

UNIVERZITA KARLOVA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

JAKUB TESÁREK

Obor tělesná výchova a sport

VÝVOJ A CHARAKTERISTIKA KARATE

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar,
Ph.D.

Odborný konzultant: Jaromír Musil

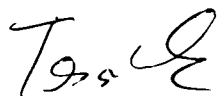
Praha, květen 2010

PODĚKOVÁNÍ

Dovoluji si touto cestou poděkovat panu doktorovi Kašparovi za vedení této bakalářské práce, nejen za cenné rady a podnětné připomínky, ale také za možnost pracovat na tomto tématu, které není v současné odborné literatuře příliš zmapováno. Také bych chtěl poděkovat za pomoc odbornému konzultantovi Jaromírovi Musilovi, který přispěl svými praktickými zkušenostmi k vytvoření této bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci
vypracoval samostatně a s použitím
veškeré uvedené literatury.

Jakub Tesárek

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tesárek', written in a cursive style.

1. OBSAH

1. OBSAH.....	4
2. ÚVOD.....	5
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	6
4. VZNIK ASIJSKÝCH BOJOVÝCH UMĚNÍ A KARATE	8
4.1. ČÍNA	8
4.2. OKINAWA	10
4.3. JAPONSKO JAKO MÍSTO VZNIKU SPORTOVNÍHO KARATE.....	12
5. VÝVOJ KARATE V ČESKÉ REPUBLICE.....	16
5.1. FRIDOLIN HOYER A JEHO TRENÉRSKÉ ZÁSLUHY	16
5.2. ORGANIZOVÁNÍ KARATE.....	17
6. DNEŠNÍ PODOBA SPORTOVNÍHO KARATE (ČSKE) V ČESKÉ REPUBLICE	19
6.1. STRUKTURA ČSKE.....	19
6.2. STATISTIKA JEDNOTLIVÝCH KRAJSKÝCH SVAZŮ PODLE STYLŮ KARATE.....	23
7. JEDNOTLIVÉ ŠKOLY (STYLY) KARATE	30
7.1. SHOTOKAN – RYU	30
7.2. WADO – RYU.....	35
7.3. SHITO – RYU	37
7.4. GOJU – RYU.....	38
7.5. DALŠÍ STYLY KARATE	40
8. KARATE V OBECNÉ ROVINĚ.....	43
8.1. KARATE JAKO SPORT.....	43
8.2. CHARAKTERISTIKA KARATE V POROVNÁNÍ S JINÝMI BOJOVÝMI SPORTY (JUDO, AIKIDO).....	44
8.3. NEJVÝZNAMNĚJŠÍ OSOBNOSTI KARATE	46
9. ZÁVĚRY.....	51
10. SEZNAM LITERATURY A OSTATNÍ ZDROJE.....	53

2. ÚVOD

Za téma své práce jsem si zvolil bojový sport karate, kterému se věnuji již od svých osmi let. Karate mě provází celým životem, a proto jsem se rozhodl, že se mu budu věnovat i z jiného pohledu než jen sportovního. Mnohokrát jsem se zabýval otázkami, které se týkaly vzniku tohoto sportu, četl jsem řadu knih o jeho filozofii, ale nyní bych se rád zaměřil na jeho charakteristické rysy a srovnal ho s jinými bojovými sporty jako je například judo. Karate je mojí srdeční záležitostí, nejen z důvodu, že se mu věnuji již tolik let, ale také proto, že mě stále baví. Snažím se zlepšovat techniky podle nejnovějších trendů a rád bych se časem věnoval karate i na trenérské úrovni. Mým velkým karatistickým vzorem je Michael Milon, který byl jedním z nejznámějších reprezentantů tohoto sportu, a proto je mým velkým snem se mu přiblížit nejen v provedení technik, ale také dosáhnout srovnatelných úspěchů.

Karate neboli karate – dó je v České republice jedním ze sportů, který si sice získal všeobecnou oblibu, ale stále nedosáhl úrovně, na které se pohybuje lední hokej nebo fotbal. Jednou z největších nevýhod je fakt, že karate není olympijským sportem a v současném stavu rozdělených federací je jeho šance na zařazení do programu olympijských her mizivá. Další faktor je zajisté malá informovanost veřejnosti a menší zájem mediálních prostředků, přestože je Česká republika velmi významným hráčem na mezinárodní úrovni, české publikum o tom často ani neví. Dochází také ke směšování karate s ostatními sporty jako je judo nebo aikido a laikové nejsou schopni od sebe tyto disciplíny odlišit. Toto jsou důvody, proč karate nedosahuje takového věhlasu, který by si zajisté zasloužilo, stejně jako sportovci, kteří reprezentují tento sport na mezinárodní půdě.

Karate se dělí na dvě odvětví, kata a kumite. Kata je boj s imaginárním soupeřem, jedná se o soubor technik prováděných samostatně v předem daném sledu a rytmu. Kumite je naopak boj se skutečným soupeřem. Já jsem se věnoval ve své závodní kariéře oběma disciplínám, ale v současnosti se specializuji na kata. Bližší charakteristice se budu věnovat v průběhu práce a pokusím se nastínit nejen základní rozdíly, ale také specifika jednotlivých odvětví a stylů karate.

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavní cíl

- Hlavním cílem mé práce je stručně zmapovat vznik a vývoj karate, podrobně se věnovat jednotlivým osobnostem tohoto bojového umění a rozšíření karate do České republiky.
 - Úkoly
 - Vypůjčit si příslušnou literaturu v knihovně.
 - Zkonzultovat vývoj karate s odborným konzultantem Jaromírem Musilem (studoval karate na ostrově Okinawa).
 - Vytvořit rozhovor s Hirokazu Kanazawou (zakladatel organizace SKIF, žák Gichina Funakoshiho).

Dílčí cíle

- Druhým bodem, který budu zkoumat, je aktuální struktura Českého svazu karate a fungování jednotlivých složek Výkonného výboru ČSKe.
 - Úkoly
 - Prohledat internetovou stránku Českého svazu karate a najít potřebné informace.
 - Zkonzultovat fungování Výkonného výboru s odborným konzultantem Jaromírem Musilem (člen výkonného výboru).
- Dalším dílčím cílem mé práce je zjistit, kolik oddílů karate figuruje v Českém svazu karate a jejich počet v rámci jednotlivých krajských svazů.
 - Úkoly
 - Dohledat na internetových stránkách jednotlivých krajských svazů počet registrovaných oddílů.

- Dále budu zkoumat rozdíly, vývoj a charakteristiku jednotlivých škol karate.
 - Úkoly
 - Zkonzultovat rozdílnost jednotlivých škol s odborným konzultantem Jaromírem Musilem.
 - Vypůjčit si příslušnou literaturu v knihovně.

- Posledním bodem, na který se zaměřím bude charakteristika karate v rámci skupiny bojových sportů, a jeho porovnání s aikidem a judem.
 - Úkoly
 - Vypůjčit si příslušnou literaturu v knihovně.

4. VZNIK ASIJSKÝCH BOJOVÝCH UMĚNÍ A KARATE

4.1. Čína

Přestože to není příliš známo, bojové sporty jako je karate pochází původně z Číny. Čínské bojové umění „Chuan – fa“ v českém překladu Kung-fu znamená v překladu tvrdou práci. Původ umění je připisován indickému mnichovi Bodhidarmovi, který v roce 520 n.l. přišel do Číny a usadil se v chrámu Shaolin. Vyučoval zde indická cvičení s názvem „18 rukou z Lohan“, která se stala základem pro později se rozvíjející systémy bojových sportů. Jednotlivé styly vznikající za vlády mongolské dynastie Yuan se nazývaly podle zvířat jako drak, tygr nebo jeřáb a byly dále rozvíjeny například mistrem Chuehem Yanem (rozšířeno na 72 pohybů) a v chrámech Shaolinu bylo postupně rozšiřováno až na 170 pohybů. Později se toto umění rozdělilo na dvě základní větve a to, větev jižní (člun jihu), která preferuje techniky pěstí a pevnější postavení v postojích, zatímco severní styly (nohy severu) se zaměřují na vyšší postoje, rychlé nárazové a úderné techniky, vysoké výkopy, skoky a uvolněné pohyby. V rámci čínských bojových umění můžeme rozlišit vnitřní systémy (Nei-jia), které jsou bližší taoismu a vyznačují se silnými hlubokými postoji a méně dynamickými pohyby. Tyto vnitřní systémy jsou dodnes nesoutěžní, protože mají mnohem hlubší vztah k filozofii než jejich opak – styly vnější. Vnější styly (Wai-jia) ovlivnily zrod okinawských stylů bojových umění a charakterizují se dynamickým přemísťováním s prováděním bloků a útoků za velké svalové kontrakce.

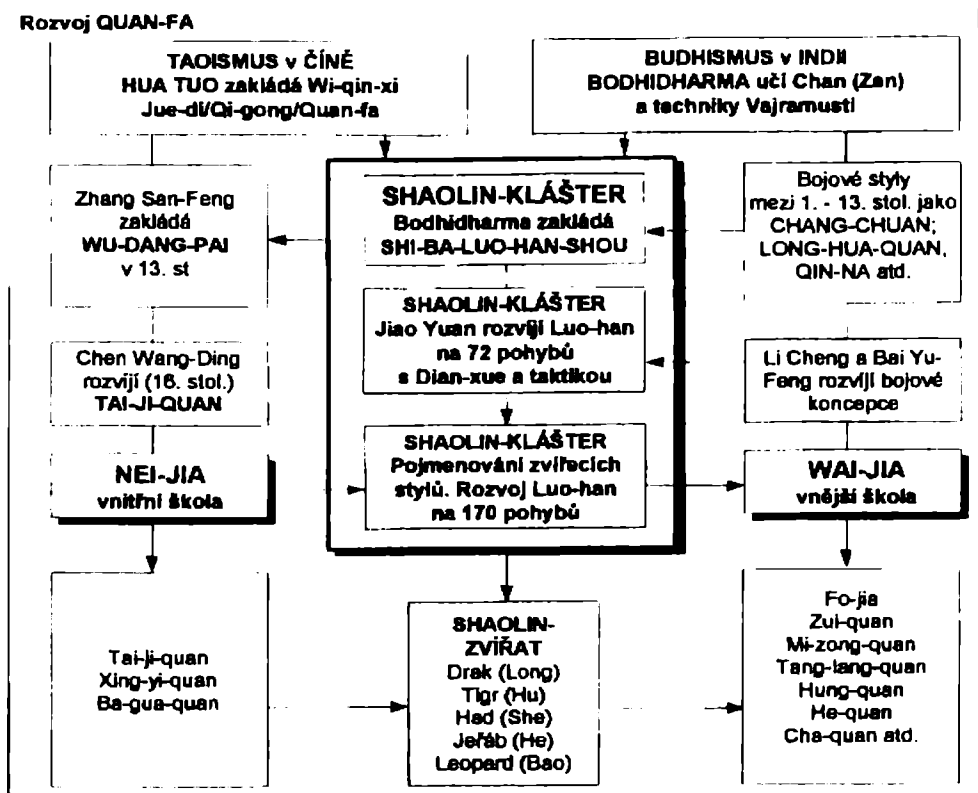
Bojovní mniši, jak se přezdívalo mistrům z chrámu Shaolin, hráli významnou roli v celé historii Číny. Často tvořili osobní ochranu císaře, ale přesto byl chrám několikrát zničen a vypálen. Shaolin se stal jedním z mocenských center v Číně a z tohoto důvodu často čelil útokům, jeho dějiny skončily až v roce 1928, kdy byl vypálen generálem Hsi-Yousanem.

Objevují se také domněnky, že velký vliv na vznik bojových umění měl buddhismus, který se stal nejrozšířenějším asijským náboženstvím. Společně s buddhismem se z Indie do Číny šířila jóga. Jóga se charakterizuje jako tělesné cvičení, očistné techniky dechu a koncentrace, které slouží k pochopení a dokonalému ovládnutí těla. Dnes je známa především díky statickým polohám

(ásán), které působí pozitivně na vnitřní orgány těla. Původně byla praktikována jako bojové umění a jedním z prvních bojovníků byl podle legend právě výše zmíněný Bodhidharma, který zavedl další důležité atributy jako je například „wu-te“ (hlavní zásady boje neboli etický kodex dojokun) dodržované i v současnost všemi žáky bojových umění.

Vznik karate provází řada domněnek, jednou z nich je také vliv kláštera Shaolin. Tento klášter existoval již před příchodem Bodhidarmy a praktikoval především taoistické dechové metody (Chi – kung), které měly splňovat účel prodloužení života pomocí ovládnání vitální energie (Chi). Za dynastie Ming došlo k největším změnám v bojových uměních, protože v rámci boje proti okupantům se zkrátil trénink bojovníků z 10 let na pouhé 3 roky. Pozornost se soustředila převážně na bojové techniky a dechové techniky úzce spojené s bojovým uměním ustupují do pozadí.

Dnes je v Číně registrováno více než 400 stylů bojových umění, které tvoří nedílnou součást čínské kultury. O hlubokých kořenech těchto myšlenek svědčí i skutečnost, že tyto myšlenky a umění přetrvaly až do současnosti, i přes pokusy čínské komunistické vlády vymítit tyto symboly náboženství v různých podobách.



¹ Lind, W.: Tradice karate – místní a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 14

4.2. Okinawa

„Okinawa je hlavním ostrovem souostroví Ryukyu ležícího ve Východočínském moři, které čítá na 140 ostrovů a ostrůvků, z nichž je jen 36 osídleno. Výhodná poloha z hlediska tras obchodních námořních cest měla dopad na čilý obchodní styk s okolními zeměmi jako Thajsko, Kambodža, Vietnam, Laos a ostrov Jáva, včetně kontaktů s kulturami těchto zemí, kde rovněž samostatně vznikaly různé systémy



bojových umění. Poloha však byla i vojensky a strategicky zajímavá nejen pro Japonsko, ale i pro Čínu a USA.“²

Právě tato poloha ovlivnila historii Okinawy a potažmo i karate. První kontakty s Čínou se objevují již v 6. století, ale nejvíce se rozvinuly v průběhu 14. století. V roce 1392 se přestěhovala velká skupina obchodníků, řemeslníků a umělců (legendárních 36 rodin) z Číny na Okinawu. Společně s čínskou

populací přicházela na Okinawu také bojová umění, která zde dostala název Chuan-fa. Na vznik karate jako samostatného druhu bojového umění, měly největší vliv dvě události. Tři okinawská knížectví vyhlásila samostatnost pod vedením krále Sho Hashi, ale aby si tuto samostatnost udržela, musela platit poplatky nejen Číně, ale také Japonsku, které si začalo nárokovat toto území. V roce 1479 začala dynastie Sho sbírat zbraně, aby se vyhnula možnosti ozbrojeného povstání. Všechny zbraně Okinawy byly uloženy na hradě dynastie Sho, a proto se začala šířit bojová umění Tode (prázdné ruce), která se rozšiřovala hlavně v okruhu šlechty. Vznikala také nová škola „Ryukyu Kobudo“ založená na používání zemědělských nástrojů jako zbraní, toto umění bylo využíváno hlavně rybáři a zemědělci. Vliv na rozvoj bojových umění měla další událost, která se stala 1609. V tomto roce byla Okinawa napadená Japonským klanem Satsuma, především rodem Shimazu. Byl obnoven zákaz nošení zbraní, dokonce i zemědělské nástroje museli být na noc uloženy do zbrojnice, aby nemohly být zneužity při ozbrojeném povstání. Vzniká nová

² Strnad, K. : Karate. cesta k prvnímu danu. Grada Publishing. Praha 2008, str. 15-16

³ Obrázek Okinawy:

<http://www.orgs.bucknell.edu/buskc/shotokon%20webpage/web%20pages/about%20shotokan/pictures/japan-okinawa%20map.jpg>, 31. 3. 2010

kombinace mezi Tode a Chuan-fa, který se zjednodušeně nazýval Te (později Okinawa – te). Rovněž se rozšiřuje používání různých nástrojů nazývané Kobudo. Te se začalo soustředit především na smrtelně účinné techniky a Chuan-fa (filozofické a zdravotní úvahy) se dostává do pozadí. Prosazuje se utužování úderových ploch a vyhledávání paralyzujících bodů na lidském těle. Přibližně od roku 1700 se rozvíjí karate – dó jako směs Te, Chuan-fa a Tode. Postupně se od 18. století rozdělují jednotlivé školy karate – dó, které můžeme rozdělit do dvou velkých skupin a to Shorin ryu (pocházející z měst Shuri a Tomari se poté v Japonsku rozděлил na: Shotokan ryu, Wado ryu, Kobayashi ryu, Shiorinji ryu) a Shorei ryu (pocházející z města Naha se dělí na Shito ryu, Goju ryu a Ton ryu). Shorin ryu a shorei ryu se staly základem pro další rozvoj stylů karate zejména v Japonsku.

Okinawa – te se od dnešního karate liší zásadně ve dvou úrovních. Karate je dnes zejména sportem, který se prezentuje jako soutěžní forma, nacvičované techniky jsou dovedeny k dokonalosti pohybové, ale jejich účinnost je snížena. Okinawa – te se necvičilo, aby se vyhrál zápas, ale aby se přežilo. Techniky byly reálnější a jejich podstatou bylo usmrcení protivníka (většinou se jednalo o velmi dobře vycvičené bojovníky vybavené kvalitními zbraněmi – Samuraje).

V roce 1956 byla založena v Okinawě federace tradičních bojových umění jako odpověď a japonskou celosvětovou expanzi sportovního Karate. Tato organizace usilovala o sjednocení tradičních mistrů, aby byl uchován pravý duch bojového umění. Nikdy nebyla dosažena naprostá jednota, protože již v rámci zde prezentovaného vývoje je vidět, že každý mistr si přizpůsobil umění svým představám a vytvořil tak vlastní směr. Příliš dlouho zůstávalo okinawské karate navázáno na tradici, zatímco japonské styly využily obchodní dovedností a rozšířily se do celého světa. Celkem na Okinawě v současnosti existuje 10 spolků, které pěstují bojové umění. Nejznámější je Karate Kobudo Renmei⁴, kde každý styl má svého velmistra, který má vlastní rozhodovací práva. Hierarchie mistrů odpovídá tradici a umění se dědí z mistra na nejlepšího žáka, který musí od mistra získat povolení k vyučování. Z hlediska technických stupňů byl převzat systém mistra Funakoshiho (Dan), ale stupně vyšší než 4. dan musí být propůjčeny jednotně

⁴ Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 36

mistry. Okinawa si udržuje karate nejen jako bojové umění, ale uchovává především jeho filozofický a náboženský podtext.

4.3. Japonsko jako místo vzniku sportovního karate

Pojem „kara“ jak je využíván v písemné verzi karate – dó, které zvolil mistr Funakoshi jako pojmenování svého stylu karate, znamená prázdný. Již na Okinawě bylo pro toto bojové umění užíván znak To, který se četl kara, ale znamenal cizí nebo čínský. První význam pojmu Te můžeme přeložit jako technika (okinawské pojmenování), ale v japonštině znamená ruka. Karate je tak chápáno jako prázdná ruka, boj beze zbraně. Ve filozofickém smyslu znamená toto označení, že žák karate se musí zbavit všech egoistických a sobeckých myšlenek, protože musí pochopit jasným a čistým duchem karate. Karate – dó tedy označuje cestu prázdné ruky.

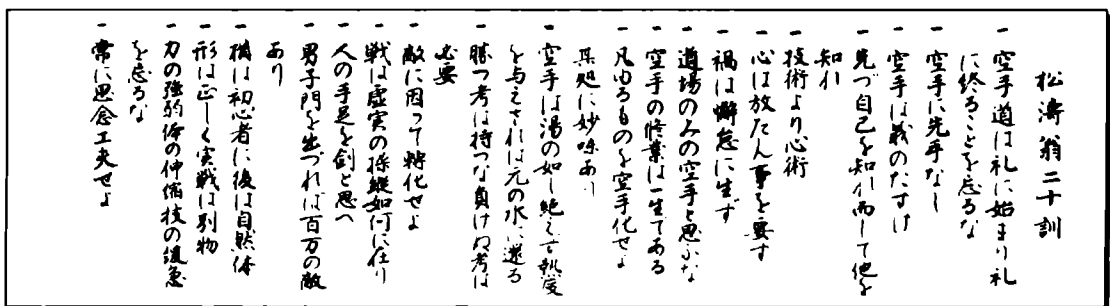
Poprvé proniklo na veřejnost již na Okinawě, kde se začalo od roku 1904 vyučovat na školách jako samostatný předmět pod záštitou Anka Itosua, který pojal karate jako tělesnou výchovu s vojenskými prvky. Velkým učitelem karate se stal Gichin Funakoshi, který se narodil v Šuri na Okinawě v roce 1869. V Japonsku byl po roce 1906 obnoven zájem o bojová umění a pro veřejné ukázky byl vybrán Funakoshi, který v letech 1916-1922 předvedl řadu ukázek, ale nejdůležitější proběhla v Tokiu na sportovní události organizované Butokukai. Na této slavnosti bylo karate oficiálně přijato mezi japonská bojová umění. Funakoshi se posléze natrvalo usadil v Japonsku v roce 1922, kde žil až do své smrti 1957.

„Hlavním přínosem byla systematizace technik karate – dó a vštěpování základů etiky a disciplíny, které našel v ostatních japonských uměních. Karate se v Japonsku muselo konfrontovat s úrovní budó a mistři karate se snažili přiblížit se hloubce jeho filozofie. Odtud pochází také sám název, když byl v roce 1936 změněn Funakoshim význam kara z cizí nebo čínský na prázdný. Karate – juitsu jak se karate z počátku označovalo v Japonsku znamenalo cestu prázdné ruky. V roce 1938 přijal Funakoshi termín karate – dó, kde stále zdůrazňoval duchovní hloubku umění. O sportovní karate se nejvíce zasloužil Masatoshi Nakajama a první mistrovství v karate se uskutečnilo až po smrti Funakoshiho, proto nemůže být označován za zakladatele sportovního karate.“⁵ Gishin Funakoshi založil styl Shotokan, ale již

⁵ Fojtík, I., Král, P., Král, P.: Karatedó. Olympia. Praha 1993, str. 9

v roce 1927 se objevují první spory s jeho žáky, kteří začali rozvíjet cvičební koncepty spojované se zárodky sportovního stylu karate. Prvním žákem, který opustil jeho dojo⁶ byl Hironori Ohtsuka, který neschvaloval Funakoshiho přísná měřítká a zákaz rozvíjet útočné techniky chápal jako překážku pokroku. Proto založil vlastní styl karate – dó, který se později rozvinul ve Wado – ryu.

V roce 1936 bylo otevřeno Shotokan – dojo ve čtvrti Meijuro v Tokyu jako první soukromé místo ke vzdělávání se v bojovém umění, mezi žáky patřili zejména členové vyšší vrstvy společnosti. Postupně mistr Funakoshi začal ustupovat z některých svých zásad a dovolil např. trénink Gohon – kumite (pětkrát opakovaný útok soupeře a kryt obránce, při posledním útoku následuje protiútok). Na tomto vývoji se podílel především Nakayama. Za druhé světové války bylo toto dojo zničeno a Funakoshi odjel na Kjushu. Do Tokya se vrací až v roce 1948, kdy se opět vrací k trénování. O dva roky dříve se z Číny vrací Nakayama, který začal na univerzitě v Takushoku organizovat žáky. Podařilo se mu je sjednotit a v roce 1949 založil JKA (Japonskou asociaci karate) s cílem šířit karate jako závodní sport. Funakoshi se odmítl jakkoli podílet na této činnosti. V roce 1957 se podařilo Masatoshi Nakayamovi uspořádat první mistrovství Japonska, ve kterém zvítězil Hirokazu Kanazawa. Mistr Funakoshi zemřel téhož roku a před svou smrtí sestavil 20 etických pravidel (Shoto Nijukun),



7, 8

podle kterých by se měli chovat žáci bojových umění. „Tento člověk je považován za jednoho z největších mistrů karate, který kdy žil. Jeho život se vyznačoval neustálým bojem o ty lidské hodnoty, kterých lze dosáhnout cvičením Karate – dó.

⁶ v překladu znamená místo ke studiu cesty – tedy místnost, kde probíhá výuka karate

⁷ Shoto Nijukun:

http://karatefm.webzdarma.cz/gallery.php?akce=obrazek_ukaz_interni&media_id=5, 31. 3. 2010

⁸ blíže se Shoto Nijukun budu věnovat v sekci Nejvýznamnější osobnosti karate

Odsuzoval výcvik bez morálky. Těm, kdo to nechápali říkával: „co je vám platná vaše silná technika, když nemáte žádnou filozofii?“⁹

Karate se začalo rozšiřovat jako závodní sport do celého světa po druhé světové válce a postupně se vytvářely i jednotlivé styly, tzv. školy. Rozdílům mezi jednotlivými styly se budu věnovat v další kapitole, ale za nejvýznamnější jsou považovány shotokan – ryu, wado – ryu, shito – ryu, goju – ryu, uchi – ryu a shorin – ryu. Dnes však těchto škol existuje více než 60. Mezi nekontaktní směry závodního karate patří Shotokan – ryu, Wado – ryu, Shito – ryu a Goju – ryu, mezi kontaktní patří zejména styly vzniklé z Kyokushin karate a havajských stylů. Nyní se budeme krátce věnovat důležitým milníkům v moderní historii karate. V roce 1965 vznikla EKV (Evropská Unie Karate) v Paříži. První mistrovství světa v karate se konalo 1970 v Tokyu a přihlásilo se celkem 33 zemí, ve stejném roce byla na popud EKV založena WUKO (World union of karatedo organization). WUKO odsouhlasila nové stanovy, které umožňovali pořádání společných závodů. V této organizaci se stanovily čtyři hlavní styly: shotokan – ryu, wado – ryu, shito – ryu a goju – ryu. Dnes je WUKO přejmenováno na WKF (světová federace karate). Ale ani světový vývoj karate není jednotný. Existují další organizace jako například WKC (světová konfederace karate), ITKF (mezinárodní federace tradičního karate), WUKF (světová unie karatistických federací) nebo JKA (asociace japonského karate). Díky tomu se lze setkat s různými podobami sportovního karate a různými pravidly na soutěžích.

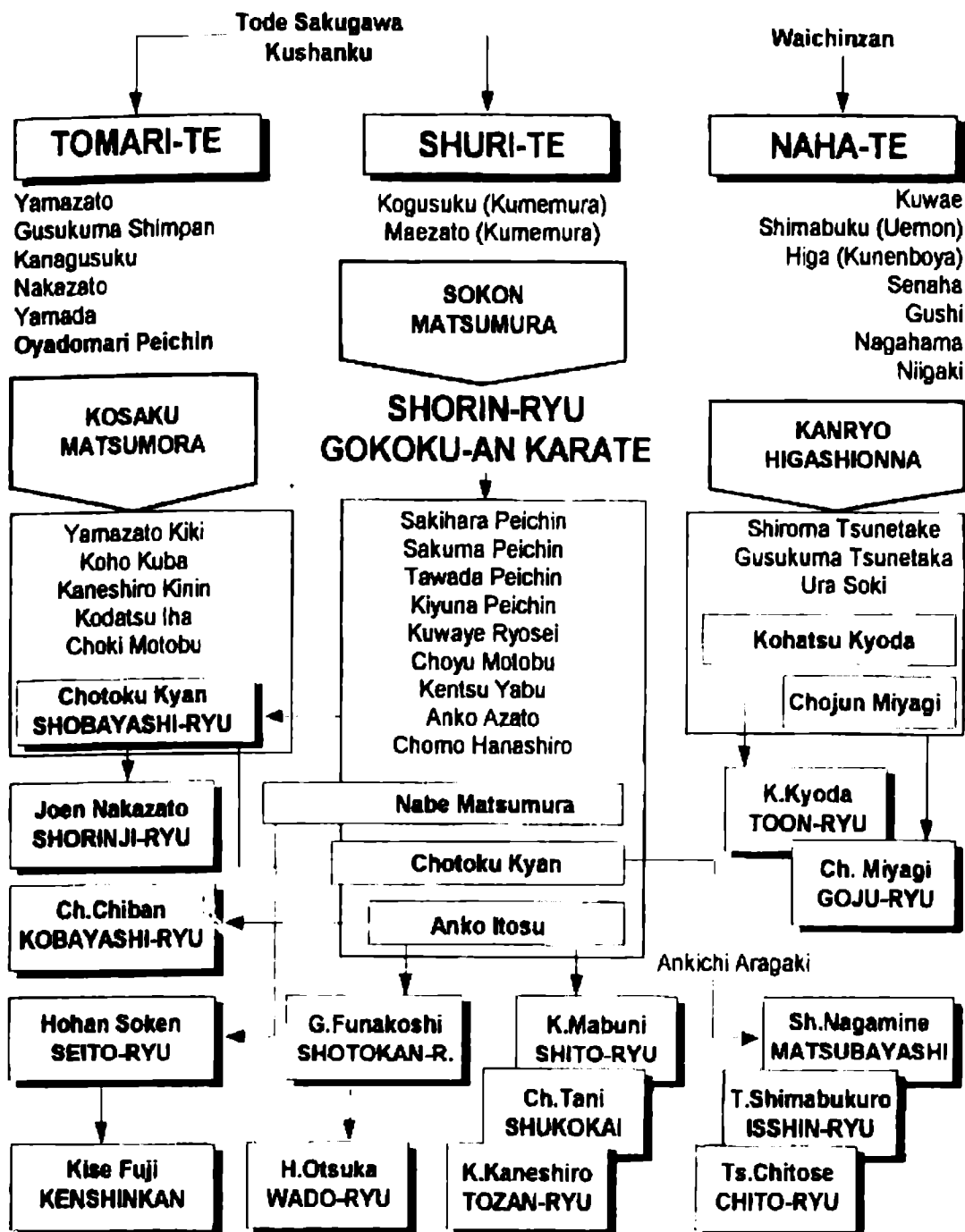
Kontaktní závodní karate je velmi rozmanité a zahrnuje disciplíny od semikontaktu až po fullkontakt. První mistrovství světa se konalo v Chicagu v roce 1963 pod záštitou asociace USKA. Prvním mistrem se stal Mike Stone, který se později stal členem osobní ochranky Elvise Presleyho. Druhým mistrem světa se stal Chuck Norris, který své vítězství dokázal obhájit celkem 6krát.

Důležité je zmínit také příchod karate do USA, protože se jedná o jeden z milníků historie tohoto bojového sportu. Karate přichází do Pacifiku již v 19. století, kdy řada Okinawanů přesídlila na Hawaii. V roce 1920 bylo na Hawaii založeno Shorei – ryu Kempo karate a v roce 1959 byla založena Hawaii – Karate Association. Na americké pevnině bylo karate poprvé představeno v roce 1920, kdy několik představení zorganizoval Yabe Norimichi na východním pobřeží. V roce 1948 byla

⁹ Lind, W.: Tradice karate – místí a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 86

v Arizoně založena USKA (United States Karate Association), která později zorganizovala první mistrovství světa v Chicagu.

Mistři a školy TÔDE



10

¹⁰ Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 39

5. VÝVOJ KARATE V ČESKÉ REPUBLICE

5.1. Fridolin Hoyer a jeho trenérské zásluhy

Skutečným zakladatelem bojových umění v Čechách je bezesporu profesor Fridolin Hoyer (1868-1941). Tzv. siláckým cvičením se věnoval již od roku 1883. V sokolské organizaci v Praze se setkal s těžkostmi, proto se spolu s Josefem Balejem (1864-1906) rozhodli vytvořit v roce 1893 samostatný odbor. Dnešním jazykem bychom hovořili o založení oddílu budó, kde se převážně zápasilo, boxovalo, vzpíralo, ale do tréninkového procesu byly zařazeny i lehkootletické disciplíny, hody, skoky a sprinty. Tento akt je považován za vznik organizovaného budó v Čechách. V roce 1895 z iniciativy obou jmenovaných a Antonína Bíny (1865-1956) bylo v Praze založeno první samostatné sdružení „Klub atletů Žižkov 1895“. Fridolin Hoyer, Josef Balej a Antonín Bína dokázali převzít z tělovýchovné organizace „Sokol“ to nejlepší, dokázali vytvořit základní tréninkové prostředky, v tomto spojení vzniká specifická česká škola a oba jsou dodnes uznáváni za stvořitele „české školy bojových umění“. Svůj „Sportovní ústav“ 4.9.1908 otevírá Fridolin Hoyer v Praze II. Václavské náměstí „U Zlaté husy“. Stává se tak prvním profesionálním trenérem v Čechách a určitě byl mezi prvními, kteří v tomto oboru podnikali. Zachoval se propagační materiál zvoucí ke cvičení a sportování. Škola dokázala zájemcům nabídnout v té době nebývalý luxus. Elektrické osvětlení, tekoucí teplá a studená voda, při zaplacení nepatrného poplatku samostatnou skříňku na převlek. S překvapením zjišťujeme, že se Mistr Hoyer zabýval nejenom výchovou špičkových atletů ve vzpírání, zápase a boxu, ale také cvičením veřejnosti všech věkových kategorií. Mottem cvičení byla tato dvě hesla: „Pevná vůle najde sílu ke všemu“ a „Stálý klid, nepřítel zdraví“. Dlouhou dobu byla Hoyerova škola jediná nejen v Čechách, ale v celém Rakousku (Čechy do roku 1918 byly součástí Habsburské monarchie). Cvičení bychom z dnešního hlediska mohli definovat na fitcentrum v kombinaci se základním tělocvikem, ale také rehabilitačním cvičením pro děti i dospělé. Na špičkové úrovni zde F. Hoyer vychovával přední lehké a těžké atlety v zápase, vzpírání, atletice, gymnastice, šermu, plavání a boxu. Ve své době byla tato škola pojmem v celých Čechách. Mnozí vynikající zápasníci a vzpěrači prošli výcvikem u Mistra Hoyera, o čemž

svědčí mnohé dochované děkovné dopisy tehdejší české sportovní špičky. I nejlepší atleti běžně začínali přípravu na sezónu tréninkovými dávkami (soustředěními) v Hoyerově škole. Fridolin Hoyer vedl a zavedl tělesnou přípravu u tajné policie, Československé stráže bezpečnosti, Vojenské policie, Vojenské policie legionářské, Důstojnické školy tělocvičné, Československé finanční stráže pohraniční. Byl najímán nej přednějšími sportovními kluby včele s S.K. Slávie Praha, S.K. Smíchov Praha, V.K. Blesk Praha, a mnohými dalšími. U Hoyera si objednávaly hodiny cvičení příslušníci pražských diplomatických a šlechtických kruhů. V archivech se dochovala bohatá korespondence prof. Hoyera s Jigoro Kano, Myiyagi Schojun a Gichinem Funakoshim, kteří jeho učení převzali a rozšířili v celé Asii. Cvičit a trénovat u Hoyera zkrátka patřilo ve své době k prestižní záležitosti. Školu v roce 1941 převzal syn Jiří a provozoval ji až do roku 1948.

5.2. Organizování karate

Karate se v České republice stalo součástí Československého svazu tělesné výchovy v roce 1962, kdy se podařilo ustanovit subkomisi tohoto svazu karate – dó, aikido a sebeobrany. O 8 let později byla ustanovena komise při Českém svazu judo, předsedové komise byli Milan Šimon, Jiří Tvrdík, Ivan Vlček a Milan Klukáček. Oficiálním stylem karate pro Českou republiku byl ve stejném roce ustanoven styl Shotokan – ryu. V roce 1972 se uskutečnila v Českých Budějovicích první oficiální soutěž v karate jednotlivců. Ve stejném roce došlo k ustanovení komise pro Slovenskou republiku a jako hlavní styl byl ustanoven Goju – ryu. V roce 1984 vzniká Federální svaz karate – dó, který zanikl v roce 1992 a po celou dobu jeho existence stáli v jeho čele Josef Sechovec a Olin Ohnút. O dva roky později byla založena komise karate – dó při Českém svazu tělovýchovy a česká větev byla vedena českými členy Federální komise karate – dó. V roce 1990 došlo k založení Českého svazu karate, v jehož čele stanuli Karel Strnad, Jan Sochadzi, Vladimír Cach a Jiří Boček. O 4 roky později byla založena Česká unie bojových umění a zakládajícími svazy se stali Český svaz karate, Český svaz full-contactu, Český svaz kung-fu, Český svaz Shaolin kempo. Předsedy České unie bojových umění byli zvoleni Karel Strnad a Slavomír Svoboda. Od roku 1994 do roku 2000 vstoupili do

České unie bojových sportů také Český svaz tradičního karate, Český svaz taekwondo WTF, Český svaz karate Goju – ryu, Český svaz karate JKA, Český svaz Combat, Český svaz Shito – ryu, Český svaz Global Taekwondo Federation, Wa-te jutsu-do, Česká federace tradičního karate, Česká federace Kendo, Český svaz Sumo a Český svaz shikon – budokai.

Česká unie bojových umění v současné době sdružuje 22 sportovních svazů, které pořádají semináře, školení a kurzy. Tato organizace patří mezi největší v ČR a počet jejích členů čítá více než 42.000 aktivních sportovců.

6. DNEŠNÍ PODOBA SPORTOVNÍHO KARATE (ČSKE) V ČESKÉ REPUBLICE

Jak již jsem uvedl výše, karate se postupem času rozdělilo do několika organizací. A to nejenom v České republice, ale i ve světě. Tyto jednotlivé svazy se liší svými postoji ke karate jako takovému, anebo se vrchní činitelé kvůli vzájemným neshodám rozešli a založili vlastní federace. V České republice, podobně jako ve většině zemí celého světa je nejrozšířenější federací WKF (World karate federation), do které se řadí EKF (European karate federation) a posléze i ČSKe (Český svaz karate). Vedle těchto organizací existují i mnohá další, která jsou významná jako například JKA (Japan karate association), WKC (World karate confederation), SKIF (Shotokan karatedo international federation) a další. Já se zde budu věnovat ovšem té nejpobulárnější, která se uchází u IOC (International olympic comitee) o olympijské členství.

6.1. Struktura ČSKe

Český svaz karate (dále jen ČSKe) jako největší organizace karate v České republice čítá 171 klubů a přibližně 3000 aktivních členů. Členem ČSKe se může stát jakákoli osoba, která má platnou lékařskou prohlídku a každoročně zaplacený členský příspěvek. O těchto sportovcích rozhoduje v rámci ČSKe Výkonný výbor, který je složen ze šesti představitelů jednotlivých složek tohoto svazu. Jedná se o prezidenta ČSKe (Ing. Jiří Boček), hospodáře – vedoucího sekretariátu (Slavomír Svoboda), předsedu komise rozhodčích (Mgr. Josef Rajchert), předseda trenérsko-metodického úseku (Jaromír Musil), předseda rady reprezentace (Ing. Ondřej Musil) a předseda sportovně-technické komise (Kamil Guzek). Nyní se budu podrobně věnovat jednotlivým složkám ČSKe.

Prezident ČSKe

Funkce prezidenta ČSKe je zejména reprezentovat na akcích formátu Mistrovství světa a Mistrovství Evropy, kde naslouchá radám a organizačním záležitostem prezidenta EKF a WKF Mr. Antonia Espinosy, jehož hlavním cílem je zařadit karate

do programu olympijských her. Dále spravovat každé dva roky valnou hromadu o dění v ČSKe, účastnit se oficiálních akcí ČSKe, předávat jednotlivá ocenění a reprezentovat karate mezi ostatními sporty.

Současnému prezidentovi Ing. Jiřímu Bočkovi, který byl do této funkce zvolen již podruhé, se v jeho volebním období vcelku dařilo. Nejprve měl velmi podnětnou schůzi a debatu s předsedou ČOV Milanem Jiráskem o zařazení karate do olympijského programu, což se ovšem dosud nezdařilo. A poté byl zvolen za člena exekutivy EKF, a to je výrazná pocta pro české karate.

Hospodář – vedoucí sekretariátu

Hlavním hospodářem ČSKe je Slavomír Svoboda, který má již určité zkušenosti s vedoucími posty jako prezident ČUBU (České unie bojových umění) a jako člen a ředitel sekretariátu ČSC (Českého svazu cyklistiky). Jeho úkolem je správa hospodaření, poskytování financí do jednotlivých úseků ČSKe, finanční podpora výjezdů reprezentace a správa příjmů ČSKe.

Předseda komise rozhodčích

Komise rozhodčích je složena ze tří zástupců rozhodcovského sboru. A to jsou Jaroslav Nekola, Jaromír Musil a Ing. Josef Rajchert. Poslední jmenovaný je zároveň předsedou komise rozhodčích. Předseda rozhodčích prosazuje na zasedáních výkonného výboru finanční zájmy a zabezpečení dopravy všech rozhodčích na soutěže.

Rozhodcovský sbor ČSKe je složen ze 33 rozhodčích, kteří jsou rozděleni podle své rozhodcovské licence do šesti kategorií. V první kategorii se vyskytují pouze rozhodčí, kteří mají mezinárodní licenci a mohou tak rozhodovat na Mistrovství Evropy, nebo na Mistrovství světa (podle stupně mezinárodní licence). Do této kategorie je zařazeno 5 rozhodčích. Ve druhé kategorii nazvané Rozhodčí A, jsou rozhodčí s nejvyšší licenci pro rozhodování jak disciplíny kata, tak disciplíny kumite. V této skupině je 9 rozhodčích. Třetí kategorie, Rozhodčí B čítá 8 rozhodčích, kteří mají pro jednu disciplínu dosaženu nejvyšší licenci a pro druhou nižší. Čtvrtá kategorie obsahuje rozhodčí, jenž mají nejnižší licenci pro rozhodování obou disciplín karate. Tato skupina zahrnuje 10 rozhodčích a označuje se stejně jako

všechny nižší licence Soudce. Do páté a šesté kategorie jsou zařazeni rozhodčí, kteří mají licenci pouze na jednu disciplínu. Kata, anebo kumite, a to vyšší nebo nižší. Rozhodčí, kteří mohou rozhodovat na krajských soutěžích jsou označováni jako rozhodčí krajští a o jejich vyškolení se zaručuje příslušný krajský svaz. Svoji licenci jsou pod 6. kategorií.

Naším nejúspěšnějším rozhodčím je bezesporu Marek Kubín, který má nejvyšší licenci pro rozhodování na Mistrovství světa v disciplíně kumite a má i licenci pro rozhodování kata, ovšem „pouze“ na Mistrovství Evropy.

Kategorie rozhodčích	Mezinárodní rozhodčí	Rozhodčí A	Rozhodčí B	Licence RB a SB	Licence RA (SA)	Licence RB (SB)
				Soudci		
Počet rozhodčích ČSKe	5	9	8	10	1	2

Předseda trenérsko-metodické komise

Jaromír Musil jako předseda trenérsko-metodické komise má za cíl shromáždit lektorský materiál, a zároveň provést školení trenérů třetí a druhé třídy (trenérem první třídy může být pouze osoba, která vystuduje trenérskou školu na FTVS), vést seznamy všechny trenérů a nositele jednotlivých mistrovských technických stupňů Dan, vyškolit zkušební komisaře, zajistit dostatečně modernizovaný zkušební řád¹¹ a pořádat semináře a soustředění pod vedením kvalitních lektorů.

Předseda rady reprezentace

Rada reprezentace je složena ze 4 členů. Z předsedy rady reprezentace Ing. Ondřeje Musila, který společně se svojí asistentkou Mgr. Petrou Pecekovou zabezpečuje disciplínu kumite. Dalšími členy jsou Iva Keslová a Jaromír Musil, kteří mají na starosti úsek kata. Jelikož MŠMT (ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy) uznává reprezentaci až od dorosteneckého věku, můžeme tedy mluvit o reprezentaci až v této věkové kategorii. WKF, EKF a potažmo i ČSKe rozděluje věkové kategorie následovně: dorostenci soutěží v kategorii 14 – 15 let, junioři 16. – 17. let,

¹¹ na základě zkušebního řádu karatista skládá zkoušky stupně technické vyspělosti, stupně technické vyspělosti se dělí na žákovské (8. – 1. kyu) a mistrovské (1. – 10. dan)

seniorské kategorie v disciplíně kumite se mohou účastnit karatisté od 18. let, v disciplíně kata od 16. let. V těchto federacích se může kvůli velkému množství národních svazů účastnit vrcholných turnajů (ME a MS) pouze jeden zástupce každé země v jednotlivých kategoriích.

Česká republika se na pomyslném žebříčku v rámci evropských zemí pohybuje zhruba v polovině, za nejméně úspěšnými zeměmi čeští karatisté ovšem značně zaostávají. Od vzniku České republiky v roce 1993 čeští seniorští závodníci získali celkem 14 medailí z ME, přičemž o tyto medaile se zasloužilo pouze 5 individuálních závodníků (Brůna, Piskačová, Nová, Tuček, Peceková), 1 kumite team žen (složen z Peceková, Krejčová, Zbořilová) a 1 kata team mužů (složen z Tesárek, Pilmann, Janda). Z Mistrovství světa si čeští karatisté přivezli prozatím pouze 2 medaile (Piskačová, Tuček). Pro srovnání dlouhodobě nejúspěšnější evropská karatistická velmoc Španělsko, získala jenom v roce 1993 a 1994 celkem 15 medailí. Je ovšem nutno podotknout, že v této organizaci se zúčastňuje Mistrovství Evropy a Mistrovství světa velká řada zemí a sportovců. Na posledním ME v roce 2009 se zúčastnilo této vrcholné akce 479 karatistů (v každé kategorii mohl startovat pouze jeden závodník dané země). Poslední MS v roce 2008 v Tokyu hostilo 888 registrovaných závodníků.

Předseda reprezentace je zodpovědný za řádnou přípravu reprezentace ČR na mezinárodní akce.

Předseda sportovně-technické komise

Předseda sportovně-technické komise Kamil Guzek má na starosti spravovat postupový žebříček závodníků na Mistrovství České republiky, který se skládá z předem daných turnajů, jenž jsou bodově ohodnoceny podle koeficientu náročnosti turnaje. Pro seniorské kategorie to v sezoně 2009/2010 byly následující turnaje: Grand Prix Hradec Králové (koeficient 4), Wakizaši cup (koeficient 2), Euro Grand Prix Plzeň (koeficient 4), Shotokan cup (koeficient 2), Grand Prix Ostrava (koeficient 3), Silesia cup (koeficient 1), 1. kolo Národního poháru seniorů (koeficient 2) a 2. kolo Národního poháru seniorů (koeficient 2). Jednotlivé koeficienty určují bodové ohodnocení jednotlivých turnajů. Mistr a vicemistr ČR mají zajištěn postup na Mistrovství ČR v příští sezoně automaticky. Možnost startu

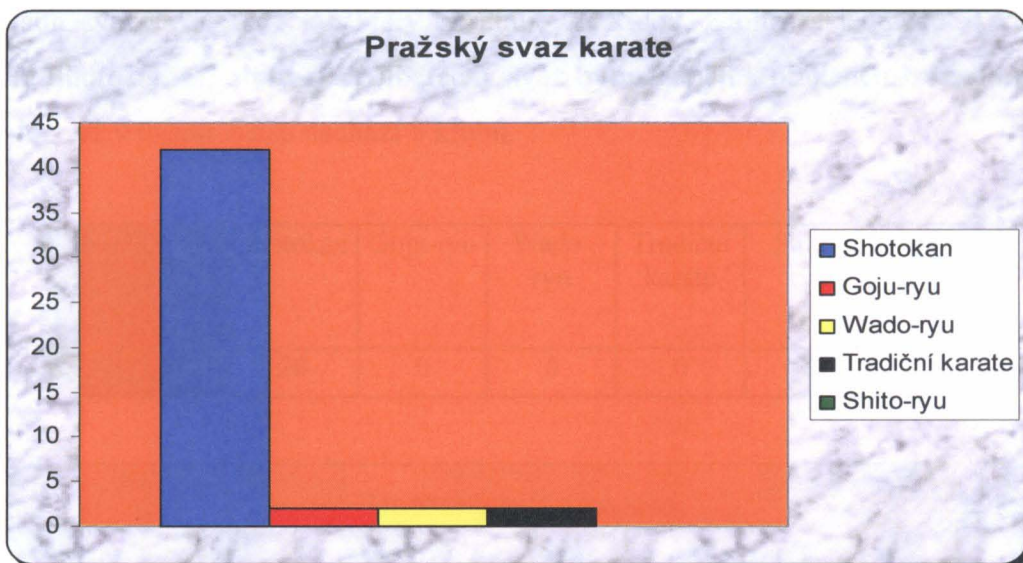
na Mistrovství ČR si lze ovšem také zajistit mimo těchto možností tzv. divokou kartou, která může být udělena radou reprezentace závodníkům, kteří o ni požádají. Další povinností předsedy sportovně-technické komise je zajistit účast svého zástupce na turnajích. Ten má před samotným závodem na starosti prezentaci závodníků, kontrolu průkazů karate (musí mít platnou lékařskou prohlídku a známku ČSKe) a evidování všech výsledků na dané soutěži.

Z důvodu zařazení ČSKe do CEKL (Central European karate federation – středoevropská liga karate) je úkolem předsedy sportovně-technické komise informovat veřejnost o jednotlivých umístění českých závodníků v této lize a společně s dalšími předsedy sportovně-technických komisí jednotlivých členských států (Slovensko, Maďarsko, Polsko) aktualizovat žebříček závodníků jednotlivých kategorií z důvodu vyplácení finančních odměn.

6.2. Statistika jednotlivých krajských svazů podle stylů karate

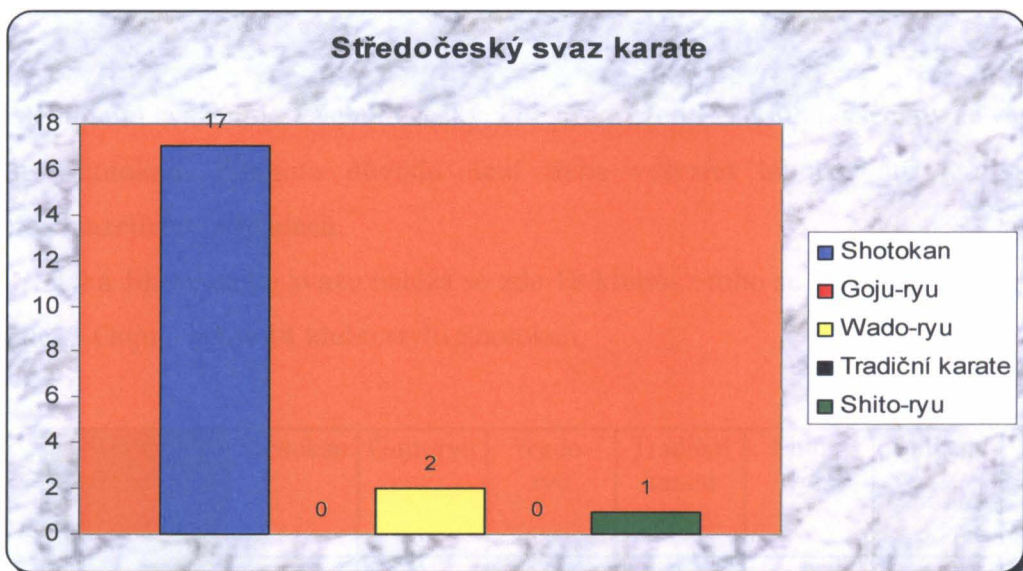
Český svaz karate se skládá z řady krajských svazů, pod které spadají jednotlivé kluby karate a sportovní oddíly. Rozdělujeme Český svaz karate celkem na 9 svazů: Pražský svaz karate, Středočeský svaz, Ústecký svaz, Východočeský svaz, Liberecký svaz, Jihočeský svaz, Severomoravský svaz, Karlovarský svaz a Plzeňský svaz. Nyní se budu věnovat jednotlivým svazům a stylům, které jsou v nich zastoupeny. Pražský svaz karate sdružuje 48 klubů karate, z toho 2 Goju – ryu, 42 Shotokan karate, 2 Wado – ryu a 2 kluby tradičního karate.

Počet klubů karate v Pražském svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	42	2	2	2	0	48



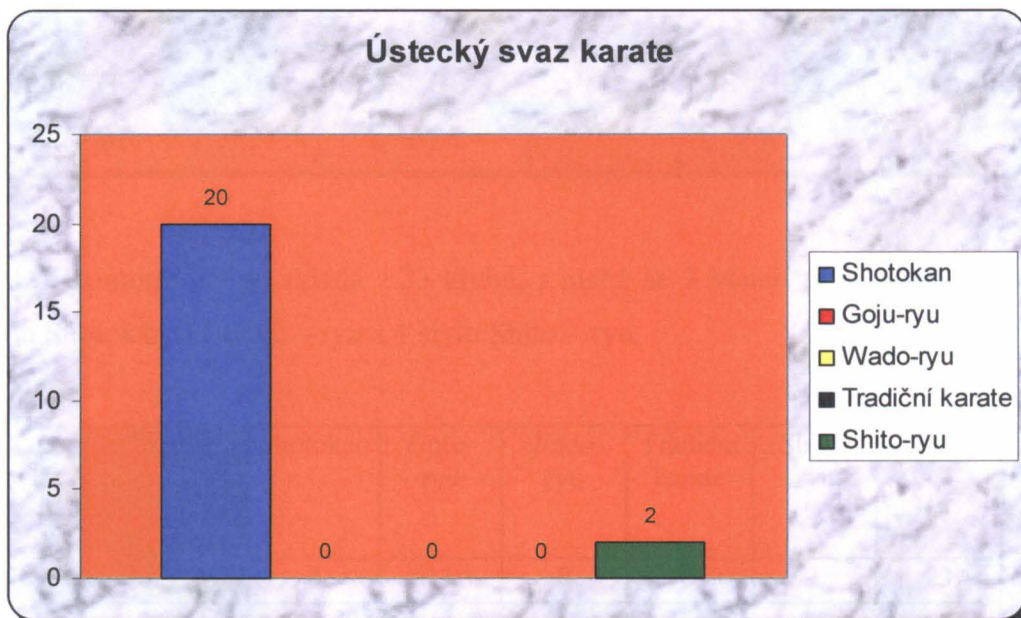
Středočeský svaz karate je složen z 20 klubů, z nichž 2 kluby se věnují wado – ryu a 1 shito – ryu. Ostatní kluby se věnují stylu Shotokan.

Počet klubů karate ve Středočeském svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	17	0	2	0	1	20



Dalším svazem je Ústecký, který obsahuje 22 klubů, z toho se jedná o 20 klubů stylu Shotokan a 2 shito-ryu. Liberecký svaz byl připojen k přičleněn k ústeckému, protože se v tomto svazu nachází 5 klubů.

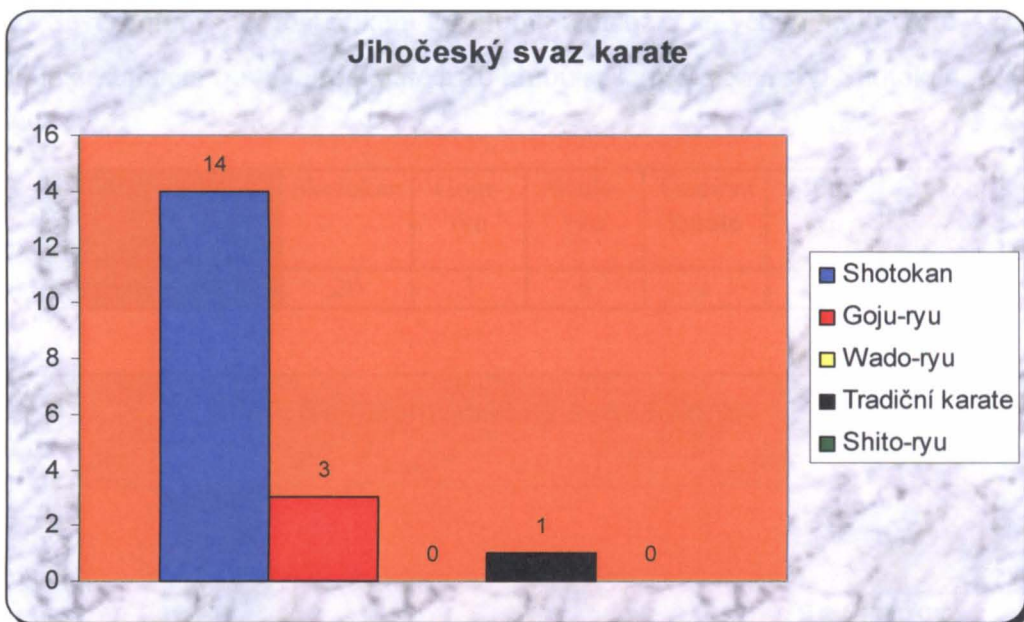
Počet klubů karate v Ústeckém svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	20	0	0	0	2	22



Následujícím svazem je Východočeský, kde je sdruženo 23 klubů, všechny se věnují stylu Shotokan. Z tohoto důvodu není třeba vytvářet tabulku ani graf jako v předcházejících případech.

Co se týká Jihočeského svazu nalézá se zde 18 klubů, z toho se 1 věnuje tradičnímu karate, 3 Goju – ryu a 14 klubů stylu Shotokan.

Počet klubů karate v Jihočeském svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	14	3	0	1	0	18



Svaz Jihomoravský se skládá z 23 klubů, z nichž se 3 věnují tradičnímu karate, 8 stylu Shotokan, 11 Goju – ryu a 1 stylu Shito – ryu.

Počet klubů karate v Jihomoravském svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	8	11	0	3	1	23



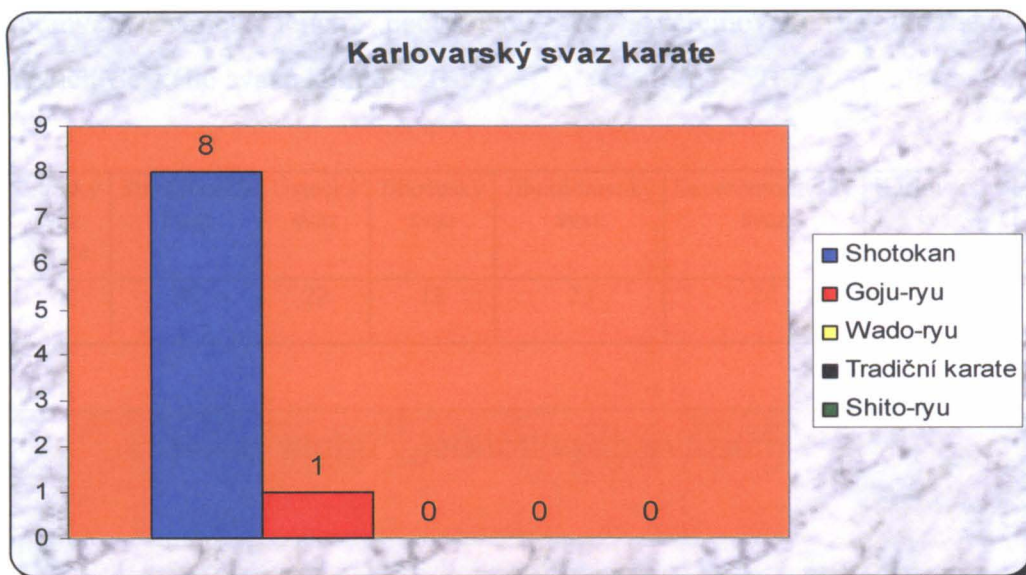
Svaz Severomoravský má celkem 24 klubů, z nichž 3 se věnují stylu Goju – ryu, 1 klub je zastáncem tradičního karate a 20 klubů se zaměřuje na styl Shotokan.

Počet klubů karate v Severomoravském svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	20	3	0	1	0	24



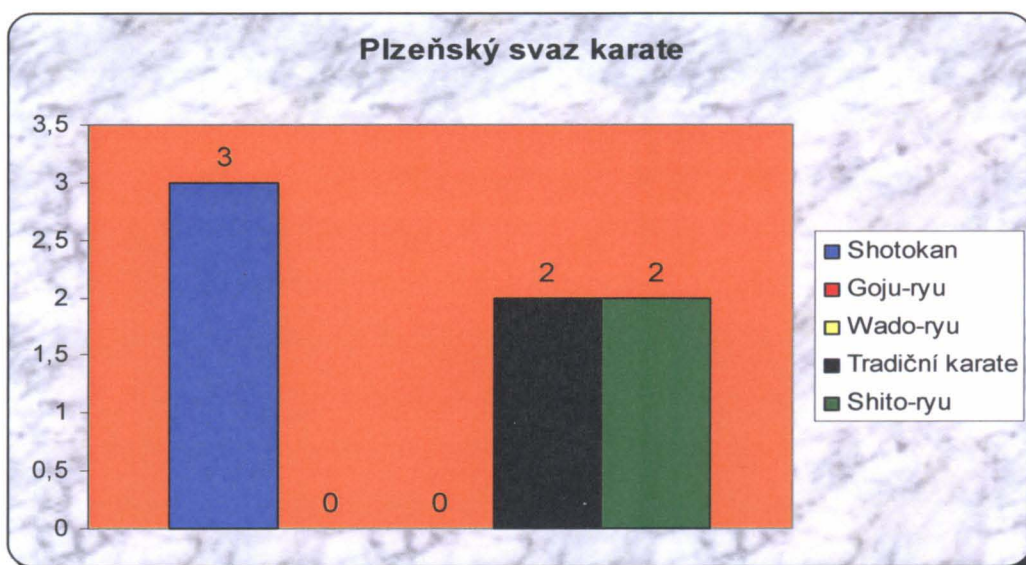
Karlovarský svaz karate se charakterizuje nízkým počtem oddílů, jedná se o jeden z nejmenších svazů karate, pokud nebudeme počítat liberecký kraj, který je přiřčen k ústeckému a v němž se sdružuje pouze 5 klubů. Karlovarský svaz obsahuje 9 klubů, které se věnují převážně stylu Shotokan, pouze 1 z nich se věnuje Goju – ryu.

Počet klubů karate v Karlovarském svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	8	1	0	0	0	9



Plzeňský kraj také patří mezi nejmenší kraje, ale přesto sdružuje 7 klubů, z nichž se 2 věnují tradičnímu karate, 3 Shotokanu a 2 Shito – ryu.

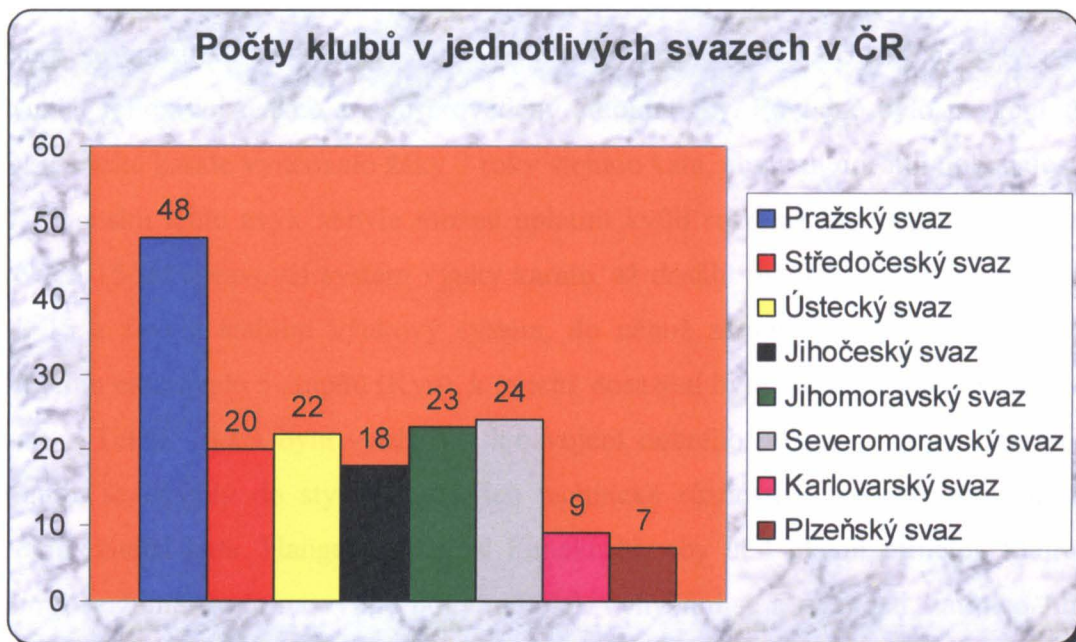
Počet klubů karate v Plzeňském svazu podle stylu	Shotokan	Goju-ryu	Wado-ryu	Tradiční karate	Shito-ryu	Celkem
	3	0	0	2	2	7



Celkový přehled svazů a počtu klubů nerozdělených podle stylů jsem vytvořil v následující tabulce, která poskytuje srovnání kolik klubů se vyskytuje v jednotlivých krajích. V poslední tabulce jsou zaneseny počty členů podle

odebraných známek, jejichž počty jsou vždy zveřejňovány na internetových stránkách Českého svazu karate.

Svaz	Pražský svaz karate	Středočeský svaz	Ústecký svaz	Jihočeský svaz	Jihomoravský svaz	Severomoravský svaz	Karlovarský svaz	Plzeňský svaz
Počet klubů	48	20	22	18	23	24	9	7



7. JEDNOTLIVÉ ŠKOLY (STYLY) KARATE

7.1. Shotokan – ryu

Vývoj tohoto stylu jsem shrnul již v předcházející kapitole, protože škola Shotokan byla jednou ze zakládajících škol karate vůbec. Kořeny stylu sahají až do Indie, ale největší zásluhu na rozvoji tohoto umění měl Gichin Funakoshi. Jedná se o styl, který se soustředí na veškeré úderové plochy lidského těla. Údery a kryty jsou rychlé, reflexivní reakce a jsou prováděny automaticky. Původně bylo zvykem, že Okinawské karate vyučovalo žáky 3 roky stejnou kata, aby v ní dosáhli dokonalosti. V Japonsku tento zvyk nebylo možné uplatnit kvůli rozdílné mentalitě. Funakoshi celých 15 let upravoval systém výuky karate, až dosáhl redukce vyučovaných kata na 15 a zavedl stabilní výukový systém, do něhož zařadil také kumite. V tomto systému existovalo 5 stupňů (Kyu), k jejichž dosažení bylo nutné zvládnout Heian – kata a Tekki – kata byla využívána k osvojení dobrého postoje. Naopak Bassai a Kanku se dostaly do stylu díky jejich technické různosti a byla považována za nejdůležitější kata. Hangetsu převzal Funakoshi, aby učil hlavní principy Shorei. Empi se zaměřovala na výuku pohybu boků, vyhýbání se a rychlosti, zatímco Jitte se soustředila na práci svalů při obraně spojené s tokem energie a postojem. Jion je charakteristická přímým bojovým postojem se silnými technikami bez ústupu, zatímco Gankaku obsahuje psychologický aspekt bojovníka (duchapřítomnost, předvídání nepřítele a využití šance). Tímto souborem kata považoval Funakoshi své umění za dostatečně různorodé, aby se žáci naučili všem základním principům. Jeho vyučování se skládalo především z kata a bunkai¹², které sloužilo k lepšímu procvičení reálnosti techniky. Funakoshiho výuka stavěla na principech okinawské Shuri – te, ale aby dovedl techniky k dokonalosti nechal žáky cvičit také kihon¹³ a práci s makiwarou¹⁴. Z velkého množství bodů na těle, kam by bylo možno zasadit úder, vybral ty, které bývají nejčastěji používány ve výše zmíněných kata. Důraz kladl na preciznost techniky a zvládnutí síly provedení (kime).

K dalšímu rozvoji tohoto stylu napomohl syn Funakoshiho Yoshitaka, ale také jeho žáci Hironishi Genshin nebo Egami Shigeru. Mezi nové zásady cvičení, která zavedl

¹² „sebeobranná aplikace jednotlivých fází kata“ viz. Strnad: Karate, str. 71

¹³ „jednotlivé techniky rukou a nohou v postojích prováděné samostatně bez soupeře“ viz. tamtéž

¹⁴ „dřevěná pevná plocha určená pro přesný nácvik úderů“ viz. tamtéž

Yoshitaka patří například stejná výchozí i konečná pozice při cvičení kata. Můžeme konstatovat, že sportovní shotokan – ryu, jak ho známe dnes, pochází hlavní měrou právě z úprav provedených Yoshitakou. Největší důraz je kladen na předvedení reálného významu cvičení kata, znalost použitých technik v kata (bunkai), správné načasování, rytmus, rychlost, stabilita a ohnisko síly (kime), správné dýchání tak, aby bylo dosaženo kime, správný stupeň pozornosti (chakugan) a koncentrace, správný postoj (dachi) se správným napětím nohou, kdy jsou chodidla celou plochou na podlaze, správné napětí břišního svalstva (hara), bez zdvihání při změně postoje, správná forma stylu, který je předváděn (kihon), ovšem výkon je třeba hodnotit i



s ohledem na jiné momenty (např. obtížnost prováděné kata).

Nyní se budu věnovat kata tohoto stylu. Vývoj názvosloví začíná již na Okinawě, kdy staří mistři pojmenovali první kata podle názvů zvířat, některá kata nesou názvy svých tvůrců. Jednotlivá kata mohou nést¹⁵ několik názvů, které nemusí pocházet ze stejného období. Kata přenesená z Číny na Okinawu ztrácela své originální názvy a docházelo k jejich čínsko – japonské úpravě. Největší úpravou byla změna Gichina Funakoshiho, který si byl vědom, že kata s čínskými názvy nebudou Japonci akceptovat, a proto změnil všechny názvy na japonské. U mnoha kat docházelo pouze k fonetickým úpravám, u jiných došlo k absolutní změně názvu. Toto se týká např. základních kata, která se nazývala v čínském originálu Pinan, ale Funakoshi změnil jejich název na Heian. „Zvláštností stylu Shotokan je prováděna podle stanoveného půdorysu (embusen), každá kata má pevně stanoven pohybu, při čemž u dvou pohybů je pevně stanoven výkřik tzv. kiai. Kiai lze charakterizovat jako extrémně rychlý výdech se zapojením svalové kontrakce celého těla spojený s výkřikem, který výdech urychluje. Výzkumem se zjistilo, že technika provedená s kiai je o 30% silnější než ostatní. Každá kata se provádí ve standardizovaném postupu. Na začátku kata se karatista postaví do postoje nazvaného musubi – dachi a provede pozdrav rei spojený s lehkou úklonou.“¹⁶

¹⁵ Typický dlouhý obranný postoj Kokucu – dači znázorňující styl Shotokan: <http://ubu.no.sapo.pt/Kokutsudachi%20Shuto%20Uke02.jpg>, 31. 3. 2010

¹⁶ Strnad, K. : Karate. cesta k prvnímu danu. Grada Publishing. Praha 2008, str. 72

První kata Heian se nazývá Heian shodan, skládá se z 21 pohybů a průměrná délka trvání je 40 vteřin, tato kata má jednu zvláštnost a to, že první pohyb není obranný, ale útočný. Pro tuto kata je typické střídání postojů a provádění technik rukou na oblast břicha (chudan). Žák se touto kata učí přenášení těžiště z útočného postoje do obranného. Zvládnutí této kata je jedno z podmínek úspěšného složení zkoušek na 8.kyu (bílý pás). Druhá kata nazvaná Heian Nidan je zajímavá tím, že se zde poprvé objevuje nácvik kopů. Tato kata obsahuje 26 pohybů a doporučená délka je 40 vteřin a její správné provedení je jednou z podmínek pro získání 7.kyu (žlutý pás). Třetí kata v pořadí je Heian Sandan, kde se procvičuje provádění bloků na břicho (předloktím při zpevnění loketních vazů) a následným úderem hřbetem peští. Celkový počet pohybů je 20 a délka trvání je 40 vteřin, tato kata se zkouší na 6.kyu (zelený pás). Čtvrtá ze série základních kata je Heian yondan, pro kterou jsou charakteristické pomalé pohyby, současně provádění bloků a úderů. Počet pohybů je 27 a délka provedení je 50 vteřin, z toho vyplývá, že se zvyšuje náročnost kata a její zvládnutí je nutné na 5.kyu (první fialový pás). Poslední ze základních kata je Heian godan s 23 pohyby a 50 vteřinami, novou technikou je provedení výskoku a udržení stability při doskoku. Tuto kata je třeba zvládnout na 4.kyu (druhý fialový pás).

Pro získání hnědého pásu (v Shotokanu se udělují 3 – 3.-1. kyu jako poslední žákovské stupně) je nutné zvládnout tři kata Tekki nazvaná Shodan, Nidan, Sandan. Pro tyto kata je typické, že půdorys tvoří přímka, procvičuje se zde uvolnění a kontrakce prsních a zádových svalů a v neposlední řadě se zde zdůrazňuje funkce pohledů v kata, které jsou i realizovány samostatně. Celkový počet pohybů je 29 a délka trvání 50 vteřin, druhá kata Tekki Nidan má 24 pohybů a 50 vteřin, poslední kata obsahuje 36 pohybů a trvá 50 vteřin.

Nyní se budeme věnovat mistrovským kata, která se cvičí na černý pás (dan, celkem existuje 10 danů, počítání je obrácené než u žákovských stupňů, začíná se od 1. danu k 10. danu). Jednou ze základních mistrovských kata je Bassai-dai, kterou charakterizuje velké množství technik, dochází k výraznému přechodu do útoku a kombinaci bloků a úderů. Tuto kata představil Oyadomori, ale nejvíce se její výcvikem zabýval Itosu Anko učitel Gichina Funakoshiho. Tato kata obsahuje 42 technik a trvá 60 vteřin. Další mistrovskou kata je Kanku-dai, která byla jednou z oblíbených kata Funakoshiho, a v minulosti byla nazývána také Ko-sho-kun nebo Kushanku. Název byl zřejmě odvozen od jména čínského vyslance na Okinawě Kung Siang Chuna slavného znalce čínského boxu, který prý tuto kata vytvořil. Tato

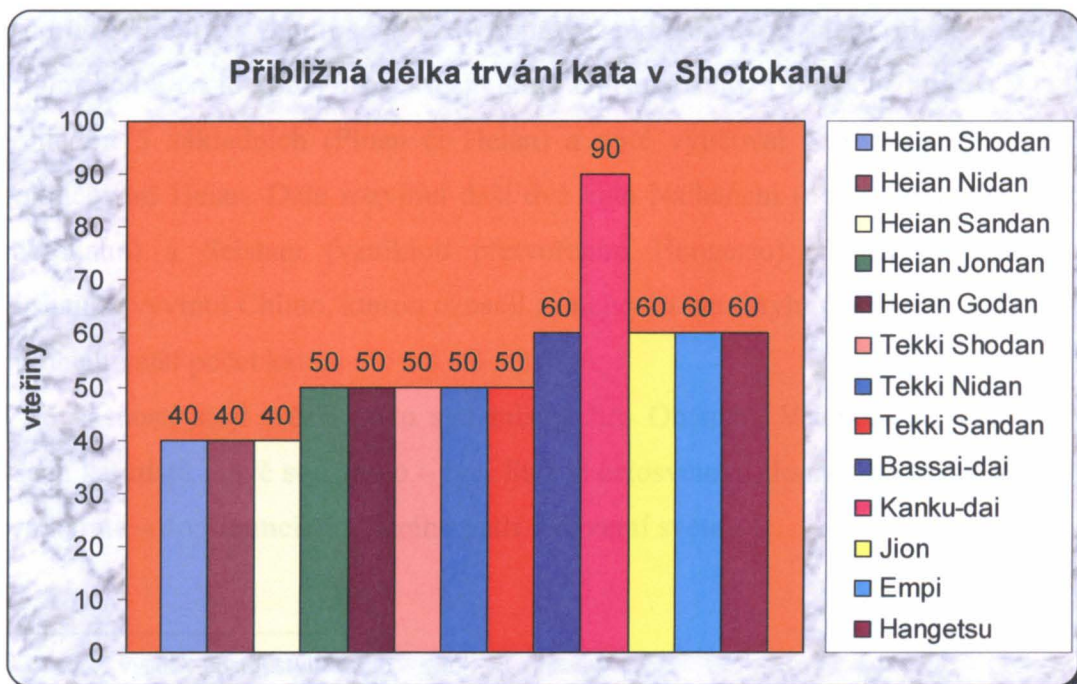
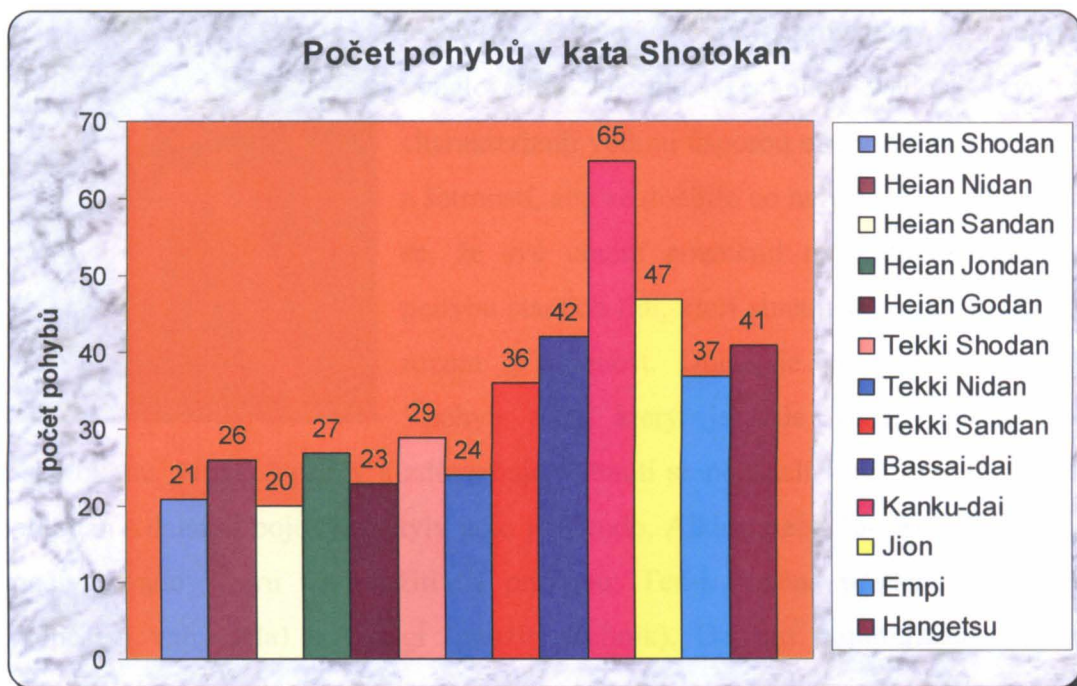
kata rozvíjí periferní vidění, proto musí karatista čelit několika útokům z různých stran. Důležité je také střídání pomalých a rychlých technik, tedy zvládnutí silových a uvolněných technik. Specifikem je provádění dvojitého kopu ve výskoku (nidan-geri) a řada technik se objevuje již v katách Heian. Tato kata trvá 90 vteřin a obsahuje 65 technik. Další mistrovskou kata, která se objevuje jako povinná soutěžní kata je Jion, složená ze 47 technik a trvající 60 vteřin. „Jion je buddhistický termín a zároveň je to název chrámu v Číně, který byl zasvěcen praktikování a rozvoji bojových umění. O čínském vlivu na tuto kata svědčí i pozice rukou na počátku a na konci. Buddhismus se projevuje bojovým duchem, který celou kata charakterizuje. Jion je považována za jednu z nejtradičnějších kata stylu Shotokan.“¹⁷ Předposlední mistrovskou kata, kterou se zde budu zabývat je Empi (Enpi). Jedná se o kata charakterizované rychlými změnami směrů a postojů, doprovázených častými změnami těžiště. Původně se kata jmenovala wanshu a má vnějším projevem připomínat let vlaštovky lovcí hmyz. Obdobný projev můžeme pozorovat u žraloka nebo lovcí štiky. Počet pohybů je 37 a délka je 60 vteřin. Poslední kata se nazývá Hangetsu, která je spíše známa pod původním názvem Seishan, ale nejdůležitější je specifické dýchání. Kata je náročná na koordinaci s realizací krouživých pohybů paží a nohou dokončovaných v jediném okamžiku. Kata obsahuje 41 pohybů a doporučená délka trvání je 60 vteřin.

Přehled kata Shotokan	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yondan	Heian Godan	Tekki Shodan	Tekki Nidan	T Sa
Počet pohybů	21	26	20	27	23	29	24	
Přibližná délka trvání (ve vteřinách)	40	40	40	50	50	50	50	

Přehled mistrovských kata Shotokan	Bassai-dai	Kanku-dai	Jion	Empi	Hangetsu
Počet pohybů	42	65	47	37	41
Přibližná délka trvání (ve vteřinách)	60	90	60	60	60

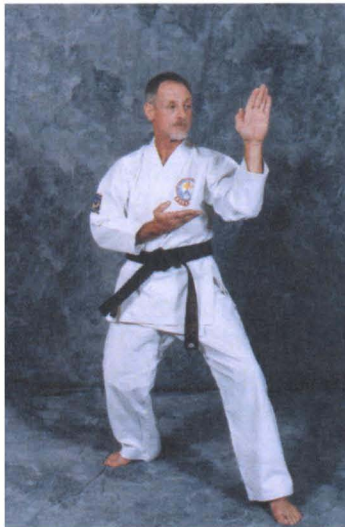
¹⁷ Strnad, K. : Karate. cesta k prvnímu danu. Grada Publishing. Praha 2008, str. 141

Jak můžeme sledovat v předcházejících tabulkách, většina žákovských kata trvá 40-50 vteřin, zatímco mistrovská kata začínají na 60 vteřinách. Nejdelší kata je Kanku – dai nejen počtem technik, ale také délkou provedení. Počet technik se pohybuje od 20-36 v žákovských kata a od 41 do 65 v mistrovských kata. Pozorujeme také vzrůstající náročnost kata směrem k mistrovským stupňům, ale zvyšuje se také náročnost prováděných technik. Uvedl jsem zde pouze 13 základních kata, ovšem dnešní moderní karate uznává a obsahuje celkem 26 těchto souborných cvičení.



7.2. Wado – ryu

Jedná se o jeden ze 4 velkých japonských stylů karate. Vznikl v roce 1934, kdy jeho zakladatel Hironori Ohtsuka odešel ze školy Funakoshiho a založil vlastní školu nazvanou wado – ryu podle (wa – znamenající mír nebo harmonii). Wado – ryu původně cvičilo stejná kata jako shotokan, ale postupně začaly vznikat rozdíly mezi



oběma styly. V první řadě Ohtsuka odstranil všechny do široka napřážené pohyby, zkrátil postoje a změnil techniky, které byly prováděny s velkým vynaložením energie. Techniky wado – ryu se charakterizují velkou úsporou energie, hospodárností a šetrností, aby se docílilo co největšího účinku. Říká se, že své umění pozměnil na základě studování pohybu starších lidí, kteří slučují ve svých pohybech rozum a účinnost. Důraz je ve stylu kladen na¹⁸ pohyb těla, který je zde veden těsněji než

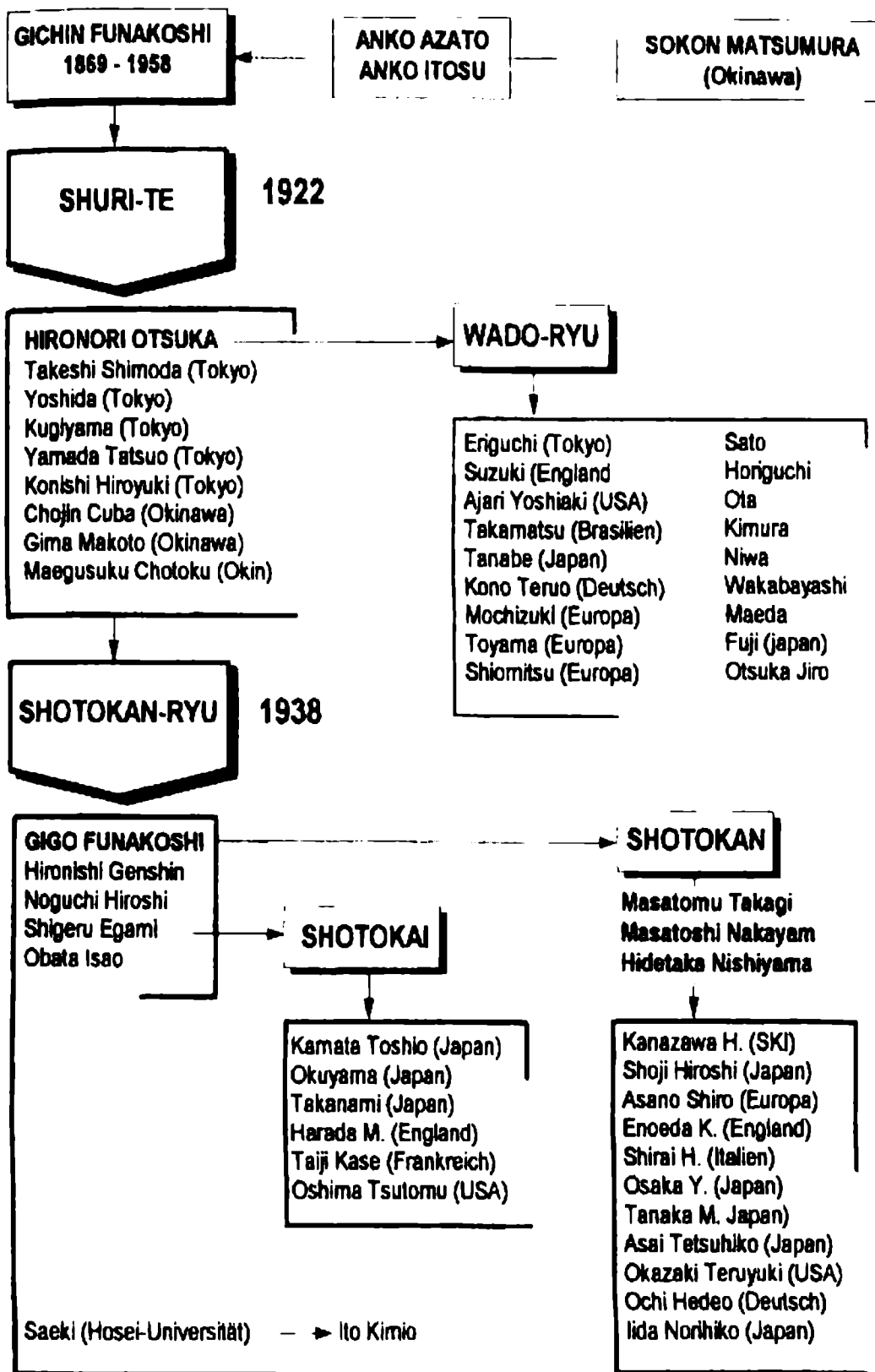
v shotokanu, je méně přímý a zdůrazňuje vyhnutí se nepříteli. Tento styl byl často spojován s dalšími bojovými styly jako je Kendo, Aikido nebo Ju-jutsu. Technicky spočívá wado – ryu na využití tří principů: Ten-i (změna postavení), Ten-tai (přenesení váhy těla) a Ten-gi (použití technik). Dalšími doplňujícími rysy je dýchání (Nagosu – dýchání plynulé jako voda), Inasu (princip nechat klouzat okolo) a noru (ovinout). Vyhnutí se je vždy doprovázeno technikou úderu orientovanou na vitální bod a často končí vrhací technikou. Ohtsuka založil původně styl na 9 kata, zohlednil 5 základních (Pinan či Heian) a poté vyučoval Kushanku jako přímé pokračování Heian. Dále rozvinul další dvě kata Naihanchi (odvozenou z Tekki ze shotokanu) a Seishan (vzniklou přetvořením Hangetsu). Spojením seishan a kushanku vyvinul Chinto, kterou označil za nejvyšší kata stylu. Dnes má wado – ryu mnohem větší počet kata.

V současnosti stojí v čele stylu syn mistra Jiro Ohtsuka. V Japonsku cvičí 25 % všech karatistů právě styl wado – ryu. Styl je celosvětově sloučen do svazu Wado – ryu karate – do Renmei, do kterého patří 150 zemí světa.

¹⁸ Typický vysoký postoj stylu wado – ryu:

<http://www.kirbyskarateacademy.com/Images/KKA0023.jpg>, 31. 3. 2010

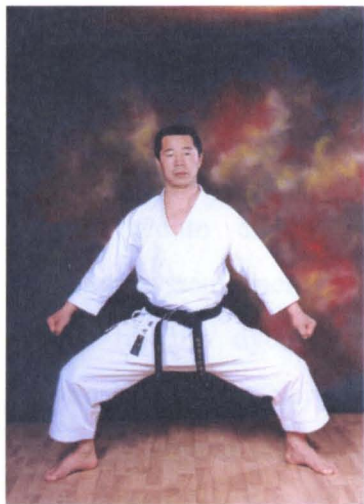
Tabulka GICHIN FUNAKOSHI



¹⁹ Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 83

7.3. Shito – ryu

Shito – ryu je třetím ze čtveřice stylů japonského karate původem z Okinawy. Jedná se o kombinaci Shorin – ryu a Shorei – ryu. Označení Shito je odvozeno od jména dvou velkých okinawských mistrů, kteří byli učitelé Kenwa (Kenshin) Mabuni, jež styl v roce 1934 založil. „Shi“ je japonský způsob čtení okinawského ideogramu „Ito“ nebo „Itosu“. „To“ pochází ze slova Higashi. První škola byla otevřena v Osace v Japonsku a roku 1934 vyšla první příručka tohoto stylu sepsaná Mabunim. Shito – ryu se vyznačuje zvláště tím, že podle staré učební metody neodděluje umění volné ruky (karate-dó) a umění zbraně (kobudo). Vzhledem ke kata vychází Mabuni z obou stylů jak formy Naka – te, tak Itosu. Kata Itosu neboli později Shuri – te vyučoval Funakoshi. Jako karate v obecné rovině, tak i tento styl se vyvíjel v různých podobách. K prvnímu štěpení stylu dochází již za života Mabuniho, poté co mistr Chojiro Tani z Kobe založil bojovou odnož Shukokai, kterou pak dále šířil Yoshinao Nambu. Později se tato čistě bojová interpretace neujala a Nambu si vytvořil vlastní odnož tohoto směru nazvanou Nanbu – do. Dalším zlomovým momentem bylo přetvoření shito – ryu do podoby sportovní.



Tento styl se začal také šířit po celém světě, ale převládá v něm nejednotnost. Po smrti mistra Mabuniho se vedení stylu ujali jeho synové. Styl si dlouho neudržel jednotnost, jedna z jeho částí se posunovala směrem k závodnímu stylu, zatímco druhá pod vedením Ryushiho a Sadaakiho Sakagamových (otec a syn) se ve vývoji začala vracet zpět k tradiční formě stylu, postupně se tento směr stal téměř identickým se stylem Itosu. Významným žákem²⁰ sportovní školy byl Teruo Hayashi, který byl znám především ve Francii a západním karatistům je znám také z filmu Budo, art of killing, ve kterém prezentuje se svými žáky tento styl karate.

Shito – ryu je pod velkým vlivem boje, z tohoto důvodu je velká část technik zbavena původních souvislostí a filozofie. Technická šíře stylu je obrovská, nejen

²⁰ Postoj shiko – dachi charakteristický pro styl shito – ryu:

http://www.karatenomichi.ru/articles/photogallery/pics/stojki/shiko_dachi.jpg, 31. 3. 2010

proto, že spojuje dva odlišné styly karate (Shorei a Shorin), ale také často využívá při nácviku a provádění technik zbraní. Kata stylu vychází z více kategorií, ze školy Itosu se odvozují Heian, Bassai, Kanku, Nijushiho, Gojushiho. Naopak ze stylu goju – ryu pochází Tensho, Shihozuki, Juroku, Nipaipo nebo Hanenko (Ananku). Tento styl je specifický svou směsicí obou základních větví karate. Z tohoto důvodu patří mezi nejproblematictější styly z hlediska hodnocení, protože každá asociace klade důraz na jinou část provedení techniky a postojů.

Sám zakladatel tohoto stylu se velkou část svého života věnoval Shotokanu, ale po seznámení s Miyagim se začal učit také styl Goju – ryu. Z obou těchto stylů se zrodil jeho styl Shito – ryu.

7.4. Goju – ryu

Goju – ryu jako všechny ostatní ze čtyř základních japonských stylů karate bylo založeno na Okinawě. Původně vzniklo z Naha – te (Shorei – ryu), které se dělilo na dva směry a to Ason a Waichizan. Linie Ason zanikla s jejím posledním mistrem Tomigusuku, ale linie Waichinzan přešla dědičně přes mistra Kanrya Higashionna na mistra Miyagiho. Oba tito mistři se zasloužili o dnešní podobu goju – ryu. Základní kámen položil Higashionna, který studoval v Číně styly Chuan – fa (styl zářícího jara, bílého jeřába atd.). Když se vrátil na Okinawu, učil systém, který je možno chápat jako syntézu těchto čínských stylů. V této době byl stanoven systém energie, který se projevuje v kata silným břišním dýcháním (ibuki), a celý styl byl nazván Naha – te. Největší rozkvět stylu nastal pod vedením Chojuna Miyagiho (1888-1953). Tento mistr cestoval do Číny, kde studoval nejen Chuan – fa, ale také praktiky zenu nebo stylu Pa – kua. Po návratu na Okinawu rozpracoval dvě formy kata Gekisai, které zjednodušil a zkrátil, aby²¹ byly využitelné pro začátečníky v tomto stylu (zde můžeme hledat souvislost se shorin – ryu a jeho základními katami Heian). Současně vypracoval formu Tensho, která se



²¹ Silné břišní dýchání typické pro goju – ryu:

http://www.iogkf.com/newsletter/edition_2009_2/images/miyagishime.jpg, 31. 3. 2010

velmi podobá čínským jižním školám. V následujících letech Miyagi cestoval do Pacifiku, kde začal šířit svůj styl.

Jméno goju – ryu bylo poprvé použito v roce 1929, kdy se konalo první veřejné představení stylu v Japonsku. Miyagi pojmenoval svůj styl na základě díla „Sedm epos čínských pěstí (Bubishi), ve které se praví, že všechno ve vesmíru dýchá tvrdě a měkce. Z toho také pochází název goju v překladu tvrdý a měkký.²²

Miyagi se v roce 1935 natrvalo vrátil na Okinawu. V roce 1952 bylo založeno sdružení okinawského goju – ryu. O rok později zemřel zakladatel tohoto stylu a v téže roce začal i jeho rozpad na jednotlivé směry. Stejně jako u ostatních stylů se i zde projevuje rozdílnost a jednotlivé školy spolu dodnes soupeří. Okinawské goju - ryu se přesně drží směrnic stanovených mistrem Miyagim pro cvičení karate. Zápas je z tohoto systému vyloučen, a tím se ocitá v ostrém kontrastu s tendencemi v Japonsku, které zde prosadili také zápasovou formu tohoto stylu, na rozdíl od Okinawy.

Hlavními body tradičního goju – ryu jsou: Te chikatemani (cvičební postup předepisují tradiční kata cvičená se zvláštní pozorností a v nezměněné formě). Miyagi založil systém kata tohoto stylu nazvaný Fukyu kata, která jsou dodnes používána i v jiných stylech. Dalším bodem je bunkai, která se vyznačuje cvičením klasických kata s partnerem, toto cvičení je typické pro styly odmítající boj. Posledními dvěma body jsou Te tochimani (rozšířená forma bunkai, ve které rozhoduje rozhodčí a udílí body za techniky) a Okukujji (cvičení skutečného boje, kde se výše postavený může jen bránit, zatímco jeho partner útočí plnou silou). V Japonském goju – ryu hraje velkou roli filozofie Shinto. Typické pro goju – ryu v obecné rovině jsou stabilní a silové, ale také pružné a pohyblivé postoje. Techniky nohou směřují jen zřídka výš než do podbříšku. Techniky rukou pocházejí ze stylů jižní Číny a skládají se většinou z odzbrojených a kulatých pohybů. Všechny pohyby jsou doprovázeny zvučným dýcháním bránicí, které způsobuje, že je tělo schopné odolat útočným technikám beze škod. Tyto techniky dýchání pochází původně z indické jogy. V tomto stylu jsou nejdůležitější tři postoje: sanchin dachi (postoj v uzavření, který umožňuje uvolnění a napětí svalů), shiko dachi (směřující na práci boků v otevření) a nekoashi dachi (mezipostavení pro rychlé a mrštné pohyby). Střídání postojů vede k dosažení rovnováhy a umožňuje měkké pohyby.

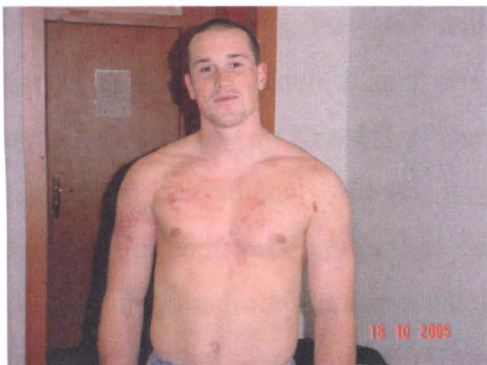
²² Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 122

V současném goju – ryu existuje 12 nejdůležitějších kata, každá z nich je důležitá pro nácvik a pochopení některých technik karate. Gekisai jsou dvě základní kata, která tvoří základní školu obrany a útoku na velkou vzdálenost. Dalším stupněm jsou Sanchin (ruka) a Tensho (ruka), každá z nich se zaměřuje na jiné techniky, první z nich se soustředí na výuku korektní formy pěstního úderu, pohybu vpřed, postavení, hlubokého dýchání a napětí svalů. Naopak druhá kata vysvětluje použití otevřené ruky, krátké dýchání a uvolnění svalů. Obě kata tak tvoří celek, jsou si navzájem opaky. Saifa je další kata převážně využívající obranné a protiúderové techniky jednou rukou, nad ní stojí Sanseru, ve které se využívají stejné techniky, ale oběma rukama. Seisan a Suparinpei jsou silová kata (go kata) s použitím technik Atemi. Druhou skupinu tvoří tzv. pružná kata (ju kata), která obsahují 5 technik boje volnou rukou – atemi techniky, kloubní páky, vrhy, držící chvaty a znehybňovací techniky. Do této druhé skupiny kata patří Seienchin, shisochin, seipai, kururunfa.²³

7.5. Další styly karate

V této části práce jsem vybral nejdůležitější styly karate, které sice nepatří mezi nejrozšířenější, ale v celkovém kontextu mají pro karate velký význam. Celkem existuje 60 různých stylů karate, proto zde uvedu pouze několik příkladů. "

Kyokushin karate



Kyokushin karate je nejtvrdší ze všech stylů, sportovní zápas zde probíhá bez chráničů a techniky jsou vedeny plnou silou na plný kontakt. Body jsou udělovány jen za viditelné poškození soupeře nebo za K.O. Jedná se o komplexní bojové umění, které²⁴klade velké nároky na pohybové schopnosti žáků. Trénink není zaměřen jen na techniku, ale také na posilování svalů nebo na

²³ Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 124-5

²⁴ Nejúspěšnější český karatista stylu Kyokushin po náročném turnaji: http://kyokushin.cz/cache/da02d5799aaf57467c9e0a83afcc4459_800x600x.jpg, 31. 3. 2010

rozvoj flexibility. Žák musí být nejen rychlý a pohyblivý, ale také dostatečně odolný a silný. Z toho pramení i heslo stylu „100 kg je váha šampiona“. Za zakladatele se považuje Masutatsu Oyama, který původně studoval shotokan u Funakoshiho, ale postupně se přes službu v armádě až po pobyt v klášteře propracoval k vlastnímu stylu karate, který založil v roce 1955. Oyama se zúčastnil celojaponského turnaje v karate, kde získal první místo. Snažil se také přiblížit svůj styl veřejnosti, například bojem s býky, kterým prý rukou urážel rohy. V roce 1952 se společně s Koichim Endou, expertem na judo zúčastnil řady exhibičních turnajů v USA a získal přezdívku Boží pěst.

Chito – ryu

Chito-ryu je okinawský styl karate vzniklý z kombinace shorin – ryu a shorei – ryu, který nemá tak bohatou historii jako předcházející styly. Je pokládán za jeden z nejnovějších. Mezi jeho nejdůležitější představitele patří Ankichi Aragaka a Chiki Motobu.

Uechi – ryu

Jedná se o okinawský styl karate, který se řadí k Shorei – ryu. Za zakladatele je považován Kanbun Uechi, který strávil dlouhá léta studiem v Číně a byl ovlivněn zejména vnitřním stylem Chuan – fa. Styl se zaměřuje na techniky otevřené ruky, na styl tygra, jeřába a draka. Používá také hluboká kopnutí směřující na životní systémy lidského těla. Původně tento styl obsahuje jen 3 kata: Sanchin, Seisan a Sanseru. Syn zakladatele Kanei přidal dalších pět kata, se snahou zachovat ducha, nová kata se nazývají Kanshiwa, Daini Seisan, Konchin, Seichin a Seirui. Tento styl patří mezi nejtradičnější karate, jen málo se odchýlil od svého čínského původu. Jedním z důvodů proč přetrval až do současnosti je jeho duchovní síla a návaznost na realitu. Dopodrobna zkoumá také účast duchovní síly v boji, neexistuje zde žádná nejednotnost ani disharmonie, přestože je celosvětově rozšířen. Mistr si vybírá své následovníky tak, že mu musí předvést kata Sanchin a pokud uspějí, dostanou povolení vyučovat toto umění.

Isshi – ryu

Tento styl byl založen na Okinawě Tatsuem Shimabukurem a doslova v překladu znamená „cestu spojeného srdce“. Základem je Shorin – ryu (přezdíváné matka systému) a Goju – ryu (přezdíváné otec stylu). Zajímavostí je legenda, podle které byl tento styl nejprve pojmenován podle učitele zakladatele Chan-Migwa, ale zakladateli se prý zjevila ve snu bohyně vod na drakovi a vyzývala ho, aby uchoval své vlastní myšlenky ve stylu. Dosud je emblémem stylu bohyně vod znázorněná jako napůl žena a napůl drak.

Shukokai – ryu

Jedná se o japonskou školu karate, kterou odvodil Chojiro Tani z Shito – ryu a Goju – ryu. V roce 1965 se dostal tento směr do Evropy, zejména do Francie a také z tohoto důvodu se v něm používá pouze anglické názvosloví. Techniky jsou vedeny spíše na efekt než na účinnost, zdůrazňují obratnost a virtuozitu. Často se při cvičení používají masky a paruky typické pro japonské divadlo.

Seido – ryu

Seido – ryu je japonský styl karate s tradičním obsahem, který založil Nakamura Tadashi. Směr je založen na sloučení kyokushin karate a filozofie Zen. Psychologický základ tohoto umění spočívá na třech principech Zenu, kterými jsou láska, respekt a poslušnost.

8. KARATE V OBEČNÉ ROVINĚ

8.1. Karate jako sport

Základem karate jsou údery a bloky, prováděné rukama i nohama, které většinou vychází z pevně stanovených postojů. Postoje umožňují bojovníkovi udržovat stabilitu v okamžiku, kdy úder kryje nebo i pokud jej sám provádí. Správný postoj spolu s dobrým dýcháním pomůže techniku zpevnit a zvýšit její účinnost na protivníka.

Při provádění technik kata jsou techniky (kryty, údery, seky a kopy) sestaveny v určité logické návaznosti a vyskytuje se jich v jedné kata pouze omezený počet. Kata je třeba provádět na určitém omezeném prostoru (embusen) tzn. první a poslední technika musí být provedena u shotokanu na stejném místě. Kata se musí provádět dynamicky za dodržování 3 základních pravidel: užití správné síly, správné rychlosti pohybů (pomalé x rychlé techniky) a správné střídání napětí a uvolnění svalů. Na těchto faktorech stojí krása, síla a rytmus kata. Součástí provádění kata je také pokora před soupeřem a etiketa, která se promítá úklonou před začátkem kata a úklonou na jejím konci. Kumite je cvičení sloužící k procvičení technik s reálným soupeřem, všechny údery musí být zastaveny dříve než dopadnou na soupeřův

vitální bod.

Nejdůležitějším prvkem v karate je překvapivě rovnováha a schopnost ovládat vlastní tělo. Při realizaci technik se mění neustále poloha těžiště, které se posunuje do stran nebo zepředu do zadu či mění výšku. Karatista musí neustále hlídat, aby neposkytoval soupeři nekrytý prostor k útoku a byl zároveň neustále připraven na další²⁵ vlastní útok. Obrana i útok jsou stejně

空
手
道

KARA (*Leere*)

TE (*Hand*)

DO (*Weg*)

²⁵ karate – dó: www.karateclub-liesing.de, 1. 4. 2010

důležité. Síla úderu je závislá na koncentraci a zpevnění celého těla, které umožní karatistům vyvinout sílu až 700 kg.²⁶ Při každé technice dojde k zapojení svalů celého těla, ale stejně důležité je i jejich uvolnění. Důležitý je také rytmus v kata a načasování technik v kumite. Každá technika vyžaduje určitý rytmus a také načasování pro provedení. S tímto prvkem souvisí také strategie a dýchání. Při dýchání je důležité udržovat po výdechu v plicích alespoň 20% obsahu vzduchu, protože vydechnutí veškerého vzduchu při úderu oslabuje následující kryt, nebyli bychom tak schopni odrazit ani nejjednodušší úder.

Specifickou kapitolu tvoří v karate kryty. Jedná se o jednu z největších odlišností od ostatních bojových sportů. Pro vlastní krytí existuje řada technik, které využívají chodidlo, holeň nebo dlaň či předloktí. Všechny techniky krytů se musí provádět již v okamžiku, kdy útočník zahájil útok, z tohoto důvodu je nutné předvídat chování soupeře a koncentrovat se. Kryty mohou mít různé cíle:

- a) protivníka odradit od dalšího útoku – technika je vedena velkou silou, kryt je tak do jisté míry útočnou technikou
- b) odklonit útok – útočník je odkloněn relativně malou silou
- c) krýt a zahájit protiútok – obranný kryt je realizován a současně se přechází do protiútku
- d) vyvést protivníka z rovnováhy
- e) ústup – po provedení krytu následuje ústup, aby se využilo lepší pozice pro protiútok

Při provádění krytu je důležité mít na mysli několik zásad. Každý obránce musí správně rozeznat směr a sílu útoku, aby se mohl efektivně bránit. Důležitá je rotace předloktí při krytu rukou a správné načasování krytu. Rotační pohyb kyčlí a stažení druhé ruky vedou k zesílení techniky krytu.

8.2. Charakteristika karate v porovnání s jinými bojovými sporty (judo, aikido)

Tato část práce si klade za cíl charakterizovat karate jako bojový sport v porovnání s jinými sporty ze stejné kategorie jako je judo nebo aikido.

²⁶ Nakayama, M.: Best karate – souhrnný přehled. Fighters Publications Miroslav Sobotka. Praha 2003, str. 50

Pro **aikido** jsou typické myšlenky harmonie a sebeobrany. Aikido používá páky, vychylování z rovnováhy, vykrucování končetin do nepřírodných poloh a hody v pákách. Základní myšlenkou je využití síly protivníka, všechny pohyby se provádí směrem, ve kterém protivník neklade silový odpor, tedy v souladu s jeho pohybem. Typické jsou kruhové pohyby. Údery se používají pouze na odvedení pozornosti. Aikido trénuje tělo jako celek, snaží se dosáhnout využití přirozených maxim a principu středu (hara). Založením na včasných rychlých pohybech, kdy se nechá vyplynout síla protivníka naprázdno se odlišuje od juda. Aikido si klade za cíl vítězství prostřednictvím míru.

Judo znamenající v překladu jemná cesta se vyvinulo z ju-jutsu. Pomineme-li box, jedná se o první bojový sport zařazený na program olympijských her v roce 1964. Nyní se praktikuje převážně sportovní forma. Nejpoužívanější techniky jsou hody, strhy, porazy, škrčení, držení a páka na loket. Princip juda je vítězství ustupováním. Oba předcházející bojové sporty využívají síly protivníka ve svůj prospěch, pokračují s ním v pohybu, oba bojovníci jsou v přímém kontaktu zejména při přehozech nebo při páce. Naopak karate je typické tím, že si soupeři při zápase udržují určitou vzdálenost stanovenou přibližnou délkou paže soupeře.

Aikido a judo jsou spíše kontaktní sporty, kde dochází k přímému kontaktu závodníků, využívá se více energie soupeře, často se zde vyskytuje uhýbání a vyhýbání se, se kterým se v karate téměř nesetkáme. Také přehozy typické pro judo se v karate téměř nevyskytují, protože karate je založena na tvrdých a přesných krytech, stejně jako na úderech. Sportovec se musí v karate naučit rány nejen rozdávat, ale také přijímat, toto je jedno ze specifíků karate. Ostatní z výše zmíněných bojových sportů se snaží soupeři vyhnout nebo využít síly jeho útoku v jeho neprospěch. V karate čelí obránce útočnickovi přímo nebo v podobě imaginárního soupeře, vždy nejdříve přichází kryt a teprve poté následuje úder.

Pokud budeme chtít shrnout základní rozdíly mezi těmito sporty, bude se jednat zejména o dynamické přesuny v postojích, jedná se o nízké postoje určené k udržení stability, které jsou typické pro karate. Postoje musí být pevné a záda se musí nacházet ve vzpřímené pozici. Údery jsou silné podpořené výraznou prací boků. Bloky jsou tvrdé a na závěr v nich dochází k rotaci ruky v závěrečné fázi provádění techniky. Důležité jsou také kopy, které se v ostatních sportech příliš nevyskytují. Kopy jsou zde rozlišené jako kopy dopředu, do strany nebo dozadu, důležitá je ale precizní práce boků.

8.3. Nejvýznamnější osobnosti karate

Gichin Funakoshi

Narodil se roku 1868 na Okinawě a umírá v roce 1957 ve věku 88 let. Je považován za otce a zakladatele moderního karate a zároveň stylu shotokan. Karate provozoval od svých patnácti let a po dovršení dvacítky se stal Funakoshi učitelem. „V roce 1901/1902 vedl demonstraci karate ve škole v Naha u příležitosti návštěvy školního komisaře japonské provincie Kagoshima, pana Shintaro Ogawa.“²⁷ Díky jeho zprávě z této události ministerstvo kultury v Tokyu souhlasilo se zavedením karate jako součástí učebního plánu na okinawských školách. Funakoshi poté veřejně vyučoval karate až do roku 1918, kdy končí s výukou ve školách. V roce 1916 zorganizoval demonstraci karate v Kyótu a zúčastnil se i veřejného představení v roce 1922 u příležitosti návštěvy Okinawy princem Hirohitem. Roku 1936 byla ukončena výstavba prvního karatistického dojo v Tokyu, kde se stal Funakoshi prvním učitelem karate. Nad vstupem byl umístěn název Shotokan, dle Funakoshiho pseudonymu (Shoto – používal ho při psaní svých básní)²⁸. Ke konci života sepsal Funakoshi 20 pravidel karate nazývaných Shoto Nijukun, k jejichž dodržování²⁹ naléhavě vyzýval.



osvobod'

„Shoto Nijukun:

1. karate začíná respektem a končí respektem
2. v karate se nedělá první pohyb
3. karate je pomocníkem spravedlnosti
4. poznej nejprve sám sebe, teprve potom toho druhého
5. intuice je důležitější než technika
6. nauč se kontrolovat svého ducha a pak ho

²⁷ Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 79

²⁸ Shoto znamená „šumění pinií“, shoto se začalo používat pro styl karate, který vyučoval Funakoshi (Shotokan)

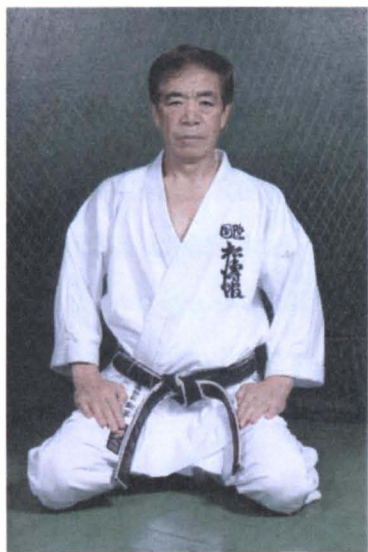
²⁹ Gichin Funakoshi:

http://www.petalumakarateclub.com/Images/External%20Images/Petaluma%20Karate%20Club%20-%20Karate-Do_funakoshi.jpg, 31. 3. 2010

7. neštěstí se stává vždy z nepozornosti
8. nevěř, že se karate odehrává jenom v doju
9. cvičit karate znamená pracovat celý dlouhý život, v tom neexistují hranice
10. spoj svůj každodenní život s karate, pak najdeš „myo“
11. opravdové karate je jako horká voda, která chladne, když ji stále neohříváš
12. nemysli na výhru, ale přemýšlej o tom, jak neprohraješ
13. změň svoji obranu vůči nepříteli
14. boj odpovídá vždy tvé schopnosti zacházet s keyo (nehlídaný) a jitsu (hlídaný)
15. představ si svou ruku a nohu jako meč
16. když opustíš místo, kde jsi doma, děláš si četné nepřátele, takové chování ti přináší mrzutosti
17. začátečníci musí zvládnout všechny úkony bez vlastního úsudku, teprve potom dosáhnou přirozeného stavu
18. kata musejí být prováděná korektně, ve skutečném boji je tomu naopak
19. tvrdé a měkké, napětí a uvolnění, pomalu a rychle – všechno ve spojení se správným dýcháním
20. vzpomeň si a myslí vždy na „kufu“ – žij těmito předpisy po celý den“³⁰

Hirokazu Kanazawa

Narodil se v roce 1931 a je světově proslulým instruktorem karate a prezidentem



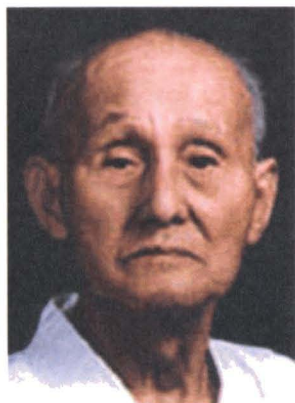
Shotokan karatedo international federation (SKIF). Sám tuto organizaci založil po tom, co opustil Japonskou asociaci karate v roce 1977 po sporu s mistrem Nakayamou. Hirokazu Kanazawa je jeden z mála mistrů, kteří dosáhli nejvyššího stupně technické vyspělosti 10. dan. V roce 1957, na prvním mezinárodním Mistrovství Japonska, Kanazawa získal první místo v kumite a o rok později toto umístění ³¹obhájil a ještě vyhrál titul v kata.

³⁰ Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 79

³¹ Hirokazu Kanazawa: http://www.skifworld.com/images/DSC_5959.jpg, 31. 3. 2010

Hironori Ohtsuka

Narodil se v roce 1892 a již od útlého věku se věnoval cvičení jujutsu a v devatenácti letech začal studovat tehdy nové bojový umění Kempo. Roku 1922, po



tom co se dozvěděl, že se na císařském dvoře připravuje ukázka karate, na které měl být přítomen princ Hirohito, se seznamuje s mistrem Funakoshim a stává se jeho žákem. Ovšem již v roce 1928 začal rozvíjet své vlastní představy o zdokonalování karate a v roce 1934 zakládá styl wado – ryu. Mistr Ohtsuka získal během svého života mnoho ocenění. Například ve věku 29 let získává celonárodně uznávaný³² diplom „mistr bojových umění.“ Ovšem nejvíce si

Ohtsuka vážil osobního přijetí japonským panovníkem v roce 1966 a poděkování za významné služby v oblasti popularizace karate – dó. Ohtsuka umírá v roce 1982.

Chojun Miyagi



Narodil se v roce 1888 a již od útlého věku začal s výukou karate u mistra Aragaki. Ve věku 14 let se stal žákem Kanryo Higaonna, kde procházel velmi tvrdým tréninkem náročným na tai-sabaki³³ a fyzickou kondici. Po Higaonnově smrti roku 1916 se mistr Miyagi rozhodne odcestovat do Číny a hledat původní Higaonnovo dojo. V roce 1926 založil³⁴ karatistický klub Karate Research Club, jehož úkolem bylo

vyučovat karate z celkového pohledu. Toto vyučování vedli proto různí okinawští experti. Karate Research Club se rozpadl tři roky po svém založení kvůli tomu, že jednotliví mistři, kteří prováděli výuku se vydali vlastními cestami. V roce 1930 Miyagi nazývá svoji školu karate jako goju – ryu (měkký, tvrdý), ovšem až o deset let později uzavřel systém svého učení. „V Okinawě je Miyagi Sensei uctíván jako

³² Hironori Ohtsuka: <http://83.86.165.126/tomo/images/phocagallery/ohtsuka.gif>, 31. 3. 2010

³³ přesuny dolních končetin

³⁴ Chojun Miyagi: http://www.karateblogger.com/stari/images/miyagi_21.jpg, 31. 3. 2010

jeden z největších mistrů Karate – dó a lidé ho tam nazývají džentlmen – bojovník.“³⁵ Miyagi umírá v roce 1953.

Kenwa Mabuni

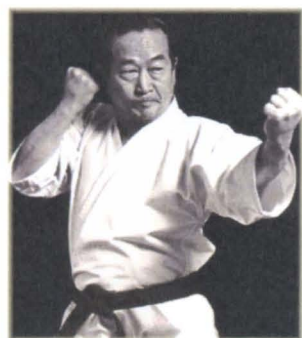


Kenwa Mabuni se narodil roku 1889 jako potomek slavného okinawského samuraje. Začínal s Tode u mistra Itosu, kde se seznámil s Funakoshim, který byl v té době jako Mabuni sempai.³⁶ Roku 1928 opustil Okinawu a přemístil se stejně jako mistr Funakoshi a mistr Miyagi do Japonska, přesněji do Ósaky, kde založil své první dojo. Zde také šířil a založil svůj³⁷ styl karate, který nazval shito – ryu (1934 – rok založení).

Mistr Mabuni zemřel roku 1952.

Masatoshi Nakayama

Narodil se roku 1913 a zemřel roku 1987 jako hlavní instruktor Japan Karate Association. Karate se začal věnovat až ve svých 19 letech a to pod vedením „otce moderního karate,“ mistra Gichina Funakoshiho. V roce 1943 přesvědčil svého učitele a mistra, aby začal vyučovat na svých trénincích řízené formy zápasu, kdy měli jak útočník, tak obránce určené své techniky. Ani to mu však nestačilo a později inicioval vytvoření pravidel pro volný zápas. Jelikož byla Spojenými státy po druhé světové válce jakákoli výuka bojových umění zakázána, tak Nakayama



společně s ostatními mistry karate podnikl několik pokusů, aby se karate mohlo opět vyučovat na univerzitách. To se povedlo až v roce 1949. Mistr Funakoshi ovšem pověřil výukou na univerzitách svého žáka Shigeru Egamiho, který následoval Funakoshiho neagresivní a nezávodní karate.³⁸ Jako důsledek tohoto rozporu se Nakayama stává jedním

³⁵ Lind, W.: Tradice karate – mistři a styly tradičního bojového umění z Okinawy, Číny a Japonska. Comenius. 1996, str. 120

³⁶ označení pro pokročilé starší žáky

³⁷ Kenwa Mabuni: <http://www.seitoshitoryukarate.org/Mabuni2.jpg>, 31. 3. 2010

³⁸ Masatoshi Nakayama: http://www.tkc-birth.de/TKC_material/bilder/home/NAKAYAMA sized.jpg, 31. 3. 2010

ze zakládajících členů Japan Karate Association (1949). Cílem této organizace bylo posunout karate do oblasti sportu, vybudovat systém pravidel a vyškolit instruktory. Nakyama se stal organizátorem prvního otevřeného mistrovství Japonska v roce 1957 a právě od tohoto roku se píše historie sportovního karate po celém světě.

9. ZÁVĚRY

Hlavní závěr

- Vznik a vývoj bojového umění jsem shrnul v průběhu celé mé práce. Od Číny, přes Okinawu a Japonsko jsem tento vývoj sledoval až do České republiky, kde je za zakladatele tohoto bojového sportu považován Fridolín Hoyer. Podařilo se mi splnit dva ze tří stanovených úkolů. Rozhovor s mistrem Hirokazu Kanazawou jsem nemohl provést z důvodu jeho velké pracovní vytíženosti.

Dílčí závěry

- Na základě informací získaných z internetových stránek Českého svazu karate jsem popsal aktuální strukturu tohoto svazu a fungování jeho jednotlivých složek. Dále jsem se po konzultaci s Jaromírem Musilem (člen VV) věnoval i jednotlivým orgánům Výkonného výboru. Snažil jsem se srozumitelně popsat nejen složení, ale také jednotlivé nástroje, které můžou při své činnosti využít.
- Dalším dílčím cílem mé práce byl výzkum počtu klubů v jednotlivých krajských svazech ČSKe. Po důkladném zkoumání dostupných zdrojů a splnění všech úkolů, které jsem si vytyčil, jsem došel k závěru, že Pražský svaz karate čítá nejvíce oddílů, a to 48. Nejméně početný je kraj Plzeňský, jehož součástí je pouze 7 klubů, přičemž průměrný počet oddílů na jeden kraj tvoří přibližně 20 klubů. Bližší informace lze nalézt v grafech a tabulkách na straně 28.
- Jak jsem již nastínil v průběhu své práce, karate se dělí na 4 základní školy. Popsal jsem jejich historický vývoj a charakteristické rysy každého z nich. Věnoval jsem se také zakladatelům jednotlivých škol. Soustředil jsem se především na styl Shotokan – ryu, který sám studuji. Na styly Goju – ryu a Shito – ryu jsem využil odborných poznatků Jaromíra Musila, který tyto styly studoval na ostrově Okinawa. Styl Wado – ryu jsem popsal na základě odborné literatury.

- Co se týče karate jako bojového umění, snažil jsem se nastínit, jak se od sebe navzájem liší karate, aikido a judo. Dále se soustředím na rozdíly jednotlivých technik, které jsou pro dané umění charakteristické. Tyto bojové sporty jsem vybral, protože jsou laickou veřejností často zaměňovány. Těmito sporty se zabývá řada odborných konzultací, proto jsem neměl žádný problém se splněním stanoveného úkolu.

10. SEZNAM LITERATURY A OSTATNÍ ZDROJE

Knížní zdroje

1. KRÁL, P. a kol., *Karate – učební texty pro trenéry*. Praha: Olympia, 1990.
2. FOJTÍK, I., KRÁL P., KRÁL P., *Kartedó*. Praha: Olympia, 1993. ISBN 80-7033-246-8.
3. FUNAKOSHI, G., *Karatedo Má životní cesta.*, Praha: Naše vojsko, 1994.
4. GYURIS, J., *Karatedó*. Praha: Naše vojsko, 2003. ISBN 80-206-0679-3.
5. LIND, W., *Tradice Karate*. Brno: Comenius, 1996.
6. NAKAYAMA, M., *Best karate Kumite 1*. Praha: Fighters publications, 2007. ISBN 978-80-86977-17-1.
7. NAKAYAMA, M., *Best karate Souhrnný přehled*. Praha: Fighters publications, 2003. ISBN 80-903079-2-2.
8. NAKAYAMA, M., *Best karate Základy*. Praha: Fighters publications, 2005. ISBN 80-903079-6-5.
9. NAKAYAMA, M., *Dynamické karate*. Praha: Naše vojsko, 1994.
10. STRNAD, K., *Karate cesta k prvnímu danu*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1932-0.
11. WEINMANN, W., *Lexikon bojových sportů*. Berlin: Verlag Weinmann, 1995. ISBN 80-206-0546-0.

Internetové zdroje

12. www.czechkarate.cz 28. 2. 2010
13. www.iogkf.com, 31. 3. 2010
14. www.karate-info.cz, 6. 4. 2010
15. www.karateblogger.org, 31. 3. 2010
16. www.karateclub-liesing.de, 31. 3. 2010
17. www.karatefm.webzdarma.cz, 31. 3. 2010
18. www.karatenomichi.ru, 31. 3. 2010
19. www.karaterec.com 16. 2. 2010
20. www.kirbykarateacademy.org, 31. 3. 2010

21. www.kyokushin.cz, 31. 3. 2010
22. www.orgs.bucknell.edu, 31. 3. 2010
23. www.petalumakarateclub.com, 31. 3. 2010
24. www.seitoshitoryukarate.org, 31. 3. 2010
25. www.skifworld.com 19. 2. 2010
26. www.tkc-birth.de, 31. 3. 2010
27. www.ubu.no.sapo.pt, 31. 3. 2010
28. www.wikipedie.cz, 31. 3. 2010