

V Brně dne 14.2.2007

Česká Unie Dento Karate-Dó

Závěrečná práce školení trenérů 3.třídy

Téma: Uke waza

Počet stran: 18

Vypracoval: Bc. Jan Kuthan

Brno 2007

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 Brně dne 14.2.2007

Jan Kuthan

Poděkování

Z pozice autora této práce bych chtěl upřímně a srdečně poděkovat mým mistrům karatedó Aleši Rothovi a Luboru Skoumalovi za příkladné vedení na mé cestě karatedó, kterých si za toto velmi vážím. Bez jejich snažení a pomoci bych tuto práci takhle asi nikdy nenapsal.

Předmluva

Karate je staré bojové umění, které se výrazněji rozšířilo do Česka až po revoluci 1989 spolu s velkou spoustou dalších bojových umění a sportů, o jejichž kvalitě a funkčnosti bychom v mnohých případech mohli polemizovat. Tato umění a sporty k nám byly rozšířeny ze západu, kam se část z nich dostala a některé přímo v Americe vznikly. V množství nově příchozích bojových umění a sportů bylo však obtížné se orientovat a pro laika snad téměř nemožné najít v záplavě tělovýchovných oddílů ten kvalitní s kvalitním učitelem a informacemi.

Často dochází dokonce i k milnému výkladu samotného slova Karate. Slovo je složeno ze dvou slov. Kara (prázdný) a te (ruce). V překladu tedy znamená prázdné ruce. Jedná se však o hlubší filozofickou myšlenku a je chápán ve smyslu stát se prázdným, zbavit se všech negativních myšlenek a emocí které brání člověku v jeho rozvoji, vnímání atd. Jen tak může v těle proudit energie či a techniky karate mohou být naplno procítěny, poznávány a dál rozvíjeny.

Podle legendy položil základy pozdějšího karate indický zenový mnich Bódhidharma, když okolo roku 520 přišel do kláštera Shao-lin a začal čínské mnichy učit sebeobranný systém š-pa luo-chan šou (sestával převážně z úderů a kopů) kterým rozvíjel jejich tělesnou stránku. Toto umění a jemu podobná se v Číně rozšířila a pronikla na Okinawu, kde se spojila s místním bojovým uměním Tode, ze kterého vzniklo tzv. Okinawa-te, které se později stalo dnešním Karate.

Gičín Funakoši (1868-1957), zakladatel moderního karate studoval na Okinawě tato stará bojová umění u mistrů Itosa a Azatoa a položil základy stylu šótókan který rozšířil do Japonska. Funakoši demonstroval

karate na univerzitě a roku 1922 založil v Tokiu první školu karate. V Japonsku však karate prezentované Funakošim nebylo dostatečně pochopeno a snad také z nedostatku trpělivosti s tímto bojovým uměním byly některé jeho principy nahrazeny svalovou silou, agresivitou apod. Japonci začali v karate soutěžit a touha po vítězství a nezdravé prosazování se tak vytlačilo z karate filozofické a duchovní hodnoty (zachování tradic, meditace, sebepoznání, vyrovnaná a klidná mysl atd.). Z tradičního karate tak vznikla jakási odnož – sportovní karate. Sportovní karate je však již jako každý sport ohraničeno pravidly a kromě ztráty duchovních hodnot (viz.výše) jsou i samotné techniky sportovního karate natolik změněny ve snaze přizpůsobení pravidlům, soutěžení apod. že jsou tyto mnohdy v reálném boji nedostatečně efektivní, často dokonce i zcela nepoužitelné.

Obsah

Autorské prohlášení	2
Poděkování	3
Předmluva	4
Abstrakt	7
1 Úvod	8
1.2 Dělení uke wazy	8
2 Cíl práce	9
3 Smysl uke wazy	10
3.1 Horizontální pásma na těle člověka, k nim náležící bloky (názvy)	10
3.2 Nácvik uke wazy	11
3.3 Úderové plochy uke wazy	12
3.4 Čas aplikace uke wazy	13
3.5 Reálná aplikace uke wazy	13
3.5.1 Zanšin, příprava	14
3.5.2 Fíling, vlastní provedení uke wazy	14
3.5.3 Snap	15
3.5.4 Kime	15
3.5.5 Protiútok, zanšin	15
4 Závěr	16
Slovník	17
Literatura	18

Abstrakt

V této práci popisuji základní principy a aplikaci technik bloků (uke waza). Tak jako ve všech ostatních technikách v tradičním karate velmi závisí na kvalitních informacích, správném pochopení, snaze přemýšlet o technice a rozvíjet ji v sobě dle svých momentálních možností a v neposlední řadě také na správné aplikaci techniky v pravý čas. Rozvoj těchto faktorů nikdy nekončí a dokonalá technika neexistuje. Musíme se však snažit, abychom se pomyslné dokonalosti přiblížili a posouvali tak v průběhu času fyzické, i duchovní poznání karatedó stále dál. Tím můžeme obohatit své životy a životy druhých.

Práce vznikla z potřeby kvalitně a poměrně podrobně popsat tuto problematiku v době, kdy je právě o kvalitní a ucelené informace v bojových uměních nouze. Tato práce může být rovněž využita jako studijní materiál, podle kterého lze níže popsané techniky aktivně poznávat a aplikovat.

Při tvorbě této práce autor čerpal především z vlastních zkušeností získaných při studiu karatedó, ve kterém by bez vedení mistrů Aleše Rotha a Libora Skoumala nebyl dnes v pozici, kdy může napsat takovou práci a oběma jim tímto ještě jednou děkuje viz. poděkování výše.

1 Úvod

Karate je komplexní systém, který slouží k rozvoji fyzické, psychické i duchovní stránky člověka a umožňuje mu tak při správném pochopení kvalitněji prožít život. Jako prostředek a cesta k poznání psychických a duchovních hodnot a stavů slouží fyzická cvičení. Napřed je tedy nutné projít určitou fyzickou částí ve studiu karatedó (která může být u každého jedince k dosažení téhož výsledku různě dlouhá) a potom se cvičenci teprve začnou objevovat některé psychické a duchovní hodnoty a stavy. Fyzická cvičení se v karatedó skládají z celé spousty technik (waza). Jsou to především: dači waza (techniky postojů)

geri waza (techniky kopů)

fumi waza (dupací, drtící techniky)

ate waza (tvrdé techniky)

cuki waza (techniky úderů)

uči waza (techniky po oblouku, obloukové techniky)

uke waza (techniky bloků)

1.2 Dělení uke wazy

Uke waza se dělí na - ate uke (tvrdé bloky)

- nagashi uke (měkké, smetací bloky)

Do ate uke patří: age uke, soto ude uke, utshi ude uke, gedan barai, shuto uke.

Do nagashi uke patří: shonagashi uke, udenahashi uke, kake uke, cukami uke, osai uke

2 Cíl práce

Cílem této seminární práce je popsat srozumitelným a snadno pochopitelným způsobem základní principy a aplikaci hlavních technik uke waza. Snahou autora bylo, aby tato práce mohla posloužit jako studijní materiál v problematice uke waza i laikům a začátečníkům. Cílem je též popsat v rámci kapacitních možností této práce uke wazu co nejplněji tzn. od vysvětlení některých základních pojmů z historie, přes význam a smysl, horizontální rozdělení člověka na jednotlivá pásma a názvy bloků v těchto pásmech aplikovatelných, dále přes přípravu a nácvik až po samotnou aplikaci.

3 Smysl uke wazy

Dalo by se říci, že uke waza není cílem v konfliktní situaci. Cílem v takové situaci je předejít útočníka a vyřešit konflikt todome technikou (viz.slovník) dřív, než vůbec vznikne. Pokud se to však z jakéhokoliv důvodu nepodaří, a útočník proti nám započal útok, je jedna z možných variant řešení takové situace právě uke waza. Uke waza potom slouží ke změně směru útočnickovy započaté techniky a k vytvoření podmínek pro naši todome techniku, v ideálním případě uvedením útočníka do kyo (viz. slovník). Podle toho, jestli je technika útočníka na počátku pohybu nebo je již rozvinutá volíme některý z bloků nagashi uke, nebo ate uke.

3.1 Horizontální pásma na těle člověka, k nim náležící bloky (názvy)

Při aplikaci jednotlivých bloků i ostatních technik se tělo člověka horizontálně dělí na tři pásma. Popis pásem je přibližný, pro představu. Nelze říct přesně na centimetry odkud kam se aplikuje ten či onen blok nebo technika a ani v reálu to nelze takhle aplikovat. Konkrétní aplikace probíhá přirozeně, od procvičení, konexe těla a předchozích zkušeností.

Jednotlivá pásma:

1. Džodán – od hlavy po horní část hrudníku
2. Čudán - od horní části hrudníku po břicho
3. Gedán – od břicha, po genitálie

Názvy bloků příslušných k jednotlivým pásmům a skupině bloků (viz.1.2) jsou uvedeny v tabulce 1 (tab.1).

tab.1

	<u>ate uke</u>	<u>nagashi uke</u>
<u>džodán</u>	age uke	shonagashi uke udenagashi uke
<u>čudán</u>	soto ude uke uschi ude uke	cukami uke kake uke osai uke
<u>gedán</u>	gedán barai	osai uke

Některé bloky je možno aplikovat i ve více pásmech např. osai uke v pásmu čudán i gedán (viz. tab.1). Záleží na výšce obou soupeřů, jejich vzájemné vzdálenosti, délce končetin apod. Vždy to vychází až z konkrétní situace, která je pokaždé jiná. Aby však byly techniky funkční, musí být provedeny v souladu s principy karate (konexe, uvolněnost, podsazená kostrč apod.).

3.2 Nácvi k uke wazy

Při nácvi k uke waza, hlavně u začátečníků, kteří nemají techniky ještě osvojeny, je pro pozdější správné provedení techniky i pro pochopení principů karate nutné, aby se cvičenec snažil o co největší rozsah pohybu. Bloky se v takovém případě provádí z výchozí pozice, která se u jednotlivých bloků různí. Výchozí pozice musí zajišťovat co nejdelší dráhu pohybu a zároveň stálou konexi mezi rukou a tělem.

Je dobré, cvičit na začátku pomalu, přemýšlet neustále o správné trajektorii bloku a konexi těla. Ruka i celé tělo musí být uvolněné. Cvičení by se nemělo provádět stereotypně, rychle a na počítání, ale pomalu, procítěně a s maximální koncentrací. Po pomalém nácviku je dobré provádět nácvik naopak co nejrychleji. Tak se zjistí, nakolik cvičenec vlastní provedení cviku zvládnul, (neboť provést pohyb rychle a správně je náročnější než pomalu) a proces motorického učení tak dostává další impuls i tím přispívá k dřívějšímu zvládnutí techniky. Na začátku učebního procesu je dobré zkoušet bloky na místě, potom teprve přidat pohyb např. fumikomi aši (viz.slovník) a nakonec zkoušet bloky (spolu s protiútoky) i při cvičném boji s partnerem (kumite). Postupem času se neustálými správně prováděnými pokusy (takový správný pokus nemusí na začátku cvičenec v těle cítit vůbec přirozeně) dostává pohyb do stále větší automatizace a stává se tak přirozeným, příjemným a funkčním.

Při nácviku se může pro studijní účely také provádět více bloků po sobě, aniž by se po provedení bloku cvičenec vracel do výchozí pozice (např.nápřahu), nebo se může kombinovat blok s technikou protiútoky, více technikami protiútoky po sobě atd.

3.3 Úderové plochy uke wazy

Úderová plocha má 2 základní funkce. Chrání tělo před vlastním poškozením při kontaktu se soupeřem (při předání energie) a zároveň umožňuje předat protivníkovi maximum destruktivní energie. Dobře je zde patrný a prokazatelný pozitivní soulad s fyziologií, anatomií, biomechanikou a jinými vědami, které tím jen potvrzují maximální funkčnost technik karate při co největší tělesné ekonomičnosti.

Úderových ploch při blokování může být celá řada. Jednou z hlavních je při ate uke (viz. tab.1) úderová plocha ude neboli van. Jedná se o předloktí. Dále to může být např. pata dlaně (teisho), vnější strana zápěstí při ruce přitažené k paži (kakuto) a mnoho dalších. V nagashi uke (viz. tab1) se často používá otevřených rukou, tedy dlaně, nebo vnější strany otevřené ruky – hřbetu ruky.

3.4 Čas aplikace uke wazy

Jak již bylo řečeno výše (viz.3), uke waza se v reálné konfliktní situaci používá po čase začátku soupeřova útoku tzv. čas go-no-sen, poté, co se nám nepodařilo předejít a atakovat soupeře před počátkem jeho útoku v tzv. čase kake-no-sen (čas začátku mentálního útoku).

V čase go-no-sen lze kromě uke wazy ještě provést přesmyk těla (kawashi), který vede k uhnutí těla trajektorii soupeřova útoku (jde o rotační pohyb trupu), dále přesunutí těla z dosahu trajektorie soupeřova útoku (tai sabaki), nebo je možné provést tzv. amaschi waza, což je minimální, ale bezpečný odstup směrem vzad od techniky s následným okamžitým návratem vpřed s protiútokem.

Bloky nagashi uke se aplikují v čase tai-no-sen (v čase začátku fyzického pohybu), protože zde je ještě časový prostor pro plynulou a volnou změnu dráhy soupeřova útoku a počátek pohybu soupeřovy končetiny tuto změnu takto ještě umožňuje.

Bloky ate uke se aplikují v čase go-no-sen (po čase začátku soupeřova pohybu), protože zde již není časový prostor pro amashi waza, soupeřova technika je rozvinutá a ke změně jejího směru je zapotřebí tvrdý (ate) blok využívající snap (viz.3.5.3).

3.5 Reálná aplikace uke wazy

Reálná aplikace uke wazy znamená v konfliktní situaci odvrátit útok protivníka a zároveň si vybudovat co nejlepší pozici pro následný protiútok. To je ve stresující situaci velmi náročné a aby cvičenec v takovém případě uspěl, musí se trénink takové konfliktní situaci v reálu co nejvíce podobat.

Při tréninku kumite velmi záleží na našem sparringpartnerovi. Ten by se měl snažit na nás vyvíjet opravdový psychický tlak a útok vést s maximální razancí. Sparringpartnery bychom také měli často střídát a to tak, abychom mohli poznat co nejvíce možných variant soupeřů tzn. volit sparringpartnery různé výšky, váhy apod.

Je taky možné vést obranu proti několika útočníkům, simulovat různé prostředí a terénní podmínky apod. Čím rozmanitější a věrohodnější podmínky při tréninku, tím větší je pravděpodobnost úspěchu při skutečném konfliktu.

Při vzniku reálné konfliktní situace je pak nutné reagovat spontánně, neplánovat obranu ani útok. Nechat vše vyplynout samo z procvičení a dosavadních zkušeností. Zbavit se negativních emocí typu pochybování a svých schopnostech, nebo zbytečné přeceňování soupeřových schopností. Mít prázdnou mysl a nechat našeho ducha bojovat za nás.

V následujících podkapitolách 3.5.1 – 3.5.5 je popsán průběh řešení konfliktní situace prostřednictvím uke wazy tak, jak by měly jednotlivé fáze při tomto řešení jít po sobě.

3.5.1 Zanšin, příprava

Abychom mohli konfliktní situaci včas a úspěšně čelit, je potřeba předvídat situaci, pozorovat okolí, být ostražitý. Tyto všechny pojmy znamenají význam slova zanšin. Většina útoků je založena na momentu překvapení a pomocí zanšin tento moment překvapení můžeme eliminovat. Se zanšin také souvisí příprava. Zde se jedná o konkrétní věci, které děláme při vyhodnocení možnosti bojové situace. Jsou to především zaujmutí určitého postoje, nátisk do podložky a podsazení kostrče.

3.5.2 Fíling, vlastní provedení uke wazy

Fíling znamená vycítění soupeřova úmyslu zaútočit a na základě toho soupeře atakovat dřív, nebo alespoň včas odvrátit útok. Zde přichází na řadu samotné provedení uke wazy. Fíling vzniká na základě dobrého zanšin.

3.5.3 Snap

Snap je přídavná energie která vzniká co nejprudší kontrakcí svalů břicha proti zádovým, při hlubším studiu a postupem času jsou aktivní svaly celého těla. Jde o to, jak svaly co nejrychleji kontrahovat a zase uvolnit. Kontrakce může proběhnout jen v uvolněných svalech, proto je ve všech technikách karate tak důležitá uvolněnost. Snap se provádí v okamžiku kontaktu se soupeřem a umožňuje až zečtyřnásobit energii vytvořenou doposud.

3.5.4 Kime

Kime je samotné předání energie protivníkovi při kontaktu. Provází ho výdech na jehož konci přes zanšin okamžitě vyhodnotíme situaci a přidáváme další techniku, nebo využijeme energii k přesunu, protiútoku apod. Tok energie při kime trvá, dokud trvá výdech. Kime vytváříme různě dlouhé podle situace. Např. kime při bloku nemusí být tak dlouhé jako při samotném protiútku (ataku) protivníka, protože ke změně směru soupeřovy techniky není potřeba tolik času ani energie.

Kime často provází tzv. kiai, což je bojový výkřik. Ten slouží k zesílení energie při jejím předání. Může mít také negativní vliv na útočnickovu psychiku. Kiai by měl vycházet jakoby z břicha, z těla, nejde tedy o křečovitý řev z hlasivek plný napětí. Kiai se většinou začne projevovat po určité době cvičení sám a i jemu je třeba se učit.

3.5.5 Potiútok, zanšin

Ihned po provedení bloku, musí následovat protiútok, který by měl vyřadit útočníka z boje. V takové situaci se znovu nenadechujeme, ale provádíme blok i následný atak z jednoho výdechu. Po kime bloku následuje ihned kime protiútku. Těsně před jeho koncem opět můžeme přidat další techniku, využít energii k přesunu apod. Vyplývá to samo z vyhodnocení akce přes zanšin a ze zpětné vazby od protivníka. Někdy jedna technika stačí, někdy je třeba přidat druhou atd.

4 Závěr

Kapacitní omezení této práce neumožňuje detailní popis jednotlivých bloků tak, aby člověk laik mohl na základě tohoto popisu bloky sám správně provádět. Bylo by to navíc velmi složité, ne-li nemožné. K tomu je skutečně zapotřebí názorná ukázka v reálu. Případné začátečníky tedy odkazuji na kvalitní učitele a oddíl karate. Nicméně se domnívám, že práce představuje kvalitní studijní materiál a dostatek teoretických poznatků. Je tedy teoretickým základem problematiky uke waza při studiu karatedó a svými poznatky může též napomoci ve výběru a rozpoznání kvalitních mistrů a oddílů. K hlubšímu pochopení a funkčnosti při aplikaci technik v reálu je zapotřebí k této teoretické části přidat tu praktickou (samotné cvičení), kterou žádná seminární práce nahradit nemůže.

Slovník (výklad pojmů, které nejsou vyloženy přímo v práci)

fumikomi aši – způsob přemístování, krok následný

karatedó – cesta prázdné ruky (chápat jako cestu studia karate)

kiai – bojový výkřik

kumite – cvičný boj

kyo – stav fyzické, nebo psychické (i obojí současně) nepřipravenosti a nepropojenosti

todome technika – konečná technika (velmi silná, destruktivní)

Literatura

1. Funakoši G. *Karatedó – má životní cesta*. 1.vydání, PRAHA: Naše vojsko, 1994. 65s. ISBN 80-206-0176-7
2. Lind W. *Tradice karate*. 1.vydání, BRNO: Comenius, 1996. 158s.
3. Fojtík I., Král P. *Karatedó*. 1.vydání, PRAHA: Olympia, 1993. 134s. ISBN 80-7033-246-8
4. Ďuriš I. *Trénink rychlosti, obratnosti a frekvenční rychlosti*. 1.vydání, BRATISLAVA: Sportdiagnostik, 2001. 161s.