune se k dalšímu. Pak se učí individuálně Kata Sanchin, ostatní pokračují v samostatném cvičení. Trénink Katy Sanchin je obzvlášť tvrdý, poté co je tělo posíleno cvičením hojo undo, rozvíjí se potenciál nutný k její cvičení. Vrcholem cvičení Katy Sanchin je shime. Po několika opakováních cvičení Sanchin, žák cvičí jinou Kata. Zbyte-li čas, cvičí se i techniky ude tanren /posilování rukou/, uke harai /trénink bloků/, yakusoku kumite /domluvený sparring/ a kakie /vytlačení rukou/.

Skupinový trénink spočívá v hromadném cvičení cvičenců v řadách s následnou posloupností yobi undo, základní techniky Kihon a Kihon Ido a pak Kata (Higaonna, 2001).

4.2.3 Sanchin - nácvik

Základní pravidla cvičení katy Sanchin (Příloha DVD):

- Sanchin by naplno neměli cvičit (max. na 50 procent sil) děti, staří lidé a lidé kteří mají kardiovaskulární potíže, hypertensi apod.
- Kata Sanchin by se měla cvičit v přírodě, ráno klidněji, odpoledne a večer silněji.
- Při cvičení Sanchin kata musí být tělo pevné po celém obvodu, jak při nádechu, tak i při výdechu a dech tím pádem nenaťukuje břicho, ale putuje do nejnižšího bodu – do Tanden, kde působí velkým tlakem na vnitřní orgány a ovlivňuje tak pomyslný střed člověka Hara, čímž

mnohonásobným cvičením postupně probouzí vnitřní sílu zvanou KI. Nádech si lze představit i tak, že to je „voda“, kterou nám někdo nalévá nosem a ona pomalu teče dolů do nás, jako do sklenice“, proto se klade obrovský důraz na rovné držení těla, aby došlo k rovnoměrnému prokrvení celého organismu.

- Po cvičení katy Sanchin vzniká ohromné okysličení organismu, člověk se cítí obrovsky vnitřně nabuzen k výkonům, proto je třeba toto nabuzení vydýcháním zase ze sebe dostat a zcela se uvolnit. Kdyby se to nepovedlo, hrozila by závrať, nevolnost.

- Délku a intenzitu cvičení přizpůsobujeme svému fyzickému stavu a zkušenostem, jinak po mnohonásobném opakování intenzivního cvičení Sanchin za sebou může vzniknout drobné krvácení do moči tím, jak vznikají obrovské tlaky na podbřišek (Higaonna, 2001).

Dýchání v kata Sanchin

Správné dýchání v Sanchin je velmi důležité a znamená dýchat v harmonii s pohybem (pohyb končí s výdechem a začíná s nádechem). Musí se dýchat do tanden - nejnižšího místa bránice kvůli síle Ki, která se časem projeví i v ostatních kata. Fyziologicky vzato dýcháme plícemi. Vdechováním čerstvého vzduchu do dolních laloků plic se roztahuje bránice a stlačuje vnitřní orgány břišní dutiny. Tak napomáhá jejich efektivnějšímu fungování a pracují více v harmonii, což přispívá k celkovému zlepšení zdravotního stavu. Sanchin bez myšlenek, používá dýchání do tandenu, je jako zen za pohybu. V dýchání lze rozpoznat principy jin a jang. Jin je dýchání s polootevřenými ústy, s krátkými ostrými výdechy. Jang je široké otevření úst a vydechování s dlouhými výdechy jdoucími ze spodní části břicha. Jin princip v dýchání je možno cítit jako studený vzduch pokud si dáte ruku před ústa a vydechujete. Při dýchání dle principu jang je vydechovaný vzduch teplý.

Ve způsobu dýchání lze najít 5 kategorií :

1. Hluboký nádech, dlouhý výdech
2. Hluboký nádech, krátký výdech
3. Povrchní nádech, krátký výdech
4. Povrchní nádech, dlouhý výdech
5. Kombinace 1,2,3 a 4.

Správné dýchání závisí na správném postoji ve správném postoji sanchin.

Správný postoj a jeho význam

Správný postoj sestává:

- ze zavření pusy

- z tažení brady směrem dolů

- z napnutí krčních obratlů a svalů, které takto napnou zádové svaly do vzpřímené polohy a dosáhneme tím rovné držení těla, což je ze zdravotních důvodů velmi důležité.

Zazen učí: srovnat uši a ramena do jedné roviny, nos a pupek do další roviny – do přímký.

Jak se říká „choshin „ (kontrola těla), „chosho „ (kontrola dýchání), správný postoj požaduje pevný trénink. Dosažením tohoto postoje se napínají svaly vedoucí dolů po obou stranách krku k hrudnímu koši, což vede ke správnému prodloužení páteře. Pokud je páteř správně prodloužena, síla se koncentruje v podbřišku (tandenu). Opakování tohoto pohybu rozvíjí břišní a šikmé svalstvo. To má podstatný efekt na tělo, když se stáhnou svaly v oblasti hrudníku, působí to na svaly pod ním, dochází ke zvedání žaludku a střev, což je stimuluje a rozvojem břišních svalů se přirozeně rozvíjí celá oblast břicha. Hrudní dýchání se stává běžným a povrchní dýchání, způsobující pohyb ramen, se ztrácí. Dýchání pomocí ramen není normální způsob dýchání. Při stálém hrudním dýchání dojde ke sladění s duchem a pokud není postoj správný, dochází k bránění krevního oběhu. Tím je ztracena jednota ducha a tyto výkyvy způsobují ztrátu síly v nohou a bocích, což má za následek nestabilní postoj (<http://www.gojuryu.cz/?p=161&language=cs>).

Sanchin Shime – metoda výuky kata Sanchin (Obrázek č. 7)

Sanchin Shime je velmi tradiční způsob výuky a též velmi praktický, jelikož učení probíhá přímo předáním, kdy se cvičícímu technika přímo ukáže, nechá ho ji si zažít, vidět, slyšet a cítit. To je tradiční metoda učení, učení individuální a náročná díky své intenzitě, kdy je do procesu zapojeno více smyslů.

Shime má trojí význam:

1. Student si uvědomí efektivitu cvičení Sanchin, slouží ke zvyšování jeho mentální i fyzické síly.
2. Při provádění Shime je cvičící vysvlečen do půl těla. To napomáhá testujícímu posoudit tělo pohledem a podle toho zvolit míru provádění Shime.
3. Pohmatem lze posoudit stav pokožky a puls. Rozhodně se nesmí provádět údery do cvičícího, můžeme tím zasáhnout vitální bod a způsobit vážný zdravotní problém. Chojun Sensei používal při testování Shime jen články prstů. Někdy můžeme vidět některé instruktory, jak udeří do studenta při Shime. To však není smysl testování, ale spíše demonstrování Sanchin. Tím, že se dotýkáme kůže cvičícího, můžeme poznat jeho kondici.

Shime - testování vždy začíná od spodních partií těla a začíná se zezadu. Intenzita testování závisí na zkušenostech cvičícího, věku a fyzické síle.

Shime zezadu (obrázek č. 6)

Všímáme si postoj cvičícího, jak má napnuté kotníky, tlačí –li správně do kotníků a jsou-li chodidla při zemi. Sledujeme, zda jsou správně zpevněné kolenní klouby. Pak se přesouváme na svaly stehen a kyčelní klouby. Zkontrolujeme polohu páteře. Není-li správná, můžeme tomu napomoci zevním úderem dlaní do kyčlí. Přecházíme na ramena, kde Shime ramen-plácnutí na zevní stranu ramen provádíme až při dokončeném výdechu studenta a jeho zpevnění. Nikdy v jeho pohybu, to je nebezpečné. Ramena musí být vždycky dole, nikdy se nezvedají. Při pohybu je mírně stlačujeme dolů a zevně. Nikdy neudeříme blízko krku, vždy pouze na zevní stranu ramen. Energie ze správného plácnutí do ramen prochází přes kyčel, koleno a kotník do země. Když je postoj cvičícího nesprávný, nakloní se tělem na nějakou stranu. Kontrolujeme napětí v tanden.

Shime zepředu

V kamae klademe odpor proti jeho seiken cuki. Stejně tak tlačíme na jeho druhou ruku, aby nepovolil blok. Když se dokončí úder, kopeme mezi nohy a zkontrolujeme, zda jsou stehna u sebe v postoji sanchin dachi. Proti úderu začneme tlačit co nejdříve hned v začátku pohybu. Čím silněji proti vám tlačí, tím silněji tlačte vy. Tlak proti úderu posiluje svaly. Opět můžeme kontrolovat svaly stehen a tanden. Při morote osae uke(nukite) se koncentrujeme při cvičení na palec, ten vytváří napnutí svalů dlaně a předloktí. Energie by měla být rozložena v pažích souměrně a cvičící má mít pocit, že je zabořen do země. Po zatlačení do rukou zevně, shora, zevnitř i zdola jsou ruce stále stejně pevné. Odpor klademe proti technice tora guchi. Shime pomáhá nejen pro rozvoj vnější svalové síly, ale i pro mentální sílu. Stejně tak posoudíme, zda je student silný v jednom místě a slabý jinde. To je smyslem Sanchin Shime (Higaonna, 2001).

4.2.4 Gekisai Dai I.

Gekisai Dai stvořil Chojun Miyagi zhruba v r. 1941. Byla tehdy určena zejména pro mladé lidi, středoškoláky jako vstup do stylu. Má dvě formy Ichi a Ni. Obě jsou cvičeny velmi silně (kata Gekisai v překladu znamená něco jako pobít, zničit apod. - prostě silné cvičení) (Higaonna, 2001).

Metoda výuky Kata Gekisai Dai I.

1. Jednotlivé techniky z Kata se procvičují zpočátku formou Kihon (techniky na místě) a Kihon Ido (techniky za pohybu)
2. Poté se cvičí s partnerem formou cvičení San Dan Gi
3. Přidává se výuka jednotlivých sebeobraných sekvencí s partnerem (Kata Bunkai) a současně s tímto se začíná cvičit i Renzoku Kumite Gekisai Dai I. (řízené kumite).

Výsledkem by mělo být úplné pochopení významu a celkového načasování Katy. Načasování je dáno Kata Bunkai - vždy mezi obrannou akci Bunkai je krátká pauza (1-2 sekundy) a hned se cvičí další akce. I přes tyto pauzy by měl být vnitřní dojem cvičícího, že jeho Kata plyne a on pluje prostorem a rozdává silné údery, kopy a kryty. Dýchání i přes sílu a tvrdost technik by mělo být tiché (ne však přidušené !) a pořádně slyšet je vlastně až Kiai, které vychází z Hara intenzivním vypuzením vzduchu z Hara a stahem břišních a zádových svalů.

Je však důležité vědět, že zpočátku není důležité cvičit silně a rychle (je to spíše na škodu věci), ale spíše pomalu, technicky, soustředit se na přesné úderové body, ale hlavně je třeba cvičit podle svého dechu - ne naopak! Dech je nadřazen pohybu, tudíž pohyb kopíruje dech. Je důležité klást důraz na přesnost zásahu jednotlivých úderů a kopů, které jsou vedeny pouze na vitální body (Obrázek č. 20) :

- Jodan zuki, Uraken uchi , Shuto uchi – bod Jinchu,
- Hiji ate – bod Ganka
- Gyaku cuki – bod Inazuma
- Mae geri – bod Kinteki
- Awase zuki – současně na bod Ganka a Inazuma (Jaroslav Valenta, úst. sdělení, Jindřichův Hradec, září 2006).

V Gekisai musíme každý pohyb cvičit plnou rychlostí a silou, stejně tak i celé sekvence. Když pohyb ze začátku cvičíme jen s malým nasazením, nikdy naplno nerozvineme sílu. Když například cvičíme gedan barai (blok na nižší část těla), ruka začíná před tváří a směřuje dole širokým obloukem a dokončuje blok. Důraz se klade na techniku v kata, kdy síla musí být soustředěna v tandeně.. Když se v kaishugata zaměříme na techniku, uvolníme tanden až do vykonání další techniky. Jako příklad je kombinace loket - hřbet ruky v kata Gekisai Dai Ichi: hiji uchi (úder loktem) cvičíme plnou silou, s uvolněným tandenem zacvičíme uraken uchi (hřbet dlaně), uvolníme napětí v rameni, lokti a zápěstí až do momentu dopadu, kdy se tanden a klouby opět napnou (Higaonna, 2001).

Kata Gekisai Dai I. – popis (Příloha DVD)

1. výchozí postavení v musubidachi, ruce v mokuso
2. vykročením pravé nohy se otáčíme půlobratem vlevo do hidari heikodachi – age uke (současně s pohledem vlevo, nádech)
3. pravou nohou vykročíme vpřed do migi heikodachi – oizuki jodan (jinchu, výdech)
4. pravou nohou zakročíme zpátky do shikodachi s harai otoshi uke (pohled zůstává vlevo, levá noha zůstává na zemi, nádech a výdech)

5. půlobratem vpravo přitáhneme levou nohu do migi heikodachi – age uke (současně s pohledem vpravo, nádech)
6. levou nohou vykročíme do hidari heikodachi – oizuki jodan (jinchu, výdech)
7. levou nohou zakročíme zpátky do shikodachi s harai otoshi uke (pohled zůstává vpravo, pravá noha zůstává na zemi, výdech)
8. levou nohou vykročíme čelním směrem do hidari heikodachi – yoko uke (současně s pohledem, nádech a výdech)
9. pravou nohou vykročíme do migi heikodachi – yoko uke (nádech a výdech)
10. (nádech) hidari maegeri chudan (kinteki), noha dopadne do hidari zenkutsudachi současně s age hiji ate (ganka, obě techniky se souvislým výdechem)
11. hidari uraken uchi jodan (jinchu) - hidari harai otoshi uke (obě techniky se souvislým nádechem) - migi gyakuzuki chudan (inazuma, mohutný výdech - kiai)
12. mawate podmetem migi nohy (nádech) a dokročení do hichiaichidachi zároveň s pohledem a s shuto uchi na jodan (jinchu, výdech)
13. vykročíme vpřed ve směru shuto uchi do hidari heikodachi – yoko uke (nádech a výdech)
14. (nádech) migi maegeri chudan (kinteki), noha dopadne do migi zenkutsudachi současně s age hiji ate (ganka, obě techniky se souvislým výdechem)
15. migi uraken uchi jodan (jinchu) - migi harai otoshi uke (obě techniky se souvislým nádechem) - hidari gyakuzuki chudan (inazuma, mohutný výdech - kiai)
16. mawate podmetem hidari nohy (nádech) a dokročení do hichiaichidachi zároveň s pohledem a s shuto uchi na jodan (jinchu, výdech)
17. zatáhneme levou nohu do migi zenkutsudachi, ruce do hikite (nádech) – morote zuki (levá ruka ganka, pravá ruka inazuma, výdech)
18. přitáhneme levou nohu do heisokudachi, hidari yoko uke a zatáhneme pravou nohu do hidari zenkutsudachi, ruce do hikite (nádech) – morote zuki (pravá ruka ganka, levá ruka inazuma, výdech)
19. do otevřené levé dlaně vložíme pravou pěst a s nádechem je zvedneme do výšky suigetsu současně s přitažením zadní nohy vpřed do výchozího postoje musubidachi, poté s výdechem posuneme ruce do výšky tandenu před sebe (Příloha DVD).

Načasování této kata je přesně dáno rytmem a začnou - li cvičit dva cvičenci najednou, měli by skončit zároveň. Kiai je v této kata prováděno při gyakucuki, ale může být v konečném důsledku provedeno kdekoliv, kde ho cvičenec cítí, je to individuální záležitost, jelikož jde o vnitřní prožitek kata.

Renzoku kumite Gekisai Dai I. – popis (Příloha DVD)

Je to cvičení ve dvojicích, při kterém Ukete cvičí katu Gekisai Dai I. s protivníkem Semete v přímce. Techniky Ukete jsou totožné s technikami v kata, kdy platí pravidlo, že obranná technika je s krokem vzad a útočná technika je s krokem vpřed a rovněž techniky Semete jsou dle tohoto principu. Výsledkem je dynamické cvičení s bojovým duchem, kdy si zejména Ukete osvojuje a zautomatizuje pohyby z kata. Dýchání a tudíž i rytmus cvičení je stejný jako v původní katě.

Ukete cvičí kata a Semete cvičí následující techniky:

1. výkrok do hidari heikodachi – oicuki jodan
2. zakročení do migi heikodachi - age uke
3. výkrok do hidari shikodachi – oicuki gedan
4. výkrok do migi heikodachi – oicuki jodan
5. zakročení do hidari heikodachi - age uke
6. výkrok do migi shikodachi – oicuki gedan
7. výkrok do hidari heikodachi – oicuki chudan
8. výkrok do migi heikodachi – oicuki chudan
9. ústup do hidari zenkutsudachi – nagashi uke chudan – nagashi uke jodan – ko uke – gyakucuki – otoshi uke
10. levou nohou ustoupíme do hichiaichichidachi – pravé ko uke
11. výkrok do hidari heikodachi – oicuki chudan
12. ústup do migi zenkutsudachi – nagashi uke chudan – nagashi uke jodan – ko uke – gyakucuki – otoshi uke
13. pravou nohou ustoupíme do hichiaichichidachi – levé ko uke
14. výkrok do migi heikodachi – oicuki chudan
15. vytočení s úkrokem do prava pravou nohou s gyakucuki chudan

San Dan Gi (Příloha DVD)

Je to obdobné cvičení ve dvojicích jako Renzoku Kumite, ale cvičí se jenom první tři kroky dvakrát po sobě jako Ukete a následně pak jako Semete. Načasování provedení technik je shodné s kata a kromě něho se klade velký důraz na přechod z vysokých postojů do nízkého a obráceně, na přesnost úderů se správným kime.

4.3 Iaido – nácvik kata

4.3.1 Obecné body

Základem pro cvičení jsou obecné hlavní body, které bychom si měli uchovat v mysli jako první.

Oděv

Pro hakama se preferují střídme tmavé barvy, upřednostňuje se černá, ale modrá nebo hnědá jsou také možné. Keikogi by mělo buď mít barvu hakama nebo bílou. Bílá hakama je možná s bílým gi. Šedě/černě pruhovaná hakama je použitelná s Montsuki (pouze při embu nebo při zkouškách na vysoký stupeň).

Všechny části oděvu musí být čisté, upravené, správně nošené a utažené. Obnošená kolena na hakama by měla být diskrétně opravena. Gi musí být v dostatečné délce, aby zabránilo vykukování nohou a zadku skrze matadachi.

Postoj

To je první měřítko úrovně tréninku studenta.

Hlava má být vztyčená, ale bez napínání krku, záda rovná. Chování by mělo odrážet autoritu reprezentovanou samurajským dlouhým mečem, ale bez arogance.

Seiza má být uvolněná a pohodlná, ale vykazující pozornost.

Shizentai není strnulý.

Přístup

Měl by být stejný jako výše uvedený. Tím se myslí vážný, autoritativní, ale ne arogantní. Je třeba si všimnout všeho, co se kolem nás děje.

Uvědomělost

Mělo by se stát způsobem života uvědomovat si, co se děje kolem nás, chovat se způsobem, který nám neustále umožňuje provést kroky zajišťující vlastní bezpečnost, vnímat vše co se děje. Začít s Iai dřív, než se vstoupí do Dojo a pokračovat v něm, i když se z Dojo odejde.

Reiho

Pozornost věnovaná správné hloubce úklony, načasování úklony, pohybům očí přiměřeným prováděné úkloně. Např. Tachirei směrem ke Kamila : Sklopíme oči, ohneme se do úhlu 45 stupňů, pomalu dolů, pomalu nahoru s uctívou, ale neprodlužovanou pauzou.

Když se ukláníme staršímu cvičícímu, ukláníme se první, hlouběji a vydržíme sklonění, dokud se starší cvičící nenarovná (West, 2005).

4.3.2 Základní techniky

Cvičení iaidó začíná pochopitelně zvládnutím základních technik. Prostřednictvím těchto pohybů se každý snaží zvládnout vlastní tělo i meč s nímž cvičí. Nezbytný je správný pohyb nohou (aši sabaki) a použití boků. Důležité je držení meče (tenouchi) a správná práce horní poloviny těla. Vedle různých suburi seků a kihon (základních) technik se soustředíme na typické pohyby pro iai. Cvičí se fragmenty kat a specifické techniky nukicuke (battó), čiburi a nóto.

Základní techniky i části kat se provádí bez partnera nebo protivníka (aite), který je tedy imaginární (**kassó teki**), nicméně, protože jde v první řadě o umění šermu mečem, věnujeme určitou část našeho cvičení i aplikacím ve dvojici. Procvičujeme jednotlivé techniky, obsažené v katách, tak aby si každý dokázal zhodnotit a zkontrolovat, jak který pohyb funguje (<http://tenshin.cz/iaido/oiaido.htm>).

4.3.3 Průběh nácviiku kata

Než cvičenec Iaida (i začátečník) dojde k poznání kata, musí znát tři základní body:

1. musí znát cíl, důvod, proč chce Iaido cvičit
2. musí znát etiketu, chování a pohyb v dojo
3. musí umět napodobovat

Nácviiku katy v tréninkovém procesu předchází krátká rozcvička bez meče i s mečem v podobě tzn. Suburi – nácviiku sekání vytaseného meče.

V procesu je zahrnuto použití těla s mečem v souladu s dýcháním a neoddělitelnou složkou je i vnitřní duševní přesvědčení. Jako první dovednost je učena chůze s mečem, kde se klade důraz na napodobení ukázky a přirozené provedení, kdy jsou mu vytknuty ze začátku nejvýše 1 – 2 body, na které se může cvičenec soustředit a případně je odstranit.

Jako další dovednost je učeno zvednutí ze seizy, technika vytasení a provedení seku, kde se klade důraz mimo jiné na kvalitu jeho provedení, očištění meče (chiburi) a zasunutí do výchozí polohy (nóto). Při nácviiku seku si dáváme pozor, aby byl dlouhý, silný, rychlý a plynulý. Vrcholem provedení seku, který se nacvičuje provedením velkého náprahu, je Kikken tai ichi, což je soulad těla, meče a ducha. (Meč dopadne na hlavu soupeře, noha je na zemi se současným výdechem v podobě výkřiku Kiai). Po zvládnutí jednotlivých dovedností se všechny spojí v jeden celek – katu, která je poté cvičena až do vypilování jemných detailů, což je dlouhodobý proces (Vojtěch Štrejn, úst. sdělení, České Budějovice, listopad 2006).

4.3.4 Stupně výcviku

Keiko — Keiko znamená docela jednoduše výcvik nebo praxi. Je to stádium, během kterého jsou hlavní pohyby zdokonalovány pomalým a zdánlivě nekonečným opakováním, rozebíráním kata do jejích detailů a porozuměním tomu, jak technika funguje v bojovém postoji. Tímto cvičením začíná student rozumět principům Metsuke (správné užívání očí), Seme (tlak do soupeře za účelem jeho ovládní), Maai (bojové vzdálenosti) a Mami (načasování). Toto učení trvá asi pět let pravidelného cvičení. Po třetím nebo čtvrtém roku cvičení, se začne Keiko překrývat s cvičením Tanren.

Tanren — Tanren znamená zocelování. Je postupně vykováván zhruba stejným způsobem, jako se kuje čepel meče; tvrdou prací, spoustou potu a spoustou hodin snahy o skloubení tvrdých a měkkých základů v těle, mysli a pohybu. Zrovna tak meč získává svojí sílu z tvrdé a měkké oceli. Student více a více cvičí bez zaujetí na správnost pohybů (ač i to musí zůstat správné a účinné) a opakovat kata se snahou o nepřerušování a s cítěním „shinken shobu“ (boje na smrt se skutečným ostrým mečem). Během této fáze se zlepšují postoje, pohyby se stávají více přirozenými a technika se stává více účinnou, protože načasování je lépe řízeno a stává se méně předvídatelným. Jak sebedůvěra vzrůstá, a vyvíjí se Kigurai (sebedůvěra, podepřená znalostmi). Výcvik se přesouvá do fáze nazvané Renshu.

Renshu — Ren je chápáno jako vypilovávání; vypilovávání do dokonalosti pokračujícím cvičením keiko a tanren. Také to znamená pilování ducha a charakteru skrze požadavky a detaily výkladu. Kdo vykazuje takovou povahu, tomu se může předat znalost příslušné školy bez rizika zneužití sobeckou pýchou a nadutostí. Korunkou je ocenění Renshi, což znamená, že kvalita předvádění umění a celkový charakter jeho nositele jsou vyleštěny cvičením. Tento stupeň je nyní udělován od 6.danu a je dosažitelný pouze z Celojaponské federace Kendo (ZNKR – Zen Nihon Kendo Renmei). Po tomto stádiu se akce stávají pomalejší a měkčí, divákovi se jeví méně účinné, ale technika vychází z rafinovaných schopností vládnout mečem bez použití síly až do okamžiku, kdy je tento skutečně v momentu řezu. Tělo zůstává relaxováno, ale mysl je stále při vědomí a připravená. Pouze po úspěšném zvládnutí všech těchto stupňů postupně za sebou, při demonstraci jednoduchosti správně provedených akcí a znalostí, podepřených přímou praxí, může student, který dosáhl zisku 7. danu, přijmout Kyoshi (učitelský stupeň) od ZNKR. Posledním stupněm je Hanshi pro nositele 8. danu (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

4.3.5 Torei

Úvodní terei

Začíná se v keito sishei (meč na boky ven z obi), palec na tsuba s kashirou směřující mírně dovnitř (při sedu v seiza). Meč se zatlačí vpřed levou rukou, poté se převezme pravou s položením pravého palce na tsuba a prsty pravé ruky ze spodu saya. Levou rukou se sklouzne vzad směrem ke kojiri a meč se umístí na podlahu před cvičícího. Střed meče je před středem těla, pravá ruka bude přímo před pravým kolenem (takže když se sníží pravý loket, dotkne se vnější strany pravého ramene). Levá ruka je mírně ven doleva tak, že kojiry je nakloněna zpět a je blíže než tsuka. Ostří je odkloněno od cvičence a prsty levé ruky jsou navrchu saya, palec zesponu. Pravá ruka se stáhne, levá ruka uvolní a upraví se savek před umístěním rukou na stehna a návratem do vzpřímené seiza pozice. Je provedeno zarei meči zpuštění levé a potom pravé ruky na podlahu tak, že palce a ukazováky tvoří trojúhelník před obličejem na podlaze. Při zdvínání se, se zvedá nejdřív pravá ruka, potom levá a obě se položí na stehna v seiza. Před zvednutím meče se udělá pauza. Meč se uchopí současně oběma rukama, prsty pravé ruky zesponu saya, palec shora, levý palec pod saya, blízko kojiri, prsty shora. Meč se nakloní tak, aby kojiry leželo na obi na středu těla s mečem podél linie, v úhlu, ve kterém je nošen. Palcem levé ruky se udělá v obi prostor a pravou rukou se protlačí meč. Levá ruka se přesune na saya s palcem na tsuba, pravá ruka se položí na pravé stehno. Sageo se uváže ať již stylem Muso Shinden nebo Muso Jikiden.

Závěrečné terei

Začínáme s mečem v taito pozici (meč za obi na konci cvičení), zaujmeme seiza. Jako před tím se vysune meč vpřed levou rukou. Meč se uchopí pravou rukou tak, že pravý ukazovák je na tsuba, saya se drží palcem (směrem k cvičenci) a ostatními prsty (směrem od cvičence). Dále se vysune kojiri z obi a umístí se na podlahu zhruba 25-30 cm vpravo před pravým kolenem, vertikálně s ostřím směrem k cvičenci. Levá ruka zůstává na levém boku na obi tam, kde byl vetknut meč. Meč se položí dolů před tak, že tsuba směřuje vlevo a ostří k nám. Pravou rukou se narovná sageo a současně se vrátí obě ruce na stehna do seiza. Úklon se provádí jako v úvodní terei. Pro vrácení meče k boku se uchopí tsuba /saya pravou rukou přesně stejným způsobem, jako když se meč vysunoval. Meč se zvedne zpět do vertikální pozice (pouze pravou rukou), pak se mírně pozdvihne a umístí před kolena tak, aby kojiri a obě kolena tvořili rovnostranný trojúhelník. Levou rukou se napne sageo a sevře saya blízko kojiri, zvedne a umístí se na levý bok. Poté se přechytne tsuka / saya levou rukou a pravá ruka se vrátí na pravé stehno (West, 2005).

4.3.6 Technické body

a) Nukitsuke

První útok, byť vedený jednou rukou, musí být efektivní, měl by ukázat, že kirioroshi již není nezbytné. Úhel, načasování, ki, ken, tai, ichi, ovládání kime, tenouchy budou pozorně sledovány. Důležitý je dobrý postoj (shisei) ve které se ujistíme že sek končí na úrovni přední nohy a že váha těla dává sílu do seku.

b) Saya Banare

Je to část Nukitsuke, moment, kdy meč opouští saya. Je okamžitou změnou mezi tasením a sekem. Správnou koordinací pozice těla (tai sabaki), prací nohou (ashi sabaky), tlaku při pohybu vpřed (seme), zrychlením (Jo ha kyu) a dýcháním (ki) je možné změnit načasování zdánlivě pomalého tasení na absolutně nepředvídatelné.

c) Furikaburi

Udržení tlaku (seme) nesmí být přerušeno ani chvilkovým výpadkem, který by způsobil otevření (suki) v technice. Aby se udržel tlak koordinuje se akce meče s akcí těla. Boky se vyrovnávají s pocitem tahu levou rukou pro pokrytí zpětného pohybu meče. Důležité je zjištění, že hanami pokrývá možnost okamžitého seku v průběhu celé akce.

d) Kirioroshi

Mělo by být velké, silné, rychlé, plynulé (dai kyo soku kei). Ve chvíli kontaktu s cílem by měla být pravá paže plně natažena, tak že seková akce je řezem. Síla by měla přijít z levé ruky a měla by být vedena pravou. Opět se sleduje ki ken tai ichi, kime, tenouchi. Aby se vyhnulo překlánění vrchní části těla kvůli váze meče, použije se hara. Důležité je ujištění, že sek končí s přední nohou a že váha těla dává seku sílu. Přidání síly z pravého ramene je nežádoucí.

e) O chiburi (Příloha DVD)

Mělo by být velké a silné. Opět by zde měla být kontrola hasuji a hanami. Konečný postoj je velmi důležitý : Směřuje k nepříteli, pravá ruka je v úrovni pasu a levé ruky, meč sklonění na zhruba 45 stupňů dolů. Levá ruka by měla být položena na plocho na obi v místě kde je zasunuta saya.

f) Yoko chiburi

Meč se musí pohybovat horizontálně vpravo. Kissaki se nesmí zvedat, nesmí jít doleva nebo opisovat kruh proti směru hodinových ručiček. Konečná pozice by měla být z kissaki směřující dovnitř, pravá ruka ve stejné úrovni jako levá, čára od kissaki ke spodku tuba vodorovně s podlahou.

g) Noto (Příloha DVD)

Je povolené jak yoko noto Muso Shinden Ryu, tak i tate noto Muso Jikiden Eishin Riju, ale je třeba být důsledný. Noto se musí potkat u tuba, na středu těla. Nemusí být rychlé, ale musí být plynulé s dobrým ovládním levé ruky (saya biki). Linie, kterou opisuje kashira, by měla být horizontální v té rovině, ve které meč běžně nosíme. Linie směru „ven“ a „dovnitř“ by měli být stejné bez přílišné hákovitosti.

h) Pohyb vzad

Pohyb zpět na původní pozici by měl být proveden se zanshin, s uvědoměním, že nejen že soupeř nemusí být mrtví, ale že zde mohou být i další. Kata nekončí, dokud se nevrátí na původní místo (West, 2005).

4.3.7 Nanahonme – Sanpo giri (sek do tří směrů)(příloha DVD)

Soupeři jsou vepředu, po levici i pravici. Když kolem nich procházíme, pokusí se zaútočit. Tasíme meč a okamžitě sekneme prvního soupeře z pozice nad hlavou. Otočíme se čelem k soupeři po levici a sekneme jej, nakonec se vytočíme zpět dopředu a sekneme posledního soupeře vertikálním pohybem dolů.

- a.** Provedeme 5 kroků vpřed začínaje pravou nohou. Uchopíme meč oběma rukama ve chvíli, kdy jsme podruhé překročili levou nohou vpřed. S tlakem na soupeře vepředu vytasíme meč a otočíme se čelně (do strany) k soupeři po naší pravici, levou nohu používáme jako osu, pravé chodidlo položíme mírně vpřed vpravo. Sek provádíme od hlavy soupeře k bradě.
- b.** Otočíme se o 180 stupňů doleva čelně k druhému soupeři bez změny stanoviště, pravou nohu používáme jako osu. Když se otáčíme, meč přenášíme nad hlavu s pocitem krytu a s úchopem jílce levou rukou. Bez prodlevy sekáme dolů po přímé linii na soupeřův střed.
- c.** Otočíme se čelně k poslednímu soupeři, levá noha slouží jako osa. Když přenášíme meč nad hlavu, provádíme současně kryt. Poté s výkrokem pravé nohy vpřed provedeme sek dle popisu v předchozích odstavcích.
- d.** Když stahujeme pravou nohu vzad, zaujmeme Morote Hidari Jodan No Kamae (meč pod úhlem 45 stupňů nad hlavou, držen oběma rukama, levá noha vpředu) a ukážeme Zanshin.
- e.** Když zakračujeme levou nohou, uvolníme levou ruku z Tsuka a položíme ji na levý bok na pás. Provedeme Kesa Ni Furi Orosujite No Chiburi (dlouhý pohyb setřepání krve z meče začínající z pozice Jodan s mečem sekajícím po linii podobné jako u č. 5 – Kesa Gir) přenesením meče dolů po diagonále.

- f. Sklouzneme levou rukou vpřed z pásu na Koiguchi a provedeme Noto.
- g. Přisuneme zadní nohu vpřed na úroveň přední nohy, spustíme pravou ruku z jílce a zaujmeme Taito Shisei. Vrátime se na naši výchozí pozici 5 kroky, začínáme levou nohou (West, 2005).

4.4 Judo – nácvik kata

4.4.1 Průběh nácviku kata

Nácvik kata začíná nácvikem **základních technik** a **pádů**, které jsou obzvláště pro průběh nácviku kata důležité. Vzhledem k charakteristice Judo se cvičí výhradně v Dojo pro Judo, které je vybavené speciálním tatami tlumící nárazy a základní techniky se cvičí ve dvojicích. Složitost technik je závislá na technické vyspělosti adepta, který prochází žákovskými stupni od 5.kyu až po 1.kyu, kde musí ukázat na jednotlivý stupeň daný počet technik v postoji – nage waza a daný počet technik znehybnění – ne waza. Po dosažení 1.kyu se adept uchází o mistrovské stupně dan, kterých je 1. – 10., kde musí prokázat znalost všech dosud naučených technik včetně předepsaných kata (Vladimír Lorenz, úst. sdělení, Hradec Králové, duben 2007).

Technika pádů

Je to velmi důležitý prvek tělesné i duševní přípravy, který je základem pro partnerská cvičení, v nichž aktéři usilují o poraz nebo hození. Důležitost nácviku pádů je podmíněna těmito okolnostmi:

Bez znalosti pádů je zvýšené riziko zranění.

Útočník, který má strach z pádů, není schopen důsledně útočit.

Cvičenec, který si je vědom (při nácviku), že jeho partner neumí padat, má sám strach provést obrannou techniku plynule a důsledně.

Umění bezpečně padat, je důležité kdykoli a kdekoli i mimo dodžó.

Zpočátku je velmi výhodné cvičit na žíněnkách (nejlépe však tatami), aby nevznikly z nepodařených pádů zábrany pro další nácvik. Pokročilý cvičenci by měli čas od času padat také na tvrdší podložce.

Nácvik provádíme jak samostatně, tak ve dvojicích nebo skupině. Nejdříve nacvičujeme přípravná cvičení pro porozumění jednotlivým principům a později celou pádovou techniku.

Základní principy pádových technik:

Princip schouleného ježka

Doménou tohoto principu je valivý pohyb. Padající se schoulí do pozice částečného nebo úplného zaoblení a přeneše tak energii pádu do valivého pohybu. Typickým pádem, jenž odpovídá tomuto principu, je kotoul, který provádíme v různých směrech a formách do osmi stran. Částečného valivého pohybu se využívá také v joko ukemi (přímý pád stranou), uširo ukemi (přímý pád vzad) a hombu ukemi (přímí pád vstupní).

Princip velké základny

Tento princip vychází z myšlenky maximálního rozložení energie do velké plochy. Lze jej aplikovat jako přímý prostředek jen v případě malé nebo střední intenzity dopadu. Typickým využitím tohoto principu je tzv. odplácnutí (Procházka, 2003).

4.4.2 Hybnost těla a Happo kuzushi

Pro cvičení Judo je hybnost velice důležitá, obzvláště při technikách hodů, pohnout tělem vpřed, vzad a do stran rychle, obratně a navíc změnit směr postoje. Je velmi důležité se pohybovat a měnit postoj správně a rychle obnovovat rovnováhu pokaždé, když se zatáhne partner v okamžiku, kdy tlačí nebo tlačíme v okamžiku, kdy partner táhne.

Obratný způsob chůze je spojen se správně pohyblivým tělem. Správný způsob chůze, při kterém jsou chodidla, boky a trup v koordinaci. Proto je nezbytné udržet přirozený postoj po celou dobu a chodit pomocí „klouzavých „ kroků. Snaha je o osvojení si chůze v přirozeném postoji, kdy jedno chodidlo bezprostředně následuje druhé (ayumi ashi) (Kotani,

Při vysvětlování technik je důležité klást důraz na **Happo kuzushi**, vychýlení do 8 směrů, které dosáhneme tlakem ve směru kolmice na spojnicí palců dolních končetin.

Jestli má soupeř labilní postoj, nemůže použít síly.

Hlavní nácvik technik v Judo a tudíž i v kata samotných spočívá v schopnosti napojit se na soupeřův pohyb při dodržování již zmiňovaného biomechanického zákona.

Není proto zapotřebí během tréninku síly, mohutných bojových úchopů, stačí dodržovat a vystihnout daný okamžik (Vladimír Lorenz, úst. sdělení, Hradec Králové, duben 2007).

4.4.3 Pozdrav

Jsou dva způsoby, jak v Judo zdravít, úklonem v postoji a úklonem v pokleku, který se používá zásadně při cvičení kata po svoji formálnost.

Úklon v postoji:

Spočívá v současném uklonění se hlavou, skloněnou pod přibližným úhlem 30°, jak Toriho, tak Ukeho, kteří stojí čelem k sobě vzdáleni asi 4 m.

Způsob úklonu v pokleku je následující:

Tori i Uke stojí čelem k sobě vzdáleni asi 4 m.

Současně půlkrokem zakročí levou, pokleknou na levá kolena, opírají se o prsty na nohou, pak pokleknou pravou tak, aby byla obě kolena vedle sebe, rozevřená na šíři dvou pěstí položených vedle sebe. Pak napnou prsty na nohou a položí nártu na tatami. V ten okamžik sedí Tori i Uke na patách, páteř mají napřímenou. Ruce položí volně na svá stehna, prsty směřují dovnitř. Tento druh sedu se nazývá Seiza. Pak oba současně položí dlaně na tatami před svá kolena, prsty směřují mírně dovnitř (k sobě), vzájemně se ukloní předklonem trupu dopředu. Návrat do postoje je konán opačným postupem z pokleku. Boky se nadzvednou a špičky prstů se opřou o tatami, nejprve se vstává pravou.

4.4.4 Forma započetí a ukončení Kata

Během cvičení Kata jsou Tori i Uke v klidu a mají upravená judogi.

Tori stojí levou stranou těla k Joseki a Uke pravou. Výjimku tvoří Koshiki no kata, Itsutsu no kata, Juno no kata a Goshinjitsu no kata.

Tori a Uke stojí čelem k sobě, jsou na společné spojnici procházející středem tatami, vzájemně vzdáleni asi 4 m. Nejprve se současně ukloní v postoji směrem k Joseki čtvrtobratem vlevo, vpravo, a pak se vrátí čelem proti sobě a pozdraví se navzájem v pokleku. Poté se současně postaví a oba vykročí jedním krokem k sobě, vykračují levou a zaujmou přirozený postoj, aby mohli zahájit cvičení Kata. Po provedení poslední techniky, zaujmou oba přirozený postoj čelem k sobě, stejně jako na začátku, pak současně zakročí jedním krokem, nejprve zakračují pravou nohou, paty těsně u sebe. Vzájemně se ukloní v pokleku, následně v postoji směrem k Joseki. Vzdálenost mezi Torim a Ukem je při technikách obvykle asi 60 cm, záleží na tělesných proporcích cvičících. Udělají-li oba jeden krok vzájemně k sobě, měli by být těsně u sebe. V případě čtyř technik, konkrétně Seoi-nage, Uki-goshi, Ura-nage a Yoko-guruma je vzdálenost přibližně 1,8 m, protože Uke se pokouší zasáhnout Toriho do temene hlavy svou pěstí se současným vykročením. Při technikách v Kime no Kata prováděných s dýkou a mečem a Goshinjitsu no Kata s dýkou, holí a pistolí je vzdálenost regulována v rámci dosahu užívání těchto zbraní (Kotani,)

4.4.5 Nage no kata (Příloha DVD)

Je prakticky nemožné osvojit si podstatu Nage no kata, pokud není studována a cvičena (nacvičována) v souladu s teorií aplikací technik v okamžiku vychýlení soupeře. Navíc, jak správně přijmout hod v součinnosti s teorií hodu, to je další důležitá oblast Nage no kata. Například spadne-li Uke schválně, bez předchozího vhodného vychýlení pro přirozený hod, ani tisíce a tisíce opakování nemohou přispět ke správnému osvojení technik (Kano, 1994).

Nage no kata je první ze dvou Randori no kata. Na začátku stojíme jako tori (útočník) a náš partner jako uke (obránce) proti sobě ve vzdálenosti 5,5 m. Měli bychom být napravo z pohledu joseki. Oba se otočíme k joseki a ukloníme se, pak se otočíme nazpět čelem k sobě a ukloníme se v kleče. (joseki znamená - čestné místo. Tato strana dojo je také projektována jako shomen - průčelí hlediště).

Te waza

Uki otoshi

- Po úklonu v postoji i v pokleku se my i uke přiblížíme k sobě pomocí ayumi ashi na vzdálenost přibližně 60 cm.
- Po krátké pauze vykročí uke pravou nohou směrem k nám a my zakročíme levou, oba jsme v migi shizentai. Až tak učiníme, uchopíme svá judogi základním způsobem.
- Zatáhneme tak, abychom ukeho vychýlili dopředu
- V momentě, kdy vykročí pravou, aby obnovil rovnováhu, zakročíme opět levou a zatáhneme dopředu (zde i jinde v kata se pohybujeme pomocí Tsuqi ashi). Uke znovu vykročí pravou. Náhle stáhneme levou nohu, abychom porušili ukeho rovnováhu směrem dopředu, poklekneme na levé koleno a hodíme ho tahem paží. Pro poklek je nejlepší pozice taková, aby úhel mezi námi a osou procházející chodidlem ukeho byl 30 - 45°. Pak se postavíme čelem k sobě a provedeme uki otoshi na levou stranu. V této kata se cvičí všech 15 technik v pravo i v levo.

Seoi nage

- Poté co se vrátíme do své původní polohy se přiblížíme na vzdálenost okolo 1,8 m.
- Uke pokračuje vpřed a snaží se nás udeřit do hlavy svou pravou pěstí. Vykročíme tak, aby naše pravé chodidlo bylo zevnitř pravého chodidla ukeho. Využijeme ukeho pohybu, blokujeme úder - naše levé vnitřní předloktí proti jeho.
- Abychom ukeho vychýlili vpřed, uchopíme levou paži ukeho pravý rukáv zevnitř a ohbí lokte. Otočíme se doleva na prstech pravého chodidla a vklouzneme svou pravou

paží pod ukeho pravé podpaží.

- Uchopíme ukeho nadloktí pod pravým ramenem. Pokračujeme v otáčení doleva, postavíme levé chodidlo k ukeho levému chodidlu zevnitř a pevně jej přitáhneme na svá záda.
- Abychom hodili, nadzvedneme ukeho napnutím nohou a předkloníme se. Svě paže směřujeme dolů před sebe.

Kata guruma

- Přiblížíme se čelně na vzdálenost asi 60 cm.
- Během svého základního úchopu zakročíme do pravého přirozeného postoje, abychom ukeho vychýlili vpřed. Uke vykročí pravou (pohyb 1).
- Znovu zakročíme levou (tsugi - ashi) a změníme svůj levý úchop lokte na úchop uprostřed rukávu zevnitř, naše paže pod jeho. Zatáhneme, abychom vychýlili vpřed. Uke opět přesune pravou (pohyb 2). Uděláme jeden další zákrok levou a táhneme levou rukou. Jakmile uke znovu vykročí pravou, snížíme se v kyčlích, dokud nebudeme v jigotai.
- Jak ztrácí rovnováhu, nakloníme se vpřed, tlačíme svůj krk a pravé rameno proti jeho pravému boku a obejmeme jeho stehno svojí pravou paží zevnitř.
- Zatímco ukeho táhneme vpřed levou paží, přisuneme svou levou nohu ke své pravé a v jednom plynulém pohybu se napřímíme a zvedneme ho na ramena.
- Hodíme ukeho do svého levého předního rohu přisunutím čtvrtrokem levé nohy k stejné pravé.

Goshi waza

Uki goshi

- My a uke jsme od sebe čelně vzdáleni do 1,8 m.
- Uke vykročí levou a napřáhne pravou paží v pěst, pokračuje vykročením pravou a snaží se nás udeřit shora do hlavy. Předtím, než nás zasáhne, vykročíme levou do svého pravého předního rohu.
- Snížíme své levé rameno a přiložíme svojí ohnutou levici pod ukeho pravou paží kolem jeho hrudníku.
- Pevně jej přitáhneme k sobě, vychylujeme ho dopředu.
- Svojí pravou pevně uchopíme ukeho levý rukáv zvenku uprostřed a abychom hodili, otočíme se doprava.

Harai goshi

- Když jsme s uke vzdáleni asi 60 cm, vykročí uke pravou a my zakročíme levou, zaujmeme základní úchop.
- Zakročíme levou a lehce ho zatáhneme vpřed. Uke reaguje vykročením pravou (pohyb 1) a my opět zakročíme levou.
- Vklouzneme pravou rukou pod ukeho levé podpaží a přiložíme ji na jeho levou lopatku. Zatáhneme a vychýlíme ho vpřed. Jakmile znovu vykročí pravou (pohyb 2), otočíme se doleva, přesuneme levé chodidlo diagonálně za své pravé. Vychýlíme ukeho do jeho pravého předního rohu oběma pažemi tak, aby udělal malý krok vpřed pravou nohou. Pevně přimkneme svůj pravý bok proti jeho podbříšku.
- Hodíme ukeho zametením pravou nohou směrem nahoru proti jeho pravé noze.

Tsurikomi goshi

- Přiblížíme se na vzdálenost asi 60 cm.
- Až uke vykročí pravou zaujme základní úchop, my zakročíme levou a svou pravou rukou pevně uchopíme ukeho límec zezadu.
- Zatáhneme, abychom jej vychýlili vpřed a aby vykročil pravou. Znovu zakročíme levou a tahem ho vychylujeme. V momentě, kdy znovu vykročí pravou, provedeme malé zakročení levou a táhneme jej vpřed.
- Jak uke přisunuje pravou, vklouzneme pravou nohou před jeho pravou a vytáhneme (vychýlíme) jej vzhůru pravou paží. Uke přisune levou vpřed a předpokládá, že zaujal přirozený postoj a napřimuje se, aby držel rovnováhu. Zatáhneme jej rukama vpřed a otočíme se doleva. Svou levou nohou přisuneme k jeho levé zevnitř.
- Pro hod napneme nohy, abychom vytrčili boky a zatáhli pažemi.

Ashi waza

Okuri ashi harai

- Ze vzdálenosti asi 30 cm zaujmeme základní úchop.
- Převezmeme iniciativu (aktivitu) a uděláme jeden krok pravou do pravé strany a naše levá je na společné linii. Nutíme ukeho ukročit jeho levou.
- Zopakujeme pohyb a nadzdvihujeme ho rukama tak, jak jsme zvyklí.
- Až budeme dělat třetí velký krok vpravo, natáhneme jej vpřed doprava pomocí diagonálního obloukového pohybu. V ten samý okamžik soustředíme sílu do vnější hrany levého chodidla a podmeteme ukeho pravý vnější kotník svojí levou rukou.
- Hodíme ho do směru jeho pohybu.

Sasae tsurikomi ashi

- Ze vzdálenosti 60 cm zaujmeme základní úchop. Uke vykročí pravou a my zakročíme levou.
- Pokusíme se ho vychýlit vpřed.
- Jakmile zareaguje vykročením pravou nohou, znovu zakročíme. Uke opět vykročí.
- Zakročíme levou a nasměrujeme ji do pravého rohu. Otočíme tělo doleva - prsty pravé nohy směřují dovnitř. Jakmile se uke pokusí obnovit rovnováhu vykročením pravou, umístíme svou levou plosku na jeho pravý kotník a zatáhneme vzhůru.
- Hodíme jej vpřed silným tahem levou paží a tlakem svojí pravé.

Uchi mata

- Přiblížíme se asi na 60 cm a zaujmeme pravý přirozený postoj a základní úchop.
- Současně s tahem své pravé ruky vykročíme levou do svého levého předního rohu a pravou přesuneme nazpět do svého levého zadního rohu.
- Uke vykročí po oblouku nejprve levou, pak pravou.
- Uděláme ten samý pohyb doleva ještě jednou a vedeme ukeho po širokém kruhu do jeho pravého zadního rohu.
- V momentě, kdy přenáší svou hmotnost na levou nohu, vychylujeme jej vpřed oběma rukama.
- Snížíme se, vystrčíme svou pravou nohu mezi jeho nohy a otočíme se doleva.
- Nadzvedneme a hodíme jej vytrčením pravé nohy vzhůru proti ukeho vnitřní straně levého stehna.

Ma sutemi waza

Tomoe nage

- Stojíme čelem k sobě na vzdálenost 60 cm. Zaujmeme pravý přirozený postoj a základní úchop.
- Uděláme tři kroky vpřed. Začínáme pravou a pokoušíme se ukeho vychýlit vzad.
- Po ustoupení třemi kroky se uke snaží vzdorovat zpevněním zad. V ten okamžik umístíme levé chodidlo zevnitř jeho pravého, změním levou rukou úchop pod ukeho loktem na úchop za jeho pravou klopou a vychýlíme jej vpřed.
- V okamžiku, kdy jsou jeho chodidla paralelně při jeho vykračování levou, pokrčíme pravou nohu a lehce ji přiložíme na ukeho podbřišek, prsty směřují nahoru.
- Sedneme si na zem ke své levé patě tak blízko, jak to jen jde a hodíme ukeho přes

hlavu vystrčením pravé nohy a tahem oběma pažemi po oblouku směrem dolů.

Ura nage

- Jsme vzájemně vzdáleni asi 1,8 m. Uke se nás snaží udeřit do hlavy spodní částí pravé ruky.
- Vyhneme se úderu dlouhým vykročením levou až za ukeho.
- Snížíme boky a obejmeme ukeho hrudník levou paží.
- Současně přesuneme pravé chodidlo až mezi ukeho chodidla a přiložíme pravou dlaň prsty vzhůru na jeho podbřišek.
- Udržujeme si pevný úchop, padneme na zad a hodíme ukeho přes své levé rameno za pomoci boků a paží.

Sumi gaeshi

- Stojíme s ukem čelem vzdáleni asi 90 cm.
- Vykročíme pravou a zaujmeme pravý obranný postoj. Oba vzájemně protáhneme pravou paží podpažím toho druhého a dlaně přiložíme na partnerova záda. Levé paže vzájemně uchopí pravé lokty zvenku.
- Zatímco silně táhneme vzhůru pravou rukou zakročíme velkým krokem vzad pravou, tím donutíme ukeho vykročit levou. Jak se pokouší narovnat, nadzdvihneme jej oběma pažemi. Aby obnovil rovnováhu, přesune pravou diagonálně vpřed.
- Když jsou ukeho chodidla v jedné linii, vklouzneme levým chodidlem ke svému pravému a vychýlíme jej vpřed.
- Padneme na zad. Jak padáme, přiložíme pravý nárt do ukeho levého podkolenní (kolenního ohbí) a hodíme jím přes hlavu za pomoci pravé nohy a obou paží.

Yoko sutemi waza

Yoko gake

- Stojíme s uke čelem asi 60 cm od sebe.
- Uke vykročí pravou a zaujme základní úchop.
- Zakročíme levou a pokusíme se ho vychýlit vpřed, aby vykročil pravou. Znovu zakročíme levou a přinutíme jej k přesunutí levé nohy, silně jej vychylujeme do jeho pravého předního rohu a nakloníme jeho tělo doprava.
- Uke opět přesouvá pravou. Lehce zakročíme pravou a jakmile znovu začne vykračovat pravou, silně jej vychýlíme do jeho pravého předního rohu oběma pažemi.
- V ten samý okamžik přiložíme levou plosku proti jeho pravému kotníku a spadneme na svoji levou stranu a podkosíme kotník svým pádem. Naše levá paže táhne a pravá

tlačí po oblouku.

Yoko guruma

- Ze vzdálenosti okolo 1,8 m vykročí uke třemi kroky k nám, první levou a snaží se nás zasáhnout shora do hlavy spodní částí své pravé pěsti.
- Pokusíme se jej hodit pomocí ura nage.
- Uke kontroluje předloktím.
- Uděláme z jeho postoje svou výhodu a vychýlíme jej vpřed levou rukou a vklouzneme pravou nohou "hluboko" mezi jeho nohy.
- V ten samý okamžik padneme na svůj pravý bok, táhneme levou rukou a tlačíme pravou. Hodíme ukeho přes své levé rameno.

Uki waza

- Stojíme s uke před sebou ve vzdálenosti 90 cm.
- Společně vykročíme pravou a zaujmeme pravý obranný postoj.
- Nadzdvihneme ukeho pravou rukou a zakročíme velkým krokem pravou, způsobíme tím ukeho vykročení levou.
- Nadzvedneme jej oběma rukama. Aby udržel rovnováhu, vykročí uke pravou do svého pravého předního rohu.
- Jakmile tak učiní, vystrčíme a vklouzneme levou po oblouku směrem do ukeho pravého zadního rohu, zablokujeme jeho chodidlo a padneme na svoji levou stranu, táhneme levou a tlačíme pravou rukou.
- Uke je hozen přes své pravé rameno.

Po dokončení technik na levou stranu se vrátíme do svých pozic, které jsme měli na začátku. Stojíme čelem k sobě v přirozeném základním postoji. Současně jednou zakročíme, nejdříve pravou. Totéž ještě jednou na vzdálenost 5,5 m, pokloníme se v kleče. Současně vstaneme, otočíme se čelem k joseki a ukloníme se v postoji (Kano, 1994).

5. Závěr

V této diplomové práci jsme objasnili teorii a význam kata ve východních bojových uměních Karatedó, Iaidó a Judó a následně se pokusili o charakteristiku náčrtu metodiky výuky kata v jednotlivých uměních.

Teoretická část je zpracována podle dostupné literatury a odborných konzultací, dle našeho soudu lidí dostatečně fundovaných v daném oboru, kde je zahrnuta charakteristika, historie a základní informace o kata daného umění a z toho následně vycházející metodika jejich nácviku.

Zkoumáním kata jsme zjistili, že má v bojových uměních zásadní význam a je hlavní cvičební metodou, je v ní ukryta klíčová informace v každém pohybu jeho správného chápání a je hlavním prostředkem uchovávání a předávání technických informací. Její provedení je důkazem nejen vyspělosti technické, ale i vyspělosti osobnosti, která je patrna po provedení prvních krůčků a je tak jejím zrcadlem. Kromě bojového významu, který vyplývá z názvu práce, jsme objevili význam kata i v zdravotním aspektu, jehož charakter je ryze pozitivní, provádí – li se cvičení v souladu s danými pravidly.

Je zřejmé, že provedení kata ve zkoumaných bojových uměních je rozdílné a zdálo by se, že i metoda výuky bude mít u každého jiný ráz. Až na jemné rozdíly však musíme zkonstatovat, že je opak pravdou. Metodika výuky je založena na nejosvědčenějším způsobu, praktikovaným již našimi předky – Mitori Geiko. Důkazem její efektivity je vlastní fakt, že se tradiční bojová umění dochovala až do dnes.

Podrobnosti a doplňky diplomové práce jsou uvedeny v kapitole přílohy, obsahující fotografie dokreslující význam tradice uchovávání myšlenky budó. Nezbytnou součástí je videozáznam, který se skládá z jednotlivých reprezentativních kata pro jednotlivá umění, Gekisai Dai I. a Sanchin z Karatedó, Nanahonme z Iaidó a Nage no kata z Judó. Záznam rovněž obsahuje některá metodická cvičení, která předchází nebo jsou součástí výuky vlastní kata.

Tato práce není určena pro začátečníky bojových umění, jelikož se snaží obsáhnout problematiku do větší hloubky a předpokládá se, že se čtenář už setkal s bojovými uměními, na druhou stranu může být pro něj dobrým startem a inspirací do cvičení. Měla by oslovit spíše cvičence v ranním stádiu jejich poznání, kde by mohla zodpovědět základní otázky, které se kladou při postupném odhalování této obsáhlé problematiky. Rovněž může posloužit jako metodická příručka, ale jenom jako doplnění informací, dobře přece víme, že kata a tedy i bojové umění, se nejlépe učí praxí a pod dohledem učitele. Ze zkoumání je jasně patrné, že

praxe a poznávání kata v bojových uměních je „během na dlouhou trať“ a stává se každodenní součástí cvičence a defakto životním stylem.

Řešení této problematiky není zdaleka vyčerpané a za jakékoliv případné poznámky a informace budeme vděční. Byl bych rád, kdyby se některé myšlenky v této práci staly inspirativními pro stávající i budoucí cvičence bojových umění.

6. Referenční seznam literatury

Dirk, L. (2003). *Okinawské karate*. Praha: Temple

Draeger, D.F. a R.W. Smith. (1995). *Asijská bojová umění - Historie, techniky a zbraně*. Bratislava: Cad press.

Filo, P. (1999). *Tradičné Karate do II*. Bratislava: Okinawa

Fojtík, I. (1993). *Japonská bojová umění budžucu*. Praha: Naše vojsko.

Fojtík, I., Král, P. a Král, P. (1993). *Karatedó*. Praha: Olympia.

Fojtík, I. (1999). *Prvky bojových umění - karatedó aikidó kendó džudó*. Praha: Olympia.

Funakoši, G. (1994). *Karatedó má životní cesta*. Praha: Naše vojsko.

Gyuris, J. (2003). *Karatedó – techniky, historie – filozofie*. Praha: Naše vojsko.

Higaonna, M. (2001). *The History of Karate: Okinawan Goju-Ryu*. USA: Dragon Associates.

Kano, J. (1986). *Kodokan Judo*. Kodansha International

Lind, W. (1996). *Tradice Karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska*. Brno: Comenius.

Mc Carthy, P. (1995). *The Bible of Karate Bubishi*. Boston: Periplus Editions.

Otaki, T. & Draeger, D. (1983). *Judo Formal Techniques*. Japan Publications Trading Co.

Oyama, M. (1997). *Cesta kyokushin – cesta poslední pravdy*. Brno: Comenius Publishing.

Procházka, M. (2003). *Jujutsu zančin budó*. Praha: Temple.

Šebej, F. (1990). *Karate*. Bratislava: Šport.

Valenta, J. (2006). *Zkušební řád ČAOGK*.

Weinmann, W. (1997). *Lexikon bojových sportů – od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko.

Adam Behula. (17. 8. 2005). Jigoro Kano – zakladatel juda. *Historie JUDA*. 15. 2. 2007.
<http://www.armada-8-pluku.wz.cz/historie.htm>

ČAOGK. (17. 3. 2007). Historie, filozofie, zkoušky + techniky. 12. 1. 2006.
<http://www.iogkf.cz/>

Jaromír Musil. (23. 10. 2006). Sanchin - (Tři Bitvy). *Historie*. 14. 2. 2006.
<http://www.gojuryu.cz/?p=161&language=cs>

Mirek Budín. (19. 3. 2007). Seznam kata podle jednotlivých škol. *Katy*. 15. 2. 2007.
<http://spektra.wz.cz/kata/kata.htm>

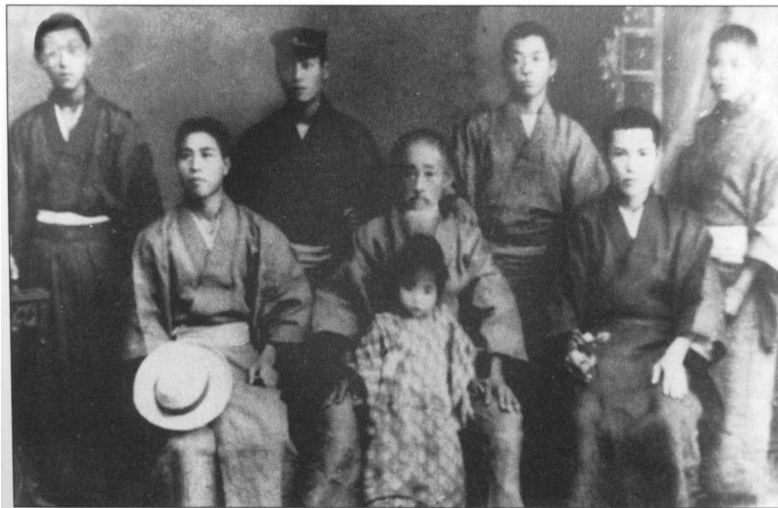
SKBu Hostivař. (2005). *Iaidó*. 15. 2. 2006. <http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>

Tenšin dódžó. (2006). o iaidó. *iaidó*. 10. 2. 2006. <http://tenshin.cz/iaido/oiaido.htm>

7. Přílohy

7.1 Fotografie a tabulky

Obrázek č. 1



Kanryo Sensei s jeho pravnučkou (která zemřela v sedmi letech), v době 1900 věku Meiji (Higaonna, 2001, 21).

Obrázek č. 2



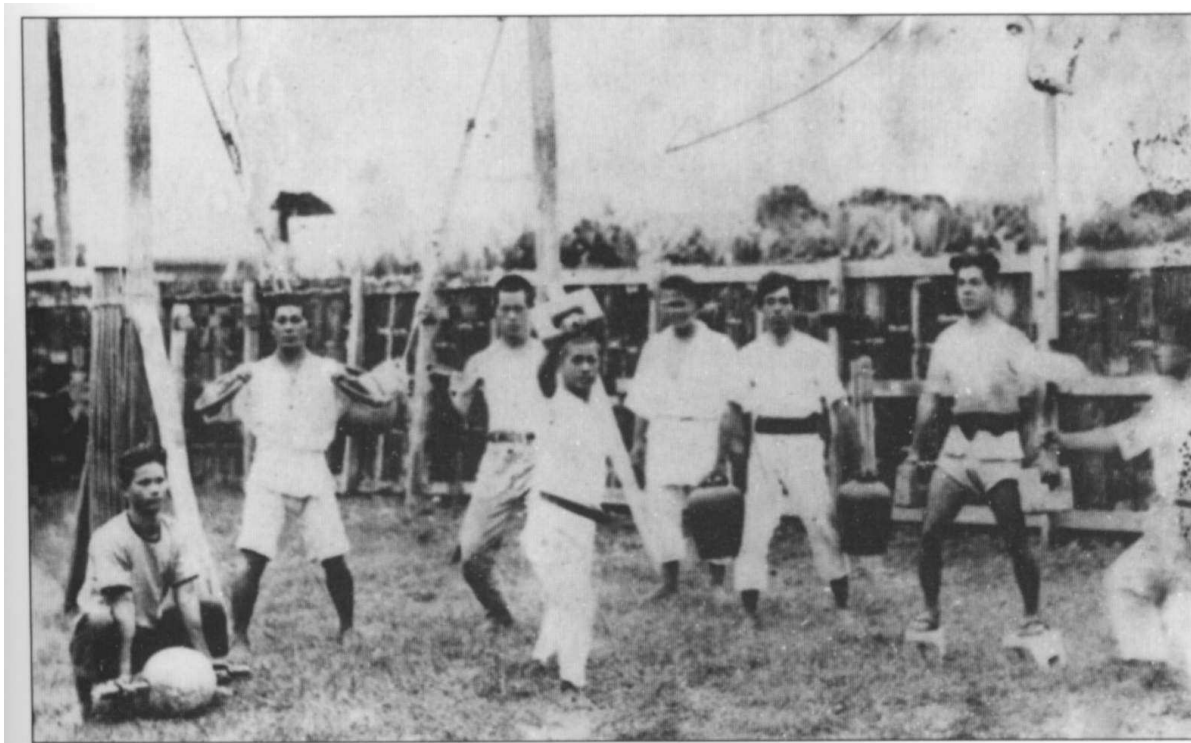
Kanryo Sensei sedící druhý zprava. Uprostřed stojící v zadní řadě je Chojun Miyagi (Higaonna, 2001, 24).

Obrázek č. 3



Chojun Miyagi jako mladý (Higaonna, 2001, 54).

Obrázek č. 4



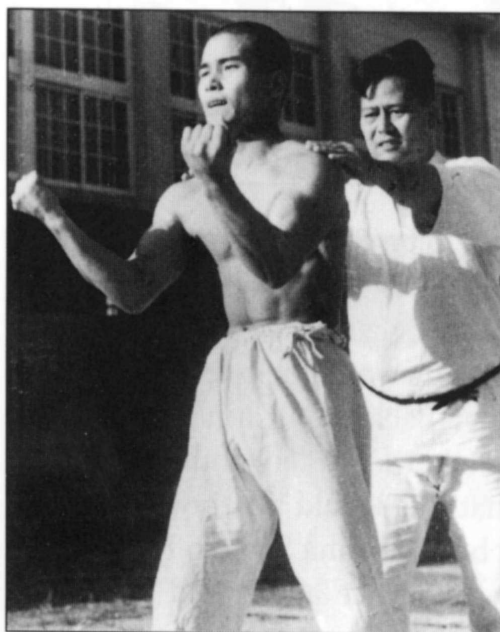
Hojo undo trénink v Karate Kenkyu Klubu, kolem r. 1926. Zleva doprava: Tokunori Senaha, Keiyo Madambashi, (dva neznámí), Chojun Miyagi, Seko Higa, (neznámý), Seiko Kina. (Higaonna, 2001, 63)

Obrázek č. 5



Miyagi vyučuje studenty v Naha Shogyo Koto Gakko (1928) (Higaonna, 2001, 67).

Obrázek č. 6



Chojun Miyagi předvádí shime na Kotaro Kohamovi na Teacher's College (1941)
(Higaonna, 2001, 91).

Obrázek č. 7



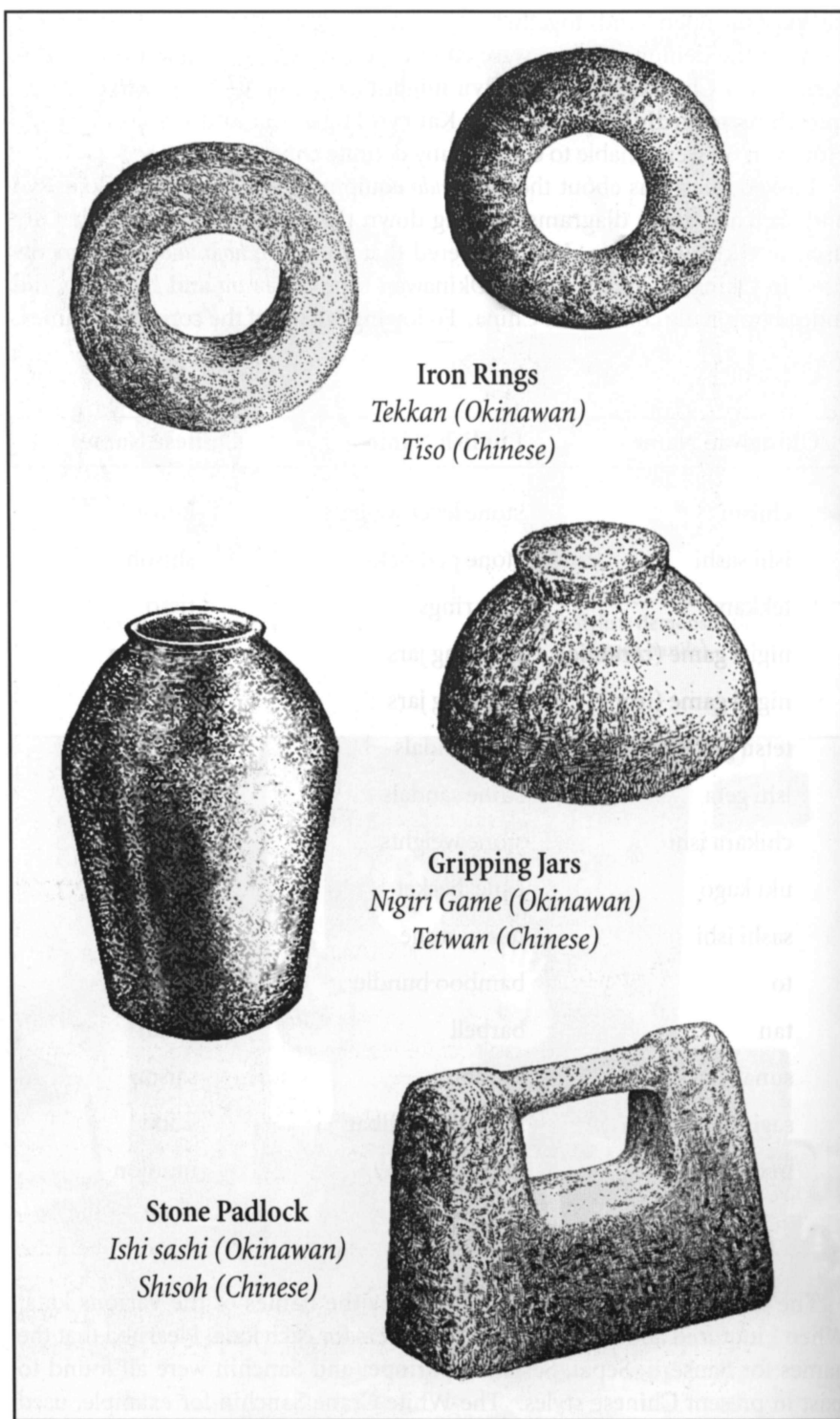
Sanchin shime. (zleva doprava): Seijin Nakamoto, An'ichi Miyagi, Seiko Kina (1981)
(Higaonna, 2001, 174).

Obrázek č. 8



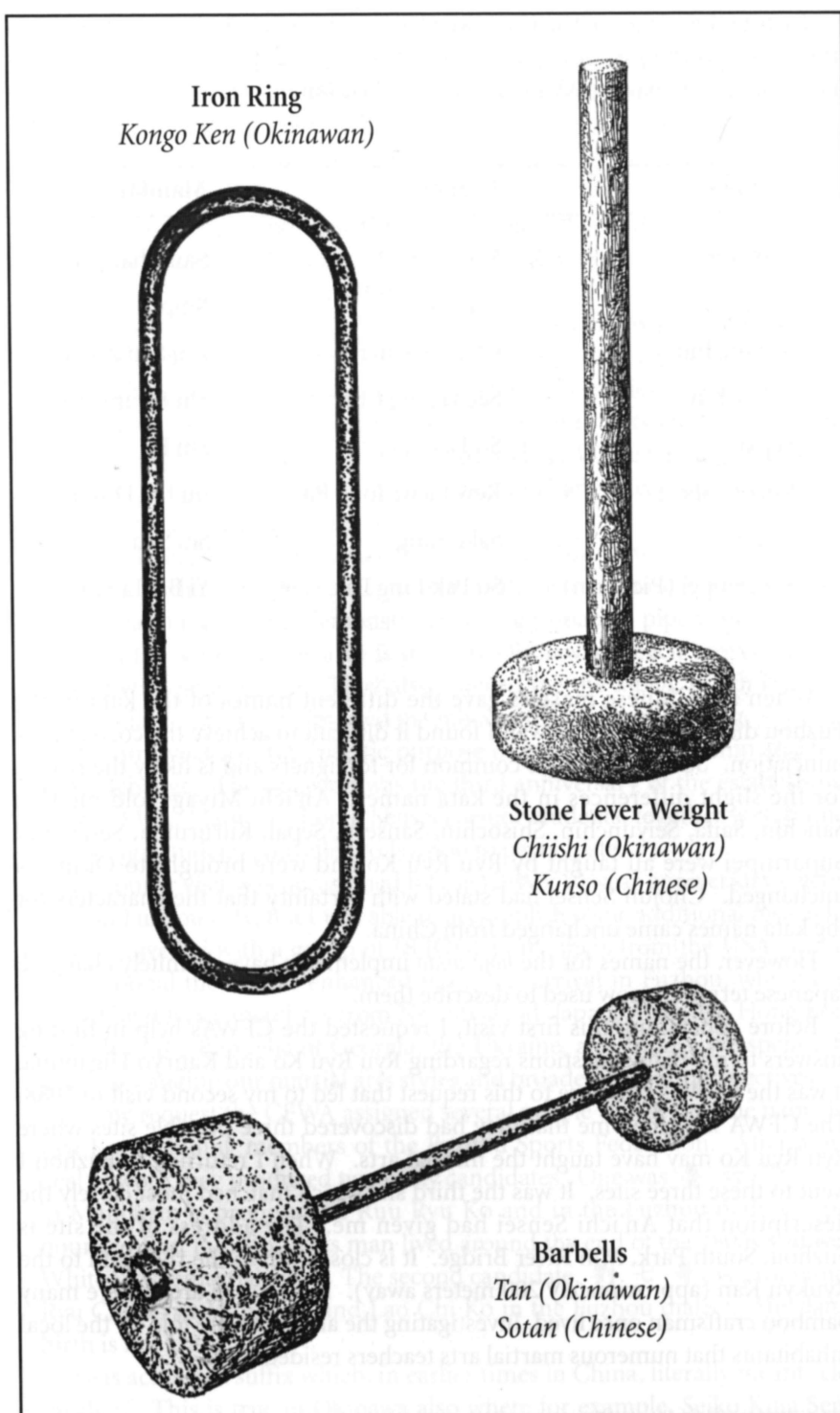
Demonstrace Seiko Kiny na oslavě na počest jeho 73 narozenin (Higaonna, 2001, 159).

Obrázek č. 9



Pomůcky Hojo undo (Higaonna, 2001, 194).

Obrázek č. 10



Pomůcky Hojo undo (Higaonna, 2001, 195).

Obrázek č. 11

	Shotokan	Shorin-Ryu	Wado-Ryu	Shito-Ryu	Goju-ryu
1	Heian Shodan	Pinan 1	Pinan 1	Pinan 1	
2	Heian Nidan	Pinan 2	Pinan 2	Pinan 2	
3	Heian Sandan	Pinan 3	Pinan 3	Pinan 3	
4	Heian Jondan	Pinan 4	Pinan 4	Pinan 4	
5	Heian Godan	Pinan 5	Pinan 5	Pinan 5	
6	Tekki Shodan	Naihanchi 1	Naihanchi 1	Naihanchi 1	
7	Tekki Nidan	Naihanchi 2	Naihanchi 2	Naihanchi 2	
8	Tekki Sandan	Naihanchi 3	Naihanchi 3	Naihanchi 3	
9	Kanku Sho	Kushanku Sho	Kushanku Sho	Kosokun Sho	
10	Kanku Dai	Kushanku Dai	Kushanku Dai	Kosokun Dai	
11	Hangetsu	Sesan	Seishan	(Sesan)	(Sesan)
12	Gangaku	Chinto	Chinto	Chinto	
13	Enpi	Wanshu	Wanshu	Wanshu	
14	Bassai Sho	Passai Sho	Passai Sho	Passai Sho	
15	Bassai Dai	Passai Dai	Passai Dai	Passai Dai	
16	Jion	Jion	Jion	Jion	
17	Jiin	Jiřin		Jiin	
18	Jitte	Jitte	Jitte	Jitte	
19	Sochin	Sochin		Sochin	
20	Wankan	Wankan		Wankan	
21	Gojushiho Dai	Gojushiho		Gojushiho	
22	Gojushiho Sho				
23	Meikyo	Rohai 1-3	Rohai	Rohai 1-3	
24	Nijushiho	Niseshi	Nijushiho	Niseshi	
25	Unsu	Unsu		Unsu	

26	Chinte	Chinte		Chinte	
27		Matsumura-Passai		Matsumura-Passai	
28		Tomari-Passai		Tomari-Passai	
29		Ishmine-Passai		Ishmine-Passai	
30				Matsumora-Rohai	
31				Shiho-Kosokun	
32				Nipaipo	
33				Shinpa	
34		Ananko		Aoyagi	
35				Myojo	
36				Matsukase	
37				Sanchin	Sanchin
38				Tensho	Tensho
39				Gekisai 1	Gekisai 1
40				Gekisai 2	Gekisai 2
41				Saifa	Saifa
42				Seienchin	Seienchin
43				Shisochin	Shisochin
44				Sanseiru	Sanseiru
45				Sesan	Sesan
46				Sepai	Sepai
47				Kururunfa	Kururunfa
48			Ipairinpe	Suparinpei	Suparinpei
49	Taikyoku Shodan				
50	Taikyoku Nidan				
51	Taikyoku Sandan				

(<http://spektra.wz.cz/kata/kata.htm>)

Obrázek č. 12

擊碎第一	GEKI SAI DAI ICHI	Zničit (úvodní kata 1)
擊碎第二	GEKI SAI DAI NI	Zničit (úvodní kata 2)
碎破	SAIFA	Vytrhnout a rozbít
制引戰	SEIYUNCHIN	Vstoupit a bojovat
四向戰	SHISOCHIN	Zničit ve čtyřech směrech
三十六	SANSERU	36 rukou
十八	SEPAI	18 rukou
久留嶺破	KURURUNFA	Vyčkat a náhle udeřit
十三	SESAN	13 rukou
壹百零八	SUPARINPEI	108 rukou
三戰	SANCHIN	-
転掌	TENSHO	-

(<http://www.iogkf.cz/>)

Obrázek č. 13



Bokken (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

Obrázek č. 14



Iaitó (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

Obrázek č. 15



Šinken (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

Obrázek č. 16



Dojo (<http://www.iogkf.cz/>).

Obrázek č. 17



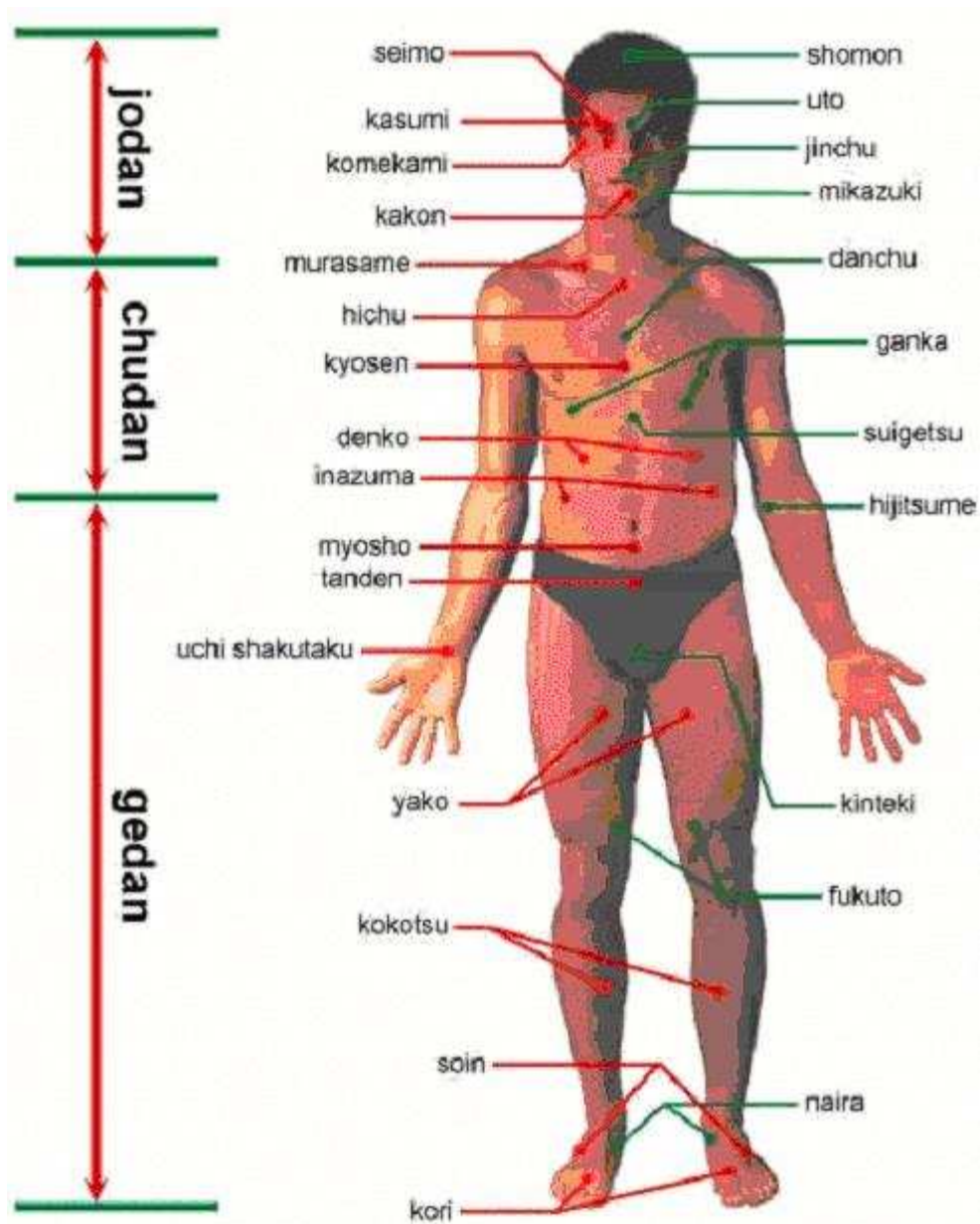
Nakayama Hakudo (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

Obrázek č. 18

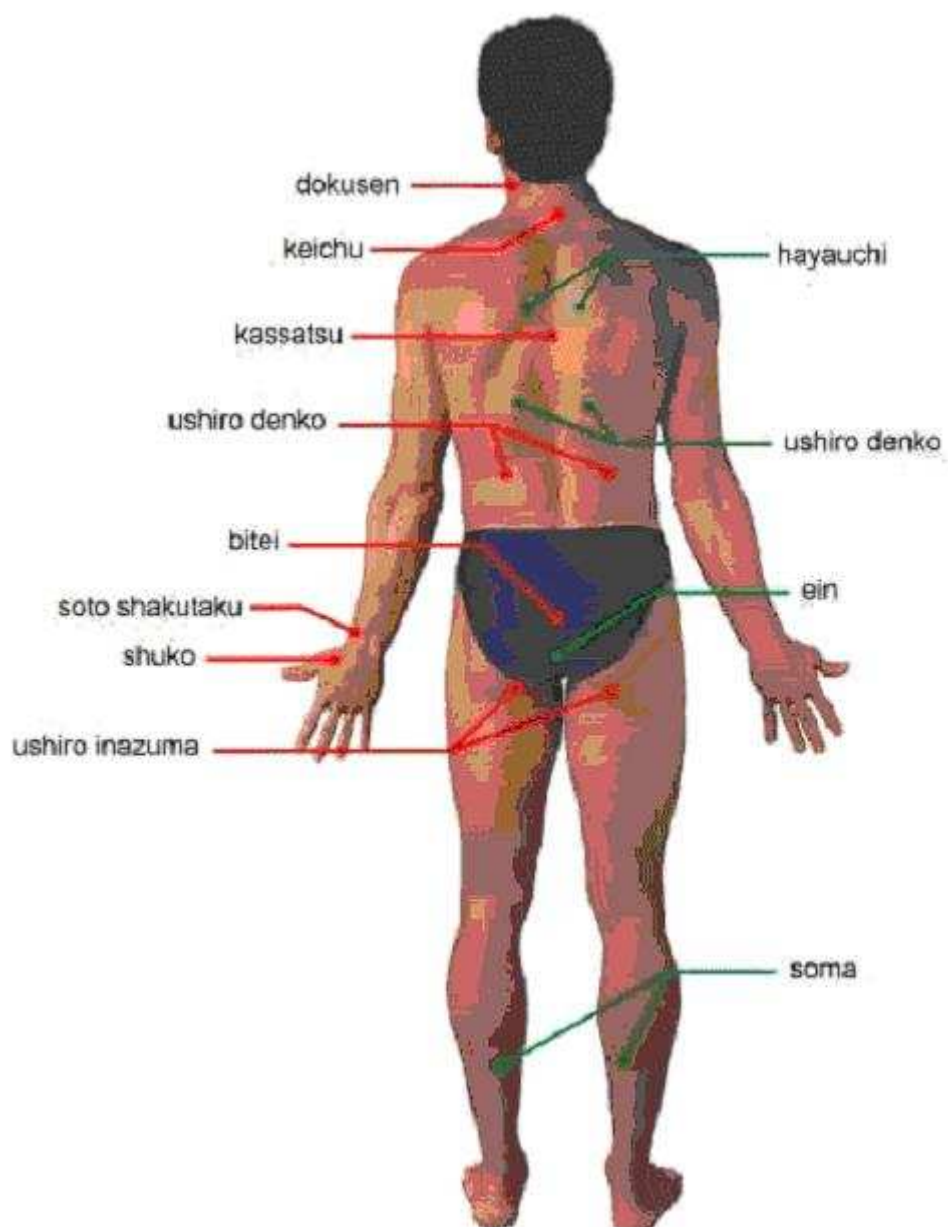


Sensei Nakayama v seiza (<http://skbu.cz/bojova-umeni/zbrane/iaido-cesta-harmonickeho-byti/>).

Obrázek č. 19



Kyusho – vitální body – pohled zepředu (<http://www.iogkf.cz/>).



Kyusho – vitální body – pohled zezadu (<http://www.iogkf.cz/>).



Jigoro Kano (<http://www.armada-8-pluku.wz.cz/historie.htm>).

7.2 Videozáznam DVD

1. KARATEDO

- 1.1 Gekisai Dai I.
- 1.2 San Dan Gi
- 1.3 Renzoku Kumite Gekisai Dai I.
- 1.4 Kihon Bunkai Gekisai Dai I.
- 1.5 Sanchin
- 1.6 Sanchin Shime

2. IAIDO

- 2.1 Nanahon me Sanpo giri
- 2.2 Kiriotoshi
- 2.3 Chiburi
- 2.4 Noto

3. JUDO

- 3.1 Nage no kata
 - 3.1a Te waza
 - 3.1b Goshi waza
 - 3.1c Ashi waza
 - 3.1d Ma sutemi waza
 - 3.1e Yoko sutemi waza

