

ČLENĚNÍ TECHNIK KARATE

Základní techniky TRADIČNÍHO KARATE vznikly na Okinawě (Japonská država) ve formě KATA nebo kombinací obranných a útočných pohybů. Technické uspořádání může být popsáno následovně.

1. HLAVNÍ TECHNIKY

1.1 Útočné techniky

1.1.1 Techniky rukou

A. TSUKI WAZA (úderové techniky rukou)

Hlavní věc je použití síly přes předloktí v přímé linii vytvářené v loketním kloubu pomocí „bodavé akce“.

Hlavní techniky:

- CHYOKU – TSUKI (přímý úder)
- MAWASHI – TSUKI (úder „za roh“)
- AGE – TSUKI (stoupající úder)
- KAGI – TSUKI (hák)

Hlavní použité síly těla:

- vibrace
- rotace
- posun

B. UCHI WAZA (kyvné údery)

Hlavním bodem je „snap“ vznikající v loketním kloubu (původně však v břichu – poznámka). S nárazem přenášeným do předloktí.

Hlavní techniky:

- URAKEN – UCHI (úder zadní stranou pěsti)
- SHUTO – UCHI (úder rukou ve tvaru nože)
- TEISHO – UCHI (úder patou dlaně)

Hlavní použité síly těla:

- vibrace
- rotace
- expanze těla

C. ATE WAZA (drtící techniky)

Hlavními body jsou ramenní kloub a horní část paže, které koordinovaně směřují sílu nárazu po přímé linii a přenášejí ji do cíle přes horní část paže nebo předloktí.

Hlavní techniky:

- EMPI – UCHI (úder loktem)

Hlavní použitá síla těla:

- rotace
- posun
- vzpřímení
- snížení

1.1.2 Techniky nohou

A. KEAGE WAZA (švihové techniky – snapové)

Hlavní věcí je, že linie úderové síly počíná na straně spodní části nohy.

Hlavní techniky:

- MAE – KEAGE (přední snapový kop)
- YOKO – KEAGE (boční snapový kop)
- MAWASHI - GERI (kop „za roh“)
- USHIRO - MAWASHI - GERI (kop „za roh“ zadní)
- USHIRO – KEAGE (snapový kop dozadu)

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo
- rotace

B. KEKOMI WAZA (bodavé techniky)

Hlavním bodem je podobnost s přímými údery rukou, v tomto případě se používá kolenní kloub ke vzniku linie úderové síly přes spodní část nohy.

Hlavní techniky.

- YOKO – KEKOMI (boční bodový kop)
- USHIRO – KEKOMI (zadní bodový kop)

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo

C. ATE WAZA (drtící techniky)

Hlavní věcí je použití rotace kyčle k nasměrování linie úderové síly přes vrchní část nohy.

Hlavní techniky:

- MAE - HITTUI - ATE (přední kop kolenem)
- MAWASHI - HITTUI - ATE (kop kolenem z boku)

Hlavní použitá síla těla:

- kyvadlo

- rotace

D. FUMI WAZA (dupací techniky)

Síla je přenášena přes snížení tělesné váhy z vyššího do nižšího bodu, vznikající z rotačního pohybu v kyčlích a bodového pohybu kolena s nárazem předaným spodní částí nohy.

Hlavní techniky:

- FUMI- KOMI (bodový kop se snížením)
- FUMI - TSUKE (dupnutí)

Hlavní použitá síla těla:

- snížení (snížení těžiště)

1.2 Obranné techniky

Hlavními technikami jsou UKE - WAZA (techniky bloků).

1.2.1 Techniky - bloky pomocí rukou

A. ATE UKE (úderové bloky)

Hlavní věcí je použití úderu ruky nebo předloktí ke změně nebo odvrácení ze směru útočící techniky.

Hlavní techniky:

- GEDAN - BARAI (blok spodního pásma)
- SOTO - UDE - UKE (vnější blok předloktím)
- UCHI - UDE - UKE (vnitřní blok předloktím)
- AGE - UKE (blok vzhůru)
- SHUTO - UKE (blok rukou jako nůž)
- HAISHO - UKE (blok obrácenou stranou ruky)
- TEISHO - UKE (blok patou dlaně)

Hlavní použitá síla těla:

- vibrace
- rotace
- expanze těla

B. NAGASHI UKE (smetací bloky)

Hlavní bodem je použití ruky (zápěstí) předloktí buď při hákování, smetání, tlačení, nebo nabírání bez tvrdého kontaktu nebo nárazu za účelem odchýlení směru útočící techniky.

Hlavní techniky:

- Sho - Nagashi - Uke (smetací blok dlaní)
- Ude - Nagashi - Uke (smetací blok předloktí)

- Kake - Uke (hákovací blok)
- Sukui - Uke (nabírací blok)
- Osae - Uke (tlakový blok)
- Tsukami - Uke (chytací blok)

Hlavní použité síly těla:

- rotace
- kontrakce svalů

1.2.2 Techniky – bloky pomocí nohou

A. Keri Ate Uke (kopací bloky)

Úderový blok používající šlapky nebo oblast kolena, namířený proti technice a používaný na vychýlení ze směru útočící techniky.

Hlavní techniky:

- Mikazuki - Geri - Uke (půlkruhový kopavý blok)
- Mamiashi - Geri - Uke (vnitřní snapový kopový blok)
- Hittsui - Uke (drtící blok kolenem)

Hlavní použité síly těla:

- rotace
- vibrace
- kyvadlo

B. Nagashi Uke (smetací bloky)

Používající šlapku, holeň ...atd. bez nárazu za účelem změny směru útočné techniky.

Hlavní techniky:

- Mikazuki - Nagashi - Uke (půlkruhový smetací blok)

Hlavní použité síly těla:

- rotace
- kontrakce svalů

2. ZÁKLADNÍ TECHNIKY

2.1 Postoje (Dachi)

2.1.1 Příprava předcházející postoji (Kamae)

Z Kamae je možné dělat velmi rychlé pohyby dopředu a dozadu stejně tak jako silný rychlý posun vpřed (výpad). Plným využitím svalové koordinace v Kamae lze neefektivněji čelit vícero protivníkům a dovoluje hladký přechod do další techniky.

Klíčové body:

- Těžiště je mezi oběma nohama.
- Používat obě nohy a neustále maximálně tlačit do podlahy bez zbytečných nebo nadbytečných zpětných pohybů k zajištění maxima potenciální energie.
- Příprava na přesun těla
- Vyhnout se příliš ostrému úhlu (skrčení) nohy, která tlačí, ztěžuje to ovládání svalů.
- Pokud se posouváte nebo kráčíte, dělejte každý pohyb silně a rychle, užívající maximální svalové koordinace.

2.1.2 Postoj během vykonávání techniky

Postoj musí být dostatečně silný, aby odolal nebo se vyhnul zpětné reakci.

2.1.3 Hlavní faktory silného postoje

- Obě šlapky musí udržovat silný a úplný kontakt s podlahou.
- Udržuj vzdálenost mezi nohama co možná nejdelší bez ztráty ovládání svalů.
- Udržuj těžiště co nejnižší je to možné.
- Svaly nohou, třísel a boků by měly být „uzamčeny“ v momentu úplného napětí.
- Oblast nohou a třísel nasměrovává otáčivé napětí z vnitřku ven či z vnějšku dovnitř, což udržuje „pružinovou“ potenciální energii pro náhlý a rychlý pohyb.
- Použij silný tlak dolů do podlahy.

2.1.4 Postoje s vnitřním a vnějším napětím

Postoje můžeme rozdělit do dvou tříd s ohledem na směr napětí svalů nohou a oblasti třísel.

A. Postoje s vnějším napětím

Svaly nohou a boků používají otáčivý pohyb z vnitřku ven. Tento postoj je zvláště silný proti náhlému šoku.

Hlavní postoje:

- Zenkutsu - Dachí (přední postoj)
- Kiba - Dachí (rozkročný postoj)
- Kokutsu - Dachí (zadní postoj)
- Sochin - Dachí
- Shiko - Dachí

B. Postoje s vnitřním napětím

Svaly nohou, třísel a boků směřují otáčivé napětí z vnějšku dovnitř. Tyto postoje umožňují náhlý a rychlý pohyb v jakémkoliv směru po vykonání techniky.

Hlavní postoje:

- Nekoashi - Dachí (postoj kočky)
- Sanchin - Dachí
- Hangetsu - Dachí (postoj půlměsíce)

2.2 Techniky a operace v prostoru

Druhy postojů snižujících vzdálenost používaných při hlavních útočných a obranných technikách.

2.2.1 Přesun těla

- posunutí (Yori - Ashi)
- kroky (Fumikomi - Ashi)
- přísun (Tsugi - Ashi)

2.2.2 Přesmyk těla (Kawashi)

Změna směru těla na místě

3. PODPŮRNÉ A PŘÍDAVNÉ TECHNIKY

Techniky, které zvyšují snadnost předání nebo efektivnost hlavní techniky.

3.1 Techniky narušující rovnováhu (Kuzushi - Waza)

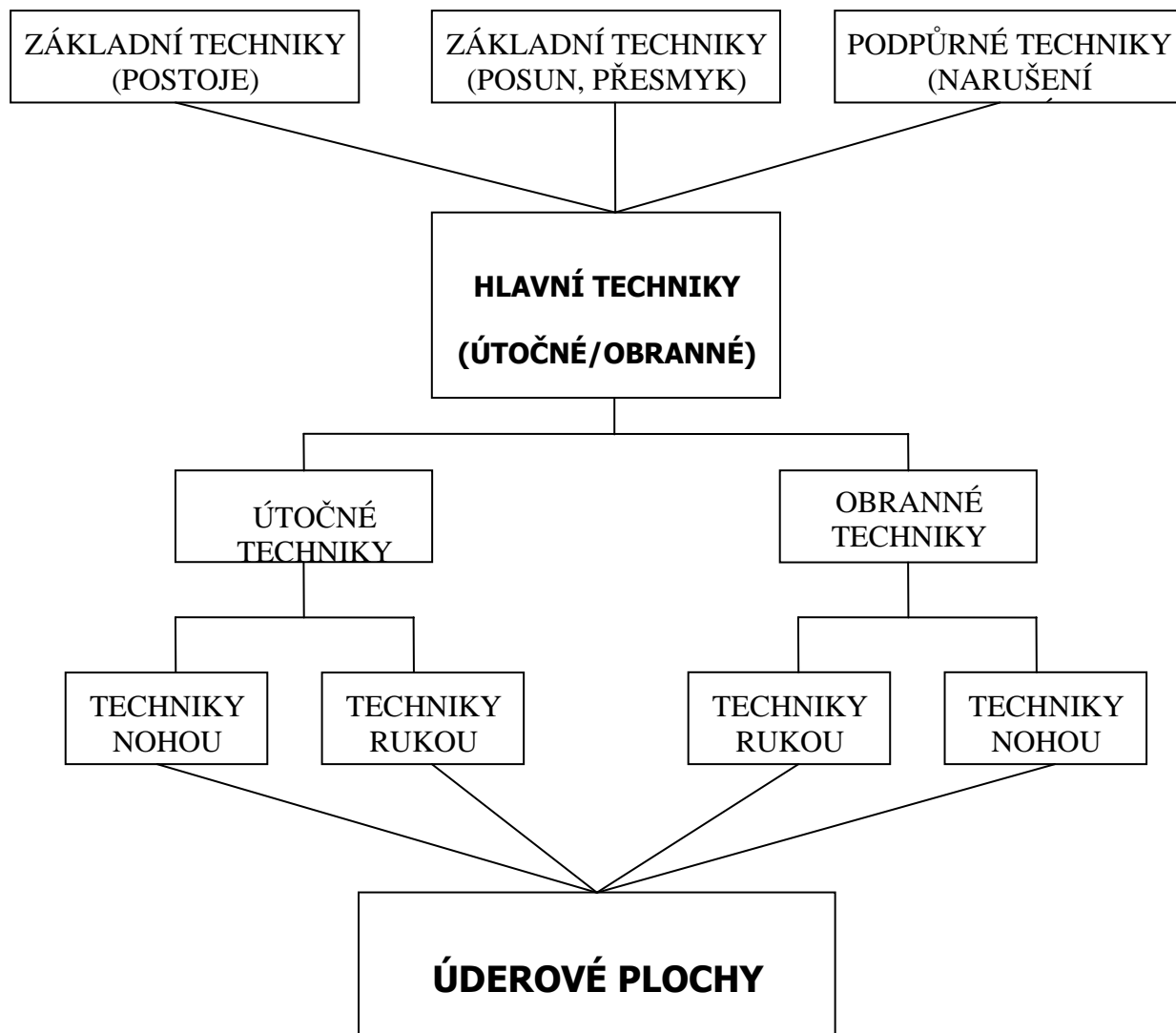
V podstatě to dovolují 3 metody:

- Techniky využívající nárazu nebo šoku k vyvedení z rovnováhy.
- Techniky využívající protivníkovy hybné síly k vyvedení z rovnováhy.
- Techniky umožňující náraz podmetat a tlačit protivníka druhým směrem (např. smetení protivníkovy nohy dopředu a tlačení ramene dozadu).

3.2 Techniky úniku či vyhnutí

3.3 Techniky chycení, držení, držení v klinči (Tsukami - Waza)

Použití různých technik sevření při boji zblízka.



Sch. 1 – Členění technik tradičního karate