

# Etika a etiketa 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
- Goju-ryu - zakladatel Chojun Miyagi
- Shito-ryu - zakladatel Kenwa Mabuni
  - Kombinace Shorin-ryu a Shorei-ryu
  - Vedle karatedo také ovládání zbraní kobudo



# 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 a rozhodčím
  - Vítězství bez ohrožení zdraví soupeře
  - x agresivita
  - x sebeobrana



## Dojokun - Sakugawa, 5 zákl. předpisů chování

Hledej dokonalost charakteru. Buď věrný. Snaž se. Respektuj ostatní. Vyvaruj se násilného chování.

## Z dojokun vychází Shoto Nijuku Gichina Funakoshiho - 20

1. Karate začíná a končí respektem („rei“)
2. Karate nezná první útok
3. Karate stojí na straně pravdy (práva)
4. Nejdřív poznej sebe, potom ostatní
5. Nejprve duch, potom technika. způsob myšlení nad technikou
6. Mysl musí být osvobozená, uvolněná
7. Pohroma pramení v nedbalosti
8. Karate přesahuje dojo
9. Karate je celoživotní cestou

# Etika karate



10. Dej karate do všeho, co děláš a najdeš Myo
11. Karatedo je jako vroucí voda, která chladne, když ji neohříváš.
12. Nepřemýšlej o tom, jak vyhrát, raději přemýšlej, jak neprohrát.
13. Přizpůsob se protivníkovi. (Vítězství závisí na schopnosti rozlišit zranitelná místa od nezranitelných.)
14. Výsledek zápasu vězí v uchopení „keyo“ (nehlídaný) a „jitsu“ (hlídaný)
15. Představ si že ruce a nohy jsou meče
16. Když překročíš svůj práh, uvidíš milióny nepřátel
17. Začátečníci se musí učit nízké postoje, pokročilí stojí v „shizen tai“
18. Kata cvič přesně, opravdový boj je jiná věc
19. Nikdy nezapomeň ve své technice uplatnit tvrdé a měkké, napětí a uvolnění, pomalu a rychle – všechno ve spojení se správným dýcháním
20. Ve svém hledání životní cesty buď pilný, nápaditý a dbej těchto pravidel.



**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) ricurej

- Při vstupu do dojo
- Při odchodu z dojo
- Při vstupu na tatami
- Při odchodu z tatami
- Když se chci trenéra zeptat
- Když mi trenér něco řekne
- Když chci vyjádřit souhlas
- Na začátku a na konci cvičení s partnerem
- Na začátku a na konci tréninku při nástupu
- Na začátku a na konci cvičení kata

- **Úkolna v sedu na patách** (seiza) zarej

- Na začátku a na konci tréninku
- Při vstupu do dojo, když probíhá trénink (po vyzvání)
- Po komunikaci v sedě



# Pozdrav - nástup I: „Ricurej“

- Řada zprava doleva
- Podle pásků od nejvyššího
- První naproti trenérovi
- **JAME!** Musubi dači, narovnat se, připažit, nemluvit
- **JOJ!** heiko dači, ruce zkřížit po oblouku před tělo
- Trenér se otočí čelem k šomenovi (šinze) **ŠOMENI** (shinzen ni) **REJ!** Musubi dači, narovnat se, připažit, uklonit mírně od pasu nahoru
- **OTAGENI REJ!** Musubi dači, narovnat se, připažit, uklonit mírně od pasu nahoru



# Nástup II „Zarej“

- Řada zprava doleva
- Podle pásků od nejvyššího
- První naproti trenérovi
- **JAME!** Musubi dači, narovnat se, připažit, nemluvit
- Trenér zaujme seiza
- První v řadě dá nahlas povel **SEIZA!** Postupně od nejvyššího pásku celá řada zaujme seiza.
- **MOKUSO!** Zavřít oči, uvolněně dýchat do břicha, stále rovná záda
- **MOKUSO JAME!** Otevřít oči
- Trenér se otočí čelem k šomenovi , první v řadě dá povel **ŠOMEN NI REJ!** Musubi dači, narovnat se, připažit, uklonit mírně od pasu nahoru
- První v řadě dá povel **SENSEI NI** (sempai ni, shihan ni) **REJ!** Úklona vedoucímu tréninku
- **OTAGEN NI REJ!** Úklona
- Trenér vstane a na povel **KIRICUJ!** Vstávají ostatní





# Častá pravidla používaná v dojo

- Zařadit se mezi cvičící v dojo nebo jeho opuštění je povoleno pouze se souhlasem toho, kdo vede trénink.
- Pokud není v dojo z jakéhokoliv důvodu přítomen hlavní učitel dojo, přebírá vedení tréninku přítomný nositel nejvyššího stupně technické výkonnosti.
- Přítomný nositel nejvyššího technického stupně má právo v dojo rozhodnout o čemkoliv, co se týká samotného cvičení karatedo.
- Při cvičení ve dvojicích, pokud neurčí vedoucí tréninku, vyzývá ke cvičení či do zápasu vždy nositel vyššího technického stupně.

