
ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO



Základní principy techniky Oicuki

Závěrečná práce školení trenérů III. třídy

V Novém Městě na Moravě
Dne 24.3. 2007

Vypracoval :
Ondřej Svoboda

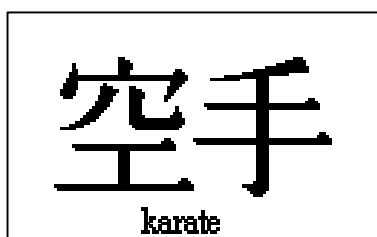
AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

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.

PŘEDMLUVA

Když někdo vysloví slovo "karate", mnohým se vybaví představa člověka v bílém kimonu, který kolem sebe buší a kope. Málokdo však ví, o čem karate skutečně je. Smyslem karate není někoho zbít, ale naučit se ovládat své tělo a mysl tak, aby se člověk mohl rvačce vyhnout bez ztráty sebevědomí. Jak kdysi řekl zakladatel stylu Shotokan Gishin Funakoshi, "cíl umění karate neleží ve vítězství nebo porážce, ale ve zdokonalování charakteru bojovníků." Karate je jedno z nejstarších a nejkomplexnějších bojových umění světa, které úspěšně přešlo do moderní doby. Může být definováno jako obrana beze zbraní. Skládá se z dynamických útočných a obranných technik, které maximálně využívají všechny části těla. Karate dosáhlo v české republice největšího rozmachu kolem roku 1990. Bylo to následkem přílivu různých publikací. Dost možná na tom nesou svoji vinu i akční filmy, které k nám tou dobou začali proudit. Například filmy s legendárním Bruce Lee. Vzniklo mnoho nových organizací a klubů a od nich se odvíjejících systémů. Tyto organizace, kluby a systémy byli ovšem často zcestné. Název karate je zajímavý, protože je poznamenán snahou okinavčanů zastřít čínský vliv. Okinavčané si zvolili název, který se japonsky četl karate-do (Obrázek 1). Kara znamená prázdný, te-ruka a do-cesta. Tedy v překladu do češtiny by karate znamenalo „cesta prázdné ruky“. V této práci je použito čínských a japonských výrazů používaných v karate.



Obrázek 1

OBSAH

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ	2
PŘEDMLUVA.....	3
ABSTRAKT.....	5
1. ÚVOD.....	6
2. ETIKA	8
3. TĚLESNÉ PŘEDPOKLADY	10
4. ÚDEROVÉ PLOCHY	11
5. VITÁLNÍ BODY.....	12
6. ROZDĚLENÍ ZÁKLADNÍCH TECHNIK KARATE.....	13
7. SÍLA A RYCHLOST.....	14
8. KONCENTRACE SÍLY.....	15
9. ÚLOHA SVALOVÉ SÍLY.....	16
10. RYTMUS.....	17
11. ČASOVÁNÍ.....	18
12. DOLNÍ ČÁST BĚICHA A KYČLE.....	19
13. TECHNIKA OICUKI (TECHNIKA TRČENÍM).....	20
13.1. CHYBY V OICUKI.....	21
13.2. ZENKUCU DAČI.....	22
13.3. CHYBY V ZENKUCU DAČI.....	22
13.4. DRÁHA OICUKI.....	24
14. ZÁVĚR.....	25
15. SEZNAM OBRÁZKŮ.....	26
16. LITERATURA.....	27

ABSTRAKT

V závěrečné práci je řešena problematika základního principu techniky přímého úderu (oi-cuki).

Popisuje se zde princip, účinnost (efektivnost) této techniky. Účinnost této techniky úzce souvisí s anatomí a psychikou člověka. Od tohoto se odvíjí účinek techniky každého jedince v boji.

V závěrečné práci se autor snaží ukázat jak studovat a rozvíjet džošivazu (oi-cuki).

1. ÚVOD

Původní účel karate byl vždy velmi vážný, byla to potenciálně záležitost života a smrti. Pro správné pochopení bojové charakteristiky karate si nejdříve představme, že stojíme s holýma rukama tváří tvář po zuby ozbrojenému rytíři – samuraji (Obrázek 2 – Samuraj - voják japonské kasty), který si usmyslel, že Vás zabije. Důvod proč to chce udělat není důležitý. Důležité je, že chcete-li za této situace přežít a nemáte-li možnost utéct, musíte udělat něco velmi rychlého a účinného, aby Váš protivník byl zasažen dříve, než vám ukáže, co skutečně umí. Což v praxi znamená využít moment překvapení a dvěma až třemi technikami zneškodnit nepřítele. Karate je jedním z nejstarších bojových umění, vyvinulo se na ostrově Okinawa a sloužilo obyčejným lidem k sebeobraně. Celé generace



Obrázek 2 - Samuraj

okinawanů studovaly bojové techniky orientu a zdokonaľovali je. Mnoho technik převzali z Číny. Veškeré dění bojového umění Okinawy mělo vždy dvě stránky: jednu oficiální představovanou směrem ven (vnější), ve které stály v popředí optické aspekty bojového umění s podtrženou bojovou silou a technikou, a jednu tajnou stránku, obrácenou směrem dovnitř, která byla přístupná jen málo mistrům. V tradičních okinawských bojových uměních rozlišovali mistři svoje žáky na Soto-deshi (vnější žák) a na Uchi-deshi (vnitřní žák). **Soto-deshi** byli zpravidla nadaní jedinci k fyzickému výkonu, kteří zároveň toužili být vnímáni veřejností, zatímco **Uchi-deshi** byli ti, kteří si díky svému životu a dlouhé věrnosti k mistrovi vytvořili potenciál k výzkumu esoterických obsahů bojového umění. Z těchto nejvěrnějších žáků mistři volili své následovníky, ukázali jim správný význam pohybů a vysvětlili jejich působení na vlastního ducha, na zdraví a tok KI. Pro

veřejnost byl však Soto-deshi, který reprezentoval styl směřující navenek, tj. technické aspekty bojového umění, vždy jediným viditelným následníkem. Jemu patřilo uznání lidí a sláva veřejnosti..

Uchi“ označuje také „vnitřní část domu“. To znamená, že Uchi-deshi měl tehdy přístup k soukromé sféře mistra, a tím získal možnost nahlížet do jeho každodenního života a pozorovat jeho zvyklosti.

2. ETIKA

Etika se zabývá obsahem vlastností které by měl karatista mít. Týkají se především sociálních a charakterových rysů. Vynakládá se však málo úsilí objasnit proč je potřebné nebít agresivní. V karate je třeba se zabývat etikou z více důvodů. Nejhlavnější z nich je ten, že karate na určité úrovni je bojová technika, vlastně zbraň. A kdo má v ruce zbraň, musí si rozmyslet a důkladně zvážit, kdy a jak ji může použít. Neméně závažným důvodem je i to, že karate v podobě, v jaké se cvičí a organizuje, poskytuje ideální možnost pro formování vlastností a celkových postojů, které se přenášejí do každodenního života. Proto by se mělo zvažovat, co si mají cvičenci z tréninku odnést po etické stránce. Etiku je třeba chápat jako souhrn určitých morálních zásad demonstrujících naše chování. Zjednodušeně se dá říci, že etika je pojem nadřazený pravidlům definujících dobro a zlo, mravné a nemravné, čestné a nečestné a zbabělé a odvážné. Většina základní etiky je společná všem sportovcům, občanům, všem lidem, nejen karatistům. Umožňuje nám přežít a fungovat jako společenství. Až na pevné stavební základy všelidské etiky, podmíněné historicky a možná i biologicky, přibývají, vrství se etická pravidla platná speciálně pro toho, kdo cvičí bojové umění, a zvláště pro karate. Trenér je nejčastěji vystavený otázkám cvičenců a laiků, týkajících se řešení problému, zda použít to, co karatista z karate zná, v bojové, sebeobraně situaci. Je štěstí, že u nás to můžeme řešit většinou jen jako akademickou otázku. Na jedné straně civilizace a na druhé zbraně totiž odsunuly pěsti jako prostředek řešení problematických situací mezi anachronizmy. Problémem zůstalo už jen to co nepatří do normálního lidského chování, ale spíše do patologie – sociální i psychologické. Fyzická agresivita, násilí vychází z pravidla ze strany jednotlivců, kteří stojí v určitém ohledu na okraji skupiny. A nebývá to výsadou chování kriminálků. I obyčejní lidé (frustrovaní, stresující, pod vlivem alkoholu) mohou být za určitých okolností agresivní, útoční. Je to jev, který tu byl, je a bude. Pro karatistu proto platí jako jedno z etických pravidel, vztahujících se na něho více než na jiné lidi, že by v žádném

případě neměl být takovým jedincem on. Předsevzetí na to nestačí; je třeba, aby člověk, který o sobě ví, že má sklony k agresivitě, se snažil vyhýbat se emocionálním situacím, kde by se mohl přestat ovládat, vyhýbat se slovním konfliktům, které hrozí násilným vyústěním a aby především nepil alkohol. V situaci, kdy je agresorem druhý, platí pro karatistu to samé jako pro každého občana, ustanovení platného zákoníku. Není pravda, že karatista nesmí v žádném případě použít to, co umí. Není žádné speciální ustanovení, které by zákonem karatistu odlišovalo od jiných lidí. Platí však zákon o nutné obraně. Je třeba, aby se karatista vyvaroval slovním narážkám, provokacím a úšklebkům, které mohou vést ke rvačce. Trénovaný karatista by měl jakoby „přemýšlet za toho druhého“, jelikož je proti netrénovanému jedinci ve velké výhodě. Etiku by karatista neměl odložit při východu z tělocvičny, ale měl by se jí řídit i v běžném životě.

"Cíl umění karate neleží ve vítězství nebo porážce, ale ve zdokonalování charakteru bojovníků."

Gichin Funakoshi

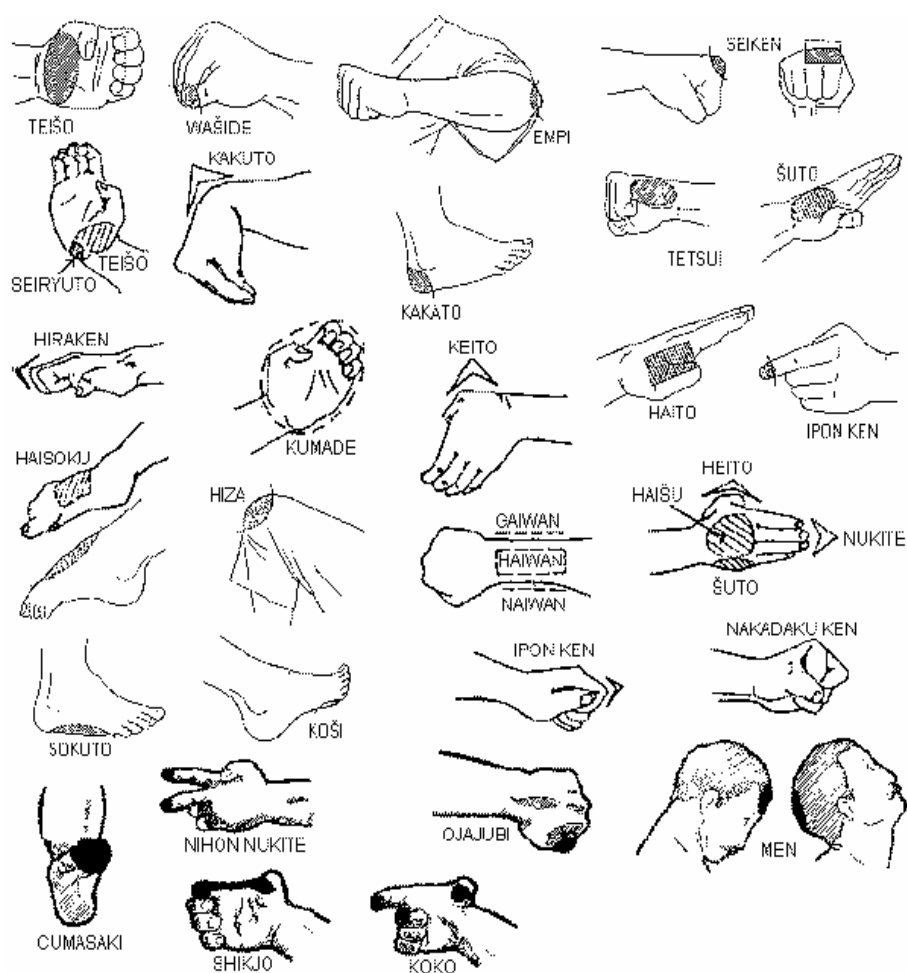
3. TĚLESNÉ PŘEDPOKLADY PRO KARATE

Tak jako v každém jiném sportu i tady je třeba mít fyzické předpoklady, aby se dala cvičit technika karate. Jestliže je tělo neschopné provést pohyb po správné dráze, jestliže jsou svaly slabé a pomalé, odpovídá tomu i kvalita techniky. Už samotným tréninkem se mnohé tělesné schopnosti zlepší. Na druhou stranu se ukáží i nedostatky a těm je třeba věnovat pozornost. První podmínkou je naučit tělo základům pohybu a vytvořit základní silové předpoklady.

Síla se dá v určitém smyslu rozdělit na statickou a dynamickou. Ta se může projevit jako síla výbušná (síla v rychlosti) a síla vytrvalostní (schopná opakovaně podávat silový výkon po delší dobu). V karate je samozřejmě důležitější ta výbušná síla. Rychlost pohybu je alfa a omegou celého karate, na ní spočívá úspěšnost každé útočné i obranné akce. Rychlost definujeme jako schopnost člověka vykonat pohyb za daných podmínek v minimálním časovém úseku.

4. ÚDEROVÉ PLOCHY

Úderové plochy v karate jsou ty části těla, které používáme ke kontaktu se soupeřovým tělem. Používaných ploch je mnoho a většinou mají specifické použití. Jsou to především místa na nohou a ruce. K úderovým plochám lze konstatovat, že měkké úderové plochy např. Teišo zpravidla používáme na tvrdé části lidského těla a tvrdé úderové plochy např. Empi na měkké části. Dále pak, že čím je úderová plocha menší, tím je větší efekt z předávané síly (větší napětí v kontaktní ploše).

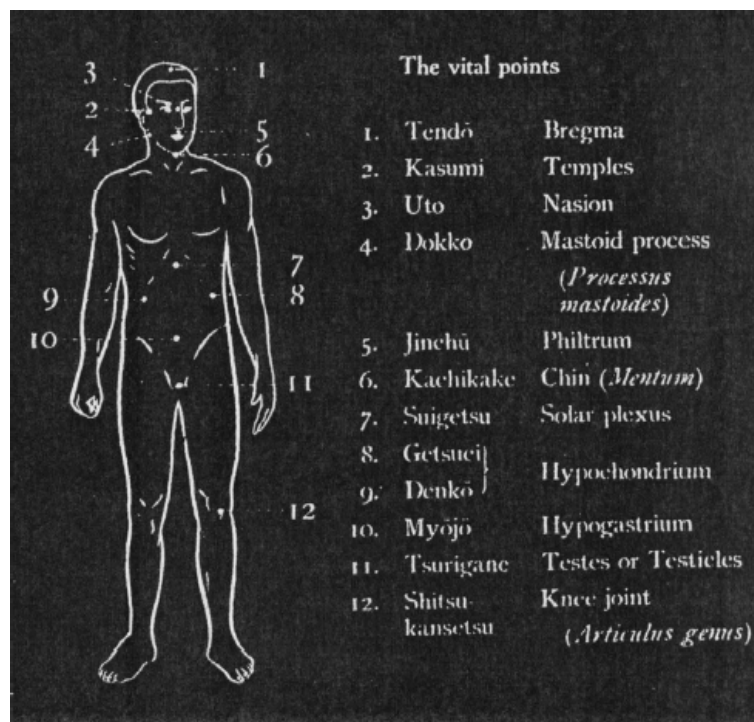


Obrázek 3 - Úderové plochy

5.VITÁLNÍ BODY

Jsou body na těle, do kterých se vedou útočné či obranné techniky. Místa do kterých se vedou údery, seky a kopy úderovými plochami.

Tato místa jsou převážně v ose páteře a to z obou stran těla



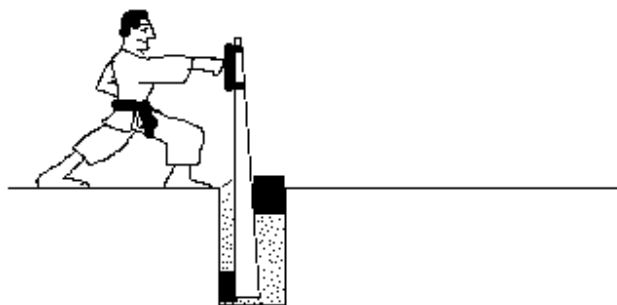
Obrázek 4 - Vitální body

6. ROZDĚLENÍ ZÁKLADNÍCH TECHNIK KARATE

Základní techniky karate se dají rozdělit na *Cuki*(přímé údery),*uči*(kyvné údery),*keri*(kopy) a *uke*(kryty).Probírají se hned na začátku a jsou i konečným technickým cílem karate.Žáci se mohou snadno naučit provádět tyto základní pohyby v době o málo delší než dva měsíce,ale dosažení jejich dokonalého provedení může být i nemožné.Z toho důvodu musí žáci cvičit pravidelně s nejvyšším soustředěním úsilí při provádění každého pohybu.Přesto praxí nelze dosáhnout požadovaného cíle,pokud je technika prováděna nesprávně.Jedině tehdy,budou-li se žáci učit technikám na vědecké bázi pod dohledem instruktora se systematickým a správně zpracovaným tréninkovým systémem,bude jejich úsilí korunováno úspěchem.Trénink karate lze označit za vědecký jedině tehdy,je-li veden na základě správných fyzických a fyziologických principů.

7. SÍLA A RYCHLOST

Samotná zásoba svalové síly nestačí k vyniknutí. Důležité je účinné využití síly. Aplikace síly při každém pohybu závisí na mnoha faktorech. Jedním z mnoha faktorů těchto pohybů je rychlost. Základní techniky úderů a kopů v karate dosahují vysokého silového účinku koncentrací maxima síly v okamžiku nárazu. Tato koncentrace síly velmi závisí na rychlosti, s níž je technika prováděna. Za jinak stejných okolností se větší rychlost vždy projevuje vzrůstem síly. Úder pokročilého karatisty probíhá rychlostí $13 \text{ m} \cdot \text{s}^{-1}$ a vytvoří tak sílu nárazu 681 kg. Rychlost je důležitým prvkem v použití síly, ale rychlostí samotnou nelze dosáhnout nejvyššího účinku bez správné kontroly. V karate není vyžadován takový druh pohybu, kdy je těžkým předmětem pohybováno pomalu, nýbrž takový, kdy je lehkým předmětem pohybováno maximální rychlostí. Proto pomalá silová cvičení nejsou v karate tak účinná, jako např. síla rozvíjená údery do úderového prkna (Obrázek 5 - Makivara) vysokou rychlostí.



Další princip, který je třeba si připomenout, je, že větší rychlost lze dosáhnout, pokud síla působí po delší dráze k cíli. Např. při kopu má být koleno kopající nohy co nejvíce skrčeno a tělo umístěno ve vztahu k cíli tak, aby se dolní končetina plně napjala v okamžiku nárazu. Čím delší bude dráha, po níž se pohybuje končetina k cíli, tím silnější kop bude proveden. Aby se zvýšila síla a rychlost, je nezbytné cvičit reakce na náhlé a předem neznámé útoky. Tímto cvičením spolu s pochopením a využitím dynamických pohybů lze zkrátit čas na zareagování.

8. KONCENTRACE SÍLY

Úder nebo kop bude slabý, pokud se použije jen samotná paže nebo dolní končetina. K dosažení maxima síly je nezbytné využít sílu částí těla současně. Při provádění úderů či kopů se síla přemísťuje z centra těla, z hlavních svalů, ke končetinám a končí v ruce nebo noze. Tato síla se pohybuje odjedené části těla ke druhé rychlostí za 1/100s. Celý pohyb od začátku do konce trvá pouze 0,15 – 0,18s, pokud je potenciální moment v této akci správně využit. Trénink by měl být veden tak, aby byla všechna dostupná síla soustředěna v kopající noze nebo tlukoucí ruce. Je důležité, aby byly různé svaly a šlachy udržovány v uvolnění, což umožní okamžitou odpověď na změnu okolností. Pokud jsou svaly již v napětí, nelze je dále kontrahovat v okamžiku ohniska. Síla koncentrovaná v okamžiku ohniska musí být ihned uvolněna, aby se cvičenec připravil k následující akci. Stálý trénink střídavého napětí a uvolnění těla je velmi důležitý pro dosahování účinnosti při aplikaci technik karate.

9. ÚLOHA SVALOVÉ SÍLY

Síla pohybující tělem je vytvářena stahy svalstva. Dobře trénované, silné a pružné svaly jsou v karate rozhodující. I když je cvičenec dobře seznámen s teorií karate a zná principy dynamiky pohybů, jeho technika nebude účinná, nebude-li mít rozvinuté svalstvo. Proto je soustavný trénink nezbytný k posílení svalů těla. Máli být trénink karate veden vědecky, je nutné vědět, které svaly jsou zapojeny při provádění té které techniky. Při cvičení nové techniky někdy žáci používají nejen nezbytné svaly, ale i svaly, které ve skutečnosti provedení techniky ruší. Začátečníci se tedy musí pozorně řídit instrukcemi svých učitelů. Pokud vhodné svaly pracují plně a harmonicky, technika bude silná a účinná. Na druhé straně, pokud se zapojí do činnosti zbytečné svaly, výsledkem bude přinejmenším ztráta energie a přinejhorším neúčinná technika. A konečně je důležitá i rychlost svalového stahu, neboť čím rychleji se sval smrští, tím větší sílu vytvoří.

10. RYTMUS

Základním elementem v technice bojových umění i v jiných sportech je rytmus. Správné provedení sérií pohybů je bez rytmu nemožné. Rytmus, zřejmý v pohybech karatistů, je komplikovanější než hudební rytmus a nelze jej vyjádřit v termínech hudebního rytmu. Pro žáka karate je nutné naučit se správnému rytmu jak v základních technikách, tak i v pokročilejším sparingu (kumite). Zvláště důležitý je rytmus při formálních cvičení (kat). Odedávna nás učí, že tři nejdůležitější elementy v provedení katy jsou:

- Aplikace síly ve správném okamžiku.
- Kontrola rychlosti v technikách a při přechodu od jedné techniky ke druhé.
- Hladký přechod těla od jedné techniky ke druhé.

Tyto požadavky nelze splnit bez rytmu. Provedení katy člověkem ovládajícím karate je silné, rytmické a krásné.

11. ČASOVÁNÍ

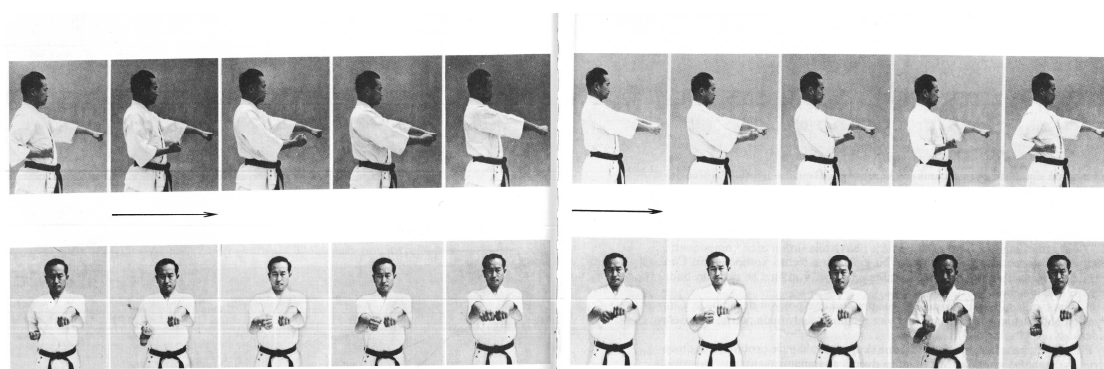
Správné časování je při užití techniky nanejvýš důležité. Je-li časování chybné, technika selhává. Kop či úder na cíl provedený příliš brzy nebo příliš pozdě je často bez výsledků. Začátek techniky je z hlediska časování velmi důležitý. K účinnému zahájení svých specifických pohybů hráči baseballu a golfu provádějí náprahy a máchnutí pro lepší odpálení. V karate není pro něco podobného vhodná příležitost, neboť během okamžiku může dojít k rozhodujícímu výsledku. Chyba v časování by byla chyba katastrofální. Útok v karate musí být proveden z pozice, kdy jsou ruce a nohy v obvyklém postavení pro pohotovou reakci nebo obranu. Ruce a nohy musí být vždy v takové poloze z níž lze techniku provést snadno a rychle. Po provedení techniky se musí ihned vrátit do původní polohy, připravené pro následující pohyb. Tělo musí být navíc během těchto pohybů udržováno uvolněně, avšak bděle se svaly plnými energie a připravené na jakoukoli eventualitu.

12. DOLNÍ ČÁST BŘICHA A KYČLE

Trenéři moderního karate zdůrazňují úlohu boků k získání maximální síly při jakémkoli pohybu. V Japonsku se význam *tanden* vyučuje odedávna. Učitelé bojových umění soustavně zdůrazňují důležitost *tanden* k dosažení dokonalosti. Tato oblast se zdůrazňovala, neboť se věřilo, že zde je soustředěn lidský duch a že právě oblast poskytuje základnu pro sílu a rovnováhu. Ve skutečnosti je *tanden* oblastí pod pupkem, ve středu těla. Ve vzpřímeném postoji je zde umístěno těžiště těla. Pokud je postoj v karate správný, těžiště by se mělo nalézat v *tanden*. Správný postoj umožňuje cvičenci zachovávat rovnováhu jak horních, tak i dolní části těla a dosáhnout harmonické souhry svalstva a minimálních ztrát energie. Je-li síla koncentrovaná v *tanden* využita při provedení technik karate, pánev a kyčelní kosti budou pevně podepírány stehny a trup páteří. Z této vzájemné podpory budou vycházet silné techniky. Střed těla tj. dolní oblast břicha a kyčle, hraje velkou roli v našich rozličných pohybech. Zkuste tedy udeřit boky, kopnout boky a krýt boky.

13. TECHNIKA OICUKI (technika trčením)

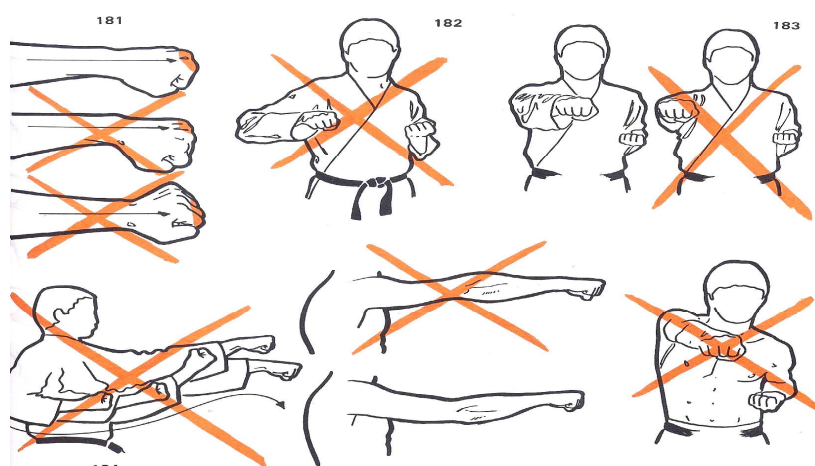
Autor má za úkol popsat techniku *oicuki* (Obrázek 6), která se řadí do technik *čokucuki*. Úder rukou umístěnou na téže straně jako vykročená noha (stejnostranný úder). *Oicuki* je úder se *seiken* provedený na cíl nalézající se přímo vpředu. Otočením předloktí o 180° dovnitř a napnutím paží jako by byla ze strany vytažena vpřed. Tato akce se bude podílet na silném nárazu v cíli. Přímý úder je možné považovat za nejpoužívanější zbraň v karate, a proto mu musíme věnovat největší pozornost. Všechny pohyby je třeba zvládnout nejdříve pomalu, s důkladným a vědomým procítěním jejich dráhy. Každá nedbalost se projeví později jako technická chyba, která se těžko odstraňuje. Co se týká techniky úderu, je třeba se nejprve izolovaně naučit dráhu paží (*čuko-cuki*) a až potom se věnovat konkrétní podobě *oi-cuki*. Z technického popisu úderu a z uvedených nejčastějších chyb vyplývá, na co je třeba se od počátku zaměřit. Existuje mnoho pomocných metodických postupů, které mají zaručit přesné naučení dráhy tohoto na první pohled jednoduchého, ale ve skutečnosti velmi náročného pohybu. Správnou závěrečnou polohu paže vzhledem k ose těla a správnou polohou ramen v závěru úderu lze nastavit tak, že napnutím obou paží před sebe (s pěstmi vzájemně se dotýkajícími klouby palců) a postavením se čelem ke stěně. Obě pěsti se potom opřou o stěnu tak, aby se přesně dotýkaly stěny úderovou plochou *seiken*. Kontrola polohy ramen (nesmí být vysunutá vpřed ani zdvižená) a potom se jedna paže přitáhne do polohy *hiki-te*.



Obrázek 6 – Oicuki

13.1. Nejčastější chyby které se vyskytují při oicuki:

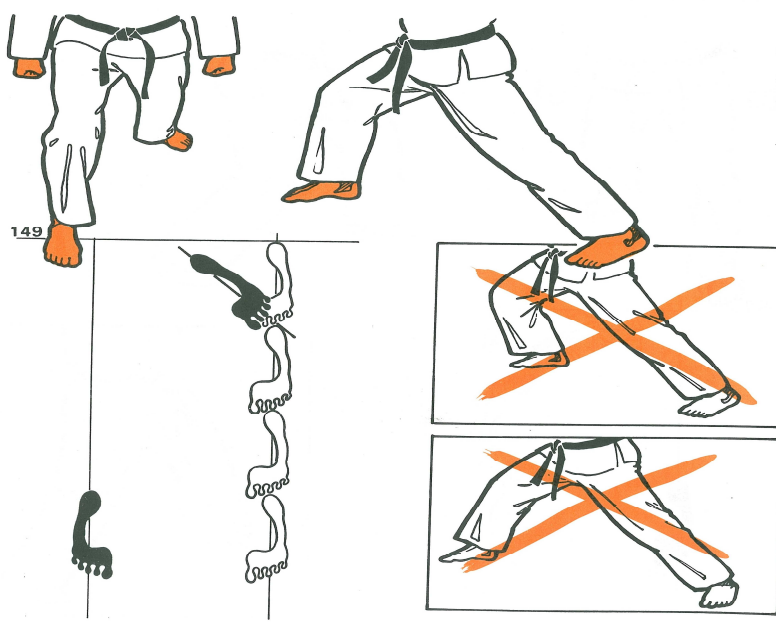
1. Nesprávná poloha pěsti – úder nedopadá plochou seiken, ale druhými články prstů (pěst je ohnutá nahoru) nebo klouby malíčku a prsteníčku (pěst je ohnutá bočně směrem na stranu palce). Při takovémto dopadu úderu dochází ke zranění zápěstních kůstek a kloubů (obrázek 181).
2. Předčasná rotace pěsti – při této chybě se pěst otočí už v první fázi úderu, čímž se úder značně oslabí (naruší to dráhu úderu, viz chyba na obrázku 182).
3. Loket úderové paže se nepohybuje těsně podle těla, ale dělá oblouk směrem ven – tato chyba bývá spojená s předcházející.
4. Úder nedopadá před střed těla, ale stranou – úder je tak o něco slabší (obrázek 183).
5. Úder a přitažení druhé paže do hiki-te nejsou synchronní. Obvykle se prvně přitáhne druhá ruka a až potom se udeří – úder je též značně oslabený.
6. Dráha úderu není přímka, ale oblouk směrem nahoru a dolů nebo opačně. I tato chyba snižuje efektivnost úderu (obrázek 184).
7. Úder se uskuteční až v hraniční poloze napnuté paže. Při této chybě hrozí zranění lokte (obrázek 185).
8. Rameno úderové paže je vysunuté vpřed nebo zdvižené – úder je slabší (obrázek 7).



Obrázek 7 - Chyby při provádění oicuki

13.2. Zenkucu-dači : (obrázek 8)

Tento postoj je mimořádně pevný při nárazech zepředu a cuki z tohoto postoje se považuje za nejtvrdší. Je však velmi náročné na specifickou pohyblivost v kyčelních kloubech a na ohebnost nohy v kotníku. Mnozí cvičenci jsou nuceni si pomoci vytočením prstů ven nebo nadzdvihnutím paty, případně zvýšit těžiště. Toto všechno jsou však přirozeně chyby.



Obrázek 8 – Zenkucu-dači

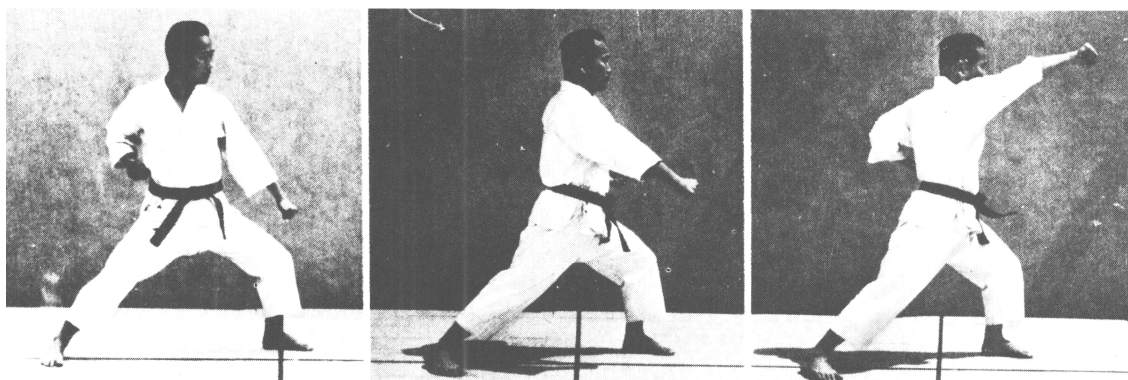
13.3. Nejčastější chyby, které se vyskytují v zenkucu-dači:

1. Hmotnost těla je příliš posunuta vpřed (obvykle se spojuje s příliš pokrčeným kolenem přední nohy).
2. Těžiště těla je příliš vzadu, koleno přední nohy je téměř nebo úplně napjaté. Tato chyba se vyskytuje častěji než předchozí, obvykle je příčinou slabé svalstvo kolen.
3. Těžiště je příliš vysoko. Tato chyba bývá průvodním znakem druhé chyby.
4. Při pohledu zepředu není postoj dostatečně široký – chodidla jsou často v jedné čáře za sebou. Tato chyba způsobuje mimořádnou nestabilitu postoje.

5. Příliš široko postavená chodidla.
6. Trup naklopený vpřed nebo vzad.
7. Chodidlo zadní nohy je příliš vytočené prsty ven, často až o 90° .
Tato chyba zabraňuje bokům dokonale rotovat.
8. Prsty přední nohy jsou natočené ven, nebo dovnitř.

Oicuki dělíme:

- džodan oicuki obr.9 (horní přímý úder) oblast solár plexu
- čudan oicuki obr.10 (střední přímý úder)
- gedan oicuki obr.11 (spodní přímý úder) dolní část břicha



Obrázek 9
Gedan oicuki

Obrázek 10
Čudan oicuki

Obrázek 11
Džodan oicuki

V ideálním případě by oicuki mělo být dostatečně silné, aby protivníka vyřadilo, ale takovou účinnost nelze získat za jediný den. Pravidelné každodenní cvičení po relativně dlouhé časové období je nezbytné k tomu, aby se oicuki stalo silnou zbraní.

Aby bylo toto cvičení účinné, musí se provádět správně a soustředit se na následující body.

- Dráha oicuki
- Rychlost (viz. kapitola 6)
- Koncentrace síly (viz. kapitola 8)

13.4. Dráha oicuki

Oicuki bude neúčinné, pokud k cíli probíhá po nesprávné dráze. Správnou dráhou v případě přímého úderu je přímka ze startovní pozice k cíli. Toho lze dosáhnout, otřete-li v průběhu úderu vnitřní plochu vašeho lokte o svůj bok a otočíte-li své předloktí o 180° dovnitř dříve, než narazí na cíl. Tyto akce pomohou zajistit, že potenciální síla neprobíhá při úderu mimo správnou dráhu. Pokud je tato síla vedena k cíli po přímce, vytvoří maximální náraz při kontaktu. Předpokládá se, že oicuki provedené v překroku je silnější než na místě.

14. ZÁVĚR

Tato závěrečná práce je snahou o hlubší chápání a zdokonalování techniky karate a přibližuje jeho jednotlivé části.

Úkolem autora je popsat jednu ze základních technik karate a vytvořit hrubé základy pro výuku a trénink. Vysvětluje techniku oicuki v zenkucu dači v postoji pro ni nejefektivnějším a propojení techniky s celým tělem.

15. SEZNAM OBÁZKŮ

- obr.1 Karate.....
- obr.2 Samuraj
- obr.3 Úderové plochy
- obr.4 Vitální body
- obr.5 Makivara
- obr.6 Oicuki
- obr.7 Chyby při oicuki
- obr.8 Zenkucu-dači
- obr.9 Džodan oicuki
- obr.10 Čudan oicuki
- obr.11 Gedan oicuki

16. LITERATURA :

- 1) NAKAJAMA, Masatoši, Dynamické karate, Z angl. přel. Ivan Fojtík,
1.vyd. – Praha: Naše vojsko. 1994, ISBN 80-206-0408-1
- 2) ŠEBEJ, František, Karate, nakl. TIMY 1994, ISBN 80-88799-05-8