

Základní principy techniky Choku Tsuki

Závěrečná práce školení trenérů III. třídy

Vypracoval:
Ing. Milan Haška, Ph.D.

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

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

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

V Brně, 2007

Milan Haška

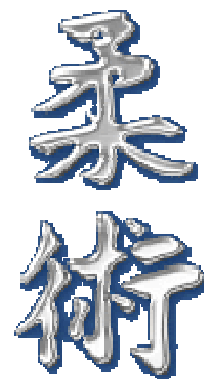
PŘEDMLUVA

V období po roce 1990 se *Ju-Jutsu* v naší zemi velmi rozšířilo. Vznikla celá řada rádoby nových systémů, organizací a klubů. Z účasti na různých seminářích je patrné, že k této problematice jednotlivé organizace přistupují odlišně a mnohdy nekorektně. Často jsou do systému vnášeny techniky a zbraně pro *Ju-Jutsu* cizorodé.

Pro pochopení samotného principu a obsahu *Ju-Jutsu* je nezbytná alespoň elementární znalost jeho historie a vývoje, a to v souvislosti s historií Japonska.

V této práci je použit anglický způsob psaní japonských názvů technik, v českých překladech se mnohdy píše název jedné techniky různými způsoby, což nepřispívá k pochopení textu a zvláště u mladých adeptů bojových umění vyvolává četné diskuse, zdali se jedná o jednu nebo o různé techniky. Užívání českých přepisů japonských názvů také značně ztěžuje následnou komunikaci se zahraničím a práci se zahraničními prameny.

Můžeme se často setkat i s odlišnými způsoby psaní samotného termínu „*Ju-Jutsu*“, např.: „*Ju-Jitsu*“ nebo „*Jiu-Jitsu*“ a to i v zahraničních publikacích. V České republice má dlouhodobou tradici způsob psaní „*Jiu-Jitsu*“ a to již od prvopočátků tohoto umění na našem území (3. 4. 1936 byl založen Československý svaz Jiu-Jitsu). Přesto tento způsob přepisu japonských znaků viz obr. 1 není zcela korektní. Překlady originálních japonských publikací [4], [5], [3] (J. Kano, G. Funakoshi) do angličtiny používají „*Ju-Jutsu*“ oproti tomu v knihách H. Nishiyami je použito přepisu „*Jiu-Jitsu*“. Je potřebné také uvést, že výslovnost tohoto termínu se vlivem dialektů liší i na vlastním území Japonska, a tak by jistě šlo k této tématice vést dalekosáhlé diskuse.



obr. 1 – Ju-Jutsu

Ať již je způsob psaní použit jakýkoli z výše uvedených, jedná se o jedno a to samé bojové umění. Je potřebné si uvědomit, že není podstatné, jakou transkripci *Ju-Jutsu* píšeme, ale jak jej studujeme.

Význam slova *Ju* se často překládá jako jemný. To však není zcela přesné a výstižné pojmenování pro toto umění, proto se autor přiklání spíše k významům „*Ju*“ jako jsou např.: volný, přizpůsobivý, nesvázaný pravidly atd. Slovo „*Jutsu*“ znamená „umění“.

OBSAH

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ	2
PŘEDMLUVA.....	3
ABSTRAKT	5
1 ÚVOD	6
1.1 DĚLENÍ ZÁKLADNÍCH TECHNIK JU-JUTSU.....	10
1.2 ZAČLENĚNÍ TECHNIKY CHOKU-TSUKI.....	12
2 CÍLE A ROZSAH PRÁCE	13
2.1 CÍL PRÁCE.....	13
2.2 ROZSAH PRÁCE	13
3 ZVOLENÉ METODY ZPRACOVÁNÍ	16
4 ZÁKLADNÍ PRINCIPY TECHNIK JU-JUTSU	17
4.1 PŘEDPOKLADY PRO TECHNIKU TODOME	17
4.2 PRINCIP KYO	17
4.3 ČAS A ČASOVÁNÍ	18
4.4 MAAI (EFEKTIVNÍ VZDÁLENOST)	19
4.5 ZDROJE ENERGIE	21
4.6 FÁZE PRIMÁRNÍ TODOME-WAZA	23
5 PRINCIPY TECHNIKY GYAKU-TSUKI.....	25
5.1 PŘÍPRAVA	25
5.2 START.....	27
5.3 TRANSPORT	28
5.4 PŘEDÁNÍ ENERGIE – SNAP A KIME	29
5.5 DÍLČÍ OBRAZOVÉ SHRNUÍ.....	32
6 POUŽITÍ TECHNIKY GYAKU TSUKI.....	33
7 ZÁVĚR.....	35
SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT.....	36
LITERATURA.....	37

ABSTRAKT

V závěrečné práci je řešena problematika základních principů technik přímých úderů (Choku-Tsuki). Jsou zde formulovány cíle, metody, potřeba a zejména význam jednotlivých principů na účinnost (efektivnost) vlastní techniky.

Nutnost řešení tohoto problému vyplynula z nedostatků současných systémů výuky Ju-Jutsu v oblasti Ate-Waza, které jsou popsány v první kapitole tohoto textu.

Výstupem práce je ucelený metodický materiál, který je navržen v úzké návaznosti na poznatky z oborů anatomie, biomechanika a psychologie aplikovanými v souladu s cíli a principy vlastního boje.

V závěrečné práci je demonstrováno jak relativně přesným, efektivním způsobem studovat a rozvíjet techniky Ate-Waza (primární Todome-Waza), které jsou autorem považovány za nedílnou součást systému výuky Kodokan Judo a Ju-Jutsu.

Práce na obecné rovině zároveň ukazuje, jakou cestou se adept Budo může efektivně rozvíjet, jak je možno se přiblížit k ideálu nikdy nekončícího harmonického rozvoje jedince, který je základním cílem studia Budo.

1 ÚVOD

Ju-Jutsu – „Jemné umění“ je bojové umění, které vzniklo pro potřeby japonské vojenské kasty zvané BUSHI¹ nebo SAMURAJ².

Pro řešení situací, kdy samuraj nemohl použít svých zbraní a nebo jejich použití by bylo neefektivní, byl během doby vypracován systém boje beze zbraně (Ju-Jutsu). Ju-Jutsu nabylo své systematické podoby v druhé polovině 16. století. Filosofický základ Ju-Jutsu je položen na ideálu BUSHI-DÓ (cesta válečníka), kodexu cti Samurajů. Ju-Jutsu je součástí Bu-Jutsu (dovednosti válečníka).

Hovořit o technice Ju-Jutsu je velmi obtížné, protože ve skutečnosti nebyly techniky Ju-Jutsu komplexně systematizovány, natož sdruženy v jediný systém. Jen na území Japonska je registrováno více než 720 různých škol a systémů Ju-Jutsu [2].

Snad prvním úspěšným dokumentovaným pokusem o sjednocení systémů, o využití poznatků různých škol, je vytvoření Kanova (viz obr. 3) Kodokan Judo roku 1882. Kodokan Judo vzniklo sloučením poznatků tří starých škol Ju-Jutsu, a to Kito-Ryu, Takenouchi-Ryu a Tenshin-Shinyo-Ryu. Kito-Ryu byla proslavena porazy, Takenouchi-Ryu technikami znehybnění a Tenshin Shinyo-Ryu technikami úderů.



obr. 2 – Samuraj období Heian [1]

¹ Bushi - ozbrojený muž. Bojující muž. Zvláště ti, kteří žili ve středověku na venkově a obdělávali své pozemky a zároveň pěstovali vojenské dovednosti, jezdectví a lukostřelbu. Bushi má vyšší spíše rytířtější význam než slovo Samuraj.

² Samuraj - od slova „Saburau“ ve významu „sloužit“, neboli Samuraj „ten, který slouží“. V období Heian existovali strážci sloužící v kláštřích, císařskému dvoru a šlechtě rodu Fudziwara. Termín byl postupně rozšířen na provinční vojáky Bushi obecně. V obdobích Kamakura, Muromači a Edo byl termín samuraj používán pro označení těch vojáků, kteří měli určité postavení nebo úřad ve službách šógunátu nebo pro daimjóy.

2 CÍLE A ROZSAH PRÁCE

2.1 Cíl práce

Cílem práce je na základě obecných principů použití technik Ju-Jutsu definovat principy tvorby techniky a ty demonstrovat na technice Choku-Tsuki respektive Gyaku-Tsuki.

Obecným principem použití technik se v práci rozumí pravidlo, nebo pravidla, jejichž dodržení vede k úspěšnému provedení techniky v čase a vhodné vzdálenosti. Jedná se zejména o principy strategické a taktické. Tyto principy jsou popsány v části 4.1 až 4.4.

Principem tvorby techniky se v práci rozumí pravidlo nebo pravidla, jejichž dodržení v případě technik Choku-Tsuki vede k:

- vybudování optimálního osobního maxima energie,
- schopnosti tuto energii předat do cíle,
- schopnosti tuto energii absorbovat z cíle a opětovně poslat do cíle (zákon akce a reakce).

Jedná se zejména o principy biomechanické, psychologické – mentální a didaktické. Jsou rozvedeny v části 4.5 a 4.6.

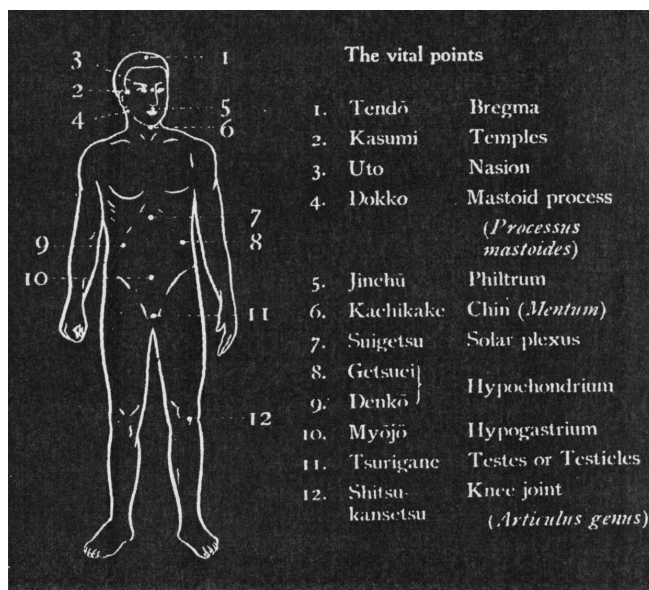
Jak je v úvodu uvedeno, je Ate-Waza velmi opomíjenou součástí jak samotného Kodokan Judo tak mnohem širěji chápaného Ju-Jutsu. Splnění cíle této práce by mělo přispět k lepšímu, hlubšímu studiu Ate-Waza v oddílech a klubech zabývajících se Judo a Ju-Jutsu.

2.2 Rozsah práce

Techniky Choku Tsuki jsou techniky úderů vedených po přímce zpravidla na vitální body viz obr. 6, lze je provádět v následujících variantách:

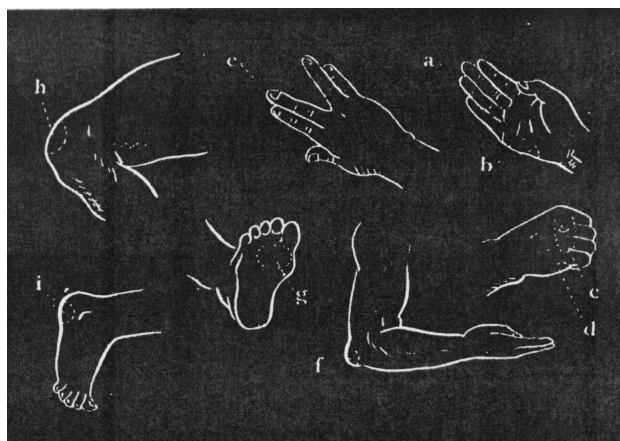
- a) se zbraní,
- b) beze zbraně,
- c) v chůzi,
- d) na místě,
- e) s využitím dynamiky těla,
- f) bez dynamiky těla,
- g) s různými úderovými plochami (viz obr. 7 a obr. 8),
- h) v různých formách (Kizami, Oi, Gyaku, Ura, Tate),
- i) v různých postojích s vnějším či vnitřním napětím.

K uvedenému členění lze konstatovat, že technika vedená se zbraní je zpravidla silnější než beze zbraně. Technika vedená v chůzi je zpravidla silnější než technika provedená na místě. Technika provedená s využitím optimalizovaného maxima dynamiky těla je zpravidla silnější než technika provedená bez dynamiky těla.



obr. 6 – Vitální body [4]

K úderovým plochám lze konstatovat, že měkké úderové plochy např. Teischo zpravidla používáme na tvrdé části lidského těla a tvrdé úderové plochy např. Empi na měkké části. Dále pak, že čím je úderová plocha menší, tím je větší efekt z předávané síly (větší napětí v kontaktní ploše). Na správné předání energie úderu má samozřejmě také vliv hutnost (objemová hmotnost), tuhost (ne ztuhlost) a vhodné spojení úderové plochy s tělem.



obr. 7 – Úderové plochy dle mistra Kana [4]

Choku-Tsuki lze provádět v různých formách. Např. Kizami a Oi-Tsuki jsou techniky úderu prováděné souhlasnou rukou s vykročenou nohou, provádějí se zpravidla v chůzi. Kizami-Tsuki zpravidla v Yori-Ashi a Oi-Tsuki ve Fumi-Komi-Ashi nebo Ayumi-Ashi. Gyaku-Tsuki je technika úderu prováděná opačnou rukou než máme vykročenou nohu v postoji, lze ji efektivně použít jak na místě tak v chůzi. Ura a Tate-Tsuki se nejčastěji uplatňují jako vývojové fáze Gyaku-Tsuki v případech, kdy dojde ke změně vzdálenosti cíle viz obr. 9.

Pro účel a vzhledem k rozsahu této práce budou principy techniky Choku-Tsuki demonstrovány na technice beze zbraně, na místě, s využitím dynamiky těla rotace, s úderovou plochou Seiken, ve formě Gyaku-Tsuki v Zenkutsu-Dachi.

7 ZÁVĚR

Je potřebné hledat nové způsoby, jak zlepšit studium technik Budo. Tato práce je jednou z řady aktivit autora v této oblasti, která se k tomuto zlepšení snaží přispět. Zavedení opravdového studia technik Ate-Waza (primární Todome-Waza) do metodiky výuky Kodokan Judo a Ju-Jutsu v ČSJ je jedním ze způsobů vedoucích k řešení tohoto problému.

Klíčovým přínosem jsou zejména kapitoly 4. a 5. Kapitola 4. – Základní principy technik Ju-Jutsu řeší problém na obecné rovině směrem od bojové aplikace techniky (strategie) k obecným požadavkům na vlastní techniku. Na základě těchto poznatků následně kapitola 5. definuje konkrétní požadavky na techniku Gyaku-Tsuki a možnosti jejich splnění. Včetně prostředků k ověření správné funkce techniky (testy).

Závěrečná práce řeší tuto problematiku komplexně. Ukazuje, jakým způsobem je možné rozvíjet poznání techniky. Touto prací se autor snaží upozornit na potřebu hlubšího studia Ate-Waza, která je u Judoka a příznivců Ju-Jutsu v České republice podceňována a zanedbávána. Ke zpracování práce bylo použito také poznatků vyučovaných i v jiných bojových uměních, získaných za 25 let studia BUDO.

Jedním z cílů této práce je i demonstrace slov Hidetaki Nishiyami: „opravdové studium Budo je jako vrtaná studna“. Je důležité studovat techniku do hloubky, znát možnosti zapojení každé buňky v těle ve prospěch techniky.

Většinou se však na seminářích setkáváme s Judoka, kteří techniku jen sbírají, ne studují, kteří v Judo vidí jen sport a Ju-Jutsu už vůbec nechápou. A tak se z cesty Dó vytrácí s etikou i její obsah a ve svém důsledku dochází ke znehodnocení i samotného cíle, kterým by měl být nikdy nekončící harmonický rozvoj jedince, který je právě realizován prostřednictvím studia techniky do hloubky.

Tato práce není určena pouze pro adepty *Ju-Jutsu* a z něj vzešlých systémů (*Judo, Aikido, Aiki-jitsu, Aiki-budo* atd.), ale pro všechny zájemce o bojová umění a sebeobranu.

SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT

obr. 1 – Ju-Jutsu	3
obr. 2 – Samuraj období Heian [1]	6
obr. 3 – Jigoro Kano 28. 10. 1860 – 4. 5. 1938	7
obr. 4 – Systematika Kodokan Judo [4].....	8
obr. 5 – Goho Ate [5].....	9
obr. 6 – Vitální body [4].....	14
obr. 7 – Úderové plochy dle mistra Kana [4]	14
obr. 8 – Úderové plochy dle mistra Funakoshi [11]	15
obr. 9 – Oi, Gyaku, Ura a Tate Tsuki [11]	15
obr. 10 – Příprava	26
obr. 11 – Start	27
obr. 12 – Transport.....	28
obr. 13 – Odporový test vedení techniky.....	28
obr. 14 – Předání.....	29
obr. 15 – Kime - předání energie.....	30
obr. 16 – Test ostrosti předání energie odstřelením cíle	31
obr. 17 – Shrnutí: příprava, start, transport a předání.....	32
obr. 18 – Oji-Waza na Kizami-Tsuki.....	33
obr. 19 – O-Goshi.....	33
obr. 20 – Ude-Hishigi-Juji-Gatame	34
Sch. 1 – Systematika technik Ju-Jutsu.....	11
Sch. 2 – Členění Kogeki-Joshi-Waza.....	12
Sch. 3 – Aplikace taktických principů časování vedoucích k technice Todome.....	20
Sch. 4 – Zdroje energie	22

LITERATURA

- [1] COLLCUTT, Martin, JANSEN, Marius, KAMAKURA, Isao. *Svět Japonska*. Praha: Knižní klub, 1997. 240 s. ISN 80-7176-459-0.
- [2] FOJTÍK, Ivan. *Budó, moderní japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko, 2001. 191 s. ISBN 80-206-0578-9.
- [3] FUNAKOSHI, Gichin. *Karate Jutsu*. 1 st edition. Tokyo: Kodansha International, 2001. 188 s. ISBN 4-7700-2681-1.
- [4] KANO, Jigoro. *Judo (Jujutsu)*. Tokyo: Maruzen Company 1937. 70s.
- [5] KANO, Jigoro. *Kodokan Judo*. Kodokan Editorial Committee. 1 st edition. Tokyo: Kodansha International, 1994. 264 s. ISBN 4-7700-1799-5.
- [6] LORENZ, Vladimír, KITAYAMA, Junyu. *Sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1963. 171 s. ISBN 28-057-63.
- [7] MUSAŠI, Mijamoto. *Kniha pěti kruhů*. Bratislava: Cad press, 1995. 176 s.
- [8] NISHIYAMA, Hidetaka. *Coach's Manual*. Los Angeles: ITKF. 50 s.
- [9] O'NEILL, Tom. *Japonský samuraj, cesta bojovníka*. Praha: National geographic 12, 2003.
- [10] PETRÁČKOVÁ, Věra, KRAUS, Jiří. *Akademický slovník cizích slov*. 1. vyd. Praha : AV ČR, 2000. 835 s. ISBN 80-200-0607-9.
- [11] PFLÜGER, Albrecht. *25 Shotokan-Katas*. Niedernhausen: Falken Verlag, 1997. 90 s. ISBN 3-8068-0859-7.