



FITNESS 29. 03. 2017

Karate jako japonské bojové umění známé po celém světě

Slovo karate se běžně překládá jako volné ruce. Jde o systém japonského bojového umění, který, stejně jako všechna asijská bojová umění, je původně...

Karate patří mezi tradiční asijská bojová umění, která se rozšířila po celém světě. V současné době existuje velké množství nejrůznějších stylů, soutěžních disciplín, škol i technik, jde o pestrý a rozmanitý bojový sport. Karate má řadu svých příznivců také u nás, pořádají se i mistrovství a také prestižní lokální soutěže. Víte, jak a kde japonské bojové umění karate vzniklo? Jaké existují styly? Chtěli byste vědět, jak je to s pásky, které mají bojovníci na sobě?

Co je to karate

Slovo karate se běžně překládá jako **volné ruce**. Jde o systém japonského bojového umění, který, stejně jako všechna [asijská bojová umění](#), je původně spjat s **východními filozofiemi**. Nejčastěji se v karate používají techniky úderů a seků rukama a kopů nohama, v závislosti na stylu se však uplatňují různorodé techniky včetně hodů a pák. Ačkoliv je dnes karate rozšířeno po celém světě a u mnohých je považováno spíše za sport než bojové umění, stále se ctí základní principy a tradice, které s karate souvisí.

V rámci tréninků i soutěží se cvičí jak individuální karate, tzv. **kata**, během kterého jde o kvalitu a rozmanitost prováděných technik, tak **kumite**, což je boj proti soupeři. V moderní době má karate všestranné využití. V Japonsku se stále vyučuje jako účinný prostředek sebeobrany. Je součástí výcviku policistů a ozbrojených sil. Současně je rozvinutým a plnohodnotným sportem, který má posilovat fyzickou i mentální stránku.

Historie karate

Ačkoliv je karate japonským bojovým uměním, které vzniklo na ostrově **Okinawa**, vychází z tisícileté tradice čínských bojových umění, především čínského kung-fu - **wushu**. Toto bojové umění se v Číně pěstovalo od 6. století a postupně se vyvíjelo, vznikaly nové techniky a zvířecí styly, při kterých se napodoboval pohyb jednotlivých zvířat.

Na ostrov Okinawa se bojové umění dostalo během 14. století. V té době se rozvíjel **obchod s Čínou** a s ním se přenesly i nejrůznější zvyky, tradice a také bojové techniky. Na počátku 17. století došlo k okupaci ostrova japonskou armádou a obyvatelé Okinawy se bránili s využitím svých vlastních technik bojového umění tode, které kombinovali s čínským kung-fu. Vznikl tak bojový styl, označovaný nejprve jako te, později **karate**.

Díky čínskému původu se bojové umění po dlouhou dobu označovalo jako „čínská ruka“, až moderní mistr bojového umění **Gičín Funakoši** pozměnil název na „prázdna ruka“. Široké veřejnosti byl již hojně rozvinutý a propracovaný bojový styl představen v Japonsku v roce 1922, kde byl Funakoši, pedagog okinawské školy, vyzván k výuce. V roce 1949 vznikla **JKA - Japonská asociace karate**. Po druhé světové válce se karate přesunulo do USA a poté do celého světa. Již v 50. letech byla ustanovena první sportovní pravidla karate.

Styly karate

Během rozvoje bojového umění vznikla celá řada stylů, vždy pod vedením jiného karate mistra. Nejznámějším a nejrozšířenějším stylem karate je **Šótókan**, který založil již několikrát zmiňovaný mistr a učitel Gičín Funakoši. Škola Šótókan i jiné styly rozdělují tréninky zpravidla do tří částí, a to na **kihon**, což jsou všeobecné základy umění, dále **kata** a **kumite**. Můžeme se setkat i s dalšími styly karate, jako například Šító-rjú, Gódžú-rjú nebo Kjokušin, což je nejtvrší bojový styl karate.

Kata

Jednou z částí Šótókan školy karate je tzv. kata, neboli **provádění vzorů pohybů**. Během provádění cvičení kata dochází k boji s imaginárním protivníkem, jedná se tak o **stínový způsob boje**. Během kata se cvičí technické provedení jednotlivých hmatů a úderů, přechází se mezi postoji, trénuje se útok i obrana. Každá kata začíná a končí úklonou a má přesně danou délku i obsah.

Kumite

Zatímco během části kata se individuálně trénují jednotlivé hmaty a pohyby, během kumite **dochází ke skutečnému boji se soupeřem**. Kumite slouží jednak k rozvoji a zdokonalení technik, jednak jde současně o soutěžní disciplínu. Během kumite se uplatňují a zdokonalují pohyby, naučené během kata.

Pásky v karate

S karate a [dalšími druhy bojového umění](#) neodmyslitelně souvisí nošení pásků. Ty **mají různé barvy** podle toho, jak je daný jedinec zkušený a jak dlouho se karate věnuje. Je třeba říci, že jednotlivé školy využívají rozdílná barevná označení. Barvy mají přitom hlubokou symboliku a spirituální význam. Podle **organizace SKIF** (Shotokan Karate-do International Federation) mají naprostí začátečníci pásek bílé barvy. Začátečník se označuje jako tzv. kyu, čili žák. Existuje 9 žakovských kategorií, které se liší barvou. Od zmíněné bílé přes žlutou, červenou, zelenou, modrou, fialovou a hnědou. Jakmile se z žáka stává mistr a **získává mistrovský technický stupeň, označený dan**, stává se nositelem pásku černé barvy.

Karate není pouhý bojový sport, jde o propracované bojové umění, neodmyslitelně spjaté s filozofií a pozitivním přístupem k životu. Pokud se chcete jen naučit účinné hmaty, které ochromí protivníka, karate sice tento účel splní, ale **ztratí tak velkou část svého potenciálu**. Pomocí karate se můžete naučit mnohé o sobě samém a zdokonalit se v umění koncentrace a soustředění. Na území ČR je řada karate klubů a asociací, takže začít se tomuto umění věnovat není vůbec těžké. Karate je určeno pro osoby všech věkových kategorií, nízký ani vysoký věk není u karate překážkou.