



# 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

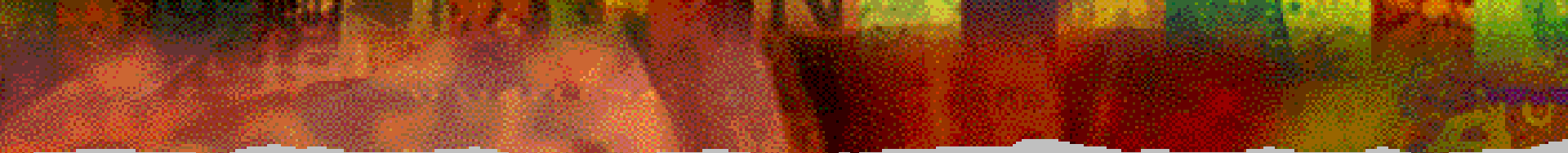
■ Úpolové sporty

---

# 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

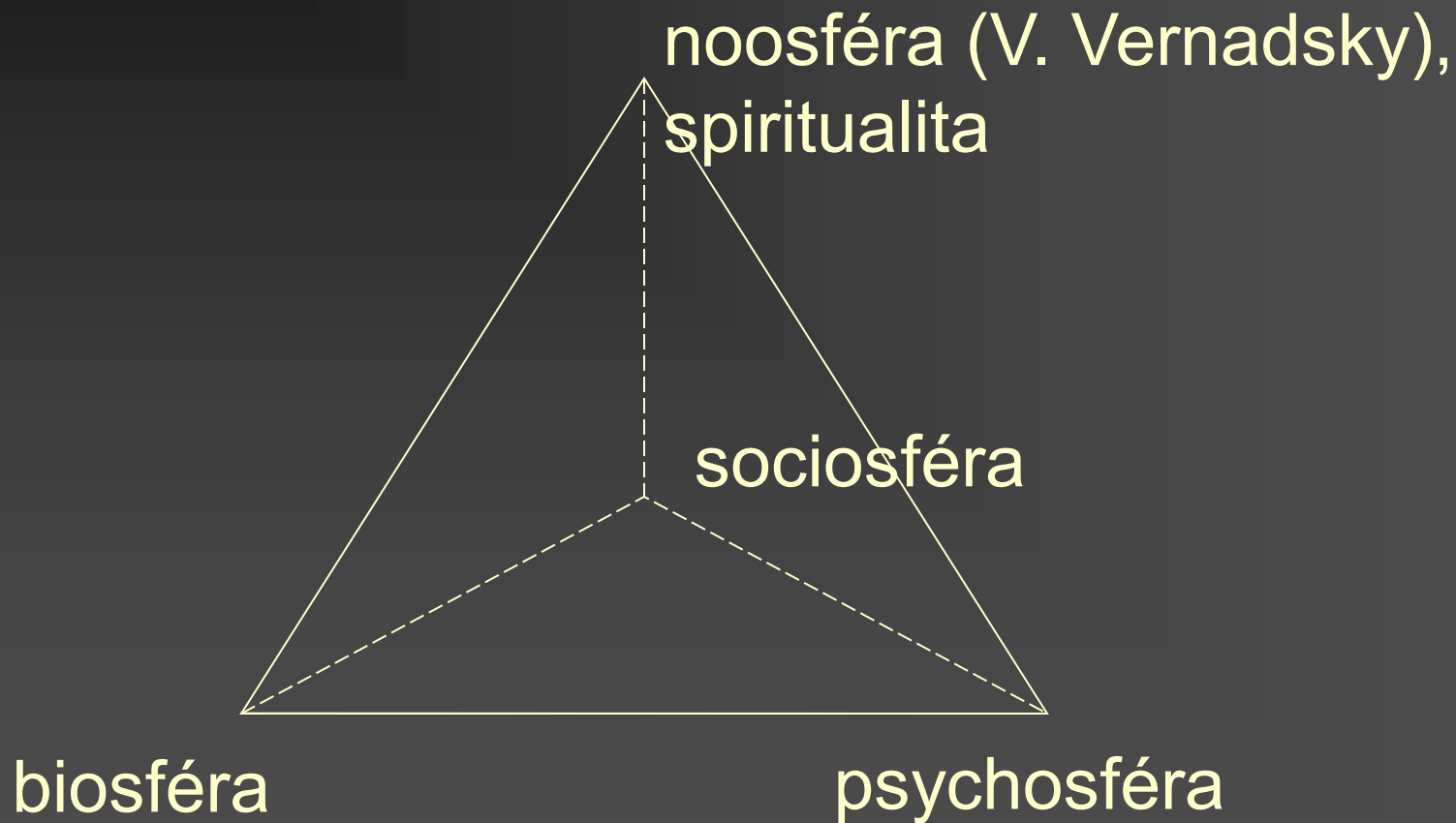


Sebeobrana

Komplexní rozvoj

# Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)

---



# Čtyřdimenzionální rozvoj (funkce)

---

## ■ Biosféra

- Tělesný trénink a jeho složky

## ■ Psychosféra

- Psychické procesy a stavy, psychomotorika

## ■ Sociosféra

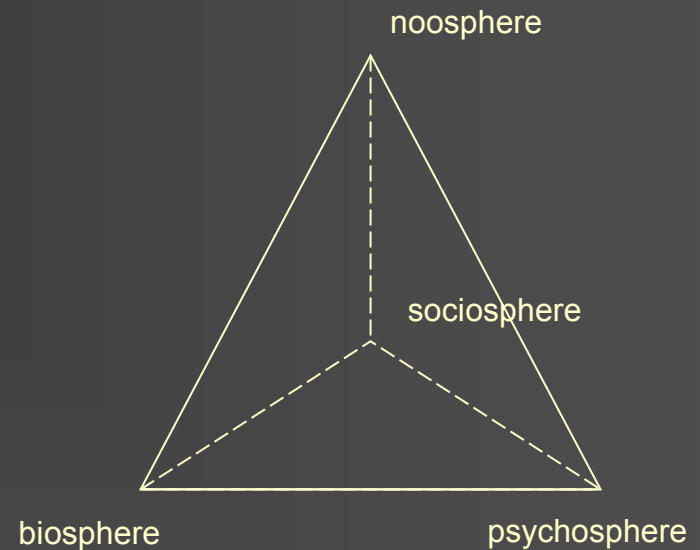
- Společenské normy

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

- 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
    - Bök
-

# 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

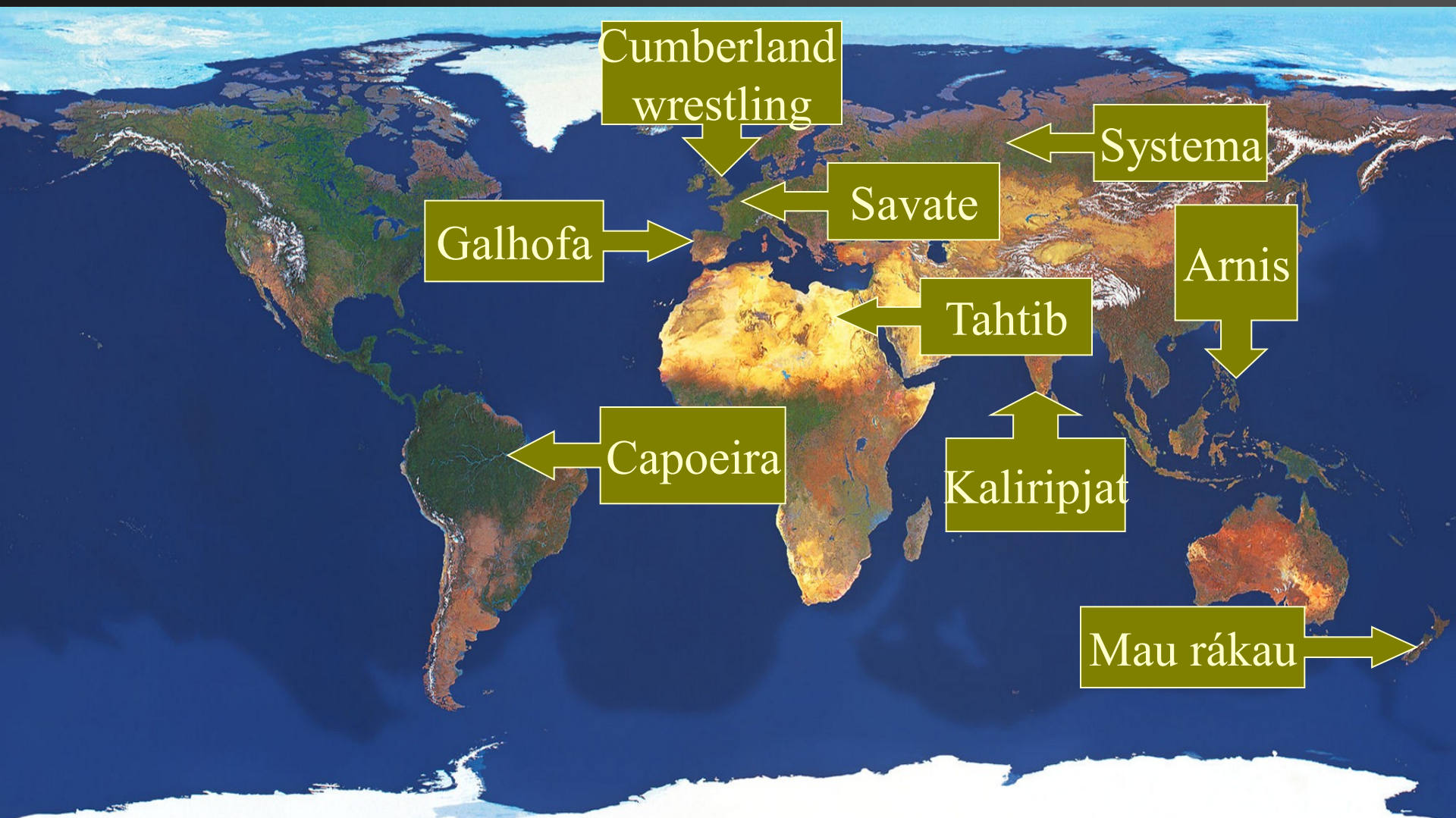
### ■ Afrika

- 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

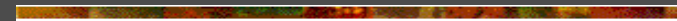


# Sódžucu



# Naginatadžucu

---





# Kjúdžucu \*



# Suei džucu \*

---



# Bugei džúhappan

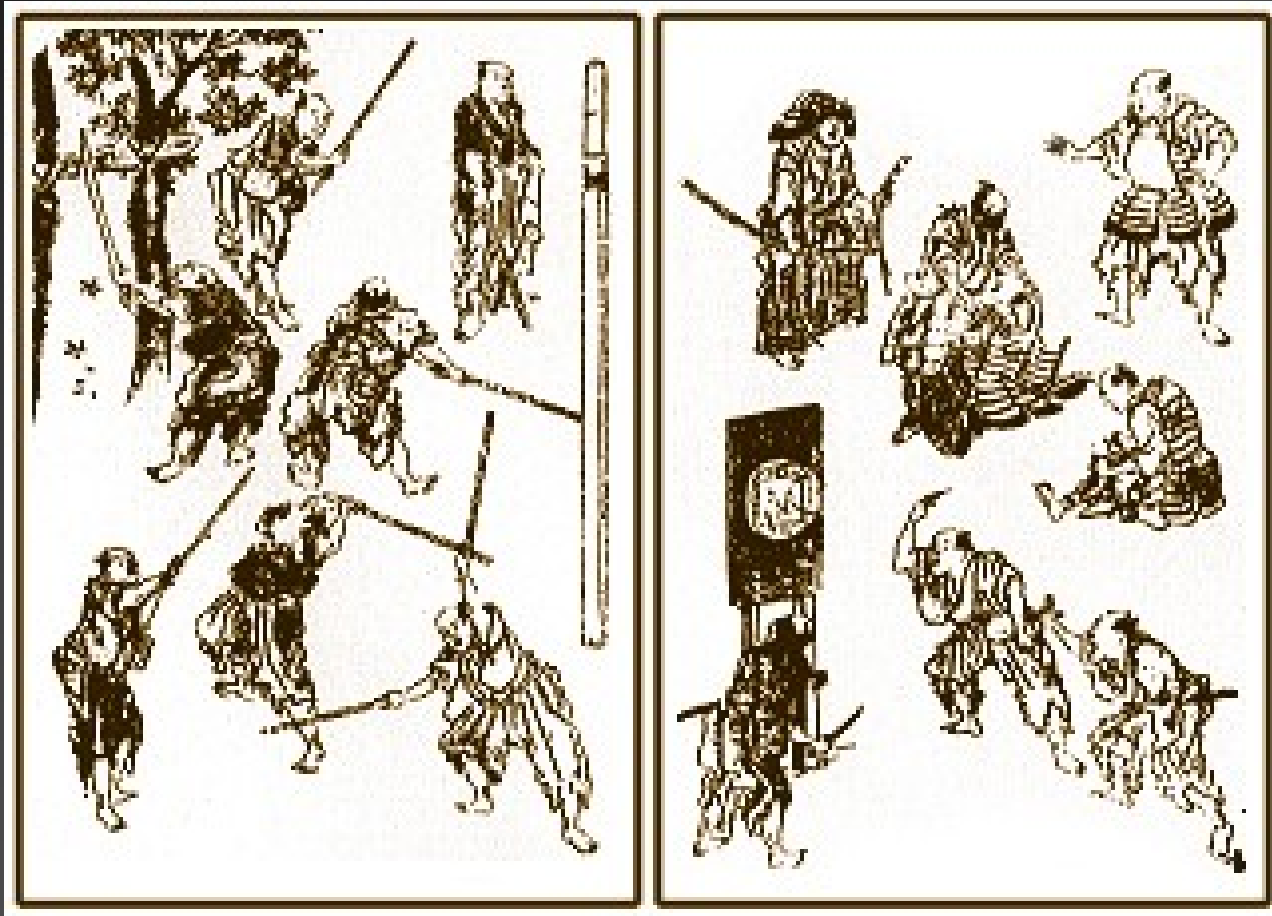
---

- **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)
-

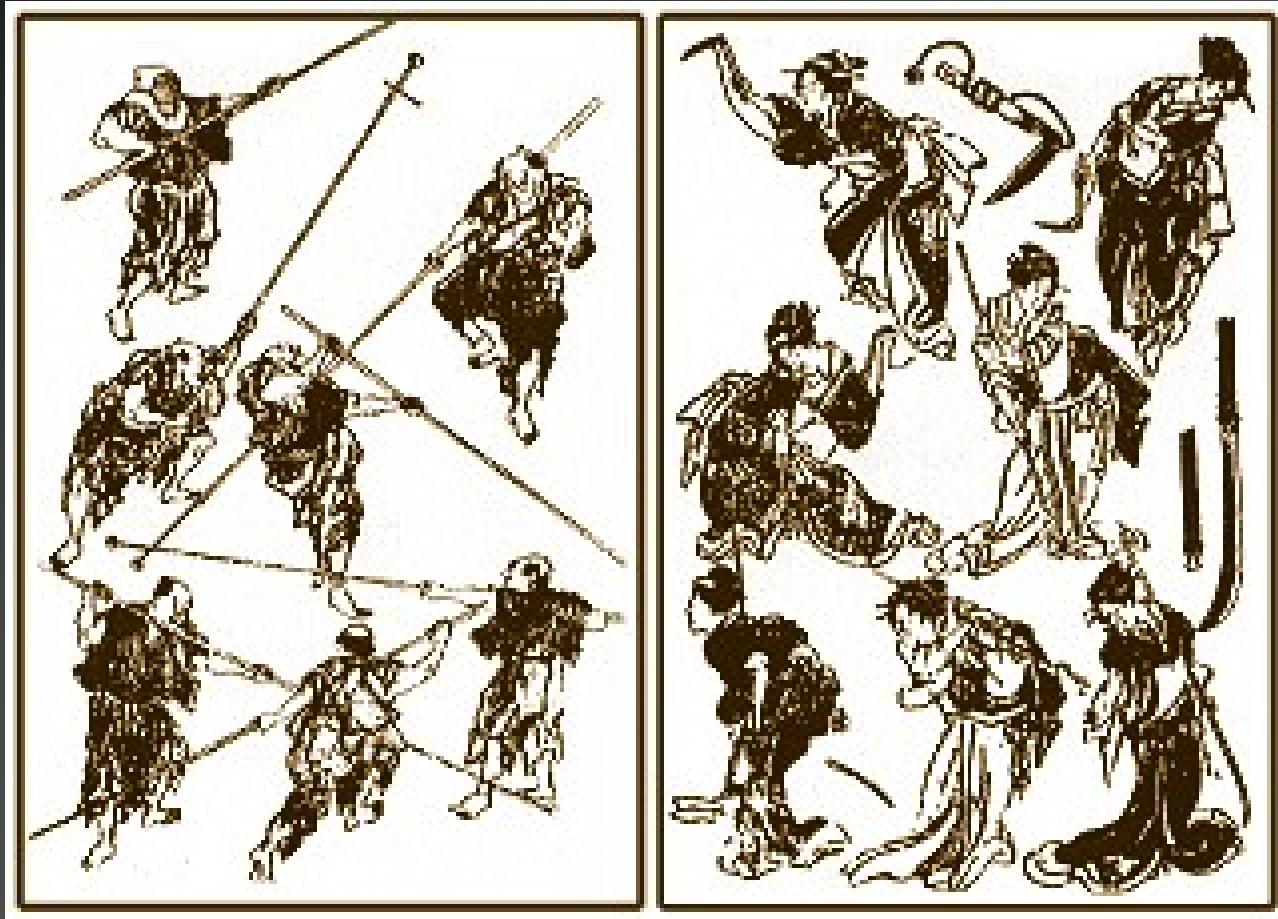
# Bugei džúhappan



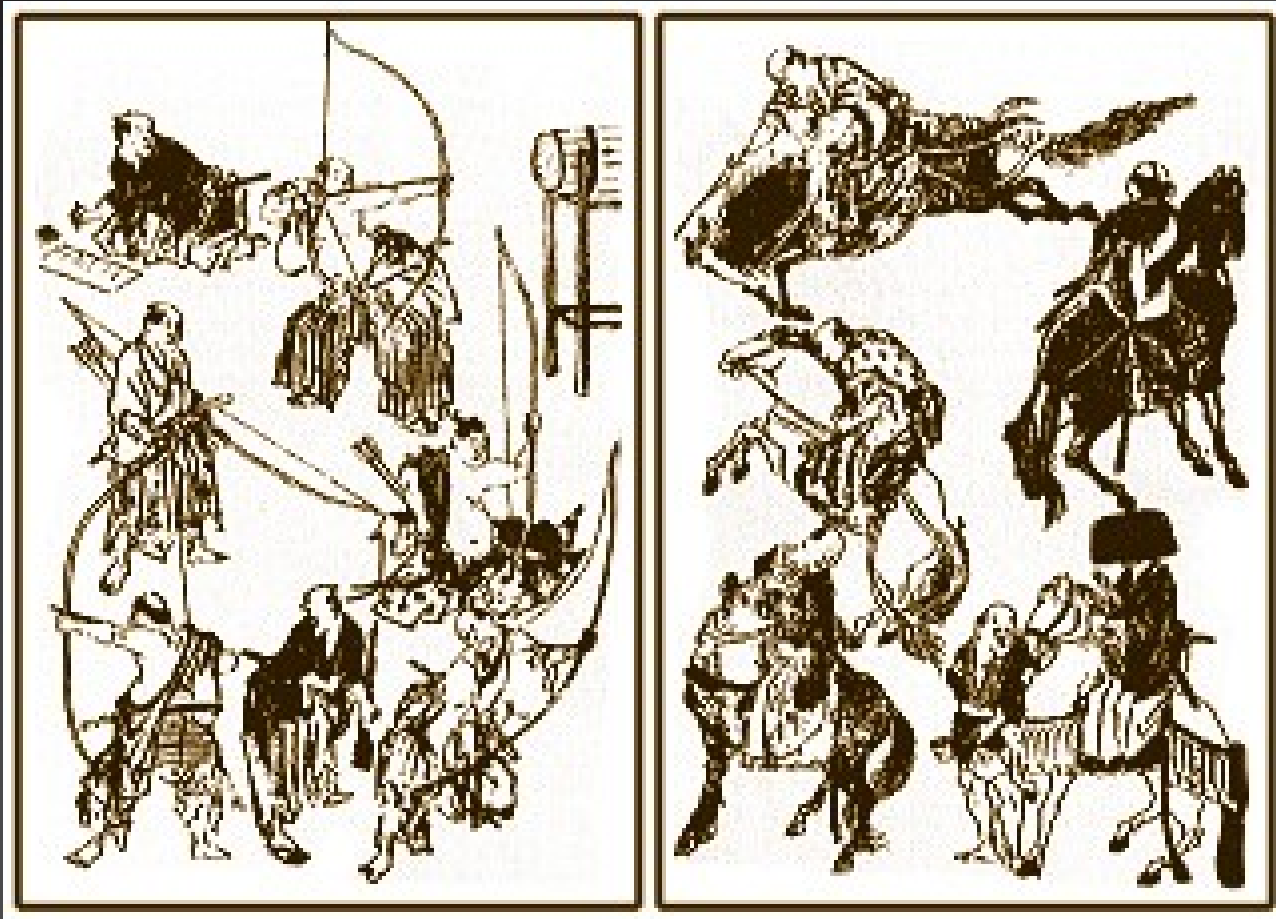
# Bugei džúhappan



# Bugei džúhappan

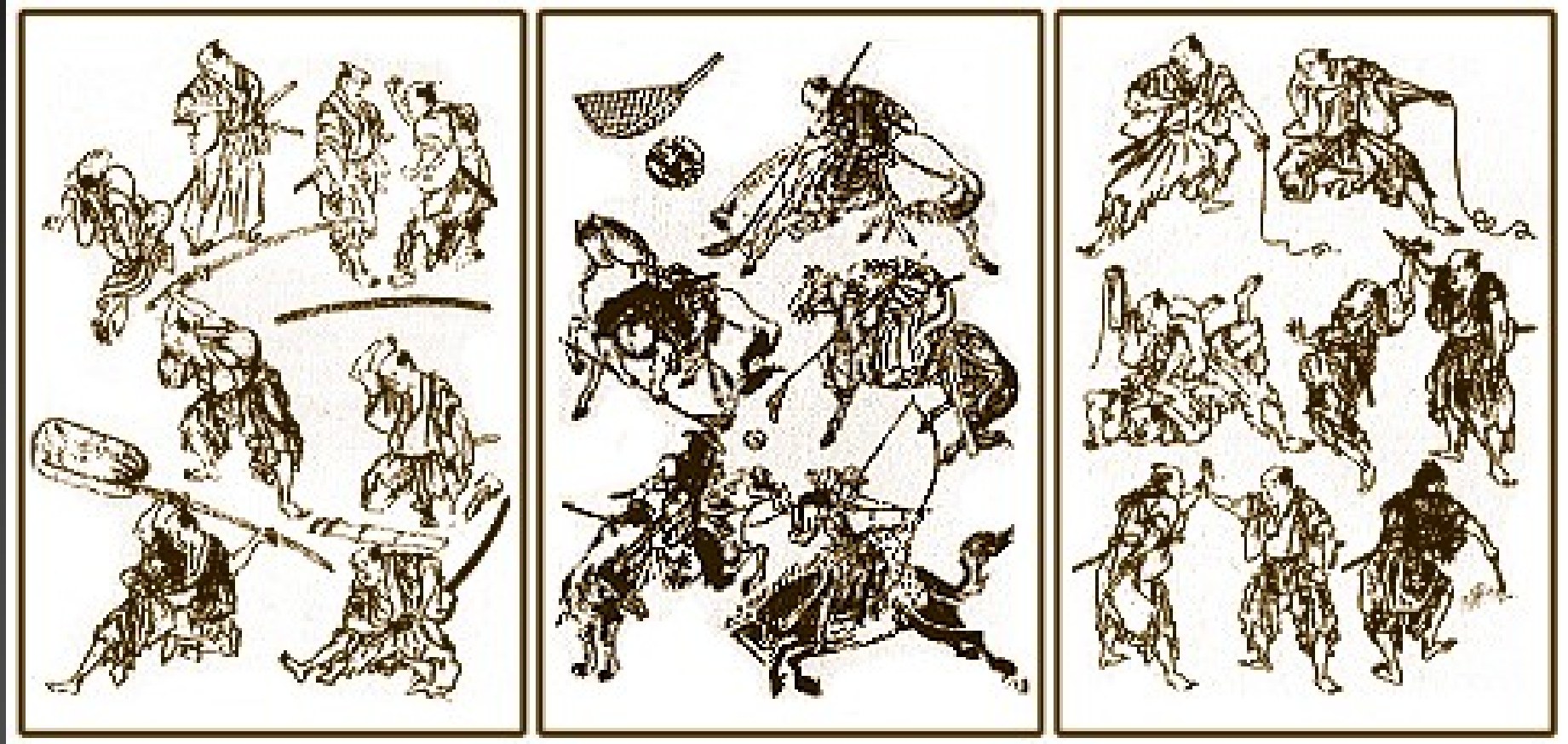


# Bugei džúhappan





# 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

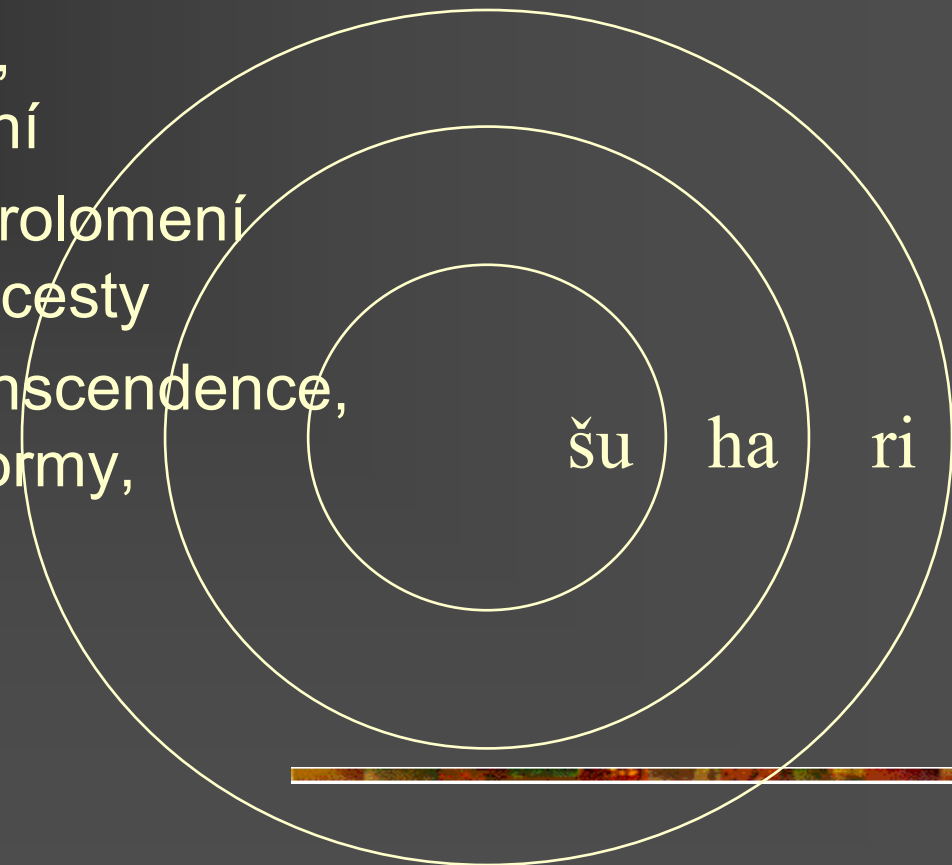
---

- 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, odvázat 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

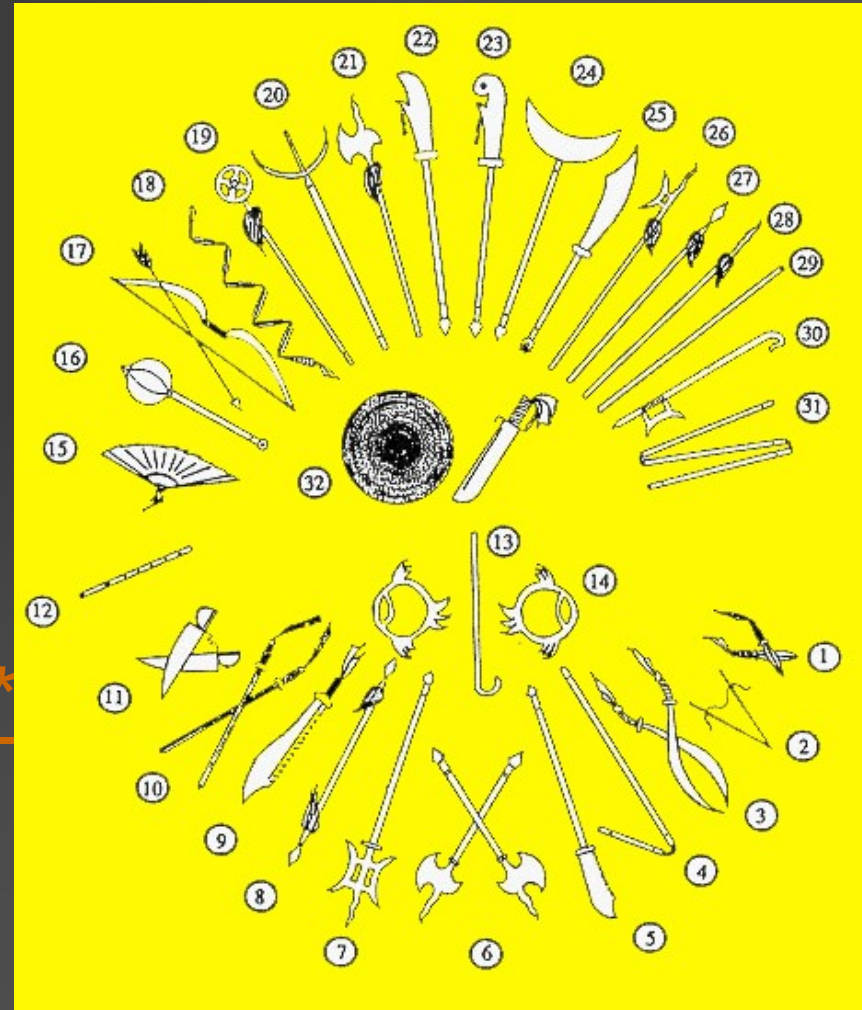
■ Není jenom Šaolin... \*

■ \* \* \* \* \*  
-----

■ 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 t'í čchuan, sing i čchuan, pakua čchuan, ...

## ■ Externí styly

- Práce s muskulární a strukturální silou
  - Využití vlastní síly a pohybu
  - Šaolin čchuan, Chung t'ia (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
-

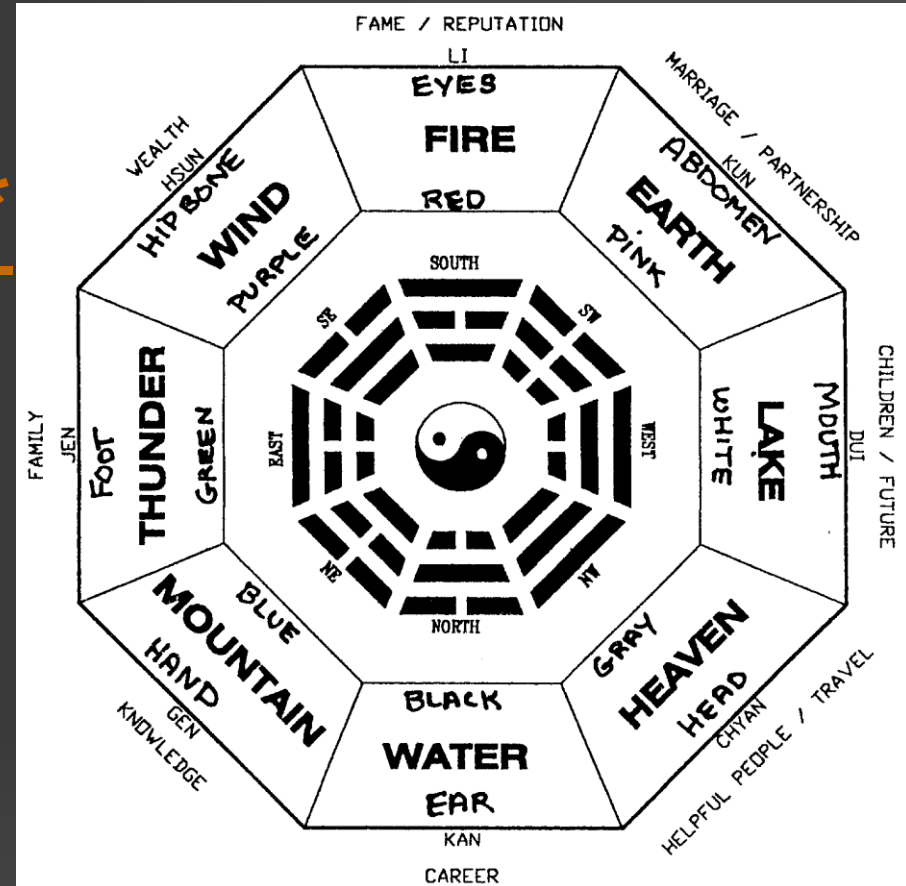
# Sing i čchuan \*

---

- 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), thaijuth (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, ...)
-