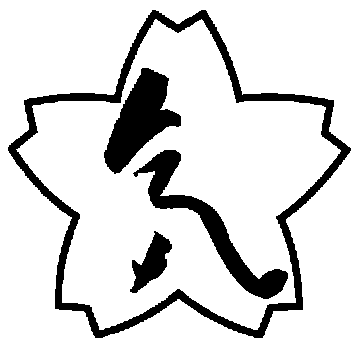




Základní principy techniky

SOTO-UDE-UKE

Závěrečná práce školení trenérů III. třídy

Vypracoval:
Martin GREPL

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně. K práci jsem použil pouze literaturu a prameny, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce na webu ČUDK a s jejím využitím pro studijní účely.

V Novém Městě na Moravě 19. března 2007

Martin Grepl

Předmluva

Kolem roku 1970 nastal rozvoj karate v Československu. V této době začínalo cvičení karate ze získaných zahraničních publikací. Větší náskok před českými zeměmi mělo Slovensko. Zde se podařilo při pořádání mezinárodních závodů získat zahraniční lektory. Převážně Takedži Ogawa, představitel stylu GOJU-RIU. Kolem roku 1980 se kvalitní zázemí přesouvá i do Čech. V době vzniku a rozvíjení cvičení, nebyly pochopeny principy cvičení a podstaty karate. Mnoho trenérů, cvičitelů se nechalo zlákat k silovému pojetí a tím potlačit samotné principy. Není to jejich přímá vina, ale nedostatek informací, zkušeností. Z karate se pomalu začal stávat sport, protože člověk je soutěživý, a získané zkušenosti chce konfrontovat. Zde nastalo odvrácení od prvotní myšlenky Gichina Funakoshiho. Pokud budeme pokračovat hlouběji do historie musíme si připomenout i jiné mistry. Např. Mijamota Musaši, který byl nejenom šermíř, malíř, básník. Musaši mimo jiné napsal Knihu pěti elementů(kruhů) Gorin-no-šo. V tomto pojednání a následně i v dalších knihách byly zachyceny první a neměnné principy umění boje, strategie, myšlení, poznání strategie jiných škol, důležité pro přežití v boji se zbraní i beze zbraně, platné a neměnné pro všechna bojová umění

Pro pochopení samotného principu a obsahu karate je nezbytná základní znalost jeho historie a vývoje, a to v souvislosti s historií Okinawy a Japonska. Je potřebné si uvědomit, že není podstatné, jak karate cvičíme, ale do jaké hloubky a jak jej studujeme.

Obsah

Autorské prohlášení.....	2
Předmluva.....	3
Shrnutí.....	4
1. Úvod.....	5
1.1 Historie.....	6 - 7
1.2 Rozdělení technik Ate-Uke.....	8
2. Základní principy Soto-ude-uke.....	9
2.1 Držení těla a dýchání.....	9
2.2 Soto-ude-uke změna těžiště.....	10 -12
2.3 Soto-ude-uke vibrace.....	13
2.4 Princip Kyo.....	14
2.5 Princip časování.....	15
3. Chyby v provedení Soto-ude-uke.....	16-17
4. Úderové plochy.....	18
5. Závěr.....	19
Seznam obrázků.....	20
Literatura.....	21

Shrnutí

V závěrečné práci je řešena problematika základních principů techniky obloukového bloku Soto-ude-uke. Jsou zde formulovány cíle, metody, potřeba a zejména význam jednotlivých principů na účinnost (efektivnost) vlastní techniky.

Pokus o přiblížení a řešení tohoto problému vyplynul z nejednotnosti současných systémů výuky karate v oblasti Ate-Uke, které jsou popsány v první kapitole tohoto textu.

Tato práce je ucelený metodický materiál, který je navržen v úzké návaznosti na poznatky aplikované v souladu s cíli a principy vlastního boje. V závěrečné práci je demonstrováno jak relativně přesným, efektivním způsobem studovat a rozvíjet techniku Soto-ude-uke.

Soto-ude-uke blokuje úderem útok vedený útočníkem (Uke) ze spodního(gedan)- středního(chudan) pásma útočníka na horní (jodan) pásmo obránce (Tori). Blok se provádí z vnější strany mimo tělo rotací boků přes střed těla s ohnutým předloktím do vnitřní strany s následnou rotací předloktí stejným směrem.

Práce na obecné rovině zároveň ukazuje, jakou cestou se student karate může efektivně rozvíjet, jak je možno se přiblížit k ideálu nikdy nekončícího harmonického rozvoje jedince, který je základním cílem studia Budo.

1. Úvod

1.1. Historie

O historii Karate-do nejsou žádné písemné materiály a proto nevíme, kde vzniklo a jak se vyvíjelo. Jeho nejranější historie je odvozována ze starých legend. Obecně panuje názor, že umění, později považované za Karate-do, přinesl do Číny ze západní Indie buddhistický mnich Bodhidharma (čínsky Ta mo, japonsky Daruma) na přelomu 5. a 6. stol. n. l.

Okinawa-te

Okinawa-te je pozdější označení pro okinawské bojové umění (původně Tode nebo Te), které bylo pak 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 čistou metodou sebeobrany v protikladu k dnešnímu sportovnímu Karate. Značně se lišilo od později vzniklých japonských stylů (Shoto-kan-ryu, Wado-ryu, Shito-ryu, Goju-ryu aj.).

Okinawa-te stálo velmi blízko stylům čínského Chuan-fa. Všechny techniky nohou se orientovaly na střední a dolní pásmo. Také tréninkové metody vykazují značné rozdíly mezi Okinawa-te a dnešním soutěžním Karate. Necvičilo se, aby se vyhrávalo, nýbrž aby se přežilo. To předpokládalo, že sám bojový smysl techniky nebyl v pouhém zasažení protivníka, nýbrž mnohem více v působení na vitální body. Techniky, které se dnes vyskytují v klasických Kata, mohou být pochopeny jen když jsou sledovány z tohoto pohledu. Mnohé z nich se v utkání nepoužívají a to vedlo k tomu, že byly rozvíjeny v moderním Karate čisté tělesné techniky, které měnily celkovou strukturu starého umění.

Protivník útočil s nebezpečnými zbraněmi a byl většinou v boji osvědčený válečník (Samuraj). Okinawané měli jen prázdné ruce nebo nástroje užívané k práci. Každá snaha ve cvičení sebeobrany měla tedy za cíl rozvíjet samotné smrtelné techniky (Todome) a na druhé straně nebýt zasažen zbraněmi útočníka nebo tělo zpevnit tak, že mohlo ve zdraví přestát i silné údery. Tyto aspekty cvičení jsou pro sebeobranu nezbytné, zatímco pro sportovní soutěž ve které jde o body, se posunují do pozadí.

V sebeobraně není žádný vítěz na druhém místě.

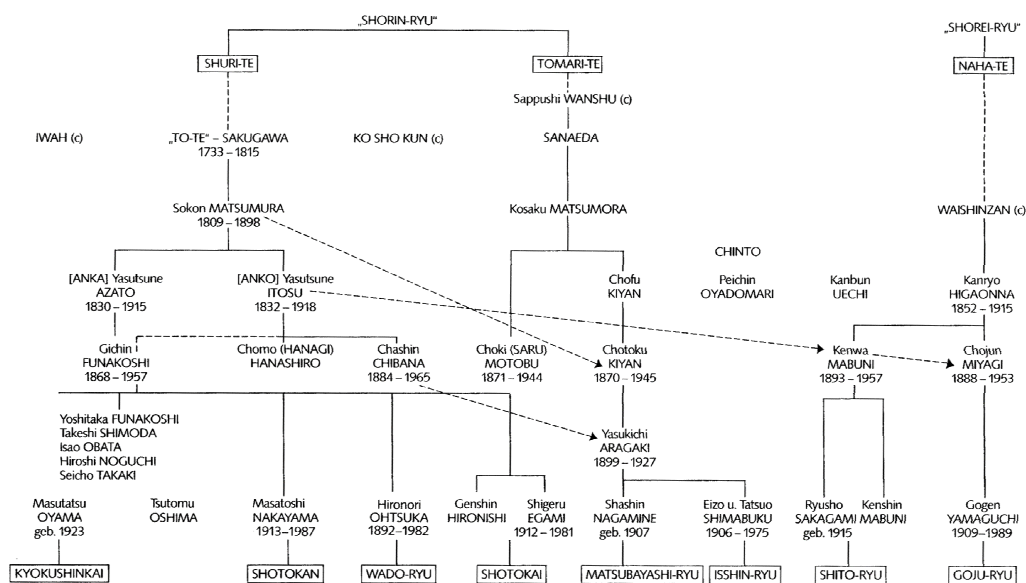
Mapa Okinawy 1733 -1815

Obr. č. 1



Rozdělení stylů a jejich hlavní představitelé

Obr. č. 2



1.2. Rozdělení technik Ate –Uke

Hlavní technika

Obranné techniky

Hlavními technikami jsou UKE - WAZA (techniky bloků).

Techniky - bloky pomocí rukou

ATE UKE (úderové bloky)

Hlavní věcí je použití úderu ruky nebo předloktí ke změně nebo odvrácení ze směru útočící techniky.

Hlavní techniky:

GEDAN - BARAI (blok spodního pásma)

SOTO - UDE - UKE (vnější blok předloktím, z vnějšku dovnitř)

UCHI - UDE - UKE (vnitřní blok předloktím, zevnitř do vnějšku)

AGE - UKE (blok vzhůru)

SHUTO - UKE (blok rukou jako nůž-meč)

HAISHO - UKE (blok obrácenou stranou-klouby natažené, otevřené ruky)

TEISHO - UKE (blok patou dlaně)

Hlavní použitá síla těla:

vibrace

rotace

expanze těla

Technický rozdíl od dnešního sportu je v zacházení se vzdáleností. V dnešním sportovním Karate jsou všeobecně používány vzdálenosti, které jsou pro sebeobranu nedostatečné. Je třeba vyučovat techniky jak boje na blízkou, tak střední i dlouhou vzdálenost, pokud útočník používá zbraně. Pokud chceme tomuto skutečně porozumět, musíme pochopit původní smysl každé techniky. Bez rozvoje skutečných technik a pochopení jejich širokého obsahu ztrácí Karate-do svoji výchovnou hodnotu. Když jeden z těchto aspektů chybí, stává se bojové umění pouze tělesným cvičením.

2. Základní principy Soto-ude-uke

2.1 Důležitost držení těla a dýchání

Držení těla, postoj a dýchání jsou tři nejdůležitější základy techniky karate. Mnoho lidí tyto stránky ignoruje a pouze napodobuje vnější formu - techniku, která je limitována omezeným rozvojem svalových schopností rukou nebo nohou. Výsledkem je posilování špatných pohybových návyků a zvýšené riziko poranění. Musíme do hloubky pochopit postoj, držení těla, dýchání a jejich vzájemný vztah.

- Linie krku a zad má být přímá a přirozená (ne strnulá), aby svaly zad mohly iniciovat tlak do nohou.
- Krk uvolněný, aby se hlava mohla pohybovat nezávisle na těle (jako kdyby byla přivázána provázkem ke stropu).
- Tlak pro kime pochází ze zad a krk se ho neúčastní.
- Kostřč podsazená - tím napřimuje dolní část zad.
- Obtíže nastávají při provádění techniky. Jestliže se mysl soustředí na "vršek", pak se hlava natáhne dopředu a horní část trupu se nakloní. Pocit by měl jít z dolní části břicha (Tan-den) směrem ven, takže střed a těžiště jsou spojeny a síla směřuje z centra na cíl.

Jestliže je držení těla správné, potom:

- Dýchání není omezené a může proudit. Tímto způsobem může tlačit na podložku kvůli vytvoření kime a pro změnu směru.
- Pohyb těla může být hladký a rychlý.
- Pohyby svalů mohou dosáhnout maximální kontrakce nebo expanze. Nezaměňujte uvolnění svalů se zhroucením a ztrátou držení těla.
- Správné držení těla zabrání poranění zad a může pomoci zlepšit existující poškození.

Kostrá, svaly a gravitace - každý postoj je přijatelný pokud není v rozporu s přírodním zákonem, který říká, že uspořádání kostry musí být schopno odolat gravitační síle a svaly musí mít svobodu pohybu. Nervový systém a kostra se vyvíjejí společně pod vlivem gravitace, takže kostra by měla být navzdory gravitaci schopna nést tělo bez plýtvání energií. Naproti tomu, když musí svaly převzít roli kostry, nejenom že spotřebují zbytečně energii, ale navíc nebudou schopny plnit svoji hlavní funkci, což je pohyb těla.

2.2. Soto-ude-uke změna těžiště

Samotný blok úderem provádí Tori změnou těžiště nejčastěji vpřed přímým směrem proti Ukemu za použití postojů Dachi-Waza

Vnější napětí : je to otáčivé napětí, z přední strany stehna vzad, kolem celé nohy od chodidla až do kostrče. Vytváří potřebné napětí v noze. Postoje s vnějším napětím jsou odolné proti nárazu.

Zenkutsu-Dachi Kiba-Dachi Kokutsu-Dachi Sochin-Dachi

Shiko-Dachi

Vnitřní napětí: je to otáčivé napětí, ze zadní strany stehna vpřed, kolem celé nohy od chodidla až do kostrče. Vytváří potřebné napětí v noze. Postoje s vnitřním napětím jsou vhodné pro rychlý přesun.

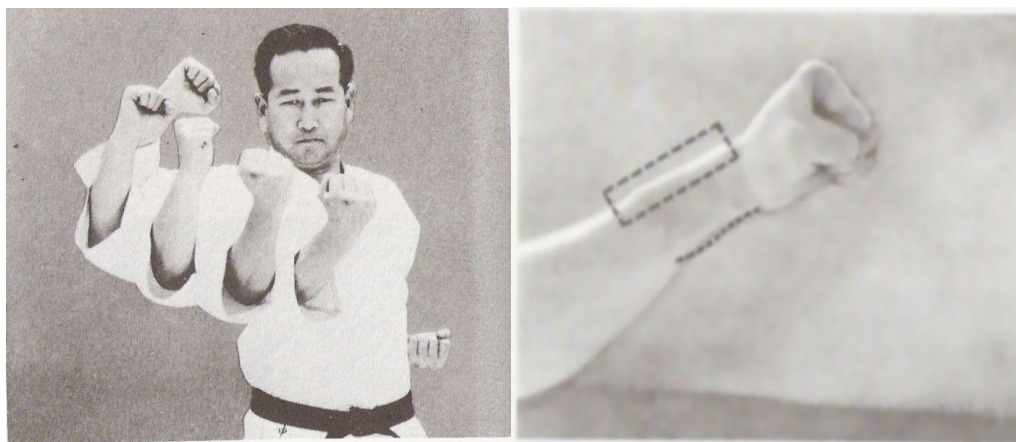
Neko-ashi-Dachi Sanchin-Dachi Hangetsu-Dachi

• změna těžiště:

- Pohyb nohou musí být podobný normální chůzi. Vykračujeme přirozeně a krok zakončíme stabilitou.
- Pohyby nohou vpřed i vzad by měly mít tvar srpku měsíce, pohybujeme se s koleny ohnutými.
- Svaly na nohou musí být pevné, ale pružné, aby umožňovaly pohyblivost.
- Před započítím pohybu nastává napětí v dolních končetinách, napětí se uvolní a za pomoci rotace boků nastává přisunutí zadní nohy k přední noze do pozice konexe
- Z konexe vyráží přesouvající se noha vřed za vytváření napětí v dolních končetinách.
- Trup v tomto pohybu je vzpřímený. Pozice pánve – kyčelních kloubů, se nachází proti Ukemu . Ve chvíli dopadu chodidla na podložku pomoci rotace boků nastává výdech a rotací trupu kolem středové osy (střed hlavy Baihui, střed břicha střední Dantien x Hara, střed perinera mezi konečníkem pohlavními orgány dolní Dantien).
- Blokující horní končetina v přirozené poloze, pokrčená v předloktí, loket směřuje kolmo k podložce, sevřená v pěst namířená proti Ukemu vysunutá mimo tělo v ose s rameny.
- Úder bloku směřuje z vnějšího(Soto) postavení šikmo přes střed těla do pozice(Uchi).
- V cílovém postavení se nachází loket směrem k podložce, celá horní končetina je v ose ramen.

- V konečné fázi dokončené techniky, kdy skončila práce boků a horní končetina pokračuje asi 5-10 cm za otevřené boky, nastává silná svalová kontrakce (snap). Při této silné svalové kontrakci celého těla dojde k prudkému výdechu, který vyvolá výkřik KIAI, který musí vyjít přes hlasivky přirozeně.

Obr.č. 3



- Předloktí (Uke) po dopadu na překážku (útočící předmět) svojí dlaňovou stranou(šuwari) začne rotovat kolem své podélné osy a konec pohybu paže končí na malíkové hraně (gaiwan).

Načasování

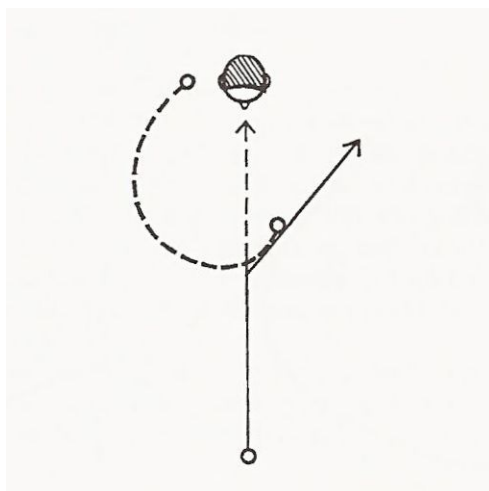
KAKE – NO - SEN - před fyzickým pohybem, v myšlence soupeře na útok,

TAI – NO - SEN - v počátku fyzického pohybu,

GO - NO – SEN - po startu soupeřova útoku, po začátku fyzického pohybu.

(vysvětlení a rozvedení na str. 15)

Obr.č. 4



Schématický nákres provedení techniky

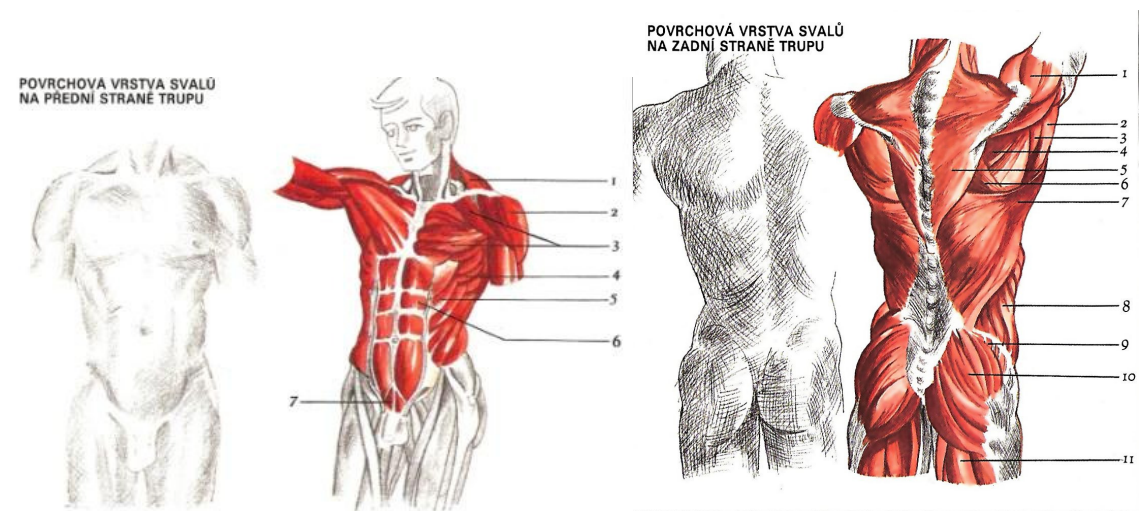
Na levé straně filmového pásu obrázku vidíme rozfázované provedení Soto-ude-uke

2.3. Vibrace

• Vibrace :

- Tori provádí blok úderem bez změny těžiště, zůstává na místě.
- Principy jsou shodné s výše popsaným.
- Konexe základní postavení horních končetin, těla a dolních končetin je stejné.
- K provedení bloku je potřeba vyvinout energii pomocí výdechu z prostoru Středního Dantien- Hara.
- Trup přední a zadní strany se mírně napětím svalů pohne vzad do protipohybu a následně silnou kontrakcí provede přetočení trupu a horní končetiny do místa nárazu na překážku.
- Ostatní principy jsou stejné jak při přesunu těžiště.
- Zapojení svalů trupu viz obr č. 5.

Obr. č. 5



1- sval trapézový, 2 - sval deltový, 3 – velký sval prsní,
4 – pilovitý sval přední, 5 – zevní šikmý sval břišní,
6 – přímý sval břišní, 7 – sval pyramidový

1 – sval deltový, 2 – velký sval oblý, 3 – malý sval oblý,
4 – sval podhřebenový, 5 – sval trapézový
6 – sval rombický, 7 – široký sval zádový, 8 – zevní šikmý sval břišní,
9 – střední sval hýžďový, 10 – velký sval hýžďový, 11 – dvojhlavý sval stehenní

2.4. Kyo

Pro zvýšení účinnosti prováděné techniky je důležitá mentální kontrola své mysli a mysli vašeho protivníka. Tuto kompletní kontrolu lze získat tréninkem těla i ducha, který využívá celkovou lidskou vybavenost psychickou i fyzickou pro danou činnost.

Při vytváření reakce se správnou protiakcí na protivníkovu techniku musíte být schopni se do protivníka vcítit, psychicky i fyzicky. Správná akce přichází po dlouhém tréninku a získání mnoha zkušeností. Jsou osoby, které mají tento způsob vnímání rozvinutější, např. proutkaři, senzibilové. Tyto osoby se dokáží rychleji vcítit do myšlení ostatních osob. Japonci nazývají tento stav KYO

KYO

Stav, kdy protivník není schopen reagovat - příležitost k provedení techniky.

A. Psychické (mentální) kyo

- Nestálé emoce (rozčilení, nervozita, strach ...).
- Ki, mentální energie, výkon jsou ztraceny. (Ki=duševní síla) .
- Pozornost je upřena na zvláštní bod nebo objekt.

B. Fyzické kyo

- Protivník ztratil stabilitu .
- Během konání pohybu (technika nebo přesun těla).
- Maai : Účinná vzdálenost, která zahrnuje také načasování.

Existují tři typy maai:

- Skutečná vzdálenost mezi protivníky.
- Individuální účinná vzdálenost (nejlepší vzdálenost pro vykonání vaší techniky).
- Protivníková vzdálenost (odhadnutí protivníkovy schopnosti, jeho účinný dosah).

2.5. Časování

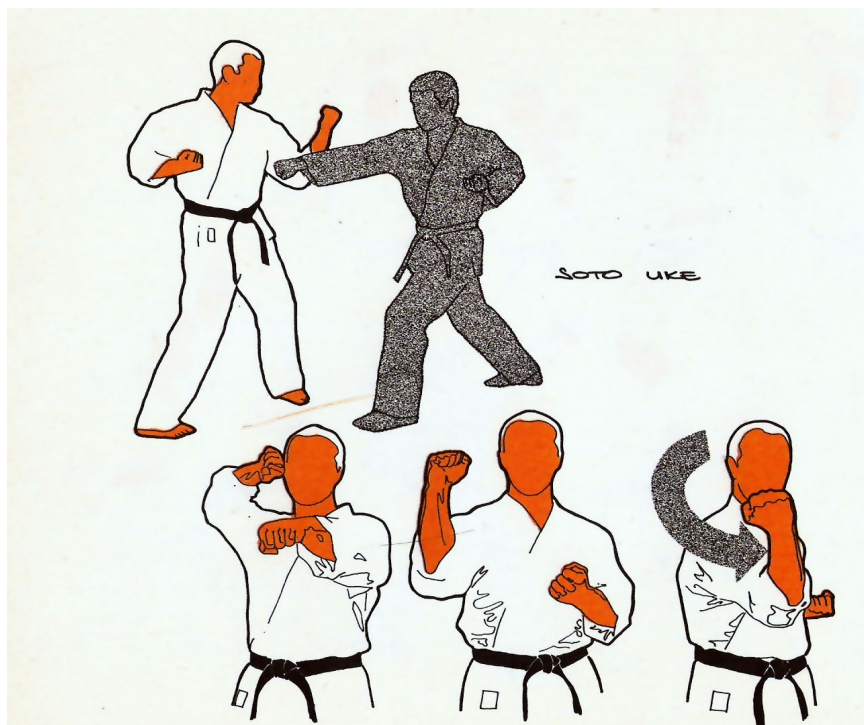
1. **Kake waza** (útok bez protivníkového útoku)
Výkonání techniky v okamžiku rozpoznání protivníkového kyo.
2. **Oji waza** (reakce na protivníkovův útok)

Do Oji-waza patří následující časy:

1. **Sen** (začít před protivníkovým útokem)
Včasný útok, který zachytí protivníka ve stavu kyo v začátku jeho útoku.
 - 1.2. Kake-no-sen (před fyzickým pohybem) Předvídání úmyslu před fyzickým pohybem.
 - 1.2. Tai-no-sen (fyzický pohyb) Předvídání fyzického pohybu.
2. **Go-no-sen** (po protivníkově útoku)
Výkonání techniky na konci protivníkového počátečního útoku nebo mezi útočnými technikami.
 - 2.1. Ashi-waza (užití posunu, prvnímu útoku protivníka se vyhneme pomocí vzdálenosti)
 - 2.2. Uke-waza (užití krytu k vychýlení prvního útoku protivníka)
3. **Shikake-waza** ("připravení" techniky)
Vniknutí do prostoru protivníkového sokuito, když je v kyo a donucení k přesunu do pozice, kde je protivník slabý a více otevřený pro útok.
 - 3.1. Sasoi-waza (vyprovokování, "poskytnutí" techniky)
Donucení protivníka k začátku útoku a pak použití principů sen a go-no-sen jako protiútok.
 - 3.2. Kuzushi-waza (techniky k narušení rovnováhy)
Narušení protivníkovy fyzické nebo mentální rovnováhy a využití takto vytvořeného stavu kyo pro konečnou techniku.
 - 3.3. Renzoku-kogeki-waza (zahlcení, navazující útočné techniky, kombinace)
Provádění soustavného útoku nutí soupeře neustále používat techniky bloků, což vytváří jeho kyo a podmínky pro konečnou techniku.

3. Chyby v provedení Soto-ude-uke

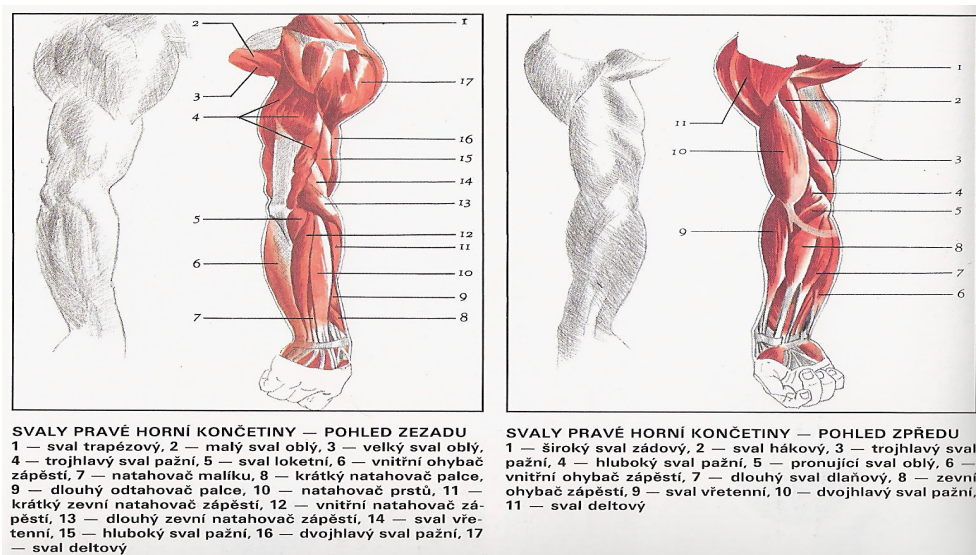
Obr. č.6



Na obrázku č. 5 je patrné špatné postavení (diskonexe) pravé horní končetiny Toriho, při základním postavení - nápřahu

- Loket je vysoko nad úrovní ramene, dochází k nežádoucímu svalovému napětí - dvouhlavý sval, široký sval zádový, velký prsní sval, trapézový sval.
- Loket a pěst nejsou ve vzpřímené poloze v postavení nad sebou dochází k napětí ve svaích : loketní, vnitřní ohýbač, vnitřní ohýbač zápěstí, dlouhý sval dlaňový, zevní ohýbač zápěstí a vřetenní.
- Levá horní končetina nedostatečné hikite.
- Na nákresu není patrné postavení ramen a pánve, tyto musí být v jedné rovině. Pravý ramenní kloub nad pravým kyčelním kloubem.
- Na horním obrázku je patrné špatné postavení ramen, kdy levé rameno je níže než pravé, hlava je předkloněná a pravá ruka v hikite je poměrně vysoko, dochází k nežádoucímu napětí.

Obr.č. 7

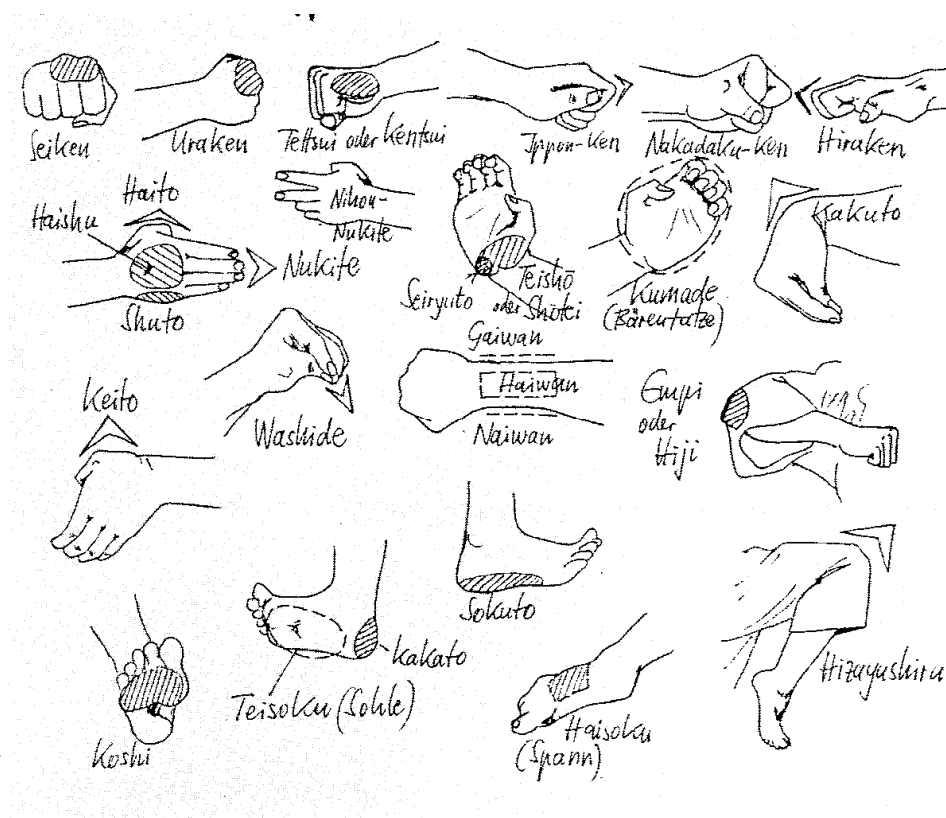


- Dalším základním nedostatkem při provádění bloku je při změně těžiště zvedání těžiště v místě spojení obou dolních končetin. Toto nastává při špatném úhlení přední končetiny v oblasti kolena, kdy koleno přední nohy je za pomyslnou kolmicí spuštěnou od kolene k chodidlu a koleno je v záporném úhlu.
- Celý blok je prováděn silou a pohybem pouze horní končetiny, chybí zapojení boků, které jsou v Ate Uke primární pro správné provedení bloků.
- Nahýbání trupu vpřed i vzad mimo svislou osu, podle které trup rotuje
- Špatné postavení hlavy na krku, hlava je vystrčena dopředu a brada je skloněná k hrudníku.
- Postavení očí. Oči musí hledět přímo na Ukeho. Nelze pohled provést částečně, velká část energie odchází směrem, kterým je natočen nos a brada obličeje. Technika se stává slabou.

4. Úderové plochy

Lidské tělo je ve své podstatě „zbraní“. S využitím myšlenkového potenciálu a rozvinutím síly fyzické, psychické je možné dosáhnout nestandardních výsledků a účinků. Je nutné vědět jakým způsobem a na jaké místo lze použít konkrétní úderovou plochu pro dosažení co největšího efektu co nejmenší intenzitou.

Obr. č.8



4. Závěr

- „ Abys dosáhl pravé Cesty strategie, jako válečník musíš řádně studovat i jiná bojová umění a ani v nejmenším se neodchýlit z Cesty válečníka. S duchem usazeným shromažďuj praxi den po dni, hodinu po hodině.“
- „ Poznej podstatu (Cesty) a (to) s upřímností, přímostí jako základem a s pravým duchem jako (s) Cestou. Provozuj (užívej) strategii zeširoka, správně a otevřeně.“

Na základě výše uvedených citací od Mijamota Musašiho je nutné hledat nové způsoby, jak trenérsky lépe vysvětlit podstatu pro zlepšení studia technik Budo. Tato práce je pokusem o přiblížení, pochopení jedné z řady technik v oblasti cvičení, který se k tomuto zlepšení snaží přispět. Chtěl jsem ukázat jakým způsobem je možné rozvíjet poznání jedné z řady technik, a tím pokračovat v cestě pochopení celého principu cvičení karate. Protože je v současné době mnohde podceňována a zanedbávána. Ke zpracování práce bylo použito přímých poznatků vyučovaných podle jiných principů, (sportovní karate) kde tyto principy nefungují. K tomuto poznání jsem dospěl na základě zkušeností získaných a vysvětlených na seminářích. Mým největším zklamáním byla odpověď Kancho Hirokazu Knazawy na semináři 1-2. 11. 2005 ve Strakonici, který na dotaz k nasazení, použití vnitřního a vnějšího napětí, sqvízu, snapu, držení těla se zamyslel a po chvíli mávl rukou a nechtěl se tímto zabývat. Možná jsem si dovolil položit otázku nevhodným způsobem, ale domnívám se, že prohlubování poznání karate je možné pouze tehdy, pokud někdo zkušenější na těchto principech vychovaný je předá k dalšímu studiu.

Je důležité studovat techniku do hloubky, znát princip pohybu svalů, nervů, kostí ve svém těle a tyto znalosti využívat ve prospěch techniky.

Tato práce není jenom pro účely cvičení a poznání technik KARATE , ale pro všechny zájemce o bojová umění a sebeobranu. Její využití je možné pro každého, kdo se zabývá podstatou práce s lidským tělem v kterémkoliv odvětví lidské činnosti. Byl bych rád, kdyby došlo k čerpání těchto zkušeností, které se nedávaly lehce na papír, protože lépe se předvede technika, princip ukázkou a mluveným slovem.

Seznam Obrázků

- Obr. č. 1 Mapa Okinawy kolem roků 1733 -1815
- Obr.č. 2 Rozdělení stylů a jejich hlavní představitelé
- Obr.č. 3 Ukázka provedení Soto-ude-uke a zvýraznění blokovací plochy
- Obr.č. 4 Rozfázovaný pohyb při provedení Soto-ude-uke schématický náčrt pohybu techniky
- Obr.č.5 Svaly trupu zapojené do činnosti - anatomický průřez
- Obr.č. 6 Náskres nesprávného provedení Soto-ude-uke
- Obr.č. 7 Anatomický popis svalů na horní končetině
- Obr.č. 8 Úderové plochy

Použitá Literatura

- (1) McCARTY Patrick. Bubiši, Bible karate 1995 CAD Press. Bratislava 69-70-71 s. ISBN 80-88969-26-3
- (2) TOKICU Kendži Mijamoto MUSAŠI, Život a dílo- mýtus a skutečnost. Fighters publikations 2005, Praha ISBN 80-86977-00-5. 150-153 s.
- (3) PFLÜGER, Albrecht. 25 Shotokan-Katas. Niedernhausen: Falken Verlag, 1997. 11+88 s. ISBN 3-8068-0859-7.
- (4) Nakajama Masatoši, Dynamické karate Naše vojsko 1994 ISBN 80-206-0408-1 80s,174s,182s
- (5) Šebej František KARATE , TIMY spol.s.r.o Bratislava 1998 90s ISBN 80-88799-50-3
- (6) Levský V.L. Základy sebeobraný KARATE ERPO Bratislava 1985, Č. povolení 197/I-83,
- (7) Knížetová Věra Kos Bohumil Strečing, relaxace,dýchání , Olypia 1989, ISBN 27-062-89, 112, 102, 88s
- (8) Články z oficiálních stránek ČUDK <http://www.cudk.cz/> část Odkazy, Témata

