

# Teorie a didaktika karate I

(pro ASEBS)

# Požadavky ke zkoušce

- ▶ Teoretická a praktická část
  - Teorie: okruhy v sylabech
  - Praktická: aplikace teorie (vysvětlit provedení techniky, pojmenovat použité principy, didaktická řada, základní chyby a jejich odstranění, aplikace v sebeobraně)

# Obsah přednášek

- ▶ 1. přednáška
  - Historie, technické prostředky karate, etika a etiketa
- ▶ 2. přednáška
  - Biomechanika, principy, zdravotní aspekty
- ▶ 3. přednáška
  - Didaktika, trénink

# Struktura

- ▶ Zařazení karate do systematiky úpolů
- ▶ Historie - vznik a vývoj karate
  - vývoj stylů, školy karate
- ▶ Technické prostředky karate
  - kihon, kata, kumite
- ▶ Etika a etiketa

# Zařazení karate do systematiky úpolů

- ▶ Úpolový sport využívající zejména úderů a kopů (Reguli)

## KARATE

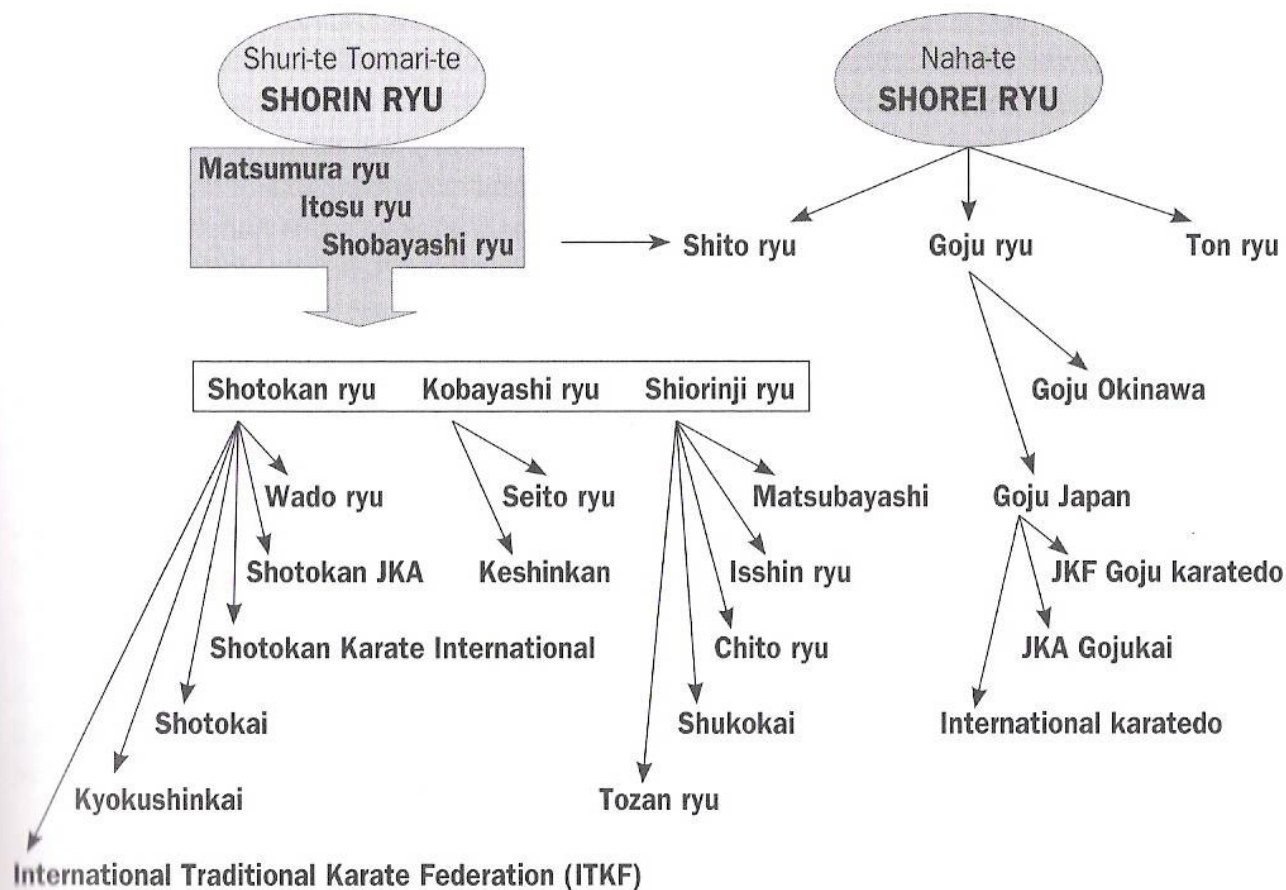
- ▶ Sport
- ▶ Bojový prostředek
- ▶ Bojové umění

# Historie - vznik a vývoj karate

- ▶ Chuan fa (Bodhidharma / Daruma Taishi)
- ▶ 480 n.l. Čína - buddhismus (shaolin su / shorin ji)
- ▶ 1300 n.l. Okinawa (Tode)
- ▶ 1609 n.l. obsazení Okinawy - zákaz používání zbraní - rozvoj boje „prázdnou rukou“ a sebeobrany
- ▶ Chuan fa + tode → te (okinawate)
  - 1630 - 1903 ... karate
- ▶ Tomari, Shuri, Naha - ilegální trénink
- ▶ 1879 Okinawa součástí Japonska - postupné uvolnění vztahů a přechod od juitsu k do
- ▶ 1904 Anko Itosua karate do okinawských škol

# Historie - školy a styly karate

- ▶ Shuri-te a Tomari-te → Shorin ryu
- ▶ Naha-te → Shorei ryu



# Historie - školy a styly karate

## ▶ Gichin Funakoshi

- 1919 - 1922 karate za hranice Okinawy
- „čínská ruka“ → „prázdná ruka“
- Systematizace technik, vštěpování etiky a disciplíny z jiných bojových umění
- Pravidla pro jiu kumite
- Požadavky na stupně a třídy
- Shotokan
- Žáci: Hironori Otsuka → Wado ryu
  - ▶ Masatoshi Nakajama → JKA
  - ▶ Hidetaka Nishiyama → ITKF
  - ▶ Hirozoku Kanazawa → SKI
  - ▶ Masutacu Ójama → Kjokushinkai



# Historie - školy a styly karate

- ▶ Goju-ryu - zakladatel Chojun Miyagi
- ▶ Shito-ryu - zakladatel Kenwa Mabuni
  - Kombinace Shorin-ryu a Shorei-ryu
  - Vedle karatedo také ovládnání zbraní kobudo

# Technické prostředky karate

- ▶ Kihon, kihon ido - základem jednotlivé techniky (waza)
- ▶ Kata
  - bunkai kumite
- ▶ Kumite

# Technické prostředky karate - kihon

- ▶ Dačiwaza (technika postojů)
- ▶ Džóšiwaza (útočná technika paží)
  - cukiwaza (technika úderů)
  - učiwaza (technika seků)
- ▶ Geriwaza (útočná technika nohou)
- ▶ Ukewaza (technika krytů)
- ▶ Kawašiwaza (technika úhybů)
- ▶ Haraiwaza (technika podmetů)
- ▶ Negewaza (technika hodů a porazů)

# Úderové plochy

## ▶ Ruka sevřená v pěst

- Seiken
- Uraken
- Tettsui
- Ippon-ken
- Nakadate-ippou-ken
- Hiraken (polootvřená rukka)

## ▶ Otevřená ruka

- Shuto
- Heito
- Keito
- Haishu
- Nukite
- Washide
- Teisho
- Seiryuto
- Kumade
- Kakuto

# Úderové plochy

## ▶ Paže

- Ude (předloktí)
- Empi

## ▶ Nohy

- Koshi
- Tsumasaki (prsty)
- Sokuto (malíková hrana)
- Haisoku (nárt)
- Kakato
- Hizagashira

# Technické prostředky karate - kata

- ▶ kombinace krytů, protiúderů a pohybů prováděných v různých postojích do různých směrů s různým načasováním představující obranu proti několika soupeřům v předem přesně stanovené posloupnosti
- ▶ Začínají krytem
- ▶ Bunkai

# Technické prostředky karate - kumite

- ▶ Základní kumite - řízené formy, maai
  - Gohon kumite
  - Sanbon kumite
  - Kihon ippon kumite
- ▶ Jiyu ippon kumite - řízená forma se získáváním citu pro vhodnou kontaktní vzdálenost
- ▶ Jiyu kumite - volný zápas
  - Randori, kjogi, shiai

# Etika a etiketa v karate

- ▶ Etika - fil. disc. zab. morálními jevy, které usilují o vzájemné promítnutí postoje jedince i společnosti při posuzování lidských úkolů z hlediska svědomí
    - čestné a ohleduplné chování k tréninkovým partnerům
    - Respekt k trenérovi
    - Vítězství bez ohrožení zdraví soupeře
- x agresivita
- x sebeobrana



# Etika a etiketa v karate

- ▶ Etiketa - souhrn předpisů týkajících se vnějšího projevu konání v procesu karatedo, prostředek pro vytváření určitých postojů a hodnotových systémů v oblasti etiky
  - Úklona - ve stoji (musubi dači), v sedu na patách (seiza)
  - Dojokun - Sakugawa, 5 zákl. předpisů chování
    - ▶ Převzal i G. Funakoshi (20)

# Literatura

- ▶ Fencel, J. a kol. *Karatedo. Učební texty pro trenéry III. a II. třídy*. Týn nad Vltavou: JKA, 2004. 140 s.
- ▶ Fojtík, I., Král, P., Král, P. *Karatedó*. Praha: Olympia, 1993.
- ▶ Funakoši, G. *Kataredó. Má životní cesta*. Praha: Naše vojsko, 1994.
- ▶ Gyuris, J. *Karatedo*. Praha: Naše vojsko, 2003. 160s. ISBN 80-206-0679-3
- ▶ Hagakure, T. *Tradičné karate-do*. Okinawa, 1996. 91s. ISBN 80-88802-00-8
- ▶ Lind, W. *Tradice Karate*. Comenius, Brno 1996. 158 s.
- ▶ Masutatsu, O. *Cesta Kyokushin*, Brno: Comenius, 1997. 101s. ISBN 80-902350-0-X

# Literatura

- ▶ Nakajama, M. *Best karate 2 (základy)*. Praha: Fighters publications, 2007. 142s. ISBN 80-903079-6-5
- ▶ Nakajama, M. *Best karate 4 (kumiteII)*. Praha: Fighters publications, 2007. 143s. ISBN 978-80-86977-19-5
- ▶ Nakajama, M. *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994. 304s. ISBN 80-206-0408-1
- ▶ Strnad, K. *Karate. Cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada, 2008. 192s. ISBN 978-80-247-1932-0
- ▶ Šebej, F. *Karate*. Bratislava: Šport, 1983. 288 s.
- ▶ Zemková, E. a kol. *Teória a didaktika karate*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2006. 126 s. ISBN 80-223-2041-2