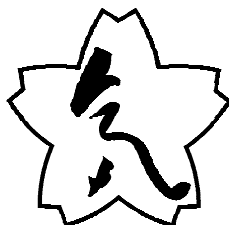


ČESKÁ UNIE DENTO KARATE - DO



DACHI-WAZA : ZENKUTSU-DACHI

Závěrečná práce školení trenérů III. Třídy

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala samostatně.

K práci jsem použila literaturu a prameny, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce na webu ČUDK.

Tato práce byla zpracována pro získání kvalifikace
trenér III.třídy

V Chropyni 10.4.2007

Šimková Renata

OBSAH

1. Autorské prohlášení	1
2. Obsah	2
3. Abstrakt	3
4. Úvod	4
5. Dachí-waza	5
5.1. Šizen-tai	
5.2. <i>Postoje s vnějším napětím</i>	
5.3. <i>Postoje s vnitřním napětím</i>	
6. Zenkutsu-dachi	8
6.1. <i>Správné provedení postoje</i>	
6.2. <i>Páteř</i>	
6.3. <i>Rotace</i>	
6.4. <i>Přemísťování v postoji</i>	
6.5. <i>Nejčastější chyby</i>	
7. Závěr.....	14
8. Seznam obrázků	15
9. Seznam použité literatury	16

ABSTRAKT

V závěrečné práci se věnuji základní technice postojů Dachí-Waza, se zaměřením především na postoj Zenkutsu-dachi.

Snáším se zde popsat, pokud možno co nejvíce srozumitelně i pro laika - rozdělení Dachí-Waza podle směru napětí svalů nohou a třísel, správnou formu postoje Zenkutsu-dachi, rotaci, přemísťování v postoji a v neposlední řadě bych ráda upozornila na nejčastější chyby při nácviku Zenkutsu-Dachi.

Postoje jsou důležitou součástí základních technik, řekla bych základním stavebním kamenem pro další rozvoj silné a účinné techniky. Jako jinde i zde platí, že na chatrných základech hrad nepostavíš. Pokud se tedy chceme účinně bránit, musíme ovládnout postoje a přemísťování do všech detailů.

Ale právě v těchto detailech se můžeme od sebe lišit. Každý člověk je svým způsobem originál - stavbou svého těla, uvolněností svalstva, přemýšlením atd. Proto bych byla ráda, aby tato práce nebyla chápána jako strnulý popis, ale jako návod k hledání maximálního využití našeho těla při nácviku pevného postoje bez plýtvání energie a v souladu s přírodními zákony.

ÚVOD

Počátky způsobu boje je možné vystopovat například už v loveckých dovednostech prvních obyvatel Země. Později, s intelektuálním vývojem pračlověka, se přidalo i racionální uvažování a začala tak vznikat taktika, která nacházela své uplatnění především v lovu. Za samotný počátek vzniku umění boje by bylo možné považovat okamžik, kdy znalosti a dovednosti nabyté lovem za účelem obstarání potravy, použil člověk proti člověku z důvodu ochrany svého majetku, poražení svých nepřátel nebo jako prostředek sebeobrany. Bojové dovednosti patřily od počátku lidské společnosti mezi podmínky přežití člověka jako jedince i jako druhu.

Bojové techniky, které dnes známe, byly lidmi vytvářeny buď na základě jejich vlastního přemýšlení a zkoumání nebo byly odpozorovány od pohybů zvířat a ptáků a poté přizpůsobeny lidským potřebám k jejich účelnému využití. Po tisíciletí takto nabývané dovednosti a zkušenosti, získané na základě skutečných bojů na život a na smrt, byly později studovány a rozvíjeny různými znalci bojových systémů do maximálně účinných metod, včetně taktických způsobů vedení střetného boje.

Bojová umění se vytvořila jako prostředek boje o moc i jako prostředek individuální sebeobrany. Protože původní japonská bojová umění vznikla pro válečné potřeby, sloužila téměř výhradně k zabití nepřítele. Nazývala se *budžucu*, umění válečníka, a období jejich největšího rozvoje trvalo od 12. do 19. století. Samurajové, také nazývaní *buši*, byli profesionální vojáci, patřící k nižší šlechtě. S vytvořením nové armády složené z odvedenců a s jejím přezbrojením ztratila *budžucu* ve válkách na významu, neboť byla překonána palnými zbraněmi. Aby se však zachovaly značné výchovné hodnoty, které výcvik v *budžucu* obsahoval, konstitovala se soustava *budó* (cesta válečníka). Znak *dó* ve slově *budó* je totožný s čínským *tao* – obojí znamená cesta – a ukazuje, že se jedná především o soustavné, všestranné a dlouhodobé zdokonalování cvičenců. V *budó* již není cílem zabít protivníka, ale především dokonale poznat sebe sama a trvale odstraňovat své vlastní nedostatky.

Japonská bojová umění jsou již u nás poměrně dobře známá. Počet cvičenců bojových umění se v naší zemi stále zvyšuje, stejně jako počet jejich příznivců.

Praktické cvičení *budó* se netýká jen období v mladém věku cvičenců, ale člověk se může tomuto bojovému umění věnovat celý život. S přibývajícím věkem začne ubývat síla a rychlost a když už není schopen snášet vysoké fyzické zatížení, může svůj zájem více směřovat na studium psychologické a filozofické problematiky, neboť např. dokonalá hloubka soustředění, uvolnění, včasné rozpoznání úmyslu soupeře atd. neznají věkových hranic.

Ve srovnání s jinými aktivitami volného času působí *budó* poněkud vážněji. Aby se neztrácel duch tradičního karatedó, je třeba ke cvičení přistupovat, jak říká G. Funakoshi, se smrtelnou vážností. Člověk se musí umět správně pohybovat, správně dýchat, relaxovat a kontrahovat, využívat hara atd., a to vše za dokonalé kontroly mysli a jejího harmonického sjednocení s tělem. Proto například i z každého jednotlivého postoje lze pochopit, co to znamená karatedó.

DACHI-WAZA (technika postojů)

Dachi (postoje) jsou nejzákladnějším stavebním kamenem techniky karate. Tento poznatek se přirozeně netýká jenom karate, ale všech bojových umění a většiny sportů.

První podmínkou je tedy vytvoření silné a stabilní základny. Z této základny musí všechny části těla pracovat harmonicky jako jediná jednotka. Také je důležité, aby svaly nezbytné k provedení té které techniky pracovaly naplno a ty, které nejsou potřebné, aby byly udržovány uvolněné. Pokud postoj není správný, harmonická souhra svalů bude chybět a techniky budou méně účinné.

Karate má jeden z nejpropracovanějších systémů postojů, odpovídajícímu požadavkům na statiku a stabilitu při vykonávání jednotlivých útočných a obranných akcí. Počítá se s útoky přicházejícími ze všech stran, takže jsou kladeny různé požadavky na směrovou stabilitu.

Každý postoj je určen pro určitý účel. Postoj se mění podle směru pohybu a druhu užitých technik. Postoje můžeme rozdělit do tří skupin s ohledem na směr napětí svalů nohou a oblasti třísel:

- postoje Šizen-tai (přirozené postoje)
- postoje s vnějším napětím
- postoje s vnitřním napětím

5.1. Šizen-tai (přirozené postoje)

V šizen-tai zůstává tělo uvolněné, ale bdělé – to znamená, že svalstvo těla je podle možnosti relaxované, ale připravené k rychlé reakci. Není zde žádný zvláštní záměr nebo účel, ale z přirozeného postoje lze rychle zaujmout jakoukoli útočnou nebo obrannou pozici. Kolena jsou uvolněná (nejsou propnutá ani pokrčená) a hmotnost těla je rozložena na obě nohy stejně. Poloha nohou se v různých formách šizen-tai mění, ale princip pohotové reakce zůstává. Rozeznáváme tyto základní postoje:

- **Heisoku-Dachi** – nohy jsou u sebe, chodidla jsou rovnoběžná a vzájemně se dotýkají svojí vnitřní stranou
- **Musubi-Dachi** – nohy jsou u sebe, chodidla se vzájemně dotýkají patami, prsty nohou jsou vytočené ven přibližně pod úhlem 45°
- **Heiko-Dachi** – když otočíme v Musubi-Dachi chodidla o 45° patami ven, ocitneme se v postoji Heiko-Dachi. Vnější hrany chodidel jsou potom rovnoběžné a vzdálené od sebe na šířku boků.
- **Soto- Hachidži-Dachi** – vytočením chodidel v Heiko-Dachi o 45° prsty směrem ven okolo os procházejících patami, změním postoj na Soto-Hachidži-Dachi. Tento postoj je pro naše tělo asi nejpřirozenější a nejvíce pohodlný. Pokud v postoji Heiko-Dachi vytočíme o 45° paty ven okolo os procházejících palci nohou, změním postoj na **Uchi-Hachidži-Dachi**.

- **Teidži-Dachi** – chodidla jsou v postavení připomínajícím písmeno T. Zádňé chodidlo tvořící horní část písmene T je mírně natočeno dovnitř, přední směřuje dopředu. Osa předního chodidla protíná střed zadního chodidla. Vzdálenost mezi patou přední nohy a vnitřní částí zadní nohy je zhruba na jednu délku chodidla.
- **Renodži-Dachi** – chodidla jsou v postavení připomínajícím písmeno L tak, že se dostává podélná osa předního chodidla zhruba do jedné čáry s patou zadního chodidla. Vzdálenost mezi chodidly zůstává stejná jako v případě Teidži-Dachi.

5.2. Postoje s vnějším napětím

Tyto postoje jsou charakteristické tím, že využívají otáčivého pohybu svalů zevnitř ven, od třísel přes svaly nohou a boků až po stažení svalů hýžďových. Mezi tyto postoje patří:

- **Zenkutsu-Dachi** (přední postoj) – bude popsán níže
- **Kiba-Dachi** – tato poloha zhruba připomíná jezdce sedícího obkročmo na koni. Chodidla jsou postavená rovnoběžně vnějšími hranami a vzdálená od sebe zhruba na dvě šířky boků. Obě nohy jsou pokrčené a těžiště je co nejnižší, necháváme působit tíhu těla. Tento postoj je velmi účelný při kopech a úderech směřujících do strany, neboť je do strany velmi stabilní.
- **Shiko-Dachi** – tento postoj je právě takový, jako Kiba-Dachi s tou výjimkou, že chodidla jsou vytočena ven pod úhlem 45° a můžeme využít větší pohyblivost v kyčlích, snížení těžiště i pohyb do strany.
- **Kokutsu-Dachi** – tento postoj je pevný směrem vzad a velmi užitečný při blokování. Je to ideální postoj, z něhož lze blokovat útok přicházející zepředu a pak změnou v Zenkutsu-Dachi provést okamžitý protiútok. Chodidla svírají úhel 90°, přední noha směřuje vpřed, zadní je vytočená stranou. Osa přední nohy prochází patou zadní nohy. Délka zhruba na dvě šířky boků.
- **Sochin-Dachi (Fudó-Dachi)** – tento postoj je kombinací Zenkutsu-Dachi a Kiba-Dachi. Postoj je velmi pevný a poskytuje dojem hluboce zakořeněného stromu.

5.3. Postoje s vnitřním napětím

Tyto postoje jsou charakteristické tím, že využívají otáčivého pohybu svalů z vnějšku dovnitř, od svalů boků, přes svaly nohou až do třísel za předpokladu, že zůstane podsazená kostrč. Tyto postoje umožňují náhlý a rychlý pohyb v jakémkoliv směru. Mezi tyto postoje patří:

- **Nekoashi-Dachi** (postoj kočky) – postavení chodidel je podobné jako v Renodži-Dachi. Zadní chodidlo vytočit špičkou vpřed pod úhlem 45°. Přední chodidlo směřuje vpřed, pata je zvednuta a břicho chodidla (koshi) se dotýká podložky. Obě nohy jsou pokrčené. Tento postoj by měl připomínat kočku připravenou ke skoku.

- ***Sanchin-Dachi*** – vnitřní šířka je přibližně stejná jako u Heiko-Dachi. Vnější hrana zadního chodidla směřuje přímo vpřed a přední chodidlo je umístěné tak, že pata je při pohledu z boku přesně na úrovni prstů zadní nohy. Podélná osa předního chodidla směřuje prsty pod úhlem 45° směrem dovnitř. Kolena jsou pokrčená. Vzhledem k této charakteristice (spolu s dojmem, který vyvolávají dovnitř stočená kolena) se nazývá „postoj přesýpacích hodin“.
- ***Hangetsu-Dachi*** (postoj půlměsíce) – umístění chodidel je shodné se Zenkutsu-Dachi s tím rozdílem, že chodidlo přední nohy se vytočí patou ven okolo osy palce. Je to způsobeno změnou svalového napětí, pro lepší stabilitu do strany. Tento postoj je užitečný jak pro útok, tak pro obranu ze předu i ze strany.

ZENKUTSU-DACHI

V tomto postoji je energie velmi silně usměrňována vpřed. Postoj se využívá k blokování útoku přicházejícího zepředu a pro přímé údery, např. gyaku-tsuki. Postoj musí být dostatečně silný a stabilní, aby odolal zpětnému nárazu.

6.1. Správné provedení postoje

Na dostatečně silný postoj má vliv nejen postavení dolních končetin, ale i správné držení celého těla. Uspořádání kostry musí být takové, aby se tělo mohlo volně posadit na pozici nohou, aniž by svaly nohou tlačily proti trupu. Samotná kostra ovšem nemůže udržet tělo ve správné pozici, proto se musí zapojit i některé svaly, aby se naše tělo nezhroutilo.

- hlava s pohledem vpřed je lehká, jako by byla zavěšena u stropu a brada je mírně, vodorovně zasunuta dozadu, čímž se srovnají krční obratle
- ramena jsou uvolněná, volně spuštěna dozadu a dolů
- celý trup je zpříma a směřuje kolmo k zemi
- obě ramena i boky směřují vpřed
- kostrč je podsazena - kost kostrční tlačíme proti pupku a pupek do kostrče (obr. 4)
- šířka i délka postoje je rozdílná dle proporcí cvičence. Šířka postoje má být shodná se šířkou boků a délka postoje má být taková (zhruba dvě šířky boků), abychom neztratily schopnost ovládání svalů a přitom udržely těžiště co možná nejnižší. Nízký postoj je hodně ovlivněn uvolněností v kotníku.
- obě chodidla (celou plochou) musí udržovat silný kontakt s podlahou, pocitově jako by se chodidla rozlila po podlaze nebo hluboko zapustila kořeny. Chodidlo přední nohy (vnější hrana) směřuje přímo dopředu, chodidlo zadní nohy může být vytočené, max. 45° směrem ven.
- obě končetiny jsou pokrčené. Při pohledu zepředu - bok, stehenní kost, koleno i chodidlo - by měli zůstat v jedné přímce. Koleno přední nohy, kolmice spuštěná od kolene dolů, směřuje ke kořenu palce.
- pevného postoje dosáhneme, když použijeme vnější napětí svalů. Vnější napětí je otáčivý pohyb svalů od třísel, přes svaly nohou a boků směrem zevnitř ven, až po stažení svalů hýžděvých.
- horní polovina těla je relaxovaná a působí na postoj svou vlastní tíhou. Pokud svaly nohou začnou tláčit proti trupu, máme postoj nesprávně zformován a je třeba hledat tyto nedostatky.

Pevný postoj si můžeme ověřit jednoduchým testem. Zaujmeme co nejlepší postoj Zenkutsu-Dachi se zavřenou pánví. Partner položí ruce zepředu na naše boky a zvyšuje tlak na oba boky stejnoměrně směrem vzad. Pokud ztrácíme stabilitu nebo cítíme bolest v kotníku, kolenu, zvedá se nám přední noha atd., musíme postoj upravit.

obr. 1 Postoj Zenkutsu-Dachi, boční pohled

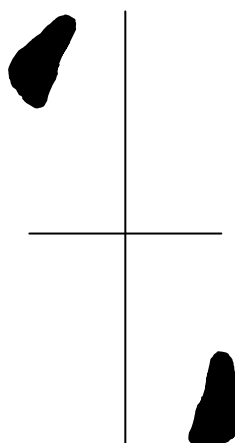


1. Tlak do podložky
2. Kolmice spuštěná od kolene dolů
3. Venkovní napětí svalů
4. Tlak partnera zepředu na oba boky vzad, zkouška pevného postoje

obr. 2 Postoj Zenkutsu-Dachi, čelní pohled



Obr. 3 Postavení chodidel vzhledem k těžišti těla



6.2. Páteř

Páteř je nosná a oporná osa těla, ochrana míchy, umožňuje pohyb trupu. Skládá se z obratlů, jejichž počet kolísá mezi 33 až 34. Jednotlivé obratle jsou navzájem spojeny různými typy spojů a vytvářejí tak páteř.

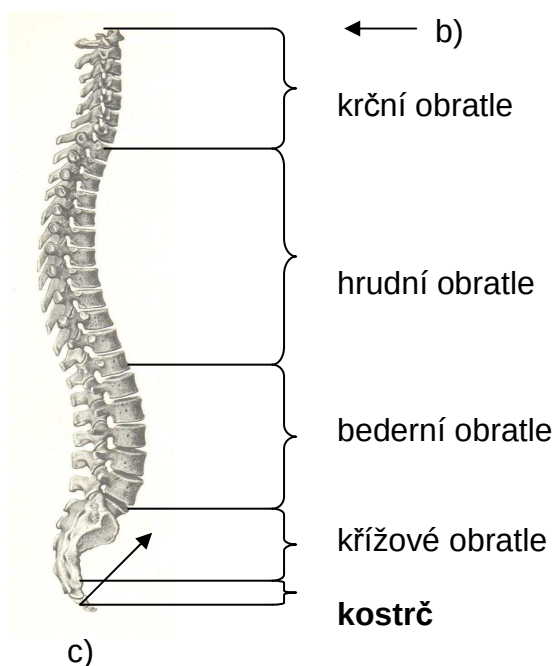
K těmto spojům patří:

- Meziobratlové destičky (chrupavky), které spojují těla sousedních obratlů v oblasti krční, hrudní a bederní páteře, náleží do skupiny vazivových chrupavek.
- Klouby, vytvořené mezi kloubními výběžky sousedních obratlů, meziobratlové klouby.
- Vazy, napjaté mezi těly, oblouky a výběžky obratlů, vazy páteře

Páteř má tvar dvojesovitého prohnutí, vyvíjí se po narození, zabezpečuje pružnost páteře a tlumí nárazy. Prohnutí dopředu – krční a bederní, prohnutí dozadu – hrudní a křížové.

Typy obratlů:

- **krční obratle** (7) – C1=nosič (atlas) – tvoří ho přední a zadní oblouk, tělo chybí, na jeho kloubní plochy nasedá lebka – kývavé pohyby hlavy, C2=čepovec – má malé tělo se zubem=čepem, je kloubně spojen s předním obloukem nosiče – otáčivé pohyby hlavy, C3-C6 – mají malé a nízké tělo, v příčných výběžcích jsou otvory pro cévy, C7 – má dlouhý, ztlustělý nerozdělený trnový výběžek (dobře hmatný)
- **hrudní obratle** (12) – mají zkosené trnové výběžky a kloubní plochy pro spojení se žebry
- **bederní obratle** (5) – jsou nejmohutnější
- **křížové obratle** (5) – srůstají cca ve 25 letech v kost křížovou, jsou zde kloubní plochy pro spojení s kyčelní kostí
- **kostrční obratle** (4-5) – jsou zakrnělé, srostlé v **kostrč**



obr. 4 Boční pohled na páteř člověka z pravé strany

a) →

- a) směr vytočení těla - vpřed
- b) směr zasunutí brady
- c) směr podsazení kostrče

6.3. Rotace

Rotace je jednou ze šesti základních dynamik těla, které využívají energii z pohybu. Používá se nejen pro techniky bloků a úderů, ale i např. pro úhyb.

Rotace je otáčivý pohyb těla okolo své osy (páteře). Nejen z důvodu správně provedené techniky, ale i ze zdravotního hlediska je důležité, abychom srovnaly páteř do přímky a nepoškodily ji tak nesprávným, dlouhodobým cvičením. Páteř srovnáme, když zasuneme bradu rovně dozadu (krční prohnutí) a podsadíme kostrč (bederní prohnutí) – viz. (obr. 4). Podsazením kostrče docílíme i toho, že se propojí vrchní a spodní část těla. Teprve tehdy budou naše svaly trupu pracovat současně a energie může volně proudit.

Rotace na místě, v levém Zenkutsu-Dachi, ze zavřeného postoje do otevřeného. U začátečníků začínáme s pomalým, uvolněným pohybem, aby nedošlo ke zranění, z důvodu špatně zformovaného postoje. Každý pohyb začíná výdechem. Horní polovina těla je relaxovaná, spodní polovina těla vytváří elastické vnější napětí svalů. Rotaci zahájíme zvýšeným tlakem chodidel do podložky, za podpory svalů nohou. Boky a celá horní polovina těla se otočí doprava kolem své osy, jen hlava zůstává na místě, s pohledem dopředu. Boky a ramena se pohybují současně, jako by byla propojena a náš trup tvořil válec. To znamená, že levý bok (rameno) se posune vpřed a pravý bok (rameno) vzad. Po dobu rotace jsou oba boky ve stejné výši a těžiště těla zůstává na místě. Koleno přední nohy se posune směrem vpřed, koleno zadní nohy se snažíme udržet na místě. V konečné ideální poloze jsou boky i ramena téměř v přímce za sebou. Na konci pohybu zpevníme postoj. Toto zpevnění nám také poslouží jako start do další techniky.

Rotaci z otevřeného postoje do zavřeného provedeme stejně, jen s tím rozdílem, že boky a tělo se otáčí doleva, levý bok se posune vzad a pravý vpřed. V konečné poloze jsou opět boky i ramena vedle sebe, směřující vpřed (obr. 5-8).

Při rotaci si musíme dát pozor, abychom nezvyšovaly a nesnižovaly těžiště, pocitově jako šroub se zavrtávaly do podložky.

Rotaci je třeba procvičovat nejen na místě, ale i v překroku, posunu atd. V běžném životě je tento pohyb málo používaný, proto je třeba rotaci cvičit dostatečně dlouho a na každém tréninku, aby se pohyb zafixoval a stal se tak přirozeným.



obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8

6.4. Přemist'ování v postoji – Fumikomi-ashi (obr. 9 -12)



Tak jako rotace i překrok je jednou ze základních dynamik těla, které využívají energii z pohybu. Změna postavení chodidel (překrok), je pohyb regulující vzdálenost vůči protivníkovi.

Nácvik:

- vycházíme ze základního, levého postoje Zenkutsu-Dachi, při dodržení všech požadavků na správně provedený postoj.
- pro pohyb vpřed změníme venkovní napětí svalů za vnitřní napětí (elasticky).
- současně se vytočí chodidlo přední (levé) nohy patou dovnitř tak, aby se již při došlapu nepohnulo.
- přední (levou) nohou jako bychom se chtěly přitáhnout, koleno směřuje stále vpřed, pánev ještě více podsadíme a tlačíme dopředu. Tak posuneme těžiště nad přední (levou) nohu.
- od zadní nohy se neodrážíme. Tím že zabíráme přední nohou a ještě více podsadíme kostrč, zadní (pravá) noha se uvolní a rychle se přesune směrem vpřed, těsně nad zemí.
- v první fázi se přední (levou) nohou přitahujeme, jakmile se však zadní (pravá) noha dostane na úroveň přední (levé), levá noha začíná tlačit tělo vpřed a stává se tak hnacím motorem pro posun i techniku. Po celou dobu překroku vyvíjí levá noha maximální tlak do podložky, proto není možné během překroku vytáčet chodidlo.
- v momentě, kdy se nachází zadní (pravá) noha vedle levé, obě kolena musí zůstat pokrčená a těžiště ve stejné výšce jako na začátku pohybu. Pravá noha pokračuje plynule v pohybu vpřed, dokračuje přes špičku.
- v okamžiku, kdy došlápne i pata pravé nohy, tělo dokončí svůj pohyb. V tomto čase provedeme venkovní napětí svalů a tím zpevníme celý postoj.
- po celou dobu překroku držíme tělo zpříma kolmo k zemi, nepředkláníme se ani nezakláníme.
- při přemist'ování musí být těžiště vedeno do směru pohybu a ve stejné výši (ve vodorovné rovině), oba boky směřují vpřed.
- při nácviku můžeme překrok rozdělit na dvě doby, první doba: obr. 9-10, druhá doba: obr. 11-12. Po tomto procvičení se

snažíme překrok provádět plynule, bez zastavení a postupně se snažíme o co nejrychlejší překrok.

Popsaly jsme si základní překrok vpřed v postoji Zenkutsu-Dachi. V tomto postoji se dá procvičovat a studovat spoustu dalších technik, např. překroky do všech stran, překrok s rotací, mavate – otočka, start do techniky, posuny, úhyby, kombinace s dalšími postoji, s tím souvisí i správné dýchání atd.

6.5. Nejčastější chyby

Nejvíce chyb, které se týkají venkovní formy, dělají začátečníci, což je přirozené. Každý z nás nějak začínal, ale neustálým procvičováním a přemýšlením o technice se musíme snažit tyto chyby postupně odstranit.

Ve všech uvedených případech je následkem zhoršená stabilita postoje a tím pádem i méně účinná technika.

Na co si dát pozor:

- chodidla jsou umístěna za sebou, takže šíře postoje je menší než šíře pánve - nemožnost dovřít pánev při rotaci (obr. 13)
- šíře postoje je větší než šíře pánve - není možné využít maximálního rozsahu rotace a opět nestabilní postoj.
- příliš dlouhý postoj nebo propnutá zadní noha - nelze dostatečně podsadit kostrč, proto ztrácíme schopnost ovládat svaly.
- chodidla nespočívají celou plochou na zemi - tzn. i prsty, paty, venkovní hrana musí mít úplný kontakt s podložkou (obr. 15 –16)
- příliš vytočené chodidlo zadní nohy směrem ven způsobuje i vytočení kolene z osy - špatná opora při zpětném nárazu
- vytočené chodidlo přední nohy špičkou ven, vytočí se i koleno mimo osu – špatná stabilita
- při rotaci padá koleno přední nohy dovnitř - špatné venkovní napětí svalů (obr.14)
- horní polovina těla je mírně v předklonu nebo záklonu – tělo nebude pracovat jako jeden celek.
- málo podsazená kostrč – vrchní a spodní část těla se nepropojí a nemůže tak volně proudit energie
- hlava je vysunuta vpřed nebo je předkloněna, pohled směřuje do země - nestabilita



obr. 13 X



obr. 14 X



obr. 15 X



obr. 16 X

ZÁVĚR

Ke zpracování závěrečné seminární práce jsem využila, kromě publikací uvedených v seznamu použité literatury, také poznatky z různých seminářů, školení trenérů, soustředění a vlastních zkušeností z vedení tréninku. Poznala jsem, že není vždy lehké správně popsat slovy pocity nebo to, co se odehrává v těle při nácviku techniky. Také ne vždy je výklad správně pochopen. Proto je důležité mít v začátcích dobrého učitele, který je ochoten předat své vědomosti a zkušenosti.

Lidé začínají s tréninkem karatedó z různých důvodů. Někdo se chce naučit bránit a tím si upevnit své sebevědomí, jiný chce zlepšit svou fyzickou kondici nebo začne cvičit jen z čiré zvědavosti. Karatedó je cesta, která nám poskytuje spoustu možností k sebezdokonalování. Je to způsob sebeobrany, uchování tělesné a duševní kondice, rozvahy, klidné mysli v každé situaci. Je přístupné všem věkovým skupinám, mužům, ženám i dětem.

V seminární práci se věnuji především postoji Zenkutsu-Dachi, který je jen kapkou v moři pro zvládnutí celého systému technik karatedó. Je třeba studovat nejen vnější formu, ale ponořit se do hloubky problému. Toto umění se nedá zvládnout za krátkou dobu, je to běh na dlouhou trať – cesta na celý život.

Na závěr bych chtěla poděkovat svým učitelům Aleši Rothovi a Liboru Skoumalovi za příkladné vedení a předávání svých vědomostí a zkušeností, svým žákům za neustálé otázky, které mě nutí o věcech stále přemýšlet a hledat vhodná slova, ale také všem karatékům, kteří se pravidelně scházejí na trénincích, seminářích atd. a pomáhají mi tak při studiu karatedó. Také chci poděkovat Stanislavu Vančurovi za pomoc při pořízení fotodokumentace.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr.1	Postoj Zenkutsu-Dachi, boční pohled	9
Obr.2	Postoj Zenkutsu-Dachi, čelní pohled	9
Obr.3	Postavení chodidel vzhledem k těžišti těla	9
Obr.4	Boční pohled na páteř člověka z pravé strany	10
Obr.5-6	Rotace, čelní pohled	11
Obr.7-8	Rotace, boční pohled	11
Obr.9-12	Fumikomi-Aschi v Zenkutsu-Dachi	12
Obr.13-16	Chyby v postoji Zenkutsu-Dachi	13

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Ivan Fojtík : BUDÓ – moderní Japonská bojová umění, Naše vojsko, Praha 2001

Ivan Fojtík, Pavel Král, Petr Král : KARATEDÓ, Olympia, Praha 1993

Masatoshi Nakajama : DYNAMICKÉ KARATE, Naše vojsko, Praha 1994

František Šebej : KARATE, Timy, 2.vydání, Bratislava 1998

Jan Pechan : SHOTOKAN KARATE KATA, Centrum ST, Praha 2003

Hidetaka Nishiyama: Příručka trenéra tradičního karate – překlad

Hana Hančová, Marie Vlková: BIOLOGIE II. V KOSTCE, Fragment 1998,
Dotisk 2. vydání, 2003