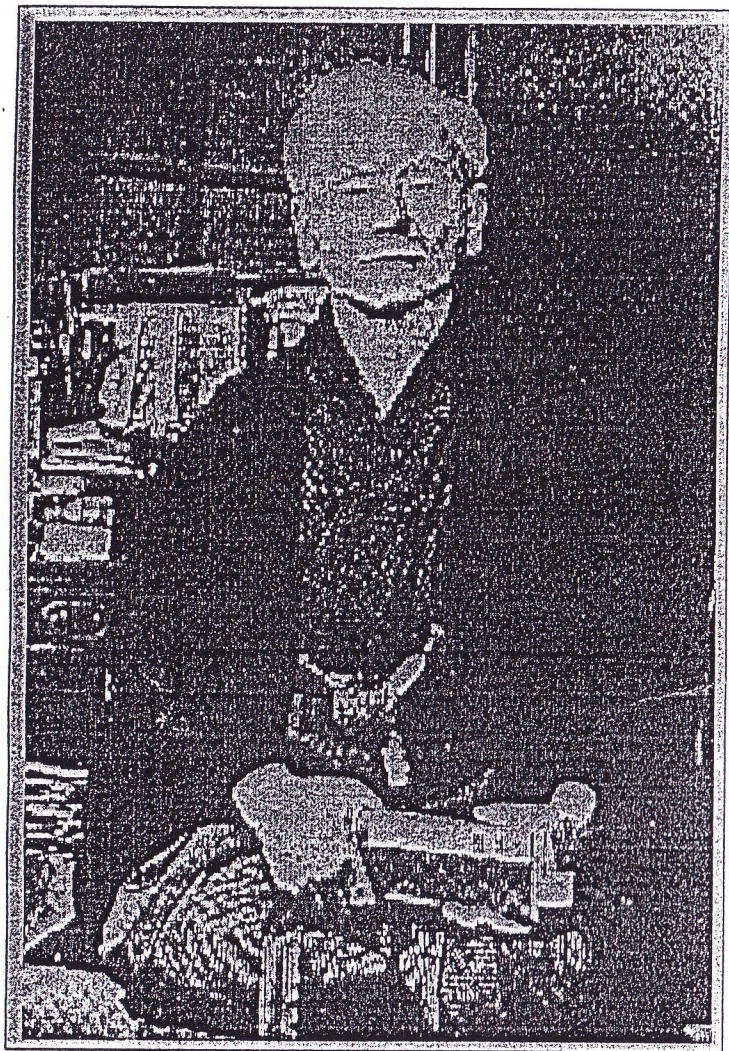


Sportovní klub Karate
KARATE KLUB KLADNO

PŘÍRUČKA KARATE



**SHOTOKAN
KARATEDO**



Dosáhnout sta vítězství ve stu bitvách není nejvyšší dovednost. Nejvyšší dovedností je podrobit nepřítele bez boje.

Gichin Funakoshi

čte se Gičin Funakoši

KARATEDO

Karate historicky pochází ze dvou pramenů, a to ze staré Číny a Indie. Později bylo přeneseno na ostrov Okinawa. Z historických pramenů víme, že od roku 1629 bylo na Okinawě zakázáno nošení zbraní a tak se vyvinulo smrtící bojové umění OKINAWATE. Do té doby nazývané Okinawate přešlo počátkem 20.století pod jiné označení KARATEDO (cesta prázdné ruky), a to zásluhou žáka dvou učitelů (A.Itosu, A.Azato) mistra Gičina Funakošiho. Cesta zde znamená, že cvičenec se stále učí, používá své umění pouze k sebeobraně, a chová se ke svému okolí co nejlépe. Necvičí proto aby ublížil, ale proto aby bránil.

Karate jak je známe dnes, zaznamenalo mnoho úprav od svého vzniku. Cvičí se dnes nejrozšířeněji ve své sportovní a soutěžní formě.

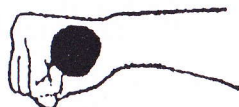
HLAVNÍ ZÁSADY

1. Provádění technik karate (*pomalých, rychlých*) je uvolněné, přirozené a reálné.
2. Na konci každé techniky je zpevnění celého těla **KIME** a poté ihned následuje uvolnění.
3. Provedení techniky má nastarost práce boků **TANDEM**.
4. Zpevnění **KIME** vychází z břicha **HARA**.
5. Technika se provádí bez jakéhokoliv náznaku těla (*pohybu navíc*).
6. Technika je vždy úplná (*v rytmu či samotná*) proto vždy myslí na ní a né už na techniku další.
7. Karate cvičíš pro sebe né pro trenéra či ostatní, proto na sobě pracuj poctivě. Posiluj, běhej, protahuj se, cvič karate, pomáhej ostatním a uvidíš, že budeš **nejlepší**.

ÚDEROVÉ PLOCHY



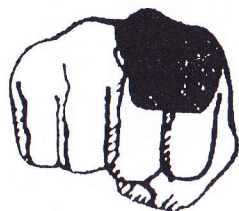
EMPI
LOKET



TECUI
KLADIVO PĚSTI



NUKITE
HROTY PRSTŮ



SEIKEN
ČELO PĚSTI



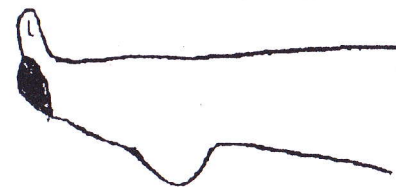
UDE
PŘEDLOKTÍ RUKY



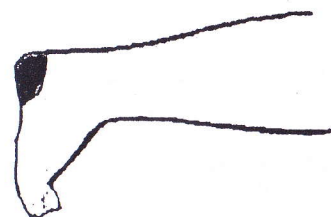
ŠUTO
HRANA RUKY



KOŠI
BŘÍŠKO CHODIDLA

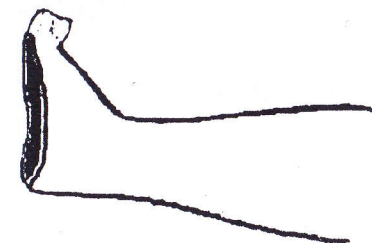


HAI SOKU
NÁRT CHODIDLA



SOKUTO
VNĚJŠÍ HRANA CHODIDLA

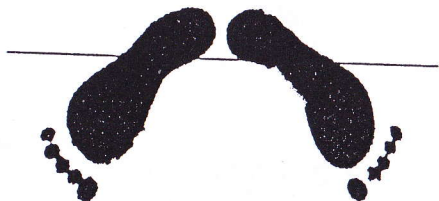
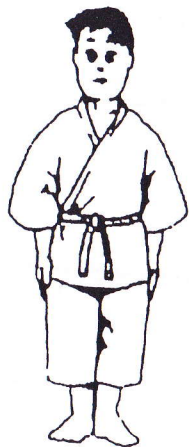
KAKATO
PATA CHODIDLA



HIZA (HIZAGAŠIRA)
KOLENO NOHY

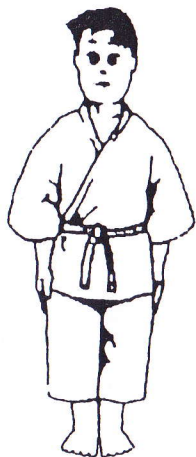
MUSUBIDAČI

POZORNOSTNÍ POSTOJ, špičky ven



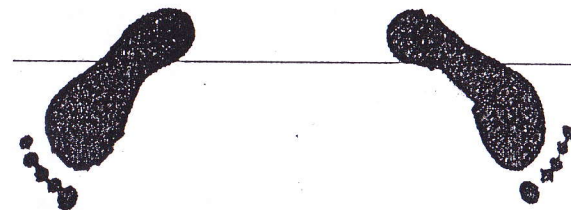
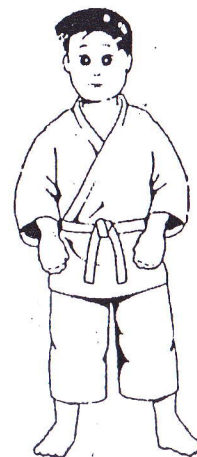
HEISOKUDAČI

POZORNOSTNÍ POSTOJ



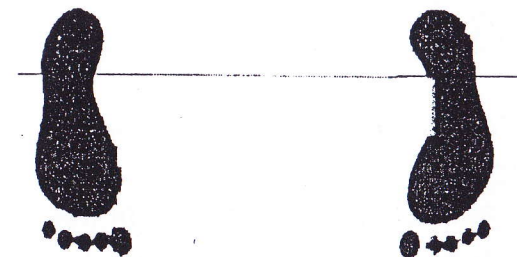
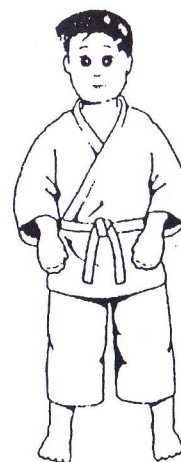
HAČIDŽIDAČI

OTEVŘENÝ POSTOJ



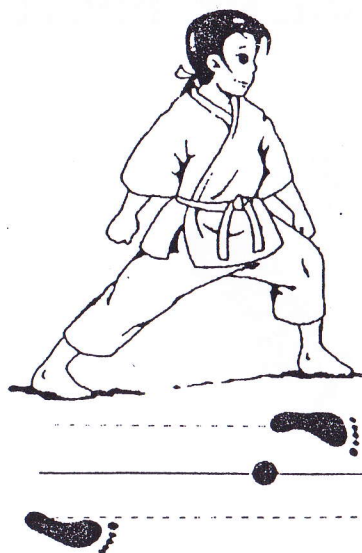
HEIKODAČI

ROVNOBĚŽNÝ POSTOJ

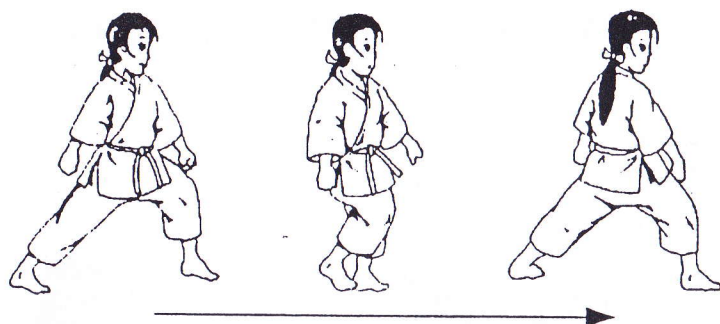


ZENKUCUDAČI

ÚTOČNÝ POSTOJ



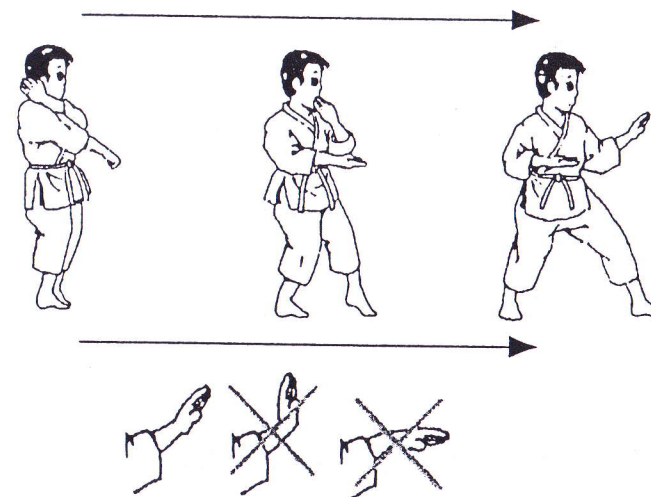
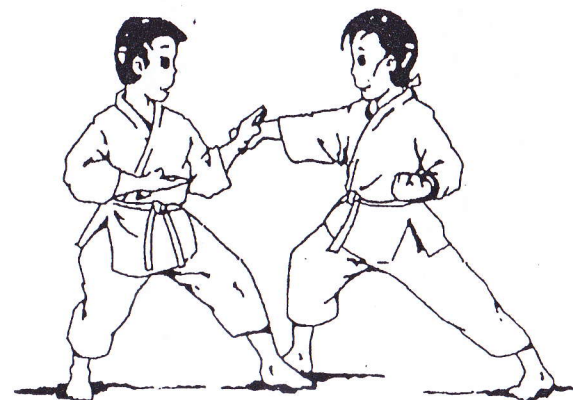
PŘESUN V POSTOJI



- Těžiště se při přesunu nesmí zvednout, je vedeno rovně.
- Váha těla je více na přední pokrčené noze.
- Zadní noha je natažená v koleni.
- Koleno přední nohy tlačíme mírně ven.

ŠUTOUKE

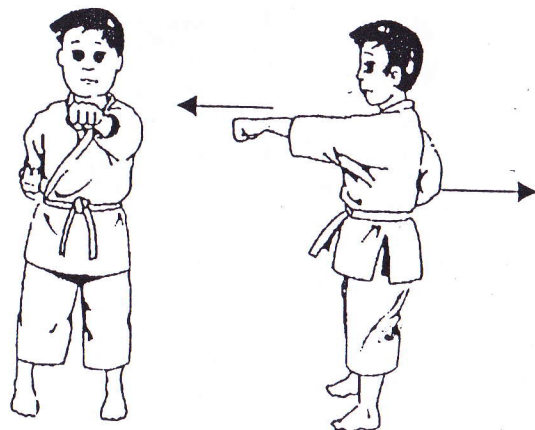
KRYT HRANOU RUKY



- Úderová plocha **ŠUTO**.
- Náprah je veden od ramene, loket a ramena se nezvedají.
- Ramena se na konci techniky vytočí pouze do otevření.
- Druhá ruka se stahuje na břicho, otevřenou dlaní nahoru.
- Ruka je v konečné fázi mírně ohnutá v zápěstí.

ČOKUCUKI (CUKI)

PŘÍMÝ ÚDER

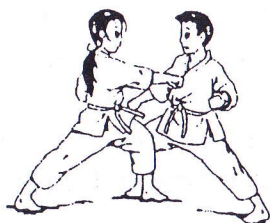


- Úderová plocha **SEIKEN**, ruka je mírně pokrčená v lokti, rameno přední ruky se nezvedá.
- Druhá ruka je na boku v **hikite**, tj. úder loktem vzad (**empi**).
- Ramena se při pohybu nehýbají a nevytáčí.
- Úder směřuje na střed těla (né do stran).
- Ruka v zápěstí je rovná, směřuje dopředu.



DALŠÍ ZBŮSOBY PŘÍMÉHO ÚDERU

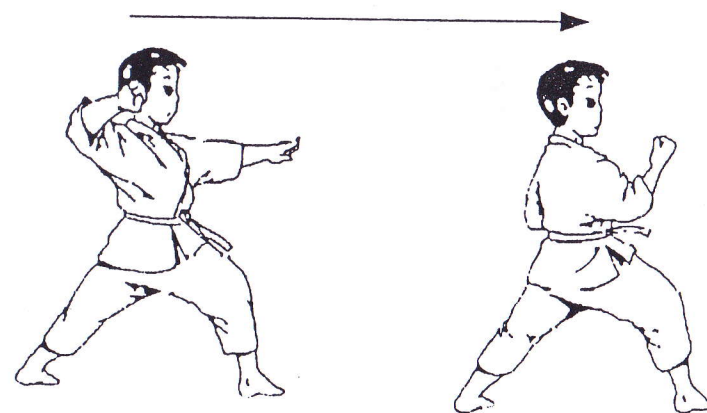
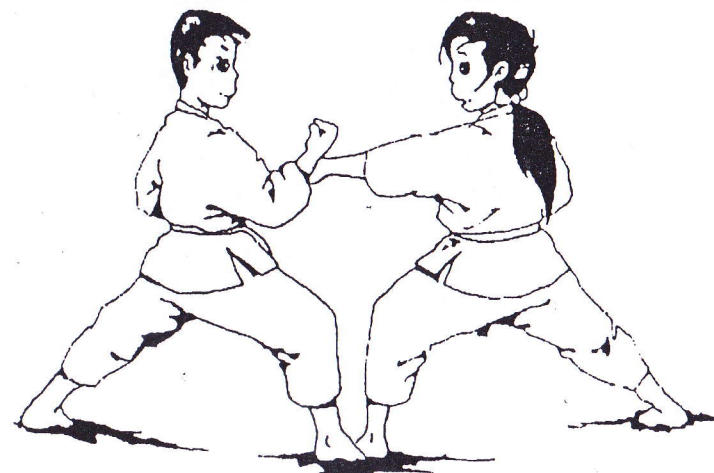
- Oicuki
- Gjakucuki
- Morotecuki
- Rencuki



- Dancuki
- Mawašicuki
- Kagicuki
- Sanboncuki atd.

SOTOUKE

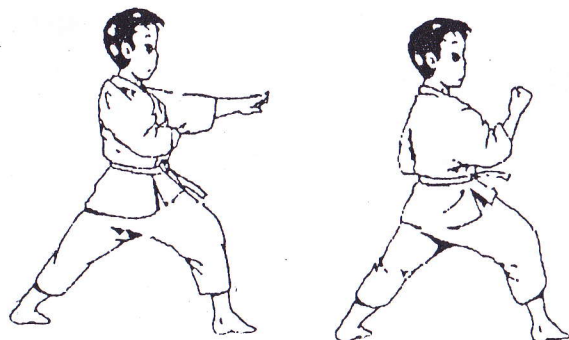
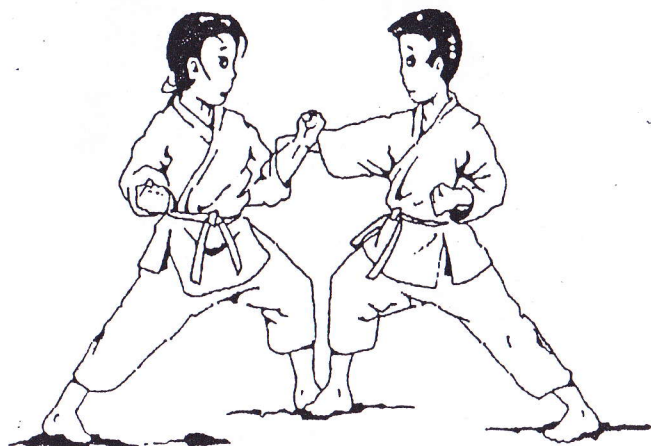
KRYT PŘEDLOKTÍM ZVENČÍ DOVNITŘ



- Úderová krycí plocha **UDE**.
- Technika začíná vždy co nejvíce vzadu nad ramenem u ucha, ruka je při nápřahu zavřená.
- Při nápřahu se nesmějí zvednout ramena.
- V závěru techniky nesmí dojít k promáchnutí a k extrémnímu přetočení.
- Loket je v závěru od trupu na vzdálenost pěsti.
- Zadní noha se nesmí v konečné fázi prolomit v kolenu.

UČIUKÉ

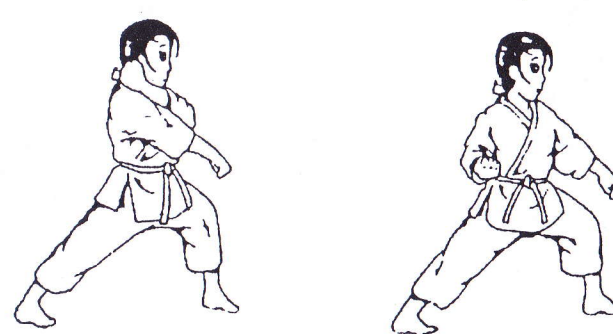
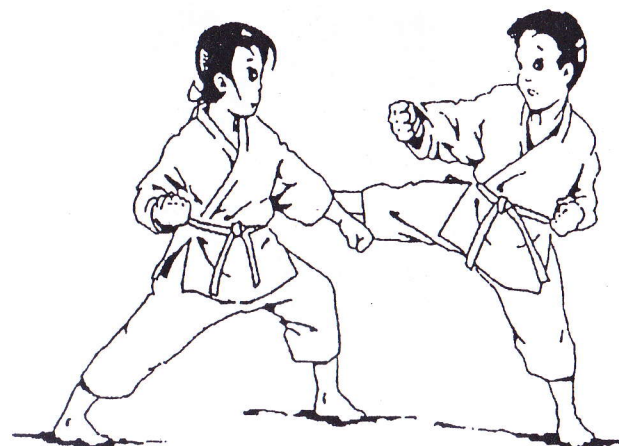
KRYT PŘEDLOKTÍM ZE VNITŘ VĚN



- Úderová obranná plocha **UDE**.
- Při nápřahu se nesmějí zvednout ramena.
- Nápřah je výšce těsně nad bokem.
- Zadní noha se nesmí v konečné fázi prolomit v kolenu.
- Ruka je v závěru techniky rovná, neohýbá se dovnitř ani ven.
- Loket je v závěru od trupu na vzdálenost pěsti.
- Celá paže je v závěru techniky na úrovni ramene.

GEDANBARAI

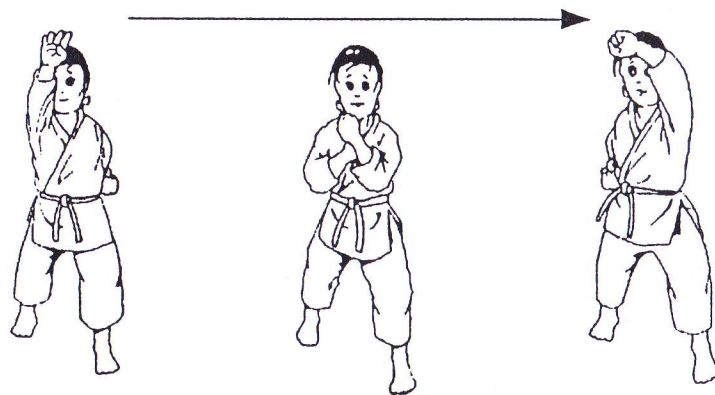
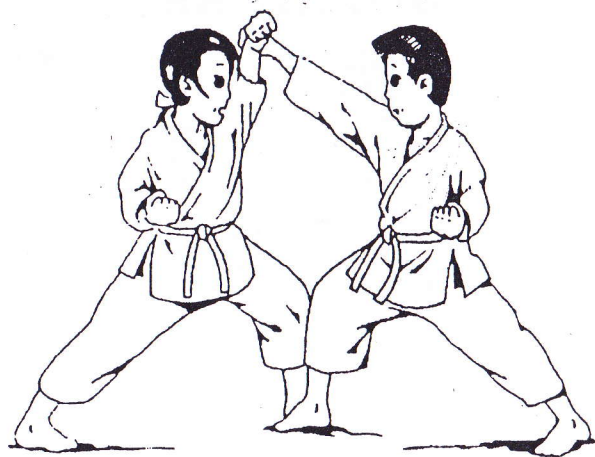
SPODNÍ KRYT



- Úderová obranná plocha **UDE** kombinovaná s **TECUI**.
- Při nápřahu se nesmějí zvednout ramena.
- Nápřah je veden od ramene, loket a ramena se nezvedají.
- Ruka je v závěru techniky rovná, neohýbá se dovnitř ani ven.
- Ruka je v závěru nad kolenem nohy stejné strany na výšku pěsti.
- Při technice se mírně vytočíme do otevření (nepřehánět).

AGEUKE

HORNÍ KRYT



- Úderová krycí plocha **UDE**.
- Technika začíná vždy od boku, né před tělem.
- Paže je v závěru techniky mírně sklopená, tj. ruka je výše než loket.
- V závěru techniky vytočíme mírně ramena, nesmíme pokrčit zadní nohu.
- Nevytáčet v závěru techniky maximálně předloktí, pouze do krycí plochy **ude**.

KOKUCUDAČI

OBRANNÝ POSTOJ



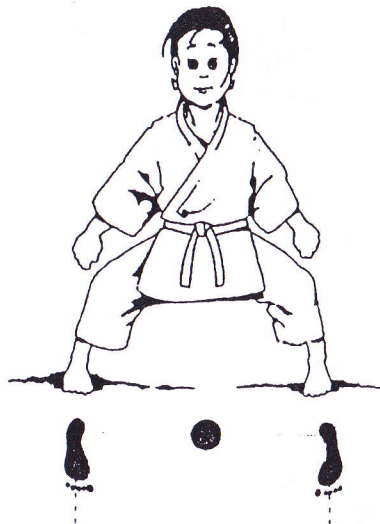
PŘESUN V POSTOJI



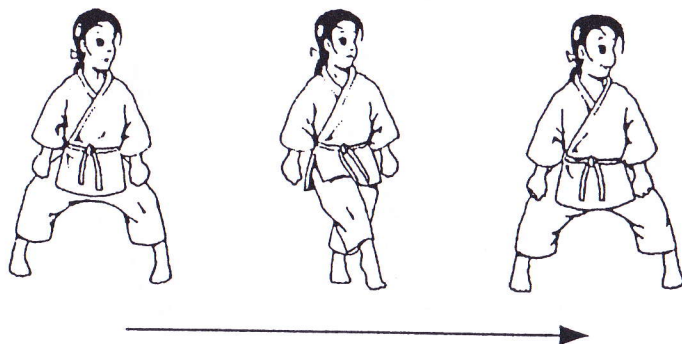
- Těžiště se při přesunu nesmí zvednout, je vedeno rovně.
- Váha těla je více na zadní pokrčené noze.
- Přední noha je mírně pokrčená v koleni.
- Kolena tlačíme mírně od sebe.

KIBADAČI

ŠIRŠÍ ROVNOBĚŽNÝ POSTOJ



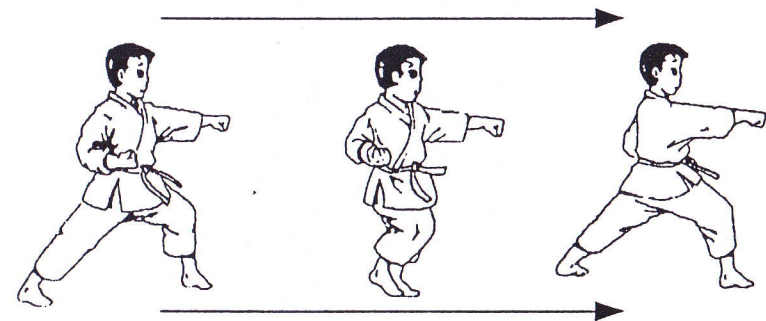
PŘESUN V POSTOJI



- Těžiště se při přesunu nesmí zvednout, je vedeno rovně.
- Váha těla je uprostřed postoje, záda jsou rovná.
- Nohy jsou pokrčeny v kolenu, která jsou mírně tlačena od sebe.

OICUKI

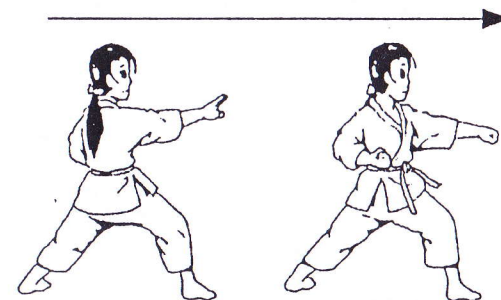
STEJNOSTRANNÝ ÚDER



- Ruka provádějící úder je v konečné fázi nad nohou stejné strany.
- Úderová plocha **SEIKEN**, ruka je mírně pokrčená v lokti, rameno přední ruky se nezvedá.
- Tělo je otevřené, pomocí práce boků.

GJAKUCUKI ..

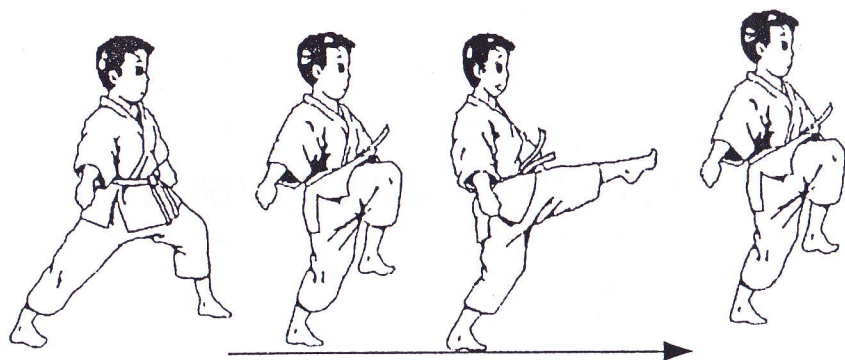
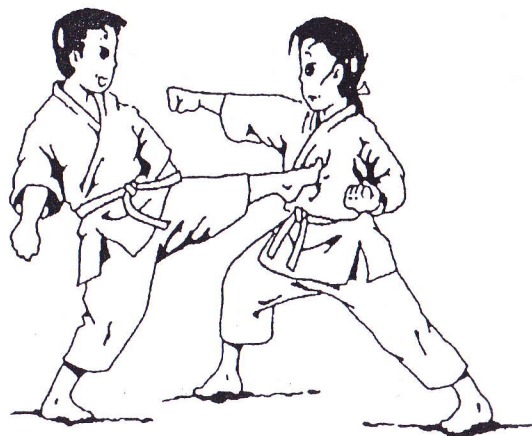
RŮZNOSTRANNÝ ÚDER



- Ruka provádějící úder je v konečné fázi na straně nohy, která je vzadu natažená.
- Úderová plocha **SEIKEN**, ruka je mírně pokrčená v lokti, rameno přední ruky se nezvedá.
- Tělo je zavřené, pomocí práce boků.

MAEGERI

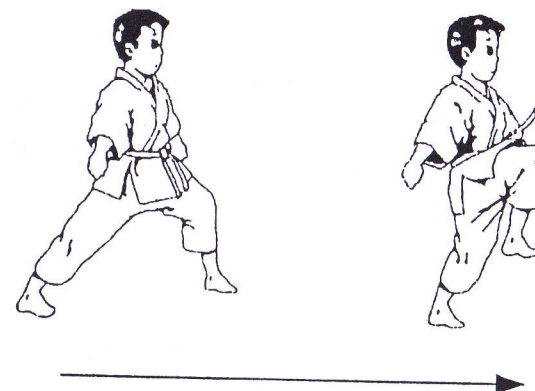
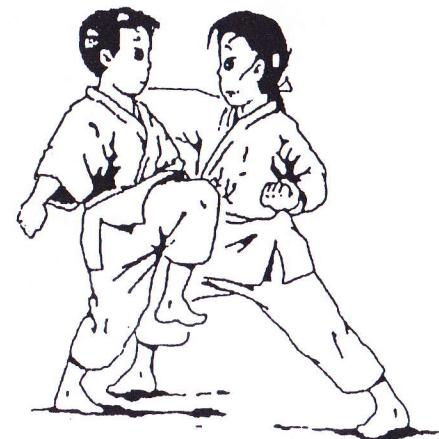
KOP VPŘED



- Úderová plocha **KOŠI**.
- Tělo se nezvedá, je vedeno rovně za kopem.
- Záda jsou rovná, nenaklání se dopředu ani dozadu.
- Chodidlo stojné nohy se nesmí při kopu odlepit od země, může se pouze mírně vytočit.
- Klademe velký důraz na vysoko zvednuté koleno těsně před kopem.

HIZAGERI

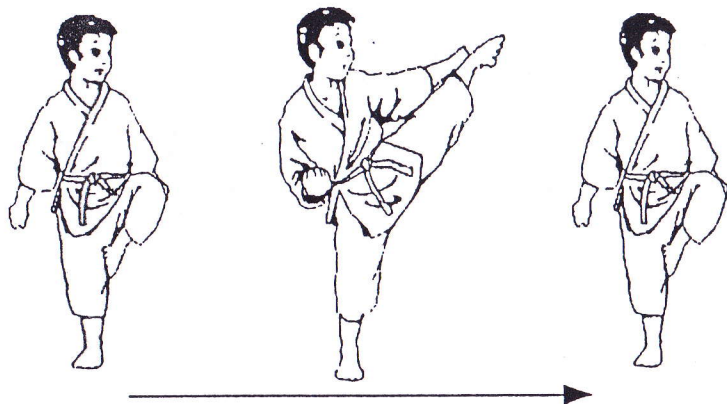
ÚDER KOLENEM



- Úderová plocha **HIZA** (neboli **HIZAGAŠIRA**).
- Tělo se nezvedá, je vedeno rovně za úderem.
- Záda jsou rovná, nenaklání se dopředu ani dozadu.
- Chodidlo stojné nohy se při úderu nesmí odlepit od země, může se pouze mírně natočit.

JOKOGERI KEAGE

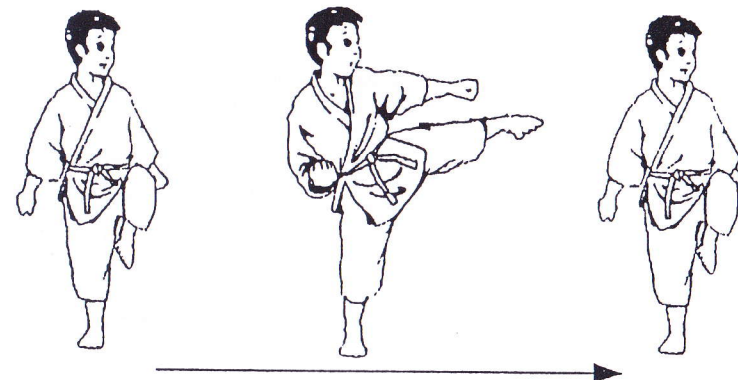
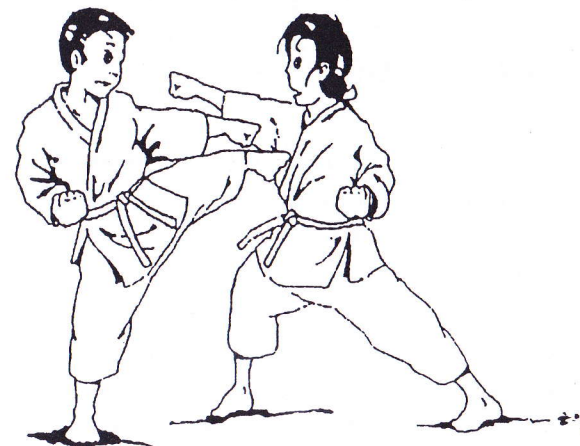
KOP STRANOU KYVNÝ, švihový



- Úderová plocha **SOKUTO**. Kop vedeme spíše na **džodan**.
- Koleno je při náprahu co nejvýše, tlačíme ho od těla, stojná noha je mírně pokrčená.
- Při technice pracují mírně boky a zadek, né tak razantně jako při kekomi.
- Kop není tahový, je švihový tam a rychle nazpět.
- Při technice se nesmíme zaklánět, nelehát si.

JOKOGERI KEKOMI

KOP STRANOU TRČENÍM



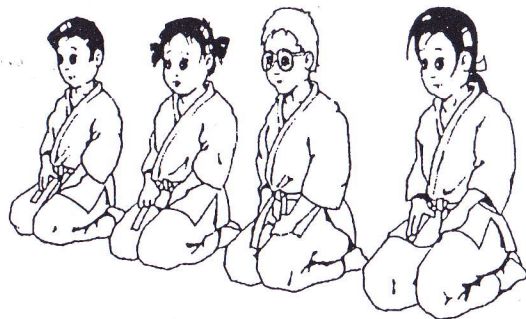
- Úderová plocha **KAKATO**.
- Kop vedeme spíše na **čudan** a **gedan**.
- Koleno je při náprahu co nejvýše, tlačíme ho k tělu, stojná noha je mírně pokrčená.
- Při kopu musí dojít k vyrazení nohy pohyb ze zadku, ale nesmí se vytáčet (vystřikovat) extrémně.
- Kop je trčený tj. nesmí být švihový, noha se jakoby zarazí, počká a rychle vrátí.
- Při technice se nesmíme zaklánět, nelehát si.

ETIKETA KARATEDO

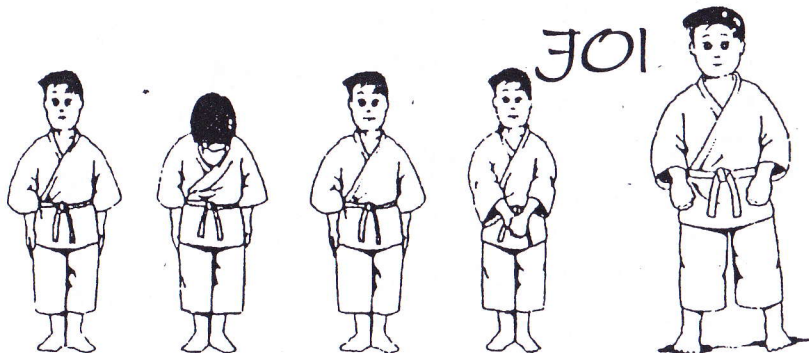
Základními pravidly pro cvičence karate, jeho chování k trenérovi a ostatním, a v neposlední řadě i základy japonského vystupování ve smyslu karate je **ETIKETA KARATEDO**.

- Vždy při příchodu a odchodu z DODŽO se ukloním čelem dovnitř. Dávám tím najevo svou úctu k místu kde trénuji.
- Při rozmluvě s trenérem zachovávám úctu, vzájemná úklona je projevem přátelství.
- Do dodžo vstupuji vždy čistý, upravený, prost řetízků, náramků a ostatních ozdob (ostříhané nehty). Přicházím připraven na tvrdý trénink.
- Bojuji vždy čestně a sportovně. Mimo trénink se nesmím nechat snadno vtáhnout do boje. Pouze za účelem sebeobran.

SEIZA



JOI



JAPONSKÉ NÁZVOSLOVÍ

názvosloví je psáno tak jak se vyslovuje

JOI.....do pozoru	CUKI.....úder
HADŽIME.....začít, start, teď	UKE.....kryt
JAME.....konec, skončit	KERI.....kop
MAWATE.....otoč se	UČI.....sek

MOKUSO.....zavřít oči, meditovat	MAE.....do předu
SENSENI REI...úklona trenérovi	JOKO.....do strany
	UŠIRO.....do zadu
	KEAGE.....švihem
	KEKOMI...trčením

GEDAN.....spodní pásmo, nohy	KIHON.....cvičení technik
ČUDAN.....střední pásmo, břicho	KATA.....cvičení sestavy
DŽODAN.....horní pásmo, hlava	KUMITE...cvičení boje

SEIZA.....sed, sednout si	DODŽO....těllocvična
REI.....úklona	DO.....cesta

MIGI - PRAVÝ
HIDARI - LEVÝ

JAPONSKÉ POČÍTÁNÍ

ič jedna 1	ni dva 2	san tři 3	ši čtyři 4	go pět 5
rok šest 6	sič sedm 7	hač osm 8	kju devět 9	džu deset 10