

Dodatek ke zkušebnímu řádu JKA Karate Česká republika

Přehled používaných japonských pojmů a jejich význam:

1) Rozdělení tréninku Karate JKA:

Kata	FORMA technik stínového boje proti fiktivním soupeřům, obsahuje všechny základní techniky v daných kombinacích.
Kihon	Důraz na správné ukotvení principů karate, zvládnutí základní techniky a postojů. Jejich dokonalé provedení ve stejném postoji při pohybu vpřed a zpět. Maximální důraz je vedený na postoje, pohyby těla a techniky, které musí být provedené synchronně a harmonicky.
Kumite	Cílem základních forem řízeného kumite je získání a osvojení si fyzické a duševní úrovně pro cvičení ve dvojicích. Důležitým prvkem je forma provedení, včetně zahájení a ukončení cvičení (Rei). Útočník se po dokončení techniky stahuje vzad do „shizentai“, obrátce vpřed, aby byla vždy dodržena správná vzdálenost mezi cvičenci.

2) Povel:

Chudan-Kamae	odpovídá bojovému postavení. Přední ruka kryje vnější stranu těla, která je připravena k úderu Kizami-Cuki. Zadní ruka kryje břicho a je připravena k úderu Gyaku-Cuki.
Gedan-Kamae	posun levou nohou vpřed do Zenkutsu-Dachi s Gedan-Barai
Hajime!	začněte!

Kamaete!	zaujmout bojové držení těla
Mawatte!	obrat
Mokuso	meditace
Mokuso Yame!	konec meditace
Rei!	pozdrav, úklon
Seiza!	sednout si do sedu na paty
Sensei ni	k trenérovi (učiteli)
Sensei ni Rei!	vpřed se uklonit a pozdravit trenéra (rku)
Shomen ni	k přední straně
Shomen ni Rei!	pozdrav s úklonou k přední straně
Yame!	stop! (okamžitě ukončit pohyb)
Yoi!	vzpřímený postoj, paty u sebe a špičky od sebe (v japonské armádě = povelu POZOR)

3) Pásma útoku:

Gedan	spodní pásmo (od pasu dolů)
Chudan	střední pásmo (od krku k pasu)
Jodan	horní pásmo (hlava a krk)

4) Směry:

Hidari	vlevo
Mae	vpřed
Migi	vpravo
Ushiro	vzad
Yoko	do strany

5) Postoje:

Gyaku-Hanmi	obrácené šikmé postavení v Zenkutsu-Dachi, horní polovina těla je o 45 stupňů vytočena (např. levá noha vpřed a pravý bok vytočen vpřed)
Hachiji-Dachi	paty jsou v šíři ramen, špičky jsou vytočeny ven
Hangetsu-Dachi	postoj půlměsíce
Hanmi	šikmé postavení v Zenkutsu-Dachi, kdy horní polovina je o 45 stupňů natočena vpřed (např. levá noha vpřed rovněž tak i levý bok)
Heiko-Dachi	paralelní postavení nohou, paty jsou v šíři ramen (malíkové hrany nohou jsou vzájemně rovnoběžné)
Heisoku-Dachi	zavřené přinožení nohou
Kamae	bojový postoj
Kiba-Dachi	postoj sedícího jezdce na koni
Kokutsu-Dachi	zpáteční postavení (obránný postoj), kdy těžiště je posunuto nad zadní pokrčenou nohu (pata přední a zadní nohy jsou na pomyslné přímce)
Kosa-Dachi	postoj se zkříženýma nohama
Musubi-Dachi	vyčkávací postavení (paty se navzájem dotýkají, špičky 45 stup otevřené = Yoi)
Neko-Ashi-Dachi	kočičí postoj
Renoji-Dachi	postavení chodidel ve tvaru písmene "L"
Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae	oboustranné postavení v Gedan-Barai (kryt oběma rukama)
Sanchin-Dachi	postoj přesýpacích hodin
Shizentai	normální postoj (přirozený postoj, nohy jsou v šíři ramen)

Shuto-Kamae	postoj: Kokutsu-Dachi s Shuto-Uke
Sochin-(Fudo)-Dachi	silový postoj
Soto-Hachiji-Dachi	postoj s otevřenýma, navenek vytočenýma nohama, paty v šíři ramen
Zenkutsu-Dachi	postoj s chodidly na šíři ramen, kdy těžiště je posunuto nad přední pokrčenou nohu

6) Techniky:

Age-Uke	kryt horního pásma (Jodan)
Ashi-Barai	podmetení nohou
Choku-Cuki	přímý úder rukou z Heiko-Dachi
Enpi-Uchi	úder loktem
Fumikomi	technika dupnutí
Gedan-Barai	obrana spodního pásma (Chudan)
Gyaku-Cuki	úder nesouhlasnou rukou proti postoji (levý postoj a úder pravou rukou a opačně)
Haishu-Uke	blok hřbetem ruky
Haito-Uchi	úder vnitřní hranou ruky
Hiza-Geri	kop kolenem
Jodan-Kizami-Mae-Geri	kop přední nohou na hlavu
Jodan-Ushiro-Mae-Geri	kop patou na hlavu
Kagi-Cuki	hákový úder
Keage	u technik nohou: kyvadlový kop

Kekomi	u technik nohou: přímý trčený kop do strany se silnou prací boků
Kiri-Gaeshi	výměna nohou na místě při výskoku
Kizami-Geri	kop přední nohou
Kizami-Cuki	úder přední rukou s vytočením boků a ramen do roviny (např. levé Zenkutsu-Dachi útok levou rukou)
Mae-Geri	kop vpřed
Mawashi	dokola, do kruhu, půlkruh
Mawashi-Geri	obloukový kop
Morote-Uke	obrana oběma rukama současně
Nagashi-Uke	plynulý kryt s odvedením útoku
Nukite	úder špičkami prstů
Oi-Cuki	přímý úder ruky
Osae-Uke	tlakový blok
Rengeri	vícenásobný kop s (nebo bez) mezikroku
RenCuki	vícenásobný úder rukou
Sanbon-Cuki	trojitý úder rukou (1x Jodan, 2x Chudan // nebo 3x Chudan // nebo 3x Jodan)
Shuto-Uchi	úder hranou ruky
Shuto-Uke	obrana hranou ruky v Kokutsu-Dachi
Sonoba-Geri	kopy prováděné na místě
Soto	venkovní

Soto-(Ude)-Uke	obrana středního pásma zvenčí dovnitř
Sukui-Uke	kryt rukou ve tvaru lopaty
Suri-Ashi	šoupavý posun vpřed nebo vzad, kdy při přitažení přitahovaná noha nepředbíhá stojnou nohu
Tate	přímo dolů
Tate-Uraken-Uchi	úder hřbetem pěsti shora dolů
Teisho-Uke	obrana palcovou hranou ruky
Teisho-Cuki	úder palcovou hranou ruky
Tettsui-Uchi	kladivový úder pěstí
Uchi	technika seknutí
Uchi-(Ude)-Uke	obrana středního pásma z vnitřní strany ven
Ura-Mawashi-Geri	obloukový kop z vnější strany dovnitř s přední nebo zadní stranou chodidla bez otočení těla
Ushiro-Geri	kop vzad
Ushiro-Mawashi-Geri	obloukový kop vzad s celým otočením těla
Yoko-Geri	kop do strany
Yoko-Uraken-Uchi	úder hřbetem ruky stranou
Yori-Ashi	posun oběma nohama současně vpřed, vzad, nebo stranou
Cuki	úder pěstí

7) Tréninkové a bojové formy:

Gohon-Kumite	kombinace útočných a obranných technik v pohybu s partnerem, 5x útok, 5x obrana a po páté obraně protiúder (pohyb se odehrává přímkovitě vpřed a vzad)
Happo-Kumite	trénink pro zvládnutí kroků a pohybů těla, jakož i výuka instinktivní reakce, kdy více útočníků zaujímá kruh, obránce stojí uprostřed. Útočníci hlásí každý útok, čas mezi obranou / protiútokem a mezi dalším útokem má být co nejkratší.
Ippon-Kumite	jeden útok, obrana a protiútok
Jiyu-Ippon-Kumite	Obě strany proti sobě stojí v Kamae volně ve výhodné vzdálenosti. Útočník vede svoji nahlášenou techniku s velkým nasazením, bez myšlenek na další akci obránce. Také obránce nesmí volit velkou vzdálenost od útočníka, ale v krátké vzdálenosti útok blokovat s ústupem (Sabaki nebo Suri-Ashi) a provést silnou kontr techniku. Poté útočník i obránce zaujímá Kamae a stále drží bojový Zanshin (pozornost na útočníka). Důležité je u Jiyu-Ippon-Kumite vyučovat nácvik, cit pro vzdálenost a časování.
Jiyu-Kumite	volný boj, tréninkový boj, boj na turnaji
Kaeshi-Ippon-Kumite	Vyšší forma kumite prověřující více kombinací útoku a obrany (útočník je v konečné fázi obránce) s důrazem na správné časování a přesuny. Pro formu platí všechna pravidla uvedená u Kihon-Ippon-Kumite. Útočník i obránce musí dodržovat správnou linii a směr útoku či obrany.

- 1) Útočník stojí v GEDAN-KAMAE obránce v SHIZENTAI. Útočník hlásí pouze pásmo útoku (u kopů také techniku samotnou) a útočí libovolně na pravou či levou stranu přímo z Gedan-Kamae.
- 2) Obránce se stahuje do sebou přizpůsobené pozice (jako u Gohon-Kumite vzad) a blokuje. Potom útočí sám technikou vpřed, přičemž použije stejnou techniku jakou byl napaden. Nynější obránce (dřívější útočník), jde zpět v Tai-Sabaki stranou, provádí blok a kontr a zaujímá Kamae.

3) Útočník se zpočátku soustředí na svou útočící techniku a tu provádí v plném nasazení, bez myšlenek na svůj obranný pohyb. Potom by měl bleskově ustoupit proti útoku, blokovat a silně kontrovat.

Okuri-Jiyu-Ippon-Kumite útočník i obránce se pohybují volně v bojovém postoji. Útočník hlásí pásmo útoku a útok samotný, kdy zaútočí v pravý okamžik. Obránce blokuje a kontruje tento útok. Když obránce ukončí protiútok (obránce zaujímá bojový postoj), zaútočí útočník znovu, ale nyní již nehlásí pásmo útoku ani techniku samotnou. U útoku se bere zřetel na směr útoku a na vzdálenost k postoji obránce. Obránce blokuje, kontruje a zaujímá opět bojový postoj.

PŘÍKLAD:

Útočník útočí po nahlášení s Oi-Cuki Chudan. Obránce blokuje se Soto-Uke-Chudan a kontruje s Chudan-Gyaku-Cuki/zaujímá bojový postoj. Nyní útočí útočník bez nahlášení techniky např. s Mawashi-Geri-Jodan. Obránce blokuje s Uchi-Uke-Jodan, kontruje s Gyaku-Cuki-Chudan/zaujímá bojový postoj.

Sanbon-Kumite 3x útok, 3x obrana, po třetí obraně protiútok

Shiai závody

8) Vyložení dalších pojmů:

Budo (budó) doslova cesta boje, název pro japonská bojová umění, se zřetelem na duchovní význam cvičení, tedy protiklad k bujutsu, kde je hlavní zřetel kladen na bojovou účelnost. Nejznámějšími z nich jsou: judo, aikido, karatedo, kendo, iaido, jodo, kyudo, kobudo. V širším významu všechna japonská bojová umění, tedy jak budo, tak bujutsu. V nejširším přeneseném významu všechna bojová umění.

Bunkai aplikace technik se soupeřem v kata

Dan mistrovský stupeň technické vyspělosti

Deai	vlastním útokem předejít jinému útoku
Dójó	místo, kde se cvičí bojová umění, doslova místo pro cestu
Dó	cesta, výraz používaný pro duchovní význam bojového umění
Hara, Tanden	oblast podbříšku, pomyslné centrum energie (rovnováhy)
Hiki-Te	poloha ruky v náprahu u boku (stažení pěsti)
JKA	Japonská-Karate-Asociace
Karate	"prázdné" ruce
Karate-Dó	KARA = prázdný, dutý TE = ruka DO = cesta (Prázdný ev. dutý zde má filosofický význam ve smyslu "osvobození se od všech myšlenek, očistit ducha", tzn. "že jsem připraven rozpustit se v prázdnotě universa-vesmíru"). Na Okinawě pocházelo původní označení z čínského zavedeného bojového systému TO-DE ("z Číny pocházející techniky"), Japonsky KARA-TE Tento bojový systém se později nazýval také OKINAWA-TE. Mistr Gichin Funakoshi(1868-1957) změnil původní čínsky psaný znak, že se TO (symbol pro vše přicházející z Číny) nebo japonsky čtené KARA a změnil TO za nový znak, který se čte KU (vyslovuje se "KUH") rovná se nebe, nebo také KARA (to, ale souvisí s filosof. významem"prázdný").
Karategi	oblek určený ke cvičení karate
Karateka	ten kdo cvičí karate
Ki	vnitřní energie člověka (vnitřní síla)
Kiai	bojový výkřik
Kime	ohnisko, bod, zpevnění těla v závěru techniky a soustředění veškeré KI do tohoto jediného bodu (obvykle doprovázeno Kiai)
Kime-Waza	použití Kime v jednotlivých technikách (bloky, údery, kopy)

Kogeki	útok (útočník)
Kyu	žákovský stupeň
Maai	vzdálenost mezi soupeři
Sabaki	vyhnout se, často s "rotací těla"
Sentei-Kata	od zkoušeného vybraná Kata s předem dané skupiny Kata (např.Heian I-5,Tekki, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu).
Shitei-Kata	povinná Kata
Sun-Dome	znamená zastavení techniky těsně před cílem
Tai-Sabaki	rotační pohyb v kruhu bez ztráty rovnováhy
Tokui-Kata	volitelná KATA dle vlastní volby
Uke	obrana (obránce)
Zanshin	bdělost, připravenost, bojový duch