

Tréninková jednotka zaměřená na kata Heian Yondan

Závěrečná práce vzdělávání trenérů II. třídy

Vypracoval:
Tomáš Vrbata

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

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

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

V Praze 1. 9. 2021

Tomáš Vrbata

Úvod

V této práci je řešena problematika nácviku technik Tradičního karate prostřednictvím bunkai z kata Heian Yondan. Jsou zde formulovány konkrétní postupy nácviku i obecné principy sportovního tréninku.

Práce tak může sloužit jako pomůcka pro trenéry i studenty Tradičního karate.

Práce si klade za cíl naznačit možnosti, jak pohlédnout na tréninkovou jednotku z pohledu trenéra, a to na příkladech bunkai z kata Heian Yondan. Studium kata v sobě nese nutnost komplexního přístupu, v širších souvislostech, než je pouhé provádění jednotlivých technik. Pro účely této práce se předpokládá, že všichni studenti jsou dospělí, tudíž neřeším nutnost rozdílného přístupu pro různé věkové skupiny.

Také je zapotřebí uvést, že popsaná tréninková jednotka není vedena z pohledu sportovního karate, ačkoliv zásady vedení sportovního tréninku v rámci tréninkové jednotky používáme. Sportovní výkonnost a závodní úspěchy nejsou pro tuto práci podstatné, i když pro správné a účinné provedení technik a kvalitní prožitek ze studia a praktikování je určitá úroveň fyzické kondice potřebná.

Výstupem práce je snaha nabídnout obecné i konkrétní návody vedoucí k procvičení technik Tradičního karate, a to prostřednictvím principů z kata Heian Yondan a vědeckých zásad vedení sportovního tréninku, to vše v rámci jedné tréninkové jednotky.

1 CÍLE A ROZSAH PRÁCE

Cílem práce je nabídnout možné pojetí studia technik a principů Tradičního karate.

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je vytvořit pomůcku pro studium Tradičního karate prostřednictvím technik a principů ukrytých v kata. Studium lze pojmout mnoha způsoby, nabízím jen jeden z možných.

1.2 ROZSAH PRÁCE

Práce popisuje konkrétní techniky i obecné postupy, které lze využít při vedení tréninkové jednotky, od rozcvičení, přes hlavní náplň tréninku až po závěrečné protažení. Obecnou kondiční přípravou se v této práci zabývat nebudu.

2 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Na začátek vysvětlím základní terminologii. Trénink je vylepšování se v určité dovednosti, v našem případě v Tradičním karate. Jeho cílem je získávání dovedností, schopností a zkušeností. Tréninková jednotka je základní organizační forma tréninku, při dodržování obecných principů sportovního tréninku se v ní snažíme plnit cíle tréninku.

Obecné principy sportovního tréninku:

I když já osobně neberu Tradiční karate jako sport, přesto se o sportovní výkon jedná. Je proto dobré se držet obecných principů sportovní výuky, zajišťujících odpovídající zatěžování v tréninkové jednotce. Jde zejména o:

- princip všestrannosti

je třeba zajistit harmonický rozvoj studenta, všestrannost tvoří základ pro určitou sportovní výkonnost nutnou pro zvládnutí technik karate [1]

- princip systematičnosti

je třeba dodržet správnou organizaci cvičení, například nacvičovat složitější pohyb až po zvládnutí průpravných cvičení. Každá cvičební jednotka by měla mít cíl a měla by být přehledná a srozumitelná. [1]

- princip postupně se zvyšujícího zatížení

zatížení musí stoupat, protože dochází k adaptaci organismu na zátěž. U rekreačního pojetí tréninků je pak zapotřebí najít vybalancovanou úroveň zátěže, s přihlédnutím k osobnostem a zájmům jednotlivých studentů. [1]

- princip cykličnosti

u rekreačního pojetí cvičení není cykličnost příliš důležitá, přesto je dobré například jeden náročný trénink vykompenzovat jedním lehčím, nebo zaměřeným na jiný cíl tréninkové jednotky. Lze například také střídat prvky karate s prvky sebeobrany nebo cvičením se zbraněmi, apod. [1]

2.1 Mentální příprava a rozcvičení

Mentální příprava na tréninkovou jednotku je symbolizována krátkou meditací během nástupu na začátku cvičení, tzv. mokuso. Jde o zklidnění těla a mysli a přípravu na studium Karate-do, prováděné většinou v sedu seiza, nebo ve stoje.

Před samotným tréninkem je zapotřebí se důkladně rozehrát. Jednak se tím organismus připraví na sportovní výkon, a jednak – a to z dlouhodobého hlediska považuji za mnohem důležitější – jde o prevenci úrazů. Pro správné provedení technik Tradičního karate je zapotřebí udržovat určitou úroveň kondice a hlavně funkčnosti svalů a jejich skupin. Během přípravné fáze tréninku je tedy nutné svaly po zahřátí i lehce protáhnout. Důraz klademe na svaly, které mají ze své podstaty tendenci ke zkracování, tzv. svaly posturální. Pro účely karate jde především o svaly zádové, svaly dolních končetin, svaly šíjové a svaly prsní.

Na základě testů zkrácených svalů je pak zapotřebí zvolit konkrétní techniky procvičení. V případě vyspělých studentů, kteří dobře znají schopnosti a omezení svého těla, je možné nechat procvičování na nich samotných.

Jedním z nejdůležitějších technických principů v karate je správné držení těla – shizen-tai-no-ri. [8] Jeho součástí je schopnost v technikách srovnat bederní lordózu podsazením pánve. S tím je u řady lidí problém, vzhledem k zatuhlosti svalů v bedrech, ochablých břišních svalech a zkrácených svalech dolních končetin. To dohromady způsobuje hyperlordózu bederní páteře a vadné držení těla. Odstranění těchto problémů považuji za jeden ze základních úkolů trenéra, neboť bez nápravy nefungují základní techniky tradičního karate, jako jsou postoje, a výrazně je omezené budování přídavné energie technik ve formě snapu, nehledě na dlouhodobá zdravotní rizika.

Správný postup nápravy je tento: protažení bederních svalů, posílení břišních svalů, až po vyrovnaní této dysbalance protažení svalů dolních končetin (hamstringy a kvadricepsy). Bez protažení bederních svalů nedosáhneme cíle, neboť zkrácený sval brání cestou míšních reflexů svému antagonistovi v činnosti. V tréninku tedy musíme začít protažením beder, následně teprve posilovat břicho. Toto je dlouhodobá záležitost, je zapotřebí na tomto cíli pracovat každý trénink.

Bez správné funkce bederních svalů nefunguje ani hluboké dýchání. Mělo by při nádechu probíhat postupně od břicha, které se vyklenuje, postupně od spodních žeber k horním žebrům, až po krční svaly, které zvedají klíční kosti a první dvě žebra. [7]

2.2 TESTOVÁNÍ ZKRÁCENÝCH SVALŮ

Pro přehlednost uvádím základní testy zkrácení svalů. [3]

Testování vzpřimovačů trupu

V sedu na židli se předkloníme. Pokud položíme čelo až ke kolenům, a celá páteř je dobře rozvinutá, jde o normální stav.



Obr. 1 – Test vzpřimovačů trupu. Foto Tomáš Vrbata

Testování zadních svalů dolních končetin

V leže na zádech zvedneme nataženou končetinu. Za normální se považuje pravý úhel, tedy svislou polohu.



Obr. 2 – Test zadních svalů dolních končetin. Foto Tomáš Vrbata

Testování šíjových svalů

Předkloníme hlavu. Při zavřených ústech by brada měla dosáhnout na hrudní kost.



Obr. 3 – Test šíjových svalů

Testování prsních svalů

V leže na zádech vzpažíme uvolněnou paži, lehce ohnutou v lokti. Paže by měla dolehnout až na podložku.



Obr. 4 – Test prsních svalů

2.3 STREČINK A ROZEHRÁTÍ SVALŮ

Na začátku tréninkové jednotky je zapotřebí provést rozcvičení a lehké protažení svalů. Z pohledu Tradičního karate jakožto systému sebeobrany je vhodnější organismus spíše zahřát, než provádět hluboký strečink. Ten totiž vede k celkovému uvolnění. Vhodné je například občas začít rovnou konkrétními technikami, ať už kihon, nebo kata, které provádíme nízkou intenzitou, kterou postupně zvyšujeme. Občas lze ale také prostrídat zahřátím například krouživými pohyby, a pak přejít na techniky karate.

Základní pravidla strečinku [3]

Pro správné provedení strečinku je zapotřebí dodržet několik základních pravidel.

- a) Zaujmout stabilní, pohodlnou polohu
- b) Stanovit si jasný cíl cvičení
- c) Vyloučit švihové pohyby
- d) Protahované svaly nesmí zároveň plnit antigravitační funkci
- e) Protahovat pod volní kontrolou, cvičit soustředěně
- f) Využívat reflexních mechanismů:
 - agonista a antagonist
 - postizometrická relaxace
 - poklesu svalového napětí při výdechu

Snažíme se co nejvíce oddálit reflexy, vyvolávající obrannou kontrakci protahovaného svalu.

Hluboký strečink je ale dobré zařadit až na závěr tréninku, protože vede k relaxaci, která před sportovním výkonem není vhodná.

2.3.1 PŘÍKLADY LEHKÉHO STREČINKU NA ÚVOD TRÉNINKU

Tyto cviky zařazené na začátek tréninku zároveň protahují i zahřívají tělo: [6]



obr. 5 - Pozice dítěte. Foto Tomáš Vrbata



obr. 6 – Pozice dítěte, varianta s vytočením do strany. Foto Tomáš Vrbata



obr. 7 – Jógový dřep. Foto Tomáš Vrbata



obr. 8 – Pozice kobry. Foto Tomáš Vrbata



obr. 9 – Pozice psa tváří dolů. Foto Tomáš Vrbata



obr. 10 – Poloviční provaz. Foto Tomáš Vrbata



obr. 11 – Protážení ohýbače kyčlí. Foto Tomáš Vrbata



obr. 12 – Protážení předních stehenních svalů. Foto Tomáš Vrbata



obr. 13 – Protažení kyčlí. Foto Tomáš Vrbata



obr. 14 – Protažení vnitřních stran stehien. Foto Tomáš Vrbata

3.3.1 Zahřátí

Z hlediska prevence zranění a připravení organismu na zátěž je zapotřebí na začátku tréninku provést zahřátí. Způsobů je mnoho, důležité je zpočátku provádět cvičení nízkou intenzitou a postupně zátěž přidávat. Dále uvedu několik možností, které patří mezi mé nejoblíbenější:

a) cvičení kata

nízkou intenzitou několikrát za sebou procvičit kata, nebo jen některé její vybrané části. Soustředit se nejprve na provedení z hlediska dechu, paměti, propojení těla a prostorové orientace. Postupně lze přidávat na intenzitě provedení, rychlosti přesunů a svalových kontrakcí, prodlužovat a snižovat postoje. Lze postupně také přidávat další principy tradičního karate, dle vyspělosti cvičenců.

2.) cvičení kihon

na místě nebo s přesunem, nízkou intenzitou procvičovat kihon, začít základními technikami, postupně přidávat na intenzitě, rychlosti, svalových kontrakcích, prodlužovat a snižovat postoje, správným způsobem dýchat. Postupně lze také přidávat složitější kombinace a návaznosti technik. Inspiraci reflektující technickou vyspělost cvičenců lze snadno nalézt ve zkušebních řádech CUDK.

- příklady jednodušších technik:

- (ZE) oi-tsuki vpřed
- (ZE) age-uke vzad
- (ZE) soto-uke vpřed
- (ZE) uchi-uke vzad
- (KO) shuto-uke vzad
- (ZE) mae-geri vpřed
- (KI) yoko-geri-keake nebo kekomi

- příklady složitějších kombinací technik:

- (KA) yori-ashi kizami-tsuki, tsugi-ashi gyaku-tsuki, fumi-ashi oi-tsuki
- (HA) soto-ude-uke vpřed, (KI) yoko-empi-uchi, yokomen-uraken-uchi, (ZE) gyaku-tsuki
- (KO) shuto-uke vzad, kizami-mae-geri, (ZE) nukite
- (KA) mawashi-geri vpřed, ura-mawashi-geri
- (HE) na místě střídnonož mae-geri, yoko-geri-keage, yoko-geri-kekomi, ushiro-geri, mawashi-geri

3.4 NÁCVIK KATA HEIAN YONDAN

Hlavním tématem této práce je návod k procvičení kata Heian Yondan. Kata lze obecně chápat jako přesně určenou formu, vycházející z bojových zkušeností, která v sobě nese principy karate. Tyto principy lze následně aplikovat v konkrétních situacích, zejména v sebeobraně. Zároveň kata slouží ke studiu a demonstraci čtyř základních principů sebeobrany. Jde o princip správného držení těla (shizen-tai-no-ri), princip přizpůsobení (ju-no-ri), princip porušení rovnováh, vychýlení soupeře (kuzushi-no-ri) a princip útoku v okamžiku oslabení soupeře (todome-no-ri). [5]

Pro pochopení kata nejen jako souboru vnějších pohybů, ale jako komplexního nástroje rozvoje studenta, je zapotřebí do studia kata zahrnout aspekty, zásady, které pozitivně ovlivňují její provedení:

- kokyu – správné dýchání
- invó – aktivní a pasivní, být připraven na obranu i útok
- joi-no-kishin – duch připravenosti, soustředění na imaginární protivníky
- chikara-no-kyoaku – způsob užití síly, správné svalové napětí v technikách
- waza-no-kankyu – rychlost pohybu, rychlost technik a správný rytmus při jejich návaznostech
- tjakugan – cílové body, místa s největší účinností, platí i pro pohyby a postoje
- keitan-no-hoji – správné polohy, práce s těžištěm
- tai-no-shinkushu – stupeň kontrakce těla
- kiai – výkřik, sloučení vnitřní a vnější síly do jednoho okamžiku
- zanshin – duch bdělosti, stav neustálé psychické aktivity, koncentrace [4]

3.4.1 BUNKAI, NÁCVIK VE DVOJICÍCH

Bunkai je analýza a procvičení pohybů, technik a principů obsažených v kata. Slouží k jejich nácviku ve dvojicích.

Při nácviku je nutné vycházet ze základních principů sebeobrany: [5]

1. shizen-tai-no-ri – jde o princip správného držení těla. Se správným držením těla úzce souvisí správné naladění mysli. [2]
2. ju-no-ri – jde o princip přizpůsobení se, jak ve vzdálenosti, tak v čase.
3. kuzushi a kyo – jde o principy vychýlení a uvedení soupeře do stavu, kdy není schopen adekvátně reagovat.
4. todome – jde o princip konečné techniky, takové, která je schopna ukončit boj.

Kata rozdělíme na jednotlivé úseky, které následně procvičíme ve dvojicích. Úseky lze libovolně vzájemně kombinovat, nebo z nich lze vybrat jen jednu konkrétní techniku nebo princip, který následně procvičíme.

Vybral jsem základní pasáže kata a popsal možné způsoby procvičení na konkrétních technikách. Pro studium Tradičního karate je ale cenné, když student na základě zkušeností nachází vlastní kombinace a konkrétní možnosti procvičení jednotlivých technik a principů obsažených v kata.

Základní možnosti nácviků jsou:

- Tori v levém zenkutsu-dachi provádí útok yori-ashi gyaku-tsuki na pásмо jodan, uke s vykročením z postoje hachiji-dachi nebo se změnou z kamae provede v levém kokutsu-dachi blok jodan-yoko-uke. Po správném provedení bloku lze navázat protiútokem, například zenkutsu-dachi gyaku-tsuki. Alternativně, dle vyspělosti studentů, doporučuji věnovat pozornost provedení gyaku-tsuki ne přes pozici hiki-te u boku, ale rovnou z finální pozice bloku jodan-yoko-uke, kde paže skončí u hlavy. Obtížněji se kontroluje konexe a snap, ale ušetří se hodně času během provedení gyaku-tsuki a paže je také mnohem blíže u hlavy toriho. Pozornost věnujeme práci se vzdáleností při změně postoje a správnému načasování.



Obr. 15 – Jodan-yoko-uke. Foto Tomáš Vrbata



obr. 16 – Gyaku-tsuki. Foto Tomáš Vrbata

- Tori v levém kamae provádí kop mae-geri na pásno chudan, uke k němu stojí levým bokem, například v pravém kokutsu-dachi nebo v pravém kamae. Uke s vykročením levou nohou kolem pravé zkrátí vzdálenost k torimu a vstoupí do jeho vznikajícího mae-geri, v levém zekutsu-dachi s blokem gedan-juji-uke. Blokuje pravou, kopající nohu toriho, v oblasti holeně pod kolenem. Cílem je zablokovat kop ve fázi, kdy je koleno toriho kopající nohy co nejvíce ohnuté a kop se teprve začíná rozvíjet a nemá ještě energii. Zásadní je ukeho práce se správnou vzdáleností a načasováním, a udržení tlaku do pravé nohy během změny postoje ve fázi startu směrem k torimu. Při této technice lze v závěru tolerovat lehké předklonění ukeho, pomůže to v dosažení správné vzdálenosti pro provedení bloku a vstřebání energie kopu.



Obr. 17 – Gedan-juji-uke. Foto Tomáš Vrbata

- Tori útočí například úderem holí ze strany nebo kopem mawashi-geri na pásmo jodan. Uke s vykročením do kokutsu-dachi zkracuje vzdálenost a blokem chudan-morote-uchi-uke blokuje hůl v oblasti úchopu torim, nebo nohu provádějící mawaschi-geri v oblasti kolene, ideálně nad ním. Zkrácením vzdálenosti dojde k tomu, že útok směřující na hlavu lze blokovat v pásmu chudan.



obr. 18 – Chudan-morote-uchi-uke proti útoku holí. Foto Tomáš Vrbata



obr. 19 – Chudan-morote-uchi-uke proti kopu mawashi-geri. Foto Tomáš Vrbata

- Tori útočí v levém kamae yori-ashi gyaku-tsuki, nebo s krokem oi-tsuki. Uke stojí k torimu levým bokem v postoji heisoku-dachi, obě ruce připravené u pravého boku v pozici hiki-te (koshi-kamae). Zároveň provede levou rukou blok chudan-ura-uke a levou nohou kop chudan-yoko-geri-keage. Následně levou rukou uchopí toriho za hlavu nebo trup, případně gi, a se vykročením do levého zenkutsu-dachi provede pravým loktem gyaku-empi-uchi na pásmo jodan nebo chudan, se současným stržením toriho k sobě.



Obr. 20 – Heisoku-dachi, ruce v koshi-kamae. Foto Tomáš Vrbata



obr. 21 – Chudan-ura-uke a chudan-yoko-geri-keage. Foto Tomáš Vrbata



obr. 22 – Gyaku-empi-uchi. Foto Tomáš Vrbata

- Tori útočí z levého kamae pravou nohou chudan-mae-geri, s následným navázáním jodan-oi-tsuki pravou rukou. Uke stojí v pravém zenkutsu-dachi levým bokem k torimu. Na místě vyblokuje mae-geri levým shuto-gedan-barai, pravá ruka jde do náprahu/bloku jodan-age-shuto-uke, to vše bez pohybu těla. Následuje obrat o 90° vlevo s překrokem do levého zenkutsu-dachi, současně levá ruka provede blok jodan-age-shuto-uke a pravá ruka sek jodan-mawashi-shuto-uchi. Lze též cvičit variantu, kdy na začátku uke stojí k torimu čelem a první techniku, tedy levé shuto-gedan-barai provede s přetočením o 90° vpravo, do pravého zenkutsu-dachi, tedy levým bokem k soupeři. Získá tím lepší propojení levé paže a těla v bloku gedan-barai, malý úhyb soupeřovu kopu a po následném znovu přetočení do levého zenkutsu-dachi i zkrácení vzdálenosti k soupeři.



Obr. 23 – Shuto-gedan-barai. Foto Tomáš Vrbata



obr. 24 - Jodan-age-shuto-uke a jodan-mawashi-shuto-uchi. Foto Tomáš Vrbata

- Tori v levém kamae s posunem yori-ashi útočí úderem gyaku-tsuki- chudan. Uke zkracuje vzdálenost posunem do levého postoje kosa-dachi, nebo v případě větší vzdálenosti mezi soupeři krokem do pravého kosa-dachi. Levou paží provádí během přesunu do postoje blok osae-uke, kterým pokrývá toriho útok. Využívá snížení těžiště při přesouvání do kosa-dachi k tlaku na toriho útočící paži. Pravou rukou provede shomen-uraken-uchi na obličej toriho. Lze též během uraken-uchi soupeře uchopit levou rukou za jeho paži nebo oděv a strhnout jej ke ukeho levému boku.



Obr. 25 – Osae-uke a shomen-uraken-uchi. Foto Tomáš Vrbata

- Tori se s posunem nebo krokem snaží uchopit ukeho za oděv, nebo za krk. Uke s vysunutím nohy do postoje kokutsu-dachi provede blok kakiwake-uke. V závislosti na timingu a maai buďto s propnutými lokty blokuje tělo toriho v oblasti mezi hrudníkem a rameny, nebo v případě kratší vzdálenosti provádí blok s pokrčenými lokty a rozráží toriho paže do stran. Tori ustoupí dozadu a uke naváže na jeho pohyb, neztratí vzdálenost a kope mae-geri a následně s došlápnutím nohy naváže údery oi-tsuki a gyaku-tsuki.



obr. 26 – Kakiwake-uke. Foto Tomáš Vrbata



obr. 27 – Mae-geri. Foto Tomáš Vrbata



obr. 28 – Oi-tsuki. Foto Tomáš Vrbata

- Tori útočí úderem holí na levou stranu hlavy ukeho. Ten s krokem vstupuje do techniky toriho a v levém postoji kokutsu-dachi blokuje pomocí morote-uke útočnou techniku v oblasti úchopu hole. Následně s překrokem do zenkutsu-dachi uchopí oběma rukama hlavu nebo oděv toriho, přitáhne si ho k sobě a zaútočí kopem hiza-geri pravou nohou



obr. 29 – Morote-uke. Foto Tomáš Vrbata



obr. 30 – Úchop za oděv. Foto Tomáš Vrbata



obr. 31 – Hiza-geri. Foto Tomáš Vrbata

Kompenzační cvičení, strečink

Na závěr každého tréninku je zapotřebí zařadit uvolňovací a kompenzační cvičení. Při provádění technik karate jsou nejvíce přetěžovány svaly dolních končetin, oblasti kyčelních kloubů a zádové svaly, převážně v oblasti beder. Nejde také opominout plosky nohou, které jsou pohybem po tvrdých a rovných podlahách tělocvičen velmi zatížené a často hrozí riziko získání plochých nohou.

Lze použít stejné cviky, jako na začátku tréninku, ale na konci tréninkové jednotky je vhodné v závěrečných pozicích cviků vydržet déle, minimálně jednu až dvě minuty. Nesmí se zapomenout na dýchání.

Je také možné využít pomůcky, jako například válec.



Obr. 32 – Využití válce k protažení hrudní páteře. Foto Tomáš Vrbata

Celá problematika kompenzačních a protahovacích cvičení je ale velmi obsáhlá a přesahuje rozsah této práce. Proto doporučím její další samostatné studium z jiných zdrojů, například Hošková [3], nebo web CUDK.

Závěr

Pokusil jsem se nabídnout jeden z možných přístupů k pojetí tréninku Tradičního karate. Kata Heian Yondan je notoricky známá, a studium jejích praktických aplikací je jen jednou částí tréninkové jednotky. Karate nabízí komplexní přístup jak ze zdravotního hlediska, tak z praktického. Správným cvičením lze pozitivně ovlivnit zdravotní i psychický stav studenta, nehledě na praktickou stránku celého studia – sebeobranu.

Práce je strukturována tak, aby nabídla komplexní strukturu tréninkové jednotky: přípravu na výkon, výkon a závěrečnou relaxaci.

Tradiční karate je zdrojem studia a poznávání po celý život. I když prvotní motivace ke cvičení bývá různá a většinou je podporována egem studenta, po dostatečně dlouhé době studia, většinou v řádu desítek let, lze zjistit, že z původní egem vybuzené motivace (chci se naučit prát) toho mnoho nezbylo a cvičení karate tak postupnou změnou osobnosti praktikanta potvrdilo svojí komplexnost.

Tradiční karate je cesta na celý život.

LITERATURA

- [1] KRÁL, Pavel a kolektiv. *Karate, učební texty pro trenéry III. A II. třídy*, vydal Český svaz karate v roce 2004. 322 s.
- [2] HAŠKA, Milan. Shi-zen-tai-no-ri 1. princip. In: *Česká unie Dento Karate-do [online]*. Brno: ČUDK. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/shizen-tai-no-ri-1-princip>
- [3] HOŠKOVÁ, Blanka. *Kompenzace pohybem*. 1. vydání. Nakladatelství Olympia Praha. 2003. 64 s. ISBN 80-7033-787-7
- [4] PECHAN, Jan. *Karate kata*. Vydavatel Centrum ST. Praha 1999. Tisk Calaramus, Praha 3
- [5] HAŠKA, Milan. Principy. In: *Česká unie Dento Karate-do [online]*. Brno: ČUDK. Dostupné z: <https://www.cudk.cz/principy/#principy-sebeobrany>
- [6] JENKINS, Nikola, LEIGH, Brandon. *Anatomie jógy pro správné držení těla*. Svojtka & Co 2010. První české vydání. ISBN 978-80-256-0468-7
- [7] TICHÝ, Miroslav. *Funkční diagnostika pohybového aparátu*. Triton, 2000. ISBN 80-7254-022-X