

**ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO**

---



## **ZÁKLADNÍ PRINCIPY TECHNIKY AGE-UKE**

Závěrečná práce školení trenérů III. třídy

Vypracoval:  
Ing. Miroslav Mlíka

---

Žďár nad Sázavou 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.

Ve Žďáru nad Sázavou dne 22.3.2007

Miroslav Mlíka

## PŘEDMLUVA

Bouřlivé období vzniku mnoha oddílů a klubů různých škol bojových umění po roce 1989, kdy se do oddílů hlásili stovky uchazečů, již skončilo. Kluby s bojovými uměními byly tehdy něčím novým a atraktivním. Do té doby zde bylo dobře známo především JUDO. Kluby KARATE, KUNG-FU, AIKIDA, KENDA a další nesly přívlastek něčeho tajemného. S těmito bojovými uměními jsme se před tím setkávali převážně v knížkách a filmech. Legendy a mýty o těchto bojových umění byly pravděpodobně hlavní hnací silou mnoha jedinců, kteří toužili vstoupit do takového nového oddílu za poznáním onoho tajemství.

Prvotní živelný rozvoj v tomto období si sebou nesl i průvodní dětské nemoci. Zatímco ve světě tato umění již byla běžná, u nás byl nedostatek informací a zkušených učitelů. Studium karate bylo provázeno častým přeučováním technik od jemných detailů až po naprosto odlišné provedení technik a postojů.

Zájemci o cvičení postupně začali zjišťovat, že trénink je náročný a cesta ke zvládnutí technik dlouhodobá. Prvotní prudký nápor tak léty postupně opadl. Mnoho cvičenců se cvičením skončilo. Karate se zařadilo mezi ostatní běžné sportovní oddíly - fotbal, hokej, volejbal apod.

Během těchto let přicházelo více a více informací o cvičení karate. Byla tu možnost vycestovat do zahraničí a načerpat potřebné znalosti. Stejně tak jako bylo možné pozvat světově uznávané osobnosti karate na semináře do České republiky. Zejména semináře pořádané u nás byly nejvíce dostupné nejširším řadám cvičenců i mládeži.

Přísun nových informací otevřel další možnosti studia karate. Výuka technik se opírá o vysvětlování principů a zákonitostí vycházejících ze stavby lidského těla a jeho možností. Z historického hlediska je zajímavé, že dnešní moderní vědecké poznatky exaktně potvrzují techniky vyvinuté empiricky. Ale ani tady cesta nekončí. Lepší informace o principu nám pomáhají pochopit techniku. Stále však zůstává trénink, abychom se těmito ideálními technikám co nejvíce přibližovali a naučili se využívat správně celé tělo. Teprve potom se naše techniky stanou přirozenými a účinnými.

## **OBSAH**

<b>AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ.....</b>	<b>2</b>
<b>PŘEDMLUVA .....</b>	<b>3</b>
<b>OBSAH .....</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRAKT .....</b>	<b>5</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>CÍLE A ROZSAH PRÁCE .....</b>	<b>7</b>
<b>ZAŘAZENÍ TECHNIKY AGE-UKE .....</b>	<b>8</b>
<b>PRINCIP TECHNIKY AGE-UKE .....</b>	<b>9</b>
<b>POHYB RUKOU PŘI AGE-UKE .....</b>	<b>9</b>
<b>NÁCVIK AGE-UKE S VYKROČENÍM DO ZENKUTSU-DACHI .....</b>	<b>11</b>
<b>NÁCVIK AGE-UKE S ÚTOČNÍKEM .....</b>	<b>12</b>
<b>POUŽITÍ TECHNIKY AGE-UKE .....</b>	<b>14</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>15</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT.....</b>	<b>16</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>17</b>

## **ABSTRAKT**

V závěrečné práci je popsána technika bloku AGE-UKE. Je zde formulováno zařazení techniky, její účel, princip a použití. Výklad techniky je pojat z hlediska výuky na tréninku. Důraz je kladen na postupné osvojování techniky s cílem použití správných principů se snahou o vyvarování se špatných návyků, které se při učení snadno získávají.

V práci jsou pospány principy, které vedou k účinnému provedení techniky se snahou vrátit technice její původní funkčnost a účel oproti sportovnímu pojetí technik, kde se hlavním cílem stalo zvítězit v soutěži.

Zároveň se práce odvolává nejenom na vlastní techniku karate, ale i na hlubší studium problematiky, které by sebou mělo přinášet i upevňování charakteru a morálních hodnot jedince.

## ÚVOD

První záznamy o technických detailech boje mezi dvěma muži jsou prakticky stejně staré jako nejstarší záznamy o jiných stránkách života lidí [2]. Nástěnné malby u egyptské vesnice Ben-Hasan, které jsou stejně staré jako egyptská civilizace, zobrazují známé zápasnické hmaty. Zmínky o sportovních soubojích Asyřanů jsou 4000 let staré. Bojové umění starověkého Řecka, ve kterém se bojovalo už roku 648 před n.l., je známé pod jménem pankration. Byl to krutý boj, ve kterém nezřídka vyhrával ten, kdo zůstal při vědomí či jen naživu. Pankrationu se v antice věnovalo mnoho významných lidí. Známý Pythagoras jako osmnáctiletý zvítězil na 48. olympijských hrách [2].

Známé je čínské bojové umění čuan-fa. Podle legendy je jeho zakladatelem Bodhidharma, který přišel do Číny z Indie v 6. století n.l. vyučovat buddhismus. Protože nebyl spokojen se špatnou tělesnou kondicí mnichů, předepsal jim svérázný druh cvičení. Šaolinský klášter se tak stal kolébkou čuan-fa. Toto bojové umění sebou číňané přinesli i na Okinawu, která je podle všech známých pramenů kolébkou moderního karate. Začátkem 17. století n.l. se Okinawa dostává pod japonský vliv. Japonský rod Tokugava vítězí nad rodem Sacumo v boji o úřad šóguna a nechává poražený rod Sacumo podniknout výpravu na Okinawu v roce 1609. Lehiza Šimazu jako místodržitel z rodu Sacuma vydává na Okinawě množství zákazů, mezi kterými je i zákaz nošení zbraní. Právě tento zákaz umožnil rozvoj moderního karate.

Karate vzniklo jako umění boje beze zbraně. Jeho účelem bylo přežít smrtící útok. S nástupem moderního karate a zavedením sportovních zápasů se mnoho z původního umění vytratilo. Cílem již nebyla vlastní obrana a boj o přežití, ale stalo se jím vítězství v soutěži. Změnu vlastního cíle svým způsobem kritizovali i mistři, kteří moderní karate vytvářeli – Masatoši Nakajama: „*Trénink zaměřený spíše na vítězství v utkání může vést k poškození tohoto dynamického a silou oplývajícího umění*“ [1]. Nástup sportovního karate sebou přinesl nové trendy k dosažení vítězství, ale znamenal mnohde i ztrátu účinnosti technik a hloubku karate i ve významu rozvoje morálního charakteru.

## **CÍLE A ROZSAH PRÁCE**

Cílem práce je přiblížit zájemcům techniku krytu horního pásma age-uke. Seznámit je s metodikou výuky krytu, upozornit na nejčastější chyby během nácviku a pomoci jim tak na jejich cestě studia karate.

## ZAŘAZENÍ TECHNIKY AGE-UKE

Cvičení karate spočívá v osvojení si provádění technik v dané formě. Tato forma při dodržení obecných principů zaručuje úspěch prováděných technik. Forma zahrnuje postavení nejenom končetiny provádějící specifickou techniku, ale i postavení celého těla. Právě správná poloha celého těla umožňuje technice její účinnost. V karate je tedy důležitá technika postojů – dachi-waza (postavení nohou, pánve, trupu a hlavy). Pevný postoj dává prováděné technice úderu, kopu či bloku potřebnou oporu pro předání nebo zachycení energie.

Techniky karate lze rozdělit na techniky paží (joshi-waza) a techniky nohou (kashi-waza). Techniky dále rozdělujeme na obranné (bogyo-waza) a útočné (kogeki-waza).

Útočné techniky mají za úkol zneškodnit protivníka. Jsou to techniky, které předávají energii do protivníka. Správné provedení techniky sleduje maximální přenos energie do protivníka a eliminuje zpětný přenos energie, který nastává v okamžiku nárazu techniky.

Obranné techniky slouží k odvrácení útoku protivníka. Současně nám musí umožnit dobrou pozici pro pokračování v boji nejlépe provedení protiútku ke zneškodnění protivníka.

Obranné techniky můžeme podle principu působení na techniku protivníka dále rozdělit na tvrdé bloky (ate-uke) a měkké bloky (nagashi-uke).

Měkké bloky k odvrácení útoku využívají vychýlení úderu z jeho směru. Často je vychýlení označováno jako smetení úderu (smetací bloky). K tomu, aby vychýlení úderu bylo úspěšné, je důležité načasování a včasné zahájení bloku. Technika bloku musí totiž působit delší dobu v době, kdy probíhá soupeřův útok. Technika bloku jde vstříc útoku a potom se vrací zpět s útočící technikou a na této zpětné dráze vychyluje její směr. Mezi měkké bloky patří sho-nagashi-uke, ude-nagashi-uke, osae-uke, kake-uke, tsukami-uke, hineri-uke, sukui-uke.

Tvrdé bloky odvracejí útok úderem do soupeřovy techniky. Age-uke patří právě do této skupiny tvrdých bloků. Další tvrdé bloky jsou soto-uke, uchi-uke, gedan-barai, shuto-uke, haisho-uke a teisho-uke. Ve všech technikách platí důležitost pevného postoje. U tvrdých bloků je tento význam zcela patrný, protože blok zastavuje energii útoku soupeře. Správně provedený blok bez stability dané postojem ztrácí svoji účinnost. Útok při nestabilním postoji vyvede při nejmenším obránce z rovnováhy a ten se dostává do nevýhodné situace, kdy nemůže pokračovat v boji a soupeř získává výhodu k dalšímu útoku na nepřipraveného obránce. Proto je důležité, aby správně provedený blok zajistil obránci výhodnou pozici pro pokračování v boji.



## PRINCIP TECHNIKY AGE-UKE

Technika age-uke patří do obranných technik prováděných paží. Patří do skupiny tvrdých bloků a používá se ke krytí horního pásma zvané jodan (část těla od krku nahoru).

Dříve, než začneme rozebírat vlastní techniku, musíme začít od začátku. Tedy od toho, co chceme technikou dosáhnout. Obrana proti útoku je složitější, než vypadá na první pohled. K tomu, abychom mohli v karate úspěšně provést obranný kryt, musíme předvídat útok i jeho směr. Současně při provádění bloku musíme převzít iniciativu a vybudovat si krytem vlastní výhodu. Naším cílem je tedy zvládnout technické provedení bloku age-uke společně s načasováním provedení techniky. Správně provedená technika v nesprávný čas stejně jako špatně provedená technika byť ve správném čase – obojí vede k neúspěchu – k neúčinné obraně. Správně provedený blok ve správný čas uvede soupeře do nevýhodné pozice (vyvedením z rovnováhy, zastavením jeho pohybu během překroku vlastním silovým působením proti útočné technice, apod.). Ke zvládnutí provedení takového bloku vede dlouhá cesta. Začínáme-li se techniku učit, začneme nejdříve s nácvikem pohybu paží. Postupně přidáme nácvik společně s vykročením do postoje, nácvik s partnerem. Po zvládnutí techniky je dalším krokem naučit se blok použít z výchozí pozice rukou v boji bez zpětných pohybů do nápřahu (hikite – bude vysvětleno dále).

### Pohyb rukou při age-uke

1. Pro první nácvik pohybu rukou zaujměte postoj hidari zenkutsu-dachi se zavřenými boky (levá noha vpředu).
2. Pravou ruku natáhněte před sebe (jako po dokončení gyaku-tsuki).
3. Levou ruku stáhněte do hikite – pěst umístěte nad levou kyčli hřbetem ruky směrem dolů, loket směřujte vzad za sebe.
4. Začněte současně otáčet celý trup (boky, tělo i ramena současně) ve směru hodinových ručiček a začněte stahovat pravou ruku k pravé kyčli do hikite. Současně pohybujte levou rukou vpřed tak, že zvedáte předloktí obloukem až do polohy před čelem. V poslední fázi, kdy se levá ruka dostává do konečné pozice dochází k rotaci předloktí tak, že v konečné fázi je hřbet ruky směrem k vašemu čelu.
5. Vraťte se zpět – otáčejte boky (celým trupem) proti směru hodinových ručiček a vraťte ruce do výchozí polohy (body 2. a 3.).

Celý postup pohybu rukou je zobrazen na obr. 1:



obr. 1 Blok AGE-UKE

Během nácviku se soustředte na to, aby vaše lokty neuhýbaly od těla. Když lokty míjejí boky, tlačte je k tělu. Po té, co loket míří vpřed a opouští boky, stále jej směřujte před tělo. Jestliže vám loket „uteče“ a oddálí se od těla, ruka ztrácí spojení (konexi) s tělem a technika je slabá. Její účinek je dán pouze rukou, zatímco, když je ruka ve spojení s tělem, přenáší se přes ruku energie celého těla. Pohyb provádějte přirozeně bez napětí a bez síly. Procvičujte techniku analogicky i pro druhou ruku v pravém zenkutsu-dachi.

Při procvičování držte zavřené pěsti. Pěsti jsou zavřeny pevně, ale ne křečovitě. Svaly na rukách jsou relaxované a drží pouze pozici ruky. Zkontrolujte a ověřte si polohu ramen. Obě ramena zůstávají ve stejné výšce. Zvláště dbejte na to, aby se rameno ruky, která provádí blok, nezvedalo. Loket by neměl být výše než je vaše ucho. Pěst končí přibližně na vzdálenost jedné pěsti od vašeho čela. Nezapomínejte na rotaci předloktí. Z fyziky víme, že rotační pohyby se vyznačují mnohem vyšší akumulací energie než pohyby lineární. Moment setrvačnosti rotačního pohybu zvyšuje tuhost techniky a znásobuje účinek technik. A proto je rotace využívána nejen v age-uke, ale všech technikách, které tuto rotaci dovolují.

Správnou polohu v konečné fázi ověřte testem podle obr. 2. Na blok cvičence tlačte na předloktí v místě pod zápěstím směrem dolů. Stojí-li cvičenec správně a blok age-uke je ve správné koncové poloze, pak by neměl mít potíže s udržením takto působící síly. Jestliže jeho ruku snadno vychýlíte z konečné pozice, zkontrolujte postavení paže, ramene a trupu. Nezapomeňte ani na polohu hlavy a pohled správným směrem. Mnoho cvičenců při age-uke vytáčí hlavu směrem dovnitř a někteří sklápí hlavu směrem dolů a dívají se do země. Hlava musí směřovat vpřed stejně jako pohled očima. Důležité je i dýchání. Zkuste při testu vydechovat.

Po zvládnutí trajektorie pohybu rukou přejděte k uvolněnému rychlejšímu pohybu. Zde je potřeba se naučit používat správné svaly pro provedení bloku. Postupujte stejně podle předchozího postupu. Rotace boků (těla) ovšem udělí ruce potřebnou rychlost, která sama nese ruku vpřed tak, že není nutné zapojovat během zvedání svaly na ruce. Práce svalů probíhá pouze na začátku

pohybu, kdy uděluje ruce potřebnou rychlost. Tento okamžik je poměrně krátký a po vykonání tohoto svalového impulsu svaly musí zrelaxovat a ruka během pohybu letí zcela uvolněná a svaly jsou připraveny na další práci. Techniku na konci nezastavujte silou a buďte stále uvolnění. Po zvládnutí volně provedené techniky přistoupíme k nácviku s vykročením.



obr. 2 Test konexe AGE-UKE

### **Nácvik age-uke s vykročením do zenkutsu-dachi**

1. Zaujměte volný postoj shizentai.
2. Pravou ruku natáhněte před sebe (jako po dokončení gyaku-tsuki).
3. Levou ruku stáhněte do hikite – pěst umístěte nad levou kyčli hřbetem ruky směrem dolů, loket směřujte vzad za sebe.
4. Začněte s vykročením levou nohou vpřed směrem do zenkutsu-dachi. Vykračujte rovně vpřed a držte zavřené boky.
5. Když se přední noha přibližuje k došlápnutí, začněte současně otáčet celý trup (boky, tělo i ramena současně) ve směru hodinových ručiček a začněte stahovat pravou ruku k pravé kyčli do hikite. Současně pohybujte levou rukou vpřed tak, že zvedáte předloktí obloukem až do polohy před čelem. V poslední fázi, kdy se levá ruka dostává do konečné pozice dochází k rotaci předloktí. Rotace předloktí končí současně s došlápnutím přední nohy.
6. Vraťte se zpět do výchozí polohy – do shizentai (body 1., 2. a 3.).

Při tomto cvičení je důležité načasování, aby technika byla provedena plynule s využitím energie celého těla (přesunu i rotace). Celou techniku provádějte s výdechem. Výdech je přirozený pro tuto svalovou práci a umožňuje vám relaxovat svaly během pohybu.

Při tomto nácviku dále můžeme přikročit k nácviku zařazení přídavné energie před koncem techniky – tzv. snap. První svalová práce je na počátku techniky. Tato práce udělí technice počáteční rychlost a ruka pak letí volně směrem do koncové polohy techniky. Relaxace svalů je nezbytná, aby bylo možné znovu svaly použít pro snap. Snap přidáváme v age-uke v okamžiku rotace předloktí. Během snapu dojde k ostré a velmi krátké práci svalů, které ještě více urychlí techniku. Počátek rotace předloktí spolu se snapem úzce souvisí s úderem, který technika blokuje. V podstatě se dá napsat, že rotace předloktí začíná přesně v okamžiku kontaktu blokující ruky s útočící technikou.

Posledním bodem provedení techniky je kime (ohnisko). V závěrečné fázi je správně provedená technika pevná ve směru působící síly útočné techniky postavením celého těla. Tělo je poskládáno tak, aby docházelo k přenosu energie nárazu z ruky přes rameno, tělo, bedra, kyčle přes nohy až do země. Tento přenos je umožněn vzájemným postavením kostí a kloubů. Je to poloha, ve které přirozeně potřebujeme nejméně síly k udržení působící síly. Kime umožní další zvýšení tuhosti celé techniky tím, že síla svalů na konci techniky, kdy dochází k přenosu energie nárazu, dále zpevní postavení kostí v kloubech – uzamče jejich vzájemné postavení. Vlastní kime trvá pouze po dobu působení energie blokovaného úderu. V okamžiku, kdy síla na blok končí, je tělo připraveno k okamžité další práci (k další technice – nejlépe protiútok).

## **Nácvik age-uke s útočником**

Pro zvládnutí bloku jej musíme trénovat s partnerem. Cílem je naučit se načasování provedení bloku.

Protože se potřebujeme přeučit naši přirozenou reakci proti útoku, kdy často zavíráme oči a různě uhýbáme útoku, začneme prvně s nácvikem reakce na pohyb soupeře. Stoupněte si proti sobě do zenkutsu-dachi. Upravte vzdálenost mezi sebou tak, že při provedení kizami-tsuki útok končí na soupeři. Oba cvičenci proti sobě stojí se zavřenými boky. Jeden ze cvičenců bude útočník a druhý obránce. Útočník provádí pouze rotaci boků (otevření, jako by prováděl kizami-tsuki). Ruce nechává útočník ve střehu. Obránce reaguje na pohyb boků útočníka také otevřením boků (jako by je prováděl při age-uke), ale ruce též nechává ve střehu. Účelem toho cvičení je zafixovat obránci reakci s plným otevřením boků. Při bloku age-uke se často objevuje chyba nedostatečného nebo žádného pohybu boků během techniky. Obránce ve snaze vykrýt útok se soustředí pouze na svoji blokující ruku a odráží útočníkův úder pouze pomocí svalů ruky. Toto provedení techniky je pomalejší a málo účinné. Procvičením reakce otevření boků na pohyb soupeře pomůže v rychlejším postupu správného provedení krytu age-uke s využitím energie rotace těla.

V další fázi může pomoci s dalším častým problémem, který obránce má, a to je zavírání očí zejména při útoku vedeném na hlavu. Opět proti sobě stojí obránce a útočník v zenkutsu-dachi. Útočník ale nyní provádí útok kizami-tsuki na jodan obránce. Útočník musí techniku zastavit, tak aby neudeřil obránce,

který na útok reaguje opět pouze otevřením boků bez provádění krytu. Místo toho se obránce soustředí na udržení pohledu vpřed, tak aby neuhýbal hlavou a po celou dobu měl otevřené oči. Proti zavření očí pomáhá, když se obránce během útoku protivníka snaží oči vědomě co nejvíce otevřít.

Poslední fází nácviku age-uke na místě je do rotace přidat provedení bloku age-uke. Postupujte stejně, jako při odstraňování potíží se zavíráním očí. Útočník provádí kizami-tsuki a obránce reaguje otevřením boků. Po několika opakování obránce přidá provedení bloku age-uke rukou. Kladte důraz na uvolněnost provedení a maximální rotaci těla. Radši se opět vraťte zpět pouze k otvírání bloků a pak znovu přidejte blok age-uke. Tento postup opakujte a procvičte provedení bloku age-uke na levou i pravou stranu.

Pro nácvik načasování techniky age-uke přistoupíme ke kumite (zápas). Určíme opět útočníka a obránce. Útočník provádí útok kizami-tsuki nebo oi-tsuki na jodan. Obránce provádí blok age-uke. V zápase soupeři pracují se vzdáleností. Obránce se snaží zachytit protivníka při počátku útoku. Při nácviku prostřídáme obránce a útočníka, popřípadě se mohou v útoku a obraně střídat po provedení techniky. Po zvládnutí age-uke můžeme roli obránce stížit tak, že útočník si může vybrat z více útoků, které obránce musí krýt různými bloky. Navíc přidáme provedení protiútoků po provedení bloku. Postupně tak zápas přibližujeme krok po kroku více volnému zápasu, kdy soupeři nemají určeny ani techniky ani obránce a útočníka.

Během zápasu procvičujeme zachycení útoku protivníka v co nejranější čase. Ideálním případem je zachycení útoku v okamžiku úmyslu protivníka, ale ještě před jeho fyzickým pohybem (kake-no-sen) nebo se začátkem jeho pohybu (tai-no-sen). V těchto dvou případech vstupujeme do útoku protivníka, kdy stačí blokovat jeho techniky v počátku. Jestliže reagujeme po protivníkově útoku (go-no-sen - stále ale vycházíme z včasného zachycení úmyslu protivníka), pak použijeme některý z bloků nebo úhybů (ashi-waza).

## POUŽITÍ TECHNIKY AGE-UKE

Blok age-uke vznikl jako obrana proti zbrani – bo (dřevěná tyč). Blok lze samozřejmě použít i proti úderu vedeným rukou (kizami-tsuki, oi-tsuki apod.). Při útoku vedeném na hlavu tyčí z vrchu dolů je důležité včasné zahájení obrany. Obrana spočívá ve zkrácení vzdálenosti k protivníkovi. Protivník s tyčí je ve výhodě, protože tyč mu umožňuje útočit z větší vzdálenosti a sám je tak chráněn proti úderu. Při útoku nezůstávejte stát na místě a krytem neblokujte konec tyče, kterým vás útočník chce udeřit do hlavy. Snažte se zachytit útok protivníka co nejdříve v jeho počátku. Ideálně ještě před začátkem jeho fyzického pohybu. Jestliže útok podchytíte včas, nebudete muset blok vůbec provádět. Jestliže při přistupování k soupeři se již jeho útok rozvíjí proveďte age-uke tak, že vaše předloktí blokuje tyč v místě, kde ji drží útočník. V tomto místě má tyč mnohem menší rychlost a účinnost. Navíc pokud předloktím skutečně trefíte protivníkovi prsty, je to pro něj velmi bolestivé. Při blokování tyče buďte připraveni na zachycení mnohem větší energie nárazu, než při odražení úderu protivníka vedeného pouze rukou. Další odlišností, zde bude délka kime, která je dána dobou působení síly útoku. Zatímco odražení ruky soupeře je otázkou okamžiku, při blokování úderu s tyčí působí síla mnohem déle. Tato doba je přibližně taková, jako kdyby útočník provedl úder tyčí až na zem. Během této doby nemůže útočník provést žádnou jinou akci a tak okamžitě s odezněním této síly proveďte protiúder.

V předchozí kapitole je popsán nácvik techniky age-uke s využitím principu rotace a přesunu s rotací. V reálném boji, ale není vždy čas pro vytvoření nápřahu, využití rotace a přesunu. Reagovat musíte okamžitě z aktuální pozice (kamae). K provedení age-uke přímo z pozice rukou ve střehu můžete použít princip vibrace.

Blok age-uke lze použít současně i jako úder, pokud jej vedete do podpažní jamky. Blok age-uke můžete také vést na loket protivníka, po té co jste před tím jeho ruku zachytili druhou rukou.

Podle M. Nakajamy důrazné provedení bloků svým nárazem do protivníkovy paže či dolní končetiny jej samo o sobě může odradit od dalšího útoku. *„Bránit se bez ničení jiných ukazuje skutečného ducha bojových umění. Konečným cílem jak útočných tak i obranných technik je zabránit protivníkovi v pokračování jeho útoku. Tento bod stojí za úvahu.“*<sup>[1]</sup>

## ZÁVĚR

Ve své práci jsem se snažil obsáhnout získané poznatky za dobu svého studia karate a metodicky je seřadit tak, aby mohly být nápomocny nejenom při výuce techniky age-uke všem zájemcům. Práce se snaží přiblížit základní principy provádění technik tak, aby byly skutečně účinné a efektivní.

V práci jsou uvedeny principy, které jsem měl možnost poznat na seminářích a školení trenérů pod vedení Aleše Rotha a Libora Skoumala. Vycházím i ze svých předchozích zkušeností získaných během celého trvání našeho oddílu karate v Novém Městě na Moravě.

Snahou této práce je vytvořit záznam poznatků a předat je dále k dalšímu studiu. Výklad techniky na tréninku s možností ukázky a okamžité reakce a dotazů žáků je mnohem snazší, ale zároveň předává informace jen vymezenému počtu žáků. Zpracování problematiky v závěrečné práci školení trenérů III. třídy, které jsou plánovány ke zveřejnění na webu ČUDK, umožní přístup k těmto informacím všem zájemcům. Doufám, že přispěje ke snaze rozšíření, sjednocování a vysvětlení principů cvičení karate, které jsou mnohde podceňovány a přecházeny bez vysvětlení.

Vlastní práce je přínosem i pro mě samotného. Setřídění informací a vytvoření tohoto dokumentu přineslo ve svém důsledku mnohem více práce a přemýšlení nad technikou, než jsem původně očekával.

## SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT

OBR. 1 BLOK AGE-UKE .....	10
OBR. 2 TEST KONEXE AGE-UKE .....	11



## LITERATURA

- [1] Nakajama, Masatoši. Dynamické karate. Praha: Naše vojsko, 2002.  
ISBN 80-206-0614-9
- [2] Šebej , František. Karate. Bratislava: TIMY, spol.s r.o., 1998.  
ISBN 80-88799-50-3
- [3] Články z oficiálních stránek ČUDK <http://www.cudk.cz/> Odkazy, Témata  
Autoři: Aleš Roth a Milan Haška