

TRADIČNÍ OKINAWSKÉ POMŮCKY při tréninku KARATE

1. Chischi

Chischi, je kámen nebo jiné závaží, které je upevněné na jednom konci dřevěné hole. Průměr hole je 3-5cm. **Váha závaží by měla být 7-10% tělesné hmotnosti cvičence.** Doporučuje se cvičit denně 10-20 opakování 5-6 cviků. Důraz je kladen na správné zharmonizování pohybů těla s dechem a kime. Dýchání je aktivní. Výchozí postoj je *shiko dachi*, kde se posilují dolní končetiny. Chischi se používá hlavně k posílení úchopu, ramen, svalů okolo zápěstí a svalů kolem loktů. Díky cvičení s Chischi se zlepší přesnost pohybů při úderech a blocích.



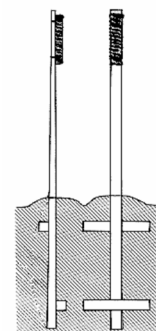
2. Nigiri-game

Nigiri-game jsou vázy z pálené hlíny se širokým hrdlem, které se mohou uchopit roztaženými prsty. Ústí vázy je 11cm, 1,5 cm je vysoký zakřivený okraj a krk má 9 cm. Maximální šířka vázy je 22 cm a výška 30 cm. Podle potřeby vyšší váhy je možné dovnitř nasypat písek, naskládat kameny nebo nalít vodu. V některých případech se používají nigiri-game ze železa. Zpočátku použijeme pro trénink prázdné nigiri-game a postupným tréninkem váhu zvyšujeme. Tím se bude zvyšovat i síla. Po vybudování silného úchopu, použijeme nigiri-game s hladkým ústím (ústí vázy 11 cm a krk 10,7 cm). Pro ztížení a získání ještě silnějšího úchopu, potřeujeme ústí nádoby olejem, aby bylo hrdlo kluzké. Cvičení s nigiri-game rozvíjí sílu v prstech, úchopu, předloktí a ramenou, což je velice důležité pro techniky otevřenými rukama. Také pomáhá rozvíjet pevný a stabilní postoj.



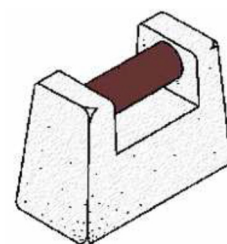
3. Makiwara

Je to jedna z nejpoužívanějších a nejrozšířenějších pomůcek v karate, do které se nacvičují různé údery, seky nebo kopy. V tradičním pojetí je makiwara pružná dřevěná deska, která je vysoká asi 170cm (do výšky solar plexus cvičence). Z této celkové délky je do země zapuštěná asi 70cm a nad zemí je asi 100cm, při čemž je na vrchním konci obalená rýžovou slámou pro změkčení dopadu úderu. Existují i jiné metody uchycení (k podlaze či zdi). Cvičení na makiwara zpevňuje klouby pěsti, hřbet ruky, zápěstí, loket, rameno a zádové svalstvo. Rozvíjí sílu a tvrdost úderu i kopu.



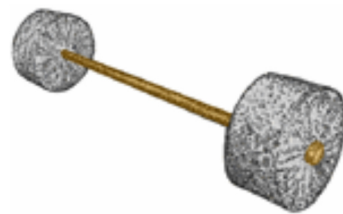
4. Ishisashi

Tradiční pomůcka je vytesaná z kamene. Rukojeť by měla mít alespoň 3cm v průměru a délku asi 10cm nebo o něco širší než pěst. Délka základny je asi 14cm, šířka 8cm a hloubka podle toho, jak má být ishisashi těžké asi 2-4cm. Hrany by měli být zakulacené, aby nedošlo ke zranění. Výška po stranách asi 8,5cm a šířka u madla 6,5cm. Používá se k posilování paží, svalů předloktí a svalů okolo zápěstí.



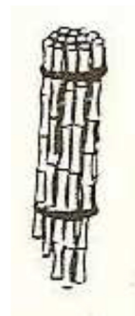
5. Tan

Je to „činka“, která se skládá z **dřevěné tyče o průměru 3palců (asi 7-8cm)** a **délce 4stop (asi 120cm)**. Na obou koncích je závaží ať už z kamene či betonu o celkové hmotnosti 20-30kg. Cvičení s **Tan** posiluje svaly horních končetin, předloktí a dolních končetin. Také pomáhá k posílení svalů kolem zápěstí, boků a svaly krku.



6. Tou

Tato cvičební pomůcka je vyrobená z úzkých bambusových tyčí, které jsou na obou koncích svázané provazem. Takto svázaný trs je upevněn v zemi. Cvičení se provádí otevřenou rukou údery prsty (nukite) do trsu bambusových tyčí. Správné provedení je rychlý úder a rychlé vytržení. Pro pokročilé cvičence se doporučuje rychlý úder do trsu bambusových tyčí, kde se pokusí jeden kus bambusu uchopit a vytáhnout jej směrem k sobě. Cvičení posiluje konečky prstů.



7. Jari-bako

Jari-bako je jakákoli nádoba, v tradičním okinawském dojo vyrobena z hlíny, která je vyplněna fazolemi, šterkem nebo pískem, záleží na pokročilosti cvičence. Denním vrážením prstů do nádoby s fazolemi se zpevňují konečky a klouby prstů. Silné prsty jsou potřebné pro techniky otevřenými rukama.



8. Tetsu-geta

Tradiční tetsu-geta jsou otevřené boty vyrobeny z kamene nebo i železa. Cvičení s tetsu-geta se skládá z chůze a zvedání nohou. Tím se posilují svaly nohou, břicha a zad. Toto cvičení je dobré pro nácvik kopů a kime – závěrečné tvrdosti kopu.



9. Kongoken

Kongoken je velká železná obruč vážící alespoň 30-50kg.

Hmotnost záleží na použitém materiálu anebo na duté či plné trubce. Měla by mít **výšku alespoň 5stop (asi 153cm)**, **šířku 18palců (asi 46cm)** a **průměr trubky 1,5-2palce (asi 4-5cm)**.

Trénujeme s ním buď jednotlivě, nebo ve dvojicích. Cvičení ve

dvojici rozvíjí koordinaci těla a spolupráci s partnerem. Kongoken rozvíjí celkovou zdatnost a sílu těla, nohou, rukou a ramen. Pomáhá zvýšit sílu boků a učí správnému držení těla.



10. Sashi-ishi

Je to krátká dřevěná hůl, kde je uprostřed upevněný kulatý kámen. Cvičení se sashi-ishi posiluje celé tělo (úchop, svaly kolem zápěstí, paže, ramena, zádové svalstvo, břicho a boky).



11. Makiage-kigu

Jedná se o krátkou dřevěnou tyč, na které je uvázáno lano nebo provaz se závažím. Máme dva způsoby držení tyče a to podhmatem nebo nadhmatem v natažených rukou. Makiage kigu je náčiní, které se používá hlavně k posílení úchopu, svalů okolo zápěstí a svalů předloktí.



12. Tetsuarei

Tetsuarei (= jednoruční činky). Činka je většinou vyrobena ze železa. Podle pokročilosti se přidává na hmotnosti činky. Trénink s tetsuarei rozvíjí explozivní sílu a posiluje horní části paží a svaly předloktí, svaly krku, hrudníku, záda a dolní končetiny. Výborné cvičení pro posílení celého těla a zpevnění v základní technice.

