



KONEXE A NAČASOVÁNÍ TECHNIK ÚDERŮ

Závěrečná práce školení trenérů III. třídy

Vypracoval:
Halaška Miroslav

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.

Kroměříž, duben 2007

Halaška Miroslav

OBSAH:

- Úvod
- Výběr tématu
- Zdroje čerpání
- Rozdělení útočných technik rukou
- Vlastní rozbor tématu práce
- Závěr
- Poděkování

Motto:

„I velká hromada rýže je tvořena jednotlivými zrnky.“

ÚVOD:

Se cvičením karate jsem začal v listopadu 1987. Přihlásil jsem se do náboru, kde spolu se mnou bylo dalších 200 cvičenců, kteří měli snad stejný zájem a cíl jako já - začít se učit bojové umění „KARATE“.

Tak jako běžný člověk v běžném lidském životě prochází vývojovými stupni všeho druhu, tak i já jsem procházel vývojovými stupni v karate. Nemám na mysli pouze fyzickou stránku cvičení, ale i tu duševní, bez které se žádné bojové umění a tedy ani karate nedá správně pochopit a cvičit.

Zlomové chvíle ve cvičení jako celku nastaly v době, kdy jsem poznal nynější trenéry - Aleše Rotha a Libora Skoumala. Tito lidé mě postavili na správnou cestu studia karate a díky nim už dlouhou dobu po této cestě kráčím. Cesta to není vůbec jednoduchá, ale díky pravidelným setkáním s těmito lidmi se to docela daří. Záměrně nepíši trenéry, ale lidmi, protože oba dva mají hodně životních zkušeností, které jsou pro cvičení „bojových umění“ a zpětně pro život hodně důležité.

Při studiu karate se snažím vycházet z pocitů, které prožívám a zpětně tyto pocity aplikuji do cvičení. Při provádění technik karate je třeba pozorovat a vnímat každý detail.

VÝBĚR TÉMATU

Toto téma jsem zvolil, neboť se domnívám, že tak jako každá součást správně provedené techniky je i „načasování a konexe“ – spolupůsobení těla s rukou či nohou v té, které technice velmi důležitá.

Při každém tréninku, který v našem oddíle vedu kladu na načasování a konexi důraz. Hlubší studii provádím sám na sobě při cvičení doma, kde zkouším různé metody nácviku z hlediska myšlenkového pochopení a z hlediska přesunutí myšlenky do samotného správného provedení v technice tak, aby tělo pochopenou myšlenku dokázalo správně provést.

Technika provedená bez správného načasování a konexe je technikou velmi oslabenou, neboť v ní chybí hlavní zdroj síly a energie, a tím je naše tělo. Touto myšlenkou se chci v další části zabývat podrobněji.”

Načasování techniky je velmi důležité, neboť bez správně provedeného načasování nemá technika energii.

Načasování techniky úderu je v podstatě posloupnost jednotlivých částí úderu tak, aby prováděná technika měla energii toho principu, který je jejím zdrojem (například GJAKU-CUKI – čerpá energii z rotace těla v postoji).

Konexe techniky úderu je postavení jednotlivých částí těla tak, aby mohlo dojít k předání množství energie, která byla vytvořena správným principem a správným načasováním techniky. Dále správná konexe musí umět přenést tzv. zpětný šok, který vznikne při úderu. Tento zpětný šok přes konexi v podstatě přejde tělem až do podlahy.

ZDROJE ČERPÁNÍ

1. Příručka trenéra TRADIČNÍHO KARATE
(Hidetaka Nishiyama)
2. Všechna cvičení a semináře, kterých jsem se " zúčastnil - doma i v zahraničí se Senseiem Hidetakou Nishiamou
3. Pravidelné semináře trenérů a letní soustředění

ROZDĚLENÍ ÚTOČNÝCH TECHNIK RUKOU

1. CUKI-WAZA – (úderové techniky rukou)

Hlavní věcí je použití síly přes předloktí v přímě linii vytvářené v loketním kloubu.

Hlavní techniky:

- ČOKU-CUKI (přímý úder)
- MAWAŠI-CUKI (úder „za roh“ – obloukový úder)
- AGE-CUKI (stoupající úder)
- KAGI-CUKI (hák)

2. UČI-WAZA (kyvné údery)

Hlavním bodem je „snap“ vznikající v loketním kloubu (původně však v břiše). S nárazem přenášeným do předloktí.

Hlavní techniky:

- URAKEN-UČI (úder horní stranou kloubu, ukazováčku a prostředníčku na hřbetu ruky)
- ŠUTO-UČI (úder vnější hranou ruky – malíkovou hranou)
- TEIŠO-UČI (úder patou dlaně)

3. ATE-WAZA (drtící techniky)

Hlavními body jsou ramenní kloub a horní část paže, které koordinovaně směřují sílu nárazu přímě linii a přenášejí ji do cíle přes horní část paže nebo předloktí.

Hlavní techniky:

- EMPI-UČI (úder loktem)

VLASTNÍ ROZBOR ZVOLENÉHO TÉMATU

V jednotlivých úderech je spojení ruky s tělem odlišné. Záleží o jaký úder se jedná.

V přímých úderech musí loket při odpoutávání se od těla vycházet jakoby ze středu těla (trupu), kterou tělo (trup) má v konečné pozici úderu dokončené techniky.

Například při technikách:

ČOKU-CUKI

OI-CUKI

GJAKU-CUKI

Při těchto úderech vychází předloktí úderové ruky ze středu těla (trupu) při čelním pohledu.

KIZAMI-CUKI

Při této technice vychází předloktí úderové ruky ze středu těla při bočním pohledu (ze žeber).

V dalších úderech je načasování a konexe odlišné podle typu úderu. V další části se budu zabývat pouze rozбором načasování a konexe v přímých úderech.

ÚDER ČOKU-CUKI

Tento úder čerpá energii z vibrace těla nebo z napětí a uvolnění svalů uvnitř těla (trupu).

Při provádění úderu z vibrace se loket dostává před střed těla ve fázi, kdy vibrace boku úderové ruky je v maximální poloze vpředu vůči rovině těla. V této fázi je důležité velmi silně myslet na spojení kyčle a lokte těla na straně úderové ruky, ale i na straně ruky, která se stahuje do náprahové polohy HIKI-TE, neboť i na této straně je nutné, aby spojení loket → tělo fungovalo v opačném případě úder nemusí být kompaktní a nemusí dojít k uzavření energetického kruhu.

Mně při tomto nácviku pomáhá představa, že mám kyčel i loket nadměrně velký. Mozek si takto lépe dokáže toto spojení uvědomit a pak je převést do těla.

V dokončeném úderu by měl loket směřovat mírně šikmo dolů (správná pozice lokte), aby úderová plocha měla přes tuto pozici lokte oporu v celém těle kvůli zpětnému nárazu. Konexe celého úderu je kompaktní v přímce: *„úderová plocha → zápěstí → navazující v rovině na předloktí → správná pozice lokte → uložení paže v ramenním kloubu“* a to celé opřené o tělo v správném pevném postoji.

Při provádění úderu, který vychází z napětí a uvolnění svalů uvnitř těla, se loket dostává na střed těla (trupu) v momentě, kdy se uvolní napětí svalů, což je impuls pro pohyb ruky do úderu. Ostatní pozice jednotlivých částí ruky v úderu jsou stejné, jako v předchozím.

Konexe v této technice – rameno úderové ruky je ve stejné výšce jako rameno ruky v HIKI-TE, nesmí být vysunuté vpřed, ani nahoru, jelikož pak ztrácí schopnost přenosu energie a zpětného šoku do těla a přes něj do podlahy. Postavení páteře – páteř musí plnit funkci jakési opory trupu. Aby tato situace mohla nastat, musíme jednotlivé obratle páteře poskládat tak, aby celá páteř působila jako rovná pevná tyč. To znamená – od prvního obratle krční páteře až po poslední obratel páteře – kostrč. Současně s rovnou páteří musí fungovat proti sobě zádové a břišní svaly trupu, které podporují a zpevňují tuto srovnanou páteř. Dále musíme podsadit kostrč, neboť tato pozice nám spojí horní část těla s dolní částí, tzn. s postojem.

ÚDER GJAKU-CUKI

Úder čerpá energii z rotace těla okolo svislé osy. V začátku rotace je postoj otevřený a ruka v HIKI-TE a celou dobu rotace v této poloze setrvává. Je velmi důležité v této fázi myslet na loket a neustále jej udržovat v pozici HIKI-TE ke středu zad – k páteři.

Pokud by loket nebyl dostatečně po kontrolou, může dojít v průběhu rotace k odpojení lokte od těla vlivem odstředivé síly rotace a loket by v této fázi úderu opisoval oblouk.

Ruka v pozici HIKI-TE je až do doby, kdy tělo dokončí rotaci. Pak přechází energie rotace do ruky a ta z pozice HIKI-TE pokračuje v pohybu dopředu – loket se tře o žebra a dostává se do pozice před tělo směrem ke středu. Odtud už ruka dokončuje úder po přímce, jakoby vycházela ze středu těla (vystřelená z břicha). Konexe celého úderu je kompaktní v přímce: *„úderová plocha → zápěstí → navazující v rovině na předloktí → správná pozice lokte → uložení paže v ramenním kloubu“* a to celé opřené o tělo v správném pevném postoji.

Vhodný nácvik pro techniku GJAKU-CUKI je úder URA-GJAKU-CUKI. Při tomto úderu se lépe vnímá spojení těla a lokte (loket-kyčel), protože úder je pro naši mysl kratší a loket není v konečné pozici tak daleko od těla jako při celém úderu GJAKU-CUKI.

Konexe v této technice – rameno úderové ruky je ve stejné výšce jako rameno ruky v HIKI-TE, nesmí být vysunuté vpřed, ani nahoru, jelikož pak ztrácí schopnost přenosu energie a zpětného šoku do těla a přes něj do podlahy. Postavení páteře – páteř musí plnit funkci jakési opory trupu. Aby tato situace mohla nastat, musíme jednotlivé obratle páteře poskládat tak, aby celá páteř působila jako rovná pevná tyč. To znamená – od prvního obratle krční páteře až po poslední obratel páteře – kostrč. Současně s rovnou páteří musí fungovat proti sobě zádové a břišní svaly trupu, které podporují a zpevňují tuto srovnanou páteř. Dále musíme podsadit kostrč, neboť tato pozice nám spojí horní část těla s dolní částí, tzn. s postojem.



*Fáze HIKI-TE GJAKU-KUKI - loket
kostrč*



*Rovná páteř od krčních obratlů až po
ke středu těla*



1. fáze GJAKU-CUKI



2 fáze GJAKU-CUKI - pohled z boku



2. fáze GJAKU-CUKI - pohled zředu



3. fáze GJAKU-CUKI - předání energie

ÚDER OI-CUKI

Úder čerpá energii z přesunu těla vpřed – krok vpřed v postoji ZENKUCU-DAČI aneb AJUMI-AŠI v ZENKUCU-DAČI.

Na začátku techniky ruka spočívá v HIKI-TE na pravé či levé straně trupu. V další fázi probíhá AJUMI-AŠI v ZENKUCU-DAČI; ruka je stále v pozici HIKI-TE sevřena v pěst. V momentě, kdy přední noha došlapuje přes KOŠI dochází k přenosu energie z těla do ruky. Ta přebere energii a směřuje podél žeber na střed těla, tzn., aby loket ruky provádějící úder byl na středu těla. V ten moment celý úder vychází jakoby ze středu trupu na cíl úderu. V závěrečné fázi došlapuje přední noha na celé chodidlo, tělo se dosunuje do konečné pozice ZENKUCU-DAČI a uvolněná ruka dokončuje úder. Druhá ruka se stahuje synchronně do HIKI-TE.

Je velmi důležité, aby úderová ruka byla po celou dobu v HIKI-TE volná, jen zavěšená ve správné pozici HIKI-TE. Pokud tuto důležitou podmínku nesplníme, nemůže dojít ke správné a plynulé posloupnosti a vzájemné návaznosti – začátek došlapu → přenos energie do ruky → dokončování kroku do postoje → dosunutí těla do konečné pozice → ruka dokončující úder. Konexe celého úderu je kompaktní v přímce: „úderová plocha → zápěstí → navazující v rovině na předloktí → správná pozice lokte → uložení paže v ramenním kloubu“ a to celé opřené o tělo v správném pevném postoji.

Hodně chyb, které se při nácviku této techniky objeví, plyne z pocitu, že uvolněná ruka nedokáže plynule přebírat energii těla a bude v dokončení úderu později. Pak mysl začne ovlivňovat ruku natolik silně, že ruka začne pohybovat dříve než se energie těla zarazí o došlap přes KOŠI přední nohy. V tomto případě není téměř vůbec využita energie těla a úder proběhne pouze rukou, a to ještě se zatíženými svaly.

Jiná chyba, která se může vyskytnout, je provedení úderu až po dokončení došlapu v AJUMI-AŠI. Tato chyba opět plyne z nedostatečného spojení volné ruky a chodidla (KOŠI) došlapující přední nohy.

Konexe v této technice – rameno úderové ruky je ve stejné výšce jako rameno ruky v HIKI-TE, nesmí být vysunuté vpřed, ani nahoru, jelikož pak ztrácí schopnost přenosu energie a zpětného šoku do těla a přes něj do podlahy. Postavení páteře – páteř musí plnit funkci jakési opory trupu. Aby tato situace mohla nastat, musíme jednotlivé obratle páteře poskládat tak, aby celá páteř působila jako rovná pevná tyč. To znamená – od prvního obratle krční páteře až po poslední obratel páteře – kostrč. Současně s rovnou páteří musí fungovat proti sobě zádové a břišní svaly trupu, které podporují a zpevňují tuto srovnanou páteř. Dále musíme podsadit kostrč, neboť tato pozice nám spojí horní část těla s dolní částí, tzn. s postojem.

ÚDER KIZAMI-CUKI

Tento úder čerpá energii z rotace – otevření těla (trupu). Tato rotace se stejně jako u GJAKU-CUKI provádí okolo svislé osy těla.

Výchozí pozice těla vůči postoji v ZEKNKUCU-DAČI je zavřená. Ruka, která provádí úder v je HIKI-TE na té straně těla, kde je noha v postoji vpředu. Tělo začne provádět rotaci – otevírání a ruka spočívá v pozici HIKI-TE. V této fázi opět musí cvičenec myslet velmi silně na loket a tlačit jej směrem ke středu zad (k páteři), pouze do té míry, ať nedojde ke ztuhnutí ruky v rameni a ostatních svalech ruky – biceps, triceps a svaly předloktí. Pokud se nepodaří uhlídat loket ve fázi rotace trupu, může dojít k efektu „ždímačky“ – odstředivá síla. To v praxi znamená, že loket se vlivem rotace oddaluje od těla a celý úder ztrácí spojení s tělem přes loket, a také směr úderové plochy už není po přímce.

V momentě, kdy se loket dostává před tělo, měl by být v pozici, jakoby vycházel od spodních žeber. V konečné fázi je úderová ruka v přímce – pěst (úderová plocha SEIKEN) → loket (směřující mírně šikmo dolů) → rameno → otevřené tělo → postoj (opora zadní nohy).

Konexe v této technice – rameno úderové ruky je ve stejné výšce jako rameno ruky v HIKI-TE. Nesmí být vysunuté nahoru, neboť pak ztrácí schopnost přenosu energie do úderu a zpětného šoku do těla a přes něj do podlahy. Postavení páteře – páteř musí plnit funkci opory trupu. Aby tato situace mohla nastat, musíme jednotlivé obratle páteře poskládat tak, aby celá páteř působila jako rovná pevná tyč. To znamená – od prvního obratle krční páteře až po poslední obratel na konci páteře – kostrč. Současně s rovnou páteří musí fungovat proti sobě zádové a břišní svaly trupu, které podporují a zpevňují tuto srovnanou páteř. Dále musíme podsadit kostrč, neboť tato pozice nám spojí horní část těla s dolní částí – s postojem. Součástí správné konexe je i postoj, který by měl být co nejvíce otevřený kvůli opoře pro úder. Bez jeho správného provedení nelze předávat energii, ale ani přenášet zpětný šok do podlahy.



1. fáze KIZAMI-CUKI



2. fáze KIZAMI-CUKI



2. fáze KIZAMI-CUKI



3. fáze KIZAMI-CUKI

Doporučení

Pro nácvik konexe a načasování úderu GJAKU-CUKI je velmi dobré procvičovat techniku ŠIHO-GJAKU-CUKI. Technika ŠIHO-GJAKU-CUKI prováděné do čtyř stran. První technika začíná vpřed do postoje ZENKUCU-DAČI, úderová ruka neprovádí žádný pohyb do pozice HIKI-TE, ale jde přímo do úderu GJAKU-CUKI. Je nutné, aby se úderová ruka při zaujímání postoje přes loket spojila s tělem, a tak může proběhnout správná konexe a načasování. V závěru současně s dokročením přední nohy je dokončení úder GJAKU-CUKI. V dalším pokračování cvičení ŠIHO-GJAKU-CUKI je vždy nutné dát pozor na to, aby rotace začínala po došlapu do příslušného postoje. Někdy pod vlivem obavy, aby ruka neprovedla úder pozdě, jde zároveň s přemísťující se nohou. Další důležitá věc je – při obrazech o 180 stupňů nohy provádí obrátku MAVATE, tělo provádí rotaci a toto celé může vést k tomu, že loket úderové ruky se nepodaří udržet u těla a pohybuje se zároveň s rotací odstředivá síla, pak už není ruka ve správném spojení s tělem.

Při úderech není až tak důležitá délka dráhy, po které letí úderová ruka, ale vlastní spojení s tělem. Často cvičím jednotlivé údery z normálního postoje (postoj běžného člověka). S výšlapem přední nohy do ZENKUCI-DAČI nebo KAMAE provádím úder KAZAMI-CUKI; OI-CUKI; GJAKU-CUKI. Ruce jsou volně podél těla, v momentě pohybu těla (impuls) se spustí celý mechanismus a úderová ruka je v myslí okamžitě spojena přes loket s tělem a zároveň s došlapem dokončuje úder. Záměrně zde nepopisuji jaký úder, neboť v dané situaci je důležité vždy, aby ruka reagovala na impuls v těle a hned se dokázala ztotožnit s tělem. V podstatě udeří tělo, ruka je pouze prostředkem, kterým tělo svou energii předá.

Na "ulici" můžou nastat bojové situace a pak není čas přemýšlet, jestli mám ruku V HIKI-TE nebo jestli ruka letí po ideální dráze nebo rotace je správně prováděna. Pouze myšlenka ruka → tělo → kontakt na soupeře.

ZÁVĚR

Právě jsem dokončil seminární práci na téma Načasování a konexe v technikách přímých úderů. Vše, co jsem na předchozích stránkách popsal, jsou zkušenosti z mého cvičení nebo zkušenosti odposlechnuté a vyzkoušené na různých seminářích a cvičeních.

Když jsem odposlechl nějaké další nové myšlenky na seminářích nebo jiných společných cvičeních, vždy jsem o nich dlouho přemýšlel a přes tyto myšlenky je snažil dostat do těla, a tak si ověřit jejich funkčnost a správnost.

Ve své práci se neodvolávám téměř na žádnou literaturu, neboť si myslím, že psát o něčem, co už někdo popsal není vlastní názor, ale pouze jinými slovy popsáno to samé. Studium karate má nekonečné možnosti bádání fyzického i duševního, a každý, kdo se cvičením zabývá tuto možnost má k dispozici.

Člověk není stroj naprogramovaný počítačem a tudíž má své chyby a omyly. To platí v každém konání a každé činnosti, které během života provádíme. Proto ani moje cvičení a moje seminární práce určitě není bez chyb. Jen doufám, že jsou to nedostatky ne zásadní, ale pouze vyplývající z toho, že slovy se vždy nedá vše přesně popsat.

Poděkování:

Chci poděkovat mojí rodině za to, že mi tolerují téměř každodenní cvičení karate. Dále chci poděkovat trenérům Aleši Rothovi a Liboru Skoumalovi, kteří mi ukazují správnou cestu cvičení. Moje poděkování patří i slečně Vladimíře Hlaváčové, která tuto práci zpracovala na PC a Michalu Guzejovi za fotodokumentaci.