

Základní principy techniky Ju-Jutsu - Choku Tsuki

Závěrečná práce

Vedoucí závěrečné práce:
PhDr. Bc. Zdenko Reguli

Vypracoval:
Ing. Milan Haška, Ph.D.
Centrum trenérského vzdělávání

AUTORSKÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně pod vedením PhDr. Bc. Zdenko Reguliho.

K práci jsem použil pouze literaturu a prameny, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s umístěním závěrečné práce ve studovně FSpS MU a s jejím využitím pro studijní účely na Masarykově univerzitě.

V Brně, duben 2006

Milan Haška

PODĚKOVÁNÍ

Autor závěrečné práce touto cestou děkuje za vedení a metodickou pomoc vedoucímu práce PhDr. Bc. Zdenko Regulimu, dále pak děkuje za podporu a motivaci arch. Emilu Haškovi, který, byl jeho prvním učitelem a vštěpoval mu, jak důležité je neulpět na jedné cestě a tím vytvořil předpoklady pro autorovo studium u dalších učitelů různých směrů (cest) bojových umění.

Dále pak autor děkuje Vladimíru Lorenzovi, pod jehož vedením mohl studovat principy jemné cesty a jemného umění.

Autor děkuje Aleši Rothovi a Liboru Skoumalovi za 15 let studia a péče o jeho rozvoj. Josefu Bambuchovi, Pavlu Hukovi a Miroslavu Haškovi za spolupráci při tvorbě fotodokumentace.

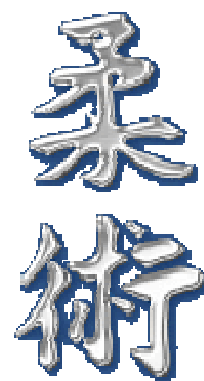
PŘEDMLUVA

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 prepisů 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
PODĚKOVÁNÍ	3
PŘEDMLUVA.....	4
ABSTRAKT	6
1 ÚVOD	7
1.1 DĚLENÍ ZÁKLADNÍCH TECHNIK JU-JUTSU.....	11
1.2 ZAČLENĚNÍ TECHNIKY CHOKU-TSUKI.....	13
2 CÍLE A ROZSAH PRÁCE	14
2.1 CÍL PRÁCE.....	14
2.2 ROZSAH PRÁCE	14
3 ZVOLENÉ METODY ZPRACOVÁNÍ	17
4 ZÁKLADNÍ PRINCIPY TECHNIK JU-JUTSU	18
4.1 PŘEDPOKLADY PRO TECHNIKU TODOME	18
4.2 PRINCIP KYO	18
4.3 ČAS A ČASOVÁNÍ	19
4.4 MAAI (EFEKTIVNÍ VZDÁLENOST)	20
4.5 ZDROJE ENERGIE	22
4.6 FÁZE PRIMÁRNÍ TODOME-WAZA	24
5 PRINCIPY TECHNIKY GYAKU-TSUKI.....	26
5.1 PŘÍPRAVA	26
5.2 START.....	28
5.3 TRANSPORT	29
5.4 PŘEDÁNÍ ENERGIE – SNAP A KIME	30
5.5 DÍLČÍ OBRAZOVÉ SHRNUÍ.....	33
6 POUŽITÍ TECHNIKY GYAKU TSUKI.....	34
7 ZÁVĚR.....	36
SEZNAM OBRÁZKŮ A SCHÉMAT.....	37
LITERATURA.....	38

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 může Budoka efektivně rozvíjet, jak je možno se přiblížit k ideálu nikdy nekončícího harmonického rozvoje jedince, který je základním cílem studia Budo.

5.4.2 Kime – ohnisko

Kime navazuje na Snap. Ve své podstatě se jedná o koncentraci energie doposud vytvořené a její usměrnění do jediného bodu v prostoru a čase. Nezbytným předpokladem pro vytvoření Kime je správné zformování těla s podsazenou kostrčí, které je usazené ve stabilním postoji (v tomto případě Zenkutsu-Dachi) s oběma chodidly pevně spojenými celou svou plochou s podložkou.



obr. 15 – Kime - předání energie

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.

Mnohdy se však na seminářích setkáváme s Budoka, 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.