

Pomůcka pro přípravu na zkoušky stupně technické vyspělosti

9. kyu JKA Česká republika

Pomůcka je určena začínajícím karatistům, kteří se připravují na složení zkoušky stupně technické vyspělosti (STV) 9. kyu podle zkušebního řádu JKA KARATE Česká republika. Vzhledem ke značné stručnosti této pomůcky, uvádíme v části „Doporučená literatura“ knihy z nichž je možno čerpat při dalším studiu karate.

Japonské výrazy jsou zapisovány tak, jak se vyslovují (tj. tak, jak je můžete na tréninku slyšet od trenérů). V závorkách je navíc uveden zápis, kterým se tato slova obvykle zapisují v literatuře.

Osoby, oděv a místa

Šihan (Shihan): Mistr (karate)

Sensei (Sensei): Učitel (karate)

Sempai (Sempai): Pokročilejší cvičenec

Kohai (Kohai): Mladší cvičenec, začátečník

Dódžó (Dojo): Místnost, budova, ve které se trénuje

gi, karate-gi (gi, karate-gi): Oděv, ve kterém se cvičí (nesprávně nazývaný kimono)

Obi (Obi): Opasek používaný na karate-gi

Povely

Hadžime! (Hajime!): Začněte!

Mavate (Mawatte!): Obrat

Mokuso (Mokuso): Meditace

Mokuso Jame! (Mokuso Yame!): Konec meditace

Rei! (Rei!): Pozdrav, úklon

Seiza! (Seiza!): Sednout si do sedu na paty

Sensei ni Rei! (Sensei ni Rei!): Uklonit se a pozdravit učitelku, nebo učitele

Šomen ni! (Shomen ni!): K přední straně, zaujmout postoj směrem k přední straně dódžó

Šomen ni Rei! (Shomen ni Rei!): Pozdrav směrem k přední straně dódžó

Jame! (Yame!): Stop! Ukončit prováděnou činnost

Joi! (Yoi!): Pozor! Připravit se k provádění činnosti

Povely

Otagai ni Rei (Otagai ni Rei): Vzájemný pozdrav, např. před započatím cvičení kumite (cvičenci se vzájemně ukloní)

Kiai (Kiai): Výkřik doprovázející úder, případně jinou techniku, soustředění energie celého těla do jednoho okamžiku

Pásma a směry

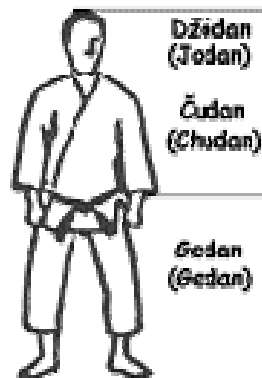
Džodan (Jodan): Nahoře, horní pásmo

Čudan (Chudan): Střed, střední pásmo

Gedan (Gedan): Dole, dolní pásmo

Hidari (Hidari): Vlevo

Migi (Migi): Vpravo



Počítání

Iči (Ichi): Jedna

Ni (Ni): Dvě

San (San): Tři

Ši / Jon (Shi / Yon): Čtyři

Go (Go): Pět

Roku (Roku): Šest

Šiči / Nana (Shichi / Nana): Sedm

Hači (Hachi): Osm

Kju (Kyu): Devět

Džu (Ju): Deset

Stupně technické vyspělosti (STV)

Žákovské stupně (kyu):

9. kyu – bílý pás

8. kyu – žlutý pás

7. kyu – oranžový pás

6. kyu – zelený pás

5. kyu – fialový pás

4. kyu – fialový pás

3. kyu – hnědý pás

2. kyu – hnědý pás

1. kyu – hnědý pás

Mistrovské stupně (dan):

1. až 10. dan – černý pás

Druhy cvičení

Kata (Kata): Sestava, forma např. Taikyoku Shodan

Kihon (Kihon): Základní techniky např. Age-Uke

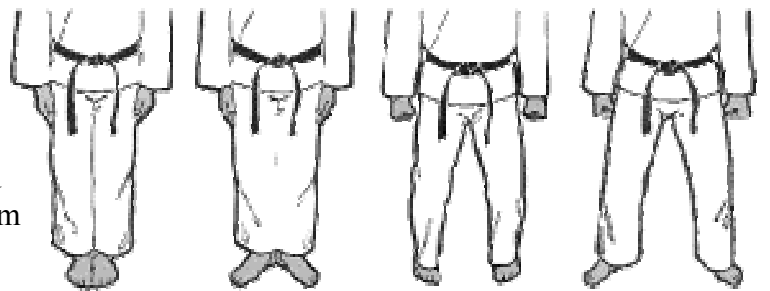
Kumite (Kumite): Cvičení s partnerem

Kihon Ipon Kumite (Kihon-Ippon-Kumite): Forma kumite spočívající v provedení jednoho předepsaného útoku, jedné obranné techniky a protiútku.

Postoje a střehy

Šizentai (Shizentai): Přírozený postoj, kam řadíme mimo jiné následující postoje:

- **Heisoku-dači (Heisoku Dachi):** Chodidla jsou rovnoběžná a vzájemně se dotýkají. Kolena jsou volně napjatá.
- **Musubi-dači (Musubi Dachi):** Tento postoj je téměř shodný s předchozím, pouze špičky směřují ven pod úhlem 45° (viz. obrázek níže)
- **Heiko-dači (Heiko Dachi):** Paty jsou od sebe vzdáleny zhruba na vzdálenost rovnající se šířce pánve, chodidla jsou rovnoběžná.
- **Hačidži-dači (Hachiji Dachi):** Postoj je podobný předchozímu pouze špičky směřují ven pod úhlem 45°. (viz. obrázek níže)



Soto-Hačidži-dači (Soto Hachiji Dachi): Jiný název pro předchozí postoj (Hačidži dači).



Heisoku dači

Musubi dači

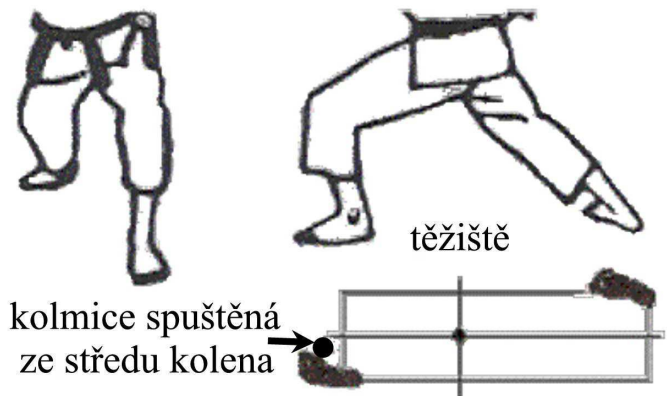
Heiko dači

Hačidži dači

Soto Hačidži dači

Zenkutsu-dači (Zenkutsu Dachi): Útočný postoj, silný směrem vpřed. Při jeho provádění dodržujte tyto body:

- Šíře postoje se rovná šíři pánve
- Zpevněte kotníky a kolena obou nohou
- Chodidla držte v pevném kontaktu se zemí.
- Umístěte koleno přední nohy tak, aby kolmice spuštěná z jeho středu padala k vnitřnímu okraji chodidla (viz. obrázek)
- Rozdělte tělesnou hmotnost, tak aby přední končetina nesla kolem 60% a zadní kolem 40% tělesné hmotnosti



Age Uke Kamae (Age-Uke-Kamae): Po dokončení krytu Age Uke zůstává v konečné pozici, nevrací se zpět – pak se provádí další technika.

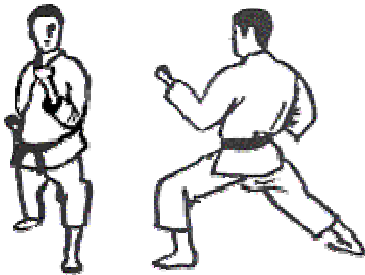
Čoku Cuki Kamae (Choku Zuki Kamae): Obdobně jako v předchozím případě ruka po provedení úderu Cuki, zůstává v konečné pozici a nevrací se zpět.

Gedan Barai Kamae (Gedan-Barai-Kamae): Po provedení krytu Gedan Barai zůstává kryjící ruka v konečné pozici nevrací se zpět.

Gedan-kamae (Gedan-Kamae): Posun levou nohou vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai.

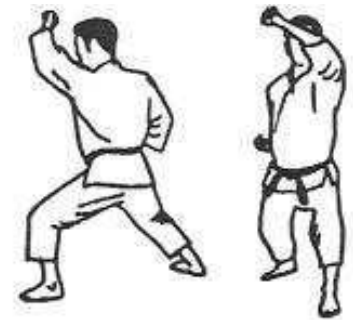
Kryty, bloky

Džodan Age Uke (Jodan-Age-Uke): Horní kryt proti útoku na hlavu. Tento kryt zakončujete tak, aby předloktí bylo ve vzdálenosti jedné pěsti před čelem (viz. obrázek).

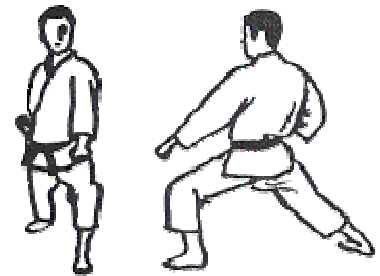


Čudan Soto Uke (Chudan-Soto-Uke):

Kryt předloktím zvenčí dovnitř, proti útoku na trup. Při provádění krytu rotujte předloktím. Po dokončení krytu by měla být pěst kryjící ruky přibližně ve výšce ramene (viz. obrázek).



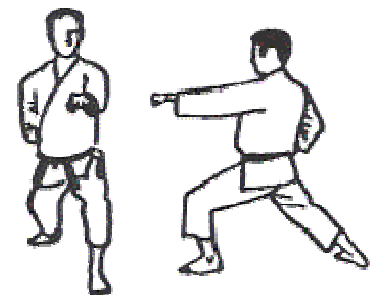
Gedan Barai (Gedan Barai): Dolní kryt, používaný zejména proti kopům na střední pásmo.



Údery

Čudan Čoku Cuki (Chudan-Choku-Zuki): Přímý úder. Při tréninku se obvykle provádí z postoje Hačidži dači střídavě levou a pravou rukou.

Čudan Oi Cuki (Chudan-Oi-Zuki): Stejnostranný úder, úder je prováděn rukou, na té straně těla, na které je noha vpředu (tj. pokud je vpředu levá noha, provádí se úder levou rukou) viz. obrázek.



Doporučená literatura

- 1) Masatoši Nakajama: Dynamické Karate, Naše vojsko, Praha 1994
- 2) Karel Strnad: Karate – cesta k prvnímu danu
- 3) Gičín Funakoši: KARATEDÓ Má životní cesta