



**ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO, z. s.**

CZECH DENTO KARATE-DO UNION

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

---

## **Kata Kitei**

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval: Ing. Jakub Jíša

---

Olomouc 2021

## AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně. K práci jsem použil pouze literární zdroje, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury a prameny.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce na webu ČUDK a s jejím využitím pro studijní účely.

V Olomouci, 25. února 2021

Ing. Jakub Jíša

## PODĚKOVÁNÍ

Tímto chci poděkovat všem, kteří mi byli oporou při psaní mé práce. Dále chci poděkovat všem lidem, kteří mě ke karate dovedli, pomáhali mi růst a všem se kterými jsem kdy cvičil, protože bez Vás bych nebyl, kde jsem teď.

V Olomouci, 25. února 2021

Ing. Jakub Jíša

## ABSTRAKT

Kata Kitei je určitý typ formálního cvičení, které patří mezi základy (kihon) v bojovém umění Karate-Do. Předmětem této práce je popis katy z hlediska fyzického, ve smyslu provedení pohybů a z hlediska psychického z důvodu zachycení myšlenkových pochodů. Tyto dva aspekty jsou spolu neoddělitelně spjaty v přístupu studia ke cvičení Karate-Do. Ke správnému pochopení (studie) významu katy nelze nadřazovat jeden aspekt nad druhým. Rád bych všem čtenářům sdělil, že rozbor této katy **nemá vést k vytvoření nových dogmat** při tréninku. Tato práce má čtenáře inspirovat v jeho vlastním cvičení (studiu), protože posouvání lidských schopností, nelze bez neustálého trénování těla ani mysli. V závěru jsem pak formuloval konkrétní kroky, které by měly pomoci čtenářům pochopit, co to kata je a jak ji studovat.

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ .....                       | 1  |
| PODĚKOVÁNÍ.....                                 | 2  |
| ABSTRAKT .....                                  | 3  |
| ÚVOD .....                                      | 5  |
| 1 ZVOLENÁ METODA ZPRACOVÁNÍ .....               | 6  |
| 2 KATA KITEI.....                               | 7  |
| 2.1 HISTORICKÝ VZNIK KATY .....                 | 7  |
| 2.2 ŽIVOTOPIS A PŘÍNOS HIDETAKU NISHIYAMU ..... | 8  |
| 2.3 TECHNICKÝ POPIS KATY KITAEI.....            | 10 |
| 2.4 APLIKACE TECHNIK.....                       | 17 |
| 3 ZÁVĚRY .....                                  | 25 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT.....                   | 26 |
| LITERATURA A PRAMENY .....                      | 27 |
| PŘÍLOHA.....                                    | 29 |

## ÚVOD

Všeobecně můžeme konstatovat, že bojová umění jsou stará jako sám člověk. Už v prehistorické době můžeme vyzorovat počátky holého boje o přežití v drsné přírodě proti zvířatům a proti přírodním vlivům. Počátky vzniku, a především rozvoje bojových umění můžeme datovat do doby, kdy se člověk poprvé postavil proti jinému člověku. V raných podobách se tyto boje mezi lidmi odehrávaly prostřednictvím primitivních pěstních bojů anebo využívání rozmanitých nástrojů od kamenů až po zbraně na lov (kyje, oštěpy). Jak postupně ubíhal čas, tak se bojová umění stávala propracovanější a boj se zbraní sofistikovanější. Během staletí vývoje se na celém světě rozvíjela bojová umění např. v Evropě tzv. „*Boj bez protivníka*“ (skiamachia), což je antická forma „*stínového boxu*“, nebo „*válečné tance*“ nazývané pyrrhichia (doslovný překlad zní, jak se utkat s nepřítelem), ale mezi nejpropracovanějším bojové systémy na světě patří ta asijská. Mnoho asijských bojových umění, ať už boje se zbraní či bez zbraně, obsahují ústřední část tréninku, a to kata (podobné prvky, která obsahuje kata, můžeme nalézt i v Evropě) [1].

Kata Kitei je komplexní a obsahuje celou řadu důležitých principů. Kata Kitei patří mezi mé oblíbené a rád bych ji v této práci čtenářům přiblížil. Cílem práce je podat ucelený přístup ke cvičení katy. Práce se zabývá fyzickou stránkou, což je provedení pohybu a psychickou (mentální) stránkou, což je zachycení myšlenkových procesů a stavů. Při cvičení nelze opominout ani jeden z těchto aspektů, ani nelze nadřadit jeden druhému. Rozvíjení pouze jednoho anebo druhého aspektu se celek dostává do diskonekce. Pokud rozvíjíme jen fyzický aspekt a mentální opomíjíme, stává se z toho pouhé cvičení a nikdy nedosáhneme skutečného prožitku. Pokud rozvíjíme mentální aspekt a fyzický nikoliv, tak sice můžeme porozumět cvičení katy, ale nebudeme ji umět zacvičit a použít. Bez doprovodného praktického cvičení, nikdy nelze dosáhnout takových znalostí a prožitků, jako když trénujeme a rozvíjíme obě složky. V této části chci čtenáře upozornit, že tato práce nemá vést k vytvoření nových dogmat ve cvičení, jedná se pouze o můj pohled. Práce má čtenáře inspirovat v jejich vlastním cvičení a přemýšlení o tom, jak vlastně katu správně cvičit. Práce se nezaměřuje na velmi detailní rozbor všech technik, postojů, chůze, úderů nebo bloků, jelikož na to zde není místo a pro pochopení cvičení katy, stačí tento základní popis. V práci uvádím životopis Hidetaku Nishiyamu, jelikož je autorem této katy a svým cvičením a přístupem přispěl k rozvoji Karate-Do.

# 1 ZVOLENÁ METODA ZPRACOVÁNÍ

K dosažení cílů závěrečné práce byla použita metoda vědeckého zkoumání, to jest metody syntézy.

**Metoda syntézy** se uplatňuje pro sledování vzájemně podstatných souvislostí mezi jednotlivými složkami jevu, za účelem hlubšího prozkoumání jevu jako celku. Metoda syntézy byla využita k definování závěrů, vyplývajících z poznání současného vnímání problematiky katei Kitei, jako takové a na aplikování jednotlivých principů Karate-Do v bunkai.

V práci je použita metoda deskripce na představení katei.

## 2 KATA KITEI

K samostatnému studiu Karate-Do bychom neměli přistupovat dogmaticky, protože v celém vesmíru není nic stálého, všechno se neustále mění, pohybuje se, vzniká anebo zaniká. Všechno bychom měli brát pouze jako mezistupeň v poznání [2].

Co to tedy kata je? Kata v překladu znamená formu. Všeobecně pod pojmem kata rozumíme útočné, tak i obrané techniky proti fiktivním útočníkům, ozbrojených či neozbrojených v přesně stanoveném pořadí. Každá část katy má svůj vlastní význam. Na první pohled nemusí být tento význam zjevný, ale při hlubším studiu jsme schopni vnímat jemné detaily, které tvoří nedílnou a důležitou součást tréninku, díky níž je kata funkční. Tyto zahalené významy jsou v katách obsaženy z důvodu zlepšení orientace v prostoru, anebo slouží výhradně k meditaci atd., ale celkově při cvičení nejsou od sebe odděleny. Kata je základní tréninkovou metodou pro porozumění principů Karate-Do. Výuka katy u začátečníků probíhá od vnější formy (pohyby těla), u pokročilých studentů se směřuje k hlubšímu porozumění principů a k jejich vlastnímu rozvíjení ve svém vlastním těle. Aplikování těchto principů v páru, anebo ve skupině nazýváme bunkai, což znamená cvičný boj [3, 4 a 5].

### 2.1 Historický vznik katy

Kata Kitei je nejmladší katou karate-do. Její přesný rok vzniku neznáme, ale většinou se uvádí konec 80. anebo začátek 90. let 20. století. Kata Kitei byla vytvořena Panem Hidetakou Nishiyamou jako povinná kata na soutěžích v kategorii Fuko-go. Tato nová kategorie byla poprvé představena v roce 1994 na soutěži ITKF (Mezinárodní federaci tradičního karate). Dnes se organizace jmenuje WTKF (Světová federace tradičního karate). Pravidlem této kategorie bylo, aby se v prvním kole soutěžící utkali v této „povinné“ katě (formě), v dalším kole se vítězové utkají v kumite (typ boje, který je buď řízený anebo volný) a vítězové se následně znovu utkají v katě, a tak to pokračovalo až do finále, kde bylo vždy kumite. Tento model byl vytvořen s cílem komplexnější výuky, aby se lidé nesoustředili výhradně na katu nebo kumite. Kata Kitei sloužila jako prostředek k implementaci kritérií pro hodnocení principů karate, které Pan Nishiyama navrhl a které měly být aplikovatelné pro všechny směry karate [6, 7 a 8].

Kitei byla sestavena Hidetakou Nishiyamou, aby zahrnovala různé směry karate. Z tohoto důvodu obsahuje techniky a postoje ze směrů, jako je Shotokan,



Goju-ryu, Shito-ryu nebo Wado-ryu. V pravidlech soutěže ITKF se uvádí, že tato povinná forma bude, co dva roky znovu vytvořena podle cyklu mistrovství světa. Nová interpretace pak bude předložena technické komisi ke schválení a sportovci by potom soutěžili v její nové podobě [7 a 8]. Osobně jsem rád, že k tomu nikdy nedošlo (naštěstí), a tak původní podoba kate Kitei zůstala v nezměněné podobě až do dnešních dnů. Někdy se můžeme setkat s názorem, že kata Kitei není skutečná kata, protože vznikla pouze jako „povinná“ forma, která navíc nemá ani vlastní jméno. Tento názor nesdílím, protože nebyla nikdy změněna její původní podoba. Což přeci znamená jedinou věc a to, že její jméno symbolizuje konkrétní obraz. Dále si myslím, že byla perfektně vytvořena Panem Hidetakou Nishiyamou, charakterizující všechny principy Karate-Do.

## 2.2 Životopis a přínos Hidetaku Nishiyamu

Jelikož Hidetaka Nishiyama patří mezi významné osobnosti poválečné éry cvičení Karate-Do, které významně přispěli k předávání a rozvoji cvičení, a především je tvůrcem této kate považují za důležité zařadit do této práce kapitolu pojednávající o jeho životě.

Mistra Hidetaku Nishiyamu můžeme vidět na obrázku 1.1.



**Obr. 1.1** Mistr Hidetaka Nishiyama vlevo v Brně v roce 2000 [5].

Mistr Hidetaka Nishiyama se narodil se v roce 1928 v Tokiu. V roce 1943 začal trénovat karate pod vedením Gichina Funakoshiho. V roce 1946 získává svůj 1. Dan (mistrovský stupeň v Karate), o dva roky později v roce 1948 získává 2. Dan a v roce 1950 získává 3. Dan. V roce 1951 promuje na univerzitě Takusho na katedře humanitních věd v oboru ekonomie. V tomto roce také spoluzakládá Japonskou Asociaci Karate (JKA) a je zvolen do výkonného výboru JKA. V roce 1952 byl zvolen jako instruktor karate, včetně mistrů: Gichina Funakoshiho, Masatoshiho Nakayamu a Isao Obatu, pro realizaci „Bojového tréninkového programu“ pořádaného strategickými vzdušnými silami (SAC) USA. V rámci tohoto programu byli příslušníci SAC cvičeni v judu, aikidu a v karate. V roce 1953 dostává pozvání od generála Curtise LeMaye, aby vyučoval karate na základnách SAC v USA, jako člen desetičlenné skupiny Budo. V tomto samém roce stanul v čele technické komise JKA. V roce 1960 publikoval knihu *Karate: Umění boje prázdnou rukou* (v originálu *Karate: The Art of "Empty Hand" Fighting*). V roce 1961 se uchýlil do USA, aby šel z cesty hrozícímu konfliktu s Nakayamou, který se vrátil z Číny a stává se vedoucím instruktorem JKA. V tom samém roce Nishiyama zorganizoval Celoamerickou Federaci Karate (AAKF). V listopadu 1961 Nishiyama připravil pod AAKF první Národní mistrovství v Karate v Los Angeles v Kalifornii, kde také založil svoje dojo (místo ke cvičení). Od té doby se Nishiyama stává hlavním propagátorem karate v USA i jinde ve světě. V roce 1965 Nishiyama zorganizoval první oficiální turnaj v karate mezi USA a Japonskem. Poté v roce 1968 Nishiyama uspořádal Mezinárodní turnaj v karate ve Sportovní Aréně v Los Angeles. Konference, která se konala během turnaje, vyústila ve zformování mezinárodní organizace karate, která by uspořádala první mistrovství světa v Tokiu. V roce 1973 Nishiyama spoluzakládá Pan Americkou Unii Karate (PAKU) a je zvolen výkonným předsedou. V témže roce se konal první šampionát PAKU v Rio de Janeiro. Následovaly další turnaje v Tokiu (1970) a v Paříži (1973). Během těchto mistrovství vygradovala různá nedorozumění, zapříčiněná neexistencí kooperace na mezinárodní úrovni, proto se na mezinárodním setkání v New Yorku roku 1974 došlo ke zformování Mezinárodní Amatérské Federace Karate (IAKF), s Nishiyamou jako výkonným předsedou. V roce 1975 IAKF uspořádalo první Mistrovství světa v Los Angeles. V následujících letech dohlíží Pan Nishiyama na zformování různých federací. V roce 1985 dochází ke změně názvu na ITKF. Touto snahou se Pan Nishiyama snažil o integraci karate na olympijské hry. Po roce 1986 Pan Nishiyama šíří tradiční karate po celém světě. V květnu roku 2000 byl na jeho počest uspořádán v Moskvě Nishiyamův pohár. V říjnu stejného roku japonský císař vyznamenává řádem Kunyoto Nishiyamu za nesmírný přínos

k rozvoji tradičního karate, následně Řádem 4. stupně za zásluhy a dále pak byl dekorován řádem Zuiho-sho, což je řád duchovního bohatství, za významnou podporu v šíření japonské kultury. V následném roce v říjnu byl prezidentem Polské republiky vyznamenán Křížem za zásluhy za rozvoj karate ve světě [7, 8, 9 a 10]. Tyto ocenění, které získal napříč různými státy, ukazují, že byl skutečným mistrem a ne pouhou celebritou, kterou zajímá sláva a lesk. Já si ho za jeho přínos nesmírně vážím a řadím ho mezi jedny z mála lidí, ke kterým chovám respekt.

Z důvodů jeho fenomenálních znalostí nejenom v karate, ale i rozličných oborech lidské činnosti (vlastnil obrovskou knihovnu) a jeho přirozené touze se učit novým věcem, ho nové myšlenky posouvali dopředu. Díky tomu se Nishiyamova reputace rozšířila po celém světě, kde trénoval tisíce studentů. V roce 2005 zhodnotil svoje více jak třicetileté studium, takto:

*„V této době jsem velmi pyšný na to, že jsem dokončil celoživotní projekt a důvěřuji tomu, že můžeme nyní předat skutečné umění tradičního karate dalším generacím. Nyní je váš čas, abyste se potkávali s novými výzvami a přijímali příležitosti, které vám nabízí množství znalostí, takže tradiční karate může pokračovat v růstu a vývoji pro dobro všech, kdo usilují o dosažení vyššího stupně porozumění mysli a těla.“*

V roce 2005 představil Nishiyama nový systém tréninku a v letech 2006 a 2007 přidal detailnější studii technik pro potřeby tradičního karate. Dokud mu nemoc neznemožnila jeho další aktivity, měl Nishiyama nabitý program, vyučoval od pondělí do pátku v dojo v Los Angeles, cestoval, pořádal semináře nebo zkoušel, navštěvoval národních a mezinárodních závody, stejně tak řídil ITKF a AAKF. Nishiyama zesnul 7. 11. 2008 ve věku nedožitých 80 let v Los Angeles v Kalifornii po dlouhém boji s rakovinou plic, kdy ho dostihla jeho celoživotní neřest (kouření). Jeho pohřeb se konal 30. 11. 2008 v budhistickém chrámu Hompa Homgwanji v Los Angeles. Zůstala po něm jeho manželka Yohko a tři dcery Yumi, Amy, Nami. Posmrtně mu byl udělen 10. dan 10. 10. 2009 [7 a 11]. Jeho přístup ke cvičení a životu ukazuje, že karate rozvíjel celoživotně, pořád přemýšlel, jak se zlepšit, být rychlejší, jak lépe odhadnout protivníka a tento přístup bychom si měli odnést také, neustále pracovat na svém rozvoji.

## 2.3 Technický popis katy Kitei

Než si začneme v této kapitole popisovat katu krok po kroku, je potřeba si připomenout určité všeobecné principy (aspekty, nebo technické znalosti), které kata obsahuje. Principy si můžeme představit, jako základní pravidla, nebo všeobecné zásady, myšlenky, či přirozené zákonitosti atd., které jsou obecně platné v jakékoliv době. Určité znalosti jsou založeny výlučně na vnitřních

zkušenostech cvičícího jedince, a proto jsou špatně přenositelné bez vlastního procvičení a prožitku.

Mezi základní principy patří **shizen-tai-no-ri**, které neznámá výlučně správné držení těla, ale též nastavení mysli (zanshin = stav připravenosti).

**Držení těla** by mělo být vždycky „přirozené“, jak v celém rozsahu pohybu, tak i na místě (v postoji), pokud není cvičenec limitován svým zdravotním stavem. Pojem slova přirozený je klíčový, já osobně mu rozumím v tomto významu. Při přirozeném držení těla máme správné fyziologický postoj, např. nemáme předsunutou bradu, máme podsazenou pánev, ramena směřují od uší dolů. Správně dýcháme a jsem uvolněni. Toto držení těla (tzv. postura) je pro každého individuální a odráží jak technickou vyspělost, tak i vlastní znalost fungujícího postoje. Základními kameny držení těla jsou podsazená kostrč, zasunutá brada plus měkká šíje a uvolněná ramena. Vlivem takhle držení těla vzniká v těle pomyslný korzet okolo naší páteře, respektive kostí. Díky tomu nám postura umožňuje maximální uvolněnost všech nezapojených svalů a propojuje svaly dolních končetin s trupem. Proto můžeme rychleji reagovat na vnější podmínky a rychleji startovat. V závěrečné fázi techniky můžeme provést díky tomu snap, což je maximální stažení svalů v působení ohnisku sil (kime). Správné držení těla hodnotím jako základní předpoklad pro správné provedení techniky. Funkčnost technik by měla být ověřena testováním [10 a 13].

**Zanshin** naproti tomu vyjadřuje vnitřní stav připravenosti mysli. Tento termín je obtížně popsatelný a vysvětlitelný, jelikož jsme omezeni nedokonalostí našeho jazyka. Nicméně se Vám ho pokusím přiblížit, jak ho vnímám já. Je to speciální stav našeho vědomí, našeho ducha (mysli) a abychom tohoto stavu docílili, musíme „vypnout“ neustálý tok myšlenek našeho mozku. Tím rozumíme např. přemýšlení, co mám dneska nakoupit, zaobírání se splátkou hypotéky a další široké spektrum aktivit, nad kterými běžně přemýšlíme. Zároveň se v tomto stavu nejedná o absolutní vypnutí, kde nevnímáme nic, nic neexistuje. Naše mysl, náš duch, naše vědomí nepoletuje někde v prázdnotě. Jedná se o specifický druh rozšířeného vnímání, pozornosti, určitého stavu naladění, jakéhosi rozšířeného vědomí prázdnoty. Kdy vnímáme (cítíme) existenci okolí (prostoru), ale zároveň nás toto vnímání nevtahuje do vzájemných vztahů. Dokážeme číst energie a záměry okolí a dle toho adekvátně reagovat. V tomto stavu není mysl ani uvolněná ani připoutaná, je to stav mezi tím. Je to mentální stav, při kterém pouze jsme a kdy všechno okolo zachycujeme a díky tomu můžeme podvědomě reagovat na fyzické anebo psychické podmínky.

Tento zvláštní stav vědomí bývá popisován v bojových umění jako:

*„Mysl je jako měsíc na vodě, tělo je jako odraz v zrcadle. Toto rčení se používá v bojových umění kdy, voda odráží obraz měsíce a zrcadlo odráží obraz lidského těla, odraz věci v lidské mysli je jako odraz měsíce na vodě objevuje se okamžitě“.*

V důsledku této připravenosti mysli vzniká silný **mentální tok** (vnitřní energie) jdoucí současně z podbřišku (*tandem*, centrum záměru) a z třetího oka, který se kříží v ohnisku sil. Tuto energii musíme v představě posílat dál až za ohnisko sil [5, 10, 14, 15 a 16].

Obecně při studii kat anebo při nácviku dílčích technických sekvencí (*kihon*), si musíme uvědomit, k čemu různé techniky slouží, jaké mají přednosti a jaké slabiny [4, 5 a 10]. Všechny tyto aspekty mají při cvičení svůj význam a žádný nelze zanedbat, jelikož by se při jeho vynechání vytratila funkčnost karate v boji. Řetěz je silný pouze tak, jak je silný jeho nejslabší článek.

Pro studium karate je nutné vědět, že existují postoje s vnitřním, anebo s vnějším napětím. Jak fungují jednotlivé přesuny, anebo přesmyky těla v prostoru. Rovněž si musíme uvědomit, že všechny postoje a pohyby mezi jednotlivými provedením sekvencí katy vyjma všech technik úderů, kopů atd. mají svoje vlastní **načasování** (*timing*). Například při otočení o 180 °, se technika provádí nejdříve překřížením rukou, pak následuje otočka a až na samotném závěru, kdy už jsme kompletně dotočení k soupeři (v čase došlapu) zakončíme vlastní technikou. Dále je důležité vědět, jak můžeme vhodně tyto postoje nebo techniky testovat pro jejich maximální účinnost. Měly bychom také vědět, že postoj slouží primárně k silovému zabezpečení (stabilizaci) kontaktní částí technik [4, 5 a 10].

Mezi základní poznatky patří, že existují **základní dynamiky** (energie) **těla**, které se tvoří: vibrací, rotací, posunem, zvýšení/snížení těla, kyvadlem anebo vnitřní práci svalů (stažení a uvolnění). Že tyto energie jsou primárním zdrojem síly těla, které jsou skrze celé tělo transportovány do ohniska působitě sil. K tomu, aby tento celý řetězec mohl, fungoval, musejí být bezpodmínečně po celou dobu celou plochou chodidla s prsty „zapuštěny“ do země. Těžiště musí být rovnoměrně rozloženo mezi nohama. Veškeré svaly, které nejsou zapotřebí pro vlastní přenos vybudované síly, musejí být maximálně uvolněné pro konečnou techniku Karate-Do, *todome* (cíl karate) [4, 5 a 10].

Veškerý výzkum musí spět k **maximální funkčnosti technik**, který je jedním z hlavních cílů karate a aby tento cíl byl naplněn, musíme naplnit všechny nadcházející spolupůsobící faktory. Kdy veškerá počáteční energie těla se může skrz ostrý nárůst (gradientu) přídavné energie, což je maximální třesnutí (stažení) všech nutných svalů těla (**snap**), přenést ve velice krátkém časovém

úseku a ve správné načasování do ohniska působení sil (**kime**), vlivem funkčního těla, tlaku postury těla do země, plus napětí v postojích, bezvadnému hikite, konexi rukou, silného mentální tok energie, vníknout **todome** (technika. V **hikite** mějme pocit jakoby tlaku lokte do podložky, ale v přirozené poloze, to znamená, že svaly jsou uvolněné a mohou pracovat. Při **konexi** musíme mít pocit, jak mít lokty co nejbližší k tělu. Ne vždycky je možné naplnit tuto ideji, a proto musíme být schopni pokračovat v dalších technikách [4, 5, 10, 17, 18 a 19]. Funkčnost v karate je naprosto klíčové. Pokud nebudeme důsledně ctít principy, stáváme se falešnou inspirací a degeneruje samotný základ karate. Pro to je nutné celý život přistupovat ke cvičení s pokorou a vracet se ke kořenům.

Venkovním projevem tohoto cíle je **kiai**. Kiai vzniká vlivem tlaku těla do země a ostré vnitřní práci svalů, díky této práci vzniká v plicích přetlak, který pak uniká ven přes hlasivky. Mějme představu, že plíce jsou měchy, na které ostře zatlačíme vnitřními svaly, a hlasivky vytvářejí pouze specifický tón, který je pouhou odezvou. Proto se kiai nekřičí. Navíc každá technika má svoje specifické vyjádření kiai např. při přitažení, drcení, apod. Správné provedení kiai poznáme tak, že po několika provedených kiai můžeme běžně mluvit, pokud máme problém s mluvením, protože máme tzv. „vyřvané“ hlasivky, chraptíme, je to známkou toho, že techniku kiai neovládáme a snažíme se ji dohnat bojovým výkřikem [4, 5, 10, 17, 18 a 19].

Celé technické provedení katy lze spatřit např. na youtube.com, kde tuto katu zacvičil Petr Hojný, který si ji vybral na zkoušku na 2. dan, viz obrázek 2.1, odkaz na toto video je: <https://www.youtube.com/watch?v=ZVNTX8W4wQ4> [20]. Uvádím zde nejenom odkaz na audio-video záznam, i na obrázkové schéma 2.1 [12], viz Příloha str. 24, zároveň přidávám i na doprovodný komentář pro lepší naučení a pochopení jednotlivých sekvencí katy.



Obr. 2.1 Kata Kitei v podání Petra Hojného v roce 2019 [20].



## Technický popis katy Kitei:

- 1) Začínáme klidným a vyrovnaným příchodem na imaginární (skutečnou) značku na zemi tzv. embusen, zůstaneme stát v postoji musubi-dachi (dachi jsou techniky postojů). Tato značka, kde se začíná a kde se končí, nám pomáhá rozvíjet prostorovou orientaci, a především nám pomáhá v rozvoji technik postojů a chůze, aby byly všechny postoje symetrické na obě strany a kroky stejně dlouhé.
- 2) V musubi-dachi provedeme pozdrav (rei) a ukloníme se (mistrovi). Potom klidným a jasným hlasem vyslovíme název katy „**Kitei**“, provedeme yoi (princip připravenosti = zanshin) a zaujmeme výchozí postoj hachi-dachi.
- 3) Z výchozího postoje vykročíme (fumikomi-ashi) do levého zenkutsu-dachi s krytem uchi-ude-uke levou paží. Na místě provedeme protiútok chudan gyake-tsuki pravou paží.
  - *Celá tato sekvence provádíme pomalu s cílem přesného načasování (timingu) provedení technik. Hlavní zdroje síly těla je přesunutí s následnou kontrarotací, u protiúderu je to rotace.*
- 4) V témže směru vykročíme vpřed do pravého zenkutsu-dachi s pravým krytem uchi-ude-uke. Na místě provedeme protiútok chudan gyake-tsuki levou paží.
  - *Viz bod 3).*
- 5) V témže směru vykročíme vpřed do levého zenkutsu-dachi s levým krytem uchi-ude-uke. Následně se posuneme (yori-ashi) vpřed do levého zenkutsu-dachi s protiútokem chudan gyake-tsuki pravou paží s bojovým výkřikem **Kiai**.
  - *Krok vpřed se provádí pomalu z důvodu načasování a posunutí vpřed se provádí už normálním tempem. Hlavní zdroje síly těla je přesunutí s následnou kontrarotací a u protiúderu je to rotace.*
- 6) Potom se otočíme ve směru hodinových ručiček okolo levé nohy o 270 ° do pravého kokutsu-dachi s krytem levou paží gedan-barai a pravou bo-uke. V témže směru se posuneme vpřed pravým bokem do kiba-dachi s úderem chudan kagi-tsuki levou paží.
  - *Hlavní zdroj síly těla je přesun (otočení) a při úderu je to posun.*
- 7) Provedeme obrat na místě o 180 ° do levého kokutsu-dachi s krytem levou paží gedan-barai a pravou paží bo-uke. V témže směru se posuneme vpřed levým bokem do kiba-dachi s úderem chudan kagi-tsuki pravou paží.
  - *Hlavní zdroj síly těla u obratu je přesun anebo svaly a při úderu je to posun.*

- 8) Vykročíme vpřed okolo levé nohy do pravého sanchi-dachi s krytem pravou rukou keitó a levou seiryutó. Na místě se pravá zápěstí otočí do tsukami-uke, jako bychom něco zachytli a k sobě přitáhli, levá ruka zůstává bez změny.
- *Hlavní zdroj síly energie není přesun (výkrok) těla i přesto, že u přesunu vzniká malá energie. Hlavní zdrojem síly je zde vibrace nebo vnitřní práce svalů, při přitáhnutí jsou to svaly.*
- 9) V témže směru vykročíme vpřed do levého sanchi-dachi s krytem levou rukou keitó a pravou seiryutó. Na místě se levé zápěstí otočí do tsukami-uke, jako bychom něco zachytli a k sobě přitáhli a pravá se nemění.
- *Viz bod 8).*
- 10) Následně provedeme otočení okolo levé nohy o 180 ° do levého hangetsu-dachi s krytem pravou rukou haitó chudan a levou shutó gedan. Na místě se pravá zápěstí otočí do tsukami-uke, jako když něco zachytáváme a přitahujeme k sobě.
- *Hlavní zdroj síly těla je přesun (otočení) a při přitáhnutí jsou to nejdříve svaly a pak rotace boků.*
- 11) V témže směru vykročíme do pravého hangetsu-dachi s krytem haitó chudan levou a pravou rukou shutó gedan. Na místě se levé zápěstí otočí do tsukami-uke, jako bychom něco zachytli a k sobě přitáhli.
- *Hlavní zdroj síly těla je posun (krok) a při přitáhnutí jsou to nejdříve svaly a pak rotace boků.*
- 12) Následně vykročíme okolo pravé nohy do levého zenkutsu-dachi (téměř na jednu linii) s krytem levou paží ude-ute-jodan. Následně provedeme pravý kop mawashi-geri s došlapem vpřed do zenkutsu-dachi. Ve stejnou chvíli s došlapem provedeme úder uraken-uchi pravou rukou a na místě pak provedeme úder chudan gyake-tsuki levou rukou.
- *Hlavní zdroj síly těla je posun (otočení). Při kopu je to kyvadlo plus rotace, při úderu urakenu je to snížení plus vnitřní práce svalů, a nakonec při gyake-tsuki je to rotace.*
- 13) Potom provedeme výkrok vzad okolo levé nohy o 180 ° ve směru hodinových ručiček do pravého zenkutsu-dachi (opět na jednu linii) s krytem pravou paží ude-ute-jodan. Následně provedeme levý kop mawashi-geri s došlapem vpřed do zenkutsu-dachi. Ve stejnou chvíli s došlapem provedeme úder uraken-uchi levou rukou a pak na místě provedeme úder chudan gyake-tsuki pravou rukou.
- *Viz bod 12)*



- 14) Vykročíme do leva do zenkutsu-dachi s krytem tate-shoto-uke levou rukou. Na místě provedeme protiúder chudan ren-zuki a pak kopneme pravé chudan mae-keage-geri s došlapem vpřed do pravého zenkutsu-dachi. Ve stejnou chvíli s došlapem provedeme úder jodan oi-tsuki pravou rukou.
- *Hlavní zdroj síly těla je posun (výkrok), při ren-zuki je to rotace a pak vibrace nebo svaly, při kopnutí je to kyvadlo a úder oi-tsuki s využitím snížení při došlapu.*
- 15) Otočíme se ve směru hodinových ručiček o 180 ° okolo levé zadní nohy do pravého zenkutsu-dachi s krytem tate-shoto-uke pravou rukou. Na místě provedeme protiúder chudan ren-zuki a pak kopneme levé chudan mae-keage-geri s došlapem vpřed do levého zenkutsu-dachi. Ve stejnou chvíli s došlapem provedeme úder jodan oi-tsuki levou rukou.
- *Viz bod 14)*
- 16) V tentýž směru provedeme výskok („přeskok“) o 180 ° s úderem jodan ude-uke pravou rukou do levé dlaně zároveň s **Kiai**. Po výskoku dopadáme do pravého nekoashi-dachi, s krytem tate-shoto-uke pravou (před tělem) a levou rukou (u těla), ruce jsou ve stejné výšce.
- *Hlavní zdroj síly úderu při přeskocení je posunutí plus zvýšení těžiště. Důležité při úderu je, aby útok směřoval do ruky a ne naopak.*
- 17) Následně se otočíme o 90 ° do pravého shiko-dachi. Pravou rukou provádíme přes sho-nagashi-uke k zachycení do tsukami-uke. Ve stejném směru zachycení provádíme úder jodan teisho levou rukou a pak udeříme jodan empi pravou rukou.
- *Hlavními zdroji síly těla při zachycení ruky je nejdříve vychýlení těžiště těla z místa pro zachycení a zpět stahujeme a ke konci jsou to svaly, při teisho a empi je to rotace.*
- 18) Pak se otočíme trupem o 90 ° do levého (stejného) shiko-dachi. Levou rukou provádíme přes sho-nagashi-uke k zachycení do tsukami-uke. Ve stejném směru zachycení provádíme úder jodan teisho pravou rukou a pak udeříme jodan empi levou rukou.
- *Viz bod 17)*
- 19) Vykročím vpřed pravou nohou okolo levé nohy do pravého nekoashi-dachi, současně s dokročením se obě ruce překříží a propnou i s prsty vedle těla.
- *Hlavní zdroj síly těla je posun (výkrok), ruce jsou uvolněné.*
- 20) V téže směru vykročíme vpřed do levého kokutsu-dachi s krytem oběma rukama v haitó. Na místě se obě ruce nejdříve natáhnou pro „něco“ a pak se stahují do hikite. Následuje pravý kop chudan mae-keage-geri s

došlápnutí nohy zpět do levého zenkutsu-dachi. Současně z došlápnutí nohy pravá ruka provádí úder chudan gyaku-tsuki s **Kiai**, levá dlaň je pouze svrchu položená na pravý loket a prsty jsou natažené.

- *Hlavní zdroj síly těla je posun (výkrok), při natažení jsou ruky uvolněné a při stažení pracují svaly, u kopu je to kyvadlo a při následném úderu je to došlápnutí (posun).*

21) Poté se posouváme vzad do levého nekoashi-dachi (hlava se dívá stejným směrem, viz konec 20 sekvence) s krytem pravou rukou haitó a levá se dotýká hřbetem ruky pravého lokte.

- *Hlavní zdroj síly je posun vzad.*

22) Na místě obě ruce nejdříve překřížíme před tělem. Po překřížení rukou jde levá ruka obloukem přes techniku kake-uke na úroveň hikite a pravá ruka se stahuje na úroveň prsního svalu do teisha. Poté následuje dvojitý úder (awase-zuki), kdy pravá ruka útočí na jodan s prsty v teishu vzhůru a levá ruka útočí na chudan s prsty v teishu dolů.

- *Hlavní zdroj síly těla při pokrytí (kake-uke) je nejdříve uvolněné překřížení a pak jsou svaly, při dvojitém úderu je to buď vibrace anebo svaly.*

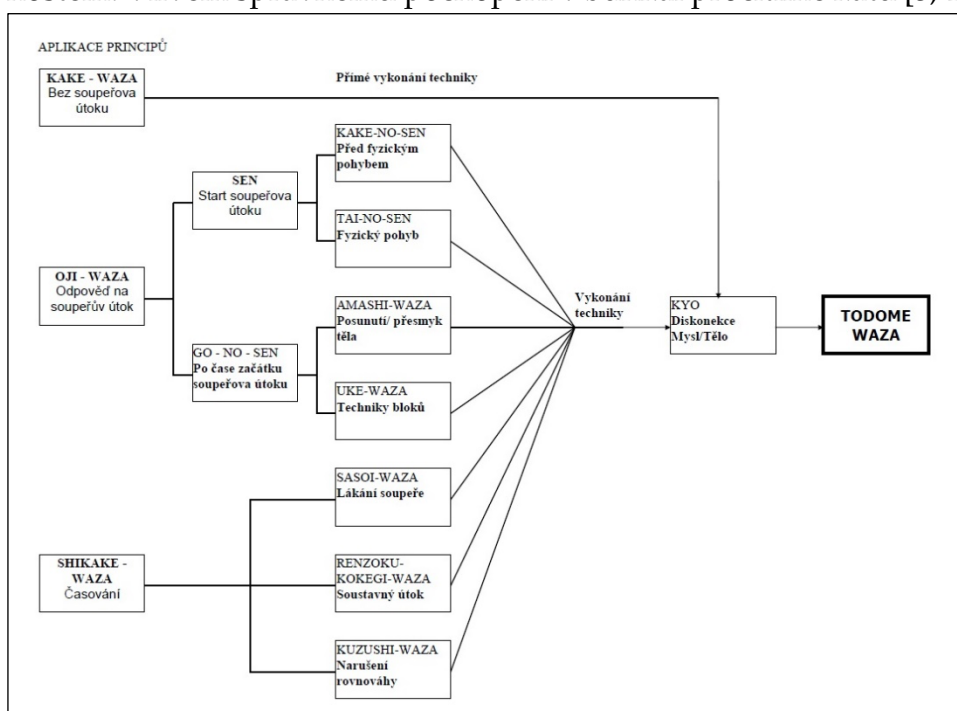
23) Na konec se stahujeme přes yoi (vypnutí připravenosti) do výchozího postoj hachi-dachi. Následně provedeme rei (poděkování), ukloníme se a pak klidně a vyrovnaně odcházíme z embusenu. Může se stát, že kvůli špatnému výskoku, stojím na konec katy před anebo za embusenem. Tato zanedbatelná odchylka je způsobena větším anebo menším přeskočením v 16 sekvenci.

## 2.4 Aplikace technik

V této části si popíšeme některé klíčové sekvence, ostatní techniky se dají pochopit přes klíčové techniky. V **bunkai** (aplikace technik) jde v první řadě o jejich vnitřní procítění a v dalším případě, která není o nic méně důležitá, je jejich funkčnost (venkovní projev). V počátku nácviku technik nebo jednotlivých sekvencí bychom měli především usilovat o jejich pochopení na rovině mentální (racionální) a fyzické. Zkrátka porozumět tomu, jak se daný pohyb provádí a co je jeho konkrétním cílem, který je třeba v zastavení (pohlčení) vnější energii, nebo o vyslání vnitřní energie do protivníka. Až toto pochopíme a vnitřně procítíme, až následně musíme tyto pocity drilovat na úroveň reflexů, dříve ne. Je to z toho důvodů, abychom prvně fixovaly správné pohybové vzorce a udržely posturu těla. Bez dobře zvládnutých fyzických prvků a bez zkušeností s vnitřním procítěním nelze vypilovat tyto techniky na úroveň reflexu [13, 18 a 19].

V této práci nelze uvést všechny variace, protože každý člověk má jedinečné proporce, velký, malý, žena, muž atd.) navíc může být ozbrojen či neozbrojen.

Tyto proporce člověka hrají důležitou roli v **maai** (efektivní vzdálenosti). Maai se podle vzdálenosti mezi aktéry dělí na: skutečnou vzdálenost, na individuální vzdálenost (určeno podle schopnosti aktéra) a na odhadu soupeřových možností (vzdáleností). Jednou z dalších podmínek pro vznik **todome** techniky je kyo. **Kyo** je buď mentální, jakou jsou nestabilní emoce, nepozornost, ztráta mentální energie (**ki**) anebo fyzické, kdy protivník ztrácí rovnováhu, nebo je soupeř v pohybu, či v různém opojení. Rozpoznání (vycítění) vlastních anebo protivníkových reakcí závisí na rozpoznání maai, dále pak na správném načasování (**timing**), viz obrázek 2.2, kdy např. můžeme reagovat na protivníkovu kyo. Timing se třídí na: kake-waza (kdy protivník je v kyo), oji-waza (metody odpovědi na protivníkovu útok) a shikake-waza (taktické metody). Oji-waza se dělí podle způsobu odpovědi na: sen (začátek soupeřova útoku) a na go-no-sen (průběh soupeřova útoku). Začátek soupeřova útoku můžeme dělit na: kake-no-sen (vycítění soupeřova úmyslu) a tai-no-sen (reakce na samotný start). Průběh soupeřova útoku můžeme řešit pomocí technik: uke-waza (měkké nebo tvrdé bloky, kopy atd.) anebo amashi-waza (formy úhybu). Taktické metody se třídí na: renzoku-kokegi-waza (techniky soustavného útoku), na kuzushi-waza (techniky narušující rovnováhu anebo zabití protivníkovu útoku) a na sasoi-waza (provokující metody), z těchto důvodů nelze uvést všechny způsoby, protože na planetě zemi žije rozmanité množství lidí. Je důležité nejdříve porozumět vlastnímu tělu a pak nacvičovat různé sekvence s různě velkými či slabými cvičenci. Díky tomu můžeme porozumět správnému načasování a svým schopnostem. Vlivem správnému pochopení v bunkai procítíme katu [5, 10 a 15].



Obr. 2.2 Členění načasování [5].

Nyní přejdeme k jednotlivým částím katu, které jsou pro jednodušší přehled očíslovány **1 až 23**, viz schéma 2.1 [12] v Příloze.

### Sekvence pohybů částí 3 až 5

V těchto pasáží, viz obrázek 2.3, se cvičí dva principy z oji-waza: v první případě jde o zastavení (pohlčení) energie ozbrojeného útočníka holí bo (jinou zbraní) a hned po vstřebání energie se útočí. V druhé případě se jedná o boj proti neozbrojenému protivníkovi, v této situaci musíme dostat soupeře do kyo (neschopnost reakce) díky velice krátkému a ostrému snapu, který nás nakopne do rychlejšího protiútku. Důležité u obou možností je vnímat rozdílné dechy pro zastavení a pro snap, popřípadě pro útok [18].



**Obr. 2.3** Aplikace pohlčení útoku holí (bo), v levém postoji zenkutsu-dachi s krytím uchi-ude-uke levou paží, obranu předvádí Libor Skoumal, útok Milan Haška [18].

### Sekvence pohybů částí 6 až 7

V těchto pasáží se učíme principu tzv. zabití soupeřova útoku, viz obrázek 2.4. Podle psychického rozpoložení a vzdálenosti můžeme nejdříve na počátku útoku pokrývat levou rukou hůl přes sho-nagashi-uke. Následně pravá ruka přebírá pokrytím bo-uke zbraň a současně levá ruka pokrývá útočnickovu ruku anebo zbraň. Následuje okamžitý protiútok. Nebo ve druhé variantě se současně pokrývá pravou rukou zbraň do bo-uke a levá rukou zbraň anebo ruku. Na začátku při pokrytím (přebírání) není dech výrazný, je lehký a bez síly, změna dechu musí být výrazná při protiútku. Mezi prvním a druhým výdechem je minimální pauza, téměř to splývá do jednoho rytmu [17].



**Obr. 2.4** Aplikace zabítí soupeřova útoku bo (kuzushi-waza), v levém postoji kokutsu-dachi s krytím levou paží gedan-barai a pravou paží bo-uke, obranu předvádí Aleš Roth, útok Milan Haška [17].

### Sekvence pohybů částí 8 až 11

Zde se využívají techniky oji-waza – snapové techniky (principy) pro sekvenci 8 a 9, které využívají různé oblasti zápěstí (např. keito nebo seiryutó), kdy hlavním záměrem je útočníka dostat do kyo díky velice krátkému a ostrému snapu, tomu odpovídá i příslušný dech. V sekvenci 10 až 11 existují dvě možnosti jednak proti zbrani tudíž pohlcení energie a proti rukám tedy snapové techniky. Protiútok se pokaždé provádí ihned po zastavení energie, k tomu odpovídají dva rozdílné výdechy (zastavení a útok). Pro ještě lepší porozumění práci svalů, k lepšímu uvolněnějším (švihovým) technikám a ve v zručnosti měnit úderové části se v katě tyto techniky cvičí v páru. V krátké vzdálenosti stojíme tak, že přední ruka a noha je stejná. Při delších vzdálenostech není přední ruka a noha stejná. Následné přitažení těla nás učí, jak mají pracovat s vnitřními svaly, respektive s dechem, koná se pouhým otočením zápěstí, uchopení soupeřovi ruky a od tlaku do podložky nejdříve táhnu k sobě vnitřní práci svalů (část 8 a 9) a pak se může provést rotace těla (**sekce 10 až 11**) [18].

## Sekvence pohybů částí 12 až 13

V těchto pasáži nás kata učí principům, jak zastavit techniku útoku a přirozeně přejít do protiútoku s využitím horních a dolních končetin. Při zastavení hole čelíme silnému tlaku, dech do sebe. Přední ruka (paže), by měla být ve 2/3 výšce v úrovni očí, co nejbližší rukám držící zbraň, viz obrázek 2.5, protože v těchto místech je menší kinetická energie než na konci hole. Pokrytí zbraně a kop mawashi-geri, viz obrázek 2.6, musí přirozeně navazovat po pohlcení energie. Při nadcházejícím protiútoku (uraken-uchi) máme pocit roztržštění, tomu odpovídá i dech a při úderu chudan gyake-tsuki vnímáme pocit proniknutí ruky do útrob soupeře a dech odpovídá požadované práci [18].



**Obr. 2.5** (vlevo) Aplikace pohlcení útoku bo, v pravém zenkutsu-dachi s krytem pravou paží ude-ute-godan, obranu předvádí Libor Skoumal útok Milan Haška [18].





**Obr. 2.6** (vpravo) Následné zachycení bo s protiútokem mawashi-geri levou nohou, protiútok předvádí Libor Skoumal, útok Milan Haška [18].

### Sekvence pohybů částí 14 a 15

V těchto pasážích vykonáváme aktivní zastavení soupeře (princip), tj. jdu do soupeře, což znamená vstřebávání nárazu soupeře, viz obrázek 2.7, po absorpci energie následuje ihned protiútok. Existují zde dva typy výdechů: do sebe a ven [17].



**Obr. 2.7** Aplikace zastavení útoku, v pravém zenkutsu-dachi s krytem tate-shotouke pravou rukou, obranu předvádí Aleš Roth, útok Martin Šimek [17].

## Sekvence pohybů částí 17 a 18

V těchto pasáží se učíme principu měkkému zachycení na začátku akce, následně se mění ve stažení. Na začátku se přes sho-nagashi-uke volně nalepíme na ruku útočníka a přecházíme do přitažení ruky k sobě přes tsukami-uke, viz obrázek 2.8. Přitažení se provádí přes vnitřní práci svalů, čímž ho dostáváme do kyo. Ihned po tom následují dva ostré protiútoky. Při nalepení není dech nijak výrazný, ale při aktivním stažení do sebe už je. V protiútocích jsou také přítomny dva rozdílné výdechy, a to pronikající a drtící [18].



**Obr. 2.8** Aplikace zachycení útoku, postoj v shiko-dachi, levá ruka přes sho-nagashi-uke zachycuje ruku do tsukami-uke, obranu předvádí Martin Šimek, útok Libor Skoumal [18].

## Sekvence pohybů části 20

Opět se jedná o pohlcení energie, proto tomu taky odpovídá příslušný dech. Po následující kop mae-keage-geri vzad se technika chudan gyaku-tsuki provádí s cílem poslání energie v před, proto je zde pronikající dech. Druhá ruka simuluje možné zachycení soupeře [18].



## Sekvence pohybů části 22

Se provádí pouze měkkým pokrytí techniky (zabití techniky), viz obrázek 2.9. V této části se neprovádí odstřelení techniky (snap), ale dochází k přilepení ruky protivníka přes kake-uke a následuje strašně krátká změna v protiútok, čím dostáváme soupeře do kyo. Dech jde nejdříve do sebe, čímž dochází k nabití energie. Následný protiútok je s cílem posláním energie v před, proto je zde odpovídající dech [18].



**Obr. 2.9** Aplikace zabití soupeřova útoku, postoj v levém sanchi-dachi s krytem seiryutó levou rukou., obranu předvádí Libor Skoumal, útok Milan Haška [18].

### 3 ZÁVĚRY

Závěrečná práce je vypracovaná za účelem studia katy Kitei. Na začátku práce je definováno, co to je kata a je zde popsán její historický vznik, abychom mohli komplexně vnímat souvislosti. V předkládané práci se poukazuje na důležitost nastavení těla, mysli a vnímání. Pilířem našeho studia Karate-Do je hledání snahy o co nejefektivnější technické (fyzické) provedení a zároveň usilujeme o dokonalost i v další složce – mentální, psychické. Tyto dva aspekty spolu tvoří neoddělitelnou součást, jež se podílí na našem úspěchu či neúspěchu. Na správném provedení z hlediska fyzického se odráží správná postura těla a technická znalost cvičení. Během jednotlivých sekvencí cvičení katy musíme rovněž používat správné dechové techniky. Klíčové je rovněž i načasování jednotlivých sekvencí tzv. timing. I když nás kata připravuje na boj, tak katu nechápeme jako pouhopouhý nástroj pro boj například proti 8 lidem, i když samotná kata samozřejmě obsahuje bojové sekvence, ale kata symbolizuje především principy Karate-Do. To znamená, že kata nás neučí, jak se bránit proti konkrétním útokům, protože v reálném boji nikdy nevím, co přijde (existuje nekonečné množství možností). Kata nás učí prostřednictvím práce s tělem a myslí principům, jak v boji přežít a jak intuitivně reagovat na bojovou situaci. Každá sekvence pohybů v katě nás učí něco jiného. Všeobecně nás učí principům, jak tělo a mysl poskládat, abychom pohltili dopadající energii, jak vysílat energii z těla, jak drtit, přitahovat, tlačit atd. v různých fázích. Těmto různým formám energií je nutné nejdříve porozumět, cvičit je a až to procítíme, pak na základě prožitků je drilujeme na úroveň reflexů.

Buďme kreativní a na základě principů Karate-Do tvořme, cizelujme naše mentální a fyzické dovednosti do nejmenších detailů a tyto poznatky přenášejme dál.

## SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT

**Obr. 1.1** Mistr Hidetaka Nishiyama v Brně v roce 2000 [5].

**Obr. 2.1** Kata Kitei v podání Petra Hojného v roce 2019 [20].

**Obr. 2.2** Členění načasování [5].

**Obr. 2.3** Aplikace pohlcení útoku holí (bo), v levém postoji zenkutsu-dachi s krytem uchi-ude-uke levou paží, obranu předvádí Libor Skoumal, útok Milan Haška [18].

**Obr. 2.4** Aplikace zabití soupeřova útoku bo (Kuzushi-waza), v levém postoji kokutsu-dachi s krytem levou paží gedan-barai a pravou paží bo-uke , obranu předvádí Aleš Roth, útok Milan Haška [17].

**Obr. 2.5** Aplikace pohlcení útoku bo, v pravém zenkutsu-dachi s krytem pravou paží ude-ute-godan, obranu předvádí Libor Skoumal, útok Milan Haška [18].

**Obr. 2.6** Následné zachycení bo s protiútokem Mawashi-geri levou nohou dopředu, protiútok předvádí Libor Skoumal, útok Milan Haška [18].

**Obr. 2.7** Aplikace zastavení útoku, v pravém zenkutsu-dachi s krytem tate-shoto-uke pravou rukou, obranu předvádí Aleš Roth, útok Martin Šimek [17].

**Obr. 2.8** Aplikace zachycení útoku, postoj v shiko-dachi, levá ruka přes shonagashi-uke zachycuje ruku do tsukami-uke, obranu předvádí Martin Šimek, útok Libor Skoumal [18].

**Obr. 2.9** Aplikace zabití soupeřova útoku, postoj v levém sanchi-dachi s krytem seiryutó levou rukou., obranu předvádí Libor Skoumal, útok Milan Haška [18].

**Sch. 2.1** Obrázkový popis postup katy Kitei [12].

**Audio-video:** <https://www.youtube.com/watch?v=ZVNTX8W4wQ4>.

## LITERATURA A PRAMENY

- [1] DRAEGER, Donn F. & Robert W. SMITH. Asijská bojová umění: historie, techniky a zbraně. Bratislava: CAD Press, [asi 1995]. Budo ISBN 80-85349-40-x.
- [2] KOSTKA, Karel. Kdo jsme: obecná teorie vědomí, času, prostoru a bytí. Frýdek-Místek: Alpress, 2015. Klokan (Alpress). ISBN 978-80-7466-986-6.
- [3] DRAEGER, Donn F. & Robert W. SMITH. Asijská bojová umění: historie, techniky a zbraně. Bratislava: CAD Press, [asi 1995]. Budo ISBN 80-85349-40-x.
- [4] PECHAN, Jan. Karate kata: Shotokan ryu. 2. vyd. Praha: Václav Vávra, 2011. ISBN 978-809-0454-316.
- [5] NISHIYAMA, Hidetaka. Coach's Manual. Los Angeles: ITKF, 1989. 50 s.
- [6] [online]. [cit. 2021-01-11] Dostupné z: <https://www.cudk.cz>
- [7] [online]. [cit. 2021-01-11] Dostupné z: <https://shuhariinstitute.org/kitei/>
- [8] [online]. [cit. 2021-01-12] Dostupné z: <https://www.karate.cz/hidetaka-nishiyama/>
- [9] [online]. [cit. 2021-01-12] Dostupné z: <https://www.karateweb.sk/index.php?p=kitei&sessid=>
- [10] LIND, Werner. Tradice karate. Brno: Komenius, 1996. 158 s.
- [11] NISHIYAMA, H., & Brown, R. C. (1960): Karate: The Art of Empty-Hand Fighting. Tokyo: Charles E. Tuttle.
- [12] [online]. [cit. 2021-01-17]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Hidetaka\\_Nishiyama](https://en.wikipedia.org/wiki/Hidetaka_Nishiyama)
- [13] [online]. [cit. 2021-01-17]. Dostupné z: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.pinimg.com%2Foriginals%2Faf%2F63%2Fee%2Faf63ee1f1c026790383c83ede4c5111d.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com.mx%2Fpin%2F702420873107081250%2F&tbnid=7sCyXnac5n3NfM&vet=12ahUKEwiQhqa0uaPuAhXL44UKHf5TDJgQMygGegUIARCzAQ..i&docid=L43WxJMCgrLp-M&w=768&h=1087&itg=1&q=kata%20kitei&hl=cs&ved=2ahUKEwiQhqa0uaPuAhXL44UKHf5TDJgQMygGegUIARCzAQ>
- [14] KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.

- [15] FUNAKOSHI, Gichin and NAKASONE, Genwa [With an afterword by TAKAGI Jotaro a translated by TERAMOTO John]. The twenty guiding principles of karate: the spiritual legacy of the master. Kodansha USA, 2004. 128 s. ISBN 978-1-56836-496-4.
- [16] MUSASHI, Miyamoto a Jagjú MUNENORI. Kniha pěti kruhů a Kniha rodinných tradic válečného umění. Praha: Talpress, 1997. ISBN 80-7197-026-3
- [17] FUNAKOSHI, Gichin. Karate-dó Nyúmon. Kodansha USA, 1994. 188 s. ISBN 978-1-56836-500-8.
- [18] ROTH, Aleš, SKOUMAL, Libor a HAŠKA, Milan [XXIV. Letní soustředění Sho-Bu-Kanu], SŠHS, Kroměříž [10. - 13. 7. 2019]
- [19] SKOUMAL, Libor a HAŠKA, Milan [Školení trenérů], SKKP Vodova, Brno [24. 11. 2019]
- [20] SKOUMAL, Libor, [Letní soustředění tradičního karate], SŠHS, Kroměříž [13. - 16. 8. 2020]
- [21] [online]. [cit. 2021-01-26]. Dostupné z:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZVNTX8W4wQ4>

PŘÍLOHA

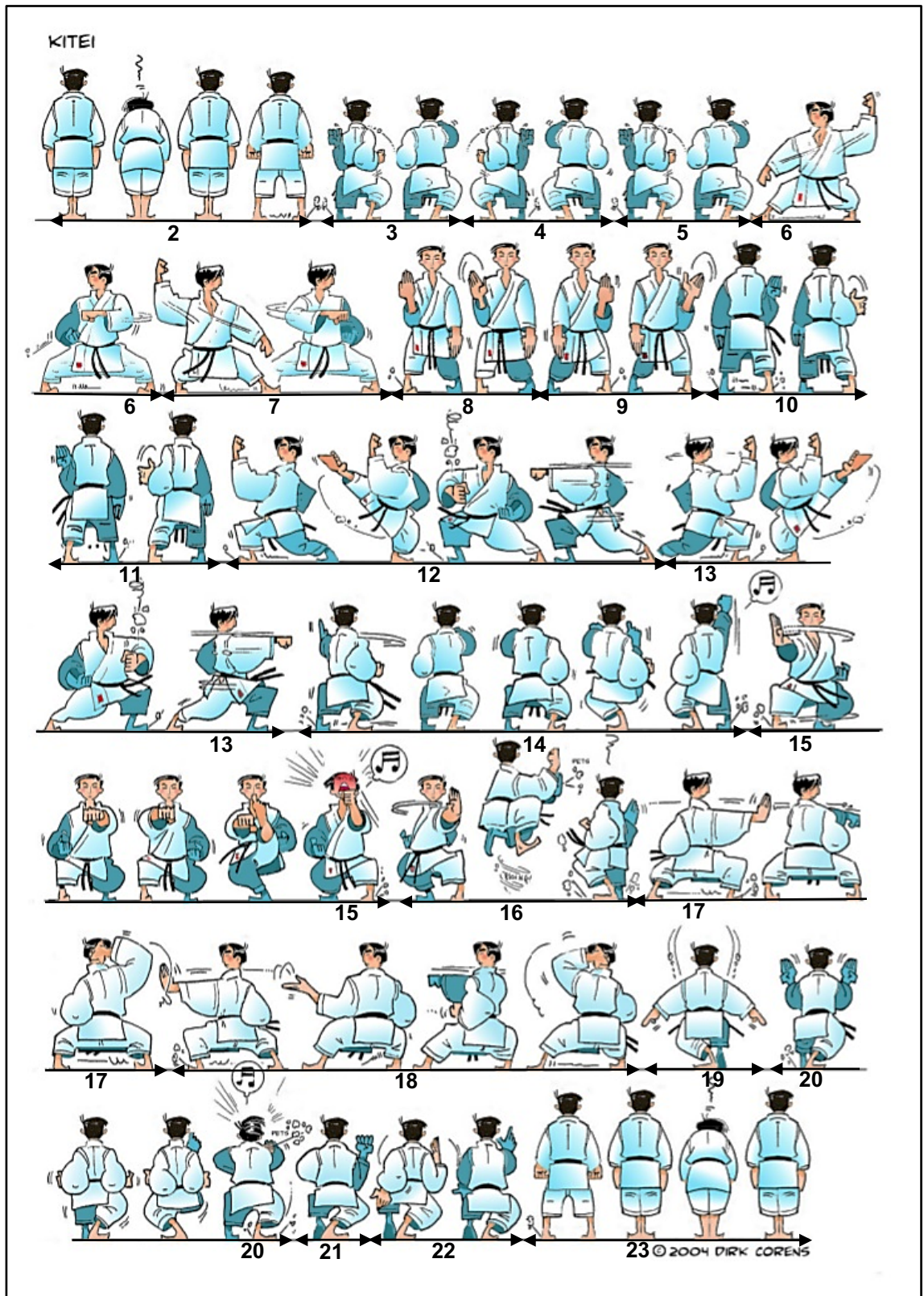


Schéma 2.1 Obrázkový popis postup katy Kitei [12].