

Teorie a didaktika karate I

(pro ASEBS)

Požadavky ke zkoušce

► Teoretická a praktická část

- Teorie: okruhy v sylabech, učební text on line
- Praktická: aplikace teorie (vysvětlit provedení techniky, pojmenovat použité principy, didaktická řada, základní chyby a jejich odstranění, aplikace v sebeobraně)
- Seminární práce: cvičení k zadanému tématu
- 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

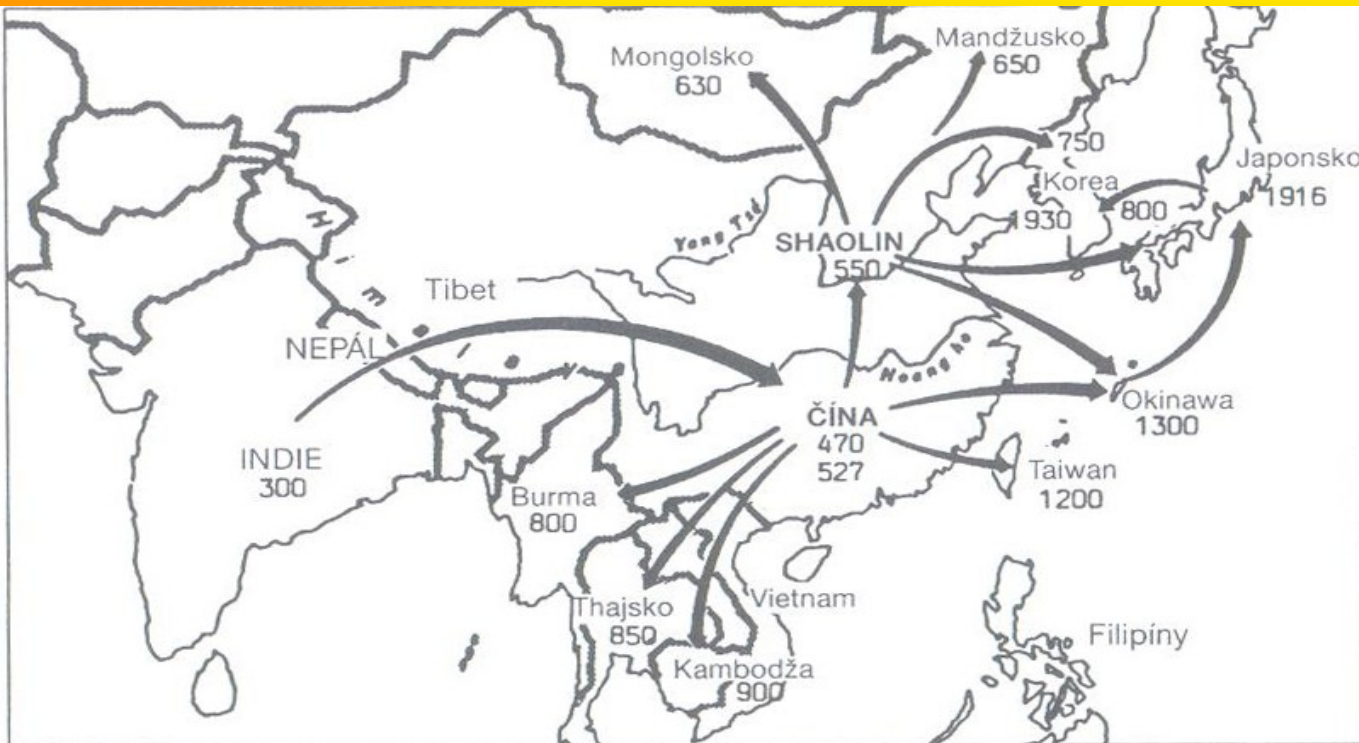
- ▶ Úpolový sport využívající zejména úderů a kopů (Reguli)

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

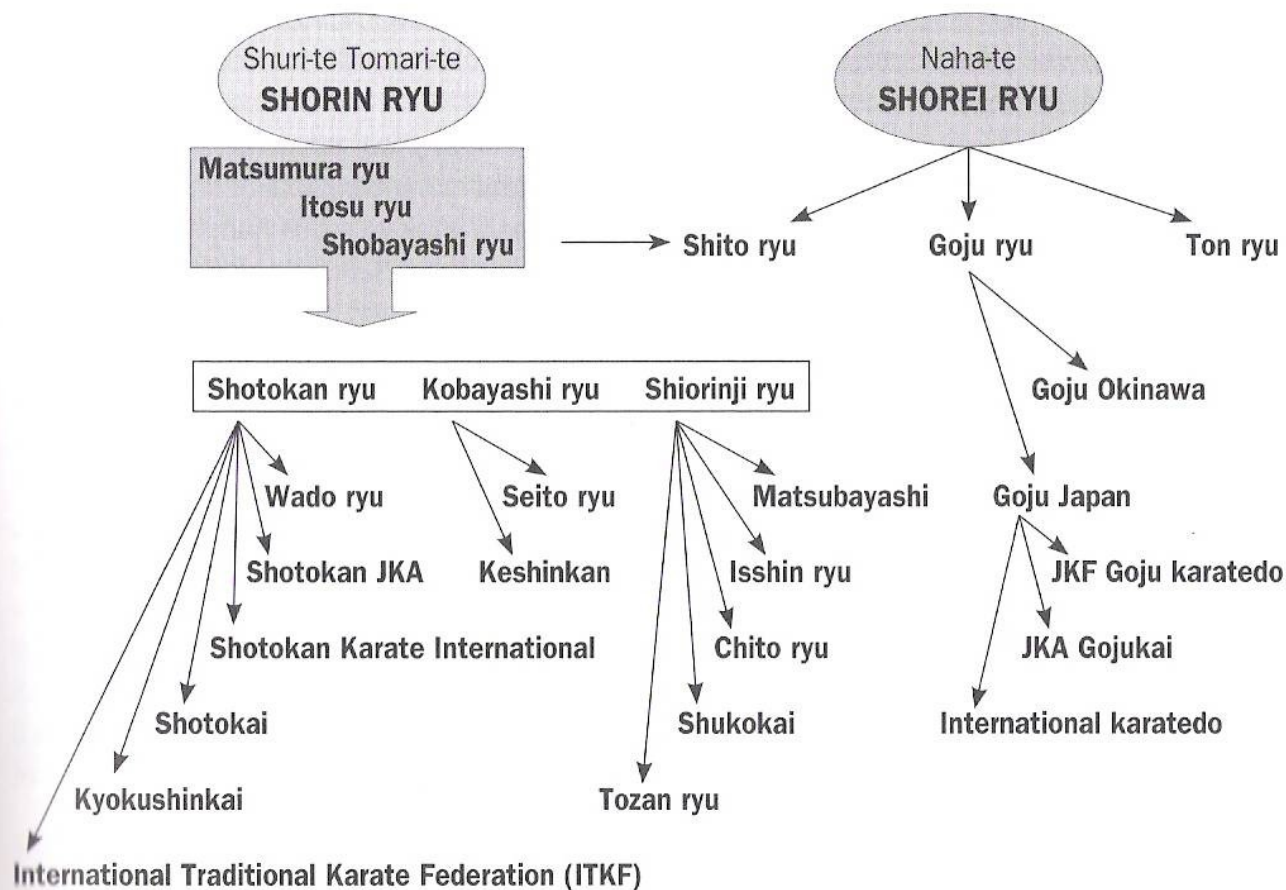
- ▶ **Okinawa** (rosa v otevřeném moři) ostrov patřící Japonsku. Součást souostroví **Ryukyu**.
- ▶ První kontakty Číny s Okinawou mezi 560 -618. Obchodní a politické styky - také čínští mniši (Shaolin kun-fu)
- ▶ **1479** - zákaz nošení mečů na Okinawě (král Sho Shin) a následně zabavení všech zbraní => 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 Itosu 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

- ▶ Shotokan ryu - Gichin Funakoshi
- ▶ Wado ryu - Hironori Otsuka
- ▶ Goju-ryu -Chojun Miyagi
- ▶ Shito-ryu -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 jiyu kumite
- Požadavky na stupně a třídy
- Shotokan

Hironori Otsuka → Wado ryu

▶ Masatoshi Nakayama → JKA

▶ Hidetaka Nishiyama → ITKF

▶ Hirozoku Kanazawa → SKI

▶ Masutacu Oyama → Kyokushinkai

Světové federace a asociace

▶ WKF - World Karate Federation

- 21. 11. 1965 v Paříži založení European Karate Union - EKU (Evropská Unie Karate). Prvním prezidentem se stal Jacques Delcort.
- V roce 1990 dochází ke změně názvu na WKF.
- Hlavními směry WKF jsou styly Shito-ryu, Wado-ryu, Goju-ryu, a Shotokan-ryu. Současným prezidentem je Antonio Espinos. Sídlo je v Madridu ve Španělsku.
- WKF zastřešuje jednotlivé kontinentální unie (UFAK, AFK, EKF, OKF, PKF)

▶ JKA - Japan Karate Association

- Organizace byla založena v květnu 1949. Založili ji Masatoshi Nakayama, Hidetika Nishiyama a Isao Obata

Světové federace a asociace

- ▶ **ITKF - International Traditional Karate Federation**
 - ITKF byla založena 27. září 1974 při setkání zástupců světových federací karate. Je vedoucí mezinárodní organizací „tradičního karate“.
 - Následuje budo principy
 - Sídlo se nachází v Los Angeles a prezidentem se po zesnulém Hidetaku Nishiyamovi stal Richard Jorgensen.
- ▶ **SKIF - Shotokan Karatedo International Federation**
 - založena v roce 1978 Hirokazem Kanazawou poté co v roce 1977 opustil organizaci JKA
 - Kromě tradiční filozofie se ještě opírají o tzv. *Rei-k-Setsu*

Karatedo na území ČR

- ▶ 1962, kdy při Ústřední sekci juda byla založena tzv. subkomise pro přidružené disciplíny. Do těchto disciplín spadalo karatedo, aikido a sebeobrana.
- ▶ V dubnu roku 1970 byla ustanovena Komise karatedo Československého svazu judo České tělovýchovné organizace, jako nejvyšší orgán pro karatedo v ČSR.
- ▶ Rozhodnutím komise byl stanoven styl Shotokan ryu za oficiální školu pro ČSR.
- ▶ byl v roce 1970 ustanoven oficiálním směrem Shotokan ryu a pro SSR v roce 1972 Goju ryu.
- ▶ 15. května 1990 byl založen Český svaz karate

Technické prostředky karate

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

Technické prostředky karate - kihon

- ▶ Dachiwaza (technika postojů)
- ▶ Joshiwaza (útočná technika paží)
 - cukiwaza (technika úderů)
 - uchiwaza (technika seků)
- ▶ Ukewaza (technika krytů)
- ▶ Kashi waza
 - Geriwaza (útočná technika nohou)
 - Haraiwaza (technika podmetů)
- ▶ Kawashiwaza (technika úhybů)
- ▶ Nagewaza (technika hodů a porazů)
- ▶ Ukemiwaza (technika pádů)

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

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
- ▶ Teorie a didaktika karate pro ASEBS - skripta FSpS MU