

Tradiční karate je staré bojové umění beze zbraně, které v Japonsku sloužilo jako účinná sebeobrana v dobách, kdy boj o život byl každodenní realitou a nošení zbraní bylo zakázáno. Při správném studiu principu karate jsou jeho studenti schopni optimálně využít možnosti svého těla a vytvořit tak silnou a účinnou techniku, která je při správném načasování a umístění vůči soupeři konečná (*todome*).



Technika karate je založena na používání těla jako celku (synchronizace dechu, kontrakce a uvolnění svalů, dynamiky těla) a nespolehá se pouze na sílu svalů rukou či nohou. V tomto ohledu je karate vhodné pro každého a v každém věku, tj. dobrá fyzická kondice není apriorním předpokladem. V aplikaci je důležitá strategie a načasování, v synchronizaci se silnou myšlenkou a odhodláním bojovat - bojový duch. Při tréninku, který lze nazvat studiem, jsou rozvíjeny jak fyzické, tak duševní schopnosti studenta (stabilní emoce, jasné rozhodování) a to tak, že tělo bude reagovat přirozeně na jakýkoliv podnět - útok.



**Metodika a vedení tréninku:** Pojetí prezentovaného karate je založeno na odkazu o senseie G. Funakoshiho. Metodika výuky odpovídá principům vyučovaným mistrem a učitelem cesty karate H. Nishiyamou. Technicky výuku zajišťuje trenér tradičního karate (ČUDK – Česká unie tradičního karate) s osobními zkušenostmi přímo z tréninků s mistry: H. Nishiyama, A. Rokah, A. Roth, L. Skoumal aj. Tréninkové skupiny jsou rozděleny na začátečníky a pokročilé.

Pro zájemce z řad studentů je na konci semestru organizována zkouška STV – stupně technické vyspělosti až do úrovně 2. DAN s certifikací ČUDK. V měsíci srpnu probíhá 10 denní republikové soustředění oddílů tradičního karate. Přesto, že tzv. závodní orientace tréninku není hlavní ideou, je možná účast na sportovních – akademických soutěžích (viz. Ing. Vrbík, reprezentace VUT pro Karate, trénink je v pondělí na FCM, označen je jako (V), naše akademická reprezentace již slavila nejen jeden sportovní úspěch včetně ME a MS).

### Obsah výuky (Z,P):

- tradice, etický kodex a normy přenášené pomocí BUDO,
- základní principy, zdroj a přenos energie - *ki, kime, todome*,
- postoje - *dachi waza*, techniky operace v prostoru - *enbu sen, kawashi, maai (mikiri)*,
- útočné a obranné techniky rukou - *tsuki, uchi, ate a uke waza*,
- útočné a obranné techniky nohou - *keage a kekomi waza*,
- techniky narušující rovnováhu - *kususchi waza*,
- timing technik *kumite, kake waza, oji waza, shikake waza* (dle STV studentů),
- studie karate pomocí *kata* a *bunkai* jako základ pochopení karate (dle STV studentů).

**Obsah výuky (P) pro zimní semestr 2006/2007:** *kata* a *bunkai* Heian Yondan/Godan, Jion

<b>Tréninky:</b>	<b>Úterý 20:30 – 22:00, (Z)</b>	Purkyňova
	<b>Čtvrtek 19:00 – 20:30, (P)</b>	FCM

**Další informace:** Radek MATOUŠEK, Ing., Ph.D., trenér CESA, matousek@fme.vutbr.cz  
Milan SLEZÁČEK, PaedDr., garant CESA, slezacek@cesa.vutbr.cz

空手に先手なし