



ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO, z.s.

CZECH DENTO KARATE-DO UNION

<http://www.cudk.cz>

JIYU IPPON KUMITE

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval:

Ing. Ladislav Ondra

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 Polešovicích, 7.3.2021

Ing. Ladislav Ondra

Obsah

Autorské prohlášení.....	1
Abstrakt	3
Úvod.....	4
1 Cíle a rozsah práce	5
1.1 Cíl práce.....	5
1.2 Rozsah práce	5
2 Kumite a jeho význam.....	6
3 Historie kumite.....	6
4 Kumite jako soutěžní disciplína.....	7
5 Formy kumite	8
5.1 Formy kumite v ČUDK	10
6 Jiyu ippon kumite.....	10
6.1 Jiyu ippon kumite Shodan	11
6.2 Jiyu ippon kumite Nidan	11
6.3 Jiyu ippon kumite Sandan	11
6.4 Základní prvky Jiyu ippon kumite.....	11
6.5 Nácvik Jiyu ippon kumite.....	13
7 Význam Jiyu ippon kumite.....	14
8 Psychologický aspekt Jiyu ippon kumite	15
9 Nejčastější nedostatky při nácviku Jiyu ippon kumite.....	16
9.1 Vycítění.....	16
9.2 Vzdálenost.....	16
9.3 Umístění útoku a protiútku.....	18
9.4 Zaměření na todome techniku	19
9.5 Nerealistický útok	19
10 Kumite a Shoto Nijukun.....	20
11 Závěr	21
Seznam obrázků a schémat.....	23
Literatura a zdroje.....	24

Abstrakt

V závěrečné práci je řešena problematika kumite se zaměřením na formu Jiyu ippon kumite. Cílem práce je komplexní zpracování Jiyu ippon kumite a jeho forem podle České unie dento karatedo a zodpovědět otázky, jaké jsou klíčové prvky Jiyu ippon kumite, proč jsou důležité a jak ho procvičovat.

V úvodní části práce je na základě analýzy dostupných zdrojů a knih nejprve popsána historie kumite a jeho vývoj od vzniku prvních tréninkových forem v Japonsku až do současnosti. Dále jsou zde stručně popsány jednotlivé soudobé formy kumite a to bez rozdílu, zda jde o sportovní či tradiční karate.

Jádro práce představuje Jiyu ippon kumite a jeho formy dle České unie dento karatedo. Je zde popsán význam Jiyu ippon kumite a účel jednotlivých forem. Z práce vyplývá, že klíčovými prvky Jiyu ippon kumite jsou schopnost vycítění kyo útočníka a čas reakce na útok. Reakce by měla probíhat z dechu na základě vycítění úmyslu útočníka. Rozhodování nesmí být na vědomé úrovni, která je příliš pomalá, ale má být intuitivní. Při nácviku nemá být opomíjen ani psychologický aspekt kumite a jeho vliv na schopnost zůstat uvolněný a klidný.

Závěr práce je pak věnován tématu Kumite a Shoto Nijukun. Jedná se o krátkou subjektivní úvahu, ze které vyplývá, že soutěž v kumite není v souladu s dvaceti pravidly mistra Gichina Funakoshiho a ani s původním významem karatedo.

Výsledkem této práce je ucelený pohled na problematiku Jiyu ippon kumite, který přispívá k uvědomění si důležitých prvků této formy jako celku a jak je nezbytné přistupovat správným způsobem k jejímu nácviku a zvládnutí.

Úvod

Karatedo jakožto bojové umění vzniklo v dobách, kdy byl běžný častý boj o vlastní přežití. Vzniklo a rozvíjelo se primárně za účelem ochrany vlastního života a bylo tak i vyučováno. S rozvojem společnosti a v důsledku postupných změn v ní přestal mít tento základní prvek hlavní význam a začaly se postupně prosazovat jiné stránky, které byly podružné nebo zde vůbec nebyly, jako je filozofická, zdravotní či sportovní stránka. Karatedo se tak postupně mění a jeho původní význam a principy se začínají vytrácet nebo se odsouvají na pozadí. Dostupných kvalitních zdrojů a literatury za účelem hlubšího studia karatedo jako umění sebeobrany není mnoho a většina z nich se jím zabývá spíše po sportovní stránce. Z tohoto důvodu jsem si jako téma své práce zvolil kumite a to konkrétně formu Jiyu ippon kumite, která je svým pojetím velmi blízká volnému boji. Tím, že se ale stále jedná o řízenou formu kumite, umožňuje studovat klíčové prvky sebeobrany jako je např. čas útoku nebo práce se vzdáleností.

Cílem práce je poskytnout ucelený pohled na tuto formu kumite a zodpovědět otázky, jaké jsou principy a klíčové prvky Jiyu ippon kumite, proč jsou důležité a jak ho procvičovat.

Části o historii kumite a formách kumite jsou zpracovány analýzou veřejně dostupných materiálů a knih. K vypracování kapitol o Jiyu ippon kumite byly použity poznatky z vlastního dlouholetého studia karatedo, informace z řady absolvovaných seminářů vedených Českou unií dento karatedo doplněné informacemi z materiálů publikovaných Českou unií dento karatedo a taktéž poznatky z návštěv jiných oddílů karatedo.

Závěrečná část se zabývá úvahou nad souladem Shoto Nijukun mistra Gichina Funakoshiho a praktikování kumite jako tréninkové formy i jako sportovní disciplíny. Jedná se o autorův vlastní pohled, který může sloužit všem případným zájemcům jako podklad k zamyšlení.

1 Cíle a rozsah práce

1.1 Cíl práce

Cílem práce je poskytnout každému zájemci o studium kumite ucelený pohled na formu Jiyu ippon kumite, její účel a význam. Dále pak poukázat na klíčové prvky, na které je třeba dbát při nácviku a popsat základní chyby, které se při nácviku objevují a kterých je dobré se vyvarovat.

1.2 Rozsah práce

Vzhledem k množství různých organizací působících ve sportovním a tradičním karate, z nichž každá může pojmout Jiyu ippon kumite svým vlastním způsobem nebo mít vlastní varianty, se práce zaměřuje pouze na formy Jiyu ippon kumite cvičené v České unii dento karatedo.

2 Kumite a jeho význam

Kumite je nejmladší výukovou formou karate-do a lze jej přeložit jako zápas. Dalšími formami jsou kata a kihon. Na rozdíl od nich nepochází z Okinawy, ale začalo se formovat až v Japonsku. [1] Význam kumite je v první řadě výukový. Jeho smyslem je aplikovat techniky naučené v kata a kihon při cvičení s jedním nebo více sparingpartnery ve správné vzdálenosti, čase a s psychologickými prvky, které bez cvičení s reálným protivníkem nelze do cvičení zahrnout. Dále rozvíjí schopnost vnímat soupeře (feeling) a reagovat na něj vhodným způsobem či technikou ve správné vzdálenosti. Kumite učí i strategii a taktiku. Správně pochopené a cvičené kumite tedy není jen prostý zápas, ale mělo by se s kata a kihonem doplňovat a vést k rozvoji schopností a dovedností studenta karatedo. Druhý význam je jako soutěžní disciplína.

3 Historie kumite

V době, kdy se karatedo cvičilo jen na Okinawě, kumite, tak jak jej známe, neexistovalo. Na Okinawě se v tu dobu studovala pouze kata a bunkai pro pochopení významu technik v kata. [1] Cvičení kumite nebylo v této době ani možné, protože bylo praktikování jakéhokoliv bojového umění na Okinawě zakázáno a neexistovala ani žádná dódžó. Cvičilo se tedy tajně po nocích v domě mistra, který měl nanejvýše pár jednotek studentů. Otevřeně se začalo karate praktikovat až několik let po reformě Meidži (1868). [2] První formy kumite, tak jak je známe dnes, se začaly tvořit někdy ve třicátých letech 20. století až v Japonsku poté, co jej v Tokiu v roce 1922 představil Gichin Funakoshi na přehlídce starých japonských umění. Gichin Funakoshi nakonec již v Japonsku zůstal a věnoval se rozvoji a rozšíření karatedo. Ani v Japonsku se zpočátku kumite necvičilo. Gichin Funakoši totiž velmi ctí tradice. Preferoval okinawský způsoby výuky, odmítal konfrontace a se zavedením kumite do výuky nesouhlasil. Jsou známy i případy, kdy docházelo k rozporům mezi mistrem Funakoshi a jeho žáky při jejich snahách o praktikování kumite. [3] Karatedo jako cesta se však velmi obtížně prosazovalo, neboť japonští studenti velmi prahli po praktické konfrontaci svých schopností formou zápasu a později i sportovních soutěží. A tak nakonec tlak japonských studentů zvítězil a došlo k zavedení nové formy tréninku – kumite. Gichin Funakoši se však s myšlenkou kumite a sportovních soutěží nikdy neztotožnil. Obával se, že by tím karatedo mohlo ztratit svůj obsah a stát se povrchním. Odmítl i zaštitit první organizaci karate Japan Karate Association (JKA), která vznikla v roce 1948 a již cílem bylo posunout karatedo do oblasti sportu.

4 Kumite jako soutěžní disciplína

Po založení JKA Masatoshi Nakayamou (1913 – 1987), Hidetakou Nishiyamou (1928 – 2008) a Isao Obatou (1904 – 1976) v roce 1948 začal rozvoj kumite jako soutěžní disciplíny. Cílem JKA bylo posunout karate do oblasti sportu, vypracovat systém pravidel pro závody a vyškolit instruktory. Tvůrcem prvního návrhu pravidel pro volný zápas byl Masatoshi Nakayama. Pravidla byla vytvořena tak, aby se co nejvíce podobala reálnému boji. Bojovalo se bez rozdílu hmotnosti a nepoužívaly se chrániče na ruce a nohy. Zvítězil ten, kdo první provedl účinnou útočnou techniku na nekrytou část protivníkovy těla, nebo kterou nedokázal protivník blokovat. V turnaji již nemohl pokračovat nikdo, kdo byl již poražen. Gichin Funakoshi však pravidla neschválil, protože se obával, že možnost volných zápasů, byť podle pravidel, povede k prosazování agrese. Ani to ale M. Nakayamu od jeho přesvědčení a úsilí neodradilo a v roce 1957 zorganizoval první celojaponské mistrovství v karate, což nakonec vedlo ke vzniku sportovního karate. [4] Za zmínku jistě stojí, že podle některých zdrojů připustil M. Nakayama v soutěži kumite rychlé stržení ruky od cíle (tzv. snap-back), čímž nebyly dodrženy principy todome techniky. S tímto však zásadně nesouhlasil H. Nishiyama. Aby nedošlo k rozporům, využil tak nabídky vyučovat karate v armádě USA a odešel v roce 1961 do Ameriky, kde ještě téhož roku založil All-American Karate Federation. [5] V roce 1974 stál H. Nishiyama u zformování International Amateur Karate Federation (IAKF), která se v roce 1985 změnila na International Traditional Karate Federation (ITKF) s cílem stát se hlavní organizací tradičního karate [5][6].

Vznik JKA a následný odchod H. Nishiyami tak postupně vedl k rozdělení karatedo na sportovní a tradiční. Největší odlišnosti mezi nimi lze asi vidět právě u kumite, kdy u sportovního karate neexistuje provázání mezi kata, kihon a kumite. Kumite je zde samostatnou sportovní disciplínou, která v podstatě upustila od základních principů karate, jako jsou postoje nebo koncept konečné (todome) techniky, a jde cestou společných pohybových schémat používaných i v jiných bojových sportech. [7] Výsledkem je spíše honba za sportovními výsledky než komplexní rozvoj karateky. V tradičním karate je soutěž v kumite koncipována jiným způsobem. Základem je zachování všech principů, na kterých karatedo stojí. Kumite by zde mělo být hlavně prostředkem k získání nových zkušeností v konfrontaci se soupeřem pod psychickým tlakem a k porovnání zlepšení v tréninku. Vítězství by nemělo být prvořadým cílem.

5 Formy kumite

Ustoupení Gichina Funakoshiho tlaku japonských studentů a povolení kumite bylo prvním krokem ke vzniku řady různých forem kumite. Tyto první formy kumite se postupně staly základem metodické řady, kterou zařadila do svých výukových materiálů JKA jakožto první organizace karatedo a je v ní dodnes. Jde o následující formy: [8]

Řízené formy:

- **Gohon kumite** – 5x stejná útočná technika s krokem vpřed, 5x stejná obranná technika s krokem vzad, po poslední technice protiútok,
- **Sanbon kumite** – 3x různá útočná technika s krokem vpřed, 3x různá obranná technika s krokem vzad, po poslední technice protiútok,
- **Kihon Ippon Kumite** – útočník se přesouvá vpřed a provádí jednu útočnou techniku, obránce provádí obranu z Heiko-dachi nebo Shizentai s ústupem vzad nebo do strany a následně provádí protiútok,
- **Jiyu Ippon Kumite** – útočník i obránce jsou v kamae, útočník se přibližuje k obránci, který stojí na místě. Po dosažení optimální vzdálenosti provede útočník jednu útočnou techniku, na kterou reaguje obránce provedením obranné techniky a následně protiútokem.

Volné formy:

- **Jiyu kumite** – volný boj simulující boj o život.

Takto rozdělené formy kumite následně převzala velká většina různých mezinárodních, národních i nezávislých organizací, které začaly postupně vznikat a které pod sebou sdružují různé oddíly jak sportovního tak tradičního karatedo po celém světě. Kromě již zmíněné JKA je najdeme např. u ITKF nebo World Fudokan Federation (WFF). [9] V České republice pak např. u České asociace tradičního karate (ČATK) [5] nebo Českého svazu karate patřícího pod JKA. [10]

V rámci organizace JKA a sportovního karate se lze setkat ještě z dalším dělení kumite [1] [11]:

Řízené formy:

- **Gohon kumite**,
- **Kihon ippon kumite**,
- **Kaeshi ippon kumite** - varianta Kihon ippon kumite, ve které si útočník a obránce na konci prohodí role. Z útočníka se stává obránce a obránce přebírá iniciativu a provádí útok.
- **Jiyu ippon kumite**.

Volné formy:

- **Randori** – tréninková forma Jiyu kumite sloužící jako nácvik sportovního zápasu, jeho taktiky a pravidel,
- **Kjogi kumite** – forma Jiyu kumite, ve které se bojuje podle pravidel sportovního zápasu,
- **Kumite shiai** – odpovídá základnímu Jiyu kumite, čili volný boj simulující boj o život.

Sanbon kumite zde chybí, neboť je bráno jako shodné s formou Gohon kumite jen s menším počtem opakování technik. Jiyu kumite je přepracováno na tři formy s důrazem na závodní pojetí kumite. [1]

Lze najít i další řízené formy kumite, které nejsou obsahem žádných zkušebních řádů či jiných oficiálních metodických materiálů významných organizací. Spíše než o formy jde o tréninkové varianty základních výše zmíněných forem kumite. [12]

Jedná se o:

- **Ippon kumite** – stejná forma jako Sanbon kumite jen s jednou útočnou a jednou obrannou technikou,
- **Okuri jiyu ippon kumite** – varianta Jiyu ippon kumite, ve které útočník po svém prvním útoku pokračuje libovolným dalším útokem,
- **Happó kumite** - jde o Jiyu ippon kumite s více protivníky rozmístěnými v kruhu kolem obránce,
- **Kumite kata** - jedná se o aplikace kata.

5.1 Formy kumite v ČUDK

V ČUDK byla vypracována odlišná metodická řada kumite, jejíž autorem je pan Aleš Róth. [3] Neobsahuje Gohon kumite ani Sanbon kumite a Kihon ippon kumite a Jiyu ippon kumite byly přepracovány tak, aby měly jednotlivé formy metodickou návaznost a umožňovaly jednodušší přechod od nižší formy k těm vyšším. Dělení je následující:

Řízené formy:

- Kihon ippon kumite Shodan,
- Kihon ippon kumite Nidan,
- Kihon ippon kumite Sandan,
- Jiyu ippon kumite Shodan,
- Jiyu ippon kumite Nidan,
- Jiyu ippon kumite Sandan,

Volné formy:

- Jiyu kumite.

Kihon ippon kumite má tři formy a jeho průběh je odlišný od původní formy. Obránce nestojí v Shizentai nebo Heiko-dachi, ale je stejně jako útočník v Zenkutsu-dachi. Obránce při provádění obranné techniky nikam neustupuje, ale stojí na místě. Popisy jednotlivých forem Kihon ippon kumite lze najít na stránkách www.cudk.cz.

Jiyu ippon kumite má také tři formy, z nichž Jiyu ippon kumite Shodan odpovídá původní formě Jiyu ippon kumite a cvičí se tedy shodně. Jiyu ippon kumite bude popsáno dále.

Jiyu kumite je volná forma kumite. Není zde stanoven ani útočník a ani žádné techniky. Cvičenci se volně pohybují v prostoru a provádějí libovolné techniky.

6 Jiyu ippon kumite

Jiyu ippon kumite je řízená forma kumite, která je na první pohled velmi podobná volnému boji. Je určena pro pokročilé studenty, kteří již zvládají technické aspekty karatedo. Účelem výuky Jiyu ippon kumite je správné pochopení a prezentace principů sebeobrany, kterými jsou správné, přirozené držení těla, přizpůsobení se soupeři v čase a vzdálenosti a oslabení soupeře

za účelem jeho uvedení v kyo nebo rozpoznání jeho kyo s cílem provést techniku todome. [3][19]

Rozlišujeme tři formy Jiyu ippon kumite – Jiyu ippon kumite Shodan, Nidan a Sandan.

6.1 Jiyu ippon kumite Shodan

Forma Jiyu ippon kumite Shodan má daného útočníka a obránce. Útočník hlásí pro útok rukou pásmo, u kopu pak místo pásma jeho název. Útočník útočí vždy 3x rukou a 3x nohou. Vzdálenost mezi útočníkem a obráncem odpovídá dané útočné technice. [3]

Obránce tedy ví, jaká bude útočná technika a nemusí se jí zabývat. Díky tomu vzniká prostor pro studium základních prvků volného boje, kterými jsou rozpoznání kyo útočníka vycítěním úmyslu zaútočit a vytvoření todome techniky ve správném čase a vzdálenosti.

6.2 Jiyu ippon kumite Nidan

Ve formě Jiyu ippon kumite Nidan je opět dán útočník a obránce. Útočník ale již nehlásí žádnou techniku ani pásmo. Obránce tedy neví, jakou technikou a kam bude útočník útočit. Útočník opět útočí 3x rukou a 3x nohou. Vzdálenost mezi útočníkem a obráncem odpovídá volnému boji. [3]

Účelem této formy je aplikovat prvky naučené a procvičené formou Shodan v okamžiku, kdy obránce neví nic o záměrech útočníka. Přibývá zde tedy psychologický prvek neznalosti útočné techniky, což vytváří psychický tlak na obránce a boj je blíže realitě.

6.3 Jiyu ippon kumite Sandan

Forma Jiyu ippon kumite Sandan je stejná jako forma Nidan pouze s tím rozdílem, že se partneři po každé akci střídají v roli útočníka a obránce. Vzdálenost mezi útočníkem a obráncem odpovídá volnému boji stejně jako u formy Nidan. [3] Tato forma přibližuje Jiyu ippon kumite blízko volnému boji a tvoří tak přechodovou formu mezi Jiyu ippon kumite a Jiyu kumite.

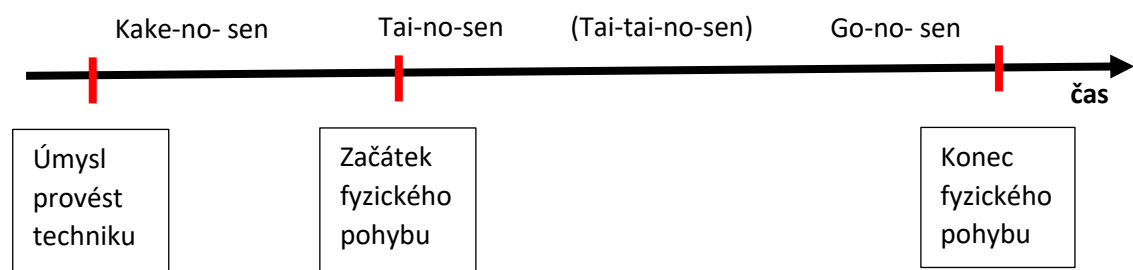
6.4 Základní prvky Jiyu ippon kumite

Pro všechny formy je společné cvičení v kamae. U formy Shodan stojí útočník a obránce ve vzdálenosti odpovídající dané útočné technice. U zbylých dvou

forem odpovídá vzdálenost mezi útočníkem a obráncem volnému boji, přičemž útočník se v kamae přibližuje k obránci, který stojí na místě. Po přiblížení na vzdálenost odpovídající útočné technice zahájí svůj útok, na který obránce reaguje obranou a protiútokem. Na rozdíl od Kihon ippon kumite, není u Jiyu ippon kumite kladen důraz na technickou stránku, ale spíše na vycítění a práci s časem a vzdáleností. U všech forem Jiyu ippon kumite je kladen důraz na správné provedení Oji-waza viz obr. příloha 1. Obránce tedy odpovídá na akci útočníka libovolnou technikou v souladu s principy Oji-waza, tedy sebeobrany. [3]

Základním předpokladem úspěšného zvládnutí všech forem Jiyu ippon kumite je schopnost vycítění kyo útočníka, tedy stavu, kdy je jeho možnost obrany oslabena a tím pádem neefektivní. [13] To umožňuje obránci převzít iniciativu a provedení todome techniky. Příčin stavu kyo existuje mnoho, ale z hlediska Jiyu ippon kumite je důležité, že útočník je vždy v kyo v okamžiku začátku útoku a v jeho průběhu. [13] Během této doby dochází k realizaci jím zamýšlené útočné techniky a nelze ji tedy jednoduše změnit na jinou techniku, např. obrannou dokud není pohyb dokončen.

Z pohledu obránce je tedy optimální, provádí-li svou obrannou akci při vycítění úmyslu útočníka zaútočit nebo v čase začátku jeho fyzického pohybu. Jde tedy buď o reakci na myšlenku (čas Kake-no-sen) nebo o reakci na začátek fyzického pohybu (čas Tai-no-sen). Jedná se o optimální řešení, protože není potřebné řešit žádnou konkrétní útočnou techniku, obránce předchází útočníka a jeho obrannou akcí je útočná technika. Zde je nutno poznamenat, že časem není myšlen nějaký konkrétní pevný bod útoku, ale jde o velmi krátké časové intervaly, jež daný čas představují a které na sebe plynule navazují.



Obrázek 1 - Čas reakce

Rozdělení reakce na útok na časové intervaly by mohlo být i detailnější, což platí hlavně u Tai-no-sen. Za čas Tai-no-sen považujeme i čas současného útoku útočníka a protiútku obránce, kdy obránce pokrývá útočnou techniku (Korushi-

waza) či využívá techniky měkkého bloku (Nagashi-uke-waza) a současně provádí todome techniku. Jde tedy o „pozdní“ Tai-no-sen, někdy nazývaný např. Tai-tai-no-sen. [14] Obránce může provádět obrannou akci i po začátku fyzického pohybu útočníka (čas Go-no-sen), ale v této situaci již musí řešit konkrétní útočnou techniku a čelit její energii. Musí tedy buď provést techniku bloku (Uke-waza) nebo techniku odsunutí těla (Amashi-waza) s následným protiútokem. Reakce v čase Go-no-sen je technicky mnohem náročnější s větší možností vzniku chyby. Blok nebo odsunutí musí být účinné a jsou zde kladeny větší nároky na práci se vzdáleností, jinak nevznikne prostor pro protiútok. Reakce v čase Go-no-sen ovšem neznamená, že obránce reaguje až na pohyb útočníka a vědomě vybírá svou obrannou techniku. Takovou reakcí se obránce hned na začátku dostává do pasivity a má znatelnou nevýhodu, protože iniciativu přebírá útočník. Proč taková reakce nemůže fungovat, nejlépe znázorňuje následující popis průběhu dané reakce: [15]

1. Smysly zaznamenají pohyb a vyšlou impuls do mozku rychlostí cca 60 m/s,
2. Mozek vjem zpracuje,
3. Mozek vybere vhodnou reakci,
4. Mozek vyšle signál nervy do svalů rychlostí cca 60 m/s

Až ve 4. bodě se dostáváme do bodu, kde byl útočník na začátku. Daný proces je omezený biologickými limity, takže jediným způsobem jak jej zrychlit je vyřadit co nejvíce bodů a reagovat jiným způsobem, tedy vycítěním samotného úmyslu. Z uvedeného vyplývá, že mozek je pro rozhodování při Jiyu ippon kumite pomalý. Reakce na útočníka a výběr techniky není vědomá volba, ale musí být intuitivní, není zde prostor pro přemýšlení.

6.5 Nácvik Jiyu ippon kumite

Při nácviku Jiyu ippon kumite by se měl karateka nejvíce věnovat formě Shodan, což mu umožní se zaměřit na procvičování rozpoznání kyo útočníka, času reakce a práci se vzdáleností. Bez důkladného zvládnutí těchto prvků nelze zvládnout navazující formy. Obránce by měl vždy usilovat o provedení reakce při vycítění úmyslu útočníka zaútočit a co nejvíce procvičovat čas Kake-no-sen. Reakce v pozdějších časech by neměla být plánována, ale měla by vycházet až z aktuální situace, kdy do hry vstupují i jiné faktory a dojde z nějaké důvodu ke zpoždění reakce, např. vzdálenost, fyzické atributy útočníka nebo aktuální psychický stav

obránce apod. K provedení reakce v čase Tai-no-sen a Go-no-sen by tedy ideálně mělo dojít jen v případě, kdy obránce není schopen provést Kake-no-sen nebo ho provést nemůže. Pokud např. bude mít útočník významně větší individuální efektivní vzdálenost než obránce, nebude tento schopen provést techniku v čase Kake-no-sen, protože není v jeho schopnostech se v daném čase k útočnickovi fyzicky přemístit. Takže i když obránce rozpozná počátek útoku, samotná obranná akce bude realizována v jiném čase. Ve skutečnosti je provedení obranné akce v čase Kake-no-sen velmi obtížné a málo kdy se podaří. Útočník se většinou vždy nějak pohne. To ale neznamená, že by o ni obránce neměl usilovat.

Ať už je ale reakce na útok v jakémkoliv čase, vždy je základem rozpoznání počátku útoku, které obránci umožní být před útočníkem v každé situaci a kontrolovat ji. Reakce na útočníka následně musí vycházet z dechu, který řídí chodidla a iniciuje a kontroluje techniku. Dech tedy vytváří reakci i následnou akci, které by ideálně měly probíhat v jednom okamžiku, řídí vznikající techniku a tvoří kime podle účelu použití a kiai. Dechu je důležité věnovat při nácviku Jiyu ippon kumite velkou pozornost.

Trénink vycítění kyo útočníka a reakce na jeho úmysl zaútočit je dlouhodobý proces. Vyžaduje zvládnutí zůstat relaxovaný a klidný, aby bylo možné naladění na protivníka a jeho správné vnímání. Pohled nesmí spočívat na protivníkovi, ale směřuje za něj, musí jej pojmout jako celek a nevěnovat se detailům. Mysl se nesmí ničím zabývat, jakmile pohled nebo mysl někde ulpí nebo se něčím zaměstná, nastává kyo. Je důležité věřit svému instinktu a provést protiútok i za cenu chybné reakce.

Pro zvládnutí všech forem Jiyu ippon kumite je potřeba pochopit principy Ojiwaza opravdu do hloubky. Nelze ani opomíjet psychologický aspekt Jiyu ippon kumite a to hlavně forem Nidan a Sandan, kde obránce neví, jakou techniku útočník použije, viz kapitola 8.

Také je třeba mít na paměti, že v reálném boji není každá technika úderu todome technikou a proto by měla být procvičována i návaznost technik a přechod do různých postojů. Obránce musí být flexibilní a mít schopnost vytvořit pro todome techniku prostor a podmínky.

7 Význam Jiyu ippon kumite

Jiyu ippon kumite představuje pokročilou formu řízeného kumite směřující studenta karatedo ke zvládnutí volného boje a různých sebeobránných situací. Sestavení Jiyu ippon kumite ze tří navazujících forem umožňuje více a lépe

procvičit všechny jeho základní prvky. Díky formě Nidan a Sandan byl do Jiyu ippon kumite přidán psychologický aspekt z Jiyu kumite dán tím, že obránce nezná útočné techniky útočníka. Jiyu ippon kumite tak jako celek představuje komplexní formu, která plynule propojuje Jiyu ippon kumite a Jiyu kumite a její důkladné procvičení a zvládnutí umožňuje procvičovat složitější situace, jako je např. obrana proti více útočníkům.

8 Psychologický aspekt Jiyu ippon kumite

V reálné sebeobraně je psychika klíčový element, který může znamenat, že obránce prohraje ještě dříve, než boj začne. Jakmile obránce ovládnou emoce a on ztuhne nebo zpanikaří, boj končí, protože není schopen žádné smysluplné obranné akce. Psychika a její vliv je samozřejmě u každého člověk individuální záležitost, někdo zvládá tlak a stres lépe, někoho rozhodí už jen změna tréninkového partnera. Psychologií boje se zabývali třeba již samurajové ve starém Japonsku. Věděli, že emoce mohou mít výrazný vliv na jejich výkon v boji a snižovat tak šance na jejich přežití. Proto se uchylovali k meditacím a studiu zenu.

Již při cvičení úplně základního Kihon ippon kumite Shodan, kdy nedochází k žádnému kontaktu, hraje roli psychika, protože proti sobě stojí dva lidé, kteří na sebe musí reagovat a reakce musí být ve správný čas. A pokud dané cvičení není zvládnuto po psychické stránce stejně jako po stránce technické, nikdy nemohou vzniknout podmínky pro správnou reakci a následné provedení akce ve správný čas. Rozpoznání kyo a počátku útoku vyžaduje relaxaci a klidnou mysl. Metodika výuky Jiyu ippon kumite by tedy měla klást psychologické stránce stejnou důležitost jako rozpoznání kyo a počátku útoku, protože spolu úzce souvisí. Při nácviku Jiyu ippon kumite by nemělo být procvičováno příliš velké množství prvků dohromady, např. míchání časů reakce a návaznost technik atd., ale vždy se soustředit jen na jeden z nich. Po jeho procvičení a zvládnutí ve formě Shodan je pak vhodné jej zkusit aplikovat ve formě Nidan, kde si lze v náročnější podmínkách při neznalosti útočných technik ověřit jejich dokonalé zvládnutí. Pokud je na obránce při nácviku vyvíjen příliš velký psychický tlak snahou zvládnout mnoho úkonů naráz, není schopen zachovat klid a zůstat relaxovaný. Jednotlivé prvky je třeba nacvičovat postupně a příliš nespěchat. Schopnost vytvářet složitější kombinace a zvládat více prvků současně vychází až z osvojení a procvičení dílčích prvků a vírou ve vlastní schopnosti.

9 Nejčastější nedostatky při nácviku Jiyu ippon kumite

Tato kapitola má za úkol poukázat na nejčastější nedostatky, se kterými se lze setkat při nácviku Jiyu ippon kumite ve dvojici, a jsou důsledkem špatného pochopení nebo odtržením od reality. Nácvik kumite by měl vycházet z poznání, jak probíhá reálný útok. V reálném světě je útok neočekávaný, rychlý, agresivní a z krátké vzdálenosti. Také je zde psychický tlak, protože jde často o život, a proto je potřeba tyto atributy postupně začleňovat i do nácviku. Nácvik Jiyu ippon kumite by měl být prováděn s důrazem na správné provádění útoku a obrany s co nejvyšší mírou realismu a se snahou o správné pochopení základních principů sebeobrany.

9.1 Vycítění

Reakce nevychází z feelingu, ale až na základě jiného smyslového podnětu. Již mistr Funakoshi řekl, že intuice je důležitější než technika. Pokud chce obránce uspět v boji nebo při sebeobraně a nespolehat se jen na štěstí, musí mít co největší „konkurenční výhodu“. A touto největší výhodou je schopnost vycítění úmyslu útočníka provést útočnou techniku. Umožňuje řešit danou situaci v okamžiku, kdy se obránce nemusí zabývat žádnou technikou útočníka, protože ještě nevznikla. Při nácviku Jiyu ippon kumite je důležité, aby reakce následovaná technikou vždy vycházela z vycítění soupeřova úmyslu a ne až z jeho fyzické akce. Pokud tomu tak není, přichází obránce o výhodu možnosti využít kyo útočníka a převzít iniciativu. Může se tak jednoduše dostat pod tlak a ztrácí možnost efektivního řešení situace.

9.2 Vzdálenost

Vzdálenost je v kumite obecně jeden z nejdůležitějších prvků. Určuje, jaké lze použít techniky a v jakém čase. Při nácviku Jiyu ippon kumite bývá častou chybou špatná práce se vzdáleností a to jak u útočníka, tak i obránce. U útočníka je to útok z příliš velké vzdálenosti, kdy by reálně neměl možnost obránce zasáhnout, pokud by se ten nepohnul. Případně rozvíjení útočné techniky aniž by byl útočník pro její použití ve správné vzdálenosti. Útočná technika tak vzniká příliš brzy a nemá reálný základ. Pro obránce tak nemohou vzniknout podmínky pro studium času reakce na útočníka a kyo.

Obránce v důsledku pozdní reakce na útočníka, viz bod 9.1, se ve snaze o provedení vlastní reakce v čase Sen přisouvá k útočníkovi v okamžiku, kdy ten

již rozvíjí útočnou techniku. Obránce i útočník se tak posouvají proti sobě a v důsledku toho končí obránce se svojí technikou příliš blízko u soupeře.



Obrázek 2 - Obránce příliš blízko útočníkovi. Foto Radoslav Sláma

Nemůže ji tak rozvinout a vytvořit techniku todome. Tyto situace pak vedou k nucenému zkracování technik či jinému způsobu přizpůsobení se situaci, jako např. obrana na místě bez posunu nebo záklon.



Obrázek 3 - Obránce v záklonu. Foto Radoslav Sláma

Součástí nácviku Jiyu ippon kumite je i poznání soupeřovi i své vlastní efektivní vzdálenosti a získání schopnosti nejen protivníka zasáhnout ve správné vzdálenosti, ale i dostat se z jeho dostahu.

9.3 Umístění útoku a protiútku

Jedním z opomíjených prvků útočných technik jsou místa, kam je daná technika směřována, čili místo zásahu. V boji může i velmi silná technika provedená ve správný čas selhat, pokud není umístěna na správné místo, protože lidské tělo, jestliže není v kyo, má velkou schopnost absorbovat energii nárazu. A jelikož cílem obránce je vytvoření todome techniky a co nejrychlejší ukončení boje, je nutné umisťovat své techniky tak, aby měly co největší účinnost. Proto je důležité se již na tréninku při nácviku kumite nebo libovolných obraných situací zaměřit jak u útočníka, tak u obránce na správné a přesné umístění technik úderů a kopů. Techniky vedené tak, že by protivníka zasáhly do svalnaté části těla nebo ho dokonce nezasáhly vůbec, nemají nejen žádný význam, ale vedou ke špatným návykům a špatné zpětné vazbě.



Obrázek 4 - Správně umístěný úder.



Obrázek 5 – Úder vedený mimo osu.



V reálné bojové situaci pak může obránce selhat jen proto, že svou techniku vedl na špatné místo a ta díky tomu neměla požadovanou účinnost. Je proto důležité věnovat úderovým plochám a místům zásahů dostatečně velkou pozornost a techniky umísťovat přesně a na místa, kde lze očekávat velkou účinnost – temeno, krk, brada, solar plexus, pohlavní orgány atd.

9.4 Zaměření na todome techniku

Snaha o princip todome techniky vede k tomu, že obránce většinou ukončuje protiútok jen jednou technikou a téměř vůbec není procvičováno navazování dalších technik. Zda je daná technika todome technikou, záleží na mnoha okolnostech a v boji o tom rozhoduje reakce protivníka po jejím zásahu a ne představa obránce. I perfektně provedená technika nezaručuje, že z ní bude technika todome a naopak „pocitově horší technika“ jí být nakonec může. Při nácviku Jiyu ippon kumite je důležité nacvičovat i návaznost jednotlivých technik, aby byl obránce schopen pružně reagovat na různé situace, které mohou nastat později v reálném boji. V reálném boji se situace neustále mění a úspěch do značné míry závisí na schopnosti se přizpůsobit soupeři i okolnostem. Jiyu ippon kumite by tedy mělo být řízeno tak, aby bylo procvičováno jak navazování různých technik, tak zachován princip todome techniky.

9.5 Nerealistický útok

Útok sparingpartnera představujícího útočníka nesplňuje parametry reálného útoku co do rychlosti a agresivity. Často mívá i špatné technické provedení, kdy bývá technika úderu rozvíjena již během posunu a ne až na jeho konci. Kvalitní útočná technika je základem pro vytvoření podmínek pro studium Jiyu ippon kumite. Útočník musí mít snahu co nejreálněji simulovat skutečný útok jak po stránce fyzické, technické, tak i mentální a přistupovat ke své útočné technice tak, že se v případě zásahu obránce bude jednat o techniku konečného úderu. Útok tedy musí být dostatečně dynamický, mít správné technické provedení, umístění a vytvářet psychický tlak na obránce, aby vznikly podmínky blížící se realitě.

Většina výše uvedených bodů se samozřejmě při nácviu kumite objevuje u všech studentů karatedo a u všech forem kumite. Je důležité se jim věnovat již od začátku u základního kumite bez kontaktu a zvládnout je co nejdříve. Studium kumite má vést ke schopnosti praktického použití karatedo a každý z nich může být potenciálním zdrojem selhání, pokud je zanedbán. Zcela zásadní jsou pak první dva – vycítění a vzdálenost, které spolu úzce souvisí a které jsou základními prvky všech forem kumite. S postupným cvičením dalších forem kumite totiž nároků přibývá, cvičení se stává složitější a je pak těžší tyto nedostatky odstraňovat.

10 Kumite a Shoto Nijukun

Shoto Nijukun představuje dvacet pravidel, která sestavil mistr Funakoshi a k jejichž zachovávání vyzýval. [16]

- Karate začíná respektem a končí respektem, úctou,
- V karate se nedělá první pohyb,
- Karate je pomocníkem spravedlnosti,
- Poznej nejprve sám sebe, teprve potom toho druhého,
- Intuice je důležitější než technika,
- Nauč se kontrolovat svého ducha a pak ho osvobod',
- Neštěstí se stává z nepozornosti,
- Nevěř, že se karate odehrává jen v dojo,
- Studium karate je na celý život,
- Aplikuj karate na vše. V tom spočívá jeho přínos,
- Karate je jako horká voda, která chladne, když ji stále neohříváš,
- Nemysli na výhru, ale přemýšlej o tom, jak neprohraješ,
- Přizpůsob se nepříteli,
- Boj odpovídá schopnosti zacházet s kyo a jitsu,
- Přemýšlej o končetinách člověka jako o meči,
- Za branou Tvého domu je milion nepřátel,
- Kamae je pro začátečníky, studiem je potřebné dosáhnout Shizen-tai,
- Kata musejí být prováděna korektně, aktuální boj je jiná věc,
- Tvrdé a měkké, napětí a uvolnění, pomalu a rychle, vše ve spojení se správným dýcháním,
- Mějte na paměti tato pravidla, buďte všímaví, usilovní a kreativní.

Jedná se o pravidla mající filozofický základ, jež by měl mít každý student karatedo neustále na paměti a které mu mají pomoci v komplexní rozvoji, budovat charakter a pochopit toto umění. Z těchto pravidel a z toho, že podle všeho vyučoval umírněnější styl karatedo dle mistra Itosu místo tvrdého samurajského stylu mistra Azato, jehož byl žákem, lze vyčíst, že usiloval o rozvoj karatedo jako cesty. [1] Je všeobecně známo, že mistr Funakoshi byl proti kumite a jeho zavedení do výuky. Obával se, že se karatedo stane povrchním a kumite, obzvláště jako sportovní disciplína, bude prostředkem rozvoje ega a agrese, což je přesný opak obsahu jeho Shoto Nijukun. Z pohledu autora nelze v dnešní době nedat mistru Funakoshimu do jisté míry za pravdu. Zavedení kumite do výuky karatedo nakonec vedlo k jeho rozdělení na tradiční a sportovní a jako sport zažilo od jeho doby velký celosvětový rozmach a rozšíření. Z kumite se stala populární sportovní disciplína, ze které bylo postupně vypuštěno vše, co je pro sport nepodstatné nebo vyžaduje dlouhou dobu studia a osvojení si. Kumite je dnes vlastně takovou bodovací hrou, ve které vítězí spíše agresivita než technika a principy. Absenci filozofického obsahu můžeme vidět i v tom, že došlo ke vzniku specialistů na kata a kumite, čímž nedochází ke komplexnímu rozvoji karateky, ale jen k honbě za sportovními úspěchy. Proti duchu Shoto Nijukun jde již samotný princip soutěže v kumite a její pravidla, a to jak u sportovního, tak i tradičního karate. V soutěži bojují v neřízeném kumite dva závodníci studující karatedo s cílem zvítězit a ne s cílem neprohrát. Dle pravidel je kromě bodů za úspěšné techniky hodnocena i jejich aktivita / pasivita a ti jsou tím pádem nuceni k útoku a bodování pokud nechtějí prohrát nebo být dokonce diskvalifikováni. [17][18] V soutěži tak v podstatě nelze naplnit pravidlo „V karate se nedělá první pohyb“ a stejně tak pravidlo „Nemysli na výhru, ale přemýšlej o tom, jak neprohraješ“.

Kumite je samozřejmě velmi užitečná forma tréninku, která umožňuje nacvičit různé bojové situace, s nimiž se lze v životě setkat, ale jsem toho názoru, že jako soutěžní disciplína nemůže nikdy být v souladu s principy a původním významem karatedo, jako prostředku obrany proti útočníkovi, který dané principy nezná.

11 Závěr

Práce se zabývala Jiyu ippon kumite a jejími formami praktikovanými v České unii dento karatedo. Cílem práce bylo poskytnutí uceleného pohledu na problematiku Jiyu ippon kumite, stanovit jaké jsou principy a klíčové prvky

Jiyu ippon kumite, proč jsou důležité a navrhnout doporučení, jak Jiyu ippon kumite procvičovat.

Úvodní kapitoly se zabývaly kumite v obecnější rovině, byl v nich popsán význam kumite, jeho historie a vývoj až po přerod kumite do soutěžní disciplíny.

Na historii kumite navazovala část stručně popisující formy kumite praktikované v tradičním a sportovním karate. Stěžejní díl pak představuje forma Jiyu ippon kumite, ve kterém byly popsány formy Jiyu ippon kumite Shodan, Nidan a Sandan. Byl zde vymezen jejich účel, význam a způsob jejich cvičení. Součástí je i kapitola zabývající se chybami a nedostatky při nácviku Jiyu ippon kumite a kapitola zabývající se psychologickými aspekty výuky. Z práce vyplynulo, že klíčovými prvky Jiyu ippon kumite jsou schopnost vycítění kyo útočníka a čas reakce na útok. Vycítění kyo představuje základní předpoklad úspěchu v boji, neboť útočník není v daném okamžiku schopen efektivní obrany. Reakce na toto kyo pak představuje samotnou realizaci obranné akce, která by měla vždy vycházet z reakce na vycítění úmyslu útočníka zaútočit. Reakce má být z dechu, který vše řídí a výběr techniky musí být intuitivní, neboť vědomý výběr je příliš pomalý. Z práce taktéž vyplynulo, že je důležité se zaměřit i na psychologický aspekt při výuce Jiyu ippon kumite a nespěchat s přechodem mezi jednotlivými formami Jiyu ippon kumite a nepochybovat příliš mnoho prvků současně.

Závěrečná část představuje krátkou úvahu na tím, jak je kumite v souladu s dvaceti pravidly Shoto Nijukun mistra Gichina Funakoshiho. Tato kapitola představuje čistě můj subjektivní názor, ve kterém jsem došel k závěru, že soutěžní pojetí volného kumite není v souladu s pravidly Shoto Nijukun, a to v první řadě kvůli samotným pravidlům soutěže, které nutí soutěžící k útočným akcím a bodování. U sportovního karate je pak nesoulad o to větší, že z kumite byly vypuštěny základní principy karatedo, vznikají specialisté na kumite a nedochází tak ke komplexnímu rozvoji karateky.

Práce je koncipována tak, aby byla přínosná všem zájemcům o studium Jiyu ippon kumite, ale vzhledem k rozsáhlosti a složitosti tématu je vhodná především pro středně pokročilé studenty karatedo. Její přínos spočívá v poskytnutí uceleného pohledu na problematiku nácviku Jiyu ippon kumite v podobě popisu nejdůležitějších prvků Jiyu ippon kumite, jeho účelu a významu. Dále poukazuje na nejdůležitější chyby a nedostatky při jeho nácviku a důležitost psychologické stránky. Práce taktéž předkládá metodická doporučení pro jeho výuku.

Seznam obrázků a schémat

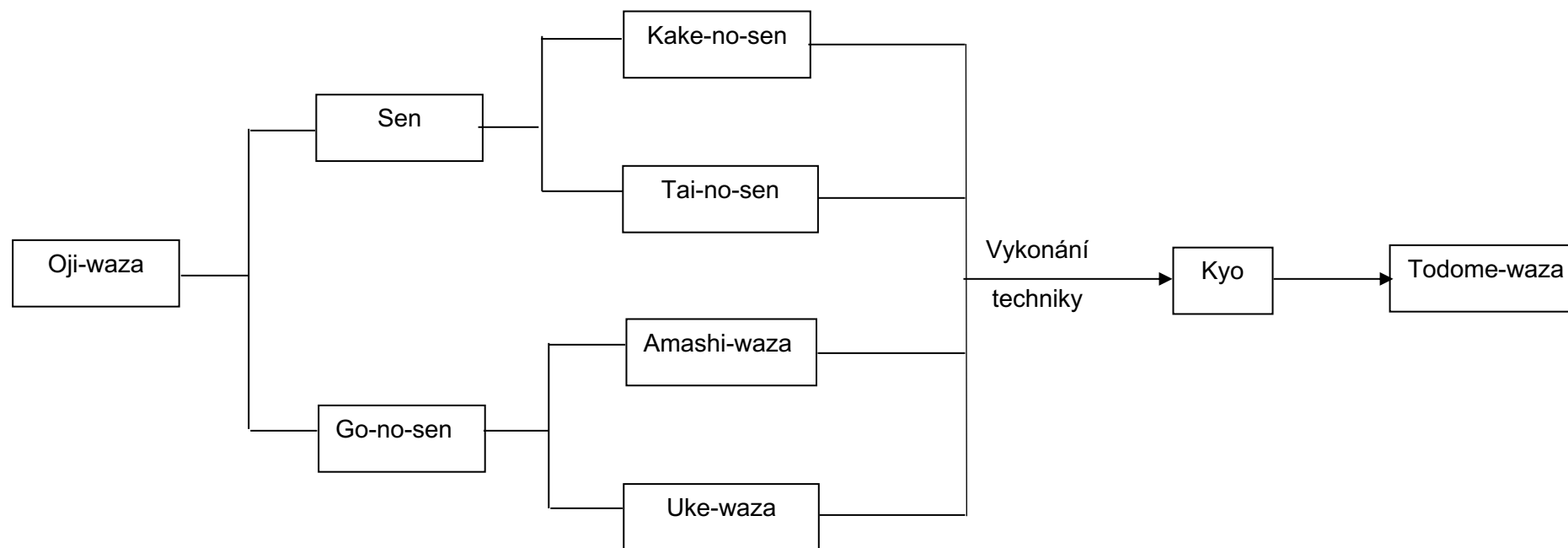
Obrázek 1 - Čas reakce.....	12
Obrázek 2 - Obránce příliš blízko útočnickovi.	17
Obrázek 3 - Obránce v záklonu.	Chyba! Záložka není definována.
Obrázek 4 - Správně umístěný úder.....	18
Obrázek 5 - Úder vedený mimo osu.	18
Obrázek 6 - Správně umístěný kop.	18
Obrázek 7 - Kop vedený mimo osu.	18

Literatura a zdroje

1. STRNAD, Karel. *Karate: cesta k prvnímu danu : Shotokan ryu: techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, 192 stran, ISBN 978-80-247-1932-0
2. FUNAKOSHI, Gichin. *Karatedó: má životní cesta*, Praha: Naše vojsko, s.r.o., 2010, 77 stran, ISBN 978-80-206-1146-8
3. HAŠKA, Milan. Dento: Kumite. In: *Česká unie Dento Karate-do* [online]. Brno: ČUDK, 2021 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/kumite/>
4. STRNAD, Karel. Autor sportovního karate. *Bojová umění: Fighter magazín*, M. Sobotka, 2011, ročník 16, číslo 11, str. 26-27, ISSN 1211-6319
5. NEZNÁMÝ AUTOR. Tradiční karate. In: *Karate.cz: Tradiční karate* [online]. Praha: Česká asociace tradičního karate, z.s., © 2021 [cit. 25.04.2021]. Dostupné z: <https://www.karate.cz/tradicni-karate>
6. NEZNÁMÝ AUTOR. Tradition: Founder of ITKF. In: *International Traditional Karate Federation* [online]. Los Angeles: ITKF, © 2013 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <http://www.itkf.org/founder.php>
7. NEZNÁMÝ AUTOR. Historie karate. In: *Modern Sports Karate Associates* [online]. © 2021 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <http://emeskai.cz/informace/historie-karate/>
8. NEZNÁMÝ AUTOR. JKA Karate: DAN Ranking. In: *Japan Karate Association* [online]. Tokyo: JKA, © 2021 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <https://www.jka.or.jp/en/about-jka/dan-ranking/>
9. NEZNÁMÝ AUTOR. Česká federace tradičního karate Fudokan-Shotokan: Zkoušky na STV. In: *Česká federace tradičního karate Fudokan-Shotokan* [online]. Praha: Česká federace tradičního karate Fudokan-Shotokan, © 2011 - 2021 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <https://www.fudokan.cz/zkousky-na-stv>
10. MUSIL Jaromír. *SHOTOKAN KUMITE: Pomůcka pro přípravu kumite na STV* [online]. Praha: Český svaz karate: Trenérsko-metodická komise, 2013 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <http://miragemusil.synology.me/data/Shotokan-kumite-books-A4-list.pdf>

11. NEZNÁMÝ AUTOR. O karate: Kumie. In: *Karate klub Brno* [online]. Brno: Karate klub Brno, © 2015 [cit. 15.03.2021].
Dostupné z: <http://www.karate-klub.cz/o-karate/kumite>
12. PAVELKA, Radim, ZDOBINSKÝ Adam. Karate: Kumite Pravidla. In: *Katedra technických a úpolových sportů: Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2017 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2157.html>
13. HAŠKA, Milan. Principy: KUZUSHI a KYO - 3. princip In: *Česká unie Dento Karate-do* [online]. Brno: ČUDK, 2021 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/kuzushi-a-kyo-3-princip/>
14. MUSAŠI, Mijamoto. *Kniha pěti kruhů*, CAD Press, 2014, 160 stran, ISBN 978-80-88969-51-8
15. MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: k čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. Přeložil Jan KADLEC. 1. vydání, Praha: Mladá fronta a.s., 2017, 184 stran, ISBN 978-80-204-4401-1
16. HAŠKA, Milan. Co je to Dento Karate-do?: Shoto Nijukun In: *Česká unie Dento Karate-do* [online]. Brno: ČUDK, 2021 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/shoto-nijukun/>
17. TESÁREK Jakub, MUSIL, Jaromír, ŠTENCEL Vít a KUBÍN Marek. *WORLD KARATE FEDERATION: Soutěžní pravidla karate* [online]. Třinec: TJ TŽ Karate Třinec, 2015 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: http://www.karatetřinec.cz/wp-content/uploads/2014/01/Pravidla_WKF_2015_vr9_CZ03_web.pdf
18. PAVELKA, Radim, ZDOBINSKÝ Adam. Karate: Pravidla In: *Katedra technických a úpolových sportů: Multimediální učebnice úpolových sportů* [online]. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2017 [cit. 15.03.2021]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2164.html>
19. HAŠKA, Milan. Dento: Principy In: *Česká unie Dento Karate-do* [online]. Brno: ČUDK, 2021 [cit. 07.09.2021]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/principy>
20. NISHIYAMA, Hidetaka. *Příručka trenéra*, Los Angeles: ITKF. 50 s.
Dostupné z: [//soubory.cudk.cz/Dokumenty/prirucka_trenera.pdf](http://soubory.cudk.cz/Dokumenty/prirucka_trenera.pdf)

Příloha 1: Oji-waza



Zdroj: [20]