



ČESKÁ UNIE DENTO KARATE – DO, z. s.
CZECH DENTO KARATE-DO UNION
<http://www.cudk.cz/>

KATA TEKKI SHODAN

Závěrečná prácevzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval:
Miroslav Halaška

Kroměříž 2021

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 Kroměříži 2021

Miroslav Halaška

OBSAH

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ	2
OBSAH.....	3
PŘEDMLUVA.....	4
ABSTRAKT	5
ÚVOD.....	6
1 CÍL A ROZSAH PRÁCE	8
1.1 CÍL PRÁCE	8
1.2 ROZSAH PRÁCE	8
2 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY	9
2.1 NÁCVIK JEDNOTLIVÝCH TECHNIK POUŽITÝCH V KATA.....	10
2.2 NÁCVIK POSTUPU KATA PO TECHNIKÁCH.....	19
2.3 FORMY A METODY NÁCVIKU TECHNIK – VNITŘNÍ,POCITOVÉ VNÍMÁNÍ.....	26
2.4 BUNKAI.....	28
ZÁVĚR	30
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	31
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	32

PŘEDMLUVA

Autor práce by rád svými úvahami rozšířil nikdy nekončící studium bojového umění, kterým je KARATE. Je třeba dál a dál poznávat nejen fyzické, ale i duchovní stránky cvičení, které spolu úzce souvisí a jsou neoddělitelné jedna od druhé. Při pouhém fyzickém cvičení bez ducha nelze proniknout k jádru umění karate. Boj je hlavně o duševním rozpoložení každého jedince, a pokud nastane bojová situace, bez duchovní stránky nemůžeme dobře fungovat.

Jeden ze smyslů života každého z nás by měla být touha po poznání sebe samého.

Přes cvičení bojových umění lze velmi dobře a intenzivně poznávat vlastní tělo i ducha a dále je rozvíjet.

Rád bych v této souvislosti připomněl hloubku jedné scény úžasného filmu Poslední samuraj. Hlavní hrdina kapitán Algren (Tom Cruise), který byl zpočátku držen jako zajatec v japonské horské vesnici, si do poznámek zapsal: *„Jsou to obdivuhodní lidé, denně od samého rána se snaží zdokonalovat v tom, čemu se zrovna věnují...”*

Vnímejme a prožívejme každý okamžik života, každou činnost. Stejně tak je třeba i prožívat každou část, každou drobnost, každý pohyb ve cvičení karate. Vždy je co zlepšovat a zdokonalovat. Touto cestou může kráčet každý, kdo chce cvičení skutečně poznat do té největší hloubky. A právě hloubka, prožívaná ve cvičení, vytváří pocity, které je třeba vnímat a posléze je znovu a znovu prožívat při dalších opakováních jednotlivých technik. Cvičení je třeba konat s velkou pokorou, respektem a vytrvalostí.

ABSTRAKT

Trenérská práce se zabývá kata Tekki Shodan způsobem uceleného pohledu na kata.

Cílem práce je celkový rozbor kata. Nejprve procvičení jednotlivých technik, případně kombinací. Vše je pak spojeno do kompletního cvičení celé kata.

V závěru jsou některé vybrané techniky demonstrovány v Bunkai.

ÚVOD

Kata Tekki Shodan lze také nazvat „Železný rytíř“ nebo „Železný jezdec.“

Vznik a historie kata

Kata Tekki je velmi stará. Jejich kořeny je nutné hledat v Číně. Původně se jmenovala Naihanchi a má se za to, že nebyla dříve rozdělena. Autorství kata je sporné, ale většinou se prameny shodují v tom, že přinejmenším její první část (dnešní Tekki-Shodan) pochází od mistra Sokon Matsumury (Shorin-ryu). Taktéž se předpokládá, že teprve Yasutsune Itosu kata rozdělil na tři části a vyřadil z ní nebezpečné techniky. Tréninkem této kata proslul okinawský mistr Chotoku Kyan. Sensei Funakoshi ji řadí do linie Shorei-ryu, ačkoli kata patří mezi základní komponenty také v linii Shorin-ryu. Původní název kata lze nazvat též jako „vnitřně oddělený boj“ [1] (Svoboda, 2005).

Slovo KATA lze přeložit jako forma. Forma, do které se student bojového umění vlévá. Tato forma je otiskem, který symbolizuje zásady pohybu v boji, které nám tvůrce kata zamýšlel předat. Kata vycházejí ze skutečných bojových zkušeností nikoliv z teorie.

Kata jsou vzorem – formou – otiskem, skrze cvičení kata se snažíme porozumět základním principům, které kata symbolizují. Jednotlivé techniky a jejich sled je v kata přesně definovaný, díky tomu však nemůžeme tuto formu dogmaticky aplikovat ve skutečném zápase. Na druhou stranu jsou principy obsažené v kata neomezené a mohou být přizpůsobeny jakýmkoliv okolnostem. Když pochopíme a zobecníme principy obsažené v kata, můžeme efektivně aplikovat jednotlivé techniky z různých kata v jakýchkoliv situacích. [2] (<https://www.cudk.cz/kata/>).

KATA je symbol principů jak obranných, tak útočných technik a je základní tréninkovou metodou pro porozumění aplikace technik TRADICNÍHO KARATE. Výuka začíná u vnější formy pohybů KATA a pokračuje směřováním

k hlubšímu porozumění a provádění skrytých principů. [3] (NISHIYAMA, Hidetaka. *Coach's Manual*. Los Angeles: ITKF, 1989. 23 s. 5.2.2. A). Tyto principy jednotlivých zdrojů energie pro různé techniky, vychází z přirozenosti těla a jeho pohybu. Kata jsou roztržena od nejjednodušších žákovských až po mistrovské. Principy a techniky se vzájemně prolínají. V mnohých kata jsou zahrnuty i formy nácviků technik v méně, pro tělo, pohodlných pozicích. Je to způsob nácviku ovládnutí těla, např. rovnováhy při stojí na jedné noze, a přitom provádění techniky. I v boji bylo třeba řešit v dané situaci různé techniky, které nebyly pro tělo v daném postavení zcela ideální.

Vhodným vzájemným spojením jednotlivých technik vznikaly funkční kombinace, které byly poskládány do kata, aby se dochovaly pro další a další generace.

Kata Tekki Shodan byla zvolena z několika důvodů. Celá se cvičí v jednom postoji s minimálním pohybem nohou po podložce. Pohyb se omezuje pouze do strany vlevo, vpravo v jedné linii. Téměř v celé kata jsou využívány malé práce pohybu trupu, jakými jsou vibrace, napětí a uvolnění svalů k vytvoření energie pro techniku.

Čím menší práce trupu jako zdroj energie je k dispozici, tím dynamičtější je třeba ji provést, aby byla plně a efektivně využita. A právě cvičení těchto principů je důležité a je dobré s nimi často pracovat v tréninkových jednotkách.

1 CÍL A ROZSAH PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem je zabývat se dynamikou pohybu trupu v malém rozsahu, jako jsou vibrace trupu a práce vnitřních svalů trupu spočívající v jejich napětí a uvolnění.

Tato práce by mohla přispět k lepšímu vnímání a chápání uvedených dynamik.

1.2 ROZSAH PRÁCE

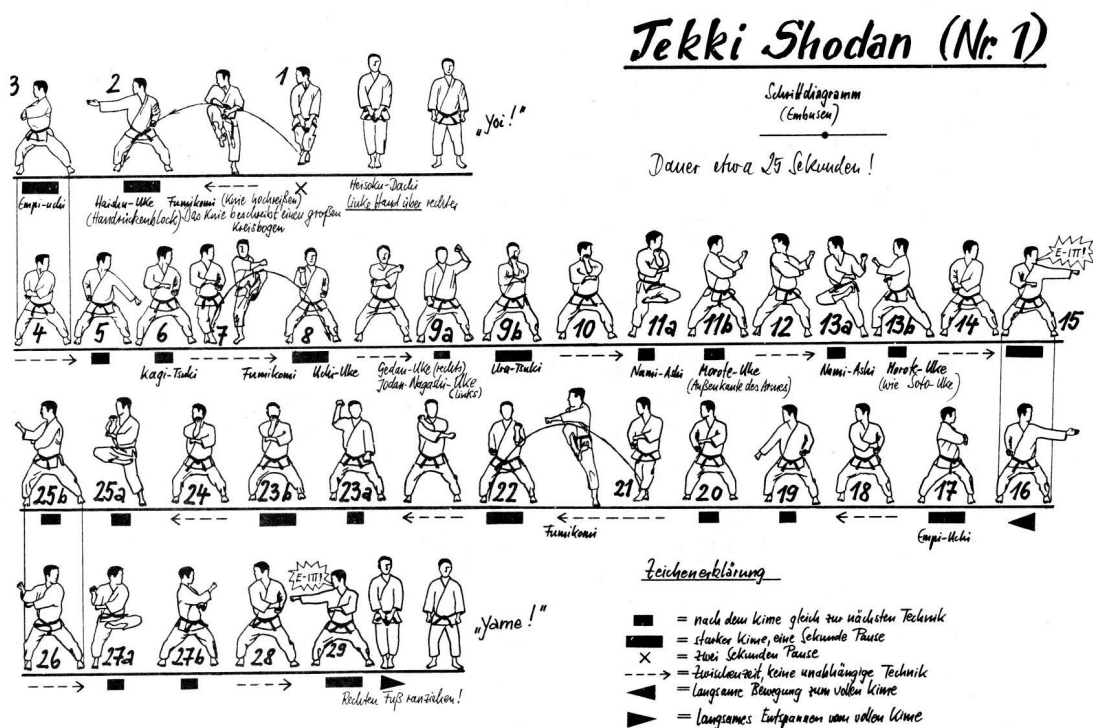
V práci jsou podrobně rozebrány jednotlivé techniky, ze kterých se kata skládá. V technikách je kladen důraz na jejich funkčnost v závislosti na správném provedení ve vztahu k přirozenosti stavby a pohybových návyků těla a ve vztahu k jejich účinku na protivníka.

Techniky jsou následně spojeny do kombinací, jdoucích po sobě.

Další fáze je zaměřena na cvičení celé kata, včetně rytmu kata a KIAI.

2 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY

O kata se velmi často hovoří jako o srdci bojového umění. Toto rčení není nijak nadnesené. V kata nejsou totiž zakódované jen informace o práci těla, ale nalézáme tam i informace o timingu a o vzdálenosti použití techniky [4] (<https://www.cudk.cz/kata/>). Zatímco kata je lineární, pohybuje se ze strany na stranu, techniky lze použít proti útočníkům v libovolném úhlu. Pohyby ze strany na stranu v nízkém postoji vytvářejí potřebnou rovnováhu a sílu pro rychlou práci nohou a posun těla. Kata jsou složité strategie útočícího a obranného pohybu, prováděné buď naihanchi (nebo naifanchi) dachi, postojem na šířku ramen s prsty směřujícími dovnitř, nebo kiba-dachi [5] (https://en.wikipedia.org/wiki/Horse_stance), za účelem kondicionování nohou k rozvoji výbušné síly. Pokud při provádění Naihanchi/Tekki někdo otočí trup o několik stupňů na jednu nebo druhou stranu, výsledkem je postoj Hachi-monji neboli osmička. Někteří badatelé se domnívají, že tato forma je nebalistické cvičení pro dva muže [6] (<https://en.wikipedia.org/wiki/Naihanchi>).



2.1 Návčik jednotlivých technik použitých v kata

Kiba dači (boční postoj)

Patří mezi postoje s vnějším napětím. Nazývá se také postoj jezdce na koni. Je silný v bočnisměru, v podstatě nejsilnější boční postoj, díky poloze chodidel vůči nohám a trupu [7] (https://en.wikipedia.org/wiki/Horse_stance). Tlakem přes plochu chodidel do podložky se přirozeně zpevní zadní stehenní a hýžděvé svaly, což pomůže lepšímu podsazení pánve, čímž celý postoj dostane hutnost, pevnost a stabilitu. Chodidla směřují směrem vpřed tak, aby venkovní – malíkové hrany chodidel byly spolu rovnoběžné. Důležité jsou palce u nohou a tlak do chodidel. Kolena směřují ve směru špiček chodidel, tedy vpřed. Nevytáčí se dovnitř, ani ven. Šířka postoje je taková, aby nohy vůči tělu a vůči kloubům nebyly v nepřírozené poloze v kotníku, v koleni v kyčli. Šířka (v případě Kiba-dači-délka) postoje je stejná jako délka jiných postojů, neboť obecně vzato, postoje by neměly být, co se týká délky, rozdílné. Znamená to, že například Zenkucu-dači nemůže být jinak dlouhé než třeba Kokucu-dači. Hmotnost těla a tlak je rozložen rovnoměrně na obou chodidlech, po celé ploše chodidel. Z bočního pohledu jsou paty nohou v jedné úrovni se zadní rovinou zad. Postoj Kiba-dači je pro vibraci velmi vhodný, neboť stehenní kosti jsou v přirozené pozici vůči pánvi.

Výsledný postoj by měl fungovat jako gotická klenba, kdy nohy tvoří ramena klenby a trup působí jako klenák, který se zaklíní mezi nohy.

Přes toto nastavení pánve se vytvoří vnější napětí působící od třísel směrem vzad přes hýždě ke kostrči.

Dynamika těla – vibrace je téměř v celé kata jako zdroj energie pro techniky. Nejprve návčik vibrace v postoji Heiko-dači. Podstata dynamiky je taková, že jedna strana pánve jde vpřed a hned zase zpět do původní pozice. Opačná strana pánve provádí totéž, ovšem v pořadí vzad a hned dorovnat. Po ukončení celého pohybu vpřed, vzad se tedy obě strany pánve hned srovnají do výchozí – neutrální polohy. Důležité je si uvědomit pevný, hutný, stabilní postoj, ukotvený přes plochu chodidel. Hlavně přes tři body na spodní části chodidel. Těmi body jsou peřinka chodidla za malíkem, a za palcem a pata chodidla. Princip tohoto ukotvení je stejný u všech postojů, kde je chodidlo celou plochou v kontaktu s podložkou. Kolena v postoji Kiba-dači nemůžou být volná – nesmí se volně pohybovat při jakémkoliv principu. Jediný pohyb v kolenou, který může být, je mírný pohyb vpřed a vzad, jež vychází z vibrace pánve. Pánev je

s kolenem spojena stehenní kostí. Při pohybu pánve vpředve vibraci, vytlačuje stehenní kost přes spojení v kyčelním kloubu koleno také směrem vpřed. Koleno se nesmí pohybovat do strany, dovnitř nebo ven.

Nejprve je vhodné provádět nácvik vibrace pomalu s velkým pohybem pánve vpřed a vzad. Ve fázi nácviku je velmi důležité provádět vibrace až přehnaně větší, pro uvědomění a zažití pocitu. Pokud ve fázi nácviku není prováděn větší rozsah pohybu, než by byl běžný pohyb, může se to negativně promítnout do pozdějšího cvičení celé kata. A to takovým způsobem, že v průběhu cvičení kata jsou pak pohyby prováděny v menším rozsahu, než je nutné pro vytvoření potřebné energie z vibrace pro danou techniku.

Pocitově je třeba se odprostit od všeho ostatního vnímání a snažit se pouze vnímat a v duchu si říkat „vpřed, dorovnat“, „vzad, dorovnat“. Tento způsob vnímání je hodně důležitý a pomáhá i později, když se do vibrace přidají jednotlivé techniky.

▪ Procvičení načasování došlapu do Kiba-dači

S technikou Haišu-uke nebo Tate-šuto-uke jako stop blok (viz **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.**, Obr. 2). První fáze nácviku je přes překrok v postoji Kiba-dači pouze došlap s vnímáním času, kdy ruka reaguje na kontakt došlapující nohy s podložkou. Je třeba, aby ruka byla zcela uvolněná a reagovala na čas došlapu. Pak je třeba se soustředit na silný, dynamický došlap nohy. Ruka je opět zcela uvolněná, aby reagovala na dynamický došlap, a správně by měla skončit pohyb v čase došlapu. Dráha ruky je v případě použití techniky Haišu-uke po oblouku a úderová (blokující) plocha je hřbet ruky – Haišu. Ruka končí v pozici přirozeně vůči trupu, tedy na středu při bočním pohledu.



Obr. 1 -Haišu-uke

Při použití Tate-šuto-uke jako stop bloku je dráha ruky po přímce. Blokující částí ruky je úderová plocha malíková hrana ruky – Šuto. Je třeba si pohlídat, aby kontaktní částí ruky byla hrana dlaně – Šuto. Pokud je ruka pootočená vůči předloktí a kontaktní částí není Šuto, energie pohybu útočnickova těla není zcela zastavena a pokračuje dál v pohybu k obránci.

Pozice ruky výškově je mírně šikmo pod úroveň ramene, přibližně v boční svislé ose trupu. Blok je tak opřený přes ruku o trup a postoj do podložky, neboť vstřebává silnou energii působící v bočním směru na tělo.

Nastavení ruky je osa Šuto (malíková hrana)+loket+rameno. Působící energie prochází přes tuto osu. Obě varianty bloku jsou podpořeny silným Hikite druhé ruky, které celý blok zpevňuje a uzavírá v jednom kompaktním celku.



Obr. 2 - Tate-šuto-uke

- Rotace v Kiba-dači vpravo, vlevo s technikou Mae-empi. (obráz. 3).

Rotace probíhá od pánve směrem zespodu nahoru. Jakmile se dotočí (dorotuje) pánev, pokračuje rotace v páteři obratel po obratli (po spirále zespodu nahoru). V konečné fázi jsou rotací trupu výše uvedeným způsobem ramena postavena kolmo k postoji. Nelze samostatně vytáčet pouze ramena. Touto rotací je dána energie pro ruku provádějící Empi-uchi. Druhá ruka, do které naráží loket – Empi první ruky, se ohýbá pouze v lokti, takže se přibližuje k úderové ploše pouze dlaní ohýbáním předloktí. Je třeba dbát na správně postavený postoj Kiba-dači při rotaci pánve, aby nedocházelo k tzv. zborcení postoje. Tím je myšleno hlavně, aby při rotaci do konečné pozice nedošlo u vzdálenějšího

kolena v postoji k jeho tlačení dovnitř postoje. V ten okamžik se stává postoj nestabilní a technika se o něj nemůže ukotvit a tím pádem není silná.



Obr.3 Mae-Empi

- Gedan-barai v Kiba-dači vpravo, vlevo. (obr. 4). Vychází z vibrace v pánvi. Při nácviku je důležité mít uvolněnou ruku po celé délce včetně uvolnění v ramenním kloubu. Soustředit se pouze na dynamické provedení vibrace v pánvi. Techniku Gedan-barai lze také provést s využitím práce vnitřních svalů trupu, jejich napětí a uvolnění a na to opět reaguje stejně uvolněná ruka jako při použití principu vibrace.



Obr.4 Gedan-barai

- Kagi-cuki. Úder (obr. 5) do boku ve vodorovné rovině v postoji Kiba-dači, jehož princip je vibrace pánve. V konečné poloze je ruka pokrčená vůči trupu, předloktí je skloněné mírně šikmo dolů vůči podlaze, s trupem je předloktí rovnoběžně. Loket ruky je přirozeně ohnutý (v pozvolných obloucích), aby přes ruku přešla energie do úderu. Loket končí zhruba na úrovni žebér trupu. Pozice ruky je hodně důležitá. Při nesprávné poloze nebude mít ruka oporu o trup a postoj při předávání energie úderu. Může se tzv. rozvázat vůči tělu v postoji, a v době předání energie může nastat její zpětné působení a tím pádem k poranění ramene a lokte. Ramena se nevytáčí ve směru úderu, nýbrž jsou rovně s pánví.



Obr. 5 Kagi-cuki

- Sho-nagaši-uke (obr. 6). Z pozice Hikite levé ruky, (ruka na boční straně žebér) přes vibrační pohyb pánve vpřed jde ruka taktéž vpřed před hrudník současně s pohybem pánve. Když se pánev při vibračním pohybu vrací zpět, ruka se stahuje s pohybem pánve do náprahu jako na blok Soto-uke-džodan. Předloktí odvádí útočnou techniku (smetá) a její pozice končí rukou pěstí otočenou vpřed.



Obr. 6 Nápřah na smetací blok + smetací blok Ude-nagaši-uke

- Ura-cuki. (obr. 7). Nácvik v postoji Kiba-dači. Nápřah z předchozí techniky Sho-nagaši-uke. Je třeba si uvědomit propojení lokte s trupem. Důležité je co nejdříve po nejkratší dráze dostat loket k trupu, až pak ruka provádí úder směřující šikmo zespodu nahoru na Džodan. V Konečné pozici je ruka pěstí, otočená k obličeji. Úderová plocha Seiken směřuje na cíl – na osu, na bradu. Nejprve se provádí nácvik pouze dráhy techniky, později se zdrojem energie – vibrací v pánvi. Technika Ura-cuku v postoji Kiba-dači v kata Tekki-Shodan je specifická v udržení propojení s celým postojem. Tomu se přizpůsobí i Hikite druhé ruky.

Ta je přiložená pod úderovou ruku ve vodorovné pozici před trupem pěstí otočenou dolů a zhruba v jedné třetině předloktí se opírá o loket úderové ruky. V podstatě vznikne lichoběžník se širší základnou u trupu. Toto propojení slouží pro uzavření energie a vytvoření Hikite. Proč zrovna takto?

Vysvětlení je následující. Ruka provádějící úder Ura-cuki-džodan je pokrčená v lokti, čímž není v pozici, která by poskytovala ideální provázání s trupem a postojem Kiba-dači. Z těchto důvodů je třeba provést spojení rukou, jak je popsáno výše, pro uzavření energie a zpevnění celého úderu. Je možné se domnívat, že tento způsob provázání obou rukou (lichoběžník) s trupem v konkrétním úderu Ura-cuki byl cíl tvůrce kata, aby i v ne zcela komfortní pozici rukou bylo možné předat silnou energii úderu.



Obr. 7 úder Ura-cuki-džodan

- Nami-ashi (obr. 8). Blok dolní částí chodidla – ploskou chodidla. K provedení této techniky v Kiba-dači je nutné pracovat s tlakem nohy do podložky. Trup se nesmí odklánět od svislé osy do bočních stran při čelním pohledu. Mírným odklonem trupu by se celá technika prováděla snadněji, neboť jedna, či druhá noha by se odlehčila. Avšak v ten okamžik by nefungoval princip, na kterém je technika založená. Tlakem jedné, či

druhé stojné nohy do podložky se odlehčí opačná noha a vibrací pánve ve svislé rovině zespodu nahoru se blokující noha odlepí od podložky. Dráha chodidla je zespodu nahoru po obluku bod otáčení je koleno. Po provedení techniky se noha vrací dynamicky zpět na podložku.



Obr. 8 náprahová pozice-Nami-aši

- Sokumen-uke (obr. 9, obr. 10). Pro nácvik je zvolená výchozí pozice rukou po technice úderu Ura-cuki. Takže pod úderovou rukou zůstane druhá ruka ve spojení s loktem na předloktí (viz popis úderu Ura-cuki). Takto spojené ruce se otáčís trupem rotací v pánvi vlevo, vpravo v postoji Kiba-dači, přičemž při dokončování pohybu proběhne podélná rotace v předloktí – Snap. Je třeba vnímat spojení a uvolněnost rukou, aby skutečně reagovaly na otáčivý – rotačnípohyb pánve. Důležité je si také uvědomit uvolnění ramen. Pokud ramena nebudou volná, začnou se zvedat a energie techniky

nebude spojena s principem, rotace pánve v postoji Kiba-dači. Procvičení se provádí levou i pravou rukou. Později se pohyb spojí s technikou nohou Nami-aši. Zde je nutné si již hlídat i načasování došlapu. Při došlapu z techniky Nami-aši dojde k dynamické rotaci v pánvi, na kterou reagují ruce technikou Sokumen-uke. Je velmi důležité při rotaci na odvrácenou stranu (od blokující ruky), hodně rotovat v pánvi, aby blok zasáhl útočící techniku a došlo k jejímu pokrytí a zabránění v dopadu na trup.



Obr. 9 Sokumen-uke, vpravo



Obr. 10 Sokumen-uke, vlevo

- Morote-cuki (obr. 11). Dvojitý úder do boku. Jedna ruka provádí úder Kagi-cuki-čudan – stejná pozice jako při nácviku samotného Kagi-cuki, druhá ruka provádí úder Tetsui-uči (úderová plocha je Tetsui – malíková hrana ruky sevřená v pěst) na pásmo Džodan. Ruka v Tetsui-uči při bočním pohledu nesmí být za úroveň plochy zad, neboť by došlo k rozvázání spojení ruky a trupu. Dynamika je vibrace v pánvi.



Obr. 11 Morote-cuki

2.2 Nácvik postupu kata po technikách

Celá kata se cvičí v postoji Kiba-dači.

- Začátek kata. Musubi-dači, ve kterém se oznámí název kata, následuje úklona Rei. Samotné oznámení názvu kata proběhne klidným a srozumitelným způsobem bez hlasových emocí, či dramatických pohybů těla.

Levá ruka se položí dlaní přes hřbet pravé ruky a obě jsou volně spuštěny přirozeně před středem těla. Vzdálenost od trupu je taková, aby cvičenec měl stále pocit propojení obou rukou s tělem. Pro jednodušší představu je vzdálenost od trupu asi tak 20-30 cm. Prsty na rukou jsou volně na sobě, ani palec jedné, či druhé ruky neodstává od prstů. Při pohledu zepředu jsou dlaně v zákrytu, takže vypadají jako jedna ruka. Ramena jsou uvolněná v přirozené pozici, nejsou předsunutá vpřed. Současně s pohledem se sníží těžiště do výšky, která odpovídá postoji Kiba-dači. Tato výška těžiště již zůstane při všech technikách kata. Následuje přesun, kdy levá noha

překračuje přes pravou a došlapuje přes Koši vedle pravé stojné nohy. Je to pouze přechodová fáze. Je nutné si pohlídat, aby levá noha došlapující na Koši došlápla na stejnou boční úroveň jako je stojná noha. Tedy Koši vedle Koši. Pokud se tak nestane, při dalším kroku vpravo do Kiba-dači se poruší osa kata. Pánev se vytočí přirozeně mírně vpravo ve směru úkroku. Důležité v této fázi je hlídat si podsazení pánve, neboť překrok křížením nohou je dost labilní pozice, byť jen v krátkém čase. Ruce se předloktím volně zkříží před břichem v náprahové poloze, čímž se přirozeně zvýší napětí zádových a mezilopatkových svalů. Při další technice úkroku do Kiba-dači se toto napětí využije následným uvolněním do techniky bloku. Koleno pravé nohy se zvedá před středem těla, avšak tak, aby nesměřovalo až příliš do boku a chodidlo dokračuje do postoje Kiba-dači. Současně jde pohled ve směru techniky. Pravá ruka z předchozího křížení náprahové polohy pokračuje po vodorovném oblouku vpravo a provádí blok Haišu-uke hřbetem ruky (Haišu) a končí v jedné v rovině se zády mírně šikmo dolů, současně s došlapem nohy do Kiba-dači. Zdroj energie – dynamika techniky je boční souhlasný překrok v Kiba-dači s navazujícím došlapem do téhož postoje. Pro blok Haišu-uke je důležité, aby zádová svaly tvořily oporu pro techniku bloku.

▪ Varianta s blokem Tate-šuto-uke stop blok

Tatáž blokující ruka ze stejné náprahové polohy jako v předchozí variantě pokračuje po přímcevpravo a končí ve výšce ramen současně s došlapem nohy do Kiba-dači. Ruka je mírně vpředu před rovinou zad z důvodů provázanosti osy rameno+loket+Šuto(úderová-blokující plocha). Zdroj energie – dynamika techniky je jako ve variantě Haišu opět boční souhlasný překrok v postoji Kiba-dači s navazujícím došlapem do Kiba-dači. *Varianta stop blok slouží k zastavení ataku útočníka přímou technikou-rukou (Oi-cuki, Gjaku-cuki) s dlouhým přesunem útočníka – s překrokem vpřed směrem k obránci. Důležitý moment je správné načasování techniky. S došlapem jde technika stop –*

blok a to v čase pohybujícího se těla útočníka. Je důležité provést zastavení pohybujícího se těla v momentě jeho přesunu, když je tělo přirozeně uvolněné. Obránce by měl mít pocit, jako by do něj narazil jedoucí vlak (myšleno v přeneseném slova smyslu). V daný okamžik nárazu se jeho tělo úplně rozhodí-ztratí stabilitu.

V obou variantách je pohled ve směru techniky (vpravo).

- Technika Mae-empi čudan. S rotací trupu v Kiba-dači vpravo provádí levá ruka Mae-empi čudan do dlaně pravé ruky nebo též Džodan, avšak podle výšky soupeře. Na pásmo Džodan pouze tak, aby nedošlo ke zvedání ramena ruky provádějící techniku Mae-empi nad úroveň ramen. Pokud se tak stane, došlo by k tzv. rozvázání techniky ruky v rameni vůči trupu. Zdrojem energie – dynamika je rotace v Kiba-dači. Pohled směřuje ve směru techniky vpravo. Důležité je pohlídat si v rotaci postoj, ať levé koleno nesměruje dovnitř postoje, ke středu.

- Stažení rukou do Hikite (morote-Hikite). Pravá ruka je na pravé straně trupu u dolní části žeber v klasickém Hikite (ruka sevřená v pěst otočená nahoru), levá ruka dlaní k trupu rovněž sevřená v pěst je volně položená na pěsti pravé ruky bez jakéhokoliv napětí, či zpevnění svalů (fungují pouze ty svaly, které drží ruce v daných pozicích). Ruce jsou tedy pěstmi na sobě. Pohled nyní směřuje vpřed. Pánev se srovná do neutrální pozice – čelní Kiba-dači.

- Na místě vlevo blok Gedan-barai. Z vibrace v pánvi nebo z napětí a uvolnění vnitřních svalů trupu provádí levá ruka blok na pásmo Gedan, který končí na úrovni zad (příbočním pohledu), ne za zády. Došlo by k rozvázání spojení trupu s technikou bloku. Důležité je, aby ruka po celé délce v době pohybu byla uvolněná. Pokud tomu tak nebude, stane se, že blok bude provádět pouze předloktí ruky, což už je jen tzv. „seknutí“ předloktím, či boční částí pěsti ruky a blok nedostane potřebnou dynamiku vytvořenou v trupu. Pohled směřuje vlevo současně s technikou.

- Kagi-cuki čudan. Zdroj energie – dynamika je vibrace v Kiba-dači.

Ruka vůči trupu končí loktem na úrovni žeber, její zakřivení je pozvolný oblouk, který je přes loket vytvořen mezi paží a předloktím. Vzdálenost od trupu je asi tak 20 cm. Druhá ruka se stahuje do Hikite k trupu (na žebra). Pohled směřuje vpravo ve směru techniky.

- Vlevo pravá noha překračuje přes levou. Koši obou chodidel jsou v jedné (boční) ose. Pánev je v momentě překroku přirozeně vytočená vlevo. Levá noha ukračuje vlevo s vysokým náprahem do Kiba-dači, současně s krokem ruce provádí náprah křížením předloktí před hrudníkem. S došlapem levé nohy pravá ruka provádí blok Uči-uke čudan, levá ruka se stahuje do Hikite. Pohled současně s došlapem směřuje vpřed. Zdroj energie – dynamika v této technice je boční přesun v Kiba-dači s došlapem levé nohy, dynamika došlapu dává energii bloku Uči-uke.

- Nagashi-uke džodan. Z vibrace v pánvi provádí levá ruka smetací blok Ude-nagashi-uke džodan, pravá ruka provádí blok na Gedan-barai čelně před tělem. Vibrací v pánvi pokračuje levá ruka a provádí úder Ura-cuki džodan.

Ruka provádějící Gedan-barai je výš než běžný Gedan, spíš nízký Čudan. Pohyb pravé ruky pokračuje, když levá ruka provádí úder Ura-cuki džodan, pravá ruka současně s dokončením úderu Ura-cuki levou rukou se přesune pod loket této ruky hřbetem ruky nahoru. Je vytvořen lichoběžník (popsáno v rozboru techniky Ura-cuki viz výše). Pohled směřuje vpřed.

- Nami-ashi+Sokumen-uke. Na místě v čelním Kiba-dači. Současně s technikou Nami-ashi levou nohou provádí pánev rotaci vlevo a ruce v pozici vytvořeného lichoběžníku z předchozí techniky Ura-cuki provádí techniku Sokumen-uke čudan. Pohled jde ve směru otáčení techniky vlevo. Důležité je dotočení pánve a trupu hodně do boku za podmínky neporušení (nezborezení) postoje Kiba-dači. Vpravo provede pravá noha také techniku Nami-ashi a ruce v nezměněné pozici – lichoběžník provedou taktéž

techniku Sokumen-uke čudan. Opět je důležité dotočení pánve a trupu do boku. Pohled směřuje s technikou vpravo. Dynamika techniky Nami-ashi je vibrace pánve směrem zespodu nahoru (viz výše v popisu Nami-ashi). Ruce mají udělenou energii rotací pánve v postoji Kiba-dači vlevo, vpravo.

- Pozice Hikite(morote). Ruce se stáhnou na pravou stranu trupu do Hikite bez jakéhokoliv napětí, či zpevnění svalů jsou jen položeny pěstmi na sobě. Pohled směřuje vpřed.

- Vlevo technika Morote-cuki. Z vibrace v pánvi provádí horní levá ruka úder na pásmo Čudan jako úder Tetsui-uči (výškou mírně pod úrovní ramen), dolní pravá ruka úder Kagi-cukičudan (výška na střed trupu, žaludek). Pohled směřuje vlevo. **V této technice je KIAI.**

- Levou rukou Haišu-uke. Ruce se zkříží předloktím v náprahu před hrudníkem a levá ruka po vodorovném obloku vlevo provádí blok Haišu-uke. Zdrojem energie – dynamika zde je napětí a uvolnění svalů za využití zádoových a mezilopatkových svalů pracujících pro techniku. Pohled směřuje vlevo.

- Varianta Šuto-uke-čudan jako stop blok. Šuto-uke provedené ihned po Morote-cuki. Levá ruka, která prováděla úder Tetsui-uči, provede dynamikou napětí a uvolnění svalů na místě blok Šuto-uke pouze změnou úderové plochy. Druhá ruka z úderové techniky Kagi-cuki provede Hikite na pravé straně trupu (tzv. malé Hikite).

Techniky druhé části kata jsou stejné a jsou zrcadlově prováděné na druhou stranu. Budou shrnuty jednotlivými názvy technik:

- Vlevo Mae-empi čudan do boku loket pravé ruky do dlaně levé ruky. Pohled směřuje vlevo. Dynamika je rotace.
- Ruce do Hikite (morote) k levému boku, pěstmi na sobě na žebrech levé strany trupu. Pohled vpřed. Srovnání pánve (rovnoběžně s postojem).

- Vpravo Gedan-barai pravou rukou, pohled směřuje vpravo. Dynamika je vibrace.
- Kagi-cuki čudan levou rukou, vpravo. Dynamika je vibrace. Pohled vpravo.
- Přes Kosa-dači levá noha přes pravou, krok vpravo pravou nohou se zvednutím kolena s došlapem do Kiba-dači. Levá ruka Uči-uke čudan s došlapem. Pohled se změní vpřed.
- Na místě pravá ruka provádí Nagashi-uke džodan, současně levá ruka, levá ruka před tělem Gedan-barai, pravá ruka Ura-cuki džodan. Dynamika je vibrace. S dokončením Ura-cuki, ruce tvoří lichoběžník před hrudníkem Pohled směřuje stále vpřed.
- Pravá noha na místě Nami-ashi a současně s došlapem pravá ruka na pravou stranu Sokumen-uke čudan, pohled vpravo. Dynamika je vibrace v pánvi ve svislé rovině (popsáno v rozboru techniky).
- Levá noha na místě Nami-ashi a současně s došlapem pravá ruka na levou stranu Sokumen-uke čudan, pohled vlevo. Dynamika je vibrace v pánvi ve svislé rovině (popsáno v rozboru techniky).
- Ruce do Hikite (morote) k levému boku pěstmi na sobě na žebrech levé strany trupu. Pohled vpřed. Srovnání pánve.
- Vpravo technika Morote-cuki. Horní pravá ruka provádí úder Tetsui-uči na pásmo Čudan (výškou mírně pod úrovní ramen), dolní levá ruka úder Kagi-cuki čudan. **V této technice je KIAI.** Pohled směřuje ve směru techniky vpravo. Dynamika je vibrace v pánvi.
- Pravá noha se stáhne k levé do postoje Musubi-dači a levá ruka se položí dlaní na hřbet pravé ruky, obě jsou volně spuštěny ve výšce rozkroku před středem těla. Pohledem směřuje vpřed.

Úklona Rei. Konec kata.

Rytmus kata a spojení kombinací:

- Vpravo překrok přes Kosa-dači – pomalu
- Úkrok vpravo do Kiba-dači+Haišu-uke+Mae-empi+pravé morote Hikite+levé Gedan-barai+levé Kagi-cuki – jedna kombinace – rychle
- Vlevo překrok přes Kosa-dači – pomalu
- Úkrok vlevo pravou nohou do Kiba-dači + Uči-uke – rychle
- Ude-nagaši-uke+Ura-cuki – jedna kombinace – rychle
- Vlevo Sokumen-uke – rychle
- Vpravo Sokumen-uke – rychle
- Pravé morote Hikite – rychle
- Vlevo Morote – cuki – rychle
- Náprah+levé Hauišu-uke – pomalu
- Vlevo Mae-empi+levé morote Hikite+pravé Gedan-barai+ pravé Kagi-cuki – jedna kombinace – rychle
- Vpravo překrok přes Kosa-dači – pomalu
- Úkrok vpravo do Kiba-dači+Uči-uke – rychle
- Ude-nagaši-uke+Ura-cuki – jedna kombinace – rychle
- Vpravo Sokumen-uke – rychle
- Vlevo Sokumen-uke – rychle
- Vlevo morote Hikite – rychle
- Vpravo Morote – cuki – rychle
- Stažení vlevo do postoje Musubi-dači – pomalu
- Konec kata

2.3 Formy a metody nácviku technik – vnitřní, pocitové vnímání

- Pocitové zhmotnění Hara.

Hara je energetické a duchovní centrum člověka. Není to fyzicky něco, co je vidět pohledem nebo, co se dá nahmatat. Kde se tento neviditelný duchovní bod nachází? Právě proto, že je to duchovní bod, tak přesně specifikovaná oblast v těle se nadá určit. Přibližně je to asi dva až tři prsty pod pupíkem směrem do středu trupu k páteři. Například v knize „Prastaré tajemství květu života“, [8](Melchizedek Drunvalo, ISBN 978-80-7349-055-3, s.186) se uvádí místo přímo v místě pupíku směrem ke středu trupu k páteři. Pro správné pocitové vnímání je dobré si tento bod ve své představě zhmotnit. Dobrá pomůcka je pocit těžké kuličky, ze které každá technika ve svém prvopočátku vychází – startuje, ať už je zdroj energie jakýkoliv princip.

Při této formě nácviku je možné vnímat něco jako mravenčení nebo mírné chvění v oblasti Hara. Jakmile je tento pocit vnímán, je třeba si jej uvědomit. To je impuls pro start do techniky. Veškeré soustředění se směřuje na vnímání a hledání uvedeného pocitu při dalším a dalším procvičování startu do techniky. Důsledkem osvojení tohoto vnímání se uvolní tělo a techniky rukou, či nohou vychází z úplné uvolněnosti. Vnímání technik dostane novou pocitovou podobu. Začne fungovat princip fotka – fotka. Například technika Čoku-cuki. Vnímání ruky v Hikite a najednou vnímání ruky až v konečné fázi techniky. Nevkládá se myšlenka do úderové ruky. Pokud se tak vědomě děje, svaly ruky začnou aktivně pracovat pro techniku a energie neplyne z dynamiky, ale pouze ze svalů ruky. Hodně pomáhá myslet na ruku, která se stahuje do Hikite. Soustředte se na start v Hara. S výdechem a pocitem zhmotnění Hara se spustí celý mechanismus úderu.

Jelikož je již dráha techniky natolik uložená v podvědomí, přes mnohočetné procvičování, ruka automaticky směřuje po dráze do daného úderu, aniž je vědomě kontrolována. Doslova vznikne pocit překvapení, kdy mysl vůbec nevnímá pocit pohybu ruky do úderu. Uvedené pocity je třeba hledat před startem do každé techniky.

- Uvolnění hlavy – lehká hlava posazená na správně nastavené a správně poskládané jednotlivé obratle páteře. Pocit hlavy v oblacích. Brada je zasunutá tak, aby mezi bradu a krk vešel maximálně golfový míček.
- Vnímání podsazené pánve. Může se stát, že pocit vnímání podsazené pánve je jen „jako“. Mnohokrát i při cvičení je tento „jako“ pocit podsazené pánve vnímán za pravý. Při správném podsazení je třeba vnitřně cítit pocit hutnosti postoje něco jako nohy vrostlé do podlahy a lehkou horní část těla. Silný tlak přes chodidla do podložky. Pocit pevných (ne zatnutých) stehenních svalů, pocit stažení „půlek zadku“ k sobě.
- Nami-aši. U této techniky je možné vnímat pocit spojení táhlem mezi pánví a chodidlem, kdy podbřišek vtahuje táhlo a tím zvedá chodidlo uvolněné nohy. Pomáhá i představa pocitu vcucnutí něčeho přes ústa do sebe. Důležité je vnímání silného tlaku do stojné nohy a silné uvědomění si Hara. Noha, která provádí techniku, je zcela z myšlenky vypuštěna, aby nedošlo k aktivní práci svalů nohy.
- Sokumen-uči. Při nácviku si je dobré nejprve uvědomit spojení rukou, kdy jedna je v úderu Ura-cuki, druhá hřbetem ruky otočeným nahoru pod loktem úderové ruky, bez vědomého, silového zpevnění – bez napětí. Takto zformované ruce jsou vnímány jako pevně spojený celek, tvořící lichoběžníkový blok, který jezdí po vodorovné ploše vlevo, vpravo. Vnímání je třeba soustředit jen výraznou rotaci v pánvi pocitem těžké, kruhové desky, na které jsou ruce položeny. Díky uvolněnosti reagují ruce přesně na pohyb v mysli vytvořené pomyslné těžké kruhové desky.

2.4 Bunkai

Kombinace křížení rukou před tělem

Útok: Úchop za přední ruku v oblasti zápěstí

Obrana: Obránce přiloží volnou ruku dlaní dolů shora na úchopovou ruku.

Přes princip rotace vzad a princip Amaši-vaza se naruší protivníková rovnováha. A současně s pohybem Amaši-vaza je útočník přitažen přes úchop obráncových rukou držících útočnickovu ruku. Po natažení se provede krok do Kiba-dači, čímž lze provést kolenem kop Hiza-geri. Se zvednutím kolena – kopem Hiza-geri a s došlapem do Kiba dači se uvolní obránčova uchopená ruka. Došlapem do Kiba-dači, je možné provést dupnutí Fumi-komi na soupeřovu nohu- a souběžně s došlapem úder levou rukou Haišu-uči na soupeřův trup-čudan (žebra).

Kombinace Uči-uke+nagaši-uke+uracuki.

Útok: S překrokem – Fumi-komi-aši nebo přísun Jori-aši s úderem Cuki čudan, s návazností na místě Gjaku-cuki džodan.

Obrana: V čelním Kiba-dači. Pravá ruka provádí blok Uči-uke čudan s došlapem do Kiba-dači (obránce se dostane mimo osu útoku). Útok pokračuje, viz výše. Levá ruka provádí smetací blok Nagaši-uke. Pravá ruka současně s tím provádí úder Tetsui-uči na žaludek, či žebra.

Levá ruka, která prováděla smetací blok Nagaši-ude-uke provádí úder Ura-cuki džodan na bradu soupeře. Úder je veden mírně šikmo zespodu nahoru, čímž se zvyšuje destrukce úderu, neboť působí proti spojení horní a dolní čelisti v kloubu a způsobuje vážné zranění. „Zlomeniny dolní čelisti vznikají přímým nebo nepřímým mechanismem.“ [9](Pazdera, 2014, s. 75).

Kombinace Nami-aši+sokumen čudan.

Útok: Zleva vedený šikmo pod úhlem 45° z boku. Krok Fumi-komi-aši s podmetem Aši-barai vedeným na přední stojnou nohu (noha blíž k útočníkovi). S došlapem kroku útok pokračuje technikou Oi-cuki čudan.

Obrana: V postoji Kiba-dači, může být i postoj Kamae. Levé noha provede úhyb technikou Nami-aši před podmetem Aši-barai. S došlapem noha provede dupnutí Fumi-komi. Levá ruka provádí blok na pokračující Oi-cuki čudan, v nastavení rukou pro techniku Sokumen-uke (lichoběžník). Pravá ruka uložená pod levou rukou provede po předchozím bloku Tetsui-uči čudan, na žebra. Levá ruka provádějící blok uchopí útočnou ruku za zápěstí a pravá ruka provádí páku na loket Kote-hineri současně s přesunem těla do boku od soupeře je narušena jeho stabilita. Využívá se energie přesouvajícího se těla ve prospěch páky.

ZÁVĚR

Je potřebné si uvědomit, že kata se vyvíjela v prostředí konfrontace života a smrti. Učitelé tedy měli dvě možnosti, jak učit své žáky. A to buď cestou kata, nebo prostřednictvím souboje. Díky tomu, že karate bylo vyvíjeno pro boj proti ozbrojenému a vycvičenému agresoru (Satsuma samuraji) není cesta přes souboje pro výuku vhodná. Docházelo by k těžkým úrazům a v konečném důsledku by to vedlo k zamezení vývoje žáků v bojovém umění [10](<https://www.cudk.cz/kata/>).

Tekki Shodan je kata, ve které se prolínají dynamiky těla jak malé (vibrace, napětí a uvolnění svalů), tak velké (rotace, přesun těla). A právě toto je jeden z velkých důvodů výběru kata pro tuto trenérskou práci. Účelem jejího procvičování lze velmi dobře studovat malé i velké dynamiky těla pro jednotlivé techniky. Ve výsledku se tělo naučí pracovat s velmi malým zdrojem energie – dynamikou, avšak s velkým účinkem pro techniku.

Malá práce tělem jako je vibrace, či napětí a uvolnění svalů je důležitá a je třeba s ní pracovat v tréninkových jednotkách hodně často. Podle senseie Hidetaky Nishiyamy by cvičenec měl malé práce tělem, procvičovat při každém tréninku. Kata Tekki Shodan v sobě nese prvky boje na krátkou vzdálenost. Proto jsou v mnoha technikách tzv. malé dynamiky těla. Jednotlivé techniky včetně jejich dynamik jsou podrobně rozvedeny v předchozích kapitolách 2.1 a 2.2.

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1 Haišu-uke</i>	<i>str. 12</i>
<i>Obr.2 Tate-šuto-uke</i>	<i>str. 13</i>
<i>Obr.3 Mae-Empi</i>	<i>str. 14</i>
<i>Obr.4 Gedan-barai</i>	<i>str. 14</i>
<i>Obr. 5 Kagi-cuki</i>	<i>str. 15</i>
<i>Obr. 6 Náprah na smetacíblok+smetací blok Ude-nagaši-uke</i>	<i>str. 16</i>
<i>Obr. 7 úder Ura-cuki-džodan</i>	<i>str. 17</i>
<i>Obr. 8 náprahová pozice-Nami-aši</i>	<i>str. 18</i>
<i>Obr. 9, 10 Sokumen-uke, vpravo, vlevo</i>	<i>str. 19</i>
<i>Obr. 11 Morote-cuki</i>	<i>str. 20</i>

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] SVOBODA, Petr. Tekki Shodan. *Karate klub Vysočina Jihlava* [online]. 2005 [cit. 2021-04-12]. Dostupné z: <http://karate.ji.cz/karate/tekkishodan.htm>
- [2] (<https://www.cudk.cz/kata/>)
- [3] (NISHIYAMA, Hidetaka. *Coach's Manual*. Los Angeles: ITKF, 1989. 23 s.)
- [4] (<https://www.cudk.cz/kata/>)
- [5] (https://en.wikipedia.org/wiki/Horse_stance)
- [6] (<https://en.wikipedia.org/wiki/Naihanchi>)
- [7] (https://en.wikipedia.org/wiki/Horse_stance)
- [8] (Melchizedek Drunvalo, ISBN 978-80-7349-055-3, s. 186)
- [9] (Pazdera, 2014, s. 75)
- [10] (<https://www.cudk.cz/kata/>)