

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Technika a metodika nácviku Ikedovy katy s džó v aikidó

Vedoucí práce:
Mgr. Radim Pavelka

Zpracoval:
Bc. Pavel Václavík

Purkarec 2011

OBSAH

1	TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1.1	Cíle úkoly a metody práce.....	10
1.1.1	Cíl práce	10
1.1.2	Úkoly práce	10
1.1.3	Metody	10
1.2	Přepis japonských názvů	11
1.3	Historie aikidó	11
1.4	Džódó	13
1.5	Kata	13
1.5.1	Grafické záznamy katy	15
1.6	Východiska pro cvičení se zbraněmi.....	15
1.6.1	Technika cvičení	16
1.6.2	Technické parametry náčiní (džó)	17
1.6.3	Základní cviky a techniky s džó	18
1.6.4	Motorické učení a vztah k džó.....	19
1.6.5	Pedagogické postupy a přístupy při cvičení s džó	21
2	ODBORNÁ ČÁST	23
2.1	Využití diagramu čtverců pro popis pozic a technik.....	23
2.2	Používané kroky a pohyby	24
2.2.1	Obecná pravidla pohybu v aikidó	24
2.2.2	Základní postoj	25
2.2.3	Základní kroky	26
2.2.3.1	Chůze vpřed	26
2.2.3.2	Chůze vzad	26
2.2.3.3	Pohyb do strany maeaitenshin	27
2.2.3.4	Pohyby otočné	27
2.2.4	Základní dovednosti pro cvičení s džó	28
2.2.5	Držení džó.....	29
2.2.5.1	Základy držení džó	30
2.2.5.2	Držení v základním postoji.....	31
2.2.5.3	Držení, kdy jsou malíkové hrany dopředu	32
2.2.5.4	Výměna rukou na džó.....	32
2.2.6	Základní kamae	33
2.2.6.1	Pozice čúdan	34
2.2.6.2	Pozice džódan	35
2.2.6.3	Pozice hasó	36
2.2.6.4	Pozice Waki kamae	37
2.2.6.5	Pozice gedan	38
2.2.7	Základní seky a údery v Ikedově katě	39
2.2.7.1	Sek šómenuči	39
2.2.7.2	Sek jokomenuči	40
2.2.7.3	Úder cuki	41
2.2.8	Kryty používané v katě	42
2.2.8.1	Kryty oběma rukama	42
2.2.8.2	Kryty jednou rukou.....	44
2.3	Technika cvičení katy	44
2.3.1	Zahájení cvičení	45
2.3.1.1	Výchozí pozice pro zahájení katy	46
2.3.1.2	Pozice 1. Kryt	47

2.3.1.3	Pozice 2. Cuki džó se setkáním rukou	48
2.3.1.4	Pozice 3. Kryt ukenagaši se zadní rukou na čele	49
2.3.1.5	Pozice 4. Cuki džó se setkáním rukou	50
2.3.1.6	Pozice 5. Kryt ukenagaši s přední rukou na čele	51
2.3.1.7	Pozice 6. Útok šómenuči	52
2.3.1.8	Pozice 7. Kryt ukenagaši	53
2.3.1.9	Pozice 8. Útok šómenuči	54
2.3.1.10	Pozice 9. Kryt ukenagaši se zkřížením rukou	55
2.3.1.11	Pozice 10. Sek šómenuči	56
2.3.1.12	Pozice 11. Útok cuki.....	57
2.3.1.13	Pozice 12. Obranný únik do pozice waki kamae.....	58
2.3.1.14	Pozice 13. Útok obloukem na hlavu.....	59
2.3.1.15	Pozice 14. Útok cuki na krk	60
2.3.1.16	Pozice 15. Zasunutí džó.....	61
2.3.1.17	Pozice č. 16. Obloukový úder na hlavu	62
2.3.1.18	Pozice 17. Cuki s obráceným postavením rukou.....	63
2.3.1.19	Pozice 18. Kryt svislým džó.....	64
2.3.1.20	Pozice 19. Cuki bez setkání rukou	65
2.3.1.21	Pozice 20. Kryt ukenagaši s výměnou rukou	66
2.3.1.22	Pozice 21. Sek šómenuči po výměně rukou	67
2.3.1.23	Pozice 22. Kryt stažením.....	68
2.3.1.24	Pozice 23. Cuki posunem vpřed	69
2.3.1.25	Pozice 24. Kryt ukenagaši	70
2.3.1.26	Pozice 25. Sek šómenuči	71
2.3.1.27	Pozice 26. Kryt ukenagaši	72
2.3.1.28	Pozice 27. Proseknutí k podlaze	73
2.3.1.29	Pozice 28. Kryt odražením s pootočením zápěstí.....	74
2.3.1.30	Pozice 29. Odražení útoku na holeň	75
2.3.1.31	Pozice 30. Vytažení džó zpod ruky do džódan kamae	76
2.3.1.32	Pozice 31. Sek jokomenuči.....	77
2.3.1.33	Pozice 32. Kryt ukenagaši	78
2.3.1.34	Pozice 33. Proseknutí k podlaze.....	79
2.3.1.35	Pozice 34. Kryt odseknutím s pootočením zápěstí.....	80
2.3.1.36	Pozice 35. Odražení útoku na holeň	81
2.3.1.37	Pozice 36. Vytažení džó zpod ruky do džódan kamae	82
2.3.1.38	Pozice 37. Odražení sekem jokomen.....	83
2.3.1.39	Pozice 38. Vstup cuki	84
2.3.2	Postupy při nácviu katy.....	84
2.3.3	Nácvik katy ve dvojici	85
3	ZÁVĚR	86
4	LITERATURA	Chyba! Záložka není definována.
	SEZNAM TABULEK	Chyba! Záložka není definována.
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	Chyba! Záložka není definována.

ÚVOD

Práce je zaměřena na problematiku cvičení *katy senseie* Masatomi Ikedy, který působil v naší republice jako japonský učitel *aikidó* pro Českou a slovenskou asociaci *aikidó*. Během jeho přibližně sedmiletého působení učil nejen klasické techniky *aikidó*, systematizované jeho osobitým způsobem. Nedílnou součástí pak byla i výuka cvičení se zbraněmi, především se jednalo o cvičení a techniky s *bokkenem* (dřevěný meč), *tantó* (dřevěný nůž) a *džó* (středně dlouhá dřevěná tyč). Mistr Ikeda pravděpodobně velmi dlouho studoval techniky se zbraněmi a jejich souvislosti i aplikace v klasických technikách. Tyto principy se pokusil shrnout ve své sestavě s *džó* vycházející ze sestavy – *katy* s *džó* svého učitele mistra Tady (9. *dan*). A právě v práci s *džó* je asi jedním z největších přínosů jeho *kata* o 38 pozicích, kterou je možno cvičit samostatně i ve dvojici, a ve které se promítají i jednotlivé techniky jeho didaktického systému. *Sensei* Masatomi Ikeda musel bohužel ze zdravotních důvodů ukončit svou aikidistickou činnost, přesto dál zůstává čestným technickým ředitelem České asociace *aikidó*. Jeho systém a především soustava dovedností s *džó*, shromážděná v *katě*, je pro naše i světové *aikidó* velikým didaktickým obohacením.

Dle dostupných informací, tato *kata* v rámci bakalářské či diplomové práce ještě zpracována nebyla. Řada cvičenců a adeptů se sice snažila a snaží sestavu *katy* zachytit a zpracovat. Ale vždy jsou to neucelené či pracovní materiály pro osobní a oddílové potřeby. Cílem této práce je pokus o ucelenější náhled na tuto problematiku a vypracování metodiky výuky po technické stránce tak, aby byla k dispozici pro další zájemce z řad aikidistů i veřejnosti.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Cíle, úkoly a metody práce

1.1.1 Cíl práce

na základě dostupných zdrojů a vlastních zkušeností systematicky popsat a vysvětlit techniku cvičení *katy s džó senseie* Ikedy. Pomocí multimediálního zpracování rozšířit možnosti výuky této formy cvičení pro odborné zájemce i laickou veřejnost zajímající se o bojová umění.

1.1.2 Úkoly práce

- Shromáždit nezbytné teoreticko-praktické informace a data pro zpracování problematiky.
- Vybrat a navrhnout prostředky pro zpracování metodiky výuky *katy*.
- Praktická realizace: analyticky rozčlenit *katu* na dílčí části, tyto popsat a vytvořit fotografický a filmový záznam.
- Vytvořit videozáznam na DVD nosiči.
- Diplomovou práci textově a graficky zpracovat a vytisknout konečnou verzi.

1.1.3 Metody

Celá práce je koncipována jako teoreticky-popisná, tak, aby dostatečně vyjádřila záměr, ke kterému je určena. K její realizaci je použito několik metod běžných ve vědeckých pracích:

Analýza a studium dokumentů

Podle Štumbauera (1989) tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence, a podobně).

Historická metoda

„Poznávání historie jevu či procesu se realizuje studiem různých materiálů, převážně písemných. Jedním ze základních pravidel historické metody je snaha o použití primárních pramenů.“ (Štumbauer, 1989) Ani tato práce se bez historických pramenů neobejde, i když o písemné materiály jde jen v menší míře, většinou se informace předávají slovně na stážích, při cvičení.

Kompilace a komparace (porovnávání a přejímání)

Jedná se o metodu, která se prolíná do výše uvedených metod a dává práci širší záběr a možnosti. Není možné vše vymyslet a napsat vlastními silami.

Metoda fotografie a videozáznamu

Jde o metodu, kdy složka fotografie je přímou součástí práce a složka videozáznamu slouží jako doplněk pro lepší představu pohybu (příloha č. 6).

1.2 Přepis japonských názvů

Jelikož se tato práce zabývá japonským bojovým uměním, bude aktuální výklad slovíček a pojmů, které k nám přicházejí z japonštiny. Vzhledem k poměrně velké variabilitě výkladů a přepisů japonských výrazů bylo nutno, z důvodu přehlednosti, zvolit jednotný přístup. K tomuto účelu byla vybrána Fojtíkova odborná literatura vztahující se k *aikidó*. Klíčovou roli zde sehrál Slovník japonských termínů (Fojtík, 2001), z něhož bude vycházeno i při přepisu slov a pojmů, které tento neobsahuje (viz: příloha č. 1). Lze z něj však vyjít na základě příbuznosti pojmů se slovíčky obsaženými ve slovníku. Pokud by nastala situace, kdy nelze nalézt patřičný přepis, bude uveden přepis nejdostupnější a jeho původ.

1.3 Historie *aikidó*

„*Aikidó* je jedním z nejmladších bojových umění. Jeho historické kořeny jsou však velmi dávného data. Již v 9. století jeden ze samurajů rodu Minamoto, Šintra Saburó Jošimicu, údajně vytvořil Daitórijú aikidžucu, předchůdce *aikidó*.“ (Fojtík, 2001) Na vývoj *aikidžucu* měla vliv i šermířská škola Katori z 15. stol., která je považována za nejstarší školu výuky šermu v Japonsku, jak uvádí Kende (1999).

Dnes se obecně považuje za zakladatele moderního *aikidó* Morihei Uešiba (1883 až 1969), který je nazýván *ósensei* (velký učitel). I *ósensei* praktikoval a studoval celou řadu bojových směrů a škol boje, ať se zbraněmi nebo bez nich, než postupně vytvořil *aikidó* v dnešní podobě. Teprve v roce 1942 se tehdy 59letý Uešiba rozhodl, že pojmenuje svůj systém „*aikidó*“. „Před tímto názvem používal Uešiba pro své bojové umění označení aiki-budo, aiki-jutsu apod.“ (Rödel, 2006) Samotné slovo *aikidó* je složeno ze tří japonských výrazů: *ai* - harmonie, jednota, souhlas, *ki* - vesmír, příroda, energie, duch, duševní síla, *dó* - cesta ve filozofickém smyslu. (viz Příloha č. 1) *Aikidó* se nadále vyvíjí, proces vývoje je neustále v pohybu, tak jak to odpovídá principům *aiki*. Avšak základní nosnou myšlenkou je povznesení umění *džucu*, které se upíná především ke zničení nebo odstranění protivníka, na princip *dó*, tento se naopak snaží pouze eliminovat nebo zneškodnit protivníka bez jeho zničení či destrukce. *Aikidó*

v tomto případě odvádí energii od protivníka, buď do bezpečného směru, kde neohrozí obránce, nebo ji obrací přímo proti samotnému původci, tedy útočníkovi. Tyto myšlenky jsou opěrným bodem bojového umění *aikidó*, přestože sám *ósensei* prošel válečnou zkušeností a několika misemi, na kterých se dostal do bezprostřední blízkosti smrti včetně odsouzení k smrti popravou. Fojtík (2005) uvádí: „Morihei Uešiba byl ostře zaměřen proti válce, podobně jako jiní velcí mistři japonských bojových umění skupiny budó, a přál si mír a blaho lidstva.“

Ósensei prošel celou řadou zkušeností se zbraněmi, ať už to byl v mládí lov harpunou nebo za rusko-japonské války boj bajonetem, jak uvádí Krejčí (1999). Tento autor ke vztahu *aikidó*- zbraně dále doplňuje: „Pozoruhodnou oblastí je v aikidó použití zbraní. Symbolem budó je meč a Uešiba si toho byl dobře vědom. V mládí, za dob Kóbukanu i v Iwamě věnoval mnoho pozornosti cvičení s touto i jinými zbraněmi, jako jsou džó (dřevěná hůl) či jari (dřevěné kopí). Nebyl ale, zdá se, příliš ovlivněn působením žádné z klasických škol. Postupně vypracoval vlastní styl, složený z technik meče (aiki-ken) a hole (aiki-džó), ve kterém položil opět důraz na důraznou kontrolu protivníka a vyloučení smrtícího účinku. Mnohé školy aikidó dnes od cvičení se zbraněmi zcela upouštějí nebo jej přizpůsobují technickým programům tradičních škol budó. Je to škoda, neboť k původnímu aikidó techniky se zbraněmi vytvořené zakladatelem neodmyslitelně patří.“

V naší republice jsou počátky *aikidó* spjaty s koncem sedmdesátých let a jmény Vladimíra "Kazika" Lorenze (držitel 8. *danu džúdó*, aktivní do svých 83 let, zemřel v r. 2010) a Ivana Fojtíka (FTVS UK). Ze zahraničních učitelů stál u zrodu G.Veneri z Itálie (6. *dan Aikikai*, tehdy i předseda IAF a EAF, zemřel v r. 2005). A nelze nepřipomenout již zmíněného *šihana* Masatomi Ikedu, s nímž je spjata i *kata* zde zpracovávaná. Dále je vhodné uvést současné organizace, které organizují a řídí vývoj *aikidó* v naší republice.

Organizace podílející se na šíření a propagaci *aikidó*, v různých didaktických systémech, v České republice:

- Česká asociace *aikidó*.
- Česká federace *aikidó*.
- Česká *aikidó*Wiki.
- Bohemia *Aikikai*.

Další informace k historii *aikidó* lze nalézt na internetu nebo v knihách.

1.4 *Džódó*

Toto bojové umění, přesněji jeho základ, zřejmě rovněž ovlivnil zakladatele *aikidó*. Tím pádem je poukázáno na velký význam práce s *džó* i v *aikidó*. Podle Fojtíka (2001) je vznik systému boje s krátkou tyčí v Japonsku historicky spjat se jménem Gonnosuke Musó Kacukiči (přelom 16. a 17. století). Poté, co byl v souboji poražen legendárním šermířem Mijamotem Musašim, tak dlouho hledal prostředky a styl, kterým by známého šermíře porazil, až dospěl k technice krátké tyče. (Podrobné informace o vzniku *džódó* lze nalézt i na stránkách (www.tenshin.cz) Nakonec se mu právě díky technice krátké tyče opravdu podařilo Mijamota porazit. Tato bojová strategie se postupně přetransformovala pod společenskými vlivy z principu *džucu* do moderního *dó*, tedy dnešního *džódó*. „Základem útočných i obranných technik *džó* je velká dovednost zvláště rukou a paží, které se na tyči často oddálí nebo srazí takovým způsobem, že soupeř může jen velice obtížně odhadnout skutečnou vzdálenost, na kterou se bude tyčí útočit.“ (Fojtík, 2001)

Pro *džódó* i ostatní bojová umění, která přebrala tuto zbraň do svého systému, je důležitý nejen způsob práce s *džó*, ale i principy nacvičování. „Formy pro nácvik a zdokonalování techniky jsou kihon a kumite. Kihon jsou základní, prováděná zpravidla individuálně, zatímco v katách jsou techniky tyče aplikovány na skutečného protivníka. Nejjednodušší úroveň těchto kat se nazývá katy kihon, v nichž má své techniky určeny jak útočník, tak i obránce.“ (Fojtík, 2001)

1.5 *Kata*

Kata je slovo japonského původu, ekvivalent k domácímu slovu „sestava“. S pojmem „sestava“ se setkáváme i u čínských bojových umění a rovněž v gymnastice. Gymnastika zařazuje krom jiného i cvičení s tyčemi. Šterc (1979) uvádí: „Cvičení s tyčemi jsou pohyby a polohy s jednou nebo dvěma tyčemi.“

Zde je na místě zmínit se o tom, že vlastně prapůvodní domovinou většiny dnes známých japonských bojových umění je Čína, kde rovněž nacházíme pestrou paletu příkladů cvičení sestav v různých bojových dovednostech (kung-fu, tai-či, či-kung atd). Kurfürst (1992) se ve své knize *Wu shu kung-fu* zmiňuje: „Již na konci 2. stol. n. l. byla veškerá bojová příprava vojáků spojena s názvem *ui* – bojová umění. Sem patřilo *czjuedi*, *shou-bo* i technika práce se zbraní. Trénink byl založen na výuce sestav, které se prováděly jak s partnerem, tak individuálně.“ Pokud se však soustředíme na tuto

problematiku v širším rozsahu, nalézáme cvičení různých sestav, ať už s pomůckou (tyč, meč, sekera, oštěp, atd.) nebo bez ní, téměř ve všech zemích a kulturách. Lze sem zařadit stejně dobře cvičení žen s kužely v gymnastice jako nácvik boje s polní lopatkou u některých speciálních vojenských jednotek.

„Dá se říci, že cvičení kata můžeme obecně přiřadit ke všem bojovým uměním, které k nám pronikají z Japonska. Tady jsou asi nejznámější katy z karate, které pronikaly do Evropy po druhé světové válce prostřednictvím amerických vojáků, kteří pobývali v Japonsku a seznámili se tam s uměním karatedó, které následně přenesli do své vlasti a dále do světa.“ (Fojtík, 2001) To, spolu s *džúdó*, jako jedno z prvních bojových umění začalo pronikat do Evropy.

Už v základním *karate* se cvičí *katy* v rámci tréninku, a s výhledem možného postupu po žebříčku technických stupňů. V *katách* se také v karate soutěží, jak uvádí Fojtík (2001): „Soutěže se konají v *katách* (stanovené soubory útočných a obranných technik a odpovídajícího přemístování).“

Dále se můžeme opřít o definici Čiby a Prince (2009): „Japonské slovo kata znamená „symbol“ a jedná se o přesně dané sestavy technik, které simulují boj s několika soupeři. Každá kata má přesně stanovený krokový diagram (*Embusen*) a začíná a musí končit na stejném místě. To má dva důvody. Zaprvé kontrolu správných proporcí a přesnosti naučené technice postojů. Druhý důvod vychází s filosofie asijských zemí, že vše v životě se pohybuje v kruhu. To znamená, že ve všech činnostech, které provádíme, se neustále vracíme k jejich počátku. Konkrétně v karate-do tato filosofie znamená, že se neustále vracíme k počátku cvičení principů technik, abychom tím zdokonalovali nejen techniku jako takovou, ale i sami sebe.“ Ludwig (2003) k problému *katy* dodává: „Historicky nahlédnuto je kata nebo *hsing* (také *kuen*, *taolu* atd. – čínské výrazy pro kata) souborem způsobů a taktik, jak reagovat na fyzické a psychické ohrožení. Pravděpodobně z nutnosti ubránit se byly nejprve cvičeny údery, bloky a kopy, ať již se zbraní či bez ní.“

Tato práce je však zaměřena především na japonské bojové umění *aikidó*, ve kterém se rovněž využívá cvičení s dřevěnými zbraněmi, jak uvádí Fojtík (2001): „Technika *džó* je také integrální součástí *aikidó*, především na vyšších stupních výcviku spolu s dřevěným mečem (*bokkenem*) a dřevěnou dýkou (*tantó*). Obrana proti útoku *džó* je součástí *katy* *Kódan gošindžucu* v *džúdó*, přestože v původní *katě* sebeobrany (*kimenokata*) je zastoupen meč. Je zde tedy opět posun k mírnější či modernější zbraní. Tyč se užívá i v *nindžutsu*.“

1.5.1 Grafické záznamy *katy*

V literatuře se setkáváme s různým přístupem ohledně předání informací o daném cvičení, jeho popisu a případně i grafického zachycení. Například Westbrook (2005) k tomuto problému dodává: „Je velice obtížné tyto pohyby zachytit, neboť ve skutečném provedení přecházejí plynule jeden do druhého. Je téměř nemožné popsat pohyby vpřed, otáčení, ustupování dozadu, jak jsou prováděny na žíněnce. Takové cvičení je nutné vidět na živo nebo alespoň ve filmu.“

Přes všechna tato úskalí, z důvodů zachování si aktuálního nebo nového cvičení, pokouší se aikidisté zachytit a uchovat cviky a *katy* předkládané na seminářích. Zřejmě nemožnost mít po ruce učitele, který danou sestavu ukáže kdykoli, praktikanty vede k různým způsobům zaznamenávání potřebných informací. Výše je zmíněn filmový záznam mající některé přednosti oproti grafickému, a to především možnost sledovat návaznost pohybů a dynamiku cvičení. Dále je praxí ověřeno, že se *kata* během učitelova působení v některých detailech mění, a i to je nutno zachytit a uchovat pro další práci a rozvoj praktikantů.

Ukázky psaného a současně grafického záznamu *katy*, neboť právě tyto dva způsoby záznamu se často používají kombinovaně, jsou zařazeny v přílohách č. 2,3,4,5. Zde *katu* zachycují autoři: Westbrook (2005), Kubánek (1996) a Šíp (1997).

1.6 Východiska pro cvičení se zbraněmi

Cvičení se zbraněmi se opírá o základní dovednosti *aikidó* a je nutné k těmto stále přihlížet. „Principem aikidó je vždy kontrolovat protivníka, ať člověk má meč (ken) nebo tyč (džó) a oponent je beze zbraně. Stejně to platí i v případě, že oba mají zbraň, nebo jsou oba beze zbraně, stále je prvním požadavkem kontrola.“ (Fojtík, 2005). Reguli (2006) k tomu uvádí: „V aikidó se cvičí nejen s použitím vlastního těla (taidžutcu). Obsáhlou součástí jsou buki waza, cvičení se zbraněmi. Odráží se zde vliv umění tradičního japonského šermu, i historické spojení boje se zbraněmi a beze zbraní v samurajské minulosti. Principy použití všech technik jsou stejné. V buki waza se používají stejné pohyby jako v taidžutcu. Student aikidó se v šermu chová stejně, jako by měl holé ruce a s holýma rukama jako by měl meč. Nemá se podceňovat (ani přeceňovat) žádná ze složek tréninku aikidó. Oba druhy cvičení jsou pro růst prospěšné a ukrývají své osobité kouzlo.“ Je tudíž záhodno zabývat se v této práci částečně i obecnými principy, které souvisí se zbraněmi. *Sensei* Ikeda se k problematice cvičení se zbraněmi vyjádřil v interview takto: „Shledávám cvičení se zbraněmi velmi prospěšným

v tom, že pomáhá studentům nastolit a udržet jejich vlastní střed (centrum) ve spojení s pohyby v aikidó.“ (Ikeda, 1996).

1.6.1 Technika cvičení

Technika aikidó, jak uvádí Fojtík (2005) i Rödel (2006), se dělí podle pozice ukeho a nageho na techniku v postoji (tačiwaza), techniku v kleku sedmo (suwariwaza) a techniku, v níž uke stojí a nage je v kleku sedmo (hanmi hantačiwaza). Z této výchozí pozice se uplatňují techniky porazů (nagewaza) a techniky znehybnění (osaewaza). Jedná se o základní dělení vztahující se především ke cvičení technik ve dvojici, přesto má své opodstatnění i pro cvičení technik se zbraněmi.

Nyní pozornost zaměříme na pojem „základní technika“, a to rovněž v obecné rovině. „Základní techniku tvoří postoj, střeh, přemístování, pádová technika, použití tegatany atd. Když někdo hovoří o „návratu k pramenům“, míní se tím studium právě těchto často zanedbávaných prvků, které teprve ve své harmonické souhře vytvářejí podstatu techniky a určují její účinnost.

Správné využívání tělesného středu (hara) není většinou možné bez přemístění (sabaki) a zároveň bez spojení mezi oběma partnery, např. prostřednictvím úchopu. Teprve pak lze energii převést na partnera. Mnoho prvků techniky aikidó je odvozeno z japonského šermu, proto aikidista užívá svých paží podobně, jako šermíř užívá meče. Ale také postoj, přemístování a obraty skýtají podobnost. Podobné jsou také subjektivní faktory techniky, tj. psychický stav a jeho regulace.

Základním pohybům těla a končetin je nutné věnovat nejvyšší pozornost, neboť patří v aikidó mezi nejdůležitější součásti. Jak uvádí rčení „při stavbě domu nelze začínat od střechy“, je třeba zvládnout především základy. Mají neuvěřitelný význam pro pokrok a zlepšování, neboť jejich stálým opakováním a přesným prováděním se zlepšuje kvalita všech fází aikidó. Až po jejich ovládnutí je možné studium základních technik na zemi a v postoji. Mistři aikidó i začátečníci je pravidelně cvičí v každé tréninkové lekci. Protože dovednost hodit protivníka na zem je pro mnohé začátečníky záživnější než provádění klíčových elementů techniky, každý by si měl o to více uvědomit, že základní technika je obtížnější část techniky aikidó a přitom zcela nezbytná.“ (Fojtík, 2005)

Je zřejmé, že technika cvičení se zbraní uplatňuje základní postoje a navazuje na dovednosti získané každým *aikidó*kou při cvičení beze zbraně. Obecně se přistupuje ke cvičení se zbraněmi až poté, co adept projde alespoň základním kurzem či blokem, ve

kterém si vybuduje základní návyky a dovednosti: schopnost pohybovat se v patřičných postojích a rovinách. Síla postoje je jedna z věcí, na které staví většina mistrů bojových umění. „Silná technika může vzejít pouze z pevného a správně vyváženého postoje. Jakákoli technika, ať již útočná, nebo obranná, nemůže mít požadovanou účinnost, pokud tělo bojovníka postrádá rovnováhu a stabilitu. Schopnost odrazit kdykoli možný útok, dokázat se proti jakékoli akci účinně bránit, závisí v rozhodující míře na dodržení a udržení správného postavení. Pokud mají být techniky rázné, rychlé, přesné a plynule provedené, pak musí vycházet z pevného a stabilního základu.“ (Nakayama, 1978)

Neméně důležitá je pozice rukou a jejich sladění s pohybem nohou (pohyby v postojích s patřičnou koordinací a sčasováním navzájem). Plynulý pohyb celého těla v patřičném rytmu a souladu umožňuje další rozvoj v technikách s partnerem se zbraněmi, proti více protivníkům, atd. Pokud bychom zařadili cvičení se zbraní příliš brzy, může se stát, že cvičenec nezvládne množství informací, ohledně cvičení techniky samotné a zároveň cvičení se zbraní, zpracovat. Bývá běžné, že koordinace rukou a nohou přichází až po určité době cvičení základních technik. Pokud tedy není tato problematika zvládnuta a přidá se do rukou zbraň, stane se cvičení ještě problémovější a může zapříčinit demotivaci *aikidóky* k dalšímu cvičení. Pokud jsou však zvládnuty základní dovednosti, *aikidóka* se pohybuje s určitou dávkou jistoty a zvládá koordinaci pohybů na patřičné úrovni, může být cvičení se zbraní rozvíjejícím a obohacujícím prvkem, který vnáší do cvičení nové podněty, přispívá k získání dalších dovedností, na nichž lze stavět při dalším rozvoji *aikidóky*.

1.6.2 Technické parametry náčiní (džó)

Jedná se o tyč z tvrdého dřeva s kruhovým průřezem o průměru cca 25 mm, délka pak činí cca 127 cm (v případě, že je *džó* zakoupená ve specializovaných obchodech pro bojová umění). Wikipedia k tomuto uvádí: „Džó je tyč z tvrdého dřeva dlouhá 128 cm. Používá se jako zbraň v některých japonských bojových uměních. Disciplína zacházení s touto tyčí se nazývá džódžucu nebo džódó. Také v aikido je soubor technik aiki-džó, které využívají džó k ilustraci principů aikido se zbraní. Džó vyniká jednoduchostí, proměnnou bojovou vzdáleností (ma-ai) a množstvím způsobů, jimiž lze protivníka napadnout. Bojovník s džó je schopen účinně čelit protivníkovi s mečem (katanou), což je také původní účel, k němuž bylo džó vytvořeno. Je zhruba o třetinu kratší než rokušaku bó.“ Česká federace kendó k *džó* uvádí „*Džó* představuje hůl z tvrdého dřeva, dlouhou 128 cm a tlustou 2,6 cm, která byla historicky vyvinuta

speciálně pro boj s katanou.“(www.czechkendo.cz). Dodnes jej používají některé japonské policejní jednotky.

V praxi se setkáváme i s *džó* vlastní nebo domácí výroby. Tyto pak mohou mít různé průměry i délky, přičemž se jako vodítko uvádí délka dosahující po střed hrudní kosti v podélné ose těla. Cvičenci si takovéto zbraně upravují dle svých potřeb či pocitů. Tento jev zaznamenáváme především u začátečníků, kteří hledají přístup ke zbraním. Je vždy nutné, aby takovéto domácí výrobky byly z tvrdého dřeva (buk, jasan, dub, javor, habr). Pokud bychom užili na cvičení *džó* z měkkého dřeva (smrk, borovice), hrozí nebezpečí úrazu. Toto dřevo při zatížení rychle praská a vytváří na úderových plochách po otlučení třísky, které mohou poškodit dlaně cvičícího, případně zranit spolucvičence.

1.6.3 Základní cviky a techniky s džó

Na začátku cvičení se zbraněmi je vždy vhodné seznámit se s danou zbraní, poznat ji, osahat si ji do té míry, aby se stala pro cvičence známou a příjemnou pomůckou. Toto můžeme provádět například při rozcvičce, kdy připravujeme organismus jak na práci s tělem, tak i se zbraní. *Džó* používáme v rozcvičce při dechovém cvičení, protahování, padání. Využíváme ji jako překážku, přes kterou se padá, i pro nácvik pádů se zbraní.

Při cvičení používáme pro další rozvoj pohybů chůzi s *džó*, a to buď samostatně, nebo v souvislosti s technikou, hovoříme pak o formě *kihon*. Reguli (2006) se k formě *kihon* vyjadřuje takto: „Podobně jako v taidžutcu obsahuje základní dovednosti, nezbytné nejen pro zvládnutí dalších technik ale i pro bezpečnost a dodržování etických norem. Jde tedy o způsob držení a nošení té které zbraně, péči o ní, zaujímání různých poloh postojů a stěhů a přechodů mezi nimi.“ Dále používáme formu *suburi*, ke kterému Reguli (2006) uvádí: „Suburi se cvičí na začátku a na konci tréninku se zbraněmi. Jednotlivé techniky se dokola procvičují v desítkách a stovkách opakování, aby vznikl správný dynamický stereotyp. Zdokonaluje se technika a posilují skupiny svalů zúčastňující se pohybu.“ Jedná se o tradiční přístup procvičování a zdokonalování techniky. Dalším stupněm cvičení může být postupné pospojování jednotlivých technik do rámcových celků, korespondujících už s určitou *katou*, probíranou v daném tréninku, nebo cvičení obranných technik se zbraní i beze zbraně.

1.6.4 Motorické učení a vztah k džó

Z výše uvedených východisek vyplývá, že i při cvičení se zbraněmi vycházíme ze základů osvojování sportovních dovedností. Choutka a Dovalil (1991) k tomuto tématu uvádějí: „Obsah motorického učení je zaměřen na osvojování (návčik), zdokonalování a stabilizaci nových pohybových struktur, přičemž tento proces probíhá tak, že na základě informací vzniká představa, která se promítá do tvorby programu. Realizace programu je spojena s rozvojem schopností a vyúsťuje v upevnění konkrétních, více či méně koordinačně náročných pohybových struktur (pohybových resp. sportovních dovedností), které jsou potencionálním základem sportovního jednání.“

Celý proces motorického učení se rozděluje do tří částí, tento proces lze aplikovat i v rámci cvičení se zbraněmi.

První fází je návčik. „Návčikem se obvykle označuje první fáze učení, v níž dochází k seznámení se sportovní technikou a k osvojování jejích základů. V motorickém učení se cíl této fáze stanoví stadiem, v němž je sportovec schopen naučený pohyb v příznivých podmínkách provést, tj. v němž zvládl jeho hrubou strukturu.“ (Choutka a Dovalil, 1991) S touto fází souvisí v našem případě zvládnutí pohybu a základní práce s džó, orientace v prostoru a schopnost provést dané techniky v přiměřené kvalitě a frekvenci. Zapojujeme zde *kihon*, *suburi* a jednoduché *katy*. Dále pohyb s džó, pády a přemíst'ování.

Přecházíme k druhé fázi, a tou je zdokonalování. „Zdokonalováním techniky se obvykle rozumí proces, v němž se upevňují všechny parametry pohybu. Pohyb v celku i v jednotlivých částech je zvládnut, avšak sportovec stále ještě není schopen použít jej ve složitých podmínkách soutěží. V motorickém učení se zdokonalování ztotožňuje s fází zvládnutí jemné koordinace. Ta je dána souhrou zapojených svalových skupin, sladěním jednotlivých fází pohybu a vyšším konečným efektem.“ (Choutka a Dovalil, 1991) Tato fáze se u práce se zbraněmi projevuje zvládnutím cvičení a postupným zdokonalením techniky do té míry, že je možné sledovat již určitou plynulost a ladnost pohybu, což je dáno zvládnutím jemné koordinace pohybu těla a zbraně, jak je zmíněno výše.

Poslední fáze se nazývá stabilizace. „Stabilizace završuje proces osvojování sportovních dovedností. V této fázi se technika musí upevnit natolik, aby sehrála dominantní roli ve sportovním výkonu. Průběh pohybu musí být přesný a konstantní i ve složitých a náročných podmínkách soutěžních situací. Technika se těmito podmínkám musí přizpůsobit a současně musí být i odolná vůči rušivým vlivům nejrůznějšího

druhu. Z pohledu motorického učení se tato fáze charakterizuje jako stabilizace jemné koordinace a míry příslušné variability.“ (Choutka a Dovalil, 1991) Stabilizace se při cvičení se zbraněmi projevuje mistrovským zvládnutím techniky, a to tak, že v této fázi je *aikidóka* schopen vlastních invencí v rámci cvičení, které již vykreslují jeho osobní přístup a styl cvičení. *Aikidó* nemá soutěže, tudíž nelze kontrolovat tento prvek motorického učení právě jejich prostřednictvím, jak je zmíněno výše. Ekvivalentem mohou být v *aikidó* zkoušky, kde je kladen na *aikidóku* podobný tlak jako při soutěži.

	NÁCVIK			ZDOKONALOVÁNÍ	STABILIZACE
Fáze motor. učení	1. fáze: zvládnutí hrubé koordinace			2. fáze: zvládnutí jemné koordinace	3. fáze: stabilizace jemné koordinace + variabilita
Psychické předpoklady	<ul style="list-style-type: none"> - motivace - pochopení a přijetí úkolu - koncentrace 	<ul style="list-style-type: none"> - vědomosti - vnímání průběhu pohybu 	<ul style="list-style-type: none"> - informace o průběhu pohybu i o výsledku - koncentrace na uzlové body - rozšiřování fondu vědomostí 	<ul style="list-style-type: none"> - soustředění na cíl učení, celkové provedení i detaily - promýšlení a procítění pohybu - informace o průběhu i o výsledku 	<ul style="list-style-type: none"> - zapojení do komplexu výkonové motivace - informace o výsledku - připravenost k výkonu (simulace soutěžních podmínek)
Sportovec	<ul style="list-style-type: none"> - vytvoření hrubé představy 	<ul style="list-style-type: none"> - první pokusy - zpřesňování představy 	<ul style="list-style-type: none"> - opakování vcelku i po částech - promýšlení uzlových bodů 	<ul style="list-style-type: none"> - opakování (promyšlené) v normálních podmínkách - koncentrace na celý pohyb i detaily - rozšiřování variability pohybu - sebekontrola, sebehodnocení 	<ul style="list-style-type: none"> - automatizace pohyb. struktur - soustředění na rozhodující parametry pohybu a na rozvoj variability - aktivita v soutěžích - sebehodnocení

Tabulka č. 1: Průběh motorického učení sportovním dovednostem podle B. Svobody (Choutka a Dovalil, 1991)

	NÁCVIK			ZDOKONALOVÁNÍ	STABILIZACE
Fáze motor. učení	1. fáze: zvládnutí hrubé koordinace			2. fáze: zvládnutí jemné koordinace	3. fáze: stabilizace jemné koordinace + variabilita
Vlastní proces učení Didaktická opatření	<ul style="list-style-type: none"> - správné zadání úkolu - výklad - ukázka 	<ul style="list-style-type: none"> - výklad soustředěný na fáze pohybu - názorné ukázky k výkladu - povzbuzování 	<ul style="list-style-type: none"> - standardní, resp. zlepšené podmínky - prohloubený výklad a ukázky k uzlovým bodům techniky - povzbuzování, hodnocení 	<ul style="list-style-type: none"> - rychlé informace o průběhu pohybu, konfrontace se subj. pocity sportovce - průběžné hodnocení - povzbuzování 	<ul style="list-style-type: none"> - informace o výslednosti techniky v soutěžích (pozorování, měření, video) - hodnocení - ideomotorický trénink
Pohybové předpoklady	<ul style="list-style-type: none"> - výchozí úroveň pohybových schopností, zvl. obratnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj pohybových schopností ve vztahu k nacvičované technice - rozvoj obratnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - rozvoj pohyb. schopností ve vztahu k nacvičované technice (imitační průpravná cvičení) 	<ul style="list-style-type: none"> - opakovaným dávkováním stabilizovat kinematickou a dynamickou strukturu v souladu s energetickými požadavky - zatěžování přísl. fyziologických funkčních systémů 	<ul style="list-style-type: none"> - cílevědomé zatěžování s ohledem na propojení pohybu s fyziologickými funkčními systémy, zvl. energetickým v soutěžích a jim blízkých podmínkách

Tabulka č. 2: Průběh motorického učení sportovním dovednostem podle B. Svobody (Choutka a Dovalil, 1991)

1.6.5 Pedagogické postupy a přístupy při cvičení s džó

Při výuce zbraní u začínajících aikidistů je vhodné začínat vždy direktivním přístupem k výuce, a to z důvodů bezpečnosti a vytvoření potřebných návyků. Cvičení většinou nemají zkušenosti se základními dovednostmi ohledně zbraní, tyto je pak nutno vybudovat a zafixovat, k čemuž slouží právě direktivní přístup. Je stanoveno, kde se zbraně nacházejí, jak se nosí, jaká se udržuje vzdálenost mezi cvičícími. Postupně je možné přecházet do volnějšího stylu, při němž je uplatňována prezentace pohybu nebo techniky pomocí ukázky, s následným napodobením od cvičících. Jedná se především o jednotlivé pohyby a techniky stále se dokola opakující, tím se vytvářejí pohybové stereotypy potřebné pro další rozvoj. V návaznosti na růst technické úrovně cvičenců se přizpůsobuje i program cvičení v tom smyslu, že je pomalu ale jistě opouštěno mechanické opakování pohybů. Postupně se přechází k vytváření vlastních pohybových představ u cvičence, což odpovídá filozofii *aikidó*, která prosazuje individualitu a vlastní pohybový projev. Pozvolna se začíná s propojováním jednotlivých pohybů a technik do jednoduchých sestav. Pozornost je věnována i práci ve dvojicích, tak aby byly vytvořeny podmínky pro cvičení *katy* nejen individuálně, ale i s partnerem.

Postavení učitele *aikidó* je v naší zemi poněkud odlišné oproti Japonsku, kde je znám klasický model naprosté oddanosti žáka učiteli při rutinním opakování jednotlivých cviků. Herrigel (2005) se zmiňuje o vztazích učitel-žák v Japonsku ve své

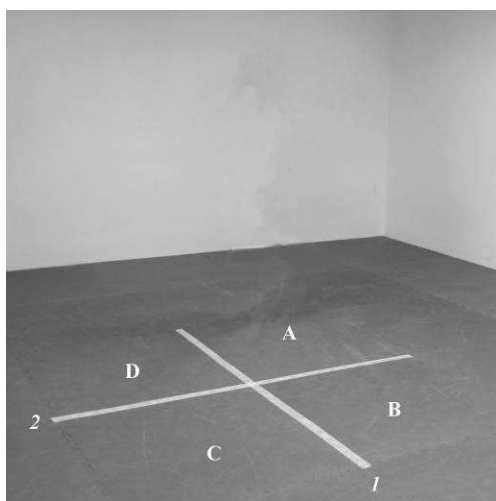
knize *Zen a umění lukostřelby* takto: „Japonský student si s sebou přináší tři vlastnosti: dobré chování, vášnivou lásku ke zvolenému umění a nekritické uctívání učitele. Vztah žáka a učitele odedávna patřil k základním životním vztahům a předpokládá tudíž ze strany učitele vysokou odpovědnost, která daleko přesahuje rámec jeho profesionálních povinností. Od žáka se zpočátku nevyžaduje nic jiného, než aby svědomitě napodoboval svého učitele. Ten se naproti tomu vyhýbá rozvláčnému poučování a vysvětlování, spokojuje se stroze udílenými příkazy a vůbec nereaguje na žákovy otázky. Nevzrušeně přihlíží neohrabanému úsilí žáka, nijak nepodněcuje k nezávislosti a iniciativně a trpělivě očekává jeho růst a zralost. Oba mají dost času: učitel nenaléhá a žák se nežene zbrkle kupředu. Jsa dalek toho, aby v žákovi předčasně probouzel umělce, považuje učitel za svůj prvořadý úkol učinit z něj zručného řemeslníka, suverénně ovládajícího své dovednosti. Žák se tomuto záměru podrobuje s neúnavnou pílí. Jako by ani o nic vyššího neusiloval, nese své břemeno s jakousi otupělou odevzdaností, aby teprve během let zjistil, že vnější forma, kterou mezitím perfektně zvládl, jej už více neomezuje, ale osvobozuje. Den za dnem se stává schopnějším realizovat jakýkoli nápad bez technických potíží a nacházet inspiraci v podrobném pozorování.“

Takovýto přístup je v našich podmínkách jen těžko realizovatelný. Navíc, všechny zdejší bojové disciplíny, až na výjimky, řadíme do volnočasových aktivit, tedy dobrovolných činností, kde se žák sám rozhoduje a vzhledem k evropské mentalitě by nemusel dobře snášet japonský přístup, učitel – žák. Zde všichni učitelé jednak uplatňují již osvědčené postupy v praxi, jednak inovují přístupy a činnosti, tak aby to odpovídalo založení a potřebám našich žáků, v neposlední řadě hledají nové podněty pro to, aby své žáky motivovali k další práci. Problémem tréninku *aikidó* se zabývá například Michalov (1998). Nelze to však chápat tak, že žák by měl být pasivní a měl by se nechat pouze vést svým učitelem. Osobní touha a energie se od žáka očekává vždy a je jedním z klíčových bodů v rozhodování žáka, zda bude pokračovat v cestě, kterou se vydal, případně si zvolí cestu jinou. Naštěstí, v dnešní době je nabídka bojových umění a sportů dostatečně široká, poskytující hledajícímu možnost sebevyjádření nebo sebeuplatnění.

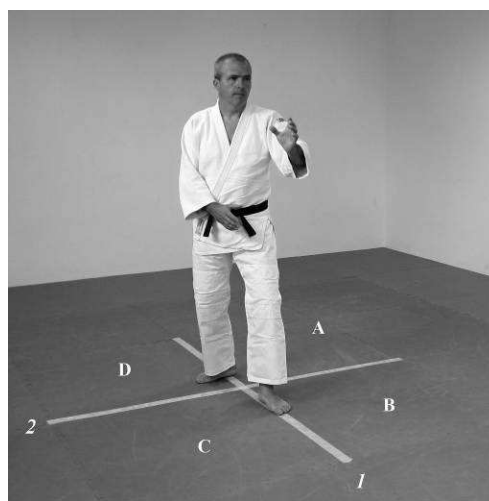
2 ODBORNÁ ČÁST

Tato kapitola se zaměřuje na vysvětlení jednotlivých výrazů užívaných dále, ať už při popisu pozic s *džó*, samotné techniky *kata*, nebo popisu průpravných cvičení. Základní pohyby a pozice jsou převedeny z japonských termínů do tělocvičného názvosloví, aby si je mohli případní zájemci přeložit v kterékoli části práce.

2.1 Využití diagramu čtverců pro popis pozic a technik



Obrázek č. 1



Obrázek č. 2

S ohledem na srozumitelnost a názornost při popisování technik a jejich dalšího nácviku je v této práci využíván jako pomůcka diagram čtverců (dále jen diagram). Diagram se skládá z jednoho čtverce rozděleného osou 1 a 2. Toto rozdělení dále vytváří čtyři čtverce A, B, C, D (obrázek č. 1), ve kterých se cvičenec pohybuje při nácviku a provádění technik (obrázek č. 2). Celá *kata* je koncipována v začátečnickém provedení, a tudíž jsou pozice vedeny více méně po přímkách, jen s mírným zakulacením pohybu. V pokročilém provedení by pak celé cvičení dosáhlo většího rozsahu po křivkách, což by se projevilo i v diagramu. V *katě* je běžná představa protivníka (imaginárního), na kterého jsou vedeny útoky a jehož útoky kryjeme. Dá se říci, že útok od protivníka přichází do čelní roviny cvičícího, může být tudíž vyjádřen směrem, do kterého míří přední noha, ruka či zbraň cvičícího. Na obrázcích je znázorněn diagram čtverců nejprve samostatně a pak s cvičencem, který se nachází v základní pozici, přičemž těžiště je nad průsečíkem os 1 a 2. V tomto případě by útok přicházel po ose 1. Na našem diagramu má každá z os délku 2 metry a je rozdělena na

půl, vytváří tedy dostatečný prostor pro vyjádření pohybu Ikedovy *katy*. I když můžeme říci, že osy jsou protaženy do nekonečna a vše je jen otázkou, kde se protivníci střetnou. Pak je osa 1 dána linií pohybu k sobě navzájem a osa 2 místem, kde se protivníci setkají. V zájmu zjednodušení je diagram v prostoru přesně vymezen, což odpovídá potřebám této práce.

2.2 Používané kroky a pohyby

V této kapitole budou popsány a případně znázorněny vybrané kroky a pohyby uplatňované při cvičení Ikedovy *katy* s *džó*. Pozice budou znázorněny v neutrálním nebo základním postavení na osách 1 a 2. Všechny pozice a pohyby lze vždy aplikovat na obě strany (pravou i levou), budou tedy popsány jen na jednu ze stran nebo neutrálně (v obecných pravidlech), s tím, že si zájemci tyto informace převedou dle své potřeby. Jednotlivé pozice a pohyby budou popsány pomocí ustáleného *Názvosloví základní a rekreační tělesné výchovy* (Šterc, 1979) – dále jen pojem „tělovýchovné názvosloví“.

2.2.1 Obecná pravidla pohybu v *aikidó*

Při cvičení *aikidó* se *aikidóka* pohybuje ve sníženém postoji, kdy kolena nejsou téměř nikdy propnuta a ruce jsou uvolněné. Pak se jedná o *sabaki* – koordinované lidské pohyby, přemísťování, jak uvádí Fojtík (2005). Podobné formulace základních pohybů najdeme i u dalších autorů jako je Uešiba (2006) nebo Vaillant (1997). Práci nohou nazýváme *ašisabaki*, práci rukou *tesabaki*. Nohy vycházejí ze základního postoje tvořeného pravouhlým trojúhelníkem (bude popsáno dále), pohybují se těsně nad podložkou a nikdy by se od ní neměly oddálit (jakoby šoupají po podložce). Těžiště těla se pohybuje v jedné vodorovné hladině, což je umožněno snížením postoje a *aikidóka* by neměl tuto rovinu během pohybu měnit. Ruce zůstávají v uvolněné pozici, tzv. *tegatana* (mečová ruka). Znamená to, že ruka má tvar a prohnutí japonského meče, je tím míněna celá paže včetně dlaně a prstů. Malíkové hrany ve většině pohybů rovněž směřují vpřed a vytvářejí spolu s prsty špičku pomyslného meče. Přední ruka, souhlasná s přední nohou, se nachází ve výšce hrudní kosti až brady, zadní je pak v oblasti břicha (*hara* – centrum těla).

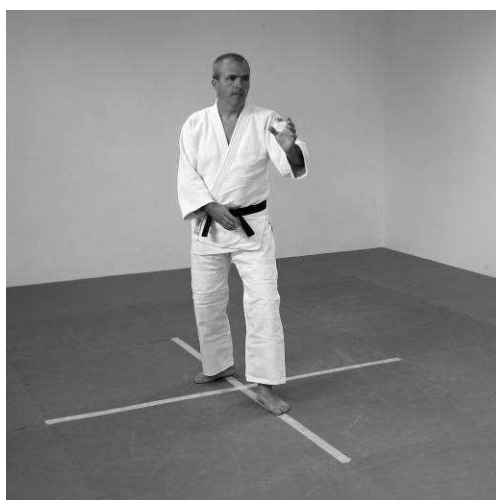
Tělovýchovné názvosloví: v této souvislosti lze pohyb v *aikidó* popsat jako pohyb v mírném podřepu rozkročném, kdy jsou nohy na jedné linii. Šterc (1979) upřesňuje: „Při podřepích rozkročných jsou obě nohy pokrčeny.“ Špička přední nohy směřuje ve směru linie, zatímco zadní je na ni postavena kolmo. Dá se říci, že téměř

všechny kroky jsou prováděny sunem nebo posunem. „Do postojů rozkročných se dostáváme buď současným pohybem obou nohou od sebe, a to nejčastěji poskokem nebo sunem, nebo pohybem jen jedné nohy, a to nejčastěji předkrokem, zákrokem nebo úkrokem (dřívější stoje kročné) nebo sune-li se noha po základně, posunem.“ (Šterc, 1979) Práce rukou pak probíhá v pozicích mírně pokrčených. „Pohyby paží skrčených (pokrčených a mírně pokrčených) jsou pohyby paží pouze v kloubu ramenním, při nichž se úhel v kloubu loketním v podstatě nemění. Jsou to pohyby z jedné skrčené polohy do druhé.“ (Šterc, 1979).

2.2.2 Základní postoj

Pro cvičení *aikidó* je základem trojúhelníkový postoj, kdy přední noha je položena na ose 1 a ve směru pohybu vpřed. Zadní noha je kolmo na osu 1 a leží na ní pouze částečně (patou). Těžiště těla se nachází nad průsečíkem os 1 a 2, ruce jsou v základním *kamae* s tím, že přední ruka je ve výšce krku (brady, hrudní kosti), spodní se nachází před centrem. Obě ruce jsou mírně pokrčeny v pozici *tegatana* (mečová ruka), prsty jsou uvolněné, u přední směřuje malíková hrana mírně vpřed, obrázek č. 3. Obrázek č. 4 znázorňuje základní postoj s *džó*.

Tělovýchovné názvosloví: mírný podřep rozkročný, obě nohy na linii, levá vpřed směřuje prsty po linii, pravá je na ni kolmá, těžiště je uprostřed (obě nohy jsou stojné). Ruce jsou mírně pokrčmo, levá předpažit poníž dovnitř, pravá předpažit dolů dovnitř. Stejná východiska platí i pro základní pozici s *džó* s tím rozdílem, že ruce jsou o něco níže, hlavně přední, jak je vidět na obrázku č. 4.



Obrázek č. 3



Obrázek č. 4

2.2.3 Základní kroky

Tato část osvětluje základní kroky používané při cvičení *katy senseie* Ikedy. Japonské názvosloví, běžně používané při cvičení, je převedeno do tělovýchovného názvosloví. Tato práce upřednostňuje popis pomocí japonských výrazů ustálených u aikidistické veřejnosti, přičemž popis je doprovázen obrázky příslušných pozic a poloh. Toto se týká popisu *katy*. Základní polohy a pozice jsou popsány i v tělovýchovném názvosloví. Díky tomu si je může každý zájemce převést do obecného názvosloví.

2.2.3.1 Chůze vpřed

Ajumiaši (Fojtík, 2005) - normální chůze ve smyslu aikidistického pohybu, jak bylo popsáno výše. Nohy mění svou pozici ze zadní na přední. Tento pohyb je popisován jako sled kroků *uširoaši irimi*, který se pravidelně střídá.

Cugiaši (Fojtík, 2005) - chůze přísunná, kdy přední noha zůstává během celého pohybu přední. Rozlišují se dvě formy chůze *cugiaši*

1. Pohyb zahajuje přední noha a zadní se přisouvá.
2. Pohyb zahajuje zadní noha a přední dorovnává postoj posunem vpřed.

2.2.3.2 Chůze vzad

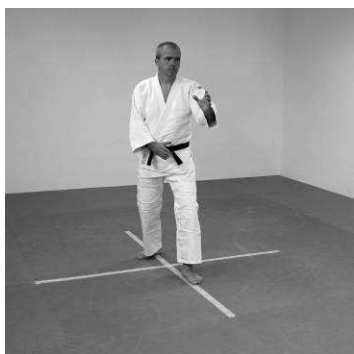
Uširo ajumiaši - normální chůze vzad ve smyslu aikidistického pohybu, jak bylo popsáno výše. Nohy mění svou pozici z přední na zadní.

Uširo cugiaši - chůze přísuvná, kdy zadní noha zůstává během celého pohybu zadní. Rozlišují se dvě formy chůze *cugiaši*

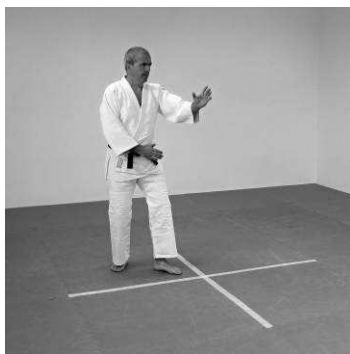
1. Pohyb zahajuje zadní noha a přední se přisouvá.
2. Pohyb zahajuje přední noha a zadní dorovnává postoj posunem vpřed.

Z hlediska tělovýchovného názvosloví byla chůze popsána výše v kapitole Obecná pravidla pohybu v *aikidó*. Zde se jedná o doplnění.

2.2.3.3 Pohyb do strany *maeašitenšin*



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6



Obrázek č. 7

Při pohybu *maeašitenšin* se zadní noha pohybuje do strany přibližně rovnoběžně s osou 2 a přední se posléze přitahuje k zadní noze tak, že pata je v klenbě nožní. Orientačně směřuje do průsečíku os 1 a 2 pod úhlem 45 stupňů, obrázek č. 5, 6, 7.

Tělovýchovné názvosloví: pohyb z mírného podřepu rozkročného do podřepu snožného, kdy přední noha končí v klenku nohy zadní, zadní se pohybuje sunem a přední provádí přísun. „Pohyb z postojů s nohama oddálenýma do postojů snožných označujeme názvem výsledného postoje a podle potřeby připojíme označení přísunem, jestliže se pohybová noha sune po základně.“ (Šterc, 1979) Lze hovořit i o čtvrtobratu do podřepu snožného.

2.2.3.4 Pohyby otočné

Tenkan

„Tenkanaši – otočný krok.“ (Fojtík, 2005)

Většinou bývá používáno zkrácené označení *tenkan*. Rozsah otočení nebo kruhového zakročení je dán prováděnou technikou a nelze jej vždy přesně definovat (hraje tu roli i tělesná konstituce cvičícího).

Irimi-tenkan

„Irimi-tenkan – krok a kruhové zakročení, důležitý prvek základní techniky aikidó.“ (Fojtík, 2005)

Součástí pohybu *irimi-tenkan* je, jak vyplývá z názvu, i pohyb *tenkan*. Tento pohyb je hojně využíván při cvičení s *džó*, především jeho varianty slouží k posunům a přesunům během cvičení *katy*. Na kinogramu, obrázek č. 8, 9, 10, 11, je zachycen proces pohybu, cvičenec se pohybuje po ose 1 a na ní se otáčí o 180 stupňů. Jde o základní formu pohybu *irimi-tenkan*, v dalším cvičení se tento pohyb převádí do křivek a kruhových drah.

Tělovýchovné názvosloví: tento pohyb se řadí mezi obraty v postojích. „Podle míry pohybu v obrazech rozlišujeme tyto jednoduché cvičební druhy:

1. Čtvrtobrat, tj. pohyb o 45° ,
2. Půlobrat, tj. pohyb o 90° ,
3. Celý obrat, tj. pohyb o 180° ,
4. Dvojný obrat, tj. pohyb o 360° ,

Kromě toho označujeme obraty, které jsou kombinací výše uvedených např.:

tříčtvrtěobrat, tj. pohyb o 135° ,

jedenačtvrtobrat, tj. pohyb o 225° ,

jedenapůlobrat, tj. pohyb o 270° ,

jedenatříčtvrtěobrat, tj. pohyb o 315° ,

Z tohoto přehledu vyplývá, že názvy obrátů nejsou v souladu s názvy částí kruhu.“ (Šterc, 1979) V našem případě se jedná o celý obrat prováděný v mírném podřepu po jedné ose posunem nohou z jedné pozice do další. Ruce mění svou pozici plynule v součinnosti s prací nohou.



Obrázek č. 8



Obrázek č. 9



Obrázek č. 10



Obrázek č. 11

2.2.4 Základní dovednosti pro cvičení s džó

Při cvičení s džó se pracuje s již určitými dovednostmi, které si musí osvojit každý, kdo se chce tomuto cvičení věnovat. Tato práce bude zaměřena na dovednosti důležité pro nácvik a praktikování zde zpracovávané *katy*. Vychází se zde z již publikovaných i osobních zkušeností, nabytých během praxe při cvičení s džó.

Za základní je považován postoj (*kamae*), přičemž levá noha je vepředu. Zdejší doprovodné obrázky jsou pořízeny na pomocných osách 1 a 2, to umožňuje prostorovou představu o provádění pozice nebo pohybu (viz výše diagram čtverců).

„Jednotlivé pohyby a polohy paží s tyčí popisujeme zásadně podle postavení tyče vzhledem k prostorovým rovinám a vzhledem k jednotlivým částem těla, pouze výjimečně, je-li volný konec vzdálen od těla, použijeme názvu z popisu pohybu a poloh paží. Při popisu cvičení s tyčemi zachováváme určitý sled. Nejprve popíšeme držení

tyče (pokud není obvyklé), dále postavení tyče, a je-li to třeba, směr, kam směřuje konec tyče vzdálenější od těla.“ (Šterc, 1979)

2.2.5 Držení *džó*

Ve Štercovi (1979) najdeme jednoduché dělení a popis práce s tyčemi: „Tyč můžeme držet oběma rukama, tj. držení obouruč, nebo jen jednou rukou, tj. držení jednoruč. Při držení obouruč můžeme tyč držet každou rukou na jednom konci nebo oběma rukama uprostřed nebo jednou rukou uprostřed a druhou na konci. Při držení jednoruč můžeme držet tyč na konci nebo uprostřed. Při popisu držení tyče uvádíme i hmat, kterým tyč uchopíme. Je to:

V rovině čelné nadhmat (palce směřují dovnitř),

podhmat (palce směřují zevnitř),

obrácený podhmat (palce směřují zevnitř, ale po vytočení rukou o 360°),

dvojhmat (jedna ruka podhmat druhá nadhmat),

v rovině bočné vněhmat (dlaně směřují dovnitř),

vnitřhmat (dlaně směřují zevnitř),

dvojhmat (jedna ruka vněhmat druhá vnitřhmat).

Vzhledem k prostorovým rovinám rozlišujeme trojí postavení tyče:

Tyč rovně (rovnoběžně s pravolevou nebo předozadní osou těla),

Tyč svisle (rovnoběžně s délkovou osou těla),

Tyč šikmo (odchýlena od polohy rovné nebo svislé o úhel 45 stupňů).

Směr tyče udává, kam směřuje volný konec tyče nebo konec tyče vzdálenější od těla. Určení směrů je obdobné názvům pohybů paží. Názvu vzpažit zevnitř odpovídá u popisu cvičení s tyčemi název vzhůru zevnitř, názvu upažit dolů odpovídá název stranou dolů, názvu předpažit vzhůru odpovídá název vpřed vzhůru atd. Směr určujeme jen tehdy, vyžaduje-li to zpřesnění popisu.“ (Šterc, 1979)

2.2.5.1 Základy držení džó



Obrázek č. 12

Obrázek č. 13

Obrázek č. 14

Držení *džó* vychází z držení meče, z toho plyne, že ve většině případů držíme *džó* oběma rukama. Na rozdíl od meče, kde je vždy pravá vepředu, se u *džó* ruce libovolně střídají a mění. *Džó* držíme jednou rukou na konci a druhou kdekoli v celé délce *džó*. Většinou, a pro tuto práci typické je držení v jedné čtvrtině nebo třetině. Důležitá připomínka k úchopu *džó*: nechytá se tak, že jsou prsty kolmo k *džó*, ale nabalují se šikmo na tyč, obrázek č. 13. Základní postavení ruky před chycením *džó* je na obrázku č. 12. *Džó* jde od palcové vidličky do prohlubně mezi palcovým a malíkovým valem. Chybná příprava na držení je zachycena na obrázku č. 14.

Tělovýchovné názvosloví: *džó* držíme obouruč nadhmatem, ruce jsou předpaženy dovnitř. Přední předpažit poníž, zadní předpažit dolů.

2.2.5.2 Držení v základním postoji

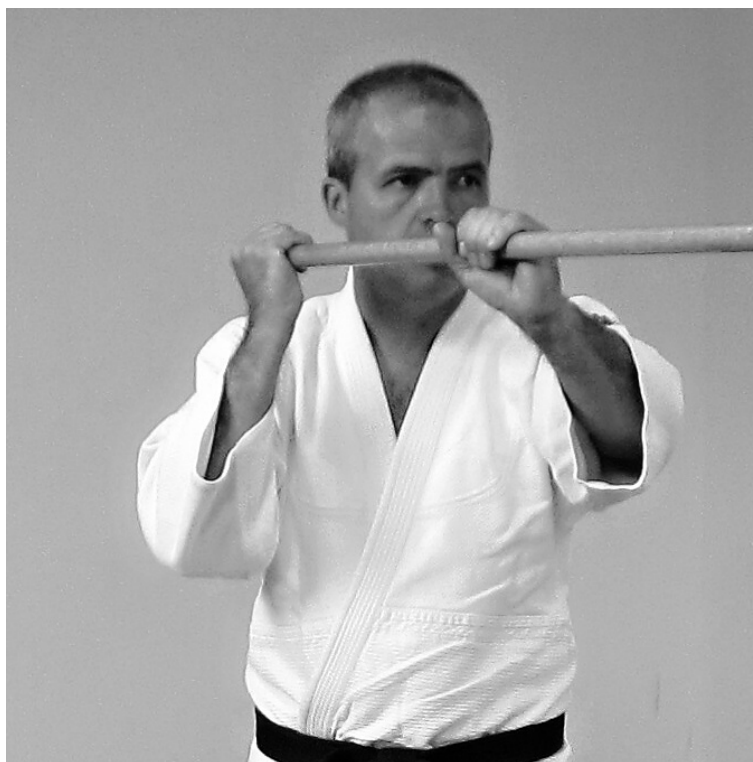


Obrázek č. 15

Jedná se o nejčastěji používané držení *džó* (obrázek č. 15) vhodné pro celou řadu technik. Při držení ruce působí rotačně proti sobě, jakoby chtěly *džó* ždímat, pro což se používá japonský výraz *tenouči* (zaždímnutí meče nebo *džó*).

2.2.5.3 Držení, kdy jsou malíkové hrany dopředu

Ne příliš časté držení *džó*, které se však ve zdejší *katě* objevuje (obrázek č. 16).



Obrázek č. 16

2.2.5.4 Výměna rukou na *džó*



Obrázek č. 17



Obrázek č. 18



Obrázek č. 19



Obrázek č. 20

Výměna rukou je nedílnou součástí cvičení a další dovedností s tyčemi. Obecně platí, že ruka, která drží *džó* (spodní) na konci, se posouvá k ruce, která drží v délce (horní), až se téměř podsune pod tuto, a poté se horní ruka posune na pozici spodní a spodní si upraví pozici nahoře (obrázek č. 17, 18, 19, 20). Zde zobrazeno v pozici svislé, ale je proveditelné v různých pozicích rukou. V našem případě vyměňujeme ruce v pozici *ukenagaši* (obrázek č. 21, 22, 23, 24). Zvláštním způsobem výměny rukou na *džó* je přendání *džó* ze spodní ruky do horní při proseknutí do strany (obrázek č. 25, 26, 27, 28).

Výměna pozice rukou při krytu *ukenagaši*



Obrázek č. 21



Obrázek č. 22



Obrázek č. 23



Obrázek č. 24

Přendání *džó* z ruky do ruky s výměnou rukou



Obrázek č. 25



Obrázek č. 26



Obrázek č. 27



Obrázek č. 28

2.2.6 Základní *kamae*

Tato kapitola se zaměřuje na popis a znázornění pomocí obrázků základních postojů s *džó*, které je vhodné nacvičovat a praktikovat při cvičení. Každá pozice bude znázorněna pouze v jednom postoji, buď *hidarihanmi* nebo *migihanmi*. Při převádění pozice do druhostranného postavení je nutné převést i pozici rukou. Procvičování základních pozic by mělo být součástí většiny tréninků, nebo by se mělo periodicky opakovat. V popisech budeme vycházet z Fojtíka (2005) a Kenyukan (1999), v tomto případě aplikujeme pozice popsané ve slovníčku s mečem na pozice s *džó*, což je vlastně jen jiná zbraň s totožným uplatněním.

2.2.6.1 Pozice *čúdan* (obrázek č. 29)

Chúdan no kamae. Postoj, kdy meč směřuje k soupeři a jeho hrot je ve výšce krční jamky. (Kenyukan, 1999).

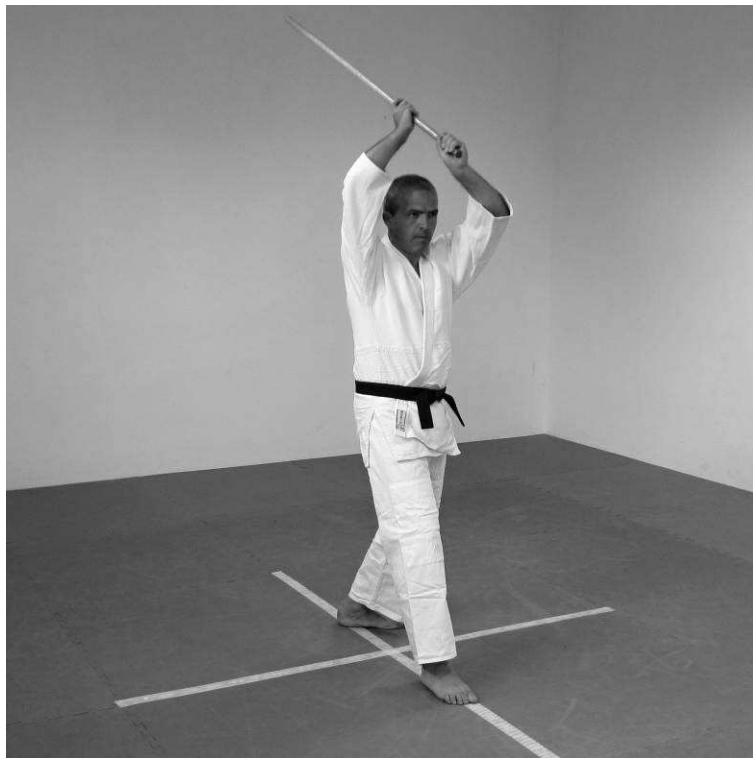


Obrázek č. 29

- Pozice v diagramu: těžiště se nachází nad průsečíkem osy 1 a 2, nohy jsou na ose 1.
- Pozice nohou: *hidarihanmi* (levá je vpředu), váha uprostřed.
- Pozice rukou: pravá drží *džó* na konci a levá v jedné čtvrtině. *Džó* vychází z centra a směřuje do krční jamky pomyslného protivníka (obecně se uvádí, že protivník je stejně vysoký jako cvičenec).
- Poznámky: postoj je uvolněný a umožňuje dobrý pohyb do všech směrů. Z tohoto postoje vychází např. *cuki* s posunem těla, pouze *džó* se skloní do patřičné výšky.

2.2.6.2 Pozice *džódan* (obrázek č. 30)

Jódan no kamae . Postoj, kdy je meč držěn nad hlavou a jeho hrot směřuje vzhůru. (Kenyukan, 1999).

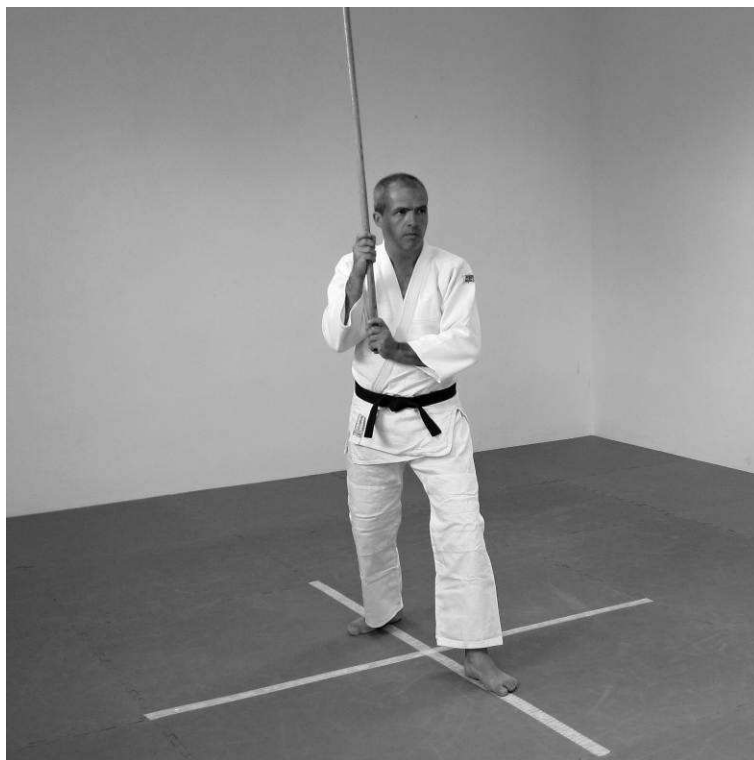


Obrázek č. 30

- Pozice v diagramu: těžiště je na středu nad průsečíkem osy 1 a 2.
- Pozice nohou: *migihanmi* na ose 1.
- Pozice rukou: levá drží *džó* za konec a pravá v jedné čtvrtině, ruce nesmí bránit ve výhledu vřed a mírně do stran. *Džó* by neměla klesnout při držení pod vodorovnou rovinu s podložkou.
- Poznámky: je to pozice, ze které vychází seky a údery vedené shora, jako je *šómenuči* nebo *jokomenuči*.

2.2.6.3 Pozice *hasó* (obrázek č. 31)

Hasó no kamae. Postoj, kdy ostří meče směřuje k soupeři, hrot vzhůru, tsuba je na úrovni úst a ruce jsou přirozeně podél těla. (Kenyukan, 1999).



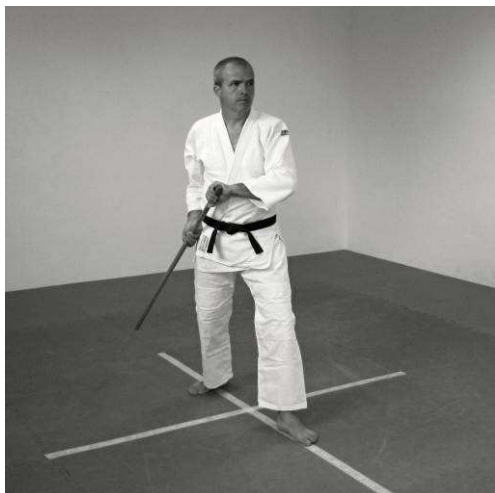
Obrázek č. 31

- Pozice v diagramu: těžiště je na středu nad průsečíkem osy 1 a 2.
- Pozice nohou: *hidarihanmi* na ose 1.
- Pozice rukou: levá drží *džó* na konci a pravá v jedné čtvrtině.
- Poznámky:

2.2.6.4 Pozice *Waki kamae* (obrázek č. 32, 33)

Waki no kamae. Postoj, kdy je meč schován za hakama, hrot směřuje k zemi.

(Kenyukan, 1999).



Obrázek č. 32



Obrázek č. 33

- Pozice nohou: *hidarihanmi* na ose 1.
- Pozice rukou: levá drží *džó* za konec před *hara* nebo u boku a pravá v jedné čtvrtině u pravého boku nebo za nohou. Pravá ruka se musí mírně natočit, aby držení bylo příjemné a pevné.
- Poznámky: pozice, která se v *katě* objevuje při ústupech a skrytí *džó* za nohou.

2.2.6.5 Pozice *gedan* (obrázek č. 34)

Gedan no kamae. Postoj, kdy meč směřuje k soupeři a jeho hrot je ve výšce kolenou. (Kenyukan, 1999).



Obrázek č. 34

- Pozice nohou: *hidarihanmi* na ose 1.
- Pozice rukou: levá drží *džó* za konec před *hara* a pravá v jedné čtvrtině s tím, že směřuje *džó* na koleno protivníka.
- Poznámky: v *katě* se objevuje pouze jako mezipozice, spíše nás zajímá jako obecný postoj, kam můžou směřovat útoky, a to do prostoru *gedan* (od pasu dolů).

2.2.7 Základní seky a údery v Ikedově *katě*

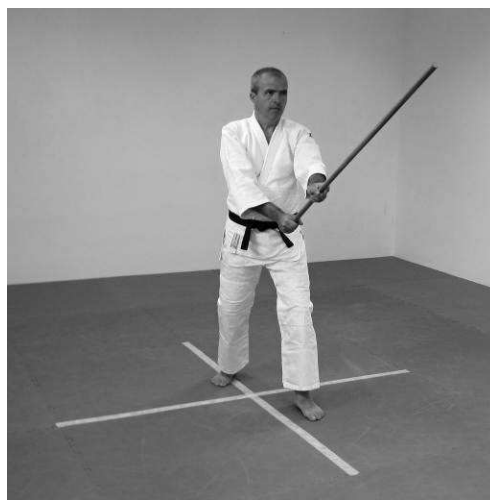
Tato kapitola se zabývá základním zásobníkem útočných technik, užívaných v prezentované *katě*. Jedná se především o seky a údery. *Džó*, jelikož nemá ostří ale jen válcový profil, nemůže sekat, přesto se označení „sek“ mnohdy používá vzhledem k totožnosti principu pohybu jako u meče (ten hlavně seká). Názvu „úder“ se užívá zvláště při útocích *cuki*, kdy *džó* udeří pouze koncem ve své podélné ose. I v této práci se uplatňuje pojem „sek“ v případě, že je útok proveden tělem *džó* (nejčastěji se jedná o posledních dvacet centimetrů od vzdálenějšího konce) a pojem „úder“, je-li útok proveden průměrovou plochou konce *džó*. Ruce jsou rozlišovány podle postavení na *džó* jako „přední“, držící *džó* v délce (těle) *džó* a „zadní“, držící *džó* za konec (většinou jde o konec bližší tělu aikidisty). Seky jsou vedeny do různých oblastí a výšek těla protivníka, v souvislosti s prováděnou technikou:

1. *menuči* – oblast hlavy protivníka (čelo, temeno, spánky)
2. *čúdan* – střední pásmo (od krku po pas)
3. *gedan* – spodní pásmo (od pasu dolů)
4. *jokomen* – diagonální směr (v úhlu límce *kimona*)

2.2.7.1 Sek *šómenuči*



Obrázek č. 35



Obrázek č. 36

„Šómenuči – sek shora“ (Fojtík, 2005). Jeden z nejčastěji používaných seků v různých variacích. Jedná se o sek vedený přesně po podélné ose těla, kdy přední ruka je v náprahu nad touto osou (obrázek č. 35) a sek je veden obloukovým pohybem ve směru této osy. Sek končí v pozici *menuči* (obrázek č. 36), *čúdan*, nebo *gedan*, podle zaměření techniky.

2.2.7.2 Sek jokomenuči

Yokomen men uči - technika provedená ze strany na hlavu. (Kenyukan, 1999).



Obrázek č. 37

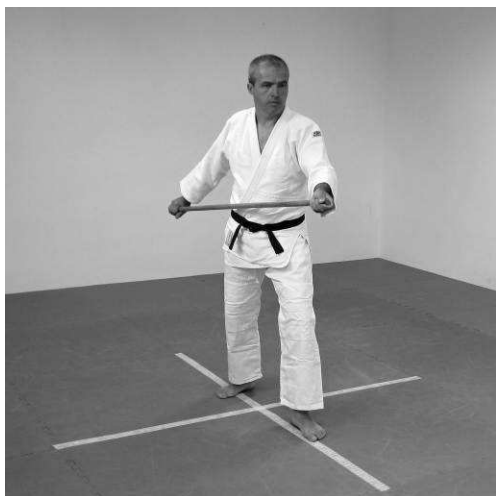


Obrázek č. 38

- Pozice nohou: *hidarihanmi* na ose 1.
- Pozice rukou: levá drží džó za konec před *hara* a pravá v jedné čtvrtině v oblasti *čúdan*, a to na pravé nebo levé straně (obrázek č. 37, 38).
- Poznámky: V širším smyslu použití se jedná o jakýkoli diagonální sek přes tělo protivníka (nejčastěji popisován jako sek vedený po směru límce od *kimona*). Náprah a výchozí postavení je totožné jako u seku *šómenuči*, jen zakončení je v diagonálním směru. Sek *jokomen* může být veden na spánek, krk, trup i nohu.

2.2.7.3 Úder *cuki*

V *katě* se objevují dva hlavní údery *cuki*:



Obrázek č. 39

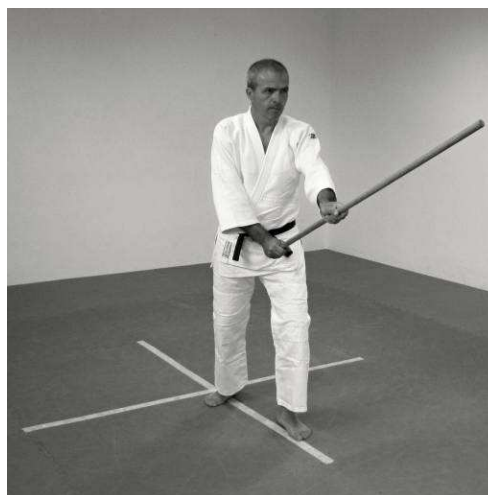


Obrázek č. 40

1. *Cuki*, kdy se ruce setkají na konci *džó*. Toto je prováděno aktivním pohybem zadní ruky (obrázek č. 39, 40).



Obrázek č. 41



Obrázek č. 42

2. *Cuki*, kdy ruce zůstávají na *džó* ve statické pozici a úder je prováděn aktivním pohybem těla, především nohou (obrázek č. 41, 42).



Obrázek č. 43

Obrázek č. 44

Obrázek č. 45

Další cuki může být prováděno např. aktivním pohybem obou rukou, nebo aktivním pohybem rukou i nohou (obrázek č. 43, 44, 45).

2.2.8 Kryty používané v *katě*

Kryty slouží k eliminování nebo odklonění útoku. Každý kryt má svou základní nácvikovou formu, která postihuje podstatu a obecné využití. Dále pak své varianty, ty reagují na již přesně směřovaný útok. Kryty lze rozdělit na:

1. Kryty prováděné s držetím *džó* oběma rukama.
2. Kryty prováděné s držetím *džó* jednou rukou.

2.2.8.1 Kryty oběma rukama

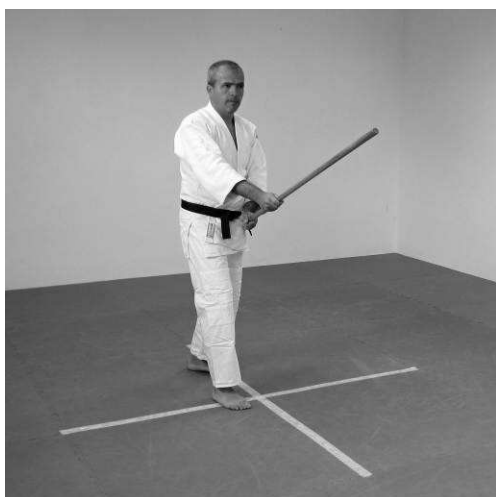


Obrázek č. 46



Obrázek č. 47

Kryt ukenagaši je základním krytem spjatým s pohybem tenčín a mnohdy i přehozením rukou. Rozlišují se dvě formy krytu ukenagaši, a to s rukama paralelně (tekubiashi) (obrázek č. 46), a s rukama křížem (džuži musubi) (obrázek č. 47).



Obrázek č. 48



Obrázek č. 49

Kryt stažením k boku: jedná se o kryt prováděný jak při pohybu vpřed, tak i vzad. Jde o diagonální pohyb, pomocí něhož se odklání útočnickovo džó z původního směru (obrázek č. 48, 49).



Obrázek č. 50



Obrázek č. 51



Obrázek č. 52

Kryt diagonálním odražením nebo sekem ze zdola nahoru (obrázek č. 50, 51, 52).



Obrázek č. 53



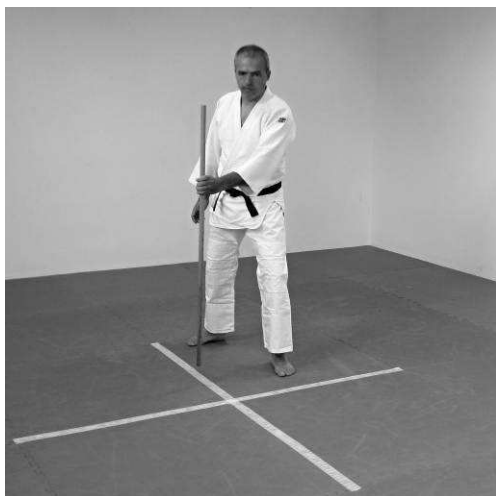
Obrázek č. 54



Obrázek č. 55

Kryt obloukovým odseknutím: jedná se o kryt útoku na holeň nohy (obrázek č. 53, 54, 55).

2.2.8.2 Kryty jednou rukou



Obrázek č. 56



Obrázek č. 57

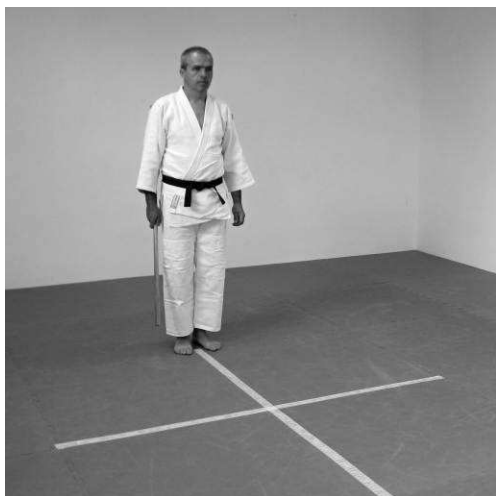
Tyto kryty bývají spojeny s velkým pohybem a následným protiútokem. Většinou jde o pouhé odražení nebo svedení útoku, což je dáno tím, že jedna ruka nemůže udržet útok prováděný oběma rukama. V katě se objevuje spodní kryt (obrázek č. 56) a horní kryt (obrázek č. 57) jednou rukou.

2.3 Technika cvičení *katy*

Samostatný nácvik *katy* je důležitou etapou a její zvládnutí prvotním předpokladem pro cvičení *katy* ve dvojici. Další část práce se věnuje rozčlenění celé *katy* na jednotlivé techniky (doplněno fotografiemi klíčových pozic). Metodika popisu jednotlivých sekvencí bude pro celý soubor cvičení *katy* jednotná.

Celá *kata* se skládá z jednotlivých pozic, které jsou podle Ikedy (1996) očíslovány č.1 až č.38. Každé číslo znamená významnou konečnou pozici z hlediska cvičení (kryt, úder, sek, bodnutí). Mezi jednotlivými pozicemi se provádí další pohyb, který je vlastně přechodem k další pozici, tento pohyb je v popisu uváděn jako přechodová fáze.

2.3.1 Zahájení cvičení



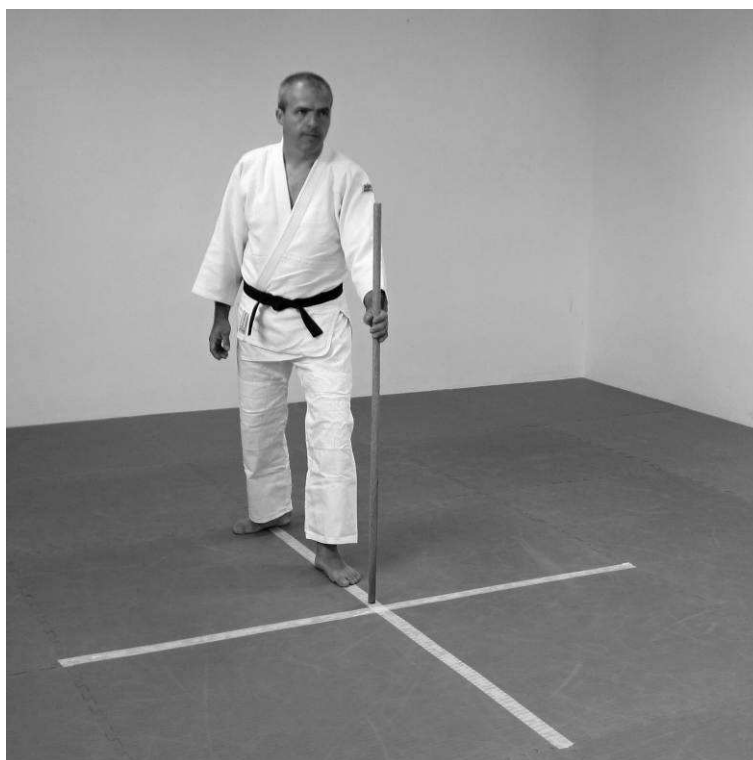
Obrázek č. 58



Obrázek č. 59

Před každým cvičením, a to jak samostatně, tak ve dvojici, by měl cvičenec zahájit cvičení základní úklonou pro cvičení s *džó* (obrázek č. 58, 59). Úklona v podstatě zahajuje vlastní cvičení. Cvičenec se nachází před vymezeným diagramem na ose 1 a jeho pohled směřuje vpřed v ose 1, na jejímž konci se nachází imaginární protivník. Jedná se o projev dostatečné vzdálenosti mezi protivníky. Okamžikem vstoupení do diagramu už přichází nebezpečí útoku díky zkrácení vzdálenosti. Po tomto úvodním rituálu následuje vlastní zahájení *katy*, zaujetí výchozí pozice.

2.3.1.1 Výchozí pozice pro zahájení *katy* (obrázek č. 56)



Obrázek č. 60

- Charakteristika postoje: nácvik *katy* začíná podle *senseie* Ikedy v levostranném postoji (*hidarihanmi*). Levá vpředu, nohy jsou v základním postoji (střeh).
- Pozice v diagramu: nohy jsou na ose 1 mezi čtverci D a A, *džó* je postaveno nebo drženo nad osou 1 nebo nad průsečíkem os 1 a 2.
- Pozice rukou: levá ruka drží *džó* přibližně v horní čtvrtině, *džó* je postavené kolmo k podlaze ve směru na střed partnera.
- Přechodová fáze: *aikidóka* se posune mírně do strany a vpřed, do čtverce A.
- Poznámky:

2.3.1.2 Pozice 1. Kryt (obrázek č. 61)



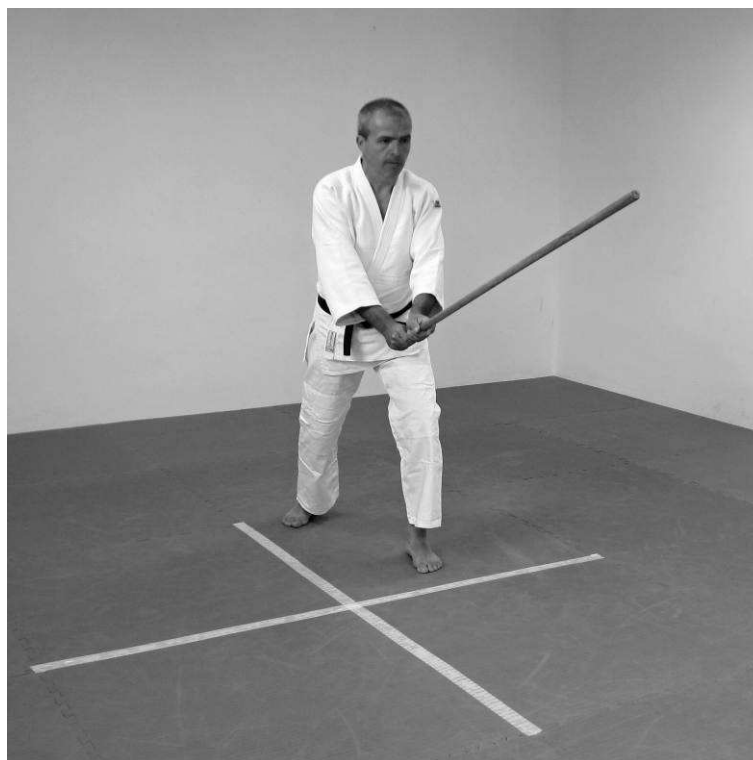
Obrázek č. 61

Obrázek č. 62

Obrázek č. 63

- Pozice v diagramu: posun do čtverce A, načež provádí kryt po ose 1.
- Pozice nohou: *hidarihanmi* ve čtverci A.
- Pozice rukou: levá ruka provádí kryt přibližně před centrem.
- Přechodová fáze: po označení krytu pravá chytá *džó* pod levou a přesouvá se na jeho konec pro úder *cuki* (obrázek č. 62, 63).
- Poznámky: stěžejní je zde práce rukou, kdy na počátku musejí být pod sebou a teprve poté se rozjet pro zahájení *cuki*, je to dáno jistotou chycení *džó*. Někdy bývá *džó* (zejména u začátečníků) chytáno na konci (je podáno levou rukou do pravé), což může způsobit minutí *džó* rukou a přerušení *katy*.

2.3.1.3 Pozice 2. *Cuki džó* se setkáním rukou (obrázek č. 64)



Obrázek č. 64

- Pozice v diagramu: *aikidóka* zůstává ve čtverci A, ale jeho *džó* směřuje na osu 1 k protivníkovi.
- Pozice nohou: pomocí rotace boků se přechází do úderu *cuki*, prakticky bez pohybu nohou.
- Pozice rukou: ruce jsou u sebe a směřují z centra (*hara*) přes *džó* na protivníka.
- Přechodová fáze: jedná se pouze o práci boků.
- Poznámky: útok *cuki* je veden na osu 1, kde se nachází imaginární útočník. Další důraz je kladen na vedení *džó* během úderu, ten má být proveden po co nejkratší dráze (přímka), místo častého vlnění ve všech rovinách.

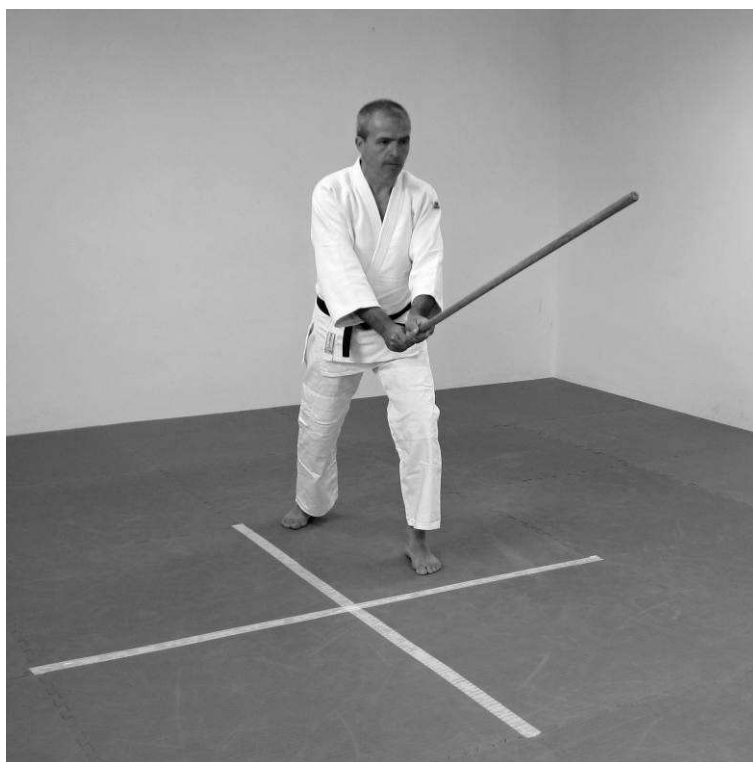
2.3.1.4 Pozice 3. Kryt *ukenagaši* se zadní rukou na čele (obrázek č. 65)



Obrázek č. 65

- Pozice v diagramu: jedná se o přechod ze čtverce A do čtverce D přes osu 1.
- Pozice nohou: posunují se mírně doprava dozadu a mění postoj na *maeašitenčín* s levou vepředu.
- Pozice rukou: pravá drží *džó* na konci a je hřbetem na čele, levá se nachází v polovině až třetině *džó* a směřuje *džó* ve směru přední nohy.
- Přechodová fáze: zadní noha se posouvá rovnoběžně s osou 2, ruce se současně s pohybem nohou posunou tak, aby vytvořily kryt.
- Poznámky: důraz je kladen na vedení *džó* do krytu a skončení v pozici, kdy je konec tyče přibližně v rovině nad špičkou přední nohy.

2.3.1.5 Pozice 4. *Cuki džó* se setkáním rukou (obrázek č. 66)



Obrázek č. 66

- Pozice v diagramu: *aikidóka* se posune na osu 1 a vede *cuki* po ose 1.
- Pozice nohou: přechod do *hidarihanmi* s mírným přenesením váhy na přední nohu v okamžiku útoku.
- Pozice rukou: pravá drží *džó* na konci a levá přibližně v jedné třetině.
- Přechodová fáze: ruce přecházejí z krytu do *cuki*, stejně jako v pozici 2.
- Poznámky: jsou shodné jako u pozice 2.

2.3.1.6 Pozice 5. Kryt *ukenagaši* s přední rukou na čele (obrázek č. 67)

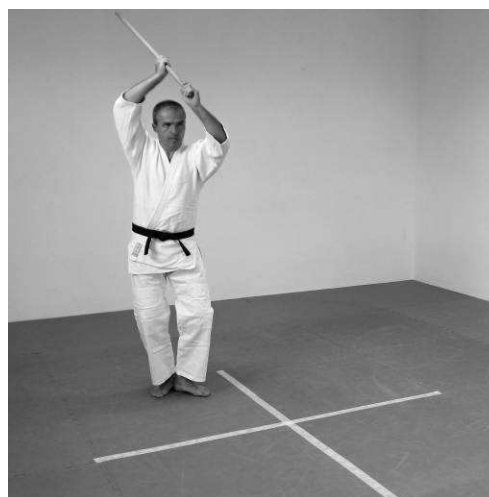


Obrázek č. 67

- Pozice v diagramu: jedná se o přechod z osy 1 do čtverce D.
- Pozice nohou: provádí *maeašitenšin*, stejně jako v pozici 3.
- Pozice rukou: pravá drží *džó* na konci a levá v jedné třetině s tím, že je na čele.
- Přechodová fáze: ruce provádí kryt k ose 1 zároveň s pohybem nohou.
- Poznámky: tato pozice je téměř totožná s pozicí 3, jen s rozdílným zakončením pozice rukou. Jedná se o přípravu na první výměnu rukou v *katě* (obrázek č. 68, 69).

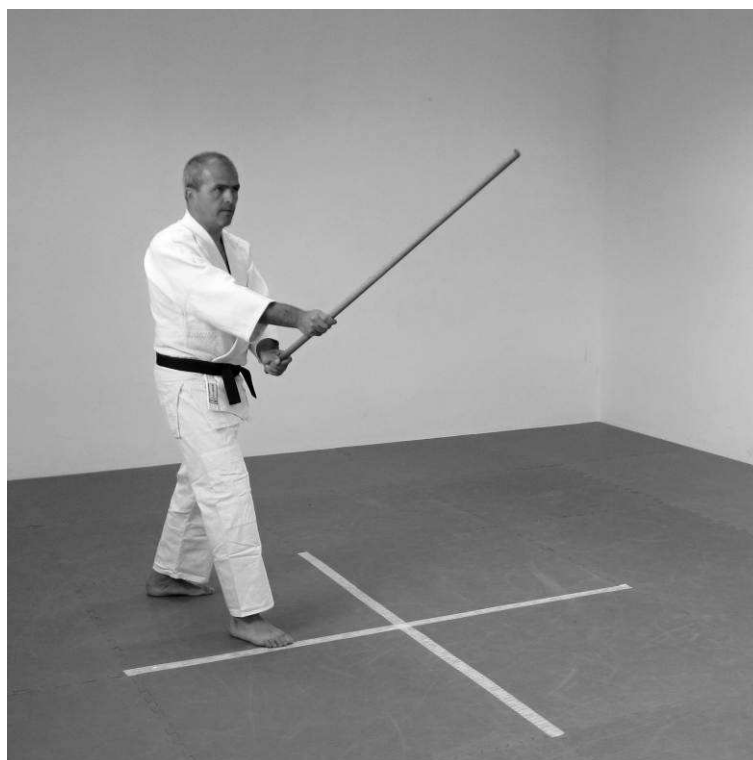


Obrázek č. 68



Obrázek č. 69

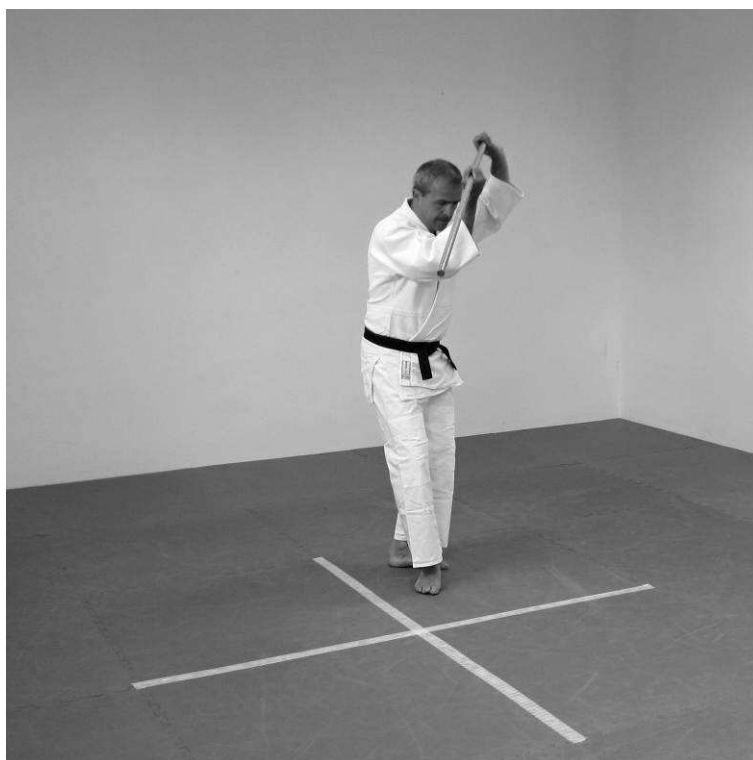
2.3.1.7 Pozice 6. Útok šómenuči (obrázek č. 70)



Obrázek č. 70

- Pozice v diagramu: cvičenec zůstává ve čtverci D, ale krokem se posune k ose 2.
- Pozice nohou: přední postoj *migihanmi* (pravá vpředu).
- Pozice rukou: levá drží *džó* na konci, pravá v jedné čtvrtině.
- Přechodová fáze: zadní noha z *maeašitenčinu* vykračuje do *migihanmi* a dochází k první výměně rukou, a to tak, že se pravá přisune k levé a levá přejde přes pravou na konec *džó* (obrázek č. 68, 69).
- Poznámky:

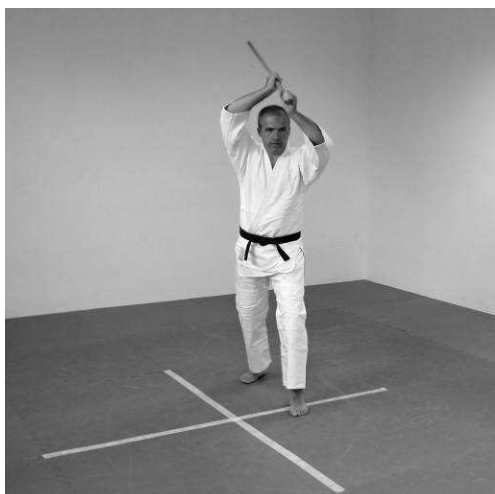
2.3.1.8 Pozice 7. Kryt *ukenagaši* (obrázek č. 71)



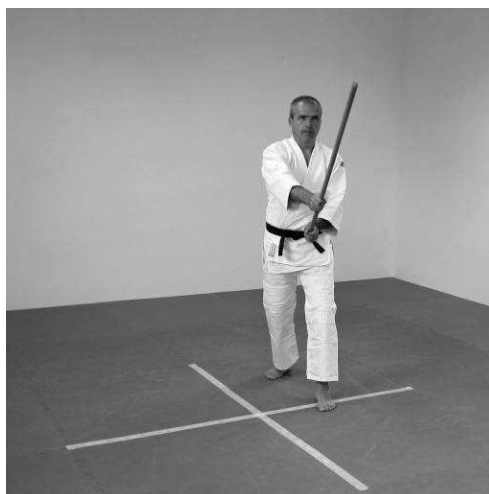
Obrázek č. 71

- Pozice v diagramu: přesun do čtverce A.
- Pozice nohou: postoj *maeašitenčin*, pravá je vpředu.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině, kryt *ukenagaši*.
- Přejímová fáze: posunem zadní nohy souběžně s osou 2 a přitažením pravé do pozice *maeašitenčin*. Ruce jdou současně s nohama.
- Poznámky: pozice č. 6-9 tvoří spolu blok technik, které se opakují.

2.3.1.9 Pozice 8. Útok šómenuči (obrázek č. 73)



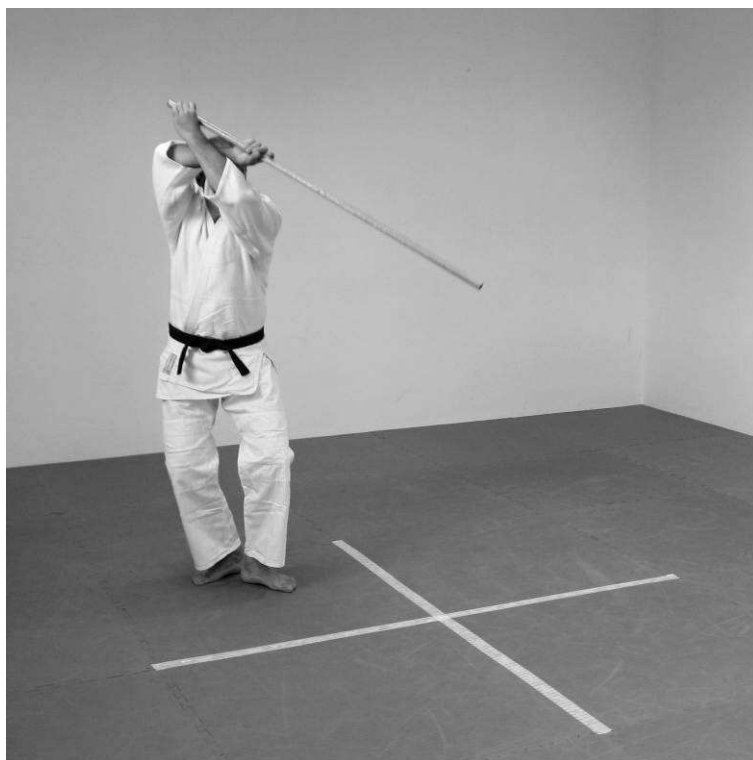
Obrázek č. 72



Obrázek č. 73

- Pozice v diagramu: cvičenec je ve čtverci A, ale jeho přední noha se dostává na osu 2, případně ji může přesáhnout do čtverce B.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*, levá vpředu.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině, *džó* by mělo směřovat z centra.
- Přechodová fáze: současně s pohybem nohou (výkrok zadní) se dostávají ruce do náprahu *džódan kamae* (obrázek č. 72), z něhož pokračuje technika.
- Poznámky: útok je veden na osu 1.

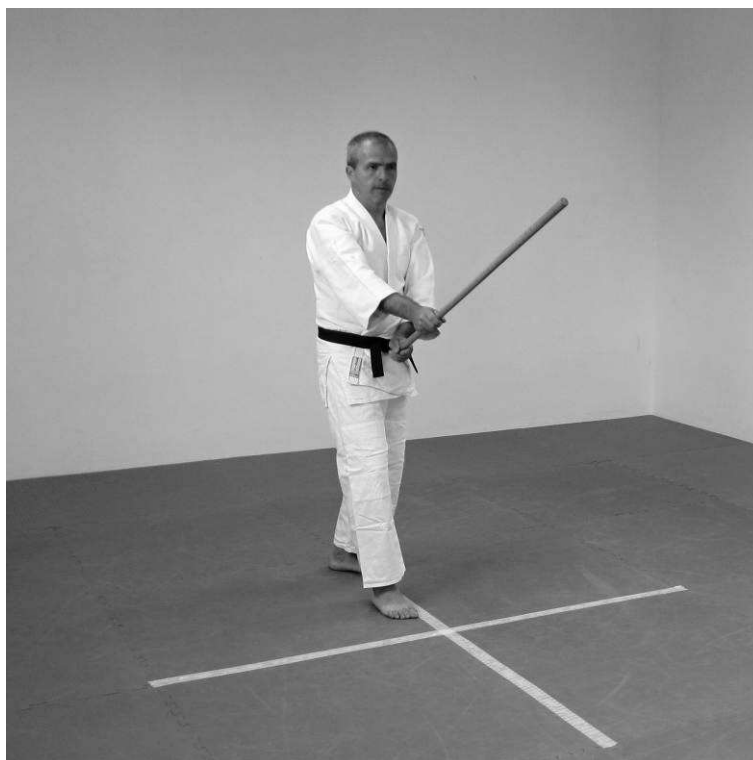
2.3.1.10 Pozice 9. Kryt *ukenagaši* se zkřížením rukou (obrázek č. 74)



Obrázek č. 74

- Pozice v diagramu: cvičenec se dostává do čtverce D přes osu 1.
- Pozice nohou: levá vpředu, pozice *maeašitenšin*.
- Pozice rukou: ruce se zkříží před obličejem, aby vytvořily kryt *ukenagaši*.
- Přejížděcí fáze: zadní pravá se posune souběžně s osou 2 a přední se přitáhne do *maeašitenšinu*. Ruce se zvedají současně s pohybem nohou.
- Poznámky: pohled směřuje k ose 1, hlava se musí pootočit tak, aby byl umožněn pohled na protivníka.

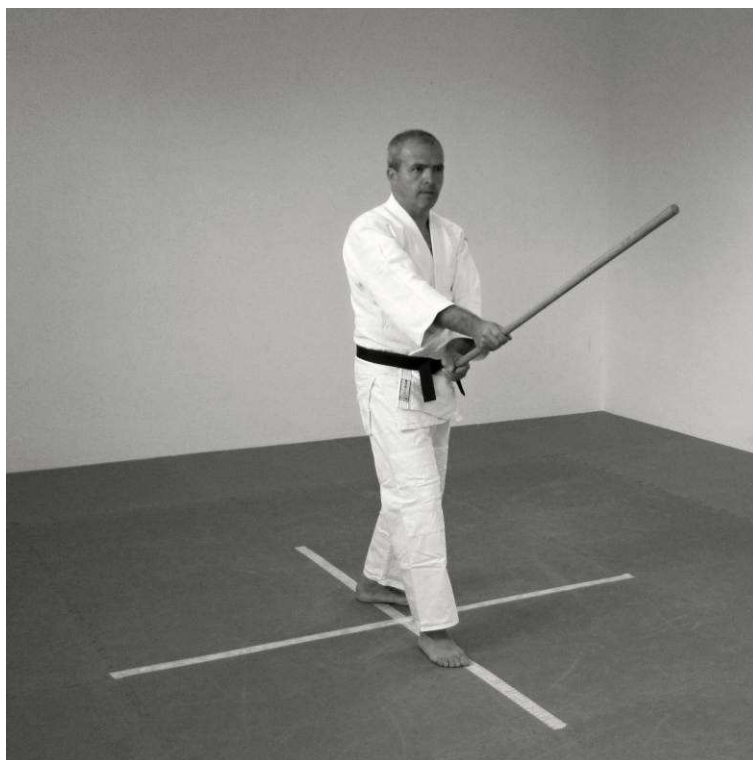
2.3.1.11 Pozice 10. Sek šómenuči (obrázek č. 75)



Obrázek č. 75

- Pozice v diagramu: cvičenec se posune ve čtverci D k ose 1 a vpřed, přední noha může přesáhnout do čtverce C nebo do průsečíku os.
- Pozice nohou: postoj *migihanmi*.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině, *šómenuči* s doseknutím do výšky hrdla imaginárního *ukeho* (ten se uvádí stejně vysoký jako cvičící).
- Přejímová fáze: dochází k posunu k ose 1, po které bude veden další pohyb.
- Poznámky: tato pozice zakončuje blok 1 až 10.

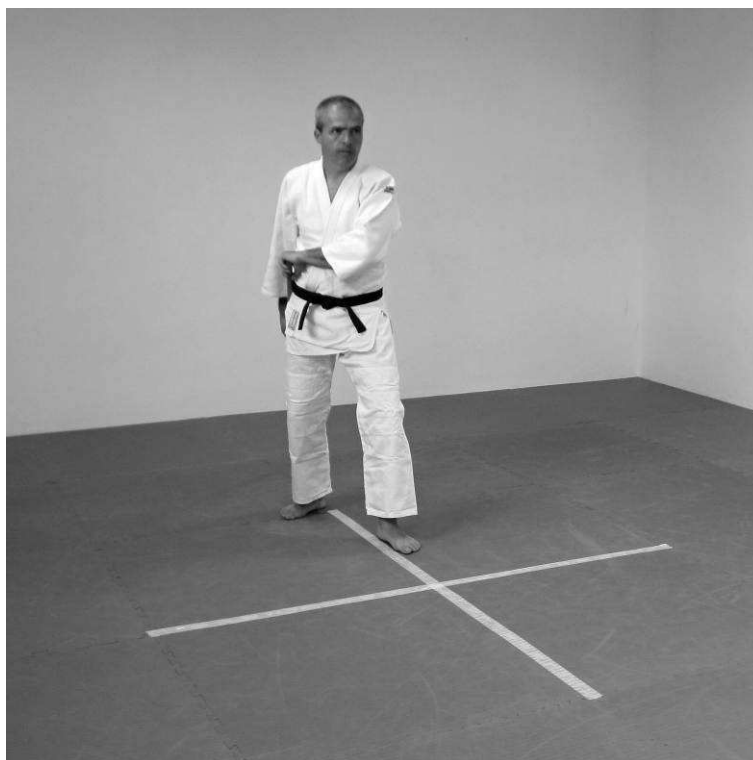
2.3.1.12 Pozice 11. Útok *cuki* (obrázek č. 76)



Obrázek č. 76

- Pozice v diagramu: cvičenec se posouvá po ose 1, přední noha je mezi čtverci B a C, zadní mezi A a D.
- Pozice nohou: pohyb *cugiaši*, přední noha zahajuje pohyb a zadní dokračuje do stabilního postoje.
- Pozice rukou: je stejná jako u předešlé pozice, může být zdůrazněno bodnutí *cuki* mírným pohybem rukou vpřed, jinak je *cuki* prováděno posunem těla.
- Přechodová fáze: jedná se o plynulý posun, kdy jde vše současně.
- Poznámky:

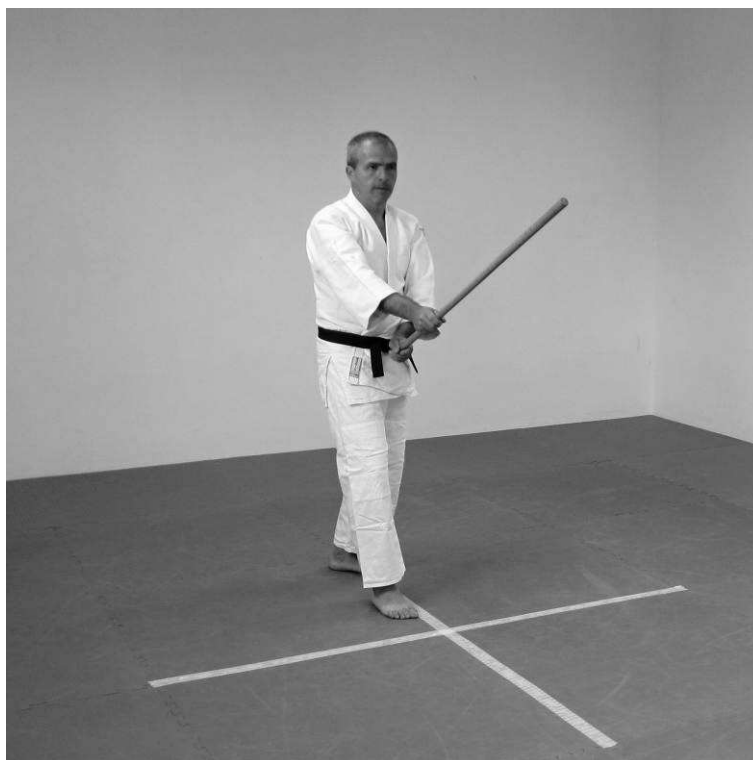
2.3.1.13 Pozice 12. Obranný únik do pozice *waki kamae* (obrázek č. 77)



Obrázek č. 77

- Pozice v diagramu: cvičenec je na ose 1 mezi čtverci A a D.
- Pozice nohou: postoj *hidarihanmi*.
- Pozice rukou: levá drží na konci a pravá v jedné čtvrtině s mírným vytočením tak, aby bylo možno skrýt *džó* za nohu.
- Přechodová fáze: přední noha zakračuje na osu 1 a ruce se obloukem přesouvají do pozice, kdy je vidět pouze konec *džó*, zbytek je skryt za zadní nohou.
- Poznámky: pozice *waki kamae* je znázorněna i na obrázcích č. 32, 33.

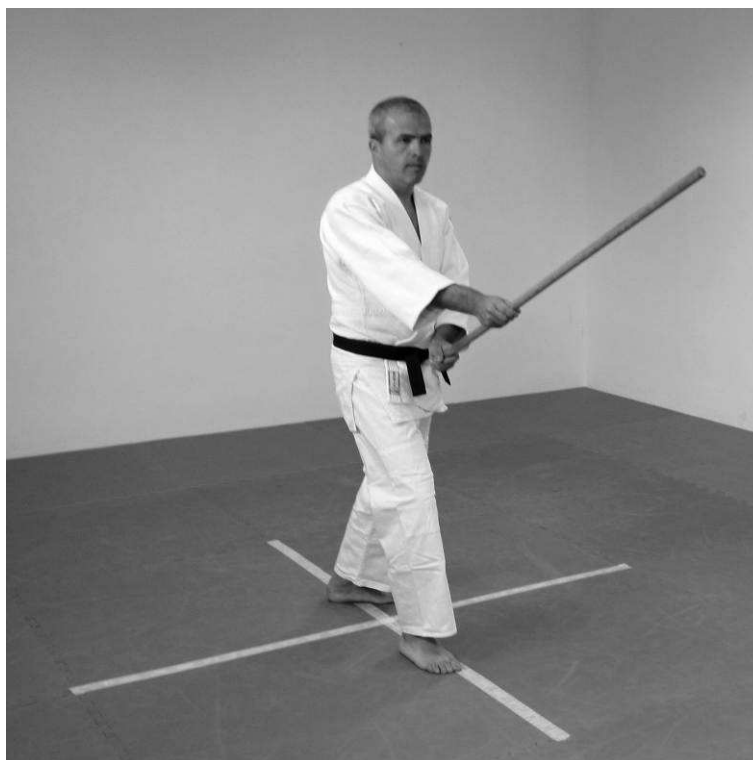
2.3.1.14 Pozice 13. Útok obloukem na hlavu (obrázek č. 78)



Obrázek č. 78

- Pozice v diagramu: cvičenec se posouvá po ose 1 mezi čtvercem A a D.
- Pozice nohou: postoj *migihanmi*.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině, *džó* udeří na hlavu (spánek, krk) protivníka. *Džó* vychází z centra.
- Přechodová fáze: jedná se o krok vpřed s obloukovým úderem ze strany na hlavu.
- Poznámky:

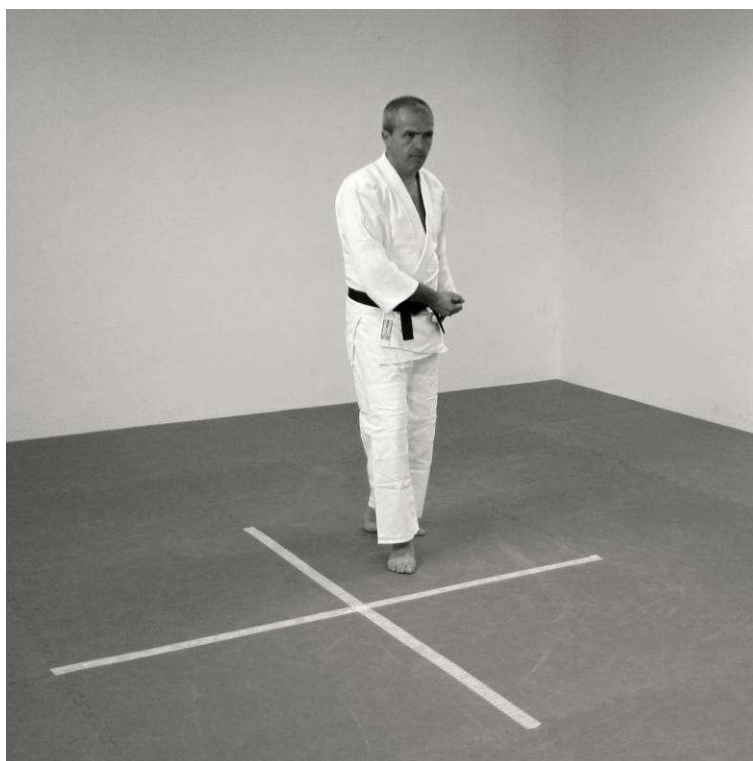
2.3.1.15 Pozice 14. Útok *cuki* na krk (obrázek č. 79)



Obrázek č. 79

- Technika je totožná jako u pozice 11.
- Poznámky:

2.3.1.16 Pozice 15. Zasunutí *džó* (obrázek č. 80)



Obrázek č. 80

- Pozice v diagramu: přesun do čtverce A.
- Pozice nohou: *maeašitenšin*, pravá vpředu.
- Pozice rukou: pravá drží na konci a přisouvá se zasunutím k levé.
- Přejížděcí fáze: zadní noha se posouvá souběžně s osou 2, přední provádí *maeašitenšin*, současně s tímto pohybem se přední ruka posouvá nejprve na přední konec *džó*, a poté ho zasouvá dozadu dolů k levé.
- Poznámky: pozice *waki kamae*, *džó* je opět skryto za zadní nohou, podobně jako u pozice 12. Důležitým detailem je zasunutí *džó* po přímce, nikoli po vlnovce.

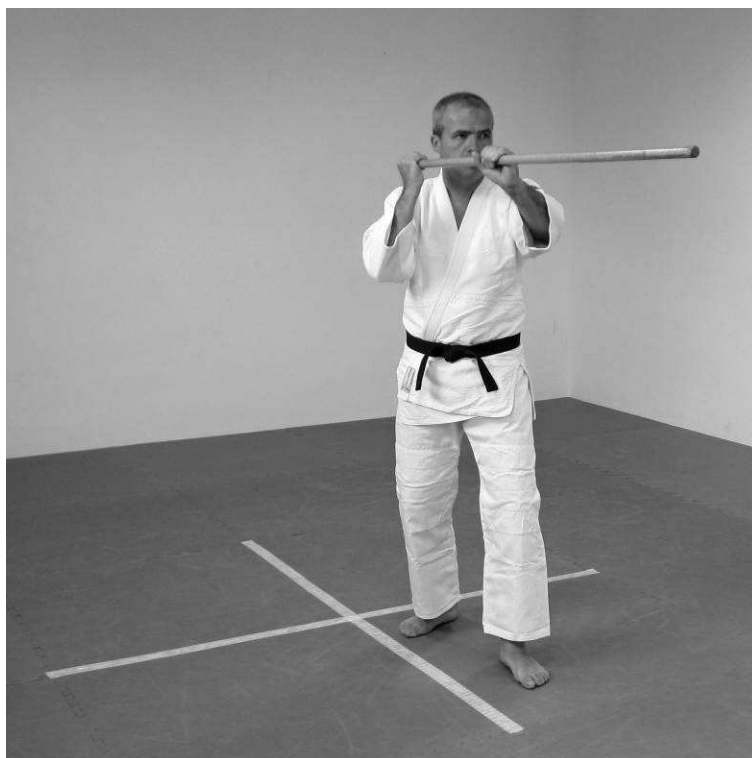
2.3.1.17 Pozice č. 16. Obloukový úder na hlavu (obrázek č. 81)



Obrázek č. 81

- Pozice v diagramu: zadní noha zůstává ve čtverci A, přední je na ose 2, nebo se může dostat až do čtverce B.
- Pozice nohou: postoj *hidarihanmi*.
- Pozice rukou: pravá drží konec a levá v jedné čtvrtině, *džó* je vodorovně s podložkou ve výši očí, malíkové hrany směřují dopředu.
- Přechodová fáze: jedná se o výkrok zadní nohou se souběžným obloukovým úderem rukou.
- Poznámky:

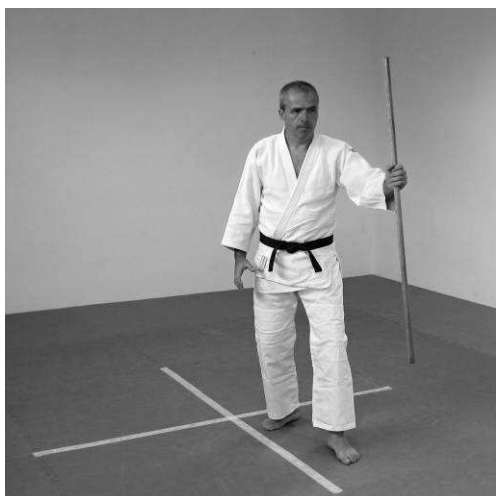
2.3.1.18 Pozice 17. *Cuki* s obráceným postavením rukou (obrázek č. 82)



Obrázek č. 82

- Pozice v diagramu: posun do čtverce B souběžně s osou 1.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*.
- Pozice rukou: stejný s pozicí 16, jen s provedením *cuki*.
- Přejížděcí fáze: jedná se o posun s provedením *cuki*, může být prováděno pouze pohybem těla, nebo i naznačeno pohybem rukou.
- Poznámky:

2.3.1.19 Pozice 18. Kryt svislým džó (obrázek č. 84)



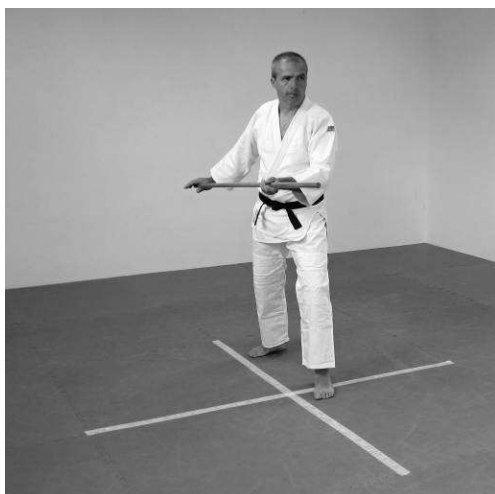
Obrázek č. 83



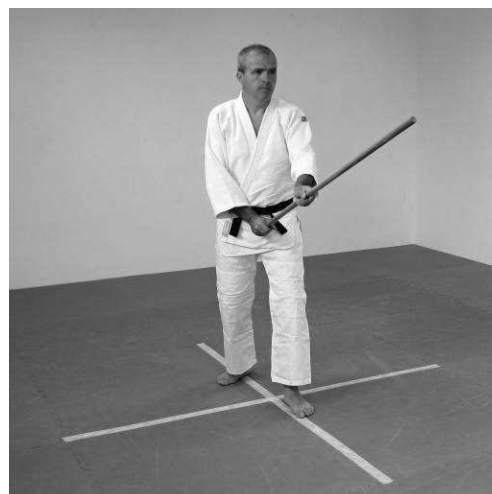
Obrázek č. 84

- Pozice v diagramu: zadní noha je na ose 2 nebo ve čtverci A, zatím co přední zůstává ve čtverci B.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*.
- Pozice rukou: levá drží v jedné třetině před centrem, kryt *cuki* protivníka.
- Přechodová fáze: s pohybem nohou šikmo vzad s částečným pootočením pouští pravá ruka džó, které přechází do svislé polohy (obrázek č. 83).
- Poznámky: poměrně bohatá technika na pohyby.

2.3.1.20 Pozice 19. *Cuki* bez setkání rukou (obrázek č. 86)



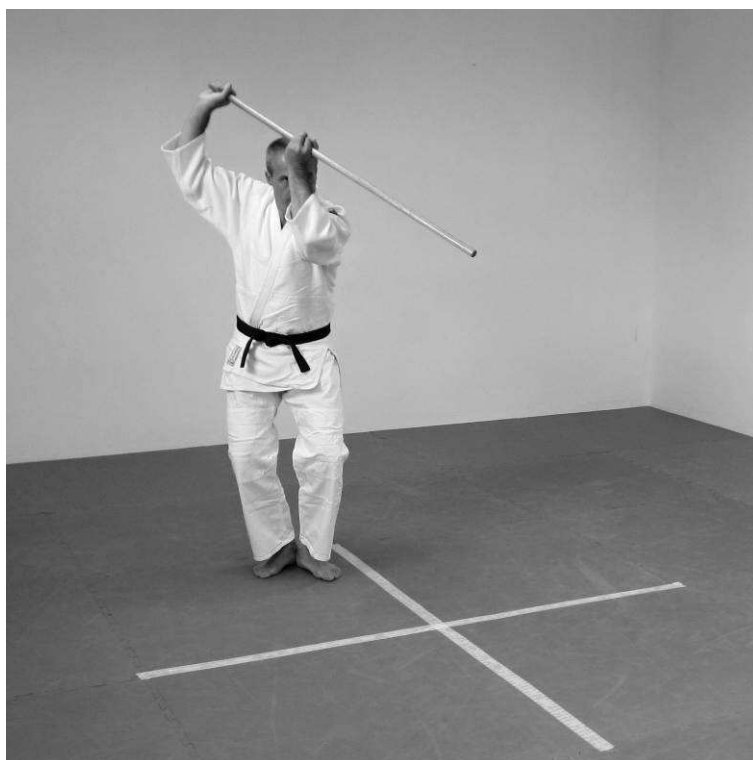
Obrázek č. 85



Obrázek č. 86

- Pozice v diagramu: posun na osu 1, přední noha mezi čtverci B a C, zadní mezi A a D.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*.
- Pozice rukou: pravá drží na konci a levá v jedné čtvrtině, *džó* vychází z centra.
- Přechodová fáze: jedná se o provedení *cuki* s pohybem šikmo vpřed k ose 1 (obrázek č. 85, 86).
- Poznámky:

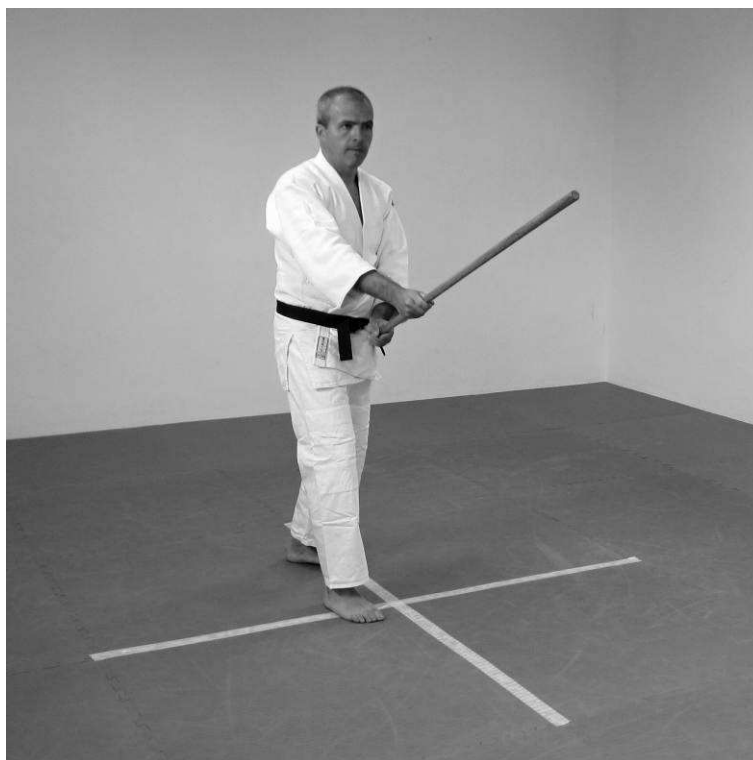
2.3.1.21 Pozice 20. Kryt *ukenagaši* s výměnou rukou (obrázek č. 87)



Obrázek č. 87

- Pozice v diagramu: přesun do čtverce D.
- Pozice nohou: *maeašitenšin*, levá vpředu.
- Pozice rukou: pravá drží na konci, levá v jedné čtvrtině, obě provádí kryt ve směru přední nohy k ose 1.
- Přejížděcí fáze: ruce a nohy pracují současně a přesouvají se šikmo vzad.
- Poznámky: levá ruka se dostává k čelu, což je příprava na další výměnu rukou.

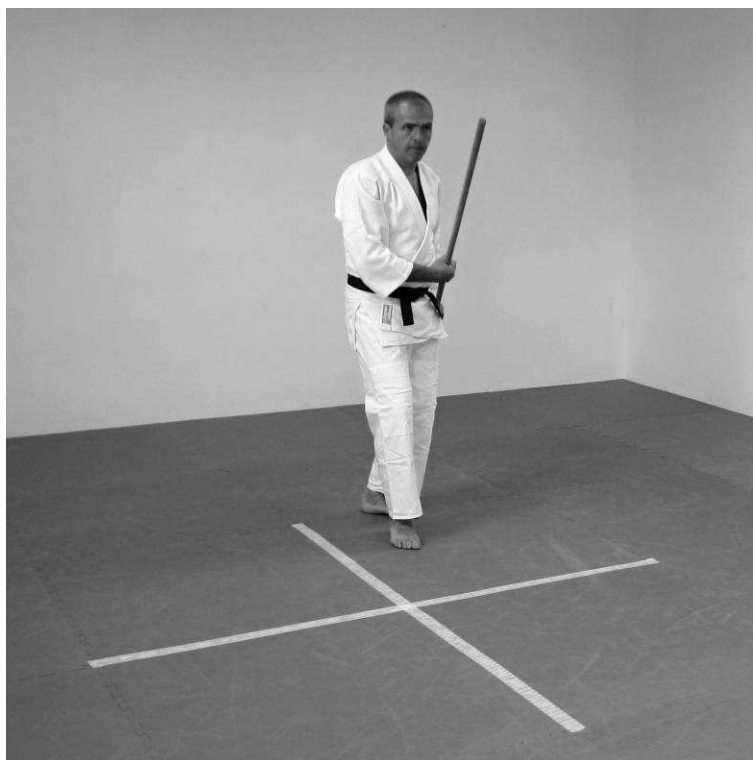
2.3.1.22 Pozice 21. Sek šómenuči po výměně rukou (obrázek č. 88)



Obrázek č. 88

- Pozice v diagramu: přední může dokročit až do čtverce C, zadní zůstává ve čtverci D.
- Pozice nohou: *migihanmi*.
- Pozice rukou: levá drží na konci a pravá v jedné čtvrtině, *džó* vychází z centra.
- Přechodová fáze: výkrok zadní souběžně s osou 1, ruce se mění nad hlavou, přes pozici *džódan* se přechází do *šómenuči*.
- Poznámky: *šómenuči* je směřován na osu 1, kde se nachází imaginární protivník.

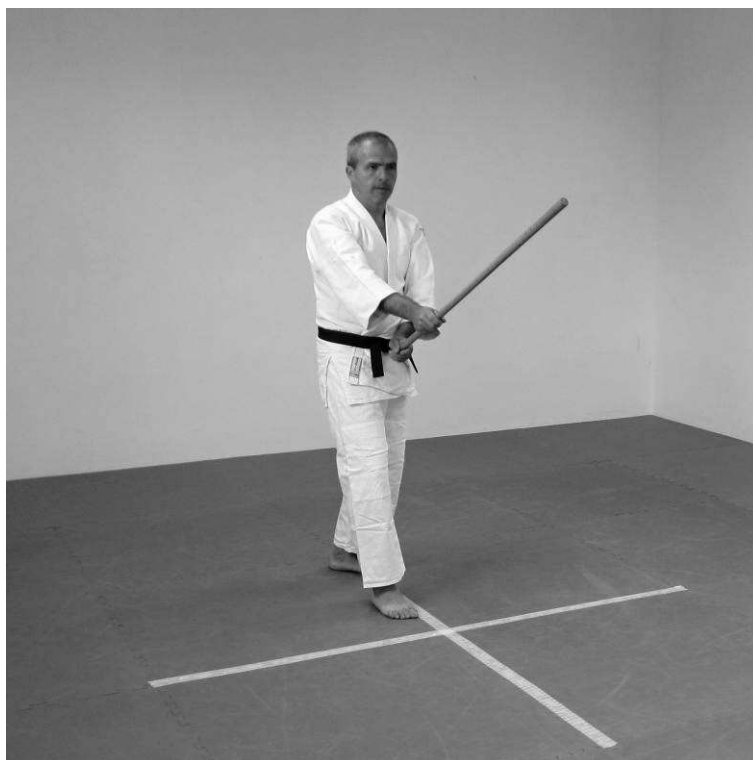
2.3.1.23 Pozice 22. Kryt stažením (obrázek č. 89)



Obrázek č. 89

- Pozice v diagramu: ve čtverci A.
- Pozice nohou: *maeašitenšin* pravou.
- Pozice rukou: levá drží na konci a stahuje se spolu s pravou, která drží v jedné čtvrtině k levému boku.
- Přechodová fáze: přechod šikmo vzad plynulým pohybem celého těla přes osu 1.
- Poznámky: jedná se o kryt stažením.

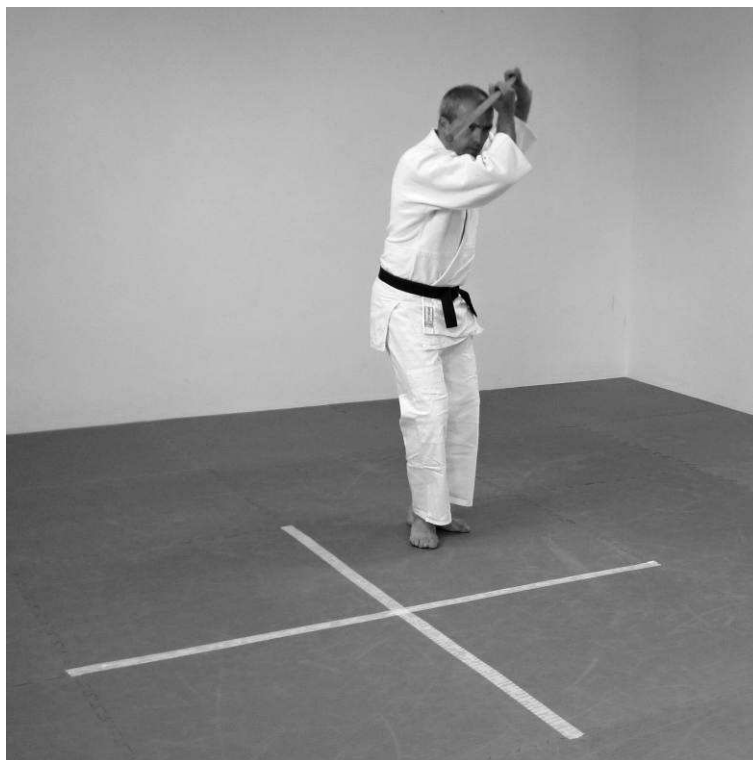
2.3.1.24 Pozice 23. *Cuki* posunem vpřed (obrázek č. 90)



Obrázek č. 90

- Pozice v diagramu: na ose 1 mezi čtverci A a D.
- Pozice nohou: *migihanmi*.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině *džó*.
- Přechodová fáze: *cuki* se provádí pohybem těla vpřed a pohybem rukou od boku před centrum.
- Poznámky: nedochází k pohybu rukou po *džó*.

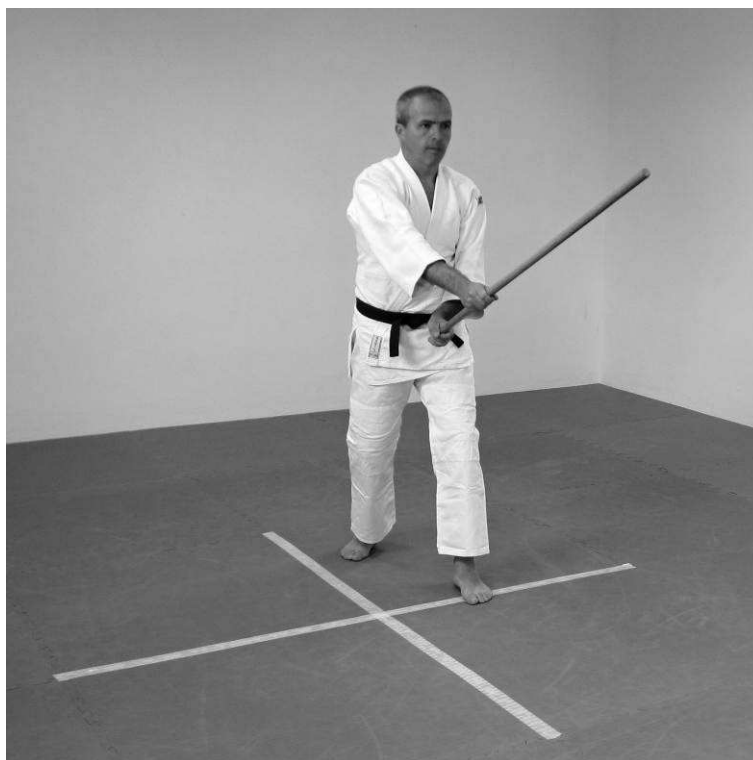
2.3.1.25 Pozice 24. Kryt *ukenagaši* (obrázek č. 91)



Obrázek č. 91

- Pozice v diagramu: posun do čtverce A.
- Pozice nohou: *maeašitenšín*, pravá vpředu.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině a je u čela.
- Přejímová fáze: posun šikmo vzad s plynulou změnou pozice, nohy a ruce jdou současně, ruce se zvedají k hlavě v paralelním postavení.
- Poznámky:

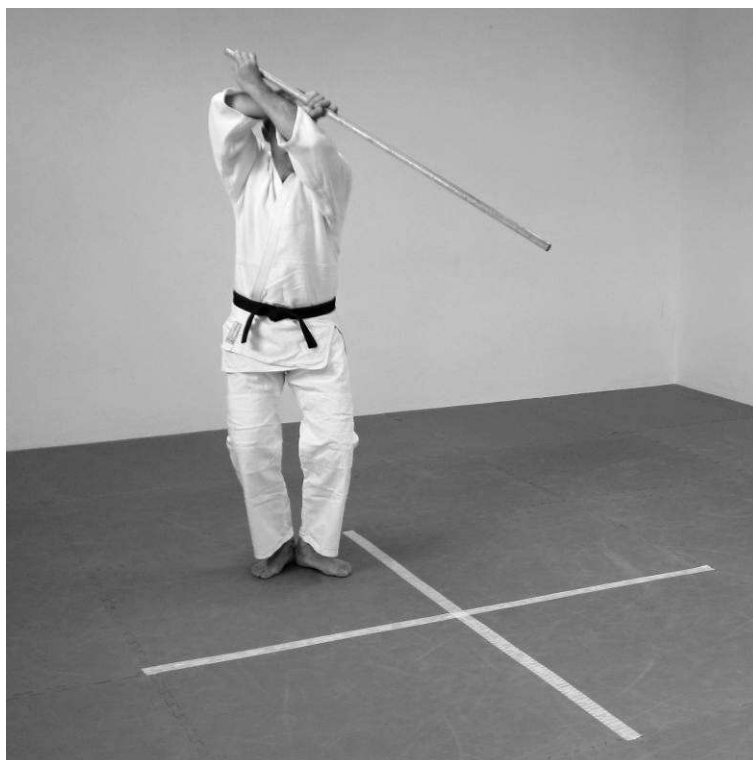
2.3.1.26 Pozice 25. Sek šómenuči (obrázek č. 92)



Obrázek č. 92

- Pozice v diagramu: pozice ve čtverci A s možným přesahem do čtverce B přes osu 2.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*.
- Pozice rukou: levá drží na konci a pravá v jedné čtvrtině, úder směřuje na osu 1.
- Přechodová fáze: jedná se o pohyb vpřed ve čtverci s krokem vpřed, přes pozici *džódan* do *šómenuči*.
- Poznámky: sek je veden na osu 1.

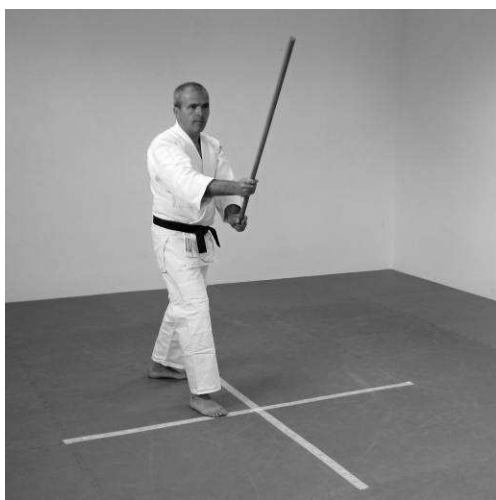
2.3.1.27 Pozice 26. Kryt *ukenagaši* (obrázek č. 93)



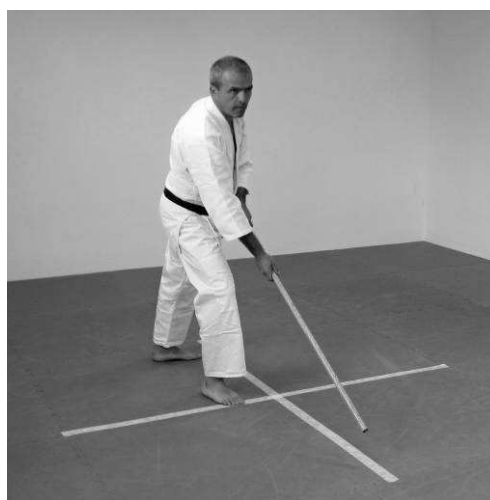
Obrázek č. 93

- Pozice v diagramu: přesun do čtverce D.
- Pozice nohou: *maeašitenšin*, levá vpředu.
- Pozice rukou: ruce v *ukenagaši* se zkřížením, levá drží na konci a pravá v jedné čtvrtině.
- Přejížděcí fáze: jedná se o běžný kryt, který se opakuje, zadní noha se posouvá krokem rovnoběžně s osou 2 a přední se přitahuje do *maeašitenšinu*.
- Poznámky:

2.3.1.28 Pozice 27. Proseknutí k podlaze (obrázek č. 95)



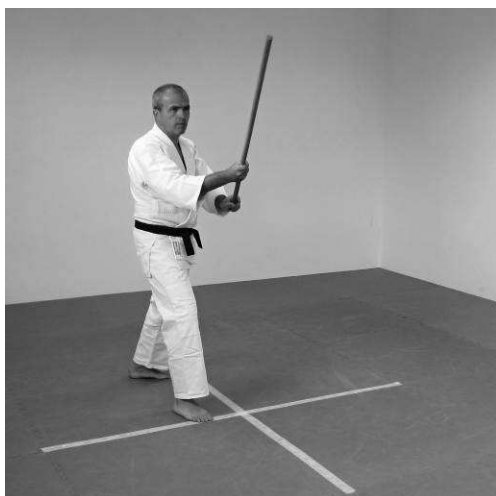
Obrázek č. 94



Obrázek č. 95

- Pozice v diagramu: ve čtverci D s nohou na ose 2, případně s možností přesahu do čtverce C.
- Pozice nohou: *migihanmi*.
- Pozice rukou: proseknutí do oblasti *gedan*, kdy *džó* je drženo, levá na konci, pravá v jedné čtvrtině.
- Přechodová fáze: výkrokem vpřed přes pozici rukou *džódan kamae* a *šómenuči* (obrázek č. 94), až do proseknutí do oblasti *gedan* (obrázek č. 92).
- Poznámky: proseknutí je vedeno na osu 1.

2.3.1.29 Pozice 28. Kryt odražením s pootočením zápěstí (obrázek č. 96)



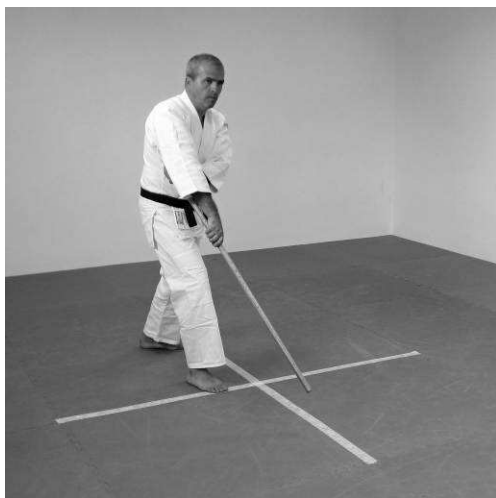
Obrázek č. 96



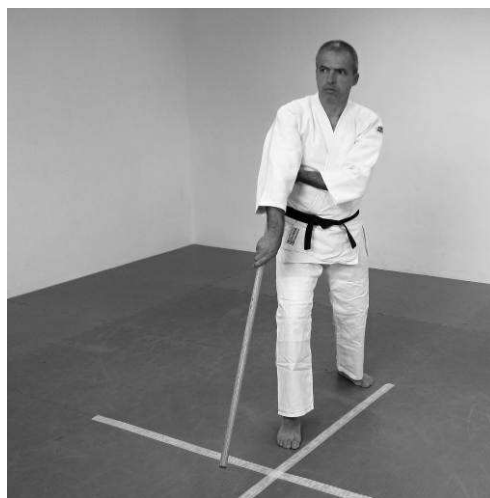
Obrázek č. 97

- Pozice v diagramu: pozice zůstává ve čtverci D.
- Pozice nohou: *migihanmi*, váha je na zadní noze.
- Pozice rukou: ruce stejně jako předchozí pozice, jen zápěstí se pootočí vzhůru a *džó* směřuje šikmo přes tělo.
- Přejížděcí fáze: jedná se o dynamickou techniku, kdy pozice je součástí pohybu a končí v pozici *džódan kamae* (obrázek č. 97). Během pohybu se přenáší váha na zadní nohu pro úhyb a pevné odražení protivníkovy útoky.
- Poznámky: tato pozice je propojena s další pozicí, během cvičení se počítá hned s navázáním pozice 29.

2.3.1.30 Pozice 29. Odražení útoku na holeň (obrázek č. 98, 99)



Obrázek č. 98



Obrázek č. 99

- Pozice v diagramu: pozice zůstává ve čtverci D jako v předešlých pozicích.
- Pozice nohou: *migihanmi* s váhou mírně na přední noze.
- Pozice rukou: pravá se dostává do postavení, kdy je podélně s *džó*, levá se dostává pod pravou.
- Přejímová fáze: šikmým obloukem přes podélnou osu těla se skládají ruce postupně do požadovaného krytu (obrázek č. 100, 101, 102).
- Poznámky: celý pohyb, i s pozicí 27 a 28, má vytvářet jakousi kapku, kterou cvičenec kreslí ve vzduchu koncem *džó*.



Obrázek č. 100



Obrázek č. 101



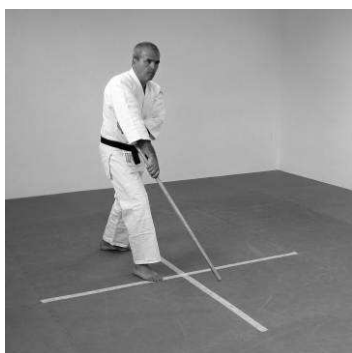
Obrázek č. 102

2.3.1.31 Pozice 30. Vytažení *džó* zpod ruky do *džódan kamae* (obrázek č. 103)



Obrázek č. 103

- Pozice v diagramu: za koncem osy 1 ve čtverci D.
- Pozice nohou: *maeašitenšin*, levá vpředu.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině.
- Přejímová fáze: během kroku a *maeašitenšin* šikmo vzad vytahuje pravá *džó* šikmo vzhůru, levá se přidává pod pravou a vede vidličkou z prstů *džó* během pohybu a chytá až jeho konec (obrázek č. 104, 105, 106).
- Poznámky: náročná dynamická technika na sladění pohybů a času.



Obrázek č. 104



Obrázek č. 105



Obrázek č. 106

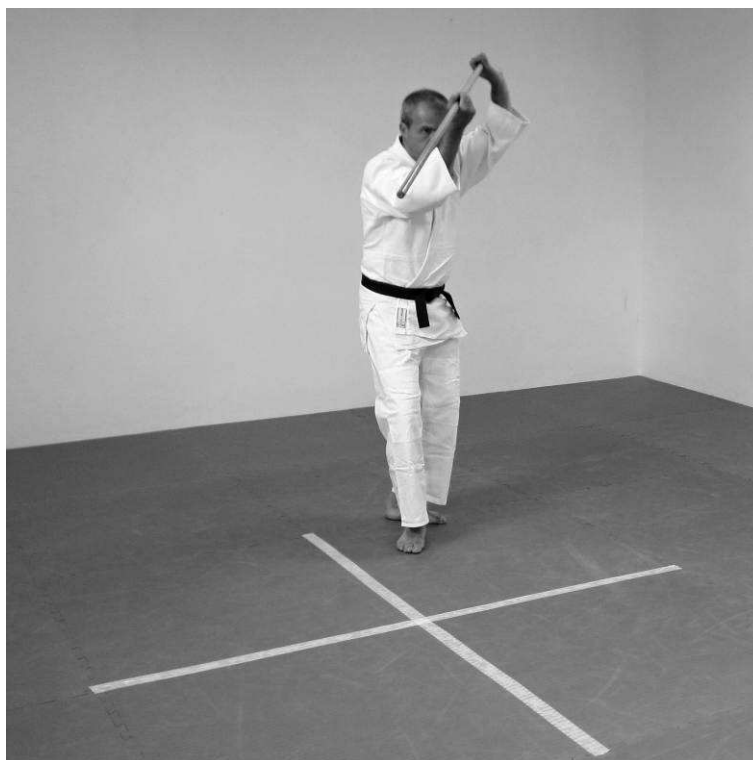
2.3.1.32 Pozice 31. Sek *jokomenuči* (obrázek č. 107)



Obrázek č. 107

- Pozice v diagramu: cvičenec se vrací do čtverce D.
- Pozice nohou: *migihanmi* s těžištěm mírně vpředu.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině, *džó* seká šikmo přes tělo, čemuž je přizpůsoben sklon rukou, přesto vychází *džó* z centra.
- Přechodová fáze: jedná se o plynulý sek s krokem.
- Poznámky:

2.3.1.33 Pozice 32. Kryt *ukenagaši* (obrázek č. 108)



Obrázek č. 108

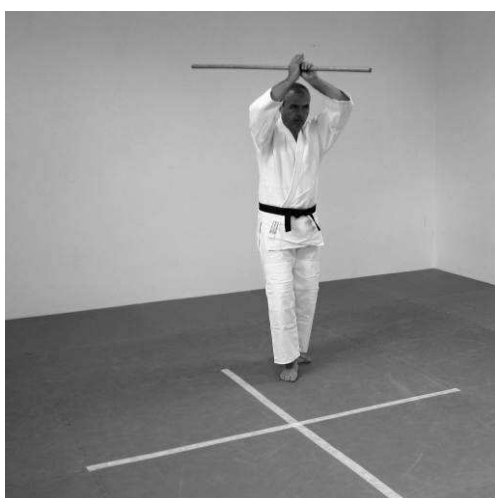
- Pozice v diagramu: pozice se přesouvá přes osu 1 do čtverce A.
- Pozice nohou: *maeašitenšin*, pravá vpředu.
- Pozice rukou: levá drží na konci, pravá v jedné čtvrtině a je u hlavy.
- Přejímová fáze: jedná se o plynulý přechod do *maeašitenšinu*, přičemž zadní noha se posouvá rovnoběžně s osou 2.
- Poznámky:

2.3.1.34 Pozice 33. Proseknutí k podlaze (obrázek č. 109)

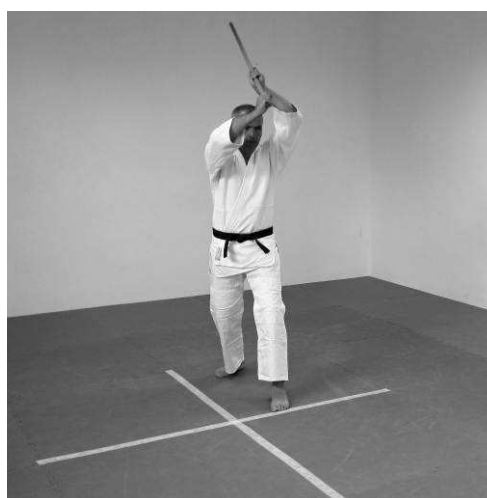


Obrázek č. 109

- Pozice v diagramu: pozice zůstává ve čtverci A, ale posouvá se k ose 2.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*, váha na přední noze.
- Pozice rukou: pravá drží na konci a levá v jedné čtvrtině.
- Přejímová fáze: nejprve dojde k výměně rukou (obrázek č. 110), a poté se obloukem vytvoří pozice *džódan kamae* (obrázek č. 111), ze které je veden sek.
- Poznámky: jedná se o přípravnou fázi na kapku v druhostranném postavení.



Obrázek č. 110



Obrázek č. 111

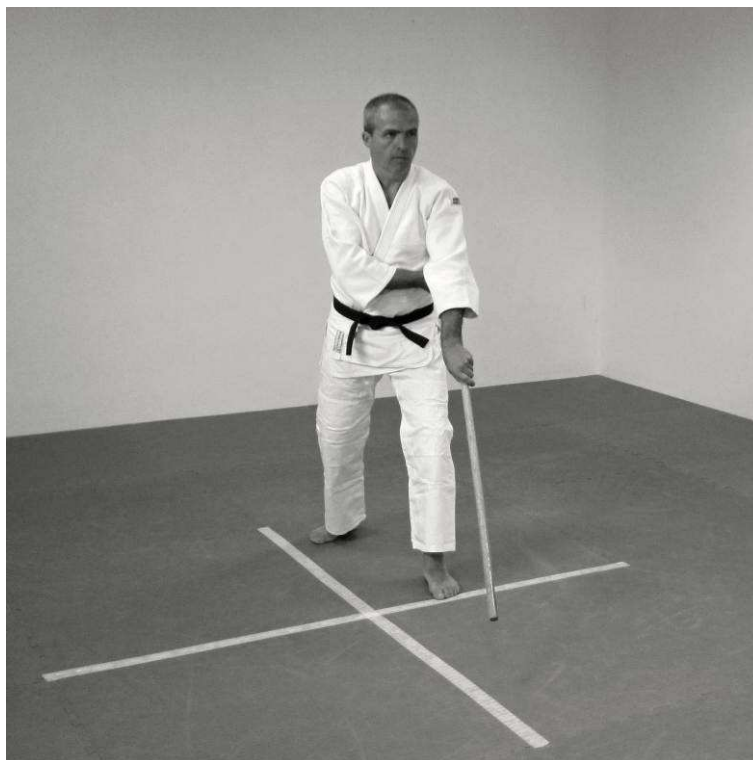
2.3.1.35 Pozice 34. Kryt odseknutím s pootočením zápěstí (obrázek č. 112)



Obrázek č. 112

- Pozice v diagramu: zůstává stejná jako v předešlé pozici ve čtverci A.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*, váha se posouvá k zadní noze.
- Pozice rukou: pravá drží na konci a levá v jedné čtvrtině, jedná se o pozici, která probíhá během pohybu.
- Přejímová fáze: plynulý pohyb s pootočením zápěstí tak, aby bylo možné odrazit protivníkovu *džó*.
- Poznámky: jedná se o druhostranně zacvičenou pozici 28.

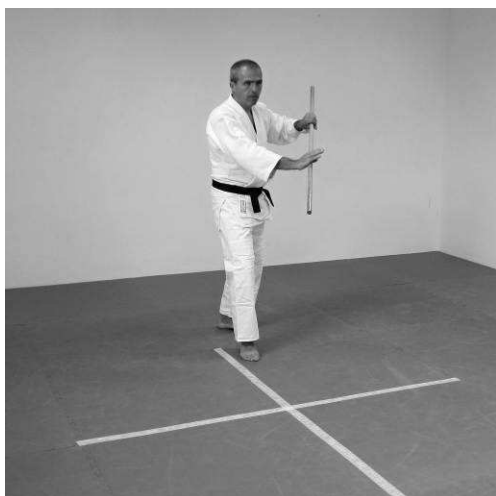
2.3.1.36 Pozice 35. Odražení útoku na holeň (obrázek č. 113)



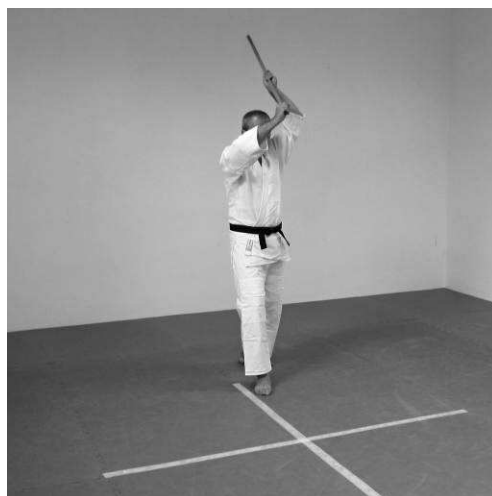
Obrázek č. 113

- Pozice v diagramu: pozice zůstává ve čtverci A jako v předešlých pozicích.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*, s váhou mírně na přední noze.
- Pozice rukou: levá se dostává do postavení, kdy je podélně s *džó*, pravá se dostává pod levou.
- Přejímová fáze: šikmým obloukem přes podélnou osu těla se skládají ruce postupně do požadovaného krytu (obr. 57 a 58).
- Poznámky: celý pohyb, i s pozicí 33 a 34, má vytvářet jakousi kapku, kterou cvičenec kreslí ve vzduchu koncem *džó*. Jedná se o druhostranně provedené pozice 27, 28, 29.

2.3.1.37 Pozice 36. Vytažení *džó* zpod ruky do *džódan kamae* (obrázek č. 115)



Obrázek č. 114



Obrázek č. 115

- Pozice v diagramu: přesunutí na hranici osy 1 ve čtverci A.
- Pozice nohou: *maeašitenšin*, pravá vpředu.
- Pozice rukou: pravá drží na konci, levá v jedné čtvrtině.
- Přechodová fáze: během kroku a *maeašitenšinu* šikmo vzad vytahuje levá *džó* šikmo vzhůru, pravá se přidává pod levou a vede vidličkou z prstů *džó* během pohybu a chytá až jeho konec (obrázek č. 114).
- Poznámky: náročná dynamická technika na sladění pohybů a času.

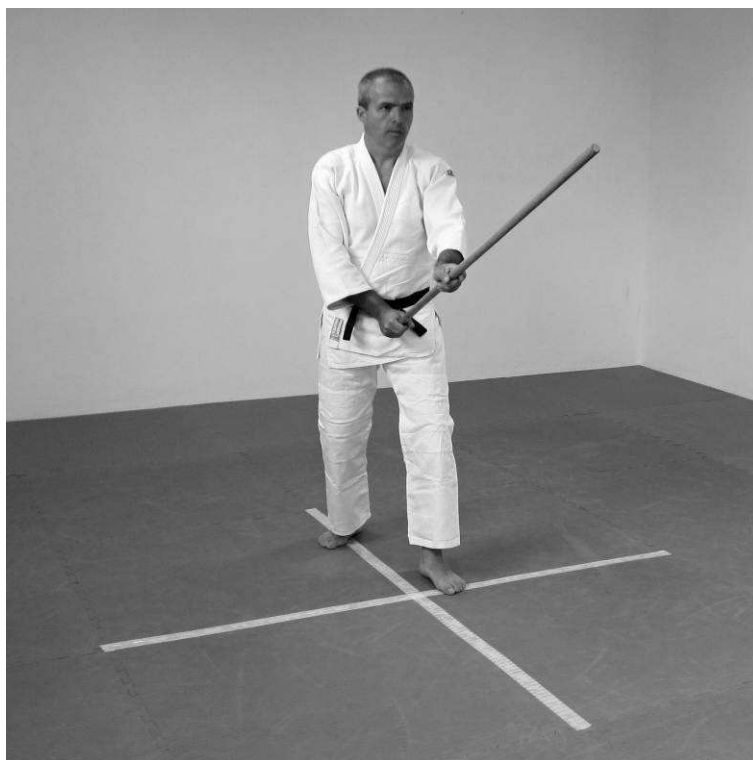
2.3.1.38 Pozice 37. Odražení sekem *jokomen* (obrázek č. 116)



Obrázek č. 116

- Pozice v diagramu: posun vpřed ve čtverci A.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*, váha mírně na přední noze.
- Pozice rukou: pravá drží za konec, levá v jedné čtvrtině.
- Přejímová fáze: sek je veden šikmo přes podélnou osu těla k ose 1 a má odrážet útok protivníka.
- Poznámky:

2.3.1.39 Pozice 38. Vstup *cuki* (obrázek č. 117)



Obrázek č. 117

- Pozice v diagramu: přiblížení k ose 1 a 2 ve čtverci A, je možné se dostat až na osy nebo průsečík.
- Pozice nohou: *hidarihanmi*, váha je na středu těla.
- Pozice rukou: pravá drží na konci, levá v jedné čtvrtině, *džó* vychází z centra.
- Přechodová fáze: jedná se o zpevněné *cuki* pohybem těla.
- Poznámky: cvičenec se vrací přibližně k místu, ze kterého *kata* začala.

2.3.2 Postupy při nácviku *katy*

Jak je znatelné z výše uvedeného popisu technik *katy senseie* Ikedy, je tato bohatá a rozsáhlá na pohybové prvky. Zpracování zde uvedené *katy* vychází jednak z osobní zkušenosti, díky vlastnímu cvičení, jednak ze získaných zkušeností, díky zprostředkovaným informacím od učitelů asistentů *senseie* Ikedy, D.Vettera (6. *dan*) a M. Quaranty (6. *dan*). Z celé řady českých učitelů bych uvedl jednoho z pro nás nejvýznamnějších, M. Kodyma (5. *dan*). Tito a další pomáhali a pomáhají hledat způsoby cvičení, učení a předávání nejen *katy senseie* Ikedy, ale i *aikidó* v celé jeho šíři.

V *katě* se procvičují nejprve jednotlivé pozice, a tím se vytváří pohybové stereotypy důležité pro plynulé cvičení celé *katy*. Praxí je ověřeno, že nelze nacvičovat tak obsáhlou *katu*, jako je tato, v celém rozsahu, a proto je rozdělena do kratších sekvencí, díky kterým se mohou cvičenci lépe orientovat. To je dáno přiměřeným počtem pozic v jednotlivých sekvencích. Jedná se o čtyři části:

- Pozice 1 až 10
- Pozice 10 až 21
- Pozice 21 až 30
- Pozice 30 až 38

Tyto části cvičíme odděleně a postupně je spojujeme v jeden celek. Jeden z možných postupů prolínání bloků je tento: začneme blokem 1-10, ke kterému postupně přidáme blok 10-21. Po zvládnutí bloku 1-10, který jsme mnohokrát zopakovali, tento vynecháme a začneme cvičit od bloku 10-21, k němuž přidáme blok 21 – 30. Tímto systémem postupujeme až do konce *katy*. Někdy je vhodné celou *katu* rozdělit na dva bloky 1 – 21 a 21 – 38, případně je jinak prolínat, což je otázkou potřeb, které vychází z aktuálních podmínek pro cvičení (pokročilost cvičenců a jejich schopnost zvládat složitější partie).

Výše je uvedeno, že se *kata* cvičí nejen na levou stranu, ale i na pravou. I v tomto případě můžeme využít několik postupů, kdy a jak cvičit *katu* na obě ruce. Běžně se nejprve učí *kata* v levostranném postavení a teprve po jejím zvládnutí v celém rozsahu se přechází na stranu pravou. Někteří učitelé volí i kombinace, kdy s využitím rozčlenění *katy* do bloků učí tyto jednotlivé části současně na obě ruce. Způsob a volba výukového postupu záleží na daném učiteli.

Na přiloženém DVD disku je zachycena filmová verze cvičení *katy senseie* Ikedy v samostatném provedení. Z tohoto materiálu je možno čerpat inspiraci jak pro samotné nacvičování a cvičení *katy*, tak i pro její výuku.

2.3.3 Návik *katy* ve dvojici

Po zvládnutí *katy* samostatně přichází příležitost cvičit ji i ve dvojici s partnerem. V případě cvičení ve dvojici dochází k některým úpravám pozic a přechodových fází, a dá se říci, že je to téma pro další samostatnou práci. Zde se na tuto možnost pouze upozorňuje, na přiloženém DVD je předložen filmový záznam cvičení *katy* ve dvojici jako inspirace pro další cvičení a práci s *džó*.

3 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo na základě dostupných zdrojů a vlastních zkušeností systematicky popsat a vysvětlit techniku cvičení *katy s džó senseie* Ikedy. Pomocí multimediálního zpracování rozšířit možnosti výuky této formy cvičení pro odborné zájemce i laickou veřejnost zajímající se o bojová umění.

Prvním úkolem bylo shromáždit nezbytné teoreticko-praktické informace a data pro zpracování problematiky. Práce čerpá z dostupných písemných i elektronických zdrojů, i z informací předaných našimi učiteli a spolucvičenci v průběhu praktikování *aikidó*.

Další etapou byla vlastní práce s *džó* a hledání vhodného způsobu zpracování problematiky. Zde byla použita metoda analýzy pro studium dokumentů, s tím související historická metoda, dále pak kompilace a komparace (porovnávání a přejímání). Poté byly vybrány a navrženy prostředky vhodné pro zpracování metodiky výuky *katy*. Tyto vyplynuly z výše uvedených postupů - zvolená písemná forma je doplněna fotografickou a filmovou dokumentací, k čemuž posloužila metoda fotografie a videozáznamu.

Stanovení systému při popisu pozic a technik, a také vytvoření diagramu čtverců se promítlo do následující praktické části, kde byla *kata* analyticky rozčleněna na dílčí části, a tyto byly popsány. V součinnosti s tímto úkonem byl tvořen fotografický a filmový záznam. V první části praktické realizace se jednalo o statickou fázi hledání slovních vyjádření pro popis a členění *katy*. Vytváření fotografického a filmového záznamu s sebou neslo již praktickou tvůrčí činnost v tělocvičně, při níž se během cvičení ukazovaly nové cesty, které vedly a podněcovaly k další práci. Uváděná *kata* je zaznamenána nejen jako celek, ale záměrně jsou zpracovány i jednotlivé důležité kroky, postoje a základní techniky s *džó*, které se v *katě* objevují.

Finální vytvoření videozáznamu na DVD nosiči znamenalo především zpracování natočeného materiálu. Filmové zachycení *katy* bylo zamýšleno jednak jako doplnění, rozšíření práce o další rozměr, a jednak jako didaktická pomůcka pro další využití laickou i odbornou veřejností zajímající se o bojová umění.

Věřím, že tato práce najde uplatnění při praktickém cvičení s *džó* v *aikidó*, a to především v různých klubech, školách a oddílech. Doufám, že se podařilo vytvořit rozsáhlý a systémově zajímavý celek, který by mohl být užitečným přínosem pro rozvoj pohybů a pozic se zbraněmi, pro cvičení individuální i ve dvojici.

Zároveň je zřejmé, že tato práce není konečnou verzí, může být doplněna, nebo na ni mohou navazovat další práce. Tyto se mohou zaměřovat např. na cvičení *katy* ve dvojici, obšírněji se zabývat průpravnými cvičeními uplatňovanými v této *katě*, i při cvičení s *džó* všeobecně. Pole působnosti je tedy široké a rozmanité, dává prostor pro různé přístupy a náhledy na danou problematiku cvičení se zbraněmi v *aikidó*.