



Bojová umění

Struktura předmětu

- **Bojová umění neokcidentální tradice**
 - Obecná teorie bojových umění
 - Teorie japonských bojových umění
 - Bojová umění z jednotlivých kultur

 - **Vztahy s jinými předměty:**
 - Dějiny úpolových sportů (okcidentální tradice)
 - Džúdó, Karate, Aikidó
-

Studijní literatura

- Reguli, Z. Čihounková, J. Bojová umění
- Chris Crudelli. Cesta bojovníka
- Green, T. A. Martial Arts of the World
- Reguli, Z. *Úpolové sporty*
- Elektronické časopisy, např. EJMAS, IDO, Archives of Budo, Koryu
- Nitobé, I. *Bušido*
- Musaši, M. *Kniha pěti kruhů*
- Jagjú Munenori. *Kniha rodinných tradic*
- Sun'c. *O válečném umění*
- Cleary, T. *Japonské umění války*
- Další články ve studijních materiálech, odkazy ~~na webové stránky~~, videa, dokumenty, atd.

Název bojová umění

Častěji se používá od 1989

Nejednotné chápání:

Asijské systémy

Vše o úpolových sportech

Bojová umění – martial arts

Art:

Umění

Martial:

- Mars, syn Jova (Jupiter) a Juno , manžel Bellony a milenec Venuše (ztotožňován s řeckým Árem)
- bojový, vojenský, válečný, související s bojem a válkou



Pojem bojová umění

- Martial arts (martial ways, fighting arts, fighting sports, combatives)
 - Art martiaux
 - Kampfkunst
 - Artes marciales
 - Arti Marziali
 - Sztuki walki (sporty walki)
 - Borilačke vještine
 - боевое искусства (Спортивные единоборства, Боевые единоборства)
 - Πολεμικές τέχνες
-

Bojová umění (definice)

zejména pohybové systémy, které se vyvinuli ze starých způsobů boje, a které se dnes provádějí jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví.

Bojová umění a úpoly

- Vše, co se dotýká vedení války
- Techniky, taktika, technologie

Úpoly jsou pohybovými aktivitami, pracují s kontaktem

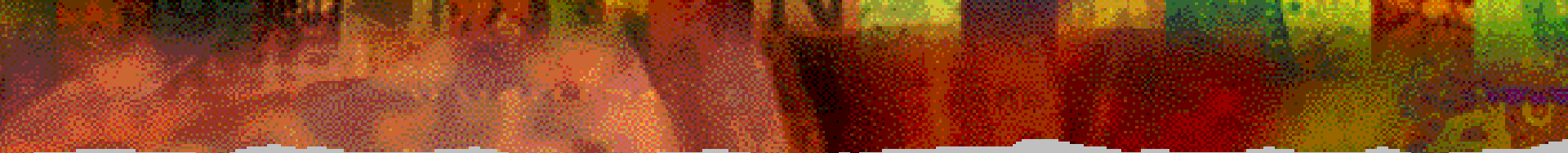
Bojová umění a úpoly

■ Bojová umění

■ Úpolové sporty

Udělejme si pořádek v pojmech

- Úpolové sporty
 - Bojová umění
 - Bojové sporty
-



Funkce bojových umění

Historické hledisko

- Nevyhnutelnost boje – rozvoj bojových dovedností
 - Lov
 - Obrana
- Bít se znamená být
- Společenské rozdíly



Současné hledisko

- Boj tváří v tvář není nevyhnutelný
- Transformace (v procesu sakralizace) na

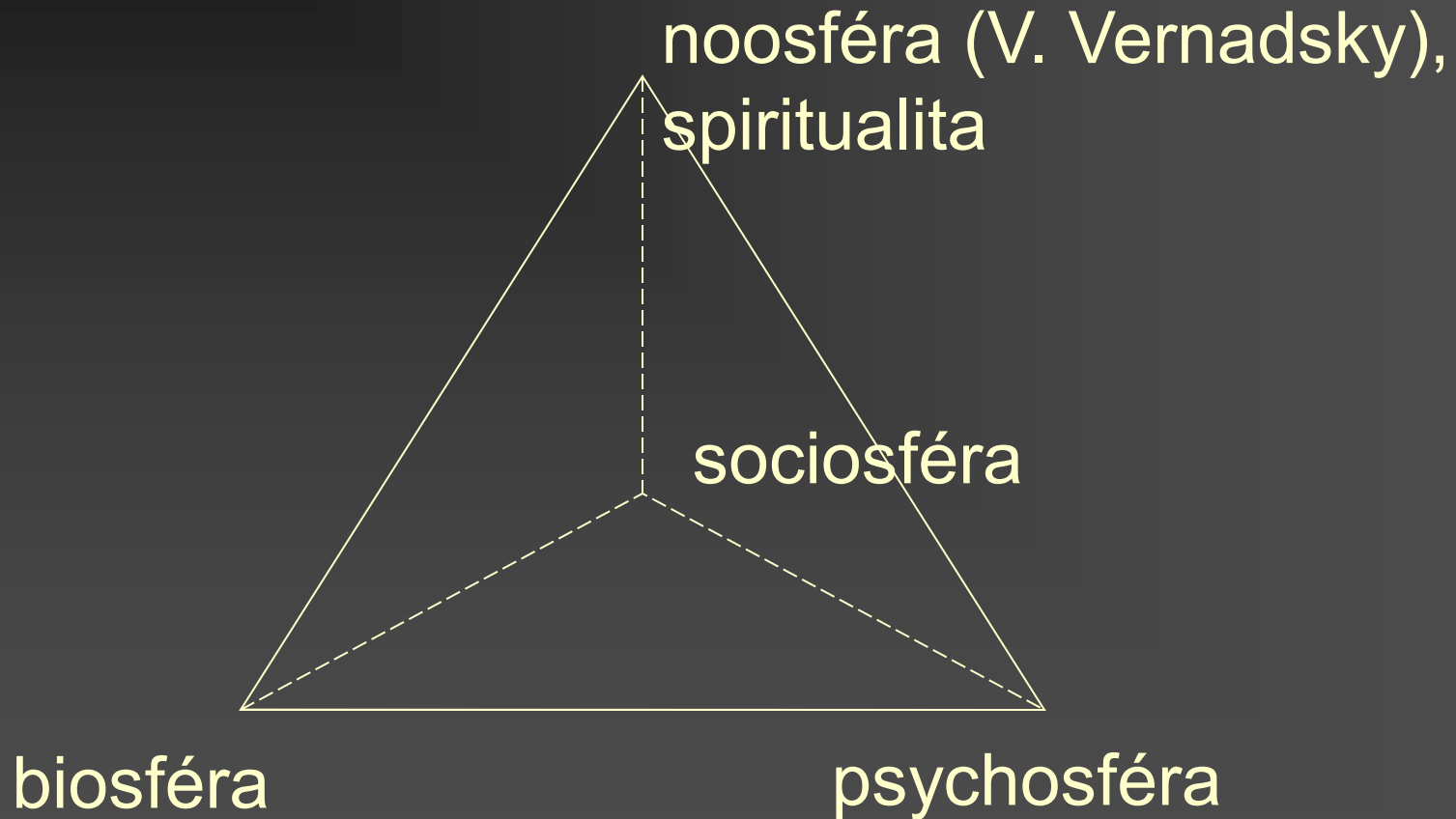
Soutěžní sport



Sebeobrana

Komplexní rozvoj

Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)



Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)

■ Biosféra

- Tělesný trénink a jeho složky

■ Psychosféra

- Psychické procesy a stavy, psychomotorika

■ Sociosféra

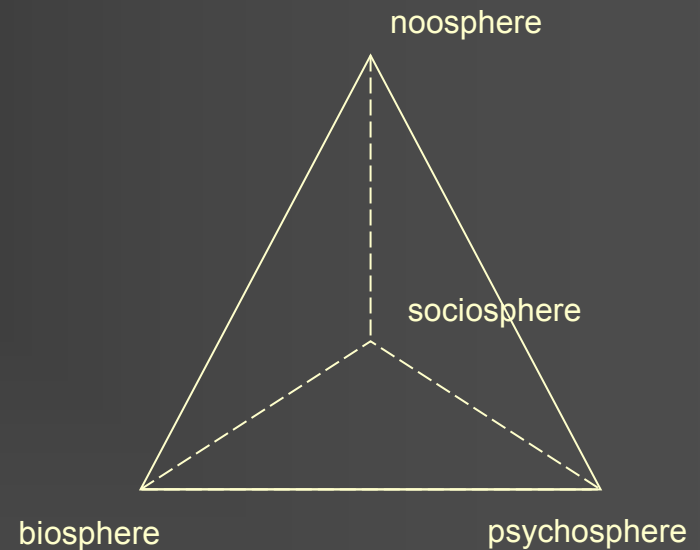
- Společenské normy

■ Noosféra (V. I. Vernadski a Teilhard de Chardin geosféra-biosféra-noosféra (ř. $\nu\omicron\tilde{\upsilon}\varsigma$ + $\sigma\varphi\alpha\tilde{\iota}\rho\alpha$)

- Někdy i spiritualita. Všechno poznání (i duchovní)
-

Funkce

- Mít zdravý, funkční organizmus a umět ho použít
- Být integrovanou lidskou bytostí
- Mít dobré sociální vztahy
- Mít smysl života



Biodromální charakter

Rozvoj těla, duše, společnosti a ducha by
měl být

kontinuální

nekončící



Celoživotní
cesta

Význam bojových umění

- Je potřeba rozlišovat různé aspekty boje a bojových umění
 - Bojová umění podléhají trendům a potřebám společnosti (kultury)
 - Dokument [Modern Warriors](#)
-

Praxe bojových umění

Praxe bojových umění je různorodá:

BOJOVÁ umění

Bojová UMĚNÍ

Bojová umění v jiných (pohybových) uměních

- Bojové, válečné tance
 - Haka
 - Gatka
 - Šavlové tance v různých kulturách
 - Hopak
 - Taneční rituály v bojových uměních
 - Muai thai
 - Bökh
-

Bojová umění v jiných (pohybových) uměních

- Scénická bojová umění
 - Divadlo
 - Film *
 - Tradiční umění (Pekingská opera) *
 - Gymnastika s úpolovými prvky
 - Různé formy freestylových disciplin *
-

Scénická bojová umění

- Hrané filmy
 - Různá umělecká tradice
 - Animované filmy
 - Cartoons, anime
 - Digitalizované filmy
-

Scénická bojová umění

- Kulturní charakter bojových scén
 - Čína (Hongkong), původní a současný styl
 - Amerika (Hollywood)
 - Japonsko (samurajské filmy)
 - Indie (Bollywood)
-

Charakteristika

- Příběh
 - Délka boje
 - Střih
 - Úhly kamer
 - Kaskadéři
 - Choreografie
 - Zvuk
 - Speciální efekty
 - Prostředí
 - Postavy (hrdina-antihrdina)
 - technik, rváč, showman, intelektuál, ...
 - Světla
 - Použité styly
-

Protagonisté

- Herci
- úpoláři

Bojová umění z hlediska kultury



Na příkladu
japonské
kultury a
japonských
bojových
uměních

Otázky v bojových uměních (i jinde)

- co je dobré (etika)
 - co je krásné (estetika)
 - čemu můžeme věřit (víra)
-

Etika

- Z řeckého ethos: zvyk, obyčej, mrav
 - Teorie morálky, zkoumá:
 - Morálku (tj. konkrétní pravidla)
 - Morálně relevantní jednání
 - Normy
 - V bojových uměních
 - Historický kontext (vojenská pravidla, dril, ...)
 - Aktuální kontext (bezpečnost, sebeovládání)
-

Etika

7 ctností budó

čínský konfuciánský spis O pěti ctnostech:

Velkorysost

Spravedlivost

Náležitě chování

Moudrost

dobrá víra

Etika

7 ctností budó

Další ctnosti ovlivněné konfucianizmem:

Pokora

Pravdivost

Srdce/duch

Úcta

Loajalita

Etika

7 ctností budó

Další ctnosti ovlivněné budhizmem

Soucit

Dobromyslnost

Etika

Bojová umění byla vojenskými systémy

- etiketa (předepsané formy chování)
 - disciplína
 - příslušnost ke skupině
-

Estetika

- Z řeckého aisthetikos: vnímavost, cit (pro krásu)
 - Zabývá se
 - Krásnem
 - Působením krásna na člověka
 - Lidským vnímáním umění i přírody
-

Estetika

sabi - opuštěnost, patina věku, stáří;

wabi - všednost, zdrženlivost, skromnost;

šibui - přirozenost, elegance, harmonie;

júgen - odmlka, náznak a podtext;

iki - jednoduchost a kvalita

Estetika

sui – umění užívat života bez svázanosti s těmito požitky;

aware - prázdné místo, zastavený pohyb s potencí zvuku, farby, tvaru, pohybu a podobně;

fúrjú - schopnost plynulé intuitivní tvorby,

mudžó - prchavost a pomínutelnost,

karumi - nenásilná inspirativní lehkost.

Estetika

- obliba jednoduchosti a snaha o skryté vyjádření významu
 - napodobování přírody
 - Inspirace čínskou kulturou, její transformace
-

Víra

- Přesvědčení, že něco je určitě pravda (epistemologický význam)
 - Důvěra v instituci, osobu, nauku (náboženský a psychologický význam)
-

Víra

Konfucianizmus:

Jednota jin-jang (in-jó hifumi)

Pojem tao (jap. dó)

Neokonfucianizmus:

Tzv. „energie“ ki (čínsky čchi)

Víra

Šintó:

Původní japonské animistické představy

Duchové, božství kami jsou přítomny ve
všech věcech

Zemřelý člověk se sám stává bohem

Nemá kánonickou knihu, mytologie je
částečně sepsaná v Kodžiki

Víra

Budhizmus:

Různé formy, stálá inspirace z kontinentu

Zenový budhizmus (čínsky čchan):

Očista misogi (pojem ze šintó) – satori,
kenšó

Vhled do vlastní podstaty (leštění zrcadla)

Náboženství a bojová umění

- Šaolinské kungfu ([video](#)); Bodidharma, buddhismus
 - Šorindži kempo ([video](#)); buddhismus
 - Won hwa do ([video](#)); Moon, Církev sjednocení
 - Systema (křesťanství), africká bojová umění (animistická náboženství), gatka (sikhismus)
-

Systematika bojových umění

■ Podle používaných prostředků

■ Bojová umění **se zbraněmi**, s použitím převážně zbraní:

- sečných,
- bodných,
- úderových,
- vrhacích,
- mechanických,
- střelných,
- s použitím pomocných bojových prostředků (kupříkladu spoutávání),

Bojová umění **beze zbraní**, s použitím zejména:

- úderů různými částmi těla,
 - strkání a házení,
 - páčení kloubů,
 - škrcení,
 - držení,
 - tlaků
-

Systematika bojových umění

- Podle významu (v té-které kultuře)
 - Hlavní (lukostřelba, šerm mečem, šerm kopím, ...)
 - Vedlejší (šerm tyčí, šerm halapartnou, boj beze zbraní, ...)
 - Souběžná (bojová umění se skrytými, či malými zbraněmi, využití zemědělských nástrojů jako zbraní, ...)
-

Systematika bojových umění

- Podle příslušnosti ke společenské skupině (v té-které kultuře)
 - Bojová umění aristokratická (dvorská), nebo vojenské šlechty
 - Bojová umění náboženských představitelů (mnichů)
 - Bojová umění řemeslníků
 - Bojová umění zemědělců
 - Bojová umění sociálně vyloučených (otroci, atd.)
-

Systematika bojových umění

■ Podle místa vzniku (geografické dělení)

■ Asie

- Japonsko
- Čína
- Korea
- Indie

■ Evropa

- Francie
- Německo
- Portugalsko

■ Amerika

- Spojené státy
- Brazílie

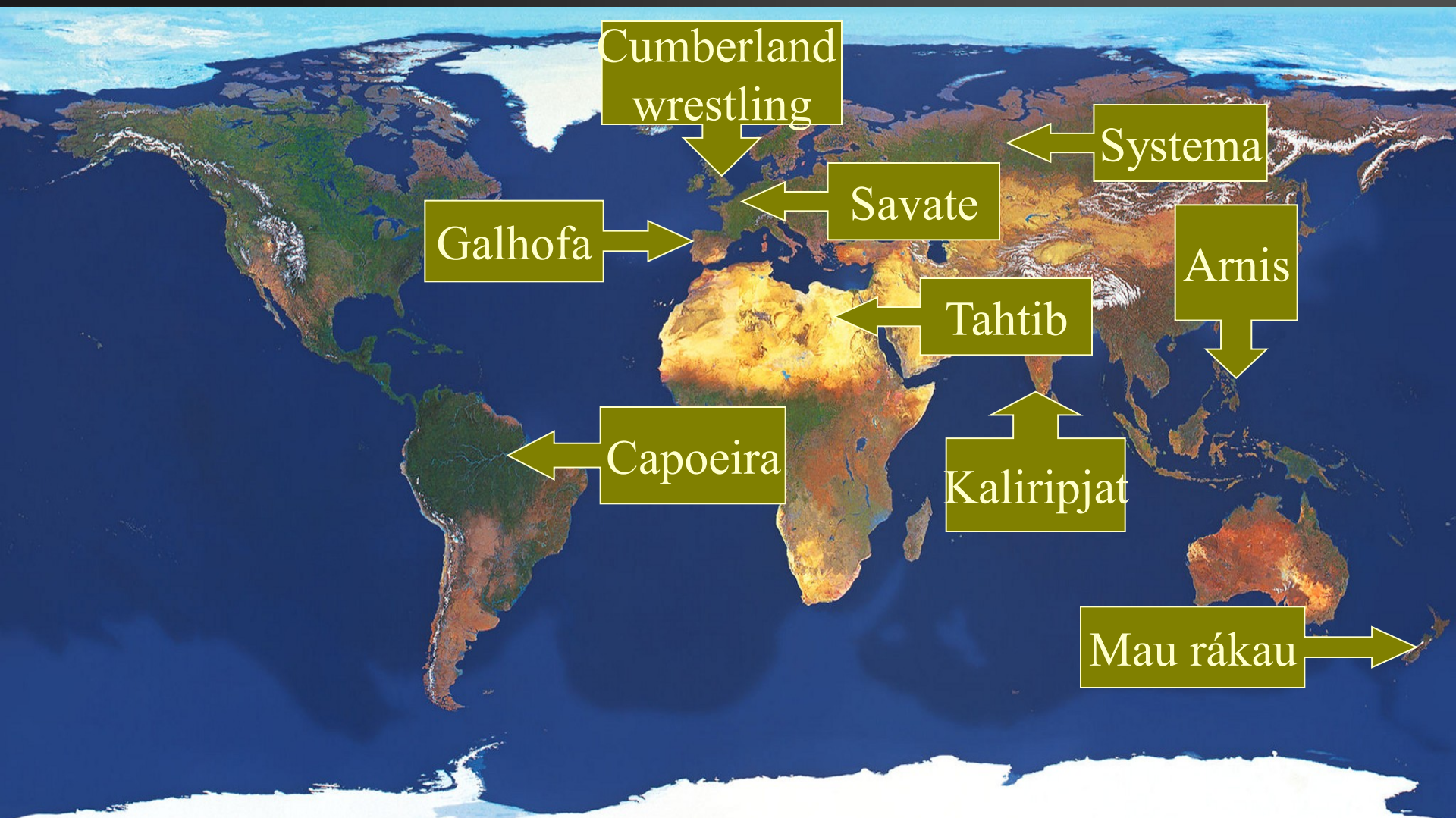
■ Afrika

- Egypt

■ Austrálie, Oceánie



Slepá mapa



Cumberland
wrestling

Systema

Galhofa

Savate

Arnis

Tahtib

Capoeira

Kaliripjat

Mau rákau

Teorie japonských bojových umění

- Systematika japonských bojových umění
 - Stará bojová umění (kobudó)
 - Moderní bojová umění (šinbudó)
 - Teoretická východiska
 - Vývoj
 - Zdroje
 - Trénink
-

Vývoj japonských bojových umění

- Zmínky o způsobech boje v mýtech (kiki), především poměřování sil (čikara kurabe)
 - Kodžiki (712)
 - Boj bohů (Takemikazuči a Takeminakata) – vítězství hodem
 - Meč jako jeden z mytických předmětů
 - Nihon šoki (720)
 - Boj hrdinů (Sukune a Kuehara) – vítězství kopem
-

Vývoj japonských bojových umění

■ Boj se zbraněmi

- Technologie výroby oceli a využití jízdy
 - Především lukostřelba, boj kopím, boj mečem
 - Po sjednocení Japonska (1603) vznik mnoha rjúha

■ Boj beze zbraní

- Především dovednost vojáků
 - Sumai (nativní způsob boje, také forma buke sumai)
 - Kumi uči (také forma joroi kumi uči)
 - Džúdžucu
-

Systematika japonských bojových umění

- Kobudó – stará, tradiční bojová umění
 - Kobudó, korjú, kobudžucu
 - Nositelem byl samuraj, příp. voják
- Šinbudó – nová, moderní bojová umění
 - Šinbudó, gendai budó
 - Nositelem může být kdokoliv
- Džucu vs dó (žádná přímá změna z jednoho na druhé zde historicky není doložitelná)

Kobudó

- Džúdžucu
- Kendžucu
- Sódžucu
- Naginatadžucu
- Kjúdžucu
- Bódžucu
- Hanbódžucu
- Šurikendžucu
- Torinawadžucu
- Džuttedžucu
- Nindžucu
- Suei džucu
- **Tradiční školy ale obvykle obsahovaly různé techniky (beze zbraní i se zbraněmi) a taktiky**

Džúdžucu



Kendžucu



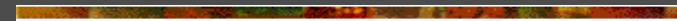
Bódžucu



Sódžucu



Naginatadžucu



Kjúdžucu *



Suei džucu *



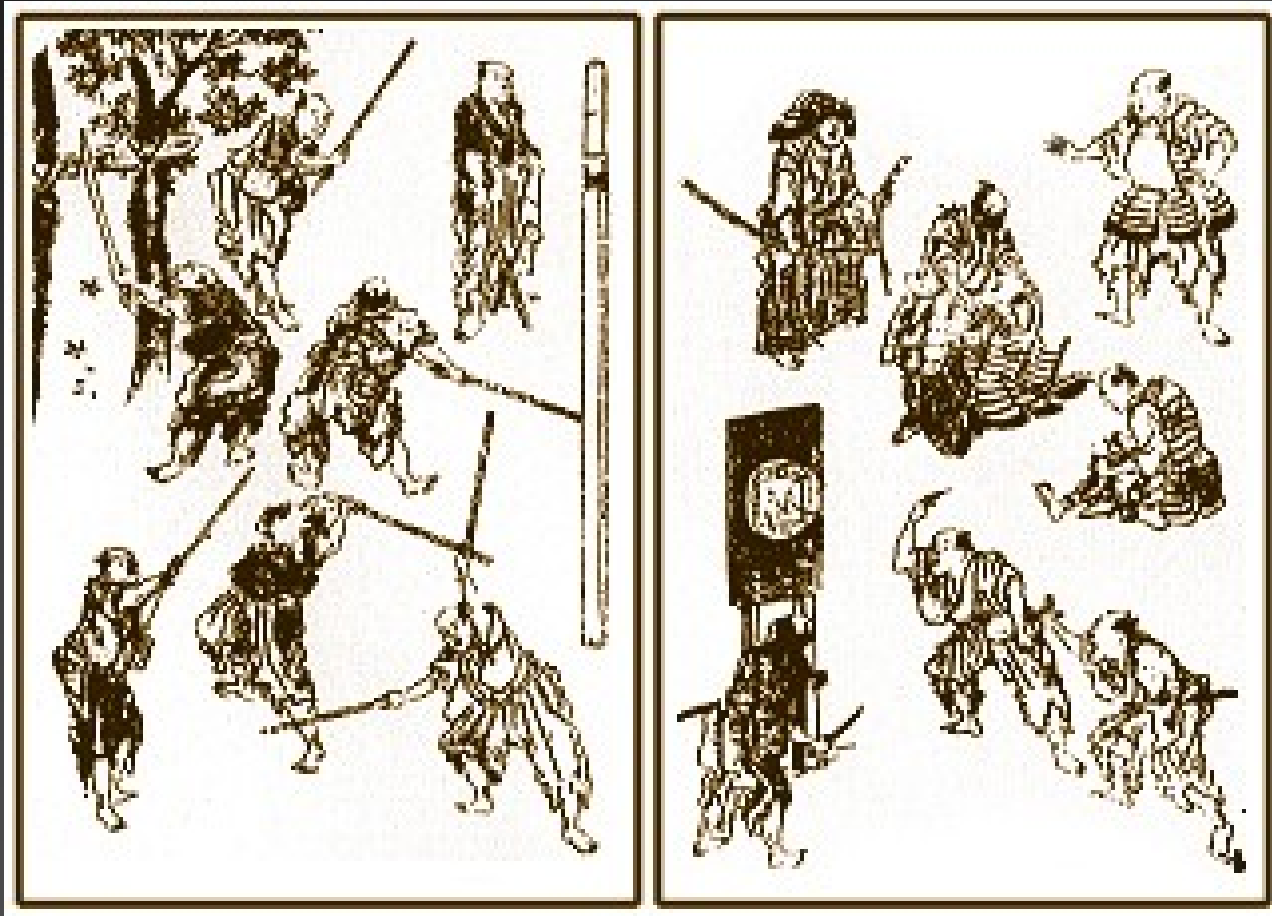
Bugei džúhappan

- **Kendžucu** (šerm)
 - **Battodžucu** (tasení meče)
 - **Sódžucu** (šerm kopím)
 - **Naginatadžucu** (šerm halapartnou)
 - **Kjúdžucu** (lukostřelba)
 - **Kjúbadžucu** (lukostřelba z koně)
 - **Suidžucu** (plavání)
 - **Bódžucu** (šerm holí)
 - **Nagamono** (šerm širokou halapartnou)
 - **Torimono Dógu** (použití policejních zatýkacích zbraní)
 - **Kakuši bukidžucu** (skryté zbraně)
 - **Džúdžucu** (zejména neozbrojený boj)
 - **Šurikendžucu** (vrhání malých zbraní)
 - **Hódžucu** (střelba z palných zbraní)
 - **Džóhó kaišú** (získávání informací)
 - **Čikudžó** (opevňování)
 - **Angó** (signalizace)
 - **Heihó** (strategie a taktika)
-

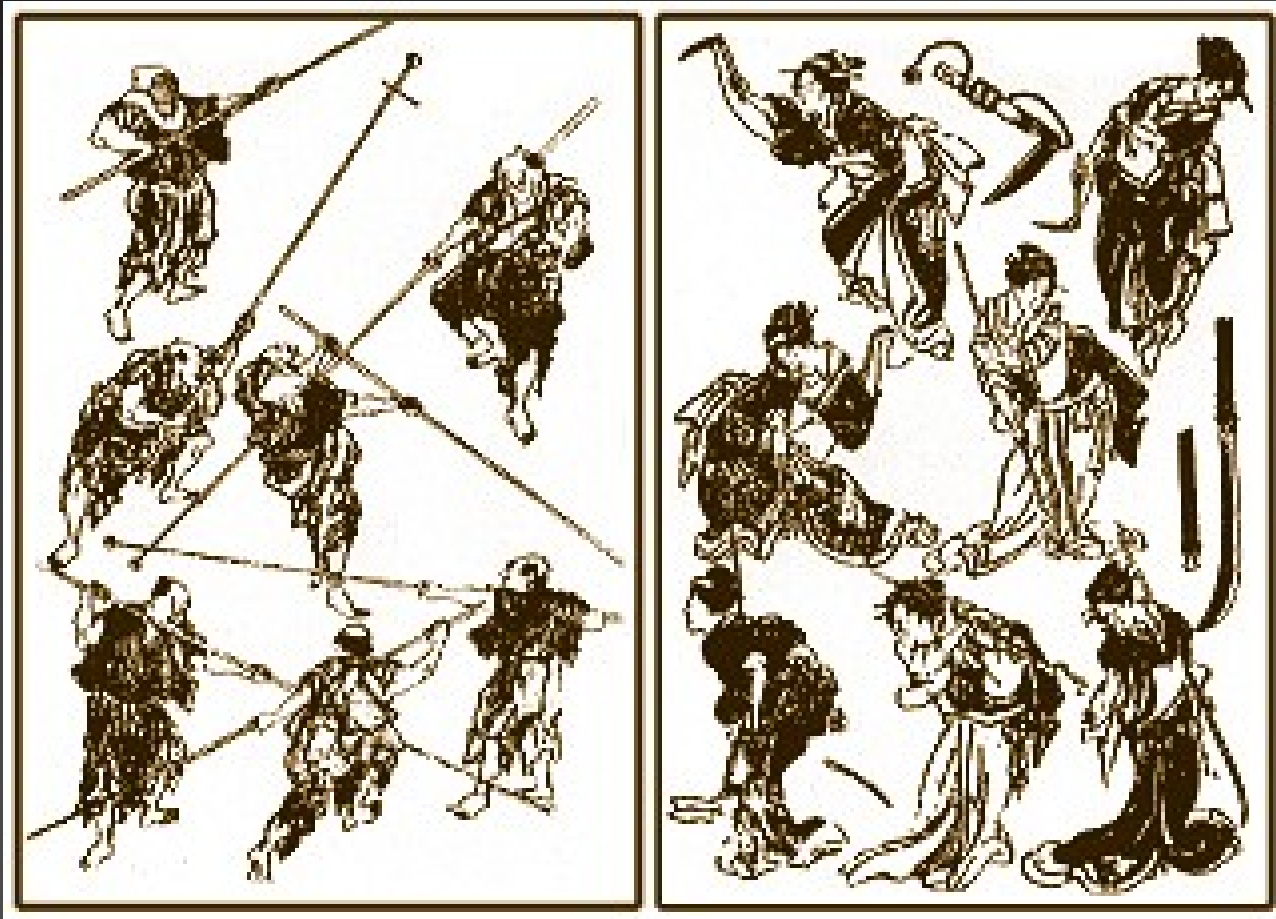
Bugei džúhappan



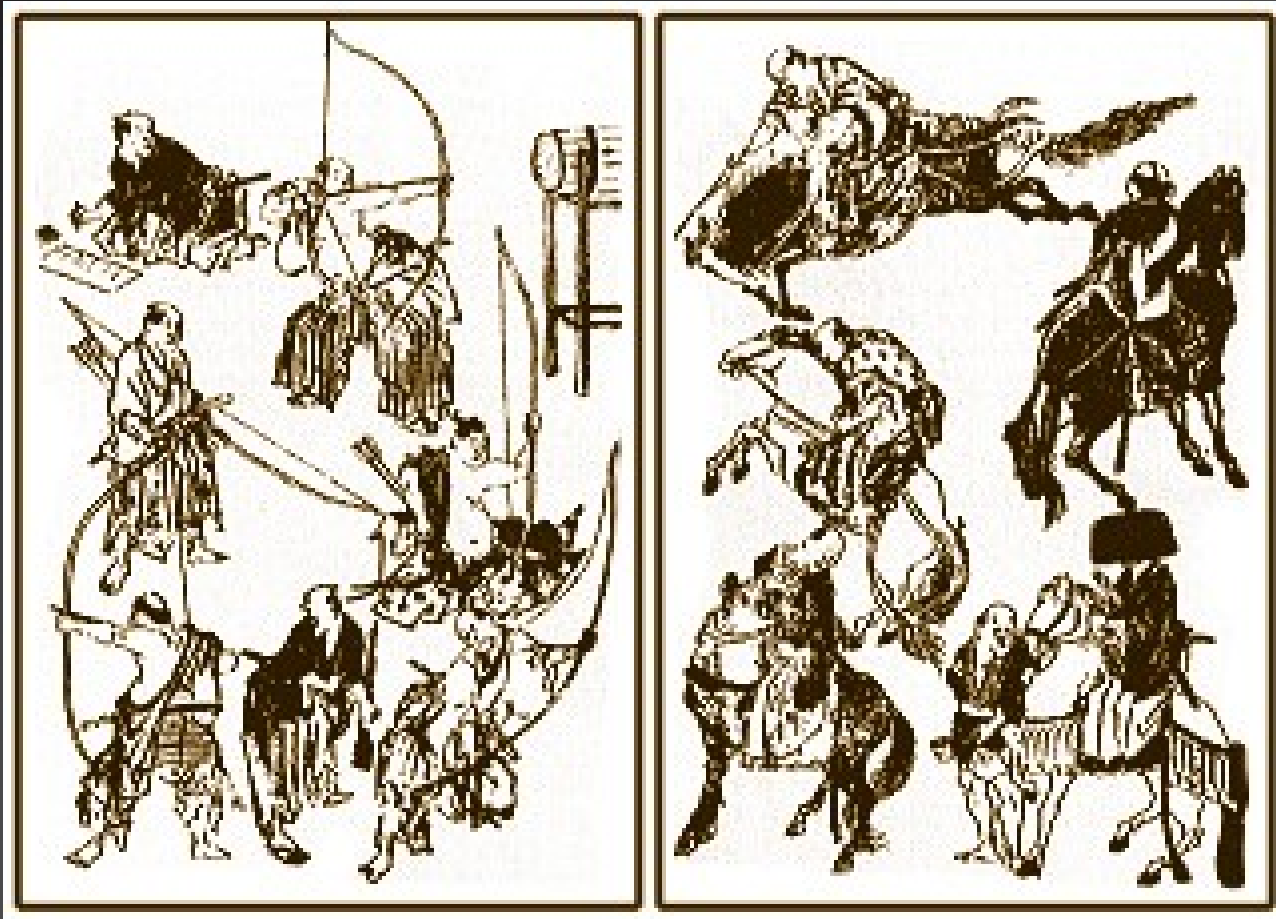
Bugei džúhappan



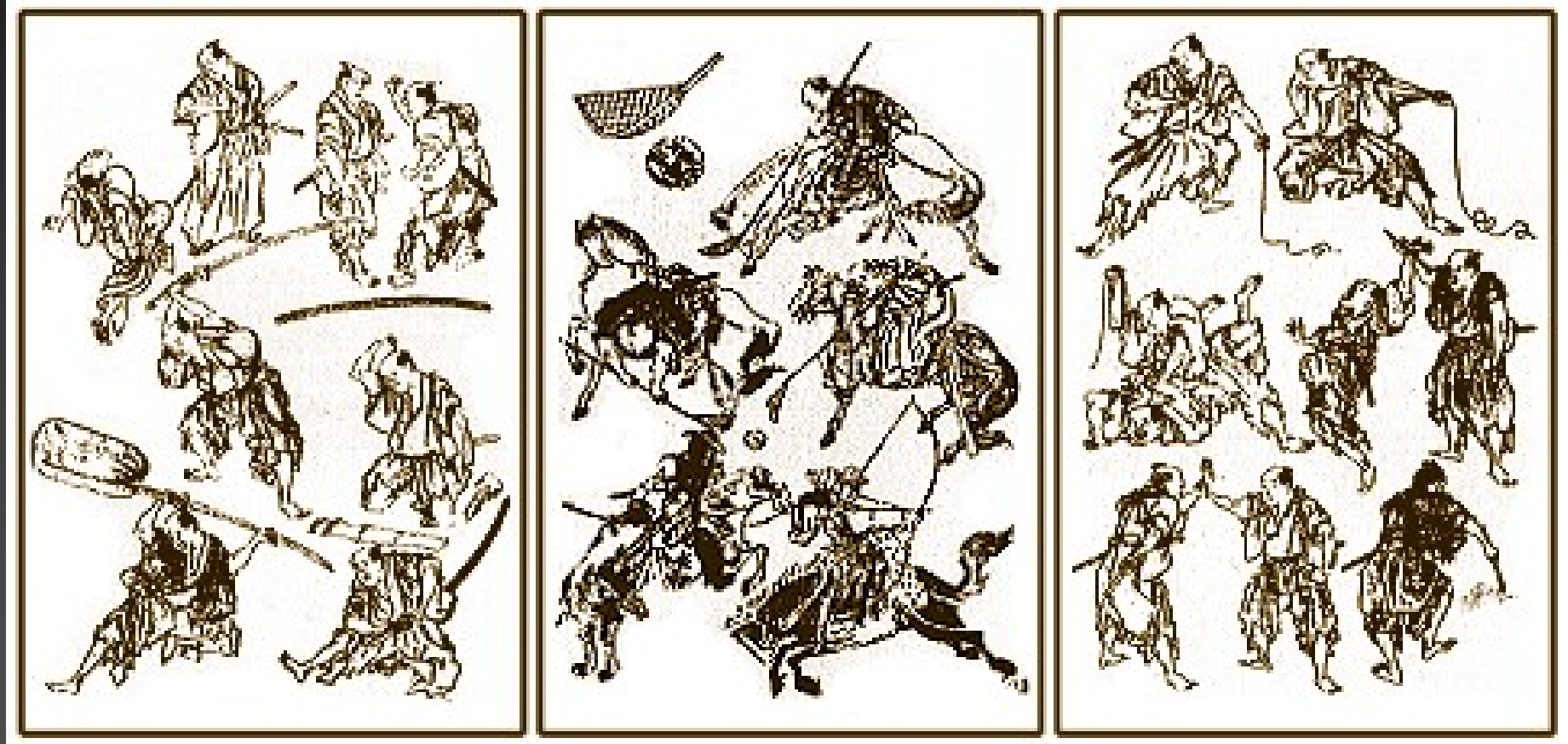
Bugei džúhappan



Bugei džúhappan



Bugei džúhappan



Džúdžucu

- Způsob obran a útoků beze zbraní, nebo s použitím malých zbraní proti jednomu, nebo více neozbrojeným, nebo ozbrojeným oponentům.
 - Zbraně
 - Kobuki (malé zbraně)
 - Hibuki (skryté zbraně)
-

Kobudó

- Nositelem byl samuraj
 - Saburomono = „ten, který očekáva příkazy“
 - Vojenská elita, jezdec
 - Třída vznikla ke konci období Heian (794 -1185)
 - Povinná umění samurajů (roku bugei, 1650)
 - Kendžucu
 - Kjúdžucu
 - Badžucu
 - Sódžucu
 - Hódžucu
 - Džúdžucu
-

Kobudó – systém výuky a zkoušek

- Existence mnoha rjúha – škol
 - Licencování prostřednictvím menkjó – soupisu dosažených technik
 - Menkjó kaiden – licence o úplném předání rjúha
 - Vzdělávací systém
 - Šóden (začátečnická úroveň)
 - Čúden (pokročilá úroveň)
 - Okuden (mistrovská úroveň)
-

Kobudó – sociální struktura

- Charakteristiky sociálních interakcí
 - Pevná formální struktura
 - Převaha vertikálních interakcí
 - Dlouhodobé (celoživotní) trvání
 - Princip seniority (čójó no džo)
 - Princip participace
 - Iniciativa přicházející sezdola
 - Preference neformálních vztahů
-

Kobudó – sociální struktura

- Sóke – „hlava rodu“, hlavní představitel školy, obvykle i vedoucí učitel, titul je obvykle dědičný
 - Šihanke – vedoucí učitel (v případě, že učitelem není sóke)
 - Šihan – „jdoucí příkladem“, učitel učitelů, mistr
 - Sensei - učitel
-

Kobudó – sociální struktura

- Učideši - vnitřní žák
 - Sotodeši - vnější žák

 - Seipai - starší žák
 - Kohai – mladší žák
-

Šinbudó

- Džúdó
- Kendó
- Naginatadó
- Karatedó
- Aikidó
- Šórinđži kenpó
- Džúkendó
- Sumó (není zcela kobudó ani šinbudó)
- Moderní školy jsou obvykle relativně úzce zaměřené, zejména kvůli soutěžím

Šinbudó – systém výuky a zkoušek

- Systém kjú a dan
 - Kjú sestupně ...3., 2., 1.
 - Dan vzestupně ... 1. (šódan), 2., 3., ...
 - Sensei, šihan (stejně jako v korjú)
 - Systém šógó (titulů) Dai Nippon Butoku Kai
 - Renši – instruktor
 - Kjóši – pokročilý učitel
 - Hanši – mistr učitel, učitel učitelů
-

Učitelé bojových umění

- Cvičení (i výuka) je prostředkem, nikoli cílem
 - Výuka probíhá prostřednictvím bezprostřední praktické zkušenosti s pohybem
 - Učitel je v první řadě neformální autoritou (žáci přicházejí k učiteli, ne opačně)
 - Výuka není časově omezena cílem, umožňuje tedy skutečně rozvíjet osobnost žáka
-

Zdroje japonských bojových umění

- Tradice (ve smyslu konfucianismu)
 - Písemné záznamy
 - Musaši Miajmoto: Gorin no šo
 - Munenori Jagjú: Heihó kadenšo
 - Záznamy jednotlivých rjúha
 - Japonské filozofické spisy
 - V teorii ale vycházeli i z čínských zdrojů
 - Konfucianistických
 - Taoistických
 - Válečných (především Sun'c)
-

Trénink japonských bojových umění

■ Cíl

- Utilitaristický
- Duchovní (především od éry Tokugawa/Edó)

■ Metody

- Především kata
 - Ale i různé způsoby (různě) volného boje
-

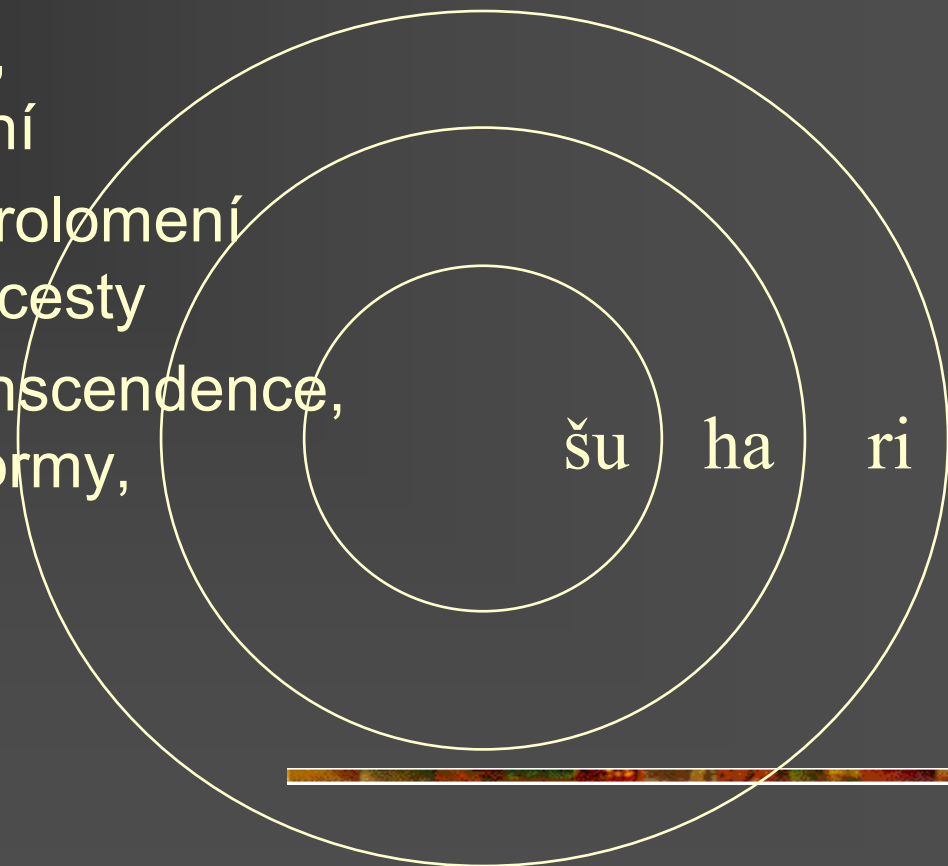
Trénink japonských bojových umění

- renšú – trénink v tělesném pojetí
 - keiko – jako každodenní praxe
 - šúgjó – jako metoda k sebezdokonalování, podobně jako askeze
(z řeckého ἄσκησις *askésis* cvičení, praxe, disciplína; z ἄσκέω *askó* cvičit; původně znamenala jakoukoli formu praxe, již se upevňuje disciplína)
-

Trénink japonských bojových umění

■ Šu-ha-ri (učit se, odvázet se, přesáhnout)

- **Šu** (chránit, naslouchat): tradované znalosti, učení se základům, bezvýhradné sledování učení
- **Ha** (rozvázání, odbočení): prolomení tradice, hledání vlastní, jiné cesty
- **Ri** (opuštění, oddělení): transcendence, dokonalost, již zde nejsou formy, techniky



Trénink japonských bojových umění

- Šin – gi – tai
 - *Šin* – duch, duše, srdce, psychologická i spirituální příprava
 - *Gi* – dovednost, technika, umění, technická příprava
 - *Tai* – tělo a tělesnost, kondiční příprava



Psychofyzické principy (ki, čchi)

- Chápaní světa jako dynamické jednoty (hifumi) in – jó (čín. jin – jang)
 - Neokonfucianizmus (Ču-si)
 - Ri hokkai – princip, idea, pravzor všeho, vší hmotné existence
 - Dži hokkai – individuální, relativní projev ri hokkai
 - Tato kvalita je dána přítomností ki
-

Psychofyzické principy (ki, čchi)

- V japonštině je více než 40 pojmů vztažených ke ki
 - Vědomí, duševní zdraví
 - Zájem, záměr přesvědčení
 - Pocity, emocionalita, nálada
 - Temperament, srdce, mysl
-

Psychofyzické principy (ki, čchi)

- V bojových uměních sledujeme tři aspekty ki
 - duchovní aspekt (duch, duše, étos (ang. spirit; fr. esprit; nem. Geist)),
 - afektivní aspekt (vnímání, intuice, cit (ang. feeling, fr. intention; nem. Stimmung)),
 - psycho - fyziologický aspekt (duše, dech, dýchání (gr. psyché; ang. ether)).
-

Psychofyzické principy (ki, čchi)

- Co tedy ki není:
 - Energie (v okcidentálním smyslu – skalární veličina, schopnost látky, nebo pole konat práci)
 - Schopnost porazit protivníka mimo technické, taktické a jiné prostředky
 - Videá k nepochopení a zneužití ki/čchi:
 - [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)
 - Zde ki/čchi [funguje](#)
-

Teorie bojových umění

- Měli bychom znát různá bojová umění z různých kultur tak, abychom pochopili jejich společné znaky i jejich různost
 - Co nás o BU zajímá
 - Kde a jak vznikla
 - Technické prostředky
 - Výstroj a výzbroj
 - Hlavní principy
-

Rozšířenost bojových umění

- Globální bojová umění
 - Organizovaná, systematizovaná, rozšířená, veřejná, velký počet cvičících a vyučujících ...
 - Vernakulární bojová umění
 - Bez formální organizace, místní, v uzavřených společnostech, nesystematizovaná ...
 - Nižší rozšířenost bojových umění nemusí znamenat jejich nižší hodnotu
-

Japonská bojová

- sumó, okinawské kobudó, iaidó, džódó, kjúdó, kendó, naginatadó, nindžucu
- Kobudó:
 - hódžucu, sódžucu, šurikendžucu, kendžucu, džúdžucu, kenpó, battódžucu, hodžódžucu



Mongolská bojová umění

- Mongolsko
- *Bökh*



Bökh *

- Tři mužná umění
 - Jízda na koni
 - Lukostřelba
 - Zápas

 - Doložená tradice od 13. století
 - Bez váhových kategorií a časového limitu
 - Donutit soupeře dotknout se trupem, koleny, lokty země
-

Korejská bojová umění

■ Korea

- Původní korejská umění
 - Ssirum, jusul, musul, subak
- Importovaná umění
 - hapkidó, tangsudó, kumdó, judó



Korejská bojová umění

■ Geopolitická situace

■ Historická (tři nezávislá království)

- Kogurjo
- Pekče
- Sila

■ 1910-1945 japonská okupace

■ Současná

- Jižní Korea (Korejská republika)
- Severní Korea (Korejská lidově demokratická republika)

■ Korejská bojová umění byla ovlivněna silnými čínskými a japonskými vlivy

Ssirum *

- Tradiční korejský zápas
 - Kruhové pískové zápasiště
 - Časový limit 3 minuty
 - Donutit soupeře dotknout se země jakoukoli částí těla nad koleny
-

Jusul *

- Původní korejské sebeobránné umění
 - V současnosti se cvičí jako gonkwon jusul (smíšené bojové umění)
 - Původní korejská tradice
 - Japonské džúdžucu
 - Západní úpolové sporty
-

Hapkido *

- Moderní korejské bojové umění ovlivněné japonskými uměními (daitó rjú džúdžucu)
 - Zaměření na tradiční sebeobranu
 - Zakladatel Čchöo Jong Sul
-

Hwarangdo *

- Zakladatel Džu Bang I
 - Společná historie (částečně i technika) s hapkido a kuksulwon
 - Odvolává se na mýtus o elitní společenské skupině hwarang (květinoví chlapci)
-

Importovaná korejská bojová umění

- Júdó – džúdó
 - Jusul – džúdžucu
 - Kumdó – kendó
 - Kwonbop – kenpó
 - Tangsudó – karatedó
 - Kongsudó – karatedó
 - Taekwondo - karatedó
-

Čínská bojová umění

- 1,4 mld. obyvatelů
 - Desítky různých národů
- Politická různorodost
 - ČLR, Taiwan, Hongkong
- Geografická různorodost
- Kulturní/náboženská různorodost



Čínská bojová umění

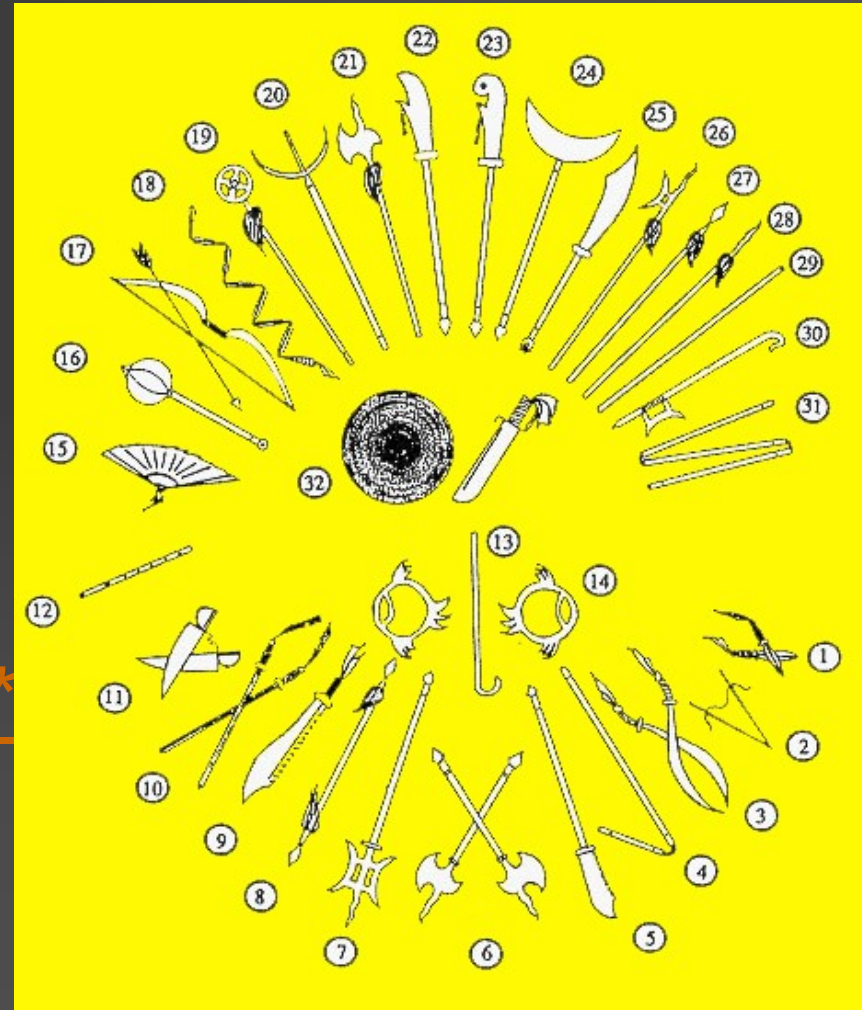
■ Není jenom Šaolin... *

■ * * * * *

■ Boj beze zbraní

■ Boj různými zbraněmi **

■ Stará válečná tradice



Systematika čínských bojových umění

- Wušu vs. Kungfu (gongfu) * vs. čuanfa
- Interní a externí styly
- Jižní a severní styly (řeka Jang'c tiang)
- Buddhistické a taoistické a muslimské styly
- Historické (legendární) a moderní styly
- Imitativní styly
- Rodinné styly
- Čchi kung jako integrální praxe v čínských bojových uměních

Čínská bojová umění

■ Interní styly *

- Práce s čchi
- Imaginace
- Využití síly a pohybu protivníka
- Tchai ťi čchuan, sing i čchuan, pakua čchuan, ...

■ Externí styly

- Práce s muskulární a strukturální silou
 - Využití vlastní síly a pohybu
 - Šaolin čchuan, Chung ťia (hung ga), jung čchun (wing tsun/chun), ...
-

Tchai t'i čchuan

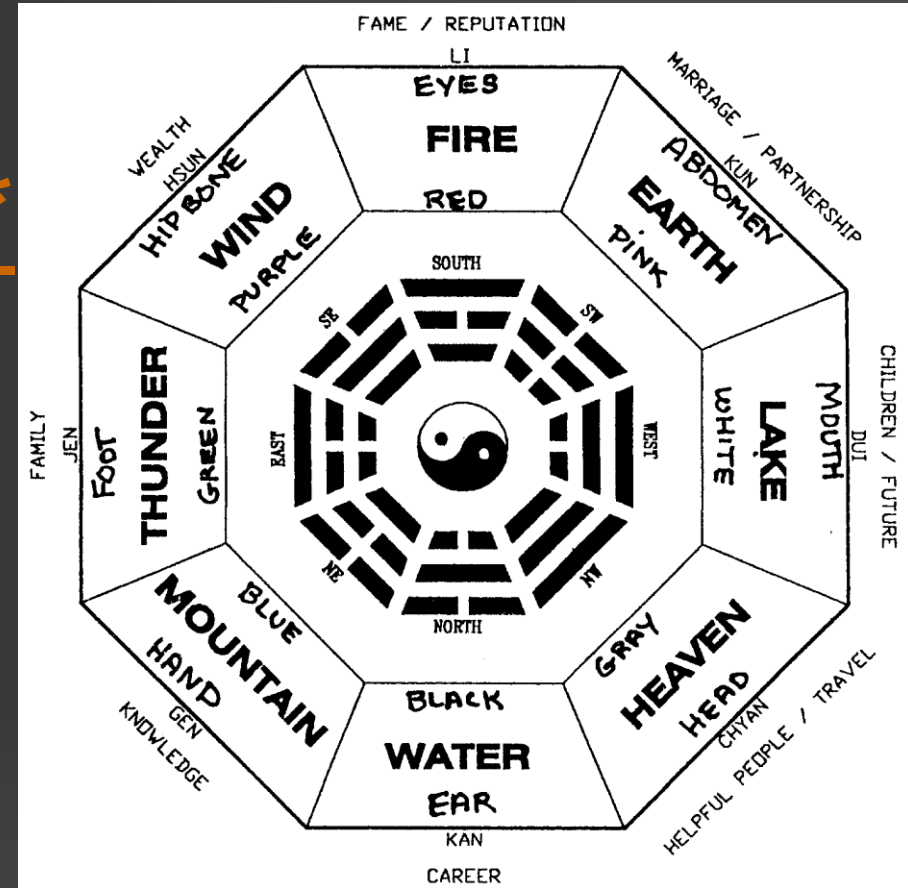
- Zdroje: I t'ing (Kniha proměn, 2 tis. př.n.l.), Lao'c – Tao te t'ing (6. stol. př.n.l), Čang Sanfeng (12. stol.)
 - Tchai t'i – nejzažší mez,
 - Několik stylů: čchen, jang, wu, wuu, sun
 - Plnohodnotné bojové umění, na západě známé spíš jako zdravotní cvičení
-

Sing i čchuan *

- Formování – vůle – pěst
 - Typický rychlými, explozivními přechody z uvolněného pohybu
 - Zahrnuje cvičení se zbraněmi
-

Pakua čchuan * *

- Dlaň osmi trigramů
- Některé techniky jsou totožné v sing i
- Typická chůze v kruhu
- Práce se zbraněmi (lu t'iao dao)
- Lü Zijiang *
- Wudang, Emei * (4:00)



Šaolin čchuan *

- Bódhidharma (legenda)
 - Nejpopulárnější čínské bojové umění
 - Široká škála technik (72+), zbraní, napodobování zvířat
 - Těžiště ve fyzickém tréninku a získávání unikátních dovedností
 - Je předchůdcem dalších škol
-

Chung t'ia (hung ga) *

- Komplexní, silový styl zahrnující údery, kopy, hody, úchopy:
 - Pět zvířat (drak, had, tygr, leopard, jeřáb)
 - Pět živlů (zlato, dřevo, oheň, voda, země)
 - Dvanáct (mostů) rukou (setrvání, přesměrování, tvrdost, měkkost, rozdělení, spojení, ...)
-

Jung čchun (wing tsun/chun) *

- Typický vysokými postoji a bojem na krátkou vzdálenost
 - Zbraně: dlouhá hůl, motýlové nože
 - Známý také metodami výcviku:
 - Nepoužívá se rozcvička
 - Ma žen čuang (dřevěná figurína)
 - Či sao (lepící se ruce)
 - Zpopularizoval Ip Man * * a Bruce Lee
-

Pět zvířat *



- Také: tygr, jeřáb, leopard, had a drak

Bojová umění jihovýchodní Asie

- Vietnam (vo thuat)
 - vovinam (viet vo dao)
- Thajsko
 - muai thai, krabi krabong
- Barma
 - thaing



Ringové sporty jihovýchodní Asie

- Muai thai (Thajsko)
 - Muai lao (Laos)
 - Lethwei (Barma)
 - Pradal serey (Kambodža)
-

Vovinam *

■ Vo Bình Định *

- Tradiční vietnamské bojové umění
- Jihovýchodní Vietnam

■ Zakladatel vovinam Nguyễn Lộc (1912-1960)

■ Založeno na teorii jin-jang *

■ Cvičení beze zbraní i se zbraněmi

Krabi krabong *

- Patří mezi stará siamská bojová umění:
 - Krabi krabong, ledlit (válečná sebeobrana), čuparsp (šerm: kopí, meč, nůž, ...), thaiplum (zápas), kemier (přežití), thajuth (sebeobrana)
 - Šerm se zbraněmi:
 - Meč (krabi)
 - Tyč (krabong)
-

Muai thai *

- Bojové umění osmi končetin
 - Vyvinul se z obranného umění muai boran
 - Typický údery lokty a kopy na nohy
 - V současnosti sportovní disciplína (ring, rukavice, váhové kategorie, zápas na kola, ...)
 - Rituál wai khru *
-

Thaing

- Souhrnný název pro barmská (myanmarská) bojová umění
 - Bandó (čerpá z pohybu zvířat) * _
 - Banšai (šerm) * _
 - Lethwei (ringový sport) * _
 - Naban (zápas)
-

Bokator **

- Vychází z kambodžské bojové tradice kbach kun boran khmer: boj beze zbraně i se zbraněmi
 - Za vlády Rudých Khmérů (1975-1979) byla veškerá tradice potlačena
 - Sean Kim San je považován za obnovitele/tvůrce bojových umění v Kmbodži
 - Pradal serey (ringový sport) *
-

Bojová umění jihovýchodní Asie

- **Indonesie**
 - (pencak) silat, kuntao
- **Malaisie**
 - bersilat (silat pulut, silat buah)
- **Filipíny**
 - eskrima (kali, arnis), panantukan



Pencak silat *

- Od r. 1948 zastřešující pojem pro indonézká bojová umění z Jávy a Sumatry
- Filozoficky vychází z rovnováhy umění a boje
- Zahrnuje boj beze zbraní i se zbraněmi

■ Kris



kerambit



Bersilat *

- Malajská forma silat
 - Ovlivněné indickými a čínskými (kuntao) uměními
 - Zahrnuje boj beze zbraní i se zbraněmi
 - Předvádí se i jako rituální umění (např. tanec randai) společně se specifickou hudbou (tandži silat baku)
-

Eskrima * (kali, arnis)

- Filipínský šerm:
 - Krátké tyče yantong (ratanové)
 - Nůž
 - další čepelové zbraně
 - Rozšířil se v mnoha školách (pekti tirsia kali, doce pares eskrima, modern arnis, kombatan)
 - V taneční formě ovlivnilo sakuting
-

Panantukan *

- Filipínské úderové bojové umění
 - Je součástí zbraňových systémů
 - Používá rychlé pohyby a změny úhlů podobně jako v kali
 - Častým cílem jsou svaly a úpony svalů
-

Kalaripajattu *

- Jedno z nejstarších bojových umění z jižní Indie
 - Vyučuje boji beze zbraně i s různými zbraněmi
 - Ovlivněno indickou filozofií a náboženstvím (čerpá i ze staroindických eposů)
 - Spojeno s péčí o zdraví (stravování, masáže)
 - Některé prvky se používají v tradičním tanci kathakali
-

Pehlwani (kušti) **

- Indický zápas
- Posilovací cviky a náčiní mají vliv i na současný funkční trénink *
- Cvičení bethak a dand
- Náčiní nal, gar nal, malakhamb*, mudgal, gada, ...*



Zbraně v indických bojových uměních

■ Katar



■ Kukri



Srí lanka

- Čína di
 - Angampora * *
— —
 - Původní srílanské umění
 - Indické vlivy
 - Souběžný systém se zbraněmi: illangam
-

Další indická bojová umění

- Malla yudha – zápas (příbuzný s naban (Barma))
 - Mušti yudha – úderové bojové umění
 - Thangta – šerm (příbuzný s banšai (Barma))
 - Gatka – zbraňový systém (Paňdžáb, Sikhové)
 - Varma kalai – interní bojové umění založeno na využívání akupresurních bodů
-

Australská, Oceánská bojová umění

- Nový Zéland
 - mau rákau **
 - mau
- Samoa
 - Siva ati *
- Havaj
 - lua



Africká bojová umění

- Afrika (kupingana ngumi)
 - Tahtib (severní Afrika)
 - Dambe



Africká zápasová bojová umění

- Senegal: Laamb (zápas) *****
 - Forma s použitím úderů
 - Forma bez použití úderů
 - Nigérie: dambe (box) *
 - Jedna ruka se používá pro obranu, druhá pro útok
-

Africká zbraňová bojová umění

- Egypt: tahtib (šerm tyčí ritualizován v tanci) *
—
 - Jižní Afrika: ngunijský šerm s holí (kmen Zulu) *
—
 - Etiopie: donga (šerm dlouhou holí, surijský šerm) **
—
-

Evropská bojová umění

- Francie
 - savate, canne de combat
 - Anglie
 - bartitsu, defendu, Westmorland wrestling, Cumberland wrestling, quarterstaff
 - Portugalsko
 - jogo do pau (žogo do pau), galhofa (gal'jofa)
 - Island
 - glima
 - Turecko
 - yağlı güreş (jáli güreš)
 - Historický šerm v různých zemích
-

Americká bojová umění

■ Brazílie

- Capoeira
- Luta libre
- Brazílske džúdžucu

■ USA

- Množství nových bojových umění (kajukenbo, catch wrestling, jeet kune do, Small Circle Jujutsu, americké kenpo, ...)
-