

OBSAH

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ.....	2
1 ÚVOD	3
2 CÍLE A ROZSAH PRÁCE	4
2.1 CÍLE PRÁCE	4
2.2 ROZSAH PRÁCE	4
3 UKEMI WAZA.....	5
3.1 TACHI MAE UKEMI WAZA.....	5
3.1.1 TACHI MAE UKEMI.....	5
3.2 TACHI YOKO UKEMI WAZA	6
3.2.1 TACHI YOKO UKEMI	6
3.3 TACHI USHIRO UKEMI WAZA.....	6
3.3.1 TACHI USHIRO UKEMI.....	6
3.4 TACHI ZEMPO UKEMI WAZA	7
3.4.1 TACHI ZEMPO UKEMI	7
4 NAGE WAZA.....	8
4.1 ASHI WAZA.....	8
4.1.1 DE ASHI HARAI.....	8
4.1.2 SASAE TSURI KOMI ASHI.....	9
4.1.3 O SOTO GARI.....	9
4.1.4 O UCHI GARI	10
4.2 KOSHI WAZA.....	10
4.2.1 O GOSHI.....	10
4.2.2 UKI GOSHI.....	11
4.2.3 HARAI GOSHI	11
4.2.4 SODE TSURIKOMI GOSHI	12
4.3 TE WAZA	13
4.3.1 IPON SEOI NAGE.....	13
4.3.2 MOROTE, ERI SEOI NAGE.....	13
4.3.3 MOROTE GARI	14
4.3.4 SUKUI NAGE.....	14
4.3.5 TAI OTOSHI.....	15
4.4 MA SUTEMI WAZA.....	15
4.4.1 TOMOE NAGE.....	15
4.4.2 SUMI GAESHI	16
4.5 YOKO SUTEMI WAZA	16
4.5.1 YOKO OTOSHI.....	16
4.5.2 TANI OTOSHI.....	17
5 ZÁVĚR.....	18
SEZNAM OBRÁZKŮ	19
LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE.....	20
LITERATURA.....	20
INFORMAČNÍ ZDROJE.....	20

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně. K práci jsem použil pouze literaturu a prameny, které jsem uvedl v seznamu použité literatury.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce na webu ČUDK a s jejím využitím pro studijní účely.

V Brně, 2007

1 ÚVOD

V následujícím textu je rozebíraná problematika technik ze skupin ukemi waza(1) a nage waza(2), která je častokrát podceňována i v odborné veřejnosti. Řada budoků odmítá studovat techniky zdánlivě odlišné od jejich dosavadního způsobu studia. Je nutné si uvědomit historické souvislosti a čerpat z ověřených pramenů, které nám zaručí studium v celé šíři. Tvzení, že v tradičním karate do nejsou techniky hodů, škrcení či páčení jsou mylná. Již v kata Hean San Dan jsou aplikovány techniky ze skupin kansetsu waza(3) a nage waza(2).

Z historických pramenů můžeme lehce vyčíst velmi úzkou vazbu mezi studiem v celé šíři a studiem rádobý komplexním. Dokonalý následek nekomplexního studia můžeme pozorovat zejména u soutěžních forem karate. Důraz není kladen na maximální účinnost a co nejdokonalejší osvojení techniky a znalostí principů, ale na techniku, která umožní sportovci vyhrát v soutěži. Zvláště při kumite je zcela zjevné nepochopení principů.

Proto je nutné opravdu studovat veškeré techniky. Nebránit se studiu technik z důvodu obav o své ego či o něco jiného.

Gichin Funakoshi po příchodu do Japonska se setkal s mistrem Jigoro Kanem(4), což vyústilo v dlouholeté přátelství mezi mistry. Funakoshi byl nadšený Kanovou technikou. Toto přátelství ovlivnilo nejen oba mistry, ale i systémy které šířili, což je znát i v obsažených technikách zmíněných systémů.

Proto i dnes bychom měli studovat karate v té šíři, jakou nám zanechaly generace před námi, aby generace po nás nebyly ochuzeny o studium komplexního sebeobránného systému, bojového umění, tradičního karate do.

Dle mého názoru evoluce karate nikdy nekončí a proto je na nás, abychom ho opět posunuli dále.

Tato práce má usnadnit studium vybraných technik ze skupin ukemi waza a nage waza.

(1)ukemi waza – techniky pádů, (2)nage waza – techniky hodů, (3)kansetsu waza – techniky páčení, (4)Jigoro Kano – zakladatel Kodokan Judo, celý život zasvětil studiu technik jiu jitsu, začlenil techniky karate do do systému kodokan judo

2 CÍLE A ROZSAH PRÁCE

2.1 CÍLE PRÁCE

Primárním cílem práce bylo podchycení problematiky vybraných technik obsažených ve zkušebním řádu ČUDK, jak v úrovni obrazové, tak v úrovni základních bodů pro provedení techniky odpovídajícím způsobem.

Sekundárním cílem práce bylo vytvořit materiál, který by sloužil trenérům a jejich svěřencům při studiu technik ukemi waza a nage waza.

2.2 ROZSAH PRÁCE

Práce je zpracována v zadaném objemovém rozsahu. Z důvodu splnění zadání, nebylo možné věnovat v práci prostor každé technice obsažené ve zkušebním řádu. Práce se měla věnovat zejména technikám ukemi waza, nage waza, kansetsu waza a shime waza(5). Ze jmenovaných skupin technik jsem vybral základní dvě a to: ukemi waza – techniky pádů a nage waza – techniky hodů či porazů. Domnívám se, že běžné zvládnutí technik ukemi waza a nage waza bude vyžadovat daleko více času a úsilí, než-li u technik kansetsu waza a shime waza. Dále objem technik je mnohem větší, což mě vedlo právě k výběru těchto dvou skupin, navíc základním předpokladem pro studium nage waza je zvládnutá ukemi waza.

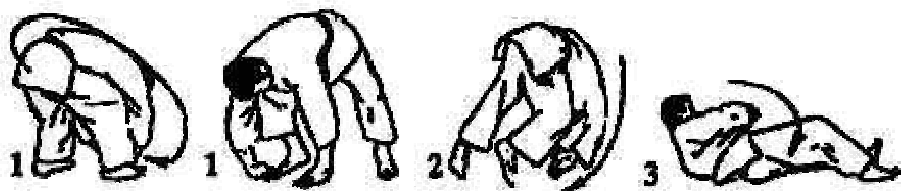
(5)shime waza – techniky škrcení

3 UKEMI WAZA

Technika pádů (Ukemi Waza) – je nedělitelnou součástí veškerého bujitsu, každý budoka by měl mít precizně zvládnutou pádovou techniku. Pádová technika je odvislá od směru pádu např.: vpřed, bokem, vzad, vpřed přímý ze stoje (mae, yoko, ushiro, zempo). Pádová technika je velmi důležitá i v civilním životě v případě běžného uklouznutí v zimních měsících, při pádu z kola či zakopnutí o předmět na chodníku či cestě, Ukemi waza vznikla jako protiúrazová zábrana, která nám má umožnit efektivnější studium technik hodů. Obecně platí, kdo má špatnou techniku pádů nebude mít nikdy dobrou techniku hodů, pád a hod jsou v tomto případě spojené nádoby, jedna ovlivňuje druhou. Na technice pádů se projeví veškeré chyby a ty jsou vždy přeneseny i do jednotlivých technik hodů. U mnoha budoků se v technikách pádů nalézají závažné chyby, které vykreslují hrubou neznalost principů jednotlivých pádů. Studium ukemi je základním předpokladem či kamenem pro úspěšné studium technik hodů.

3.1 TACHI MAE UKEMI WAZA

3.1.1 TACHI MAE UKEMI



Obr.1 – TACHI MAE UKEMI – pád v před kotoulem

Hlavní body techniky:

správné vytočení těla do pádu

ruka v pádu natažená a správně natočená malíková hrana

při provádění pádu do stoje je nezbytné v pádu neprovést vykleknutí na koleno, což je častou chybou i vysokých technických stupňů

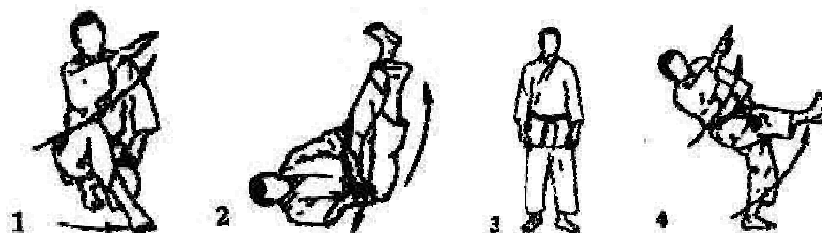
uvolněný a co nejplynulejší průběh pádu

správná dopadová poloha

úhel končetiny provádějící úhoz max. 45°

3.2 TACHI YOKO UKEMI WAZA

3.2.1 TACHI YOKO UKEMI



Obr.2 – TACHI YOKO UKEMI – pád v bok přes kolébku

Hlavní body techniky:

správné vytočení těla do pádu

ruka v pádu natažená a správně natočená

správné zapojení boku, bočního kyvadla do tzv. kolíčky

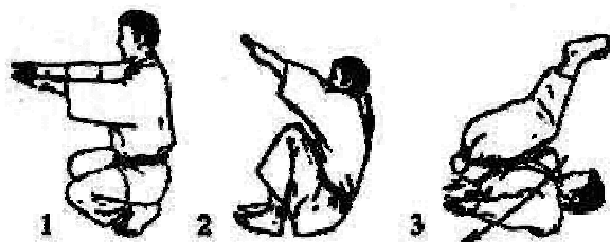
uvolněný a co nejplynulejší průběh pádu

správná dopadová poloha, osa ramen rovnoběžná s pomyslnou kolmicí s podložkou

úhel končetiny provádějící úhoz max. 45°

3.3 TACHI USHIRO UKEMI WAZA

3.3.1 TACHI USHIRO UKEMI



Obr.3 – TACHI USHIRO UKEMI – pád v zad

Hlavní body techniky:

při provedení varianty do stoje je nutné provést kotoul vzad přes rameno, přičemž hlava musí jít na opačnou stranu než kolena

předklon hlavy (tzv.brada na prsa)

co nejtěsnější dosednutí za paty a správné sbalení do kolíčky vzad

úhel končetiny provádějící úhoz max. 45°

3.4 TACHI ZEMPO UKEMI WAZA

3.4.1 TACHI ZEMPO UKEMI



Obr.4 – TACHI ZEMPO UKEMI – pád v před přímý

Hlavní body techniky:

mírný záklon hlavy

lokty směřují do těla

paže v kontaktu s tělem

dlaně v jedné rovině s rameny

uvolněný a co nejplynulejší průběh pádu

4 NAGE WAZA

Technika hodů - (Nage Waza) – pro techniky hodů je bezpodmínečně nutné přesné vychýlení (kuzushi waza), dokonalý a plynulý nástup (cukuri) přecházející do plynulého a uvolněného hodu (kake).

Vychýlení (kuzushi) – soupeře vychylujeme vždy na kolmici pomyslné spojnice obou chodidel. Vychýlení je nejen alfou a omegou úspěšného hodu, ale je nezbytnou podpůrnou součástí pro škrcení, páčení. Princip vychýlení dokonce funguje i v boji na zemi (Ne Waza).

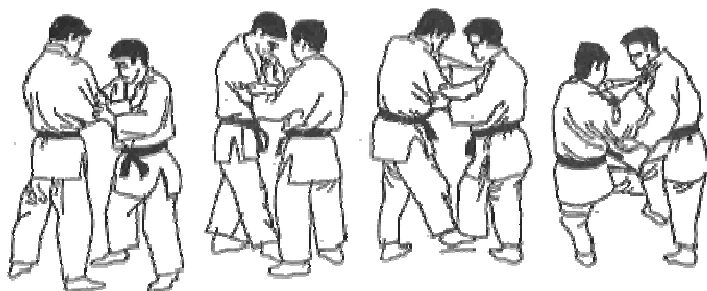
Nástup (cukuri) – je proces přemístění těla do pozice před vlastním hodem, každá technika se odlišuje průběhem nástupu. Jiný nástup bude v případě nácviku techniky, např.: dle kata a jiný ve vlastní aplikaci na podnět či útok daný soupeřem. Nástup se též liší směrem provádění techniky na vykračujícího, zakračujícího a odkračujícího soupeře. Obecně se dá říct, že nástup vzniká od vychýlení a jeho obměna je závislá od směru vychýlení a pozice soupeře.

Hod (kake) – hod se liší od prováděné techniky a samozřejmě i pozice ukeho po dopadu je odvislá od prováděného hodu a skupiny hodů, do které technika spadá, např.: jiný průběh hodu je u technik Seoinage (Te Waza) a Tomoenage (Ma Sutemi Waza) a samozřejmě je i jiná pozice ukeho po dopadu na tatami. Každá technika má daná specifika hodu, např.: zapojení těla, rukou, nohou, boků,... do techniky.

4.1 ASHI WAZA

Ashi waza – skupina hodů (porazů), které jsou prováděny pomocí nohou, tj. noha je příčinou pádu. Po vychýlení a nástupu se stává noha iniciátorem pádu.

4.1.1 DE ASHI HARAI



Obr.5 – DE ASHI HARAI – prodloužení kroku

Hlavní body techniky:

práce rukou pro techniku, včasné vychýlení soupeře a nástup do techniky

podmet těsně před dokročením soupeřova chodidla na podložku

podmet provádět ploskou chodidla, těsně nad kotníkem, podmetající nohu vést v ose hodu

dostatečné ukročení stranou v ose hodu

4.1.2 SASAE TSURI KOMI ASHI



Obr.6 – SASAE TSURI KOMI ASHI – zadržení nohy v kotníku

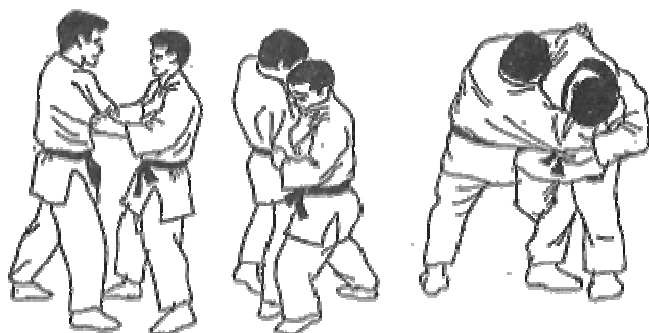
Hlavní body techniky

práce rukou pro techniku, včasné vychýlení soupeře a nástup do techniky

zadržení nohy v kotníku provést po přenesení váhy na přední nohu, těsně před finálním (plným) dokročením soupeře

podmet provádět ploskou chodidla, těsně nad kotníkem

4.1.3 O SOTO GARI



Obr.7 – O SOTO GARI – velké vnější podkosení

Hlavní body techniky:

práce rukou pro techniku, včasné vychýlení a zatížení podmetané soupeřovy nohy

kontakt se soupeřem

práce podmetající nohy musí odpovídat gari, tj. podkosení (krátké, ostré), neprovádět jako harai

podmetající noha musí být propnutá do špičky, kontakt lýtková oblast.

nepodmetající končetina musí mít směřované chodidlo na osu soupeře

4.1.4 O UCHI GARI



Obr.8 – O UCHI GARI – velké vnitřní podkosení

Hlavní body techniky:

práce rukou pro techniku, včasné vychýlení a zatížení podmetané soupeřovy nohy

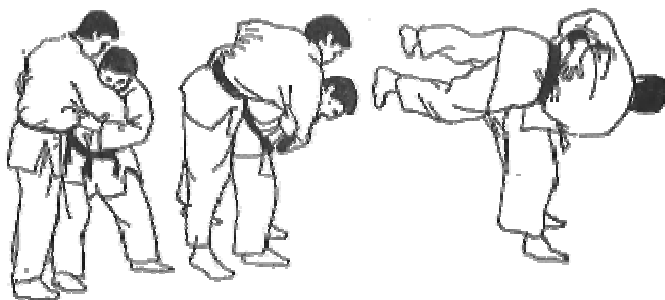
kontakt se soupeřem

práce podmetající nohy musí odpovídat gari, tj. podkosení (krátké, ostré), neprovádět jako harai

nutné zapojení práce rukou, setrvalé vychýlení soupeře, strčení do soupeře

4.2 KOSHI WAZA

4.2.1 O GOSHI



Obr.9 – O GOSHI – přehoz přes bok

Hlavní body techniky:

správné a přiměřené vychýlení soupeře před nástupem a v nástupu

kontakt se soupeřem

snížení těžiště pod soupeřovo a následné nadebrání pomocí boků na celá záda

nutné zapojení práce rukou, setrvalé vychýlení soupeře

u nástupu nenastupovat příliš k soupeři či přímo do postoje soupeře

4.2.2 UKI GOSHI



Obr.10 – UKI GOSHI – nadraz bokem

Hlavní body techniky:

správné a přiměřené vychýlení soupeře před nástupem a v nástupu

kontakt se soupeřem, bok

snížení těžiště pod soupeřovo a následný nadraz pomocí boku

nutné zapojení práce rukou a těla pro setrvalé vychýlení soupeře

u nástupu nenastupovat příliš k soupeři či přímo do postoje soupeře

4.2.3 HARAI GOSHI



Obr.11 – HARAI GOSHI – nadraz kmihem

Hlavní body techniky:

obrázek je nepřesně zakreslen, podmetající noha toriho je umísťována pod koleno a ne nad koleno, co nejbližší ose soupeřovy končetiny

správné a přiměřené vychýlení soupeře před nástupem a v nástupu, křížový nástup nesmí přerušit vychýlení

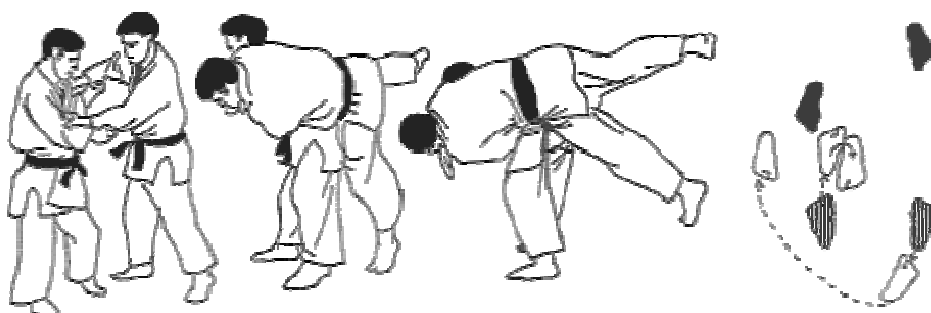
kontakt se soupeřem

mírné snížení těžiště zapojení končetiny a boku do hodu

nutné zapojení práce rukou a těla pro setrvalé vychýlení soupeře

u nástupu nenastupovat příliš k soupeři či přímo do postoje soupeře

4.2.4 SODE TSURIKOMI GOSHI



Obr.12 – SODE TSURIKOMI GOSHI – nadraz hýžděmi

Hlavní body techniky:

varianta o goshi, rozdíl v průběhu nástupu a též v kontaktu toriho s ukem v oblasti rukávku

správné a přiměřené vychýlení soupeře před nástupem a v nástupu

kontakt se soupeřem, bok

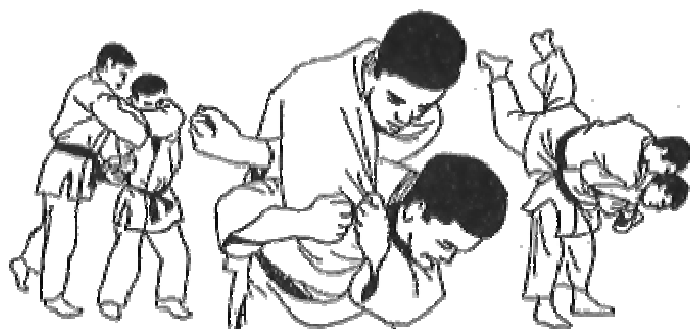
těžiště pod soupeřovo a následné nadebrání přes bok na záda

nutné zapojení práce rukou a těla pro setrvalé vychýlení soupeře

u nástupu nenastupovat příliš k soupeři či přímo do postoje soupeře

4.3 TE WAZA

4.3.1 IPON SEOI NAGE



Obr.13 – IPON SEOI NAGE – přehoz ramení

Hlavní body techniky:

princip nahození pytle s rýží, princip seoi – „nahodit na záda“

správné a přiměřené vychýlení soupeře před nástupem a v nástupu

kontakt se soupeřem v oblasti horních končetin ukeho, ruka musí být sevřena v oblasti bicepsu toriho, nesmí dojít k uvolnění či následnému nanesení na rameno toriho

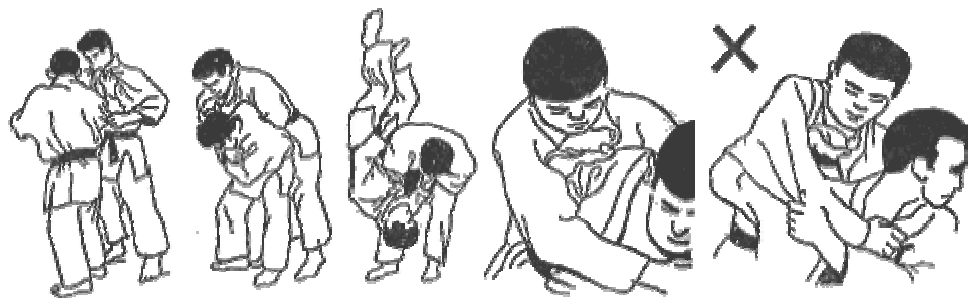
těžiště pod soupeřovo a následné nahození na záda

nutné zapojení práce rukou pro techniku

u nástupu nenastupovat příliš k soupeři či přímo do postoje soupeře

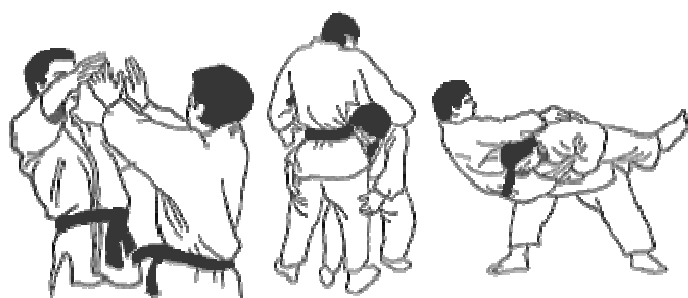
4.3.2 MOROTE, ERI SEOI NAGE

Morote, Eri seoi nage – varianty předchozí techniky, kontakt není přes sevřenou ruku, ale přes uchopený pravý či levý límec gi



Obr.14 – ERI SEOI NAGE – přehoz pomocí límce

4.3.3 MOROTE GARI



Obr.15 – MOROTE GARI – přehoz oběma rukama vzad

Hlavní body techniky:

základním předpokladem provedení morote gari je snížení těla pod úroveň těžiště soupeře

následné podtržení dolních končetin se současným zapojením ramene, které zatlačí do protipohybu rukou

technika se provádí s tlakem přes rameno či s úderem hlavou do soupeře

soupeře lze házet i s dopadem vlastního těla na soupeřovo

4.3.4 SUKUI NAGE



Obr.16 – SUKUI NAGE – zdvih vzad

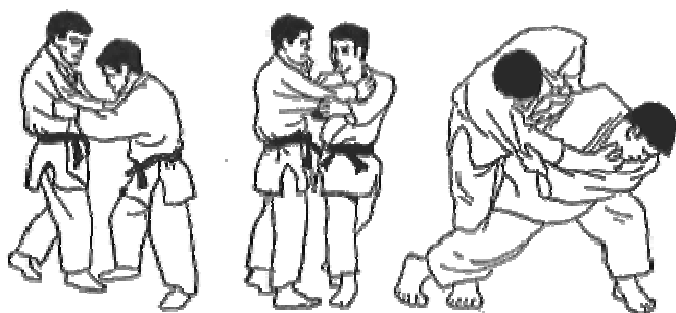
Hlavní body techniky:

základním předpokladem provedení sukui nage je snížení těla pod úroveň těžiště soupeře

vychýlení pomocí těla

současné zapojení těla a rukou do hodu, spolu se zvýšením těžiště

4.3.5 TAI OTOSHI



Obr.17 – TAI OTOSHI – přehyb prostý

Hlavní body techniky:

soustavné vychýlení soupeře

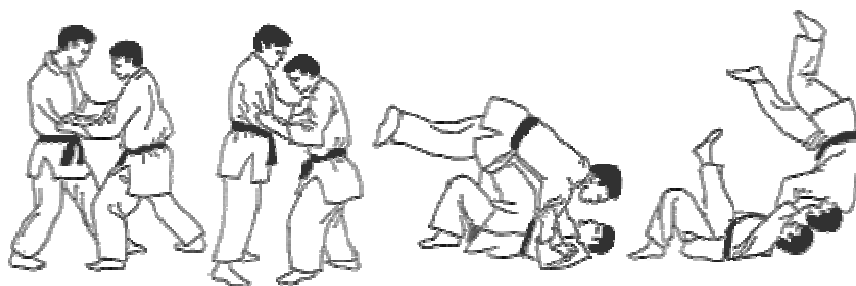
noha, která brání vykročení soupeře musí být orientovaná kolenem k podložce, špičkou chodidla na podložce a ohnutá v koleni

ruce dotáčí soupeře

je možné propnutí nohy v koleni v průběhu závěrečné fáze

4.4 MA SUTEMI WAZA

4.4.1 TOMOE NAGE



Obr.18 – TOMOE NAGE – strh přehozem na noze

Hlavní body techniky:

soustavné vychýlení soupeře

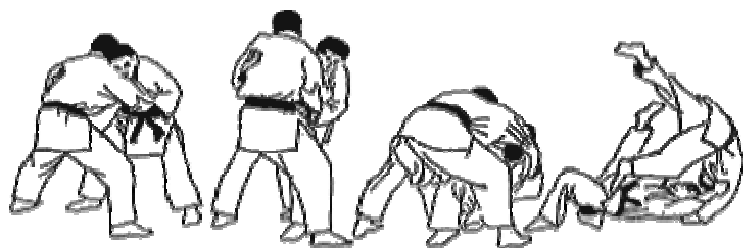
správné vedení rukou

noha nasazená před vlastním pádem těla

vlastní těžiště musí být na zemi v úrovni nohou soupeře

padající tělo musí strhnout tělo soupeře, princip strhů obecně

4.4.2 SUMI GAESHI



Obr.19 – SUMI GAESHI – strh vnějším nadrazem

Hlavní body techniky:

soustavné vychýlení soupeře

správné vedení rukou

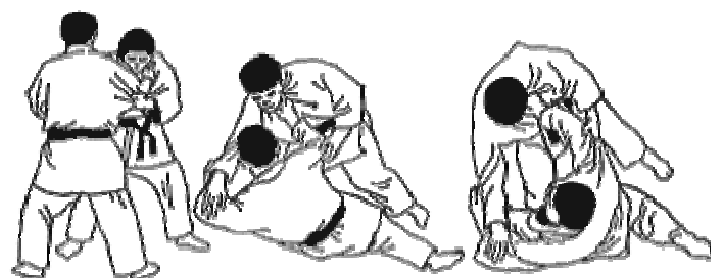
noha nasazená současně s pádem těla

vlastní těžiště musí být na zemi v úrovni nohou soupeře

padající tělo musí strhnout tělo soupeře, princip strhů obecně

4.5 YOKO SUTEMI WAZA

4.5.1 YOKO OTOSHI



Obr.20 – YOKO OTOSHI – překot nadhozem

Hlavní body techniky:

soustavné vychýlení soupeře

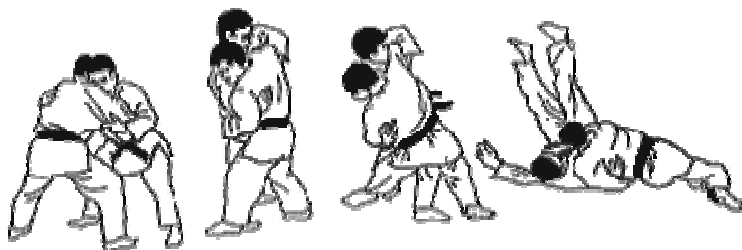
správné vedení rukou

vlastní pád musí být co nejblíže soupeři, ruce v pádu strhávají tělo soupeře stranou mimo vlastní osu a mimo původní osu útoku soupeře

vlastní pád musí být plynulý a umožnit spojení, vlastní strh soupeře, ruce jsou důležitým faktorem přenosu energie z vlastního pádu na soupeře a tím způsobení pádu soupeřova těla

technika je náročná na vlastní pád těla a osvojenou pádovou techniku

4.5.2 TANI OTOSHI



Obr.21 – TANI OTOSHI – překot přehybem

Hlavní body techniky:

soustavné vychýlení soupeře

zatížení soupeřových dolních končetin, záklon a přenesení váhy na paty soupeře

vlastní pád navázaný na předchozí vychýlení umožní snadný hod soupeře

ruce hrají důležitou úlohu nejen při vlastním vychýlení, ale zejména v dotažení pádu

5 ZÁVĚR

Je velmi podstatné se zabývat touto tematikou podrobněji, hledat způsoby co nejefektivnějšího studia a aplikace vybraných technik. Nebránit se studiu v celé šíři.

Techniky zahrnuté v práci jsou vyobrazeny pouze základním způsobem provedení z přirozeného postoje spolu s hlavními body techniky, nejedná se o návod jak techniku provést, ale o výčet nutných kroků pro správné provedení.

V práci jsou použity kresby jednotlivých technik, které byly staženy z uvedených zdrojů. Ke zpracování práce bylo použito také poznatků vyučovaných i v jiných bojových uměních, získaných za 20 let studia BUDO.

Většinou se na seminářích setkáváme s Karateka, kteří tyto techniky nestudují či berou studium technik uvedených v této práci jako nutné zlo. Způsoby provádění neodpovídají správné metodice a výsledná účinnost technik je značně snížena.

Práce je koncipovaná zejména jako obrazová příloha ke zkušebnímu řádu s vymezením hlavních bodů u jednotlivých technik zařazených do zkušebního řádu ČUDK. Na tuto práci hodlám navázat metodiku provádění jednotlivých technik v práci na trenéra II.třídy. Součástí této práce je i CD se staženými technikami ve video formátech pro dokreslení průběhu provádění technik.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 – TACHI MAE UKEMI – pád v před kotoulem	5
Obr. 2 – TACHI YOKO UKEMI – pád v bok přes kolébku	6
Obr. 3 – TACHI USHIRO UKEMI – pád v zad	6
Obr. 4 – TACHI ZEMPO UKEMI – pád v před přímý	7
Obr. 5 – DE ASHI HARAI – prodloužení kroku	8
Obr. 6 – SASAE TSURI KOMI ASHI – zadržení nohy v kotníku	9
Obr. 7 – O SOTO GARI – velké vnější podkosení	9
Obr. 8 – O UCHI GARI – velké vnitřní podkosení	10
Obr. 9 – O GOSHI – přehoz přes bok	10
Obr.10 – UKI GOSHI – nadraz bokem	11
Obr.11 – HARAI GOSHI – nadraz kmihem	11
Obr.12 – SODE TSURIKOMI GOSHI – nadraz hýžděmi	12
Obr.13 – IPON SEOI NAGE – přehoz ramení	13
Obr.14 – ERI SEOI NAGE – přehoz pomocí límce	13
Obr.15 – MOROTE GARI – přehoz oběma rukama vzad	14
Obr.16 – SUKUI NAGE – zdvih vzad	14
Obr.17 – TAI OTOSHI – přehyb prostý	15
Obr.18 – TOMOE NAGE – strh přehozem na noze	15
Obr.19 – SUMI GAESHI – strh vnějším nadrazem	16
Obr.20 – YOKO OTOSHI – překot nadhozem	16
Obr.21 – TANI OTOSHI – překot přehybem	17

LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

LITERATURA

- [1] HAŠKA, Miroslav. *Systematika technik jiu jitsu*. Praha: FTVS UK, závěrečná práce trenérského studia, 2002. 49 s.

INFORMAČNÍ ZDROJE

- [1] Vyobrazení jednotlivých technik – <http://www.judoinfo.com> - 2007
- [2] Stažený videomateriál – <http://www.judoinfo.com> - 2007