

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)
 - Dobrovolně výstup s textovou oporou:
 - ▶ Využití pomůcek v tréninku karate
 - ▶ Příklady tréninku jednotlivých složek výkonu v karate
 - ▶ ...

Obsah přednášek

- ▶ 1. přednáška
 - Historie, technické prostředky karate, etika a etiketa karate
- ▶ 2. přednáška
 - Biomechanika, principy karate, zdravotní aspekty karate
- ▶ 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
- ▶ Doporučená literatura
- ▶ Etika a etiketa karate

Zařazení karate do systematiky úpolů

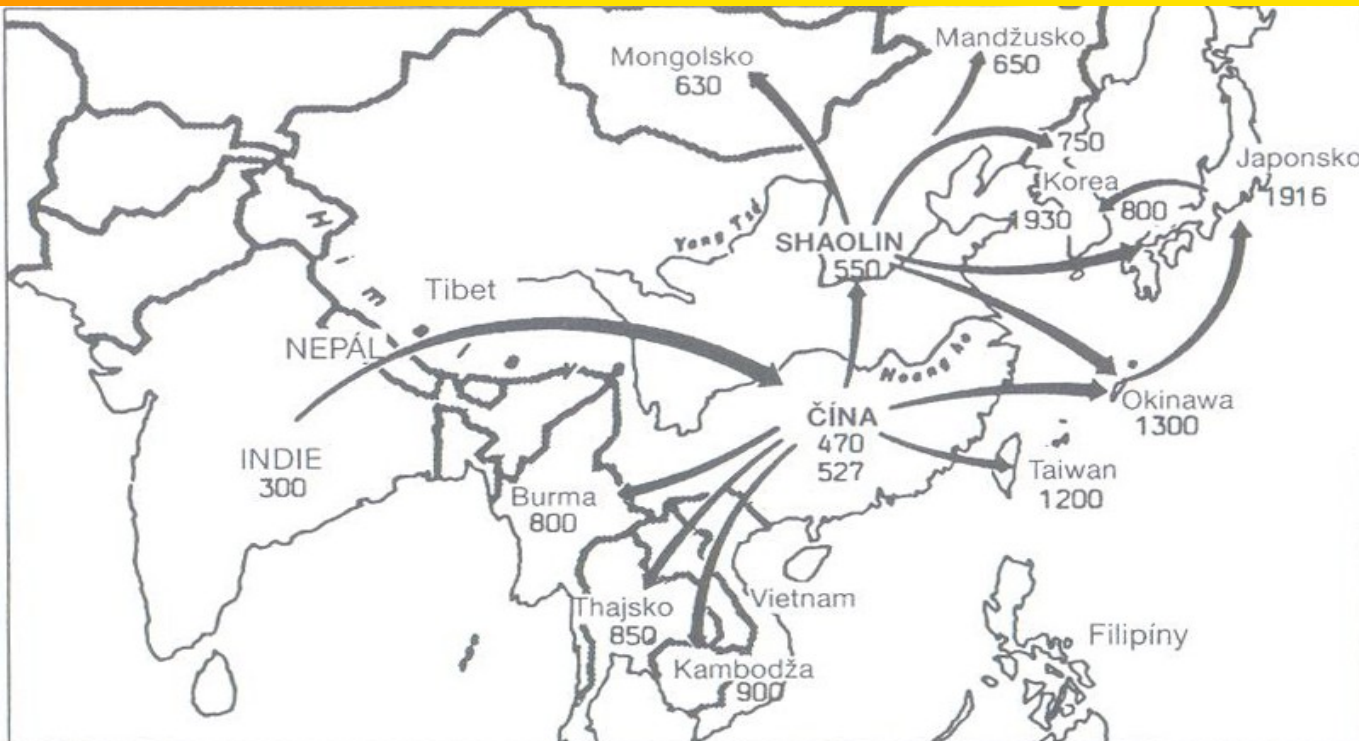
- ▶ Úpolový sport využívající zejména úderů a kopů (Reguli)

KARATE

- ▶ Sport
- ▶ Bojový prostředek
- ▶ Bojové umění

Historie - Původ v Číně

- ▶ Chuan-fa - čínské bojové umění (v mandarinské čínštině Kung-fu, v kantonésštině Ken-fat a v japonštině Kempo).
- ▶ Původ indický mnich Bodhidharma (520 přišel do Číny - chrám Shaolin), vyučoval boxerské cvičení - 18 rukou z Lohan (základna všech pozdějších bojových umění)



Rozšíření a vzájemný vliv bojových umění na sebe

Historie - Cesta na Okinawu

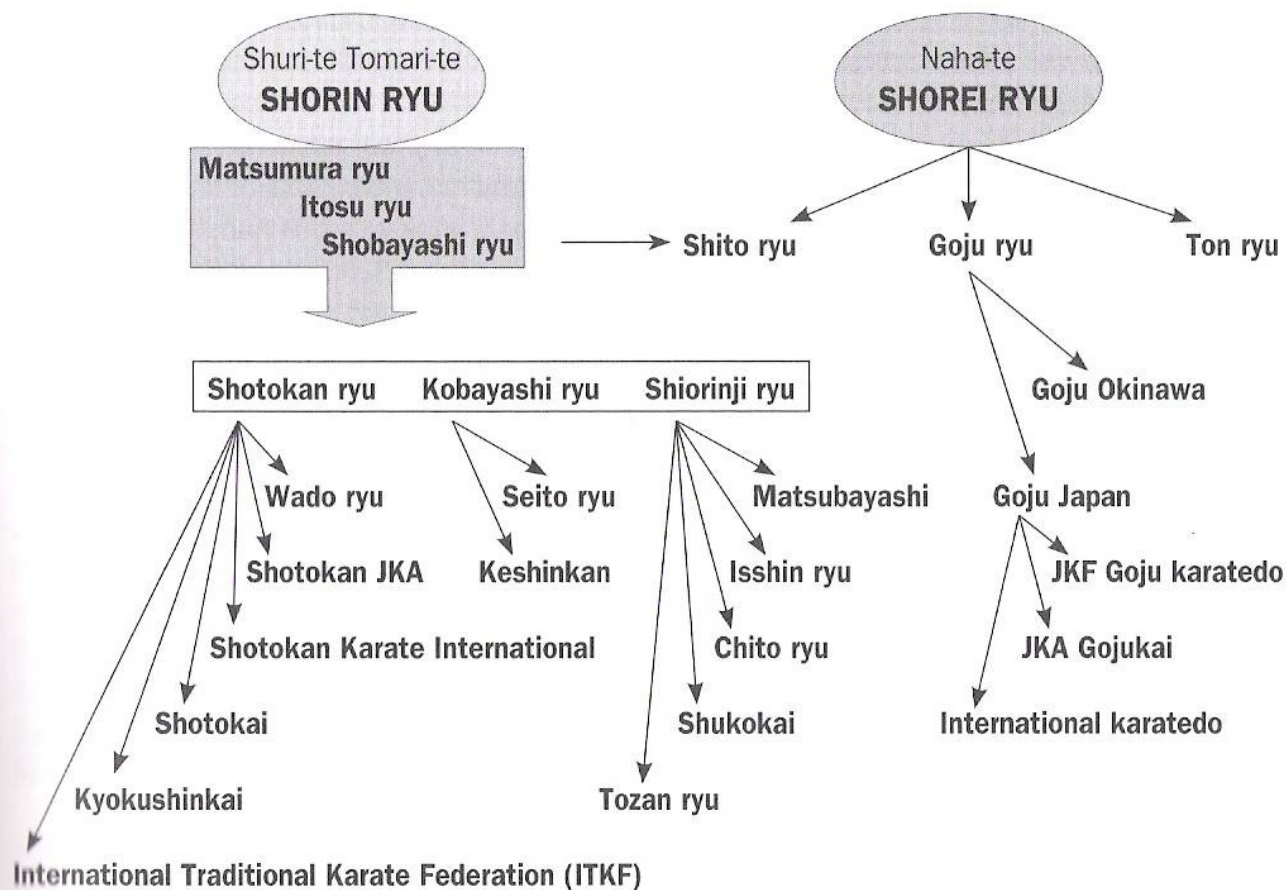
- ▶ **Okinawa** (rosa v otevřeném moři) ostrov patřící Japonsku. Součást souostroví **Ryukyu**.
- ▶ První kontakty Číny s Okinawou mezi 560 -618. Obchodní a politické styky - také čínští mniši (Shaolin kun-fu)
- ▶ **1479** - zákaz nošení mečů na Okinawě (král Sho Shin) a následně zabavení všech zbraní => vznik 2 škol sebeobraný **Tode** (šlechtici), **Ryukyu Kobudo** (zemědělci a rybáři)
- ▶ **1609** - obsazení Okinawy (klan Satsuma) - zákaz zbraní - rozvoj boje „prázdnou rukou“ a sebeobraný, Chuan-fa + Tode
→ **Te (Okinawa-te)**
 - ▶ Trénink probíhá tajně
 - ▶ Předávání umění z mistra na žáka
 - ▶ Použití v boji na život a na smrt
 - ▶ Nejvýznamnější centra - města **Shuri, Naha, Tomari**

Historie - do Japonska

- ▶ 17. - 19. století přechod z období juitsu k do, důvod technický pokrok (střelné zbraně), uvolňování politické situace (Okinawa se stává samostatnou prefekturou Japonska).
- ▶ 1904 Anko Itosua karate do okinawských škol
- ▶ 1922 ukázka karate v Japonsku (G. Funakoši)
- ▶ 1955 JKA (1958 uznána ministerstvem školství)

Historie - školy a styly karate

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



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

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

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)
- ▶ Nagewaza (technika hodů a porazů)

Úderové plochy

▶ Ruka sevřená v pěst

- Seiken
- Uraken
- Tettsui
- Ippon-ken
- Nakadaka-ken
- Hiraken (polootevřená rukka)

▶ Otevřená ruka

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

Úderové plochy

▶ Paže

- Ude, sokumen, wan (předloktí)
- Empi

▶ Nohy

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

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

Literatura

- ▶ Cruz, Vincent A. *The twenty precepts of Gichin Funakoshi*. New York: iUniverse, 2004. 49 s.
- ▶ 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.
- ▶ Funakoshi, G. *The Twenty Principles of Karate*. Tokyo: Kodansha International Ltd., 2003. 127s.
- ▶ 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