



**ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO, z. s.**

CZECH DENTO KARATE-DO UNION

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

---

# **Kihon ippon kumite 1 – 3**

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval:  
PhDr. Jan Kuthan

---

Brno 2020

## 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 Brně, 28.09. 2020

PhDr. Jan Kuthan

## PODĚKOVÁNÍ

Děkuji tímto mistrům Aleši Rothovi, Liboru Skoumalovi a Ing. Milanu Haškovi, Ph.D za jejich vedení a korekce na mé cestě Karate-do, jakožto i mé manželce Mgr. Karle Kuthanové a dceři Emílii Kuthanové za jejich trpělivost a toleranci, které se mi od nich dostávalo během mé časové zaneprázdněnosti v souvislosti s tvorbou a výzkumem při této práci.

## PŘEDMLUVA

Kumite je překládáno jako zápas, sparring, mezi cvičenci bojového umění. Slouží k nácviku aplikace technik od nejjednodušších forem (bez kontaktu, bez přesunu – Kihon ippon kumite Shodan), až po nejnáročnější formu kumite – Jiyu kumite, (není určen útočník, ani obránce a oba volně demonstrují pochopení a provedení technik konkrétního bojového umění).

Při zamyšlení nad tím, jak jinak popsat význam kumite, je velmi dobré uvést filozofické pojetí této problematiky panem Milanem Haškou. „Pokud člověk vyhraje, musí vyhrát v souladu s cestou a pokud prohraje, musí v souladu s cestou prohrát. Musíme vyvinout velké úsilí, abychom využili naše zdroje a zapojili je do praxe správně. I když člověk prohraje, když jedná v souladu s Cestou, má to větší hodnotu, než když vyhraje tím, že Cestu opustí.“ [1]

## OBSAH

<b>AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ .....</b>	<b>2</b>
<b>PŘEDMLUVA.....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRAKT .....</b>	<b>5</b>
<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>CÍLE A ROZSAH PRÁCE.....</b>	<b>7</b>
1.1 CÍL PRÁCE.....	7
1.2 ROZSAH PRÁCE .....	7
<b>2 ZVOLENÉ METODY ZPRACOVÁNÍ .....</b>	<b>8</b>
<b>3 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY – KIHON IPPON KUMITE 1-3 .....</b>	<b>9</b>
3.1 HISTORIE KUMITE .....	9
3.2 ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY PRO TECHNIKU TODOME .....	10
3.3 JEDNOTLIVÉ FORMY KIHON IPPON KUMITE (1-3) .....	11
<b>4 ZÁVĚR.....</b>	<b>20</b>
<b>5 DISKUSE.....</b>	<b>21</b>
<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>22</b>
<b>SLOVNÍK POJMŮ.....</b>	<b>23</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT.....</b>	<b>24</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>25</b>

## ABSTRAKT

V této závěrečné trenérské práci je řešena problematika prvních tří forem kumite. Kihon ippon kumite Shodan, kihon ippon kumite Nidan a kihon ippon kumite Sandan.

Práce se zaměřuje na popis těchto forem kumite, včetně technik zde aplikovaných, neboť jednotlivé formy kumite se často mezi sebou zaměňují a jsou zde nejasnosti. Toto téma tak bude prospěšné zejména začátečníkům studia karate, ale i pokročilým cvičencům, kterým tak pomůže zamyslet se nad problematikou provedení tohoto cvičení kvalitněji a přesněji, dle jejich hloubky vnímání studia Karate-do.

Začátečníkům práce poslouží jako studijní opora na začátku jejich cesty studia Karate-do tím, že jim pomůže vyvarovat se chybného provedení forem kumite a jednotlivých aplikací technik, zde použitých.

## ÚVOD

Karatistické učení se uskutečňuje prostřednictvím tréninkových lekcí přizpůsobených věku a technické vyspělosti žáků. Zpravidla se používají tři základní prostředky tréninku: kihon, kata a kumite. [2]

Práce se zaměřuje v obecné rovině (v rámci možností) na co nejkomplexněji popis prvních tří forem kumite, včetně aplikace technik. Od mentální a fyzické přípravy, přes zaujetí vzájemného postavení, až po vykonání aplikace technik, včetně průběhu jednotlivých fází technik, budování energie, předání energie (u kontaktní formy kumite) a následné vyhodnocení celé akce.

Při tréninku kumite nacvičuje každý žák ten typ kumite, který odpovídá jeho výkonnostnímu stupni. Proto je důležité znát specifika jednotlivých forem kumite a při cvičení si je neustále uvědomovat. [2] Aspekty, které jsou společné u jednotlivých technik budou vysvětleny a blíže popsány v jednotlivých kapitolách této práce. Domnívám se, že právě tento komplexní pohled a popis je v dané problematice jedinečný a u mnohých cvičenců se stane prospěšným.

Toto téma jsem si vybral z potřeby analyzovat a popsat dané téma do hloubky, neboť dle mého názoru, hlavně první forma kumite (kihon ippon kumite Shodan) je často opomíjená a podceňovaná.

# CÍLE A ROZSAH PRÁCE

## 1.1 Cíl práce

Cílem práce je srozumitelně a komplexně popsat první tři formy kumite (kihon ippon kumite Shodan, kihon ippon kumite Nidan a kihon ippon kumite Sandan). Přiblížit téma a oslovit čtenáře ať již pokročilého či začátečníka, urovnat nejasnosti a rozšířit jeho povědomí, případně prohloubit znalosti a jeho uvědomění. Přínos této práce by měl být v možnosti použít ji jako studijní materiál při cvičení zmíněných forem kumite jak pro začátečníky, tak pokročilé žáky.

## 1.2 Rozsah práce

Na samotném začátku práce bude zmíněna historie Kumite, o které však není příliš mnoho zdrojů, jakožto informace pro čerpání primárních poznatků, a také k zamyšlení se nad souvislostmi dění v kontextu jeho samotného nikdy nekončícího vývoje.

Následně se práce zabývá základními předpoklady pro Todome techniku, konkrétně se zaměřuje na zdroje energie a jednotlivé fáze (časování) techniky.

Hlavní řešená problematika je popsána v následujících kapitolách, které se soustředí na jednotlivé formy kumite, kde jdou uvedené jejich odlišné znaky, ale také společné vlastnosti.

Závěrem v této práci jsou uvedeny doporučení pro praxi, vzhledem k tomu, že práce byla vypracována v době pandemie Covid-19, kdy mými zdroji mohla být primárně literatura a vlastní zkušenosti nabyté v minulosti.

## 2 ZVOLENÉ METODY ZPRACOVÁNÍ

K dosažení cílů této práce, jsou použity metody vědeckého zkoumání (samozřejmě kromě kompilace literatury), metoda pozorování, která přirozeně přechází prostřednictvím metody analýzy a syntézy v samotnou popisnou strukturu práce.

Práce vychází především z 22leté praxe studia Karate-do, ve snaze vžít se do začínajícího i pokročilého cvičence (čitatele) a být mu tak blíž. Jako autor této práce se domnívám a věřím, že vlastní prožitek a zkušenost osloví čitatele víc, čímž bude tato práce ještě přínosnější. Samozřejmě i přes uvedenou letitou praxi je Karate-do nikdy nekončící studium, je tedy stále co rozvíjet a zdokonalovat a získávat nová poznání i informace, což je na něm to nejkrásnější.



## 3 ŘEŠENÍ HLAVNÍ PROBLEMATIKY – KIHON IPPON KUMITE 1-3

### 3.1 Historie Kumite

Kumite je relativně mladá součást Karate-do. Karate-do mělo ve svých kořenech pouze kihon a kata, popřípadě bunkai v době, kdy se ještě cvičilo na Okinawě. Zde se nazývalo okinawa-te. Toto cvičení často používalo nevhodné techniky, které byly velmi tvrdé a v podstatě měly za úkol zabít ozbrojeného člověka jednou ranou. Karate-do, které se cvičilo na Okinawě, mělo blíže ke stylu mistra Anko Azato Shorin-ryu. Byl to ryze tvrdý styl z dob bojů se samuraji, kdy bylo bojové umění skryto a utajováno před světem. Mistr v rámci utajení a předávání vědomostí měl nanejvýš tři studenty, kteří se u mistra tajně pozdě večer setkávali. [2, 3]

Mistr Gichin Funakoshi byl vždy proti jakékoliv formě kumite. To také zapříčinilo odchod některých význačných studentů z jeho školy. Časem přibývali studenti, kteří byli ctižádostiví a měli potřebu se mezi sebou měřit a i mistr napříč tomu musel udělat ústupky. V té době také vzniká nový směr Shotokai, který se drží odkazu Gichina Funakoshiho a tudíž je bezkontaktní a kumite se v něm necvičí. [3]

Název *kumite* je přehozením slov v názvu „Tegumi“ – tradiční forma zápasu z Okinawy. Jednalo se o boj za používání technik rukou a nohou, přinesený na Okinawu z Číny. V souboji se používaly i páky na klouby, škrčení apod. Tudíž cvičení obsahovalo nejružnější drily ve dvojici, se kterými se v modernější formě kumite nesetkáme. Mezi kumite patří i řízené tréninkové formy hojně používané v tréninku dětí pro nácvik kontroly pohybu a vzdálenosti.

Cvičenci by zásadně neměli ve snaze urychlit proces výcviku jednotlivé formy přeskočit a začít cvičit složitější formy bez důkladné znalosti předchozích. Jednotlivé formy jsou totiž sestaveny tak, že na sebe navazují od jednodušších po složitější. Nezřídka však v dnešní době sportovního karate začínají cvičenci rovnou s volnými způsoby kumite a hledají osobní techniku, čímž se sportovní kumite vzdaluje od tradičního pojetí didaktického procesu. [3]

## 3.2 Základní předpoklady pro techniku Todome

Todome technika čili ta, která je schopna vyřadit útočníka z boje (zabránit dalšímu nebezpečí ze strany útočníka) je cílem sebeobranu (Karate-do). Tyto předpoklady viz níže, jsou nedílnou součástí kumite.

Základními předpoklady pro vytvoření Todome techniky dle [4] jsou:

- Práce s maai (vzdáleností) a časem,
- Práce s kyo soupeře,
- Práce se zdroji energie a zvládnutí fází techniky. [4]

### 3.2.1 Zdroje energie

Při vykonání každé jednotlivé techniky bojových umění je kladen důraz na jednotu celého těla a ducha. Tímto spojením lze získat schopnost provést techniku, která má potenciál rozhodnout, ukončit boj (Todome-waza). Z tohoto důvodu energetické zdroje techniky tvoří jak mentální, tak fyzická energie [5]:

#### a) mentální energie

- stabilní emoce Fudoshin
- psychická kontrola Zanshin
- vnitřní pocit Feeling
- životní energie Ki.

#### b) fyzická

- 1 vnitřní (kontrolované stažení a uvolnění svalů)
- 2 vnější (založena na principu akce a reakce vnitřní síly na vnější prostředí. Využití vnější síly je umožněno také díky gravitaci).
- 3 dynamika těla – je výsledkem spolupůsobení vnitřní a vnější síly.  
Rozlišujeme 6 základních dynamik těla:

- 1) vibrace
- 2) rotace
- 3) přesun
- 4) zvýšení těžiště
- 5) snížení těžiště
- 6) kyvadlo. [5]

### 3.2.2 Jednotlivé fáze (časování) techniky

Pochopení jednotlivých fází techniky umožňuje k celkovému množství produkované energie, která s každou další fází se zvyšuje.

Rozlišujeme pět základních fází [6]:

- 1) Příprava – obránce musí mít Zanshin (viz slovník), z toho plyne mentální a fyzická příprava.
- 2) Start – co nejrychlejší nárůst rychlosti techniky (z 0 na 100 %).
- 3) Transport – po celou dobu dráhy techniky snaha o nárůst energie. To souvisí s dechem. Ten nesmí být přerušen a musí mít stoupavou tendenci.
- 4) Přidání energie – pomocí snapu (viz slovník pojmů) v čase kime (viz slovník pojmů).
- 5) vyhodnocení – přes Zanshin. Tímto zjistíme, zda technika stačila, nebo je třeba přidat další, zda je útočník zneškodněn. [6]

### 3.3 Jednotlivé formy kihon ippon kumite (1-3)

Metodickou řadu pro studium kumite (v této práci hovořím pouze o prvních třech formách) vytvořil mistr Aleš Róth. [4] Celkem se jedná o 8 forem kumite. Jednotlivé formy kumite se odlišují svou náročností ve způsobu provedení a aplikace technik v prostoru a času a kladou odlišné nároky na cvičence. Tento systém je logicky a velmi dobře vypracován od nejjednodušších forem (s nejmenšími nároky na cvičence a délku jejich studia) po nejnáročnější formu kumite (pro pokročilé cvičence). Jde o způsob rozvoje při studiu Karate-do, který se vzájemně doplňuje společně s kata a kihon [5].

Kumite je jedna z výukových forem Karate-do. Je důležité si uvědomit správné pochopení a prezentaci principů sebeobrany, zahrnující přirozený postoj, přizpůsobení, přivedení agresora do Kyo a konečnou techniku. V kumite (hlavně v jeho vyšších, náročnějších formách) si zároveň ověřujeme funkčnost a správnost cvičení kata a kihon, včetně pochopení principů. Také dochází ke zpětnému vyhodnocení naší akce přes zpětnou vazbu od spolucvičence. Je třeba cvičit kata, kihon i kumite, přitom žádnou formu studia Karate-do nezanedbávat, protože jedině společně tyto metody studia cvičence naplno rozvíjí a vzájemně se doplňují. [7]

Každé cvičení kumite s partnerem (ve všech jeho formách) začíná a končí ve stoji spatném (Musubi-dachi). Paty u sebe, špičky (chodidla) rozevřena do písmene V. Ruce podél těla, cvičenci stojí čely k sobě. Následně se vzájemně ukloní. Tím žádají druhého o pomoc (o možnost společného cvičení a rozvoje) viz obrázek 1.



Obrázek 1: Stoj spatný (Musubi-dachi) s úklonem cvičenců.



Obrázek 2: Postoj Heiko-dachi.

Následuje přechod do postoje Heiko-dachi (nohy na jedné linii na šířku pánve, ruce v pěst obě v pozici Gedan-barai před tělem) viz obrázek 2 Postoj symbolizuje přípravu (mentální i fyzickou) na provedení kumite (cvičení).

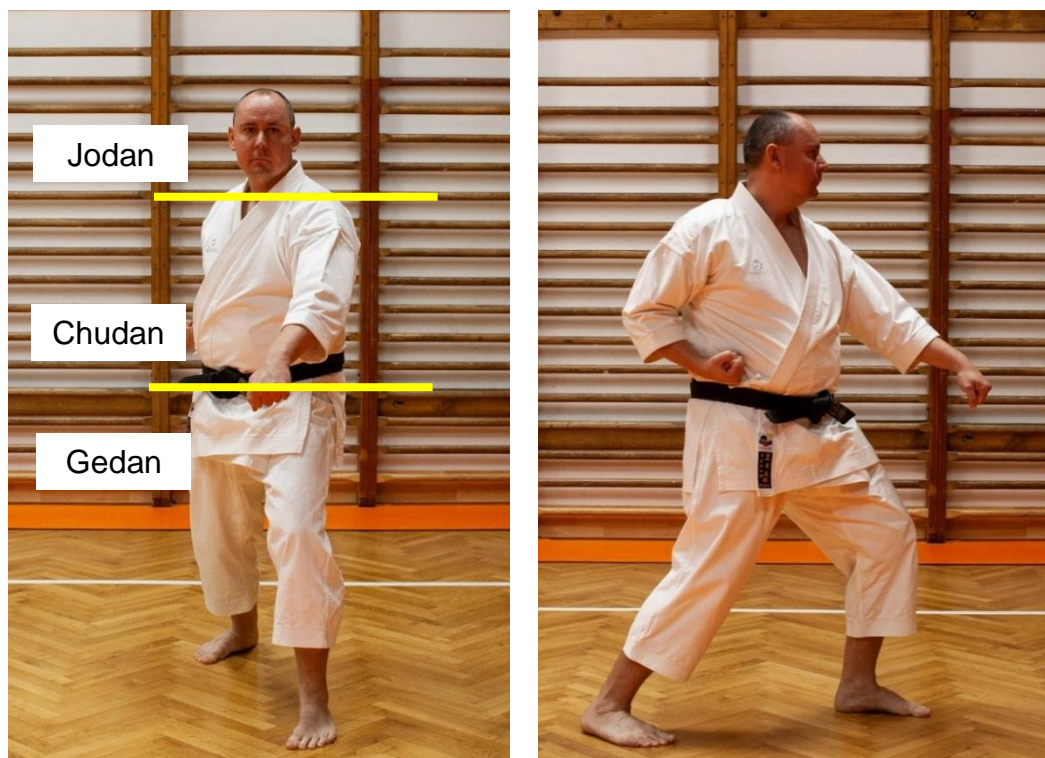
Z tohoto postoje se poté vykročí do postoje Zenkutsu-dachi (obrázek 3). Poté následuje samotné provedení kumite tak, jak je popisováno níže v jednotlivých formách. Po skončení kumite (cvičení) se přes postoj Heiko-dachi (obrázek 2) opět vracíme do stoje spatného a úklonou partnerovi (obrázek 1) děkujeme, že nám umožnil s ním cvičit a rozvíjet se.

### 3.3.1 Kihon ippon kumite Shodan (1)

Jedná se o první (nejjednodušší a bezkontaktní) formu kumite. Doslovný překlad by zněl - první stupeň (bod) základní formy kumite. Touto formou se začíná, protože vytváří minimální psychický i fyzický tlak na cvičence. Tím, že je forma bezkontaktní, cvičenci se mohou plně soustředit na správné načasování jednotlivých technik, dbát na vykonání technik s velkým rozsahem pohybu a oprostít svou mysl od rušivých elementů jako „co když to nestihnu“. Důraz je kladen na celkovou práci těla a správné načasování obranné techniky.

Cvičenci stojí proti sobě asi 3 m vzdáleni. Oba postoj Zenkutsu-dachi (obrázek 3) na místě. Útočník na místě útočí na 3 pásma Jodan (hlava, krk), Chudan (trup), Gedan (podbřišek, genitálie) zobrazuje obrázek 3 technikou Giaku-tsuki (obrázek 8). Vždy jeden útok na jedno pásmo. Pak se vymění strana postoje (Hidari – levý, Migi - pravý), aby se cvičilo na obě strany rovnoměrně.





Obrázek 3: Zenkutsu dachi a znázorněná pásma útoku.

Obránce na místě odpovídá na útoky technikou bloků Age-uke znázorňuje obrázek 4 (pásno Jodan), Soto-uke viz obrázek 5, nebo Utchi-uke viz obrázek 6 (pásno Chudan) a Gedan-barai viz obrázek 7 (pásno Gedan). Po bloku navíc vždy následuje technika protiútoku ve formě Giaku-tsuki viz obrázek 8. [7]



Obrázek 4: Age-uke (pásno Jodan).



Obrázek 5: Soto-uke (pásmo Chudan)



Obrázek 6: Utchi-uke (pásmo Chudan)





Obrázek 7: Gedan-barai (pásmo Gedan)



Obrázek 8: Giaku tsuki

### 3.3.2 Kihon ippon kumite Nidan (2)

Druhá forma kumite (doslovný překlad by zněl - druhý stupeň, bod, základní formy kumite) se od první liší vzdáleností mezi cvičenci. Kihon ippon kumite Nidan je forma prováděná na tělesný dermatologický kontakt mezi oběma cvičenci. To znamená, že dokončená technika Gyaku-tsuki by kontaktovala spolucvičence, pokud by tento nezměnil její trajektorii provedeným blokem. Fyzické provedení je tedy shodné s Kihon ippon kumite Shodan, cvičí se jen v kontaktní vzdálenosti, kdy dochází ke kontaktu prostřednictvím úderových ploch znázorňuje obrázek 9. U bloků se jedná o úderovou plochu Ude (někdy



také nazývanou Van), což je předloktí. Giaku-tsuki používá úderovou plochu Seiken (plocha cca 2 cm<sup>2</sup> na kloubech ukazováku a prostředníku sevřené pěsti z přední strany). [7]

Jestliže fyzicky se kromě vzdálenosti a kontaktu prvních dvou forem kumite neliší, psychický rozdíl v provedení a prožitku je zde značně velký. To, že dochází ke kontaktu, s sebou přináší určitou míru stresu, hlavně u začátečníků. Od tohoto je třeba se snažit oprostít a cvičit tzv. „s čistou hlavou“, jako u první formy kumite. Je velmi těžké na nic nemyslet. Pokud už na něco, tak na velký rozsah pohybu techniky, na vlastní vnitřní prožitek z techniky, nikdy ne na to „jestli to stihnu“, nebo co se stane, když „to nestihnu vyblokovat včas“. Podobné myšlenky cvičence rozptylují, dostávají ho do psychického kyo a znemožňují tak úspěšné provedení techniky i studium karate-do jako takové.

U druhé formy kumite, díky kontaktu se soupeřem již dochází k velmi dobré zpětné vazbě a vnitřnímu příjemnému prožitku z provedené techniky. U zkušenějších cvičenců techniku bloků i protiútoků přirozeně provází kiai (viz slovník pojmů), který tak zvyšuje mentální energii a účinnost techniky.





Obrázek 9: Aplikace age-uke blok - kontaktní vzdálenost (A, B, C).

### 3.3.3 Kihon ippon kumite Sandan (3)

U třetí formy kumite, (doslovný překlad by zněl - třetí stupeň, bod, základní formy kumite) provádí útočník, stejně, jako u předchozích dvou forem po jednom útoku technikou Giaku-tsuki na pásma Jodan, Chudan, Gedan. Obránce řeší stejně, jako v předchozích dvou formách kumite, blokem a protiútokem (Age-uke + Giaku-tsuki, Soto, nebo Uchi-ude-uke + Giaku-tsuki a Gedan-barai + Giaku-tsuki). [7]

Změna (zvýšení náročnosti) oproti předchozím formám kumite spočívá v tom, že výchozí pozice pro útočníka je kamae (viz slovník pojmů). Tento provádí jednotlivé útoky na kontaktní vzdálenost (bez kontaktu) provedením přesunu Yori-ashi. Obránce je na místě v postoji Zenkutsu-dachi.

Techniky útoku tedy vychází z postavení kamae, kdy ruce míří na soupeře, pokrčeny v lokti, v konexi s tělem. Zde nastává oproti předchozím dvěma formám kumite další změna v tom, že útok, nebo obrana jsou prováděny s minimálním pohybem. Díky procvičení technik přes dlouhé pohyby (v předchozích formách kumite) však techniky neztrácí na účinnosti. Musí být zachována konexe. Naopak je zde větší prostor (díky provedení technik s minimálním pohybem) pro vnímání (studium) přídavné energie jako snap (viz slovník). Kumite je také vhodné ze stejných důvodů pro budování větší výbušnosti (chápat obrazně) v technice, přirozeně také zvětšuje bojového ducha a celkově tak zlepšuje rozvoj a vnímání Karate-do u cvičenců.

Samozřejmě je Kihon ippon kumite Sandan i psychicky náročnější oproti předchozím dvěma formám, což je dáno útokem s přísunem (Yori-ashi). Obránce se tak musí soustředit na dobrou přípravu, konexi a snažit se spontánně reagovat

na útočníka s důrazem na správné provedení techniky v čase (nesmí „zaspat“, ani být „napřed“). Rovněž zpětná informace a vnitřní prožitky od spolucvičence o provedené technice je vysoce přínosná, rozvíjí bojového ducha a zlepšuje techniku a kontrolu nad ní.

## 4 ZÁVĚR

Práce se zaměřuje na první tři formy kumite (viz kapitola 3). Snahou autora bylo tuto zvolenou problematiku popsat co možná nejkomplexněji z dostupné literatury a také z vlastních letitých poznatků učení.

Práce řeší kromě konkrétních (předepsaných) technik v jednotlivých formách kumite i rozdíly mezi těmito formami kumite, společné prvky, narůstající náročnost na cvičence. Dále se zaměřuje na rady, jak zvládat cvičení kumite a také jak k němu přistupovat. Kromě fyzické stránky kumite není opomíjena ani psychická stránka, která k dané problematice neodmyslitelně patří.

Stručná historie kumite je uvedena v kapitole 3.1, kterou považuji za stěžejní z pohledu pokory a úcty k mistrům, kteří nám toto krásné bojové umění předali (a předávají) a to i přes často obtížné okolnosti v jejich osobních životech i jejich době a společnosti jako takové.

V kapitole 3.2 jsou také popsány základní předpoklady pro techniku Todome, vzhledem k tématu práce jsou více rozepsány zdroje energie (viz kapitola 3.2.1) a jednotlivé fáze (časování) techniky (kapitola 3.2.2).

Některé specifické výrazy (názvy technik) jsou vysvětleny buď přímo v textu, nebo odkazují na slovník pojmů, který je abecedně seřazen a jednotlivé pojmy dostatečně vysvětluje.

Právě pro všechny výše popsané děje a okolnosti, související s tematikou prvních třech forem kumite, popsané v této práci, považuji tuto za jedinečnou a cíl práce za splněný. Práci doporučuji převážně začátečníkům, ale i pokročilejším cvičencům, kteří si mohou informace zde uvedené konfrontovat se zkušenostmi vlastními.

## 5 DISKUSE

Informací o kumite je celá řada, převážně se však zaměřují na sportovní formy karate, ale i jiné bojové sporty. Sportovní formy jsou však ochuzeny o hloubku, obsah a filozofi bojových umění (např. Karate-do). Kvalitních a dostupných zdrojů informací o „tradičním“ kumite pro naše potřeby a studium je vlastně velmi málo. To je dáno zřejmě soutěžemi a sportovními zápasy, které sportovní forma nabízí. Tento fakt zřejmě působí reklamu a propagaci sportovní formy, a tudíž dostupná literatura se ubírá především tímto směrem. Musíme však věřit, že kvalitní žák si kvalitního učitele sám vyhledá a celá cesta Karate-do bude nadále pokračovat a vyvíjet se.

## DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Kromě studia a cvičení kata, kihon a kumite závisí rozvoj Karate-do u každého konkrétního cvičence také na jeho genetických předpokladech, prožitých a získaných zkušenostech, věku, temperamentu, inteligenci apod. Samozřejmostí je předpoklad kvalitních informací (kvalitní učitel), dostatek času ke studiu a zájmu cvičence o studium. Takové studium je potom na celý život a ani po něm nekončí.

Pro všechny, kdo by se touto tematikou chtěli nadále zabývat a rozvíjet ji, bych pro další práce tohoto typu doporučil použít kvalitní dokumentační techniku (kvalitní videozáznam) těchto forem kumite, třeba i se zpomalenými (rozfázovanými) záběry jednotlivých technik. Je zde prostor pro biomechanické zkoumání z hlediska nejlepší efektivity pohybu, vybudování a předání energie. Je možné se také zaměřit na vzájemné psychické prožitky cvičenců při kumite.

## SLOVNÍK POJMŮ

- Kamae** bojový postoj. Přední a zadní noha v jedné linii za sebou, podsazená kostrč, rovný trup a hlava, ruce míří na soupeře, lokty v konexi s tělem. Postoj tak umožňuje reagovat na situace v širokém spektru technik, s maximální pohyblivostí a variabilitou, v co nejkratším možném čase, bez zpětných pohybů.
- Kime** ohnisko předání energie. Usměrnjuje, koncentruje doposud vytvořenou energii do jednoho bodu v prostoru i čase přes konkrétní úderovou plochu.
- Kumite** zápas, sparing (výuková forma aplikace technik bojových umění mezi cvičenci).
- Kyaj** bojový pokřik. Jedná se o spontánní zvuk provázející techniku, který vzniká při výdechu v oblasti břicha, není to křečovitá práce hlasivek (i když je samozřejmě hlasivkami jako každý zvuk u člověka tvořen). Kiaj zesiluje mentální energii a zvyšuje účinnost techniky.
- Kyo** fyzická nebo psychická (případně obojí) nepropojenost těla a ducha, která umožňuje uplatnit todome techniku.
- Princip** základní tvůrčí myšlenka, pravidlo, zásada, z něhož lze odvodit jiné, potřebné pro řízení děje.
- Snap** přídatná energie, navyšující doposud vytvořenou energii až 4krát, a to jak v rychlosti předání, tak i v její síle, v závislosti na druhu techniky. Snap je řízen (spouštěn) výdechem.
- Technika** je ideální řešení pohybového úkolu. Technika je symbolem (prezentací) principu.
- Todome** je termín pro označení techniky, která nám umožní vyřadit protivníka z boje.
- Zanshin** je stavem celkové připravenosti. Tedy koncentrace (propojenosti) těla, mysli, i ducha na nadcházející situaci (sebeobrana, cvičení atd.).

## SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT

Obrázek 1: Stoj spatný (Musubi-dachi) s úklonem cvičenců.....	12
Obrázek 2: Postoj Heiko-dachi.....	13
Obrázek 3: Zenkutsu dachi a znázorněná pásma útoku.....	14
Obrázek 4: Age-uke (pásmo Jodan). ....	14
Obrázek 5: Soto-uke (pásmo Chudan).....	15
Obrázek 6: Utchi-uke (pásmo Chudan).....	15
Obrázek 7: Gedan-barai (pásmo Gedan).....	16
Obrázek 8: Giaku tsuki.....	16
Obrázek 9: Aplikace age-uke blok - kontaktní vzdálenost (A, B, C).....	18



## LITERATURA

Příklad:

- [1] HAŠKA, Milan. Dentokan - Brno. *Česká Unie Dento Karate-do* [online]. [cit. 2021-10-13]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/dentokan-brno/>
- [2] Historie karatedo - Teorie a didaktika karate - Učební opory: Inovace SEBS a ASEBS. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity | MUNI SPORT [online]. Copyright © 2011 Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [cit. 24.05.2021]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-karate/historie-karatedo>
- [3] Kumite – *Multimediální učebnice úpolových sportů*. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova [online]. Copyright © 2017 Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu [cit. 27.07.2021]. ISBN 978-80-87647-10-3 Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2157.html>
- [4] HAŠKA, Milan a Aleš RÓTH. Princip provedení techniky TODOME v okamžiku oslabení soupeře KYO - TODOME-NO-RI. *Česká Unie Dento Karate-do* [online]. [cit. 2021-7-27]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/todome-4-princip/>
- [5] NISHIYAMA, Hidetaka. *Coach's Manual*. Los Angeles: ITKF. 50 s. Dostupné z: [https://soubory.cudk.cz/Dokumenty/prirucka\\_trenera.pdf](https://soubory.cudk.cz/Dokumenty/prirucka_trenera.pdf)
- [6] HAŠKA, Milan. SHIZEN-TAI-NO-RI, konexe a dominový efekt. *Česká Unie Dento Karate-do* [online]. [cit. 2021-7-27]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/konexe-a-dominovy-efekt-faze-techniky/>
- [7] HAŠKA, Milan. Kumite. *Česká Unie Dento Karate-do* [online]. [cit. 2021-7-27]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/kumite>