



ČESKÁ UNIE DENTO KARATE-DO, z. s.

CZECH DENTO KARATE-DO UNION

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

Heian Yondan

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval:
Martin Šimek

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 Bojkovicích dne 28. 7. 2021

Martin Šimek

OBSAH

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ	2
ABSTRAKT	4
ÚVOD.....	4
1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE.....	5
1.1 CÍL PRÁCE.....	5
1.2 ROZSAH PRÁCE.....	5
2 KATA HEIAN YONDAN	6
2.1 CO JE TO KATA?.....	6
2.2 ÚČEL KATA.....	7
2.3 POPIS PĚTI HEIANŮ.....	8
2.4 MÍSTŘI ZAJINTERESOVANÍ DO VZNIKU A ŠÍŘENÍ KATA HEIAN	9
2.5 FAKTA O KATA ŘADY HEIAN	11
2.6 VLASTNÍ POPIS KATA HEIAN YONDAN	12
OBRÁZEK DRŽENÍ TĚLA.....	13
OBRÁZEK ZAKŘIVENÍ PÁTEŘE A CHYBNÉHO DRŽENÍ TĚLA.....	14
OBRÁZEK KATA (ALGRECHT PFLUGER).....	15
TABULKA POŘADÍ TECHNIK S POPISEM.....	16
2.7 BUNKAI KATA HEIAN YONDAN	20
2.7.1 <i>Haiwan-uke, skrytá technika útoku</i>	21
2.7.2 <i>Kakiwake-uke, mae-geri, rencuki</i>	21
2.8 NOVÝ POHLED A DOSUD NEPUBLIKOVANÉ POZNATKY V KATA HEIAN	21
2.8.1 <i>Proč všechny kata řady Heian začínají doleva?</i>	21
2.8.2 <i>Proč všechny kata řady Heian začínají vykročením k soupeři?</i>	22
2.8.3 <i>Proč všechny kata řady Heian začínají technikou krytu – bloku?</i>	22
2.8.4 <i>Techniky taktiky a Renzoku-kogeki-Waza v kata řady Heian</i>	22
3 DECH A TYP KIME.....	23
3.1 DECH S TECHNIKOU ÚDERŮ.....	24
3.2 DECH S TECHNIKOU KRYTŮ	24
3.2.1 DECH LEHČÍCH KRYTŮ V ČASE KAKENOSEN A TAINOSEN.....	
3.2.2 DECH LEHČÍCH KRYTŮ V ČASE GONOSEN	
3.2.3 DECH TĚŽŠÍCH KRYTŮ V ČASE GONOSEN	
3.3 DECH PRO ÚCHOPY A PŘITÁHNUTÍ SOUPEŘE	25
5 SHIZENTAI-NORI	27
5.1 NÁCVIK SHIZENTAI-NORI	27
6 ZÁVĚR.....	30
SEZNAM OBRÁZKŮ, SCHÉMAT A TABULEK	29
LITERATURA.....	30

ABSTRAKT

V závěrečné práci je řešena problematika výuky kata Heian Yondan. Jsou zde formulovány cíle, metody, potřeba a zejména význam výuky kata.

Nutnost řešení tohoto problému vyplynula z potřeby kompletnosti informací doposud publikovaných o kata Heian Yondan.

Výstupem práce je metodický návod na výuku výše zmíněné kata.

V závěrečné práci je poukázáno na skryté aspekty a dosud nepublikované poznatky získané dlouhodobým studiem kata.

ÚVOD

Motto:

Zamyslíme-li se nad fyziologií člověka, jako např. stavbou kostí, svalových skupin a pohybové složky člověka, víme, že je u všech lidí na planetě jednotná, oproti tomu bojová umění a jejich pojetí a cvičení technik stejného názvu jsou diametrálně odlišné.

Shrnutím tohoto odstavce by autor rád použil citát našich trenérů:

„Cílem cvičení je vytvořit techniku, která nepopírá fyziologii stavby člověka.“

V této práci se autor snaží shrnout poznatky o kata Heian Yondan, zmapovat její historický původ a situaci v době jejího vzniku. Poznatky zpracovat do uceleného metodického postupu při výuce této katy

Práce je určena cvičencům všech stylů karate, věnuje se více obecným a pevně daným fyziologickým zákonitostem lidského těla.

Nutnost řešení tohoto problému vyplynula ze současné nedostupnosti v češtině publikované ucelené informace o kata řady Heian. Dostupné knižní publikace jsou často staršího data vydání, což determinuje jejich obsah. Nejcitovanější publikace je od autora Albrechta Pflügera [6].

Dalším zdrojem informací jsou videa dostupná na serveru YouTube. Zde sdílená videa nejen o kata Yondan jsou však často prezentována bez hlubšího pochopení principů. Demonstracím chybí přizpůsobení kata k vlastnímu somatotypu cvičence, správné provedení dechu s ohledem na techniku a směr toku energie, což je důsledek nesprávného pochopení a provádění bunkai. [analýza, pozn. autora]. U karatistů mnohdy schází provázání linie: KIHON-KATA-BUNKAI-KUMITE.

V kata i jedna technika může mít v bunkai i několik variant diametrálně odlišných provedení. Např. technika bloku se liší jak v dechu, tak délkou kime v závislosti, zda se jedná o obranu proti útoku rukou, nohou, nebo jde-li o obranu proti holi.

Cílem práce je zejména shrnutí a ucelení informací o kata, dostupných v českém jazyce, poukázání na nepřesnosti zejména ve volně šířených (amatérských?) videích a doplnění o poznatky vycházející z vlastního studia autora práce.

1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE

1.1 Cíl práce

Cílem práce je ucelení informací o kata Heian Yondan a jejich doplnění o Bunkai kata, vycházejících z vlastního studia autora práce.

1.2 Rozsah práce

Rozsah práce musel být upraven v závislosti na šíření infekce COVID-19 v letech 2020–2021. Od původního záměru vytvořit zcela novou fotodokumentaci kata a její Bunkai bylo upuštěno. Realizace nebyla možná vzhledem k vyhlášeným hygienickým opatřením. heian Yondan

1.3 Co je to KATA?

Slovo kata je japonský výraz, písemně vyjádřený dvěma znaky. Kata v překladu znamená „forma“. První znak tohoto slova „ka“ je odvozen od slova „kami“ – jde o pojem zahrnující nejvyššího boha, božstvo vyššího i nižšího řádu, přírodní síly, inteligence, zemřelé předky i žijící osoby. A druhý znak – „ta“ označuje „rýžové pole“. Význam slova kata by tedy mohl být volně vyjádřen jako „symbol inteligence a síly předků a jeho kořeny v zemi“. [\[15\]](#) , [\[17\]](#).

Každá kata začíná a končí úklonem, má přesně daný obsah, délku i fázování a tzv. „embusen“, který je trasou kata, cestou, po které se cvičící pohybuje a jedno místo začátku i konce cvičení.

Je třeba si uvědomit, že před zavedením karate do osnov škol na Okinawě (1905) mistři karate učili maximálně tři žáky a jednu, dvě nebo maximálně tři kata a v těch se odrážel celý systém jejich boje. Dnešní vysoký počet kata vznikl až po druhé světové válce po smrti mistra Funakošiho, kdy se učení karate roztříštilo do různých zaměření a směrů. Dnes je obtížné datovat vznik nebo objevení jednotlivých kata, pro orientaci autor přikládá tabulku z webu: [\[14\]](#).

Chikudon Pechin Teruya Kanga (známý jako Shungo Sakugawa) (1733-1815)			
Kushanku ←			
Sokon Matsumura (1792-1896)	Yasutsune Itosu (1831-1916)	Matsumora Kosaku (1829-1898)	Ryu Ru Ko (Xie Zhong Xiang)(1852-1930)
Matsumura Passai	Passai Dai a Sho ★	Tomari Passai	Happoren
Matsumura Seisan	Seisan	Wankan	Nepai
Chinto	Chinto ★	Tomari Chinto	Doonquan
Channan ←	Pinan 1-5 ←	Jion ★	Roujin
Kushanku	Kushanku Sho	Jitte	Qijing
Naihanchin	Naihanchin 1-3	Jiin	
Gojushiho	Gojushiho	Wando	
Hakutsuru	Wanshu	Wanshu	
Matsumura Rohai	Rohai 1-3	Matsumora Rohai	
Chinte			
rodina Nakaima	Seisho Aragaki (1840-1918)	Kanryo Higaonna (1853-1916)	
Pachu	Sanchin	Sanchin	
Heiku	Sochin	Saifa	
Paiku	Unshu	Shisochin	
Ohan	Niseishi	Kururunfa	
Niseishi	Koryu Unshu	Seienchin	
Sesan	Aragaki Seisan	Sesan	
	Suparinpei	Suparinpei	
	Sanseru	Sanseru	
	Shihohai	Sepai	
	Rohai		
Chotoku Kyan (1870-1945)	Go Ken Ki (Wu Xian Hui)(1886-1940)	Gichin Funakoshi (1868-1957)	Kanbun Uechi (1877-1948)
Annanku	Nipaipo	Taikyoku - Shotokan verzie	Sanchin
	Hakucho	Ten No Kata	Sesan
	Paipuren		Sanseru
	Hakutsuru		
Chojun Miyagi (1888-1953)	Kenwa Mabuni (1889-1952)	Yoshitaka Funakoshi (1901-1945)	Kanei Uechi (1911-1991)
Tensho	Juroku	Sochin - Shotokan verzia	Kanchin
Gekisai Dai 1, 2	Aoyanagi	Wankan - Shotokan verzia	Kanshiwa
	Shinpa	Meikyo	Kanshu
	Shinsei	Sechin	
	Happo Sho	Seiryu	
	Kenshu	Kanchin	
	Kensho		
	Kosokun Shiho		

Obrázek č. 6. (vlastní úprava obrázku kata podle tvůrce, viz zdroj [14]),

Mistři, časová osa, souvislosti vzniku Heian YONDAN i dalších kata

Kata Heian Yondan vychází z několika starších sestav. Nejvýraznější je **Kushanku** (mistra Shungo Sakugawy 1733-1815) a dnes již "zapomenuté" kata **Channan-sho** a **Channan dai**. (mistra Sokona Matsumury 1792-1896). Mistr Itosu na jejich základě + pasáže dalších kata (označeny zeleně) sestavil serii kata **Pinan 1-5**, tyto uvedl do škol na Okinawě (kolem. r. 1905). Mistr Funakoši (kolem. r. 1922) přenesl serii Pinan do Japonska, dále rozvinul a celou serii nazval **Heian**.

1.4 Účel kata

Kata je nosič informací, kterým se po staletí předávaly zkušenosti z boje mezi učitelem a žákem. V minulosti byla forma katy jediným možným způsobem, jak předat komplexní informaci o bojových zkušenostech jedné generace generaci následující. Kata slouží primárně k všestrannému harmonickému rozvoji jedince, k jeho celoživotnímu sebezdokonalování. [10] [\[10\]](#).

1.5 Popis pěti kata Heian

Heian šodan (平安初段, Pinan nidan) je původně druhá kata v pořadí, ale mistr Funakoši ji přesunul na první pozici z celé série. Zdá se jednoduchá, ale opak je pravdou. Obsahuje minimum technik a jejich sled se snadno naučí i začínající karateka. Většina karate klubů řadí tuto katu do zkušebních řádů již na první zkoušky STV, ale zkušební komisaři ji rádi začlení do zkoušek STV i pro vysoké technické stupně. V jednoduchých přesunech a základních technikách je snadné najít nedostatky karateky. Mimo jiné se zde objevuje obrana proti holi, vyproštění z úchopu končetiny, či technika zahlcení soupeře.

Heian nidan (平安二段, Pinan šodan) je původně první kata v pořadí, mistr Funakoši ji přesunul na druhou pozici z celé série. Klade důraz na spojení těla a horních končetin při nestandardní pozici ruky hikite. Stejně jako Heian šodan, také Heian nidan obsahuje techniky zahlcení soupeře, navíc doplněné o kop. Je to první kata ze série, kde se objevuje měkký blok (osae-uke), a tím i dřívější načasování odpovědi na útok v čase „tainosen“ [\[37\]](#) Najdeme zde několik obranných technik proti zbrani (holi), lámací techniky, dokonce techniky stržení. Převážná většina klubů karate začleňuje tuto katu do řádů již na druhé zkoušky STV.

Třetí je Heian sandan (平安三段, Pinan sandan). V této kata se objevují techniky zahlcení soupeře, obrana a únik z nasazené páky na zápěstí podtočením, drtící techniky nohou, nebo obrana proti obejmutí zezadu. Dále také úhyby z osy útoku, a dokonce i přehození soupeře.

Heian jondan (平安四段, Pinan yondan) je čtvrtá kata v pořadí. Dle názoru autora se jedná o průpravné cvičení mistrovských kata Kanku-sho i Kanku-dai,

poprvé se zde objevují snapové kryty s otevřenou dlaní a drtící techniky enpi, které demonstrují obranu na velmi krátkou vzdálenost. Nově je začleněn postoj s vnitřním napětím. Karateka pracuje vícekrát s nepřírozenou pozicí těla.

Heian godan (平安五段, Pinan godan. Zde se objevuje poprvé úder kagi-cuki, úder mimo vlastní osu, tedy další nároky na postavení těla, konexi končetin, to celé v pohybu. Pouze v této kata lze nalézt všechny dynamiky těla, které karatisté používají. Velký skok, náročný na orientaci v prostoru, demonstruje sebeobranu proti více soupeřům útočících z více stran současně.

1.6 Mistři zainteresovaní do vzniku a šíření kata Heian

Matsumura, Itosu, Funakoshi a vytvoření kata Pinan/Heian.

Za tvůrce všech kata Pinan/Heian je dnes považován mistr karate Anko Itosu (1830-1915) [19]. Narodil se v Shuri No Tobaru v roce 1830. Za svého života dosáhl titulu meijin¹. Již ve svých šestnácti letech začal Itosu cvičit pod mistrem Sokonem Matsumurou (1809-1899)² [18], který ho přijal za žáka. Mladý Anko Itosu údajně nevynechal pod taktovkou mistra jedinou lekci, nedostávalo se mu odpočinku. Matsumura ho vedl, učil i trestal a vyžadoval naprostou oddanost a poslušnost. Zanedlouho se Itosu stal jedním z nejváženějších mužů v Šuri. Byl také známý tím, že se vyhýbal fyzickému násilí a hluboce respektoval lidskost. Za celý svůj život, plný proměn a hledání, nenašel nikdy důvod, proč z vlastního popudu bojovat s jiným člověkem. Byl zosobněním hesla „vítězství bez boje“. I přesto za ním ještě v jeho 75 letech přicházeli muži, kteří by se nechali i zabít, jen aby dostali příležitost nad ním zvítězit.

¹ meijin-společně s titulem Ryūō jde o nejprestižnější japonské mistrovské ocenění, složeno ze znaků „mei“: „vynikající, rafinovaný“, a „jin“ osoba.

² Matsumura Sōkon (松村宗棍) byl jedním z původních mistrů karate na Okinawě. Roky jeho života jsou uváděny různě jako 1809-1901 nebo 1798–1890 nebo 1809–1896 nebo 1800–1892. Data na pamětní desce u Matsumurovy hrobky, vložená Matsumurovou rodinou, však jasně uvádějí, že se narodil v roce 1809 a zemřel v roce 1899.

ZDROJ:[18]

(https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Matsumura_S%25C5%258Dkon&prev=search&pto=aue)

Itosu byl povoláním učitel a zasadil se o začlenění karate do pevných osnov fyzického vzdělávání v systému škol na Okinawě. V době, kdy vyučoval na okinawské střední škole (1903), představil dnes známých pět tréninkových sestav, tyto nazval Pinan kata. V roce 1908, kdy mu bylo již 77 let, zformoval řadu kata Naifanchin (dnes zvané Tekki), příručku pro cvičence karate zvanou „Deset lekcí to-de“. [1]

Itosu byl učenec čínské literatury, a to se odráží i v pojmenování kata Pinan. V japonštině se tytéž znaky písma vyslovují jako Heian a v okinawském dialektu a v čínštině jsou znaky vyslovovány Pinan nebo Pingan. Japonský překlad názvu je přibližně „mír a klid“, zatímco čínský překlad stejných znaků je přibližně „bezpečný a zdravý“. Z Okinawy do Japonska sérii kata Pinan přenesl jeho žák Gičín Funakoši (1868-1957). [21].

Protože kata vyučoval v Japonsku, v návaznosti na japonskou výslovnost čínských znaků slova Pinan, použil obratně výslovnost Heian jako spojení znaků "heiwa"- "mír" a antei"-pokoj". Profesor Funakoši až do konce svého života propagoval a vyučoval kata Heian a jejich bunkai. To mu dokonce vyneslo přezdívku „Pinan sensei“.

[16] <https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Pinan&prev=search&pto=aue>

[22] <https://www.tjkaratepraha.cz/topic.php?url=heian>

[23]

<https://www.karateweb.sk/index.php?p=heian4&sessid=30e808ce82d23eaa942153ea94120c99>

Prameny, odkud mistr Itosu (1830-1915) při sestavě pěti kata těžil informace, jsou zahaleny tajemstvím. Historikové zabývající se výzkumem karate se dodnes nemohou shodnout na původu kata Pinan. Itosu, jako žák Matsumury využil principy dnes zapomenutých kata Channan-sho a Channan-dai, tyto pak doplnil o důležité aplikace z kata Kushanku (dnes Kanku); Passai (dnes Bassai); Chinto (dnes Gankaku); a Jionu.

Co se týká dohadů o původu, máme pouze kusé informace z dobového tisku a rozhovorů mistrů různých škol karate, bývalých žáků mistra Itosu. Dozvídáme se, že katu Šodan a Nidan údajně vytvořil jeho učitel, mistr Sokon Matsumura, šlo prý o dnes zapomenutou kata Channan-sho a Channan-dai. V Matsumura-ryu se traduje, že Sandan, Yondan a Godan vytvořil Itosu a jako

základ použil Channan a Kushanku (dnes Kanku-dai). Další mistr Chibana Choshin (1885-1969) [30], také žák mistra Itosu, uvádí, že kata Channan Itosu rozdělil na pět částí a nazval je Pinan:

- 1) v r. 1903 vytvořil kata Pinan Shodan a Pinan Nidan,
- 2) v roce 1905 na základě principů mistra Matsumury a kata Kushanku: Pinan Sandan a Pinan Yondan,
- 3) Pinan Godan by mělo být dílo osobně mistra Itosu vycházející z jeho osobních zkušeností.

Dokonce prý existuje Šestá kata řady Heian, nazývá se Rokkudan. Dnes se vyučuje ve sdružení Zen Okinawa Karate Kobudo Rengokai (Bugeikan)

Zdroj:[www.karateweb.sk]

[24]

<https://www.karateweb.sk/index.php?p=channan>

V roce 1922 probíhala v Kjótu výstava tělesné výchovy a bojových umění, na kterou byl mistr Funakoši vyslán, aby reprezentoval ostrov Okinawa. Zde se setkal s Džigorem Kanem (zakladatel juda), který ho pozval, aby demonstroval své karate v Tokiu. Kana Funakošiho karate natolik okouzlo, že ho vyzval, aby zůstal v Japonsku a šířil zde své bojové umění. Funakoši se rozhodl zůstat. Jeho první tělocvična, ve které vyučoval karate, se nacházela na studentské koleji, kde pracoval jako vrátný. Zpočátku měl velmi málo žáků, ale postupem let se jejich počet zvyšoval. Později začalo vznikat mnoho klubů karate a to zejména na vysokých školách. Funakoši zde učil výhradně kata a bunkai. Dovolil si také vzájemně zaměnit Pinan šodan za Pinan nidan, současně celou sérii kata přejmenoval na Heian. Dnešní Heian nidan je tedy původně Pinan šodan a naopak. U ostatních Heianů zůstalo číslování beze změny. Kolem roku 1922 se na vysokých školách v Japonsku objevilo také kendo (umění boje s mečem), které na rozdíl od karate rozvíjelo také útočné techniky. To vedlo Funakošiho žáky k experimentování a prvním náznakům kumite (zápasu), což Funakošiho trápilo. [44]

<https://www.karateweb.sk/index.php?p=heian>

[25]<https://www.karateweb.sk/index.php?p=gfunakoshii&sessid=1deb1ceb6bb7c959930c071363deeb66>

[26] https://cs.wikipedia.org/wiki/Gi%C4%8Din_Funako%C5%A1i

[44] <https://www.cudk.cz/kumite/>

1.7 Fakta o kata řady Heian

Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan v překladu znamenají číslovky 1, 2, 3, 4, 5.

V kata Heian Yondan jsou některé převzaté aplikace a principy z kata Kushanku (dnes Kanku-sho i Kanku-dai), Jionu.

Z Kanku-dai vychází:

1. Joko geri keage, enpi uči;
2. gedan šuto, age uči, rotace age šuto + šuto uči, mae-geri, došlap do kosa-dači, uraken;
3. haiwan uke + skrytá návazná technika todome;

Z Kanku-sho vychází: uči-uke- morote

Z Jionu vychází: kakiwake uke, mae-geri, ren-cuki

Dle autora je Yondan průpravné cvičení pro Kanku-dai.

Důvodem začlenění kata Pinan do povinných osnov výuky na Okinawě a poté i Heian v Japonsku byla potřeba učit karate několik desítek až stovek studentů naráz, do té doby mistři karate vyučovali zpravidla jednoho až tři žáky. Právě hromadná výuka karate si vyžádala tuto změnu metodiky.

Itosu zformováním kata Pinan/Heian udělal podle autora podobný počín jako Jigoro Kano vytvořením Kodokan Judo z Ju-jutsu, dle kodexu Seiryoku-Zenyo a Jita-kyōei (maximální efektivní využití energie k dobrému účelu). [41]

I mistr Itosu při tvorbě kata Pinan dbal o účinnost technik v boji, současně také zohlednil bezpečnost a zdravý pohyb při cvičení nově vytvořených kata. Dodnes se vedou u okinawských mistrů karate spory, zda jde v kata řady Heian o zdravotní cvičení nebo plnohodnotné bojové techniky. [23]

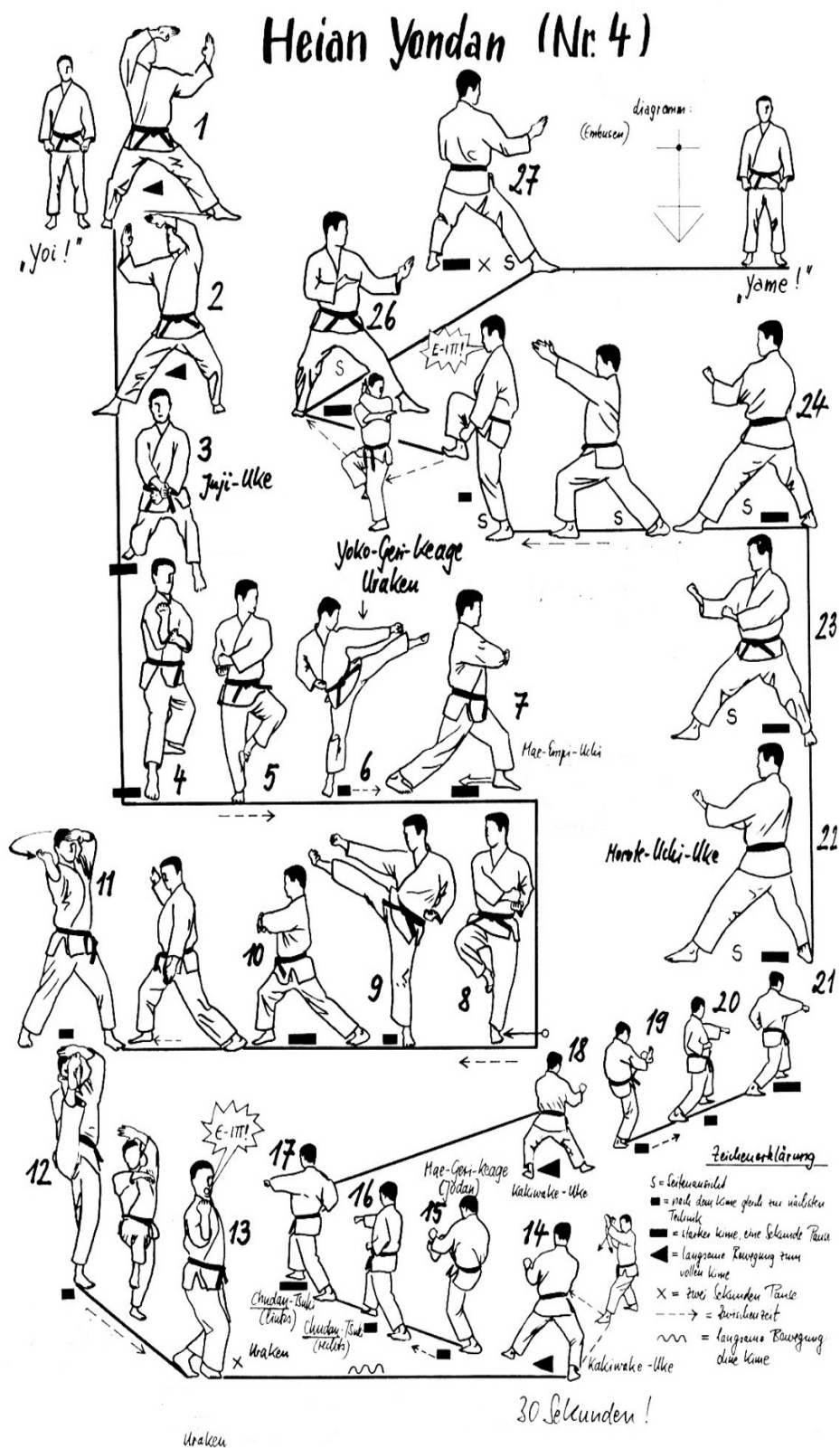
Ve II. světové válce padlo za Japonsko mnoho nadějných žáků karate. Dojo mistra Funakošiho zničily letecké nálety spojenců. V roce 1945 Funakoši také ztratil svého syna a hlavního instruktora karate Yošitaku (Yoshitaka Funakoši, 1906-1945 [20] nebo také Gigo Funakoši), který zemřel na tuberkulózu. Po skončení války se pozornost přenesla více na cvičení kumite a o kata přestal být mezi cvičenci zájem., Nebylo v silách profesora Funakoši tento nepříznivý

vývoj karate zvrátit. V roce 1948 tedy požádal osmdesátiletý Funakoši svého žáka Šigeru Egamiho (1912-1981) [27], aby pokračoval v šíření karate jeho jménem. V roce 1949 další žáci Funakošiho, Nakajama Masatoši (1913–1987) [28] a Nišijama Hidetaka (1928–2008) [29] založili JKA (anglicky Japan Karate Association), tehdy sportovně orientovanou odnož karate. Později se mistr Nišijama stal hlavním propagátorem původního pojetí karate, jaké by dle názoru autora Funakoši dnes vyučoval.

[zdroj:<https://www.karateweb.sk/index.php?p=gfunakoshii&sessid=c0299f4480840f2053b45a3b203f7542>

<https://www.karateweb.sk/index.php?p=heian>

1.8 Vlastní popis kata Heian Yondan



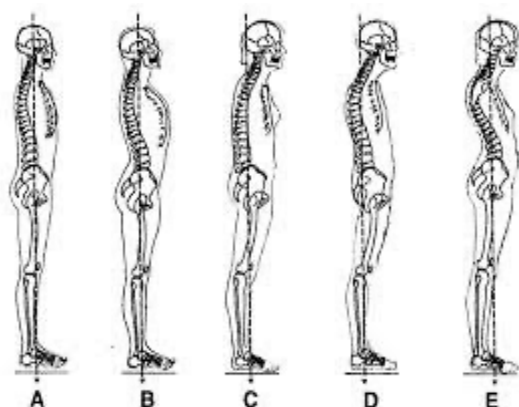
Obrázek 1

Obrázek 1. Heian Yondan. Pochází z nejznámější a nadčasové publikace o karate od německého autora Alberta Pflugera. [6] Kniha byla vydána téměř před 25 lety. Dnes ji znají snad všichni karatisté a dodnes z ní čerpáme. (Doplnění informací si autor dovolil k začátku kata, zejména k psychickému a fyzickému rozpoložení, které nelze vystihnout kresbou:

- Nástup na embusen a ohlášení názvu kata. Název kata ohlásí klidně, nahlas a zřetelně. Demonstruje princip plynoucí z názvu Heian: princip heiwa a princip antei (mír a klid). Křik a křečovitý výraz je v přímém rozporu s principy zanechanými mistry.
- -Joi, nastoupí zanšin (max. soustředění). [42] Karateka zde pracuje s vlastním mozkem, podobně jako při meditaci zde aktivuje mozkové vlny člověka na jinou frekvenci. Mozkové vlny jsou součástí elektromagnetického pole, které vzniká kolem mozku díky elektrické aktivitě neuronů. Přístroj EEG dokáže rozlišit mnoho různých vln, přičemž nejčastěji je zmiňováno pět z nich – Alfa, Beta, Gama, Delta a Theta. Během našeho života jsou aktivní všechny, jedna však bývá v závislosti na okolnostech dominantnější. A která z nich to je, záleží na našem psychickém rozpoložení. Dle názoru autora se mozkové vlny během cvičení kata přepínají. Při začátku v Joi se dostáváme do fáze alfa. [8] [11] [12] Více o mozkových vlnách v odkazu zde:

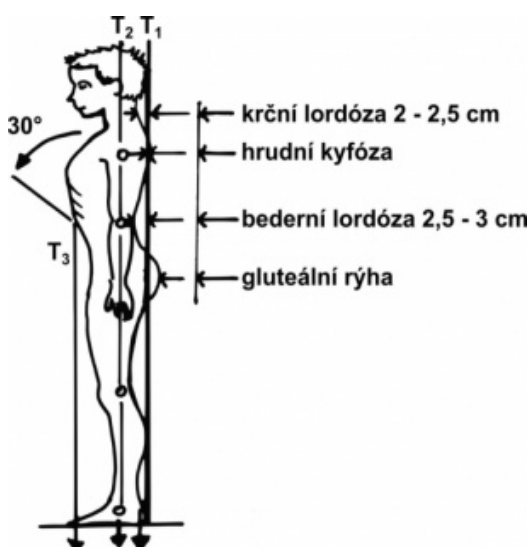
<https://www.mentem.cz/blog/mozkove-vlny/> [<https://www.cudk.cz/zanshin/>]

- Šizentai-nori [38] je princip správného držení těla (i mysli), autor zde s ohledem na kata zdůrazňuje především posturu celého člověka, zejména s přihlédnutím k civilizačním poruchám zakřivení a držení těla (návčik držení těla před začátkem cvičení je popsán v kapitole 4.1)



- A -ideální tvar páteře a držení těla
 Odchylky od optimálního držení těla
 B -hyperlordóza
 C -plochá záda
 D –hyperkyfóza
 E -hyperkyfolordotické držení těla

Obrázek č.2 Zdroj: [31]



Obrázek č.3



Obrázek č.4

Zdroje obrázků

Obrázek č.2: [31]; Obrázek č.3: [13]; Obrázek č.4: [32]

<https://www.enviroexperiment.cz/biologie-stredni-skola/orientacni-hodnoceni-drzeni-tela> [Biomechanické zásady držení těla. Kresba Mgr. Michaela Jízbová]

https://www.enviroexperiment.cz/files/21_48_423_b.jpg

[32]<https://kulturistika.ronnie.cz/c-13480-zdravotni-aspekty-posilovani-zakladni-chyby-a-nevhodne-cviky.html> [přidán vlastní popis v češtině]

Tabulka 1 – Popis kata Heian Yondan (viz Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.)

	<u>Směr</u>	<u>Technika/pásmo</u>	<u>Postoj / dynamika techniky</u>	<u>Provedení</u>	<u>Rychlost provedení</u>
-	Na místě	Yoi	Heiko-dači, Schizentai dači waza	Shizentai-nori [*], max.soustředění zanšin [https://www.cudk.cz/zan-shin/]	-/-
1	Vlevo	Haiwan –uke (Sokumen uke), jodan levá Age-Shuto-uke-jodan pravá (funkce hikite)	Levé Kokutsu-dači + rotace souhlasná	Zpomalené provedení rychlé techniky, přesnost návaznost	Pomalé
2	Vpravo	Haiwan-uke, jodan pravá Age-Shuto-uke, jodan levá (funkce hikite)	Pravé Kokutsu-dači +rotace souhlasná	Zpomalené provedení rychlé techniky, přesnost návaznost	Pomalé
3	Vlevo	Juji-uke gedan	Zenkutsu-dači + rotace souhlasná	Rotace do zavřených boků, mírný předklon	Rychlé
4	Vpřed	Morote uči-uke čudan	Kokutsu-dači + rotace odvrtná		Rychlé
5-6	Vlevo	Yoko geri keage levé čudan+ levé yoko mawaši uchi jodan	5. Přísun k přední noze, 6. kyvadlo pánve do směru kopu vlevo	Stažení L. nohy do hiki-aši, ruka zůstává vytrčená	Rychlé+ návaznost
7	Vpřed	Pravé gyaku empi- uči čudan do dlaně levé ruky	Zenkutsu-dači levé, rotace souhlasná	Došlap na špičku a následná rotace s empi-uči s došlapem paty a do zavřených boků	Rychlé

8-9	Vzad	Yoko geigi keage pravé čudan+ pravá ruka uraken uči jodan	8.Přísun k přední noze + 9.kyvadlo pánve do směru kopu vpravo	Stažení nohy do hiki- aši, ruka zůstává vytrčená	Rychlé+ Návaznost
10	Vpřed	Levé gyaku empi-uči do dlaně pravé ruky	Zenkutsu-dači pravé rotace souhlasná	Došlap na špičku a následná rotace s empi-uči s došlapem paty a do zavřených boků	Rychlé
11	Na místě	Age-šuto uke pravá ruka, gedan šuto-uke levá ruka ke stehnu levé nohy	Zenkutsu-dači pravé rotace souhlasná	Namístě rotace boků a trčení rukou, pohled vlevo	Rychlé
11	Na místě (přesun nohy)	Gyaku šuto-uči pravá ruka a Age-šuto uke levá ruka	Zenkucu-dači levé Rotace souhlasná	Tlak do P. přední nohy a kolem ní přešlápnutí L. nohy vlevo	Rychlé
12- 13	Vpřed	12.Mae-geri pravá noha čudan, 13. pravé šomen- uraken uči jodan, osae-uke levou rukou + KIAI.	Kop-kyvadlo, následně droping+šifting do Kosa-dači	Loket p. ruky namístě, stažení pěsti k bicepsu-násl. Uraken, druhá ruka se přes osae-uke stáhne do hikite.	Rychlé + Maximální nasazení s Kiai.

14	Obrat vlevo o 225 stupňů	Vykročení do levého kokucu dači současně s Kakiwake-uke čudan.	Posun vpřed, ramena zůstávají čelně k soupeři, pánev se dotočí do pozice kokucu dači.	Rotační pohyb a postupné pootočení jednotlivých obratlů páteře (důležitá rovná pozice těla)	Pomalé, velmi kontrolovaný pohyb
15 16 17	Vpřed	Pravé mae-geri čudan, došlap do zenkucu-dači s ren-cuki jodan	Přesunutí těžiště před, nakročení do levého zenkucu-dači oba boky zavřené, tj. čelně k soupeři, kopkyvadlo, vrácení kyvadla+šifting s oi-cuki+druhé cuki		
18	Obrat na levé noze vpravo o 90 stupňů	Vykročení do pravého kokucu dači současně s Kakiwake-uke čudan.	Posun vpřed, ramena zůstávají čelně k soupeři, pánev se dotočí do pozice kokucu dači.	Rotační pohyb a postupné pootočení jednotlivých obratlů páteře (důležitá rovná pozice těla)	Pomalé, velmi kontrolovaný pohyb
19 20 21	Vpřed	Levé mae-geri čudan, došlap do zenkucu-dači s ren-cuki jodan	Přesunutí těžiště před, nakročení do levého zenkucu-dači uzavření boků, kopkyvadlo, vrácení kyvadla s posunem vpřed s úderem oi-cuki+druhé cuki		
22	Vlevo 45st.	Levé kokucu-dači, levé morote-uči čudan	Tlak do zadní nohy, rotace souhlasná kokucu-dači+morote-uči.	Tlak do zadní nohy, přesun přední nohy do levého kokucu dači, rotace souhlasná	Rychlé

23	Vpřed	Pravé kokucu-dači, pravé morote-uči čudan	Šifting + rotace odvratná	Přesun vpřed	
24	Vpřed	Levé kokucu-dači, levé morote-uči čudan	Šifting + rotace odvratná		
25	Na místě	Zenkucu-dači, úchop hlavy, stržení+hiza- geri +KIAI	Rotace souhlasná, úchop, stržení hlavy, kyvadlo	Trčení rukama vpřed, úchop hlavy obouruč za temeno a stržení do úrovně čudan, hiza geri do obličeje	Maximální nasazení s KIAI
26	Obrat namíst ě o 180 st.	Došlap vpřed s obratem vzad do levého kokucu-dači, levé šuto-uke.	Rotace souhlasná	Lokty v náprahu nad sebe na bříše, došlap a rotace s trčením levé ruky do šuto-uke	Rychlá
27	Vpřed	Kokucu dači, šuto uke	Šifting + rotace odvratná	Krok vpřed s šuto-uke	Rychlá
-	Stažení do YAME	Yoi	Heiko-dači, Šizentai dači waza, Zanšin	Kontrolovaný pohyb zpět do výchozího bodu (Embusenu) + maximální koncentrace	Pomalá
-	ÚKLON				

1.9 Bunkai kata Heian Yondan

Bunkai (japonsky: 分解, česky analyzovat, rozebrat) [33] je v japonských bojových umění předvedení technik kata proti reálným soupeřům. Jestliže je kata chápána jako šifra, pak bunkai je rozluštění této šifry. Pouze studování bunkai z kata vede k pochopení kata. Zatímco v kata jsou techniky přesně dané a nesmí se měnit, při bunkai je možné si techniky vyložit částečně podle svého.

1.9.1 Haiwan-uke, skrytá technika útoku (VIDEO)

Začátek kata, nástup na embusen a ohlášení názvu kata. Název kata autor ohlásí klidně, nahlas a zřetelně. Demonstruje principy plynoucí z názvu Heian: princip heiwa a princip antei (mír a klid). Křik a křečovitý výraz je v přímém rozporu s principy zanechanými mistry.

- Joi, nastoupí zanšin (max. soustředění) a postoj Šizentai-nori (viz kap.4)

První techniky kata jsou pomalé, demonstrují stejně jako při rychlém provedení, nátisk do podložky, rotace souhlasná (více o dynamice těla a tvorbě techniky: [2], nebo web ČUDK [8] (příprava, start, transport, předání energie, podrobnosti na webu ČUDK [9]).

- Hikite v Yondan se napříč styly karate výrazně liší, primárně jde o loket ruky cukite, který potřebujeme na středu těla, kvůli propojení končetiny s tělem (konexi). Vlastním studiem autor konstatuje: obě dlaně v hikite směřují nahoru z důvodu provedení snapu-(rotace-supinace) [43] předloktí při kontaktu končetin se soupeřem.
- Vykročení do kokutsu-dači od zatlačení do zadní nohy pomocí pánve vysouváme ve směru techniky přední nohu, současně i obě ruce, při kontaktu rukou v bloku špička nohy došlápne, současně s došlapem paty proběhne snap předloktí u obou rukou a kime. Výdech dle demonstrované bunkai (podrobnosti viz kapitola Dech a typ kime)
- Skrytá technika protiútku: Šuto-uči, rotace souhlasná, úderová plocha šuto.

1.9.2 Kakiwake-uke, mae-geri, rencuki (VIDEO)

Otočení z postoje Kosa-dači o 225°, dotočit celý trup čelně k soupeři, ruce zkřížit na prsou, lokty k sobě. Přes pánev vysouváme přední nohu současně s rukama kupředu, špička nohy došlápne s kontaktem rukou, obě ruce pevně spojeny s tělem, kime s došlapem paty. (dech a kime absorpční, dovnitř, odstavec 3.4, viz níže). Zajímavostí této sekvence je torzní zkrut páteře, obě ramena jsou stále čelně k soupeři, kdežto pánev se zformuje do kokutsu-dači, tj. téměř o 90 stupňů oproti ramenům. Torzní zkrut páteře zajistí silnou oporu těla, stejně jako když utáhnete víčko na PET-lahvi. Důležité je udržet od počátku techniky tělo v Šizentai-nori (viz kapitola 4).

-Posun těžiště vpřed současně pánev dotočíme do osy s rameny čelně k soupeři. Váhu těla máme nyní na přední noze. Zadní noha přes dynamiku kyvadlo provádí kop mae-geri vpřed.

Kyvadlo nestahujeme zcela zpět, využijeme stažení kyvadla a narovnaní pánve jako dynamiku pro první z dvojice ren-cuki. Dále nastává uvolnění svalů vnitřního svalového systému (uvolnění docílíme přes lehký nádech), následuje druhé cuki, které čerpá energii z podložky přes postoj a pomocí prudkého smrštění svalstva vnitřního stabilizačního systému.

1.10 Nový pohled a dosud nepublikované nebo opomíjené poznatky kata Heian

V tomto odstavci se autor pokusí o zveřejnění dosud opomíjených nebo dosud nepublikovaných zásad a pohledu na cvičení kata. Přestože řada lidí praktikuje cvičení kata Heian, cvičí ji léta stejným způsobem dokola. Často pak není bohužel vidět správný vývoj. Ve sdílených video-blocích najdeme dokonce přiznání cvičenců, že prvky z kata v dnešní době nelze pro sebeobranu použít, což je dle autora chybné tvrzení. Důvody jsou většinou prosté. Bunkai, která je původně myšlena jako obrana proti holi je cvičena jako obrana na ruce. Následně pozorujeme útok, nejčastěji s technikou, kterou by nikdy žádný útočník nepoužil k útoku. Vrcholem je cvičení bez ohledu na reálnou vzdálenost mezi cvičenci. Autor by proto rád připomenul některé aspekty z doby vzniku kata a principy z kata Heian, které jsou i dnes při sebeobraně použitelné.

1.10.1 Proč všechny kata řady Heian začínají doleva?

Jde o přirozené chování většiny lidí, většina populace jsou praváci, tedy v boji je přirozeně v levé ruce štít a v pravé ruce meč. V boji beze zbraně je tomu také tak, levá je štít, pravá je meč. Stojíme si tedy štítem k útočníkovi v druhé ruce je připravena zbraň k protiútku.

1.10.2 Proč všechny kata řady Heian začínají vykročením k soupeři?

Zde mistři demonstrují aktivní práci se vzdáleností a výuku obrany proti zbraní. Zbraní může být vše, co útočník drží v ruce (pro zjednodušení si představme hůl). Obecnou výhodou zbraní je jejich dosah (operační rádius) – zatímco obránce na soupeře nedosáhne žádnou končetinou, útočník

prostřednictvím zbraně může obránce zasáhnout. Zbraně jsou neúčinnější na svém konci. Soupeř tedy útočí se zbraní, kopem nebo rukama. Správnou obranou je včasné vykročení k soupeři a pokrytí (eliminace) jeho útoku (jeho zbraní). To celé v čase začátku útoku, kdy ještě není rozvinutý plný útočný potenciál. Nejlépe je vkročit soupeři do jeho nápřahu. Posun k soupeři tedy smazává převahu ozbrojeného útočníka tím, že nedovolí rozvinout silný útok. To platí pro útok se zbraní nebo bez ní.

1.10.3 Proč všechny kata řady Heian začínají technikou krytu – bloku?

Kata Heian vznikla na Okinawě před více než 100 lety, v kata se odráží tehdejší život místní populace a jejich ekonomické situace, obyvatelé měli zakázáno nosit zbraně, měli tedy u sebe pouze předměty denní potřeby, nejčastěji hůl. Oproti tomu stáli tváří tvář k ozbrojeným samurajům s meči. Přesto dle paměti mistra Funakošiho (Karate-do, má životní cesta [3]) tenkrát nalézali samuraje mrtvé, tváří k zemi, bez viditelných poranění. Obrana proti meči, nebo holi je prakticky obtížná, jde o to útočníka takticky předejít, a zablokovat již v tasení nebo nápřahu zbraně. Vždy nebylo v silách obránce včas zareagovat, vznikla tedy podpůrná technika – kryt/blok. Dle autora je dnes chybné pojetí krytů/bloků, kdy obránci vyčkávají na útok a pak jej kryjí, a to až plně rozvinutý a pozdě. Také technika protiútoků s přesunem s Oi-tsuki je dle autora primárně určena pro zkrácení vzdálenosti při protiútoků proti útočníkovi se zbraní. I zde autor poukazuje na nesmyslné útoky Oi-tsuki na stojícího člověka, které by v dnešním světě neobstály, přesto jsou vidět téměř v každém sdíleném videu.

Jde hlavně o práci s časem a celkovou situaci při sebeobraně. V karate se nazývají tyto techniky Oji-waza (typ reakce/načasování odpovědi na útok). Pokud využíváme karate k sebeobraně, reagujeme na započatý útok některým způsobem a načasováním, který bravurně popsal nejen mistr Nišijama ve svém díle: Coach manual [2], filozoficky pak i mistr Funakoši. [34][35][36][37]

[<https://www.cudk.cz/shoto-nijukun/>]+[<https://www.cudk.cz/v-karate-se-nedela-prvni-pohyb/>].[<https://www.cudk.cz/prizpusobeni-v-case/>]

[<https://www.cudk.cz/todome-4-princip/>]

1.10.4 Principy taktiky v kata řady Heian

Ve všech kata řady Heian jsou zahrnuty principy taktiky vedoucích k todome. Kake-waza (techniky rozhodnutí, útoku), Oji-waza (techniky odpovědi, obrany) i Šikake-waza (techniky taktických manévřů). Tady by autor rád zdůraznil v kata opomíjený princip: techniku **Renzoku-kogeki-waza** (techniku zahlcení agresora). Ve všech kata Heian tyto sekvence vrcholí vždy s kiai. Začínají vždy krytem, následuje převzetí iniciativy boje se třemi technikami vpřed. Při tom každá z těchto tří může být tou konečnou todome. V případě ústupu soupeře jej však zasáhne nejpozději tou poslední. [36]

[<https://www.cudk.cz/todome-4-princip/>]

2 DECH A TYP KIME

Dech v technice je úzce spjatý s fyzickým i mentálním tokem energie. Typ dechu, který použijeme jako odpověď na útok nám určuje v první řadě načasování a spuštění naší obranné reakce. Technikou výdechu zapojíme různé děje v těle jako i různé svalové skupiny, hlavně hluboký stabilizační systém člověka. Hlavní orgán hlubokého stabilizačního systému člověka zodpovědný za dýchání je bránice (latinsky: diaphragma). [39] Jejím pohybem nahoru dochází k výdechu a dolů zase k nádechu. Poslední výzkumy z fyzioterapie a fyziologie poukazují na spojitost s rovným postojem těla a funkcí bránice. Aby dech (bránice) v technice správně fungoval(a), je nutné naplnit principy správného držení těla, v karate nazývaný princip „šizentai-nori“. [38]

Z pohledu dechu jde o přirozené chování jako v běžném životě: pokud před sebou člověk tlačí těžší břemeno, tak zpevní trup a vydechuje ven pootevřenými ústy a naopak, pokud něco k sobě přitahuje, zpevní trup, zavře ústa a dech přidrží. Pokud házíme lehčím předmětem, výdech je lehčí a prudší, tělo není plně zpevněné, ale vláčné, švihové, uvolněné; naopak při hodů těžkým medicinbalem bude výdech delší a trup více zpevněný. Některé techniky karate vyžadují dlouhý táhlý výdech, jiné zase prudký a krátký.

Inspirovat se můžeme i u jiných známých sportů. Např. při tenisu slyšíme krátké ostré výdechy připomínající kiai z bojových sportů. Při atletice, hodů oštěpem, zase pozorujeme dlouhý táhlý výdech, který pokračuje i po odhození oštěpu, také nápadně připomíná kiai. U vzpěračů naopak pozorujeme, jak si při

nadhozu dech přidrží zavřenými ústy. Všechny typy dechů mají při cvičení v kata své místo. Divák tak může poznat, jakou bunkai z kata právě karateka demonstruje cvičením.

<https://www.cudk.cz/shizen-tai-no-ri-1-princip/>

<https://www.rehabilitace.info/lidske-telo/branice-jeden-z-nejdulezitejsich-svalu-jak-na-branicni-dychani/>

2.1 Dech s technikou úderů

Při úderech todome [36] v karate je nutné předat co největší kinetickou energii v co nejkratším čase, z toho důvodu je potřeba upravit techniku dechu podle aktuální situace v boji. Provedení dechu se podobá hodů oštěpem. (dlouhý táhlý výdech). Mentální energie a dech:

- směřuje ven ve směru techniky, dech ji následuje, vše prochází skrz překážku
- delší kime
- vzestupná tendence energie a dechu
- pootevřená ústa

Pomůcka a nácvik: jako bychom vyslovili hlásky: „ááai“ nebo „ééei“ nebo úúúú.

Příklad z kata Yondan: technika: např. došlap do zenkutsu-dači s technikou ren-cuki.

2.2 Dech s technikou krytí

Zde je nutné rozdělit dech dle načasování obranné techniky, v jaké fázi ji kryjeme a zohlednit hmotnost a možnosti útočnickovy zbraně či končetiny, kterou kryjeme.

3.2.1- **Na lehký atak horní končetiny (v čase Kake-no-sen [37])** se krytí vůbec neprovádí. V Tai-no-sen [37] se krytí provádí pouze jako kontrolní pokrytí. Protože útočníka zachytíme před jeho fyzickým pohybem či v začátku pohybu. Techniku dechu pak řídí naše svalstvo dle prováděného protiútku (dle kapitoly 3.1).

3.2.2-Na lehký atak horní končetiny (v čase Gonosen [37]) odpovíme přes krátký ostrý výdech i kime, silná energie koncentrovaná do bodu kontaktu, odhození soupeřova útoku mimo osu útoku způsobem, že rozhodíme celé soupeřovo držení těla. Hlavní znaky obrany:

Provedení dechu se podobá dechu při úderu v tenise (krátký prudký)

- mentální energii směřujeme ven ve směru techniky
- krátké ostré kime, ihned navazuje uvolnění a protiútok.
- pootevřená ústa, výdech následuje kime, krátké ostré, ale bez zatuhnutí šíje nebo zadrhnutí v krku. Pomůcka a nácvik: jako bychom vyslovili hlásky: „ai“ nebo „ei“.

Příklad z kata Yondan: Začátek kata, haiwan uke + skrytá technika protiútok. Tato sekvence se cvičí pomalu, právě pro hlubší pochopení a procítění návaznosti postupného zapojování a uvolňování svalových skupin, které se na pohybu podílí.

3.2.3-Na těžší atak, dolní končetiny, zbraně a více rozvinuté silové útoky (v čase Gonosen [37]) využíváme dlouhý táhlý dech dovnitř a silné kime. Právě dechem ovlivňujeme sílu i délku akce. Autor výše zmiňuje, že zbraně jsou při zásahu neúčinnější na svém konci. Proto krytí ataku směřujeme co nejbližší k soupeři, čím jsme blíže, tím potřebujeme méně energie a kratší dobu pro úspěšné zvládnutí vykrytí. Využíváme dech podobný při vzpírání.

- delší kime, vzestupná tendence dechu a energie
- semknuté rty, zavřená ústa, výdech z hloubky břicha, lehce bez odporu přes nos
- správná konexe končetin a trupu, přes postoj a nohy do podložky. energii pak využíváme zpět pro protiútok jako při stlačení pružiny a následného uvolnění. Pomůcka a nácvik: jako bychom vyslovili „hmmmm“.

Příklad z kata Yondan: Kokutsu-dači, morote uči-uke, nebo zenkutsu-dači s technikou džudži-uke.

K tomuto typu dechu také patří dlouhé měkké techniky z Gódžú-rjú jako např. technika mawaši-uke.

2.3 Dech pro úchopy a přitáhnutí soupeře nebo při vyproštění z úchopů

Délka dechu je přímo úměrná času předání energie v technice. Při úderu potřebujeme předat co nejvíce energie v co nejkratším čase. Při vyproštění nebo úchopu a přitahování soupeře však dochází k předání energie výrazně pomaleji než u švihových snapových technik. Jedná se o silovější typ techniky, proto se výdech podobá dechu vzpěračů.

- delší kime, vzestupná tendence dechu a energie
- semknuté rty, zavřená ústa, výdech z břicha lehce bez odporu přes nos
- správná konexe končetin a trupu, přes postoj a nohy do podložky. energii pak využíváme zpět pro protiútok jako při stlačení pružiny a následného uvolnění. Pomůcka a nácvik: jako bychom vyslovili „hmmmm“.

Příklad z kata Yondan: Zenkutsu-dachi, trčení obou rukou a úchop soupeře za temeno hlavy, přitažení hlavy do pásma chudan.

3 SHIZENTAI-NORI

Shizentai-nori znamená vyrovnané postavení našeho těla, kostry i svalů. Patří sem i vyrovnané psychické rozpoložení. Kostí i svaly trupu mají svou klidovou pozici, kdy stojíme zcela uvolněně. Kostí jsou volně zavěšeny, svaly se nepřetahují, nikde necítíme, že by svaly pracovaly (viz Obrázek).[\[38\]](#)



Obrázek 4 – Držení těla

3.1 NÁCVIK SHIZENTAI-NORI

Nácvik pozice Šizentai-nori metodou aktivace hlubokého stabilizačního systému člověka + brániční dýchání. [40] Nejlepší poloha pro nácvik pozice je vleže na zádech, nohy pokrčeny v kolenou, chodidla celou plochou na podložce. Kolena od sebe mírně roztažena asi na šíři ramen. Ruce volně položeny podél těla dlaněmi nahoru. Hlavu se snažíme povytáhnout co nejdále od ramen. Cílem pozice je uvědomělé dýchání včetně postupné aktivace základních svalových skupin, dýchání s nadzvedáváním břicha, ovládnutí pánve a svalstva pánevního dna, dále svalstva kolem páteře. Kontakt celé plochy zad s podložkou. Tím narovnáme páteř, prohnutí v krční a bederní oblasti. To celé vleže. Přírozená a balančně jednoduchá pozice těla, neriskujeme aktivaci

svalových skupin, které mají zůstat uvolněny. Když se pak postavíme, tělo si pozici zapamatuje. Tělo může naplno využít potenciál v technikách karate.



4 ZÁVĚR

Od uvedení kata Heian ke dnešnímu dni uplynulo 116 let. [1]. Závěrečná práce řeší komplexní pohled i projev cvičení kata řady Heian v různých obdobích od vzniku, uvedení do škol, přenesení do Japonska, období roztržitého karate do mnoha směrů v 50. letech 20. století, až ke dnešnímu pojetí cvičení. Záměrem autora bylo přednést na jednom místě ucelený přehledný výběr z většiny dostupných publikací nejen z češtiny, ale i ze zahraničních publikací či webů. Zvoleným výběrem publikací se autor pokusil vyselektovat nejen zajímavé, ale přínosné informace. Autor dále poukazuje na to, jakým způsobem je možné rozvíjet další poznání nejen v kata, ale i v dnešní sebeobraně. Dnes je třeba využít nejen i nových vědních oborů a měření některých veličin. (pokud je autorovi známo, např. mozkové vlny a jejich vliv na sílu a energii techniky dosud nebyly zmapovány). Pečlivým zkoumáním, až pitváním starých původních bunkai kata dostáváme odpovědi, ale současně vyvstávají i další otázky, které je nutné využít pro další hlubší výzkum. Potenciál studia Heian ještě není zcela vyčerpán, jak je zřejmé zejména z kapitol ohledně přirozeného dechu v technikách.

Touto prací autor také poukazuje na snahu znovu objevit aspekty kata, které se časem vytratily a lépe pochopit a vysvětlit původní pojetí cvičené před 100 lety. V práci autor dále zkoumá a rozebírá principy z bunkai pro použití v dnešní sebeobraně, zejména v ulicích, kde se dle autora změnila hlavně vzdálenost, při níž dochází ke konfrontaci. Otevírá se nám tak prostor pro nové poznání detailů v technice nebo načasování obrany, jenž dramaticky mění účinnost. Heian mohou procvičovat i vyšší technické stupně, stále ještě má co nabídnout.

Ke zpracování práce bylo mimo seznam použité literatury použito také poznatků vyučovaných na semináři trenérů pořádané ČUDK v Brně, vlastní cvičení, testy technik, nácvik bunkai ve dvojici.

SEZNAM OBRÁZKŮ, SCHÉMAT A TABULEK

Obrázek 4 – Držení těla.....	13+28
Obrázek 3 – Postavení těla, zásady, Kresba Mgr. Michaela Jízbová.....	14
Obrázek 2 - Kolisko, Fojtíková, držení těla 2003.....	14
Obrázek 1 – Heian Yondan.....	Chyba! Záložka není definována. 5
Obrázek 5- Autor práce.....	27
Obrázek č. 6. (vlastní úprava obrázku kata podle tvůrce).....	7
Tabulka 1 – Popis kata Heian Yondan (viz Obrázek 1).....	176
Tabulka 2– seznam kata podle tvůrce s vlastní úpravou vyznačení původu Heian Yondan.....	

Obrázek č. 6. (vlastní úprava obrázku kata podle tvůrce, viz zdroj [14]),

Mistři, časová osa, souvislosti vzniku Heian YONDAN i dalších kata

Kata Heian Yondan vychází z několika starších sestav. Nejvýraznější je Kushanku (mistra Shungo Sakugawy 1733-1815) a dnes již "zapomenuté" kata Channan-sho a Channan dai. (mistra Sokona Matsumury 1792-1896). Mistr Itosu na jejich základě + pasáže dalších kata (označeny zeleně) sestavil serii kata Pinan 1-5, tyto uvedl do škol na Okinawě (kolem. r. 1905). Mistr Funakoši (kolem. r. 1922) přenesl serii Pinan do Japonska, dále rozvinul a celou serii nazval Heian.

LITERATURA

- [1] KURFÜRST, Zdeněk. *Mistři karate: příběhy a osudy*. Adamov: Temple, 2003. 134 s. ISBN 80-86719-02-2.
- [2] NISHIYAMA, Hidetaka. *Coach's Manual*. Los Angeles: ITKF. 50 s. Dostupné z: [//soubory.cudk.cz/Dokumenty/prirucka_trenera.pdf](http://soubory.cudk.cz/Dokumenty/prirucka_trenera.pdf)
- [3] FUNAKOSHI, Gichin. *KARATEDÓ – Má životní cesta*. Praha: Naše vojsko, 1994, 75 s. ISBN 80-206-0176-7.
- [4] FUNAKOSHI, Gichin. *Karate-dó Kyóhan*. Tokyo: Kodansha International, 1973. 256 s. ISBN 0-87011-190-6.
- [5] MUSASHI, Miyamoto. *Kniha pěti kruhů*. Bratislava: Cad press, 1995. 176 s.
- [6] PFLÜGER, Albrecht. *25 Shotokan-Katas*. Niedernhausen: Falken Verlag, 1997. 90 s. ISBN 3-8068-0859-7.
- [7] HAŠKA, Milan. Kata: Kata Heian. *Česká unie Dento Karate-do: Dento* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/heian/>
- [8] HAŠKA, Milan. SHIZEN-TAI-NO-RI: Využití zdrojů energie. *Česká unie Dento Karate-do: Dento* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/vyuziti-zdroju-energie/>
- [9] HAŠKA, Milan. SHIZEN-TAI-NO-RI: konexe a dominový efekt. *Česká unie Dento Karate-do: Dento* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/konexe-a-dominovy-efekt-faze-techniky/>
- [10] HAŠKA, Milan. Kata: Kata. *Česká unie Dento Karate-do: Dento* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/kata/>
- [11] Web: MENTEM; Mozkové vlny: neviditelné tajemství v naší hlavě; [online],[cit.2021-07-01]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/mozkove-vlny/>
- [12] Web: CODEOLIFE; Jiří Kryštof, Jarmar. Mozkové vlny aneb jak k nám hovoří naše mysl? [online],[cit.2021-07-01]. Dostupné z: <https://codeoflife.cz/telo/mozek/mozkove-vlny/>
- [13] WEB: ENVIROEXPERIMENT; Orientační hodnocení držení těla; [online],[cit.2021-07-01]. Dostupné z: <https://www.enviroexperiment.cz/biologie-stredni-skola/orientacni-hodnoceni-drzeni-tela>

- [14] WEB: KARATEWEB.SK; [online]. Bc. Martin Klásek, Kata podľa ich tvorcu lebo objaviteľa [cit.2021-07-01]. Dostupné z: <https://www.karateweb.sk/index.php?p=katapodlatvorcu>
- [15] WEB: Karatedragon, pojem KATA, [online],[cit.2021-07-01],dostupné z <http://www.karatedragon.cz/kata.htm>
- [16] WEB: anglická WIKIPEDIA; kata PINAN, [online],[cit.2021-07-01], dostupné s prekladom z: <https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Pinan&prev=search&pto=aue>
- [17] WEB: WIKIPEDIA; japonský pojem KAMI, [online],[cit.2021-07-01], dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kami>
- [18] WEB: anglická WIKIPEDIA; **Matsumura Sōkon**, [online],[cit.2021-07-01], dostupné s prekladom z: https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Matsumura_S%25C5%258Dkon&prev=search&pto=aue
- [19] WEB: anglická WIKIPEDIA; Anko Itosu, [online],[cit.2021-07-01], dostupné s prekladom z: https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.m.wikipedia.org/wiki/Ank%C5%8D_Itosu
- [20] WEB: anglická WIKIPEDIA; Gigo (Yošitaka) Funakoši, [online],[cit.2021-07-01], dostupné s prekladom z: https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.m.wikipedia.org/wiki/Gig%C5%8D_Funakoshi
- [21] WEB: anglická WIKIPEDIA; Gičín Funakoši, [online],[cit.2021-07-01], dostupné s prekladom z: https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.m.wikipedia.org/wiki/Gichin_Funakoshi
- [22] **WEB: TJ KARATE PRAHA**; [online],[cit.2021-07-01], dostupné z: <https://www.tjkaratepraha.cz/topic.php?url=heian>
- [23] WEB: KARATEWEB.SK; kata Pinan, [online]. Bc. Martin Klásek, [cit.2021-07-01]. Dostupné z: <https://www.karateweb.sk/index.php?p=heian4&sessid=30e808ce82d23eaa942153ea94120c99>
- [24] WEB: KARATEWEB.SK; kata Channan jako zdroj pro Pinan , [online]. Bc. Martin Klásek, [cit.2021-07-01]. Dostupné z: <https://www.karateweb.sk/index.php?p=channan>
- [25] WEB: KARATEWEB.SK; Gičín Funakoši, životopis a dôležité milníky v živote, [online]. Bc. Martin Klásek, [cit.2021-07-01]. Dostupné z:

- <https://www.karateweb.sk/index.php?p=gfunakoshii&sessid=1deb1ceb6bb7c959930c071363deeb66>
- [26] WEB WIKIPEDIA, Gičín Funakoši, [online],[cit.2021-07-01], dostupné z:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Gi%C4%8Din_Funako%C5%A1i
- [27] WEB: anglická WIKIPEDIA; Šigeru Egami, [online],[cit.2021-07-01], dostupné s překladem z:
https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Shigeru_Egami&prev=search&pto=aue
- [28] WEB: anglická WIKIPEDIA; Nakajama Masatoši, [cit.2021-07-01] dostupné z:
https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Masatoshi_Nakayama&prev=search&pto=aue
- [29] WEB: anglická WIKIPEDIA; Hydetaka Nišijama, [cit.2021-07-01] dostupné z:
https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Hidetaka_Nishiyama&prev=search&pto=aue
- [30] WEB: anglická WIKIPEDIA; Choshin Chibana, [cit.2021-07-01] dostupné z:
https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Ch%C5%25Dshin_Chibana&prev=search&pto=aue
- [31] WEB: MUNI, Držení těla, bakalářská práce Vendula Chromková, [online],[cit.2021-07-01], [str.15 práce s odkazem na zdroj: Kolisko, Fojtíková, držení těla 2003]dostupné z:
https://is.muni.cz/th/c64bf/plny_text_bakalarske_prace_.pdf
- [32] WEB: Kulturistika Ronnie, obrázek [online],[cit.2021-07-01] dostupné z:
<https://kulturistika.ronnie.cz/c-13480-zdravotni-aspekty-posilovani-zakladni-chyby-a-nevhodne-cviky.html>
- [33] WEB: anglická WIKIPEDIA; Pojem BUNKAI, [cit.2021-07-01] dostupné z:
<https://translate.google.com/translate?hl=cs&sl=en&u=https://en.wikipedia.org/wiki/Bunkai&prev=search&pto=aue>
- [34] HAŠKA, Milan. Kata: Kata. *Česká unie Dento Karate-do: Shoto nijukun* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z:
<https://www.cudk.cz/shoto-nijukun/>

- [35] HAŠKA, Milan. Kata: Kata. *Česká unie Dento Karate-do: V karate se nedělá první pohyb* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/v-karate-se-nedela-prvni-pohyb/>
- [36] HAŠKA, Milan. Kata: Kata. *Česká unie Dento Karate-do: Princip TODOME* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/todome-4-princip/>
- [37] HAŠKA, Milan. Kata: Kata. *Česká unie Dento Karate-do: Přizpůsobení v čase* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/prizpusobeni-v-case/>
- [38] HAŠKA, Milan. *Česká unie Dento Karate-do: Šizentai nori* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/shizentai-no-ri-1-princip/>
- [39] WEB: Rehabilitace Info. Pojem Bránice a jak na brániční dýchání. [online],[cit.2021-07-01], dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/lidsketelo/branice-jeden-z-nejdulezitejsich-svalu-jak-na-branicni-dychani/>
- [40] WEB: Fyzioklinika.cz. Aktivace hlubokého stabilizačního systému. [online],[cit.2021-07-01], dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/aktivace-hlubokeho-stabilizacniho-systemu>
- [41] HAŠKA, Milan. *Česká unie Dento Karate-do: Seiryoku-Zenyo a Jita-Kyoei* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/seiryoku-zenyo-a-jita-kyoei/>
- [42] HAŠKA, Milan. *Česká unie Dento Karate-do: Zanshin* [online]. Brno: ČUDK, 2005, [cit. 2021-02-01]. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/zanshin/>
- [43] WEB: Behealthiers.com, Pojem pronace a supinace předloktí, [online], [cit.2021-07-01], dostupné z: <https://behealthiers.com/cs/posts/14040>
- [44] HAŠKA, Milan. *Česká unie Dento Karate-do: V ideovém souladu*[online], [cit.2021-07-01], dostupné z: <https://www.cudk.cz/kumite/>