

# KARATE a japonština aneb malý průvodce začátečníka

Marek Pavlík



## Co je dobré vědět a nezapomenout

- **Karate** – znamená v překladu „prázdná ruka“ (kara=prázdný, te=ruka), dříve se používal i význam „čínská ruka“.
- **Do** – znamená cestu (nikoliv asfaltovou), ale cestu jako způsob života
- **Karate-Do** – tedy znamená následovat cestu karate, jinak řečeno ztotožnit se s principy, na kterých je karate postaveno.
- **Shotokan** – styl karate, který cvičíme. Jeho zakladatelem je Gichin Funakoshi. Existují i jiné styly např. Goju-ryu, Fudokan apod. Tyto styly mají shodné nebo podobné základní techniky, liší se však v principech jak jsou tyto techniky uplatňovány.
- **Karate** pochází z Okinawy (nyní součásti Japonska). Rozvívlo se jako boj beze zbraně, protože v určitých obdobích dějin nesměli obyvatelé nosit u sebe zbraně. Protože karate je uměním a sportem pocházejícím z Japonska, je ovlivněno i japonskou kulturou, která se liší od naší. Proto se například zdravíme úklonou.

## Základní pojmy – slovníček

- **Kata** – sestava předem daných technik v přesně stanoveném pořadí. Říká se, že kata je srdcem karate. V katách je uloženo provedení, smysl i podstata jednotlivých technik. O katě můžeme říct, že je to boj proti imaginárním (vymyšleným) protivníkům.
- **Kumite** – je to souboj se skutečným protivníkem. Má různé formy a připravuje pro praktickou aplikaci technik.
- **Kihon** – název pro techniky, které se cvičí mimo kata a jejichž cvičením se zlepšují jak katy, tak i schopnost uspět při kumite.

## Až vám někdo na tréninku řekne ....

- **Jame** – tak všeho necháte, protože to znamená „končit“ . Pokud jste v pohybu znamená to, že se zastavíte. Pokud už stojíte znamená to, že je třeba stoupnout si do „musubi-dači“ (stoj spatný). Také to znamená, že už není ten nejlepší čas na konverzaci s kolegy.
- **Joj** – znamená „připravte se“.
- **Rei** – tak to nastal čas na pozdrav provedený úklonou. Ke slovu rei lze připojit i nějaké upřesnění například senseni- rei (pozdrav učiteli). Prostřednictvím rei zdravíme své kolegy i trenéry.
- **Sei-za** – je to výzva k tomu, abyste zaujali sed na patách.
- **Kiri-cuj** – nastal správný čas k tomu, abyste vstali.
- **Hadžime** – nebo taky jen „**džime**“ znamená to „začněte, start“.



## Příšerně složitě názvy technik

- **Cuki** – označuje úder, předpona (např. oi) to upřesňuje. Takže například máme oi-cuki, gyaku-cuki a podobně.
- **Uke** – značí blok – (předpona opět říká jaký) Age-uke, Soto-uke, Uči-uke,...
- **Geri** – znamená kop – mae-geri, joko-geri-kekomi, mawashi-geri,....
- **Dači** – postoj – zenkutsu-dači, kiba-dači, kokutsu-dači, ...
- **Uči** –označuje typ techniky, která může být jak obranná, tak útočná např. tetsui-uči, šuto-uči,...

## Počítání do deseti

- Ič (1), Ni (2), San (3), Či (4), Go (5), Roku (6), Siči (7), Hači (8), Kyu (9), Džu (10)
- Obvykle se vyslovuje jen jedna slabika takže například roku zní jako rok, siči jako sič,....
- Čtyři nebo-li „či“ se také jinak řekne „jon“.

## Slovíčka, která se taky hodí

- **Kime** – jde o silný výdech se současným zpevněním těla.
- **Kiai** – výkřik, má stejný význam jako kime, to znamená – učinit techniku silnější. Kiai má v boji i význam k zastrašení protivníka nebo posílení vlastního ducha.
- **Džodan** – obvykle se používá ve spojení s nějakým úderem či kopem a znamená to „horní pásmo“ tj. hlavu.
- **Čudan** – taky se pojí s názvem nějaké techniky a značí to střední pásmo, tedy oblast od krku do pasu.
- **Gedan** – je dolní pásmo, čili od pasu dolů.

## Stupeň technické vyspělosti a barva pásku

- Každé barvě pásku odpovídá nějaký technický stupeň. Tyto stupně se získávají na zkouškách, kde uchazeč musí prokázat, co se naučil.
- Barvy pásků i počty stupňů se liší mezi jednotlivými styly i mezi jednotlivými svazy karate v různých zemích.
- Kyu – označuje žákovský stupeň, Dan – znamená mistrovský stupeň.
- Obvykle je osm Kyu a devět nebo deset Danů. Někdy se vede spor o to, jestli je možné získat 10. Dan, protože to by znamenalo úplnou dokonalost v technice a předpokládá se, že vždy je co zlepšovat. Karate je nikdy nekončící cesta...

Technický stupeň	Barva pásku	Technický stupeň	Barva pásku
8. Kyu	Bílá	3. Kyu	Hnědá
7. Kyu	Žlutá	2. Kyu	Hnědá
6. Kyu	Zelená	1. Kyu	Hnědá
5. Kyu	Fialová	1. Dan	Černá
4. Kyu	Fialová	2.-9. Dan	Černá

## Dodatek pro rodiče

### **Co na sebe, co ještě a kolik to bude stát – aneb Ježíškovy starosti**

- **Kimono** – (Karate-Gi) – bílý úbor připomínající župan. Je vhodné si ho pořídit v okamžiku, kdy je jisté, že karate není jen 14-ti denní epizoda života. Nejzazším termínem jsou pak zkoušky na 8. Kyu. Ty bývají asi za půl roku až za rok od začátku cvičení. Je vhodné koupit kimono mírně větší (rukávy a nohavice se dají zahrnout). Bavlněná kimona se můžou mírně srazit. Nová kimona stojí řádově od 500,- do 5000,- Kč. Ty nejlevnější zcela postačí. Nákladnější kimona se vyplatí těm, kteří se karate věnují více let. Lze koupit i kimono starší například na inzerát. Podstatné je, že kimono musí být **bílé a na karate** (judistická jsou taky bílá, ale od karatistických se liší).
- **Pásek** – Je dovoleno jej nosit až v okamžiku, kdy cvičenec složí zkoušky na 8. kyu. Nicméně bílý pásek je vhodné koupit spolu s kimonem. Pásky se prodávají různých délek a délka 300 je vhodná tak pro někoho s pasem 90 cm z čehož plyne, že pro dítě je lepší kratší, případně se kousek ustříhne. Pásky stojí zhruba 100,- Kč.
- **Chrániče** – v prvním roce cvičení nejsou potřeba. Později se hodí chrániče na holeně, ruce apod.
- **Další nutné výdaje** – když se přiblíží čas prvních zkoušek, objeví se několik dalších výdajů, většinou jednorázových. Bude třeba zakoupit průkaz karate (jednorázový výdaj 100,-), členskou známku v Českém svazu karate (platí se jednou ročně 200,-) a poplatek za zkoušky (platí se u každých zkoušek technické vyspělosti 150,-). O nákup známek a průkazů se postará klub. Tyto poplatky jdou převážně do rozpočtu Českého svazu karate a nejsou příjmem klubu.
- **Soustředění** – koná se obvykle jednou ročně, trvá zhruba 4-5 dní a je nepovinné. Velmi často volíme termín na začátku července. Cena soustředění se pohybuje do 1500,- (častěji okolo 1100,-) a je v ní zahrnuto vše od dopravy, přes ubytování až po jídlo.
- **Tričko se znakem klubu** – trička, či jiné předměty se znakem klubu jsou k objednání zpravidla 1x ročně za cenu pouze pokrývající pouze náklady na tričko. Potisk zpravidla hradí klub.
- **Závody** – po zkouškách na 8. Kyu se otevírá možnost účastnit se závodů. Ze začátku pouze v kata (možnost soutěžit v kumite mají až nositelé 6. Kyu a vyššího). Klub se obvykle účastní závodů v Brně a okolí a přispívá závodníkům na startovné 30-100%. Startovné se pohybuje okolo 150,-.
- **Kde se to dá sehnat** – kimona a pásky: je možné se podívat na nabídky internetových obchodů. V Brně pak obvykle základní sortiment nabízí Tesco, Vágner a některé sportovní obchody. Ostatní: zařídí klub.

