



ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO, z. s.

CZECH DENTO KARATE-DO UNION

<http://www.cudk.cz/>

Heian Sandan

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval:
Michal Buchtík

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 Boršicích, roku 2021

Michal Buchtík

OBSAH

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ.....	2
ABSTRAKT.....	4
ÚVOD.....	6
1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE.....	8
1.1 CÍL PRÁCE.....	8
1.2 ROZSAH PRÁCE.....	9
2 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY.....	10
2.1 POPIS A NÁVAZNOST TECHNIK.....	11
2.1.1 <i>Heiko-dachi</i>	11
2.1.2 <i>Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke</i>	12
2.1.3 <i>Heisoku-dachi / Uchi-uke + Gedan-uke (2×)</i>	12
2.1.4 <i>Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke</i>	13
2.1.5 <i>Heisoku-dachi / Uchi-uke + Gedan-uke (2×)</i>	13
2.1.6 <i>Kokutsu-dachi / Morote-uke</i>	14
2.1.7 <i>Zenkutsu-dachi / Osae-uke + Nukite-tate-tsuki</i>	14
2.1.8 <i>Kiba-dachi / Tetsui</i>	15
2.1.9 <i>Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki</i>	17
2.1.10 <i>Heisoku-dachi / Ryo-koshi-kamae</i>	17
2.1.11 <i>Kiba-dachi / Fumikomi, Empi-yoko-uchi + Uraken-tate-uchi (3×)</i>	18
2.1.12 <i>Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki</i>	19
2.1.13 <i>Kiba-dachi / Tsuki-age + Ushiro-Empi-Ate</i>	20
2.1.14 <i>Heiko-dachi</i>	21
2.2 POZNÁMKA K APLIKACÍM.....	21
3 ZÁVĚR.....	22
SEZNAM OBRÁZKŮ A FOTOGRAFIÍ.....	23
LITERATURA.....	24

ABSTRAKT

V závěrečné práci je řešena problematika kata Heian Sandan. Jsou zde formulovány cíle, potřeba a zejména význam jednotlivých technik a jejich aplikací. Výstupem práce je komplexní dokument detailně popisující způsob provádění kata Heian Sandan.

ABSTRACT

The final work addresses the issue of executioner Heian Sandan. The goals, need and especially the importance of individual techniques and their applications are formulated here. The outcome of this work is a comprehensive document detailing the method of performing kata Heian Sandan.

PODĚKOVÁNÍ

Autor děkuje svým učitelům z ČUDK, Aleši Rothovi, Liboru Skoumalovi a Milanu Haškovi za vedení a předávání zkušeností na seminářích ČUDK, stejně jako vedoucím oddílu KARATE-DO Uherské Hradiště Antonínu Burdákovi a Václavu Hejdovi, kteří ho vedli od prvních krůčků na cestě studia karate-do. Také by chtěl poděkovat dalším členům oddílu, bez jejichž pomoci by jeho cesta byla daleko složitější.

ÚVOD

Historie boje a válek je stará jako lidstvo samo. Pokud se pomine pravěk a mysl se zaměří na rozvinutější dobu lidského pokolení, v okamžiku kdy se objevily nějakým způsobem organizované boje a šarvátky, vznikla také potřeba sofistikovanějších bojových metod. Ať už instruktoři, kteří cvičili bojové jednotky/armádu, nebo jedinci, kteří se snažili ubránit násilníkům, vyvinuli své vlastní techniky pro obranu (a útok). A pokud chtěli tyto své znalosti předat svým následníkům/potomkům, bylo přirozené, že je učili určitou formou cvičení, které jejich žáci po nich opakovali. V dané době neměli příliš mnoho dalších možností jak své znalosti předávat, a proto vznikaly sestavy, které mohli lidé opakovat a postupně procvičovat – samostatně i ve skupinách. Toto se dělo nezávisle po celém rozvinutém světě. V Japonsku se pro takovou sestavu cvičení používá výraz „kata“ (lze přeložit jako „forma“) [1] [2].

V průběhu věků vzniklo velmi mnoho kata, mnoho z nich je už zapomenutých a mnoho pozměněných až do té míry, že s původní už mají málo společného. Stejně tak je u některých kata několik variant v závislosti na tom, ke které „škole“ patří, či který učitel ji vyučuje. Mnoho takových učitelů schválně vytvářelo nové kata, či stávající měnilo, aby mohli být nazýváni zakladateli stylu/školy. Nicméně, jak uvádí Funakoshi ve své knize [3]: *„...V současném karatedó není místo pro rozdílné školy...věřím, že všechny tyto „školy“ by měly být spojeny do jediné tak, aby se karatedó mohlo řádně a jednotně vyvíjet.“* Že se v průběhu času kata vyvíjí, mění či vznikají nové, není samo o sobě nic špatného. Každý člověk je jedinečný (postavou, myšlením), vyhovuje mu něco jiného a techniky si přizpůsobí sám sobě. Tato změna však nesmí být samoučelná.

Kata, probíraná v této práci, patří do skupiny Heian kata, které jsou až na několik úprav shodné s kata řady Pinan vytvořené Anko Itosuem (Funakoshiho učitel). Když byl mistr Itosu učitelem na okinawské střední škole, vytvořil sadu pěti tréninkových sestav, které nazval Pinan kata [4]. Pro účely výuky na školách totiž nebyly staré kata příliš vhodné, neboť jejich zvládnutí vyžadovalo i několik let soustavného tréninku. Ve školství je také potřeba zavést určitou standardizaci vyučované látky. Proto Itosu stvořil jednodušší kata, jež mohli děti a studenti zvládnout během jednoho ročníku studia na škole. Jako předlohu zřejmě použil převážně kata Kushanku (Kanku-Dai) [5], se kterou mají společné množství technik.

Funakoshi upravil a přejmenoval kata Pinan pro potřeby výuky na japonských školách. Použil japonské slovo Heian, místo okinawské výslovnosti čínského slova pro bezpečnost – Pinan. Také upravil některé techniky, např. postoje (kokutsu-dachi místo neko-ashi-dachi, kiba-dachi místo shiko-dachi), lze porovnat na videích youtube, např. [6].

Práce se zabývá popisem jedné ze základních „studentských“ kata – Heian Sandan – se zaměřením na popsání a vysvětlení částí, které jsou pro ni typické.

平安三段

Heian Sandan

(mírumilovná mysl, třetí úroveň)

1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE

1.1 Cíl práce

Cílem práce je zevrubně popsat a probrat jednu ze základních kata dento karate-do. Přestože žádný teoretický text/práce nemůže nahradit fyzický a mentální výcvik pod vedením zkušeného učitele, ať už je nazýván jakkoliv (trenér, sensei, shinan), je vhodné aby i teoretické texty byly k dispozici.

Splnění cíle této práce by mělo přispět k lepší dostupnosti detailnějších informací pro zájemce o trénink karate-do, konkrétně tréninku Kata, v tomto případě kata Heian Sandan.

Cílem práce není výuka jednotlivých technik, z nichž se kata skládá. Autor zde předpokládá jejich znalost a procvičení v předchozích kata a samostatné procvičení v kihon. Jsou zde probírány pouze návaznosti těchto technik a jejich účel v dané aplikaci kata.

1.2 Rozsah práce

Trénink kata lze provádět více způsoby:

- a) zcela volně – relaxovaně
(zaměření na zapamatování postupu jednotlivých technik, rozhýbání/zahřátí pohybového aparátu, vědomé uvolnění svalstva)
- b) zaměření na určitou část techniky
 - rychlost startu do techniky
 - rychlost zakončení techniky
 - maximální rychlost celé techniky
 - pevné, stabilní postoje v každé technice
 - s maximálním nasazením do každé techniky
- c) dle jednotlivých aplikací
 - procvičování jednotlivých aplikací samostatně
 - provedení celé kata po aplikacích
- d) bunkai (nácvik praktické aplikace technik)
 - proti jednomu nebo více útočníkům
 - proti útoku beze zbraně nebo se zbraní

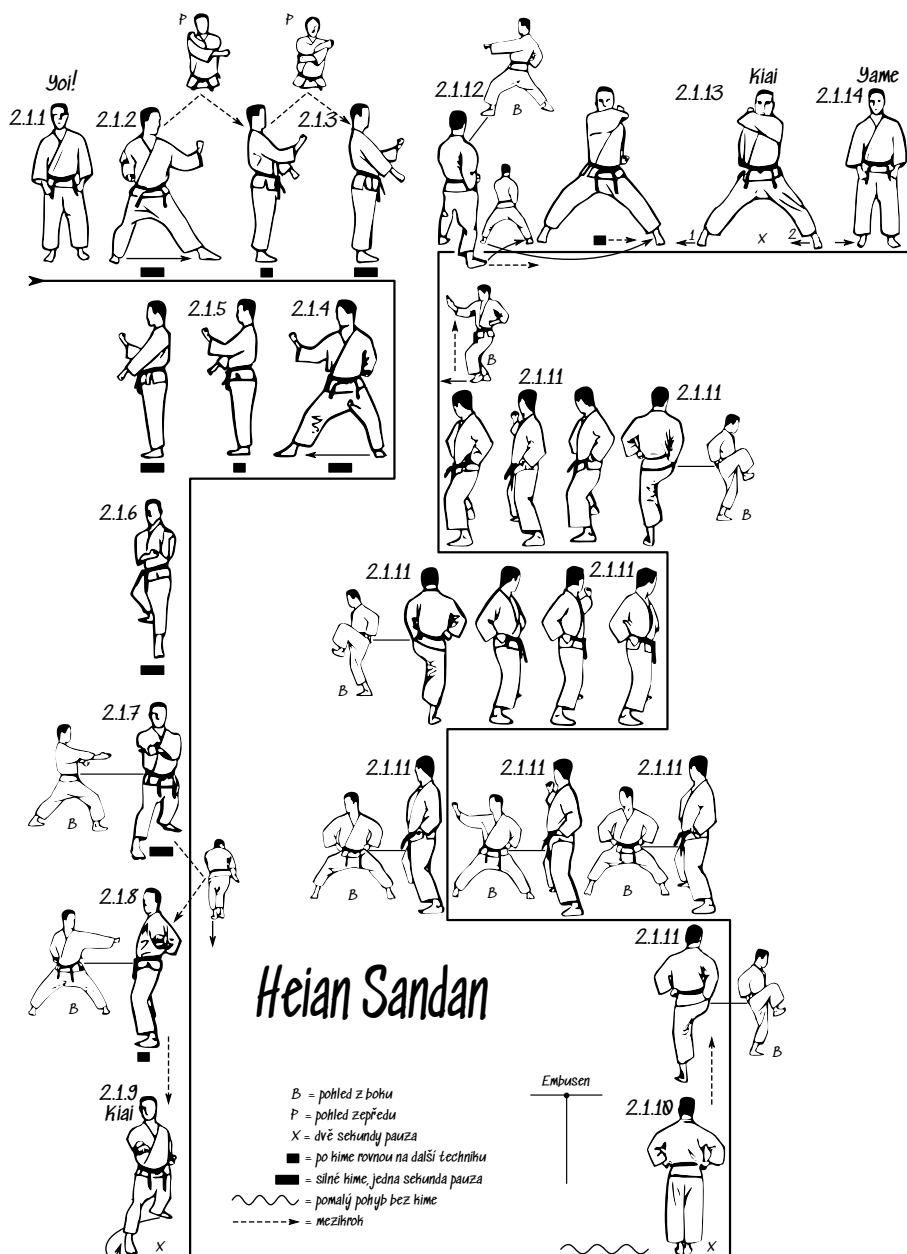
K uvedenému členění lze konstatovat, že možností jakým způsobem kata procvičovat je nepřeberné množství [2]. Stejně tak lze konstatovat, že správným cvičením kata lze pokrýt komplexně výuku technik, které obsahuje, nácvik správného časování – timingu a správného dýchání.

Dnes už se v případě sebeobranu lze setkat spíše s obranou proti neozbrojenému útočníkovi (pokud se nejedná o profesní sebeobranu, případně vyjímečné útoky ozbrojených „vyšinutých“ jedinců či „profesionálních“ zločinců/teroristů). Spousta kata, resp. technik z nichž se skládají, vznikala v dobách, kdy bylo běžné (a nutné) bránit se proti útočníkovi ozbrojenému dlouhou zbraní. V práci budou aplikace kata probírána tradiční formou, tedy právě v kontextu obrany proti dlouhé zbraní (bó). Probrat veškeré možné aplikace je prakticky nemožné obecně, natož v rozsahu této práce.

Pro účel a vzhledem k rozsahu této práce bude kata detailně probírána postupně – popisem technik, jejich návaznosti a vybraných aplikací.

2 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY

V této části jsou popsány jednotlivé části kata Heian Sandan spolu s popisem technik a aplikací. U zvláštních technik, specifických pro tuto kata, je proveden detailnější rozbor. Pro orientaci je na stránce diagram kata. U každé techniky je uvedena kapitola, kde se tato technika popisuje.

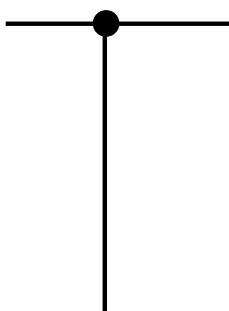


Obrázek 1: Diagram kata Heian Sandan

Originál [7] .převeden do křivek a pro účely této práce dále upraven.

2.1 Popis a návaznost technik

Kata je forma, tedy i cvičení kata by mělo splňovat určité formální náležitosti. Zvláště pokud se má kata prezentovat před publikem, ať už v případě zkoušky STV, nebo při předvádění pro další studenty, je toto velmi důležité. Ukazuje to nejen schopnost kata zacvičit po tělesné stránce, ale také se předvádí schopnost psychického soustředění. Součástí každé kata je embusen, tedy místo, kde kata začíná a kde (ve většině případů) také končí. Embusen také definuje půdorys pohybu. Nástup na kata začíná soustředěním, následně příchodem volným krokem na zvolený embusen (viz. Obrázek 2), ohlášením názvu kata, ukloněním se a přechodem do Heiko-dachi.



Obrázek 2: Embusen
Heian-Sandan

2.1.1 Heiko-dachi

Výchozí pozice Heiko-dachi je stejná pro všechny Heian kata (viz. Obrázek 3). Svalstvo aktivně relaxované, psychické soustředění, mentálně připraven k boji.



Obrázek 3:
Heiko-dachi [7]

2.1.2 Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke

Se snížením těžiště útok do levého kokutsu-dachi, otevřené boky. Těžiště těla se posunuje směrem doleva minimálně, pouze z důvodu fyziologického – pro správné provedení postoje. S došlapem přední nohy levá ruka provádí blok uchi-ude-uke, pravá do hikite (viz. Obrázek 4). Z hlediska aplikačního se jedná o tvrdý blok, dochází k absorpci energie útočníka (resp. jeho zbraně, typicky boční úder Bo (viz. Foto 1, [8]) s výdechem dovnitř hara. Po tomto krytu následuje skrytá technika todome (viz. Foto 2) [9].



Obrázek 4:
Kokutsu-dachi /
Uchi-ude-uke [7]



Foto 1:
Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke

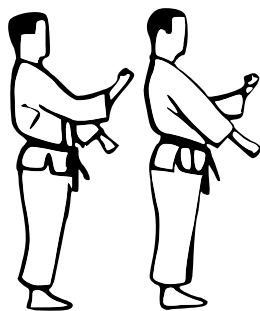


Foto 2: Zachycení Bó /
todome Gyaku-tsuki

2.1.3 Heisoku-dachi / Uchi-uke + Gedan-uke (2×)

Zadní noha se přisunuje k přední do heisoku-dachi. V okamžiku ukončování přesunu dochází ke squeeze (stlačení hrudníku, lokty k sobě), a s tlakem do podložky pravá ruka provádí uchi-uke (venkem), levá ruka gedan-uke (vnitřkem). Pak, na místě bez přesunu, následuje – opět přes squeeze – pravá ruka gedan-uke (vnitřkem), levá uchi-uke (venkem) – viz. Obrázek 5.

Techniky bloků vychází z práce svalů, a postoj heisoku-dachi je zde primárně pro trénink stability, nátisku do země a využití snapu pro provedení bloku (viz. Foto 3). V reálném boji obránce samozřejmě použije, dle možností a situace, výhod některého ze stabilnějších postojů. Ale i v případě, že není možnost stabilnější postoj provést, třeba z důvodu velmi omezeného prostoru (viz Foto 4), lze v reálném boji využít i heisoku-dachi s maximálním nátiskem do země pro účinnou techniku. Energie jde ven do obou stran ve směru bloků. Možných aplikací je více [8] [10], záleží na situaci proti čemu se blok provádí.



Obrázek 5: Heisoku-dachi /
Uchi-uke+Gedan-uke [7]

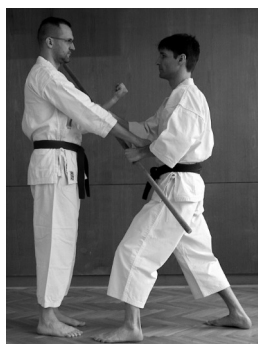


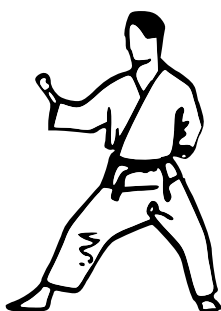
Foto 3: Heisoku-dachi /
Uchi-uke+Gedan-uke



Foto 4: Příklad technik ve
stísněném prostoru

2.1.4 Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke

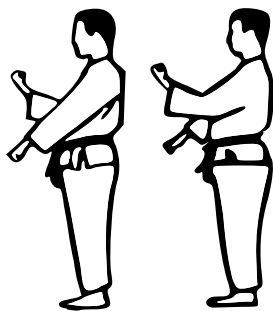
Se snížením těžiště pravá noha zakročí dozadu, přes squeeze rotace doprava o 180 ° do pravého kokutsu-dachi s otevřenými boky. S využitím rotace provádí pravá ruka uchi-uke, levá hikite (viz. Obrázek 6). Aplikacně lze buď v bloku absorbovat energii útočníka (viz. 2.1.2, nebo využít rotace k odklonění přímého útoku (tsuki, bodnutí Bo,...).



Obrázek 6:
Kokutsu-dachi /
Uchi-ude-uke [7]

2.1.5 Heisoku-dachi / Uchi-uke + Gedan-uke (2×)

Popis se neliší od bodu 2.1.3. Techniky jsou pouze zrcadlově obrácené (viz. Obrázek 7).



Obrázek 7: Heisoku-dachi /
Uchi-uke + Gedan-uke [7]

2.1.6 Kokutsu-dachi / Morote-uke

Se snížením těžiště ukročení levou nohou o 90 ° do levého kokutsu-dachi s otevřenými boky. S využitím rotace se na konci pohybu provádí kryt morote-uke (viz. Obrázek 8). Pravá ruka provádí hikite v konexi před tělem, podporuje levou ruku a tělo při absorpci energie útočníka. Jde typicky o tvrdý blok proti bočnímu úderu Bo (viz. Foto 5). Lze ho samozřejmě provést i v situaci, kdy zbraní je ruka, pak se využívá rotace k předání vlastní energie a odklonění útoku. V takovém případě se energie neabsorbuje, ale odklání do strany ve směru provádění bloku.



Obrázek 8:
Kokutsu-dachi /
Morote-uke [7]

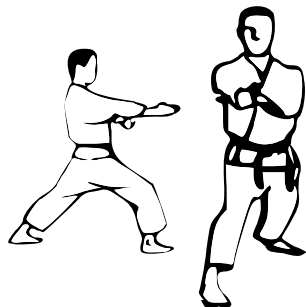


Foto 5: Kokutsu-dachi /
Morote-uke

2.1.7 Zenkutsu-dachi / Osae-uke + Nukite-tate-tsuki

Za současného pokrytí útočnickovy zbraně/ruky (levou rukou osae-uke), zkrácení vzdálenosti provedením kroku přímo vpřed do zenkutsu-dachi, pravá ruka provádí techniku nukite-tate-tsuki, (viz. Obrázek 9), na některý z atemi

bodů (typicky krční jamka útočníka). Technika je prakticky shodná s klasickým oi-tsuki, pouze se mění úderová plocha a přidává pokrytí útoku.



Obrázek 9: Zenkutsu-dachi /
Osae-uke + Nukite-tate-tsuki [7]



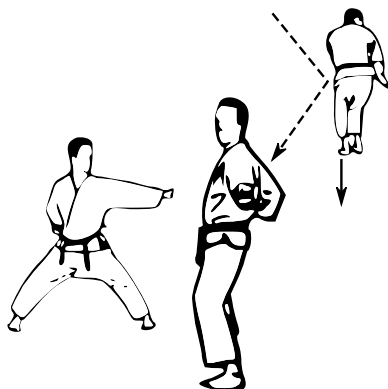
Foto 6:
Zenkutsu-dachi / Nukite



Foto 7:
Zenkutsu-dachi / Nukite

2.1.8 Kiba-dachi / Tetsui

S představou aplikace, kdy útočník chytá obránce za pravou ruku (která je v technice nukite) a nasazuje páku (kote-hineri), je třeba přesunout těžiště k přední noze (útočníkovi dává pocit, že páka bude fungovat). Páčenou ruku ohnout (loket směrem nahoru), zároveň provést rotaci těla doleva kolem přední nohy. Jakmile je obránce zády k útočníkovi, levou nohou zakročit a dokončit rotaci do postojе kiba-dachi, levá ruka provádí úder tetsui, pravá ruka se vyprošťuje z úchopu a provádí hikite u boku. Celkově tedy došlo k rotaci těla o 270 ° (viz. Obrázek 10).



Obrázek 10: Kiba-dachi / Tetsui [7]

Tato část kata je velmi náročná na koordinaci těla a času, proto je vhodné ji rozebrat podrobněji. Jde o plynulou sekvenci technik, a je výhodné při nácviku příliš nespěchat. Lepší je zkoušet provedení nejprve pomalu a postupně zrychlovat – nesnažit se být co nejrychlejší na úkor kvality provedení technik!

V okamžiku, kdy útočník nasazuje páku, je velmi důležité načasování. Obránce nesmí „zaspat“ a dovolit útočnickovi aby provedl kuzushi [11], tedy aby došlo k narušení rovnováhy (Shizen-tai-no-ri [12]) obránce (viz. Foto 8). Už tedy v okamžiku, kdy dochází k úchopu a pokusu o nasazení páky, musí provést přesun těžiště k přední noze a ohnutí lokte (viz. Foto 9). Pro pochopení je velmi výhodné tuto část zkoušet ve dvojicích. Útočník zkouší nasadit páku, obránce se tomu snaží zabránit [8].



Foto 8: Narušení rovnováhy



Foto 9: Zabránění narušení rovnováhy

Při provádění rotace je velmi důležité udržet konexi loktů u těla, zvláště pak levé (volné) ruky. U ruky páčené je to samozřejmě problematické, ale i tak je třeba se snažit, aby během rotace ruka procházela co nejtěsněji kolem bederní části zad. Stejně tak kolena nohou by v okamžiku rotace měla procházet co nejbližší u sebe pro správné provedení zakročení (viz Foto 10) a udržení stabilního postoje. Zde je velmi výrazně vidět důležitost konexe a pružných relaxovaných svalů.

Během rotace do postoje kiba-dachi je třeba, aby levá ruka, následně provádějící tetsui, procházela zcela uvolněná co nejbližší u těla. Je třeba se zaměřit na vedení lokte, nikoliv ruky (pěsti). V okamžiku došlapu do kiba-dachi levá ruka provádí techniku empi (viz. Foto 11), s následným pokračování to tetsui (viz. Foto 12). To je z důvodu, že v boji, a hlavně během rotace, zády k útočnickovi, nezná obránce přesnou situaci a vzdálenost útočníka (neví co provádí). Pokud po dokončení rotace bude vzdálenost krátká, může situaci (úder) řešit místo tetsui právě empi. Pokud by byla vzdálenost větší a loktem na útočníka nelze nedosáhnout, plynule se přechází do tetsui.



Foto 10: Foto rotace, zakročení



Foto 11: Kiba-dachi / Empi



Foto 12: Kiba-dachi / Tetsui

V bojové situaci/sebeobraně nelze u rotace, zvláště zády k útočníkovi, spoléhat na ideální vzdálenosti jako při nácviku. Také je třeba brát v úvahu fyzické dispozice (výšku, délku končetin) obránce i útočníka. Jestli tedy bude úder proveden loktem, předloktím nebo pěstí, není důležité. Je pouze třeba při nácviku dodržovat principy, aby v každém okamžiku byla možnost předat maximum energie.

2.1.9 Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki

Z postoje kiba-dachi se špička levé nohy vytočí o 90 ° doleva (resp. patu doprava s osou rotace na špičce – koshi). Pomocí fumi-ashi se zkracuje vzdálenost k útočníkovi a provádí se oi-tsuki s todome [9] a **kiai** (viz. Obrázek 11).

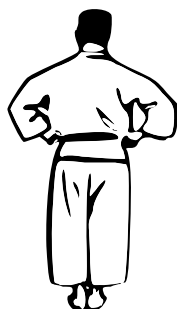


Obrázek 11:
Zenkutsu-dachi /
Oi-tsuki [7]

2.1.10 Heisoku-dachi / Ryo-koshi-kamae

Pomalým pohybem se přitáhne zadní noha, a kolem přední nohy provádí obrat vzad do heisoku-dachi, ruce v seiken opřeny o boky (přibližně o přední část pánevní kosti – kost kyčelní, viz. Foto 13/Foto 14). V této pozici je třeba

zůstat asi 0,5 až 1 sekundu (viz. Obrázek 12). Prezентuje se správné shizen-tai-no-ri [12] — natažené nohy (nikoliv propnuté!), podsazená pánev, ramena stažená dolů, lopatky u sebe — a zanshin pro další pokračování boje.



Obrázek 12:
Heisoku-dachi /
Ryo-koshi-kamae [7]



Foto 13: Správné Ryo-koshi-kamae



Foto 14: Nesprávné Ryo-koshi-kamae

2.1.11 Kiba-dachi / Fumikomi, Empi-yoko-uchi + Uraken-tate-uchi (3×)

S nátlakem levé nohy do podložky se zvedá pravé koleno co nejvýše a s rotací o 90 ° doleva se provádí **fumikomi** s došlápnutím do pravého **kiba-dachi** (viz. Obrázek 13). Dbát na pevný, stabilní postoj a tlak do země. Zároveň s došlápnutím se provádí kryt loktem (hiji-uke / **empi-yoko-uchi**), viz. Foto 15, Foto 16. Rameno se v tomto případě mírně předsadí před tělo.

Tímto předsazením se vytváří prostor pro techniku **uraken-tate-uchi**, kdy ruka prochází co nejtěsněji před tělem (obchází blokovanou zbraň), a přímo v ose směrem k útočníkovi směřuje na pásmo jodan (viz. Foto 17). Stejnou dráhou se poté ruka vrací zpátky k boku. Start do této švihové techniky je dán kyvadlem do strany (podobě jako u bočního kopu yoko-geri-keage).



Foto 15: Empi-yoko-uchi



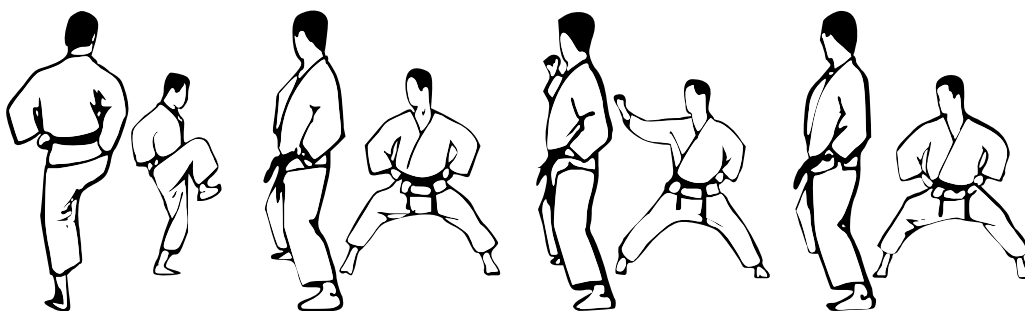
Foto 16: Empi-yoko-uchi



Foto 17: Uraken-tate-uchi

Následují další dvě stejné sekvence, na začátku vždy s překrokem a obratem o 180 ° směrem vpřed. Z kiba-dachi se rotuje o 90 ° směrem doprava (v další sekvenci doleva) přímo do nápřahu (zvednutí kolene), s pokračováním rotace o dalších 90 ° s fumikomi došlap do kiba-dachi (viz. Obrázek 1).

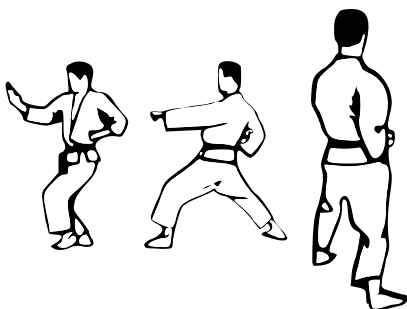
Vysoké vytažení kolene je určeno pro nácvik stability, uvolněnosti svalů, kloubů a pro správné dýchání. V boji se logicky provádí fumikomi jen s minimálním (optimálním) zvednutím kolene a maximální rychlostí. Někdy se procvičuje aplikace, kdy se místo prostého zvednutí kolene provádí mika-tsuki-geri, smetení šlapkou nohy. I případné další varianty [8] můžou být akceptovatelné, pokud se dodrží smysl aplikace a všechny principy.



Obrázek 13: Kiba-dachi / Fumikomi, Empi-yoko-uchi+ Uraken-tate-uchi [7]

2.1.12 Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki

S pokrytím ruky / zbraně útočníka pravou rukou, případně zablokováním útočnickova pohybu pomocí shuto-uke, se zkracuje překrokem vzdálenost, a provádí levé oi-tsuki (viz. Obrázek 14, Foto 18, Foto 19). Z hlediska aplikačního může po této technice dojít k ukončení boje (todome [9]), nebo jen k narušení shizen-tai / zanshin útočníka. V takovém případě lze aplikačně plynule přejít k další technice — třeba technice hodů (tachi-waza, viz. [13]), dále viz. 2.1.13, nebo technice páčení (například Ude-gatame [14]), dle situace, stavu a postavení útočníka.



Obrázek 14:
Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki [7]



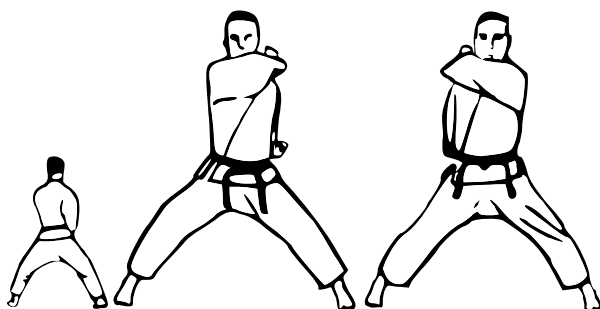
Foto 18:
Kiba-dachi / Shuto-uke



Foto 19:
Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki

2.1.13 Kiba-dachi / Tsuki-age + Ushiro-Empi-Ate

Zadní noha se přisunuje vpřed do mírně rozkročeného postoje. Ihned navázat rotací vzad o 180 ° okolo pravé nohy do kiba-dachi, s tsuki-age + ushiro-empi-ate (levá ruka empi). Po krátké pauze (kime / skrytá todome [9] technika) následuje mírný posun doprava (yori-ashi do boku) a tsuki-age + ushiro-empi-ate v opačném gardu s **kiai** (viz. Obrázek 15).



Obrázek 15:

Kiba-dachi / Tsuki-age + Ushiro-Empi-Ate [7]

Z aplikačního hlediska se může jednat o techniky obrany s využitím hodů (tachi-waza [13], příklad viz. Foto 20), nebo proti obejmutí či úchopu zezadu (ushiro-empi s následující technikou [8], Foto 21).



Foto 20: Příklad aplikace Tachi-waza - Ippon-seoi-nage



Foto 21: Ushiro-empi

2.1.14 Heiko-dachi

Stále v zanshin (stále se bojuje!) přechod volně do heiko-dachi (přisunout pravou nohu), v heisoku-dachi uklonit, a přejít opět do heiko-dachi (viz. Obrázek 16). Tím kata / boj končí.



Obrázek 16:
Heiko-dachi [7]

2.2 Poznámka k aplikacím

Příklady aplikací, uvedené a popisované v této práci, je třeba brát pouze jako malou množinu z mnoha možných variant řešení bojových situací. V reálném boji nelze očekávat nacvičené situace, a vyzkoušená a naučená technika proti tsuki karatisty v dojo nemusí obstát proti násilníkovi (často pod vlivem návykových látek) někde v baru nebo na ulici [15].

Je třeba nebrat zde uvedené situace dogmaticky jako jediné možné, ale každý student by měl hledat a zkoušet různé možnosti a návaznost technik.

3 ZÁVĚR

V práci se autor snažil komplexně a detailně popsat postup a výuku jedné ze základních kata Heian.

Jedním z cílů této práce je, aby si studenti uvědomili, že karate kata je komplexní vyučovací systém, nad kterým je třeba přemýšlet z hlediska boje. Že nejde jen o nějakou sestavu cviků/technik, které se prostě odcvičí aby pěkně vypadaly. Karate je sebeobránné bojové umění, a tento fakt je třeba při cvičení/prezentaci kata, či jen jednotlivé techniky, vždy mít na mysli.

Během cvičení kata je třeba dbát a snažit se o co nejlepší provedení jednotlivých technik i jejich návaznosti, a vždy s myšlenkou praktické aplikace. Není to „gymnastické cvičení“, ale boj proti imaginárnímu soupeři (případně více soupeřům). Pokud některá technika není správně provedena, není správně ukončena, není pak možné správně začít další techniku. Jak bylo uvedeno v bodě 1.2, je třeba cvičit více způsoby, aby se procvičily veškeré aspekty tréninku v kata zahrnutých technik. Ve výsledku pak dojde ke komplexnímu pochopení technik, aplikací a boje, a jednotlivé komponenty do sebe pomyslně „zapadnou“.

SEZNAM OBRÁZKŮ A FOTOGRAFIÍ

Obrázek 1: Diagram kata Heian Sandan.....	10
Obrázek 2: Embusen Heian-Sandan.....	11
Obrázek 3: Heiko-dachi [7].....	11
Obrázek 4: Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke [7].....	12
Obrázek 5: Heisoku-dachi / Uchi-uke+Gedan-uke [7].....	13
Obrázek 6: Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke [7].....	13
Obrázek 7: Heisoku-dachi / Uchi-uke + Gedan-uke [7].....	14
Obrázek 8: Kokutsu-dachi / Morote-uke [7].....	14
Obrázek 9: Zenkutsu-dachi / Osae-uke + Nukite-tate-tsuki [7].....	15
Obrázek 10: Kiba-dachi / Tetsui [7].....	15
Obrázek 11: Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki [7].....	17
Obrázek 12: Heisoku-dachi / Ryo-koshi-kamae [7].....	18
Obrázek 13: Kiba-dachi / Fumikomi, Empi-yoko-uchi+ Uraken-tate-uchi [7].....	19
Obrázek 14: Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki [7].....	19
Obrázek 15: Kiba-dachi / Tsuki-age + Ushiro-Empi-Ate [7].....	20
Obrázek 16: Heiko-dachi [7].....	21
 Foto 1: Kokutsu-dachi / Uchi-ude-uke.....	 12
Foto 2: Zachycení Bó / todome Gyaku-tsuki.....	12
Foto 3: Heisoku-dachi / Uchi-uke+Gedan-uke.....	13
Foto 4: Příklad technik ve stísněném prostoru.....	13
Foto 5: Kokutsu-dachi / Morote-uke.....	14
Foto 6: Zenkutsu-dachi / Nukite.....	15
Foto 7: Zenkutsu-dachi / Nukite.....	15
Foto 8: Narušení rovnováhy.....	16
Foto 9: Zabránění narušení rovnováhy.....	16
Foto 10: Foto rotace, zakročení.....	17
Foto 11: Kiba-dachi / Empi.....	17
Foto 12: Kiba-dachi / Tetsui.....	17
Foto 13: Správné Ryo-koshi-kamae.....	18
Foto 14: Nesprávné Ryo-koshi-kamae.....	18
Foto 15: Empi-yoko-uchi.....	18
Foto 16: Empi-yoko-uchi.....	18
Foto 17: Uraken-tate-uchi.....	18
Foto 18: Kiba-dachi / Shuto-uke.....	19
Foto 19: Zenkutsu-dachi / Oi-tsuki.....	19
Foto 20: Příklad aplikace Tachi-waza - Ippon-seoi-nage.....	20
Foto 21: Ushiro-empi.....	20

Autor fotografií: Radoslav Sláma

LITERATURA

- [1] HAŠKA, Milan. *Kata*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, [cit. 2021-03-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.cudk.cz/kata/>>.
- [2] REDMOND, Rob. *Kata - The Folk Dances of Shotokan*. Rob Redmond, PO BOX 41, Holly Springs, GA 30142: Rob Redmond, 2008 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.shotokankarate.org/knowledge-base/kata-the-folk-dances-of-shotokan/>>.
- [3] FUNAKOSHI, Gichin. *KARATEDÓ - Má životní cesta*. Praha: Naše vojsko, 2010. 75s. ISBN: 978-80-206-1146-8
- [4] KURFÜRST, Zdeněk, Mgr.. *Mistři karate - příběhy a osudy*. Adamov: Temple, 2003. 131s. ISBN: 80-86719-02-2
- [5] HAŠKA, Milan. *Kata Heian*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.cudk.cz/heian/>>.
- [6] SUZUKI, Tatsuo. *Pinan Sandan*. Youtube: Juan Beltrán Rodríguez, 2006 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=_d8zNabSITo>.
- [7] PFLÜGER, Albert. *25 Shotokan-Katas*. Niedernhausen: Falken Verlag, 1997. 90s. ISBN: 3-8068-0859-7
- [8] SHO-BU-KAN. *Bunkai Heian Sandan*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, 2018 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=zxWjCbrdsFE>>.
- [9] HAŠKA, Milan a ROTH, Aleš. *Princip provedení TODOME*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, 2019 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.cudk.cz/todome-4-princip/>>.
- [10] ROTH, Aleš. *Gedan-barai Uchi-uke aplikace*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, 2019 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=zjLkScAOvZk>>.
- [11] HAŠKA, Milan. *Kuzushi*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, 2020 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.cudk.cz/kuzushi/>>.
- [12] HAŠKA, Milan. *Shizen-tai-no-ri*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, 2020 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.cudk.cz/shizen-tai-no-ri-1-princip/>>.
- [13] HAŠKA, Milan. *Tsukuri, Kuzushi, Kake*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, 2018 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=ZCyBEhVk68E>>.
- [14] HAŠKA, Milan. *Kansetsu-waza*. Brno: Česká unie Dento Karate-Do, 2018 [cit. 2021-02-28]. Dostupný z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=NmB5NMtS048>>.
- [15] Miller, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Praha: Mladá fronta, 2017. 182s. ISBN: 978-80-204-4401-1