

Západočeská univerzita v Plzni  
fakulta pedagogická - katedra tělesné a sportovní výchovy

### **Asijská bojová umění a jejich současná sportovní podoba.**

Diplomová práce, Plzeň 1995  
Michal D V O Ř Á K  
UVVP TV - Z

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a jiné zdroje, které jsem použil.

V Plzni dne 17.3.1995 ..... (vlastnoruční podpis)

### **1 ÚVOD**

Téma své diplomové práce jsem si nevybral náhodou. Bojová umění byla významnou součástí mého života a do značné míry mě ovlivnila jak po stránce fyzické, tak psychické. V osmé třídě základní školy jsem se dostal do oddílu karate, kde jsem se tomuto bojovému umění učil v jeho sportovní podobě až do doby, než jsem začal studovat na Pedagogické fakultě v Plzni. Zde jsem chtěl v této své sportovní činnosti pokračovat, nepodařilo se mi však nalézt prostředí, které by mi vyhovovalo. Moje další aktivity v této oblasti byly spíše soukromé a rekreační. V době, kdy jsem provozoval aktivně sportovní karate, jsem chodil také do oddílu sebeobranu, který byl však spíše místem setkávání se příznivců různých stylů bojových umění a jejich vzájemné konfrontace na úrovni jakýchsi přátelských setkání. V tomto prostředí jsem poznal mnoho zajímavých lidí včetně několika opravdových mistrů svého oboru.

Také můj přístup k bojovým uměním se vyvíjel. Moje počáteční motivace byla stát se silným, člověkem, který je schopen se bránit. Postupně jsem však čím dál víc chápal, že se mi otevírá cesta, jak se naučit ovládat nejenom své tělo, ale také své emoce, a že jedním z nejdůležitějších atributů bojových umění pocházejících z Asie je možnost poznat sebe sama. V té době jsem poznal mnoho lidí, kteří se o bojová umění zajímali nebo je nějakým způsobem provozovali, ale ne vždy jsem měl pocit, že se snaží tuto možnost využít.

### **2 CÍL DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Cílem mé diplomové práce je odpovědět na základní otázku: co obsahují asijská bojová umění a jaký byl jejich vývoj až do současné sportovní podoby?

K odpovědi na tuto hlavní otázku bych se chtěl dopracovat tak, že se v průběhu této práce pokusím bojová umění charakterizovat a odpovědět na některé dílčí otázky. Bude nutné udělat si malou exkurzi do historie, až ke kořenům bojových umění, prostudovat přínos jednotlivých oblastí, sledovat přístupy a cíle jednotlivých škol v různých zemích a dostat se postupně až k současnému stavu tohoto oboru lidské činnosti.

Bude nutné prostudovat velké množství specializované literatury, protože bojová umění jsou rozdělena na mnoho stylů, škol a oficiálních i neoficiálních organizací, které se od sebe mohou lišit velmi zásadně, ale také jenom v detailech. Některé školy jsou masově rozšířeny, jiné jsou zase pečlivě utajovány a střeženy. Díky tomuto omezenému přístupu k některým informacím je velmi těžké zmapovat všechny okrajové a specializované odnože jednotlivých stylů, to ale není cílem této práce.

Pokusím se popsat bojová umění jako celek, charakterizovat některé nejznámější styly, jejich vývoj a současný obsah. V závěru se pokusím odpovědět na svou otázku a svou odpověď zdůvodnit na základě poznatků a informací, které jsem shromáždil. Pokusím se tyto informace podat tak uceleně, aby i nezavěšený čtenář měl možnost utvořit si vlastní názor na zkoumanou oblast a sám odpovědět na otázku, kterou jsem si položil.

### 3 HISTORIE A CHARAKTERISTIKA BOJOVÝCH UMĚNÍ

#### 3.1 Historie

Abychom pochopili bojová umění, musíme znát půdu, ze které vzešla a vlivy, které je formovaly. Prvé zmínky o předchůdcích bojových umění se ztrácejí v legendách. Přestože téměř každý národ či etnická skupina si v průběhu historie vytvářely bojové techniky pro potřeby boje s nepřítelem, vyniká Dálný východ hloubkou a propracovaností jednotlivých systémů. Roli kulturně nejvyspělejší země v této oblasti sehrála bezesporu Čína, z níž byly často i celé směry bojových umění přenášeny do okolních zemí, v nichž byly většinou modifikovány. Je však pravděpodobné, že i čínská bojová umění byla ovlivňována z indie, kam klade většina prací kořeny vzniku bojových umění (5).

##### 3.1.1 Indie

Indie patřila mezi země s rozvinutou kulturou a městskou civilizací již v letech 2500 - 1700 př. n. l. Z historického hlediska je pro nás nejdůležitější válečnická společenská vrstva tzv. kšátrijů (25), kterou můžeme přirovnat ke středověkým rytířům na území Evropy, nebo k samurajům v Japonsku. Podle některých druhů a způsobů boje má válečnická vrstva vztah k bojovému umění, charakterem připomínajícímu karate a kung fu, které se z prvotních forem vyvinuly. V kronikách se objevuje termín "pěstní zápas" (25, str. 10). Skutečnost, že v indické kultuře existoval zápas, zvaný nata, označující ve volném překladu tanečníka akrobata, potvrzuje domněnku podobnosti kung fu nebo karate. Orientální tanec má pohybovou příbuznost s válečným uměním prostřednictvím předepsaného cvičení, a jednotlivých pohybů, napodobujících stínový boj.

Dnes se opíráme o poznatky historie, které staví území Indie do role rodiště válečného umění beze zbraně označovaného vadžramušti (4). Vadžramušti můžeme přeložit jako "sevřená pěst jako zbraň" (25, str. 12). Při této příležitosti se v literatuře popisuje otužování pěstí pomocí koupelí v mléce a úderů do mramorové desky. V karate ještě dnes řada škol zdůrazňuje trénink a otužování kloubů při úderech. Další teorií, která dává bojová umění a původní způsoby boje beze zbraně v Indii do souvislosti, je poukazování na starodávná sochařská díla, která připomínají svaté v postojích karate. Snad nejdůležitější postavou v historii bojových umění je buddhistický mnich boddhidharma, který pocházel z jižní Indie. Boddhidharma byl členem válečnické kasty a své dětství strávil v jedné z buddhistických provincií. Dosáhl vysoké úrovně v buddhistickém učení a po smrti svého učitele se vydal na strastiplnou cestu do Číny, aby zde šířil své učení. Během života se pravděpodobně setkal s indickým válečným uměním, které si osvojil. Rok 520 označujeme jako rok vstupu Boddhidharmy na území Číny (25).

##### 3.1.2 Území Číny

Čínská bojová umění se vyvíjela několik tisíciletí. Kniha ritů psaná v době dynastie Čou (1066 - 403 př. n. l.) se zmiňuje o bojových uměních, ale nezabývá se detaily. Je nepopiratelné, že počátky bojových umění Dálného východu jsou v Číně, tj. skutečné počátky, nikoliv legendární. Silný zdravotní aspekt, který čínská bojová umění obsahovala, se postupně oslabil. Zachoval se převážně jen bojový aspekt, ač jsou zvláště v Číně zdravotní ohledy bojových umění dosud patrné.

Organizované válčení a bojová umění se upevnila v Číně několik set let před příchodem Boddhidharmy (čínsky Ta Mo). Byly to stovky válek, v nichž se bojové techniky, taktika i zbraně neustále měnily a zdokonalovaly.

Boddhidharma prý sám, neozbrojen a pěšky, snad vůbec jako první přešel Himaláj (některé zdroje však uvádějí, že se do Číny dostal námořní cestou) (5). Postupně dorazil až do kláštera Šao-lin, založeného roku 479 n. l. na počest indického mnicha Batua, který zde působil. Zde dva Batuovi žáci vytvořili "šao-linské pěsti" (5, str.7), což byly dva systémy založené na tekuté síle a tuhé síle. Podle většiny zdrojů sem Boddhidharma přišel roku 520 n. l. ve věku 66 let. Zde reformoval buddhismus (buddhismus pro všechny -základ tzv. zen buddhismu), spojil taoistická cvičení a čínské vojenské umění se svým vlastním pojetím a vytvořil 18 technik Luo-chan (Luo-chan označuje nižší buddhistické svaté - Arfaty).

Došel k názoru, že mysl a tělo jsou neoddělitelné a mají být kultivovány společně. Toto tvrzení již překračuje rámec bojových umění. V době dynastie Tchang (618-910 n.l.) se konaly velké soutěže v tehdy již velmi rozšířeném čchuan fa (neboli kempó, neboli kung fu) na schodišti císařského paláce a na veřejných prostranstvích po celé zemi. Šampióni byli korunováni v císařském paláci a stali se nezměrně populární. Tato tradice trvala už od dynastie Han (206 př. n. l. až 220řn. l.). V té době byla napsána kniha Šou Pu (studie pěstního boje). Tehdy také žil lékař Chua Tchu, který na základě pohybů pěti zvířat analogicky vytvořil zdravotní systém zvaný pětinasobná pěst a v něm se pak po staletí cvičili šao-linští mniši.

Během dynastie Ming (1368-1644 n.l.) se čínské kempó ve svém vývoji rozdělilo podle akčních principů na dva směry, z nichž tzv. tvrdá škola (vnější škola - waj ťia) si zachovává rysy původního šao-linského kempó s tvrdými útoky za velké svalové kontrakce, zatímco tzv. měkká škola (vnitřní škola - nej ťia) se soustřeďuje ve větší míře na pomalejší a kruhové pohyby s dokonalým přemísťováním těla. Dalo by se říci, že tvrdá škola tvoří základ dnešního karate, kung fu a podobných stylů, zatímco měkká škola předurčuje takové styly, jako džudo, aikido a podobně.

Klášteř Šao lin, který působil jako katalyzátor bojových umění, byl několikrát vypálen, naposledy v roce 1736 mandžutským vojskem. Uvádí se, že poté uniklo pět mnichů, kteří si změnili jména a založili pět škol boje beze zbraně, které se postupně rozšířily po celé Číně. Co se týká termínu kung fu, dnes široce užívaného k označení čínských bojových umění, zejména tvrdého směru, je ve své podstatě nesprávný. Kung fu znamená dokonalost v jakémkoliv oboru lidské činnosti, dosaženou pilným výcvikem (27). V Číně se dnes užívá pro označení bojových umění označení wu šu (válečná bojová umění). Dnes pracují v Číně všechny školy podle jednotných osnov, charakteristických požadavkem jednotné formy nejen bojových cílů, ale rozvíjející umělecký a technický aspekt současně.

### 3.1.3 Korea

V Koreji, která byla většinou ovlivňována Čínou, byla některá bojová umění značně populární. Je třeba uvést lukostřelbu, zápas a korejskou formu karate, známou ve světě pod názvem Taekwon do. Korejským přínosem k praxi bojových umění beze zbraní je doposud poměrně málo známé Hapki do, jehož počátky údajně sahají do doby před 1300 lety. Hapki do kombinuje tři základní přístupy: neodporování, cirkulační pohyb a tzv. vodní princip při pronikání obranou protivníka (12). Na rozdíl od jiných forem bojových umění zdůrazňuje kromě úderů a kopů také porazy a tlaky na citlivá místa a také znehybnění. V teorii připomíná některé přístupy čínské, např. jestliže je protivníkův útok rychlý a silný, musí se mu čelit měkkým přijetím, jestliže je naproti tomu útok měkký, čelí se mu tvrdou obranou (tedy přístup vyvažování protikladů jin-jang) (10).

Jedním z velmi originálních pokusů o dosažení kvalit fyzických i psychických je tzv. čchakrjok. Tato metoda spočívá v několikaměsíčním pobytu v necivilizovaných lesních oblastech, kdy je adept zcela odkázán sám na sebe. Nestýká se s jinými lidmi a během měsíců má zostřit své smysly na úroveň smyslů divokých zvířat. Živí se lesními plody, zabývá se cvičením zvoleného bojového umění a učí se instinktivně rozpoznávat nebezpečí.

Další bojové umění staré Koreje, provozované skupinami bojovníků, má název hwarango. Toto bojové umění bojovníků hwarang se používalo v bojích mezi státy Silla, Kogurjo a Pakče v 7. až 8. stol. Jeho obsahem byly údery, kopy, používání řetězu a jiné techniky, včetně zásahu protivníka copem vlasů. V roce 522 poslal král státu Pakče do Japonska dary, mezi nimi buddhistické spisy a sochy, aby si naklonil japonského císaře pro nadcházející spory se státem Silla. Rok 522 se od té doby považuje za oficiální datum zavedení buddhismu do Japonska.

### 3.1.4 Okinawa

Ostrov Okinawa se nachází v souostroví Rjúkjú, které se rozkládá mezi Japonskem a Tchajwanem. Díky své poloze se v minulosti stával útočištěm trosečnicků z lodí, plavících se touto oblastí. Důležitějším momentem je zájem Japonska a Číny o ostrov, který byl příčinou několika válek mezi těmito rivaly. V sedmém století Čína oficiálně uznala Japonsko politicky nezávislým a mezi oběma státy se pohybovala řada diplomatických a kulturních misí. Několik se jich při plavbě ztratilo. Můžeme uvažovat o jejich ztroskotání a pravděpodobné záchraně na Okinawě. Válečné umění, které se na ostrově později vyvinulo, mohli tedy šířit samurajové, kteří jednotlivé mise doprovázeli. Také studenti, kteří v době působení Boddhidharmy v Číně studovali buddhismus a kung fu, se často po skončení studia plavili na východ, aby zde šířili své učení.

Podstatný čínský vliv na okinawská bojová umění, která existovala v podobě tanců připomínajících dnešní karate, se uskutečnil až ve 14. stol. Oficiální vztahy mezi Čínou a Okinawou nabyly významu po uznání nezávislosti Okinawy v roce 1372. Později se čínské kempó dostalo na Okinawu, kde se jeho prvky sloučily s původním domorodým způsobem sebeobranou označovaným tode. Na základě kulturních styků poskytla Čína Okinawě dar v podobě skupiny vyškolených umělců a obchodníků, které označujeme výrazem "třicet šest rodin" (25, str. 15). Podle vyprávění tato skupina lidí čínského původu rozšířila kempó na Okinawě.

V roce 1429 se Okinawa stala sjednoceným královstvím v období rozpínavého panství krále Haishi, který byl příslušníkem okinawské dynastie Sho. Při sjednocení zesílil význam dvou velkých měst - Shuri a Naha, která se stala obchodními středisky s luxusním zbožím pocházejícím z Indie a celé oblasti jihovýchodní Asie. Vzájemný styk s námořníky Indonesie, Malajska, Thajska a dalších zemí patrně ovlivnil další vývoj bojových umění na Okinawě, protože v těchto zemích existovaly podobné způsoby boje (techniky kopů pocházejí z Vietnamu, Kambodže a Laosu, útočné techniky pomocí konečků prstů z Tchajwanu). Okinawa se stala místem střetu a vzájemného ovlivňování různých stylů a škol.

Dalším faktorem pro rozvoj bojových umění na ostrově byla japonská okupace rodem Šimazu. Vedle dalších nařízení, která okupanti vydali, byl vydán také zákaz nošení zbraní. Represemi byly často vyvolávány nepokoje a bouře. Neozbrojení lidé se snažili různým způsobem bojovat proti nepříteli. Na základě neutěšené situace se některé společnosti kung fu a skupiny umění sebeobranu sjednotily. Kombinací těchto druhů sebeobranu vznikl nový směr, který dostal název te, neboli ruce (25). Výcvik v umění te probíhal v naprosté tajnosti v centrech Okinawy, v Shuri, Naha a Tomari. Na základě přísného utajení se však nedochovaly písemné dokumenty, proto se historie tohoto důležitého období zachovala pouze v ústním podání. Podle některých zpráv byla bojová umění (konkrétně karate) veřejně demonstrována až v roce 1903.

Když se v roce 1875 stala Okinawa oficiální součástí Japonska, byla bojová umění zpřístupněna veřejnosti, a stala se populární, zejména poté, co se zjistilo, že okinawští odvedenci do japonské armády jsou v daleko lepší kondici než japonští. V roce 1904 bylo karate zavedeno jako vyučovací předmět na okinawských školách, zvláště zásluhou Anko Itosua (1832-1916), který jej pojal jako způsob tělesné výchovy, inspirován vojenskými prvky. Velkým učitelem bojových umění, zejména karatedó, byl Gičín Funakoši (1869-1957), okinawský rodák, který se nejvíce zasloužil o vznik dnešního sportovního karate z původních okinawských stylů (te, okinawate). Funakoši přenesl později karate do Japonska, odkud se potom rozšířilo do celého světa.

### 3.1.5 Japonsko

Japonsko mělo od starověku bohatou tradici v oblasti vojenského a bojového umění, i když není jeho kolébkou. Některé boje a zápasy vedené mezi mytologickými postavami se spíše podobaly džudžucu a zápasu sumo. Umění boje beze zbraně na území Japonska bylo pravděpodobně ovlivněno bojem kung fu, který se také dostal do Japonska, stejně jako na Okinawu. Již v roce 607 bylo zřízeno první velvyslanectví Japonska v Číně. Čínská bojová umění pak postupně ovlivňovala japonské ostrovy. Dalším důležitým faktorem je rozšíření buddhismu a později učení zen od šestého století prostřednictvím skupin čínských cestovatelů na území Japonska.

Jedna z teorií, pojednávajících o vzniku umění boje beze zbraně na japonském území, poukazuje na období mezi 7. a 14. stoletím, kdy japonská mládež odcházela studovat buddhismus do Číny a zároveň se svými vědomostmi přinášela i znalost umění kung fu. Musíme si však uvědomit, že znalost kung fu byla rozšířena pouze mezi duchovenstvem, a pro širokou veřejnost byla po léta neznámá. První zmínky o bojových uměních se v japonské historii podle dochovaných kronik objevují v osmém století. Za vlády císaře Suinina v prvním století našeho letopočtu se konal turnaj čikarakurabe neboli zkouška síly, který je považován za prvopočátek zápasu sumo a má některé společné prvky s džudžucu.

Okolo 15. století, za vlády šogunů z rodu Ašikaga, se začaly rozvíjet chvaty na kvalitativně vyšší úrovni. Bojovníci nosili brnění a to je částečně omezovalo v pohybu. Chvaty, provozované proti bojovníkům v brnění, umožnily a zdokonalily využití pohybů menšího rozsahu, které byly zaměřeny na vychýlení soupeře ze stabilního postoje. Teprve potom následovala technika s cílem přemoci soupeře. Uvedená umění se cvičila v rámci vojenské přípravy. Mnohem později bývalí válečníci zakládali vlastní školy, kde vyučovali tomuto umění.

Další cestou bojových umění do Japonska byla agresivní válka ze strany japonského císařství proti Koreji a Číně. V roce 1598, když velitel japonských sil Hideyši zemřel, vrátily se do Japonska zbytky jeho vojska. Mnozí samurajové, kteří se válečného tažení zúčastnili, si přinesli vedle porážky znalost kung fu.

V 17. století byla japonská společnost rozdělena na čtyři stavy: samuraje, rolníky, řemeslníky a kupce. Bojová umění se rozvíjela zejména ve vrstvě samurajů jako užitá válečná umění boje muže proti muži (šlo zejména o boj s mečem a zápas). Rolníci byli však někdy nuceni svou půdu bránit vlastními silami. V té době se vyvinuly některé zbraně, pocházející původně z pracovních nástrojů (tonfa, nunchaku, kusarigama atd.) (4). V roce 1872 zakázala japonská vláda samurajům nosit zbraně. V té době také dochází k přebudování japonské armády podle západních vzorů a nastává období úpadku bojových umění, která znovu přicházejí do módy až počátkem 20. století v souvislosti se vznikem sportovní podoby džudo a přenosem sportovního karate z Okinawy. Z Japonska se začala později šířit bojová umění do celého světa ve formě sportovních disciplín.

### 3.1.6 Myšlenkové proudy ovlivňující vývoj bojových umění

## Buddhismus

Je to jedno z nejrozšířenějších světových náboženství. Hlásá, že je možné zbavit se utrpení zřeknutím se všech žádostí a dosažením osvícení (4). Osvícení je probuzení. Je to náboženství, z něhož čerpaly různé psychohygienické a autoregulační systémy. Jeho zakladatel Siddhárta (Buddha, neboli probuzený) vyjádřil také odpor proti náboženství bráhmánskému i proti kastovním rozdílům. Buddhismus ovlivňoval od konce 2. století n.l. Čínu a v 6. stol. pronikl do Japonska. Na bojová umění měla, jak už jsem se několikrát zmínil, největší vliv mahajánová forma buddhismu vzniklá v Indii v 1. stol. před n.l. V Indii se nazývala djhána, v Číně čchan a v Japonsku zen (4). Všechna tři slova znamenají meditaci, což je také jeden z prostředků dosahování osvícení v zenovém buddhismu. Zenový buddhismus se brzy zalíbil vojenskému stavu, který hledal prostředky k dosažení sebeovládání, ukázněnosti a klidu.

## Konfucionismus

Tento směr byl nejvlivnější Čínskou filosofií a vládnoucí ideologií feudální Číny. Jeho zakladatelem je Konfucius (551-479 př.n.l.). Jeho učení je hlavně etika, proto se považuje za učení státotvorné. Stav, kdy nebe rozděluje lidi na urozené a nízké, není možné změnit, proto jsou vztahy mezi lidmi upravovány na základě vzorců podřízenosti a nadřízenosti s tím, že normy společenských povinností jsou pevně stanoveny. Konfucionismus přenesený do Japonska zdůrazňoval bojová umění pro jejich velký přínos pro budování charakterových kvalit a pro pozitivní vliv na posílení Japonska (=neokonfucionalismus).

## Taoismus

Učení o tao vzniklo v Číně v 6. - 5. stol. př.n.l. Je to ateistický filosofický směr vedoucí k pochopení relativity hodnot. Tím má stoupenec taoismu dojít k vnitřnímu i vnějšímu klidu. Je nesmyslné snažit se odporovat běhu světa (4). Základní myšlenky této filosofie jsou soustředěny v knize Tao-te-ťing. Mnohé z nich významně působily na základní taktické a technické přístupy v bojových uměních. Lze uvést zejména myšlenky o harmonii, neodporování síle a poddajnosti, které ve středověku neměly v evropském válčení obdoby.

## Queitismus

Je to další ze zajímavých filosofií staré Číny, která vznikla z přesvědčení, že se člověk může stát lepším jak charakterově, tak celou svou osobností. Tento proces sebepřetváření můžeme uskutečnit pomocí samohypnózy. Je to vlastně metoda klidu pocitu. V tomto filosofickém směru, hlavně z jeho myšlenek, můžeme vyvodit, že metody se nápadně blíží dnešnímu cvičení jógy, cvičení, kdy cvičící setrvává v určitých polohách těla, v klidu a v uvolnění (25).

## Šintoismus

Jedná se o původní Japonské náboženství, které vybízelo válečníky zejména k věrnosti k vládci a úctě k předkům. Kult přírody učil milovat vlast a úcta k předkům se přenesla až na císaře, jehož původ byl uznáván jako božský. Nejvíce se u samurajů oceňovala přímost a spravedlnost, odvaha, schopnost snášet útrapy, láska k dobru, dále zdvořilost, čestnost, pravdomluvnost, věrnost a sebeovládání (4).

## 3.2 Charakteristika bojových umění

### 3.2.1 Smysl bojových umění

Termínem bojová umění rozumíme v podstatě dvě kategorie: budžucu (doslovně bojové dovednosti) byla původní samurajská bojová umění, jejichž cílem bylo co nejrychleji porazit protivníka na bojišti a budó (bojová cesta), novodobé výchovné disciplíny, jejichž skutečným úkolem není naučit techniku boje, ale změnit osobnost cvičence. Budó se vyvinula z budžucu většinou až na začátku 20. století po zavedení moderních zbraní do japonské armády, i když určité signály směrem k budó se v budžucu objevovaly už v 17. stol.

V budžucu bylo hlavním cílem zvítězit, což není v budó vůbec důležité, nemáme-li na mysli sportovně zaměřená budó. Z hlediska časového rozpětí lidského života však sportovní zaměření pokrývá jen malou část, proto není nejdůležitější vítězství, ale tréninkem získaná schopnost přijatelně se vyrovnávat s konflikty našeho světa a udržet fyzickou i duševní svěžest.

Morálku samurajů jako celek, do kterého patří i praktikování bojových umění, označuje termín bušidó. Samuraj neměl cíl, on pouze poslouchal. Zabíjel na příkaz svého pána, neměl smysl pro dobro ani zlo, dostával příkazy a vykonával je. Nepřemýšlel o morálce. Postupoval a jednal přímo, jako meč, který je ve vědomí samurajů přítomen jako klíčový bod. Klasický válečník vstupoval do bitvy s pocitem, že nepřežije. Zřekl se všech myšlenek na život a soustředil se jen na nejvyšší účinnost svého jednání. Nejvyšší účinnosti však mohl dosáhnout pouze za předpokladu, že zvládal svou psychiku, a že měl bojové akce dokonale zvládnuty.

Budó jsou disciplíny odrážející hloubku kultury Dálného východu. Není to však pouze přebírání technik a praktik samurajů. Forma budó, příznačná pro dnešní dobu, je výsledkem dlouhého vývoje od samurajů až po mistra Kónó. Ten vytvořil džudo na základě studia džū džucu, které je pokračováním a doplněním umění meče starých samurajů (7). Budó je však možné chápat také jako umění bránit se a neprohrát. Ve sportovních soutěžích je potřeba zvítězit. Pravidla, místo, čas - to vše je určeno předem, zatímco skutečný boj se na pravidla neohlíží. Předvídat a chránit se jsou v budó dva nejdůležitější body, přičemž často se zdůrazňuje umění vystihnout ten pravý okamžik. Všechna budó mají v současnosti stejný smysl, ale k dosažení svých cílů užívají různé techniky. Proto by člověk dával najevo neznalost problematiky, kdyby tvrdil, že toto bojové umění je lepší než ono, že například džudo je lepší než kendo atd. Všechna bojová umění mají stejné právo na existenci, proto je třeba odstraňovat rivalitu mezi nimi a nevyvolávat spory.

Mělo by také být jasné, že pokud se budó cvičí pouze v dódžó (tělocvičně) a nemají dosah do běžného života, je jejich činnost omezena. Smyslem cvičení je pozitivně změnit život cvičenců i mimo dódžó. Proto žádná technika není pouze fyzická. Vždy se odráží i ve sféře duchovní, a to tím víc, čím víc se cvičenec snaží zvítězit sám nad sebou, a porazit své vlastní slabosti. Bojová umění jsou (nebo by měla být) dnes zejména nástrojem pro vlastní fyzické i morální zdokonalování. Bojová umění jsou disciplíny velmi komplexní, a navíc v jednotlivých pojetích existuje různý horizont. Např. sportovní pojetí se liší od klasického pojetí velmi ostře. Skutečné budó a budó ve sportovní podobě jsou dvě rozdílné formy. Budó tedy zahrnuje i sportovní stránku, na druhé straně má svůj specifický ráz, spočívající v tom, že zde neexistuje ani vítězství, ani porážka, jen soustavná snaha o vlastní zdokonalení.

### 3.2.2 Dó - cesta

Naše tělo je způsob, jakým jsme ve světě. Pokud člověk existuje ve světě, má stále pocit nedokonalosti. Chápání lidského těla se na západě a na východě liší. Západní model vychází z anatomického zkoumání, zatímco východní model je dynamičtější. Na východě bylo vždy tělo

chápano jako spojení psychofyzické, jediná entita (4). Tibetské, indické a čínské vize spočívají v modelu energetického těla, zrcadleného v chápání člověka funkčně spojeného s vesmírem, který ho obklopuje. Každý atom se nachází ve vesmíru, vesmír se nachází v každém atomu. Dó je cesta. Neustálé zdokonalování sebe samého, provozování disciplíny s velkou přesností. Bez velkého respektu k disciplíně zůstane každý jen na povrchu. Člověk se učí, jak žít, jak se zlepšit, jak odstranit slabiny a jak pomoci i ostatním. Aby nejen on, ale touto cestou produktivního rozvoje i celá společnost zaznamenala posun. Proto se snaží obnovit své přirozené tělesné dispozice, aby byl účinný, mohl se realizovat a opravdově žít. Potenciální síly člověka jsou značné, tím větší a rozsáhlejší, čím více v ně věří.

Dó je filosofický princip, který se netýká jen bojových umění, ale také například uměleckých oborů a řemesel. Ve filosofii budó má tělo vyjadřovat to, co chce člověk říci. K tomu je obecně důležitá tělesná zdatnost, pružnost aj., ale zdokonalování je značné i na úrovni hledání sebe sama. Člověk získává možnost ovládnout všechny problémy tím neadekvátnějším způsobem. Bojová umění jsou činnosti podložené tisíciletou zkušeností a ověřené experimentováním. Jsou zaměřena na získání a udržení kondice s velkým důrazem na celistvý rozvoj osobnosti, a současně rozvoj dovednosti sebeobranu a bojové schopnosti vůbec. Člověk musí ale chtít podrobit se výcviku. To je bod, který může vést k novému vidění věcí, lidí a života. Vyzařuje z konstatování, že je třeba se naučit myslet, vidět, mluvit, učit se a rozvíjet a využívat mnoha ostatních oblastí. Otevřít oči pro své znovuzrození.

### 3.2.3 Satori

Tento pojem pochází z učení zenu. Satori je duševní stav bojovníka. Vstupuje do něho v okamžiku, kdy je osvobozený od myšlenek a plně koncentrovaný. Tělo je v akci, ale přesto je uvolněné a plně senzibilní. Cítění je otevřené. Tento pocit není dosažitelný pouze v boji, ale také ve sportu a jiných aktivitách, při tvořivé činnosti, jako je například malování, hudba řemeslo atd. Satori je okamžik pravdy, kdy se celý život soustředí na jediný cíl - jako například samurajové při souboji: koncentrace nebo smrt! Při satori získává bojovník jasnost, kterou potom aplikuje do všedního života. To je klíč k tajemství bojových umění (16).

### 3.2.4 Bojová umění a morálka

V Číně mohli být instruktoři kung fu i popraveni, jestliže se jejich žák dopustil vážných zločinů. Každý učitel své žáky proto bedlivě sledoval a prověřoval, často i několik let, než jim sdělil poznatky, které považoval za nejdůležitější. Uchazeči o přijetí také museli beze zbytku plnit pokyny učitele, opět často několik let, než byli přijati. Tajné znalosti mistrů mohly být sdělovány pouze lidem vysoké morální úrovně. Bývalo běžné, že cvičenci mohli být zasvěceni do cvičení ve dvojicích až po třech letech výcviku. V té době již všichni svéhlaví, nesnášenliví a agresivní většinou odpadli. Není možné cvičit bojová umění bez notné dávky sebeovládání. Necvičí-li jedinec srdce a ducha, může se z něho stát surovec. Tímto uměním má lidem pomáhat ke zdravému životu a vnitřnímu štěstí, ne je mrzačit a přinášet zkázu.

Etiketa bojových umění může být přijímána pasivně, mechanicky a bez opravdovosti, nebo naopak může být pěstována v každodenním životě. Etiketa vyžaduje soustředění, to napomáhá navodit optimální stav mysli pro získávání nových poznatků a dovedností. Posiluje úctu k tomuto cvičení. Vyzývá k pokoře, která je známkou respektování všeho, co člověka obklopuje, čeho je součástí. Když zmizí pokora, nastupuje arogance, která posiluje negativní aspekty vlastního já. Pěstovat ducha pokory je v přímém protikladu k pěstování ega. Funakoši říkával, že když ztratíte schopnost být skromní, nikdy nedosáhnete nejvyšší úrovně tréninku bojových umění (6).



## 4 ROZDĚLENÍ BOJOVÝCH UMĚNÍ

V této části své práce se pokusím o stručnou charakteristiku některých hlavních stylů bojových umění. Jak už jsem jednou podotkl, bojová umění jsou rozdělena na velké množství stylů, škol a odnoží, já bych se však chtěl zmínit o několika hlavních směrech, které jsou zároveň nejznámější a nejrozšířenější.

### 4.1 Karatedó

Karatedó bych jmenoval na prvním místě zejména proto, že se jedná patrně o nejznámější a nejrozšířenější sportovní odvětví vycházející z bojových umění. Kromě toho jsem se tomuto sportovnímu odvětví věnoval nejdéle, je mi tedy nejbližší.

#### 4.1.1 Vývoj karatedó

Své kořeny má karatedó již ve starověké Indii, odkud se první techniky pěstního zápasu přenesly do Číny spolu s buddhistickými myšlenkami. Cvičení Shaolinských mnichů, vytvořená mnichem Boddhidharmou, položila základy pro pozdější čínské kempó. Po mnoha stoletích vývoje a změn se čínské kempó přeneslo na ostrov Okinawa, kde došlo k jeho rozvoji a smíšení s místními technikami tode (neboli te). Techniky karatedó vycházejí z tzv. tvrdé školy kempó (25).

Během 19. stol. se okinawate (jak se začalo novému stylu říkat) rozdělovalo na směry nahate (šoreirjū), tomarite a šurite (šorinrjū). Šoreirjū mělo větší podobnost s čínskými styly (5). Masový rozvoj okinawate nastal na ostrově v již zmíněném roce 1904 se zavedením do škol v rámci výuky tělesných cvičení. Velkým učitelem karatedó byl Gičín Funakoši. Narodil se v Šuri na Okinawě v roce 1869. V 15 letech začal cvičit okinawate pod vedením svého učitele Azatoa. Později trénoval u Isotua, ale také s učiteli Migarim, Džijumou a Sokonem Mucumurou. V Japonsku byl od roku 1906 znovu ožívován zájem o bojová umění spolu se zájmem o ukázky karate. Pro jejich předvádění byl vybrán Funakiši. V letech 1916-1922 předvedl řadu ukázek, nejdůležitější z nich však byla v Tokiu na sportovní slavnosti, organizované společností Botokukai. Tam bylo karate oficiálně přijato mezi japonská bojová umění.

Funakoši se natrvalo usadil v Japonsku v r. 1922 a žil zde až do své smrti v r. 1957. Jeho hlavním přispěvkem bylo systematizování technik karatedó a vštěpování základů etiky a disciplíny, které našel u ostatních japonských bojových umění. Když přišlo karate do Japonska, muselo se konfrontovat s myšlenkami a dosaženou úrovní budó. I další mistři, kteří přišli do Japonska vyučovat, pochopili intuitivně tuto hloubku a snažili se jí přiblížit. V roce 1936 byl změněn význam znaku kara. Do té doby znamenal čínský (čili karate = čínská ruka), a tehdy se začal psát jiný znak se shodným čtením. Ten měl význam prázdný. Karatedžucu v té době znamenalo umění prázdné ruky. V roce 1938 opustil Funakoši termín karatedžucu, a namísto džucu přijal termín dó. Celý název nyní zněl karatedó. Od té doby měl být používán stejně jako džudó, aikidó (džudo, aikido) apod. Řekneme-li například sportovní karate, je to v podstatě neúplné, jako bychom řekli třeba sporovní džudo namísto sportovní džudo.

O sportovní podobu a sportovní soutěže v karatedó se nejvíce zasloužil Masatoši Nakajama. Prvá mistrovství v karatedó se uskutečnila vlastně až po Funakošiho smrti. Největší expanze karatedó do světa nastala až po 2. sv. válce. Zasloužili se o ní američtí vojáci a důstojníci, kteří v obsazeném Japonsku poznávali bojová umění, učili se je a později si je odnášeli sebou zpět do Ameriky a do jiných zemí.

#### 4.1.2 Charakteristika karatedó

Karatedó patří mezi sportovní úpoly, v nichž se utkávají jednotlivci nebo celá družstva v jednotlivých hmotnostních kategoriích. Soutěží se ve dvou základních formách - soutěž v kata a v kumite.

V soutěži kata je cílem soupeřů zacvičit co nejlépe předepsanou nebo zvolenou sestavu - katu, která se hodnotí podle několika kritérií. Soutěží se buď ve dvojicích, vylučovacím způsobem, nebo samostatně způsobem bodovacím. Každá kata má předepsané techniky, které představují imaginární boj proti více soupeřům. Japonské slovo kata znamená v překladu forma a zároveň představuje přesnou sestavu obranných a útočných technik v předepsaném pořadí. Cvičení kata je neodmyslitelnou součástí karatedó od dob jeho vzniku. Zároveň je dominantním znakem, podle kterého se odlišují jednotlivé směry karatedó. Je samozřejmé, že útok by nebyl veden v předepsaném pořadí, na které by se dalo katou přesně reagovat, ale kata je velmi účinnou metodou tréninku.

Druhou soutěžní disciplínou je kumite, které je zejména pro diváky přitažlivější. Kumite je název, který označuje jednotlivé obranné a útočné techniky při kontaktu mezi dvěma soupeři. Můžeme říci, že kumite vlastně aplikuje prvky cvičení kata do praxe. Pravidla pro kumite vznikla přibližně před pětatřiceti lety. Jedná se o bodování jednotlivých technik. Ve sportovním zápase karatedó jsou některé techniky zakázané, zejména techniky směřující na tvář, hlavu a krk musí být kontrolovány a bez přímého kontaktu. Soutěže probíhají v tělocvičnách a krytých halách s odpovídajícím povrchem.

Karatedó je dnes tak populární, že se rozhoduje o tom, zda se stane v budoucnu dalším olympijským sportem. V současné době se karatedó velmi rychle vyvíjí, a rozděluje na několik vývojových větví, které se od sebe částečně liší. Rozdílly jsou zejména v míře kontaktu přípustné při kumite, cvičném boji. Na jedné straně jsou styly zachovávající dynamický přístup, na druhé straně se někteří trenéři vracejí k původnímu výrazu, který by se dal charakterizovat pojmem ikken hisacu, tzn. vyřadit protivníka jediným úderem (5). To znamená celkové zklidnění, a koncentrace na jedinou, rozhodující akci. Ideou ikken hisacu je být schopen napřít všechny síly do jediného okamžiku pro tento účel, ale vlastně pro jakýkoliv úkol, který stojí před námi.

#### 4.1.3 Základní techniky karatedó

1. techniky postojů (tačiwaza) - chůze v postojích
2. útočná technika paží (dódžiwaza)
  - technika úderů (cukiwaza)
  - technika seků (učiwaza)
3. útočná technika nohou (keriwaza) - kopy
4. obranná technika (ukewaza) - kryty
5. technika podmetů (haraiwaza)
6. technika hodů a porazů (nagewaza)
7. technika úhybů (kašiwaza) (5)

#### 4.2 Džudo

V případě džudo by mohlo dojít k nesrovnalostem v přístupu k pravopisu (někdy se používá judo, nebo džúdó). Rozhodl jsem se, že budu používat termín džudo, zejména proto, aby názvy jednotlivých bojových umění měly v českém přepise stejnou strukturu, neboť jsou odvozeny ze

stejného komponentu džucu (v tomto případě džudžucu). Je samozřejmě možné používat i jiné termíny.

#### 4.2.1 Vývoj džudo

Džudo je na rozdíl od jiných bojových umění výlučně Japonského původu. Vzniklo v polovině devatenáctého století zásluhou Jigora Kanó, který upravil a systematizoval původní japonské bojové umění džudžucu (u nás nazývané džiu džitsu). To obsahovalo množství technik a bylo jednou z dovedností japonských samurajů. Pomalu upadalo v zapomnění. Profesor Kanó je tvůrcem stylu zvaného kókódan džudo (26). Zjemnil a upravil nebezpečné chvaty a údery, které džudžucu ve své době používalo, vybral úspěšné techniky z několika škol a uspořádal je do systému, který představoval základ pro džudo jako sportovní disciplínu. Před vznikem kókódanu existovalo asi dvacet velkých škol, mezi které patřily: Sekiguči-rjú, Tenšin Šin-jó rjú a další. Uvedené školy bojového umění obecně vycházely z principů džudžucu, který doslovně znamená umění obratnosti, poddajnosti a ušlechtilosti (26). Jednotlivé výrazy vystihují princip džudžucu, představují všeobecnou cestu použití lidského těla jako prostředku k boji.

Ze základního principu vycházel i zakladatel moderního džudo Jigoro Kanó. Výklad principu, představující základ bojových umění jednotlivých škol, spočíval v přizpůsobení se strategickému manévrování protivníka, a dokonalém využití jeho síly. Jednotlivé techniky se postupně zdokonalovaly a v mnoha soubojích vedených na život a na smrt byl základní princip dokonale obhájen jako správný.

Jednou z nejuznávanějších škol pro různé údery, škrčení a techniky znehybnění byla Tenšin Šin-jó-rjú. Škola vznikla sloučením škol Jošin-rjú a Šin-no-šindo. Podle historických pramenů se za zakladatele školy Jošin-rjú považuje lékař jménem Akyiama Shirobei Joshitoki, který studoval a prohluboval své medicínské znalosti v Číně. Konkrétně se zajímal o metody ožívování. Během působení v Číně si vedle lékařských znalostí osvojil také techniky čínského bojového umění, zejména různé údery a kopy. Škola kde vyučoval byla v úplné izolaci v jednom japonském chrámu. Během života vytvořil přibližně 300 technik na základě principu džudžucu (26). Šin-no-šindo byla škola, která obsahovala především techniky znehybnění. Zakladatelem byl Somamatto Tamizaemon. Obě školy se sjednotily a vznikl jednotný systém technik. Na sjednocení se podílel jeden z mistrů bojového umění sedmnáctého století Sanagei Sekiza Minamoto Masatari, který cestoval po Japonsku a vyzýval mistry jiných škol.

Za zmínku stojí také škola Kito-rjú. Kito-rjú obsahovala tajné techniky, které se později prezentovaly jako obdoba škol skupiny aikidžucu. Důležité místo v systému cvičení této školy má cvičení kata, které je obdobou cvičení kata v karatedó. V roce 1868, kdy se rozpadl šogunát Tokugawa a bylo obnoveno císařství, se Japonsko dalo na cestu západních kultur. Zákon z roku 1872 zakazoval nošení zbraní samurajům, což znamenalo úpadek válečného umění. V té době Jigoro Kanó jako osmnáctiletý mladý muž, konstitučně slabý, hledal cestu, aby se vyrovnal svým silnějším vrstevníkům. Po velkém úsilí se mu podařilo najít učitele a mistra džudžucu Tenosuke Jagi, který mladíka seznámil se základem tohoto umění. Kanó se postupně setkal s řadou dalších významných učitelů. Po letech pečlivého studia a úvah založil v roce 1882 vlastní školu s názvem kókódan. Styl, který začal vyučovat, nazval džudo. Studium a práci si Kanó ověřil přednosti a nedostatky džudžucu, které upravil. Ve své škole zdůraznil cvičení, jako prostředek rozvoje těla, ducha a osobnosti člověka.

Džudžucu (neboli jemné umění) postupně ztrácelo oblibu širokých vrstev veřejnosti, vzhledem k častým zraněním při používání některých technik. Džudo (neboli jemná cesta) má proti starým školám cíle, které jsou přijatelné pro všechny zájemce. Vzrůstající vliv a obliba džudo způsobila velkou rivalitu mezi stylem kókódan džudo a školou Totsuka, která vyučovala džudžucu. Vzájemné

soupeření vyvrcholilo v roce 1886, kdy byl uspořádán zápas zástupců obou škol. Zástupci kókódan džudo přesvědčivě zvítězili a džudo získalo popularitu nejenom v Japonsku, ale i ve světě.

#### 4.2.2 Charakteristika džudo

Džudo můžeme charakterizovat jako úpolovou disciplínu. Její obsah tvoří techniky obrany a útoku. Cílem džudo je překonat soupeře, který je s námi ve vzájemném tělesném kontaktu, pomocí předepsaných technik a jejich kombinací. Džudo má své principy a zásady nácviku. Jigoro Kanó řekl, že konečným cílem džudo je přimět každého džudistu k tomu, aby zdokonaloval sám sebe a přispěl tím ke zdokonalení celého lidstva (26).

Dnes džudo chápeme jako sportovní disciplínu, která má miliony příznivců ze všech kontinentů. Džudisty sdružuje světová federace džudo - IJF (International Judo Federation). Džudo mohou provozovat muži, ženy i děti všech věkových kategorií. Mezi základní formy cvičení patří kata (soubory chvatů) a randori (cvičný zápas). Mezi země, kde je džudo populární, patří i Česká Republika. První kursy džudžucu organizoval Vysokoškolský sport Praha. V roce 1933 navštívil Československo i zakladatel džudo Jigoro Kanó, později, v roce 1936 pak ještě jednou. V tomto roce byl také založen Československý svaz džiu-džicu. Velký rozvoj džudo nastal po 2. sv. válce. V roce 1964 bylo džudo poprvé zařazeno na program letních olympijských her.

#### 4.2.3 Základní techniky džudo.

##### I. Technika porazů (nagewaza)

##### 1. Technika setrvání v postoji (točiwaza)

- technika pomocí paží (tewaza)
- technika boků (gošiwaza)
- technika nohou (ašiwaza)

##### 2. Technika se současným vlastním pádem (sutemiwaza)

- technika s pádem ve směru soupeřova pohybu (masutemiwaza)
- technika s pádem mimo směr soupeřova pohybu (jokosutemiwaza)

##### II. Techniky znehybnění (osaewaza)

##### III. Techniky škrčení (šimewaza)

##### IV. Techniky páčení (kansecuwaza)

##### V. Techniky úderu (atemiwaza)

##### VI. Cvičení kata - 9 sérií

##### VII. Metody oživovací (happo) a techniky pádové (ukemi)

#### 4.3 Aikido

##### 4.3.1 Vývoj aikido

Aikido bylo vytvořeno ze starého samurajského umění boje beze zbraně, zvaného aikidžucu, o němž je známo, že existovalo již v 9. stol. Aikidžucu se používalo ve válkách v období Kamakura (1192-1333). Za jeho zakladatele je považován jeden ze samurajů rodu Mimamoto, Šinra Saburó Jošimicu, který toto válečné umění nazval Daitórijú aikidžucu.

Morihei Uešiba, zakladatel aikido, se narodil v roce 1883 v Japonsku ve městě Tonabe. Pocházel ze staré samurajské rodiny a podle tradice probíhala jeho výchova v duchu buddhismu a podle pravidel bušidó. V osmnácti letech se začal učit džudžucu. V roce 1911 se dostal do učení k mistrovi Daitórijú aikidžucu Sókaku Takedovy, od kterého dostal v roce 1916 osvědčení o mistrovství a svolení trénovat. Po návratu do Japonska (po dlouhém putování po Číně) v roce

1922 začal Uešiba trénovat bojová umění. Začalo se proslýchat, že se jeho technika změnila a mluví se dokonce o božské technice (kamiwaza). V roce 1926 založil školu v Tokiu. V roce 1925 začala tvorba aikido a postupně byl stanoven i cíl aikido - nalézt a prohloubit vztah člověka k energii, která uvádí do chodu celý vesmír (3). Postupně se dotvářely jednotlivé stránky aikido, pro které jeho zakladatel používal nejdříve názvy aiki no miči (cesta aiki) a aikibudo (bojové umění aiki). V roce 1942 - tehdy mu bylo 59 let - pojmenoval své bojové umění aikido.

Přesto, že je aikido velmi mladým uměním, bázi mu poskytují umění stará několik staletí - kendžucu, jaridžucu, džudžucu a aikidžucu. Techniky, které jeho zakladatel nastudoval u Takedy, rozšířil a dal jim jiné dimenze. Na rozdíl od posledního ze samurajů, Takedy, povznesl zakladatel fyzickou praxi na úroveň duchovní disciplíny se značným vlastním přínosem. V roce 1933 začínají první veřejné ukázky aikido a zároveň příliv nových cvičenců. V roce 1961 měl zakladatel ukázkou na Havaji. Morihei Uešiba zemřel v roce 1969 ve věku 57 let, dva roky po vybudování Tokijského Aikikai, když se mu za podpory významných osobností a oficiálních míst podařilo rozšířit aikido v Japonsku i v zahraničí.

První, kdo rozšířil aikido do světa, byl v roce 1953 jeden z nejnadanějších žáků zakladatele Kóiči Tobei. Při své návštěvě USA vzbudil značný zájem zvláště proto, že se utkal s pěti nejlepšími džudisty Spojených států, kteří na něho současně útočili a které přesto dokázal hladce porazit. Do Evropy přinesli aikido japonští trenéři Močizuki a Abe. Necvičili je však v čisté formě, ale s technikami džudžucu. Oba působili převážně ve Francii.

#### 4.3.2 Charakteristika aikido

Termín aikido je tvořen třemi znaky. Ai znamená harmonii, jednotu, souhlas, ki znamená vesmír, přírodu, energii a do (dó) je cesta, dráha nebo způsob života. Volně přeloženo aikido znamená způsob života prostřednictvím harmonie s přírodou. Jsou však možné užší výklady ve smyslu cesta harmonie s protivníkem, případně metoda nebo cesta pro koordinaci nebo harmonii mentální energie a ducha (3). Aikido je do jisté míry také syntézou tradičních japonských budó a je považováno za systém sebeobranu proti neozbrojenému a ozbrojenému útočníkovi. Je však také kodifikovaným systémem řeči těla, obsahujícím morální, filosofické a výchovné návody, současně však i ucelenou metodu rozvoje tělesných a duševních sil spolu s jejich regenerací. Na základě duševních, filosofických a výchovných přístupů je aikido přijímáno zvláště těmi, kdo odmítají násilí jako prostředek řešení konfliktů a věří ve vítězství lásky nad zlem.

Svémi akcemi se aikido podstatně odlišuje od jiných bojových umění. Podobně jako džudo a karatedó je i aikido celosvětově rozšířeno. Počty jeho cvičenců jsou však nižší, zčásti proto, že k jeho rozšíření došlo později, ale také proto, že aikido není soutěžním sportem. Zakladatel aikido byl proti sportovnímu chápání aikido, což zcela jasně vyjádřil často citovaným výrokem: "Chci-li dokázat, že jsem lepší než ten druhý, není to opravdové bratrství mezi lidmi." (3, str.7). Cílem praktikování aikido není ani tak zdokonalení techniky, jako splynutí s přírodou a nalezení pramene ki v sobě samém (8). Aikido se občas nazývá zen v pohybu. Také však existuje velmi skutečná potřeba individuálního vyrovnávání se s napětím vytvářeným naší příliš spotřební a uspěchanou civilizací. Proto se šíří snahy o vnitřní harmonii, jednotu těla i ducha a jiné směry úsilí, které se stává životní nutností. Cvičením aikido se rozvíjí osobnost tak, aby byla vnitřně odolná a schopná uplatnit se jak v technikách aikido, tak v normálním životě.

#### 4.3.3 Základní techniky aikido

1. Základní technika (pády, postoje, chůze, úchopy atd.)
2. Uvolňování z úchopů
3. Základní techniky znehybnění

- přidržení paže (udeosae neboli ikkjó)
  - vtočení zápěstí (kotemawaši - nikjó)
  - kroucení ruky (kotehineri - sankjó)
  - znehybnění přitlačením ramene (tekubiosae - jonkjó)
  - páka k odebrání nože (udenobaši - gokjó)
4. Základní techniky porazů (nagewaza)
- hod sekem (šihonage) - vstupní hod (iriminage)
  - hod výkrutem (kotegaeši)
  - rotační hod (kaitennage)(3)

#### 4.4 Kung fu (wu šu)

Pojem kung fu dnes označuje převážně v neasijských zemích bojové umění pocházející ze staré Číny. Je však třeba upozornit na kvalitu pojmů kung fu, wu šu a čuang fa. Pro lepší orientaci lze pojmy charakterizovat takto: kung fu je mistrovství, zručnost, dovednost v jakémkoliv oboru, čuang fa je umění boje beze zbraně, techniky nohou a paží, akrobacie, pádové techniky, skoky apod. Wu šu označuje bojové umění v celé jejich šíři, nejen techniky paží a nohou, ale i cvičení a boj se zbraněmi. Namísto termínu kung fu bychom měli používat spíše wu šu, speciálně pak čuang fa. Přesto jsem se přidržel vžitého označení, tedy kung fu (27).

##### 4.4.1 Vývoj kung fu

Kung fu je považováno za bojové umění staré Číny. Historie tohoto stylu začíná kdesi v legendách o Žlutém císaři. První ucelnější bojové umění vytvořil zřejmě Čiu Ti roku 2674 př. n.l. Následuje dlouhé období, o kterém toho mnoho nevíme. Další informace pocházejí až z doby těsně před začátkem našeho letopočtu, kdy čínský lékař Huan Tuo vytvořil systém cvičení napodobující pohyby pěti zvířat (tygra, opice, jeřába, hada a mystického draka). Tato původně léčebná cvičení se později stala základem pro rozvoj pozdějších technik kung fu. Jména pěti zvířat převzaly jednotlivé školy kung fu.

Největší rozvoj kung fu v Číně je spojen se jménem mnicha Boddhidharmy a se zakládáním klášterů (z nichž nejznámější je již zmiňovaný Šao lin, klášterů tohoto jména se však později objevilo několik na území celé Číny). V nich se cvičení kung fu stalo jednak doplňkem duchovního života mnichů, jednak způsobem sebeobranu proti nevídaným návštěvám. Tento způsob cvičení se později rozšířil po území celé Číny a rozdělil se na dvě větve. Jedna větev používala v boji převážně paže, druhá dolní končetiny. Cvičení probíhalo v úzkém sepětí s meditací zen, která učila základním principům poznání podstaty života.

Kung fu se dělilo na dva směry, které označujeme jako tvrdá a měkká škola. Tvrdá škola má charakter jako původní shaolinské kung fu, charakterizované tvrdými údery a zapojením větších svalových skupin do jednotlivých akcí. Měkká škola je charakteristická spíše pomalejšími pohyby vedenými do kruhu, doplněnými o dokonalé úniky tělem a přemísťováním po zápasišti. Kung fu se později rozdělilo na velké množství škol a stylů, které lze rozdělit do těchto základních skupin:

A. Wudanské (vnitřní styly)

B. Shaolinské styly

- tradiční

- nové

C. Emejské styly

Mnohé tyto styly zanikly, některé se dochovaly až do současné doby. Ve druhé polovině 20. století byl v Číně vytvořen nový umělý styl kung fu, který byl nazván Changquan (dlouhá pěst) a měl představovat nový typ tělesné kultury. V roce 1986 byla publikována pravidla soutěží wu šu, vytvořená specialisty na základě pravidel sportovní gymnastiky a akrobacie. Kung fu se rozšířilo do celého světa a byla založena řada mezinárodních organizací. Existuje také velké množství oficiálních i neoficiálních soutěží.

#### 4.4.2 Charakteristika kung fu

Kung fu je bojové umění pocházející z Číny, hojně rozšířené po celém světě, zejména díky filmům a legendám. Obsahuje různé školy a styly, které byly pojmenovány podle svých hrdinů, zvířat, provincií, náboženských osobností atd. Dohromady obsahují nepřeberné množství technik sloužících nejen k obraně, ale i k účinnému ataku protivníka. Podoba jednotlivých škol je dána lidmi, kteří je vytvořili. Měli bychom to chápat tak, že někteří lidé jsou vyšší, jiní ne, někteří mají silné paže, druzí nohy. Každý styl má své pozitivum, ale i své nedostatky, jako lidé sami. Proto je nemožné odpovědět na otázku, který styl je nejlepší.

Styly můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Z vnějších bych chtěl připomenout především Changquan a Nanquan. Mezi vnitřní lze zařadit už i u nás velice známý Tai jin quan, Xing yi quan apod.

Je těžké charakterizovat kung fu obecně, protože právě díky jeho velké vnitřní rozrůzněnosti existují mezi jednotlivými školami velké rozdíly jak v přístupu, tak v základních technikách. Kung fu patří k nejstarším, ale současně také k nejpobulárnějším bojovým uměním a v současné době má mnoho příznivců na celém světě.

#### 4.5 Sumo

Toto bojové umění a současně nejstarší japonský sport bylo původně nazýváno sumai (boj, souboj). Nepoužívají se při něm žádné zbraně a je odedávna označováno za základnu všech japonských bojových umění beze zbraní. Za vlády císaře Šómua v 8. stol. bylo vydáno nařízení, jimž se zakazovalo používání jakýchkoliv úderů pěstí a kopů, stejně jako zápasy, jež by končily smrtelně. Tato skutečnost, jakož i zájem ze strany japonských císařů, měly na sumo podnětný vliv. V období Heian (794-1191) se stalo sumo populárním sportem. Se vzestupem vojenského stavu v následujících staletích získalo sumo jako bojové umění značný význam. Mocenskopolitické síly stály na straně těch zápasníků, kteří chtěli vrátit sumo jeho efektivnost ve skutečných válkách. Tak vzniklo džóran sumo (sumo válečných zápasníků). Samurajové věnovali v 16. století sumo téměř tolik pozornosti, jako lukostřelbě a šermu mečem. Někteří autoři uvádějí, že postupným upravováním technik sumo se dosáhlo technik džudžucu (4).

Techniku sumo tvoří dnes přibližně 200 základních chvatů založených na tlacích a úderech dlaněmi (cuki), tlacích celým tělem (oši) a úchopech, z nichž se provádějí porazy podle podobných principů, jako v některých technikách džudžucu.

#### 4.6 Nindžucu - komplexní aktivity

Do této skupiny bojových umění feudálního Japonska zařazujeme umění špionáže a diverze, ale i jiných skrytých činností, prováděných na území nepřítele. Nazývá se nindžucu (umění stát se neviditelným), čili umění tajného jednání, skrývání se, zastírání úmyslů aj. Praktikanty tohoto umění nebyli nikdy samurajové, neboť se zakládalo na nečestném, lstivém jednání, přetvářce a podvodech, což bylo v přímém rozporu s morálkou samurajů. Příslušníci skupin nindžů mohli být

také zajati a mučení, což se na normální vojáky nevztahovalo. Nindžové do vojenského stavu nepatřili, přestože pro něj pracovali.

Historie špionážní činnosti je v Japonsku velice bohatá. Nindžové se objevili poprvé v 6. století. Byli často najímáni horskými řádami válečných mnichů (jamabuši), kteří bojovali proti císařským silám. Největšího rozkvětu dosáhla špionážní činnost v době válek v období Ašikaga (1337-1573), kdy různí válčící feudálové najímali mnohé adepty nindžucu pro dosažení svých expanzivních cílů. Nejslavnější rody nindžů pocházely z oblastí Koga a Iga. Byly z velké části decimovány jedním ze tří sjednotitelů Japonska Nobunagou, protože jejich činnost byla pro sjednocení země potencionálně nebezpečná. Některé techniky používali v pozdější době agenti zaměstnaní rodem Tokugawa pro sledování císařského dvora a sil provinčních feudálů.

Poslední větší nasazení nindžů bylo v Šimabarském povstání v r. 1637, kdy byli zapojeni do bojů proti rebelujícím rolníkům a křesťanům (4). Výcvik nindžů zahrnoval pestrou škálu činností, z nichž některé jsou zajímavé i v dnešní době a budí značný obdiv. Od dětství byli nindžové cvičeni v ovládání různých druhů zbraní, z nichž používali kratší luk, kratší meč, různé druhy tyčí se skrytými řetězy a čepelemi aj. Využívali také různé nástroje a pomůcky, včetně provazových žebříků, lezeckých háků a provazů. Svou výbavu měli ve vaku na zádech, kam také ukládali zásobu potravin, nápojů, léčiv, jedy, vrhací zbraně a různé nástroje i pomůcky. Dokonale ovládali techniku boje beze zbraně a dokázali i uniknout z každého spoutání. Výcvik probíhal tak, aby byli schopni plnit své úkoly především v noci.

Pokud jde o fyzické výkony nindžů, uvádějí se neuvěřitelné hodnoty. Byli např. údajně schopni urazit chůzí 535 km dlouhou vzdálenost mezi Tokiem a Ósakou za tři dny, zůstat několik dní bez hnutí, slézat kolmé zdi apod. V dnešní době existují nejen v Japonsku jedinci, kteří se snaží udržet praktiky nindžucu dosud živé. Uvádí se, že všechny výkony nindžů, ať se v minulosti pokládaly za jakkoliv fantastické, lze v dnešní době zopakovat, neboť byly uskutečněny na základě důmyslných mechanických pomůcek a tvrdého tréninku (4).

## 4.7 Taekwon do

### 4.7.1 Vývoj taekwon do

Tento korejský bojový styl je spojen se jménem svého zakladatele, generála Choi Hong Hi. Generál Choi sdílel již v mládí pohnuté osudy své vlasti. Šestatřicetileté okupování Koreje Japonci, potlačování národního smýšlení, nezdolnost korejského lidu, to vše v mladém Choi Hong Hiovi podněcovalo touhu vymanit se z japonské nadvlády a povznést tradiční korejskou kulturu. Chtěl, aby měla Korea své vlastní bojové umění, které by se přinejmenším vyrovnalo japonskému karate. Za tímto účelem se postupně seznámil se starým korejským bojovým uměním Tae-Kyon a posléze i s ostrovním karate (v roce 1938 se stal držitelem černého pásu). V rámci svého studia ale nezapomínal na rodnou Koreu. Po 2. sv. válce nastupuje Choi službu v nově se formující korejské armádě a dále pokračuje ve svém studiu. Dřívější teorie, techniky, metody, pravidla boje i praktické využití propracovává na vědecké úrovni a systematizuje je.

Dne 11. dubna 1955 zakládá moderní bojové umění taekwon do. Choi mu dal do vínku dokonalou techniku kopů i úderů, obrany i útoků. Sám říká, že žádná jiná bojová umění na světě nemají tak dokonalou, rafinovanou a efektivní techniku, jako taekwon do (12). Zároveň však dodává, že žádná z těchto výhod nesmí být zneužita. Každý, kdo se chce tomuto umění věnovat a dosáhnout v něm určitých výsledků, musí se touto myšlenkou ztotožnit a zůstat jí navždy věrný.



V současné době je zaregistrováno na 30 milionů bojovníků taekwon do ve více než 120 zemích celého světa. ITF (International Taekwon Do Federation) má sídlo ve Vídni a jejím předsedou není nikdo jiný, než generál Choi Hong Hi.

#### 4.7.2 Charakteristika taekwon do

Taekwon do je moderní korejské bojové umění zaměřené především na obranu. Skládá se ze tří tisíc přesně popsaných pohybů, úderů, kopů, seků, pádů a podmetů. Lze předpokládat, že je jedním z nejnynějšpějších bojových umění vřbec. V taekwon do rozlišujeme dvě nosné linie: fyzickou a psychickou. To vyplývá již ze samotného názvu. Tae je označením pro kopy a práci nohou, kwon symbolizuje údery pěstí a rukou, třetí část do však v sobě skrývá opravdové umění, umění nalézt správnou cestu životem, nezkaženou životní filosofii (12). Taekwon do není jenom uměním rozvíjejícím fyzické schopnosti a dovednosti, ale je také cestou ke zdokonalování myšlení, sebeovládání, naplňuje sebeuspokojením a zdravou sebedůvěrou. Klade nároky na rychlost a přesnost myšlení.

"Taekwon do je naším národním sportem, je to bojové umění Koreje, které tě neučí pouze se bránit a útočit, ale nachází v tvém těle i v tvé duši skryté rezervy, odhaluje a pomáhá ti se zbavit psychických i fyzických neduhů moderní civilizace. Je to umění boje, které se učíš proto, abys mohl z pozice síly vystupovat na obhajobu slabých a utlačovaných, když již selžou všechny ostatní prostředky obrany. Tvé ruce a nohy jsou nejen součástí tvého těla, ale i tvé duše. Nikdy nesmíš zneužít umění svých paží a nohou proti duši, proti vyznání a odlišným názorům. Trénuj taekwon do proto, abys našel harmonii těla a duše, abys vždy jednal ve smyslu životní filosofie taekwon do a svým jednáním nikdy nevrhl ani náznak stínu na jméno vznešeného posla spravedlnosti, na korejské bojové umění taekwon do."

pan Hwang Ho Yong, 6. dan  
(12, vnitřní str. obálky)

#### 4.7.3 Základní techniky taekwon do

- A. základní postoje
- B. údery
- C. kopy
- D. bloky
- E. základní formy (katy)

Taekwon do má také svůj slib, který musí složit každý bojovník.

#### 4.8 Thajský box

##### 4.8.1 Vývoj thajského boxu

Thajský box, neboli Muai -Thai, je přes 10 000 let staré bojové umění, které v boji používá techniky nohou a paží. Ve starých spisech jsou mezi osmi základními zbraněmi thajského boxu uváděny pěsti, lokty, kolena a nohy. Podobná, ale méně známá bojová umění se provozují také v jiných asijských zemích, jako jsou Barma, Laos a Kambodža.

Historie thajského boxu je spjata se stěhováním kmene Thai ve 12. a 13. stol. Některé prameny uvádějí, že thajský box má své kořeny v čínském kung fu. Toto bojové umění se vyvíjelo zejména během neustálých bojů Thajců se sousedními Barmánci, Khméry a Vietnamci. Nejstarší historický

dokument, který se zmiňuje o Muai-Thai je z roku 1560 a líčí souboj mezi thajským princem Naresuonem a barmským následníkem trůnu (23). Svého rozkvětu dosáhl Muai -Thai za vlády krále Pra-Chao-Lua (zač. 18. stol.), který byl sám mistrem tohoto bojového umění.

Thajský box byl svého času vyučován na všech thajských školách jako předvojenská výchova. Po druhé sv. válce došlo v thajském boxu k velkým změnám. Především změny pravidel přeměnily toto staré umění na bojový sport, takže v současnosti je provozován mnoha lidmi za sebeobranným nebo čistě sportovním účelem. Thajci jsou velmi pyšní na svůj tradiční sport a jeho popularita je srovnatelná s popularitou fotbalu v Evropě.

#### 4.8.2 Charakteristika thajského boxu

Thajský box je plno kontaktní bojový sport, tzn. že úderý jsou na rozdíl od klasického karate zasazovány plnou silou bez zastavování. Bojovníci vystupují bosí, nosí však boxerské rukavice. Kromě úderů pěstmi jsou povoleny také úderý lokty a kopy, přičemž soupeř smí být i shozen na zem. Předváděcí formy (kata) v thajském boxu neexistují. Přímé pohyby a reflexy se rozvíjejí neustálým sparringem stejně jako tréninkem úderů do pytle s pískem nebo do tlumiče úderů. Během sparingu se nosí ochranná výstroj, aby se zabránilo zbytečným zraněním. To, co dává Muai-Thai zvláštní charakter, je hudba, která zní během celého zápasu a tradiční rituál, který provádějí boxeři před začátkem boje. Thajský box je podobný plno kontaktnímu kickboxu, který je velmi populární v USA a v Evropě, proto se v kickboxu velmi často používají techniky převzaté z tradičního thajského bojového umění.

#### 4.8.3 Základní techniky thajského boxu

##### A. základní techniky

- bojový postoj a pohyb

##### B. úder pěstí

- direkt

- hák

- úder loktem

##### C. kopy

- přímý kop

- techniky prováděné kolenem

- půlkruhový kop

##### D. obranné techniky

- obrana proti direktu

- obrana proti úderu loktem

- obrana proti přímému kopu

- obrana proti technikám prováděným loktem

- obrana proti půlkruhovým kopům

##### E. útočné kombinace

## DALŠÍ STYLY

Mezi bojová umění patří mnohé další styly, o kterých jsem se zde nezmínil. V první řadě je to skupina bojových umění s tradičními japonskými zbraněmi, souhrnně označovaná jako kobudo, nebo japonský šerm s bambusovou napodobeninou samurajského meče kondo. Velkou skupinu tvoří také různě populární odnože čínského kung fu (např. Wing chun atd.). Doufám, že se mi na těchto několika uvedených příkladech podařilo dostatečně charakterizovat bojová umění.

## 5 SPECIFIKA TRÉNINKU BOJOVÝCH UMĚNÍ

### 5.1 Etiketa a původní názvosloví

Trénink bojových umění vykazuje některé odlišnosti od běžných sportovních disciplín. Snad nejmarkantněji se tento přísup projevuje v dodržování určité tradiční etikety, vycházející z tradice jednotlivých stylů bojových umění a v používání názvosloví, které pochází z jazyka země vzniku jednotlivých odvětví. Nejčastěji je toto názvosloví převzato z japonštiny (u karatedo, džudo atd.), méně často z čínštiny (kung fu) a jiných jazyků. Dodržování etikety dodává tréninku bojových umění nádech mysticismu a romantiky. Spočívá v dodržování daných rituálů v průběhu tréninku (na začátku, na konci, před zápasem apod.) a v dodržování určitých daných pravidel a zvyklostí, jako například toho, že žák je zcela podřízen svému učiteli (trenérovi) a bez odmlouvání plní jeho pokyny.

Cílem dodržování etikety během tréninkového procesu je opuštění vnějšího světa po vstupu do dódó (tělocvičny) a plná koncentrace na prováděné techniky tak, aby intenzita tréninku byla co největší a aby se cvičenec mohl plně věnovat činnosti, kterou právě provádí. Touto cestou může být také nastolena vzájemná úcta a respekt mezi učitelem a žákem. Pouze tehdy může dojít k plnému vnitřnímu pochopení smyslu bojových umění.

### 5.2 Rozvoj pohybových schopností

Kondiční příprava vytváří předpoklad pro zvýšení výkonnosti (nejenom sportovní) v bojových uměních. Bez její dostatečné úrovně není možné dlouhodobě zdokonalovat techniku, zvyšovat tréninkové zatížení a maximální individuální výkonnost. Správně vedený výcvik sice zatěžuje organismus celkem rovnoměrně, přesto však může dojít k nerovnoměrnému rozvoji pohybového aparátu (zejména u mladých cvičenců). Potom plní kondiční příprava i funkci zdravotní a vyrovnávací, kdy vyrovnává jednostranné zatížení pohybového aparátu, svalstva, šlach a kostí při speciálním výcviku v bojových uměních.

Jádrem kondiční přípravy je rozvoj jednotlivých pohybových schopností a to jak obecných, tak speciálních. Na obecné úrovni rozvíjíme základní pohybové schopnosti, jako jsou síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost a obratnost, a to pomocí cvičení jednak tradičních, ale často převzatých z jiných sportovních odvětví. Speciální kondiční příprava navazuje na přípravu obecnou. Rozvíjí pohybové schopnosti, spojené nejčastěji s nácvikem a zdokonalováním jednotlivých technik a dalších technických a taktických dovedností. Nejdůležitější jsou: výbušná síla, rychlost acyklických pohybů, rychlost reakce, zápasová vytrvalost, speciální obratnost prostorová, reakční rovnovážná plynulost pohybových činností a rozvoj pohyblivosti všech kloubních spojení (5).

### 5.3 Nácvik pohybových dovedností

Při nácviku jakéhokoliv bojového umění si musí každý cvičenec osvojit celou řadu pro něj nových pohybových dovedností, tzv. technik. Jedná se většinou o acyklické pohyby velmi náročné na celkovou koordinaci jednotlivých svalových skupin a podmíněné vysokou mírou rozvoje pohybových schopností. Začátečníci cvičí většinou pouze několik základních technik opakovaně do té doby, než si je zautomatizují, což je zcela nezbytné pro další trénink. Pro bojová umění je charakteristické trpělivé a pravidelné opakování všech technik a forem až do nejvyššího stupně dokonalosti, kdy se jejich provádění stává automatické (reflexivní). Tento náročný trénink může mnoho nových adeptů bojových umění odradit, ale bez něj není možné dosáhnout patřičných výsledků. To platí jistě obecně i pro jiná sportovní odvětví.

Pro příklad mohu uvést jeden z tréninkových postupů japonských karatistů, kteří trénují někdy velmi tvrdě (uvádějí se i hodnoty na hranici únosnosti). Ráno trénink od 7 do 9 hod., odpoledne od 16 do 21 hod. (mezi tím 15 mil běhu nerovným drsným terénem). Z toho je více než hodina průpravných cvičení, dvě hodiny cvičení úderů a kopů, několik hodin katy a další hodina protahování. Značná část doby je určena základní technice (5). To je velmi zřejmé úsilí o zlepšení sebe sama nazývané tréninkovou morálkou, která vyjadřuje i prvky morálky obecné.

#### 5.4 Psychologická příprava

Cílem psychologické přípravy v bojových uměních je zvyšování odolnosti. Jejím úkolem je potom zvyšování adaptace organismu na podmínky specializovaného výcviku. V průběhu této přípravy dochází k regulaci aktuálních psychických stavů, psychických funkcí a k vyladění celé osobnosti sportovce na podmínky soutěže či sebeobrany. Psychologická příprava má proto nezastupitelné místo ve výcviku, doplňuje přípravu kondiční, technickou a taktickou. Jádrem psychologické přípravy je prevence, tj. předcházení vzniku nepříznivých psychických stavů. Toho dosahujeme rozvojem všech složek osobnosti cvičence.

#### 5.5 Napětí a uvolnění

Napětí a uvolnění mají v bojových uměních své místo. Po většinu času má být tělo cvičence poddajné a relaxované, se zachovanou připraveností k pohybu. Silná kontrakce všech motorických svalů má své opodstatnění pouze v samém závěru techniky, kdy jde o co největší snížení plasticity vlastního těla při nárazu na cíl. Tato kratičká fáze, trvající řádově pouze setiny sekundy, se nazývá kime a je typická fyzickým i psychickým napětím energie do jednoho cíle. S výjimkou tohoto okamžiku musí být tělo relaxováno a všechny pohyby děláme přirozeným způsobem, což je zde chápáno jako účelný pohyb, provedený s nejmenším možným napětím i výdajem energie a současně s klidnou myslí. V závěrečné fázi techniky, v kime, dojde i k izometrické kontrakci těla, aby bylo možné maximální úderovou hmotu přivést k nárazu na cíl. Jedná se o hmotu celého těla, nejenom končetiny. Energie vychází z oblasti břicha (hara). Tomuto stavu se říká kiai a bývá doprovázen výkřikem.

#### 5.6 Dýchání

Trénink bojových umění je od začátku neoddělitelně spojen i s nácvikem technik správného dýchání. Bez správně provedeného dýchání by nemohla být žádná technika účinně a správně provedena. Rytmus dechu dává rytmus našemu životu. Japonský znak pro dýchání (kokjú) je identický se znaky vydechnout a vdechnout (5).

Je obecně známo, že dýchání má kromě dodávky kyslíku do tělesných tkání také regulační vliv na nervovou soustavu, zvláště klidné a prohloubené dýchání. Je to okolnost velmi důležitá pro regulaci psychických stavů ve sportovním utkání i při skutečném boji, ale i v běžném životě. V bojových uměních se správné dýchání prosazuje od počátku nácviku ještě z jednoho důvodu. Při rázném výdechu dochází ke kontrakci břišních svalů, což působí jako jeden ze základních faktorů účinnosti technik při převodu energie z dolních částí těla do horních. Kontrakce břicha je důležitá i při krytech a při náhodném zásahu na vitální místa břicha.

#### 5.7 Makiwara

Japonský výraz makiwara znamená slaměnou podušku nebo malou desku obalenou slámou a upevněnou na sloupek, který má výkyvy maximálně 5cm. Ten je vysoký přibližně 140 cm a poduška je přibližně ve stejné výšce jako plexus solaris. Toto zařízení slouží k tréninku úderů a kopů, konkrétně k vypěstování pocitu úderu a úderové síly, nacvičení správného prudkého

otočení boků a získání pevné polohy, ale hlavně k otužování a zpevňování úderových ploch. Zpevňování úderových ploch a nejvíce namáhaných částí těla se věnuje velká pozornost. Používají se i některé další pomůcky, jako různé boxerské pytle apod.

## 5.8 Technické stupně

V bojových uměních je na rozdíl od ostatních sportovních odvětví většinou každý cvičenec odlišen od ostatních symbolem dosažené technické úrovně. Toto rozlišení může být vyjádřeno různě, většinou se tak děje prostřednictvím různobarevných pásů doplňujících kimono (tradiční úbor). Začátečník ve většině bojových umění nosí bílý pás, označující podle tradice nevinnost. Postupem času se pás začíná špinit používáním tak, že druhá fáze učení je označena pásem hnědým. Tak čas běží, pás tmavne, až je černý. To je fáze černého pásu. S dalším užíváním se pás třepí, bledne, až je tmavě bílý, což značí návrat k nevinnosti. To je znova charakteristika lidské dokonalosti. Mnohé systémy bojových umění mají mezi bílým a hnědým pásem různé další barvy, stejně jako různé stupně hnědého a černého pásu, což je stálá připomínka žákovi, že se má pořád co učit (8).

Dosahování jednotlivých technických stupňů by se nemělo přeceňovat, neměl by se z toho stávat jediný cvičencův cíl, ale není nutné se mu ani vyhýbat. Je to prostě jenom zkouška, která může bojovníkovi pomoci na cestě za poznáním sebe sama.

## 6 VLIV BOJOVÝCH UMĚNÍ NA SOUČASNOU KULTURU

### 6.1 Masovost a popularita bojových sportů

Bojová umění byla až do nedávné doby kulturní záležitostí několika asijských zemí, zejména Číny a Japonska. Po 2. sv. válce nastala jejich expanze do celého světa a mnohá z nich začala získávat velkou popularitu v mnoha zemích. Začaly vznikat sportovní oddíly a organizace jednotlivých stylů, a také systémy národních a mezinárodních organizací a soutěží. Džudo se dostalo i na program olympijských her a karatedo, jehož popularita neustále vzrůstá, má podobné ambice. Stupně vítězů už dnes nejsou na mezinárodních soutěžích obsazovány pouze asijskými sportovci, jak tomu bývalo donedávna.

Bojová umění se i pro nás neasijsce stala něčím běžným a normálním. Jsou přístupná všem věkovým skupinám a jsou vhodná téměř pro každého. Každý se jejich cvičením může duševně obohatit a fyzicky zdokonalit. Harmonii mezi tělem a duchem mohou hledat jak mladí, tak staří, muži i ženy. Prvek masovosti znamenal na jedné straně jistě velký přínos jak pro bojová umění, tak i pro celosvětovou kulturu, na straně druhé pak určitě přinesl i snížení kvality nácviku bojových umění v místech, kde nejsou k dispozici ti nejkvalitnější trenéři a učitelé, dále pak také devalvací některých morálních zásad, se kterými by bojová umění měla být spojena.

Zájem široké veřejnosti sebou přinesl i zájem médií a obchodníků, z nichž někteří dokázali jejich popularitu patřičně využít pro svůj prospěch. O bojová umění se však začali zajímat také odborníci, kteří je začali náležitě vědecky zkoumat a posuzovat jejich přínos pro tělesnou kulturu podle nejmodernějších vědeckých poznatků a pomocí nejmodernějších technologií a metod. Je možné říci, že jednotlivé techniky bojových umění, ale i bojová umění jako komplexní disciplíny prověřené staletými vývoje splňují ty nejnáročnější kritéria pro současné disciplíny tělesné kultury a jsou tedy vhodné pro každého z nás, jako prostředek pro udržování fyzické kondice a duševní svěžesti (3, 6, 8, 10, 12, 13, 16, 27). Duchovní stránka obsažená v jejich principu jim dodává další rozměr. Moderní vědecké poznatky, metody a přístupy mohou tradiční bojová umění dále obohatit a mohou přispět ke zkvalitnění tréninku a rozvoje disciplín, ale také naopak některé původní ideje a

tradiční přístupy pocházející z bojových umění mohou obohatit jiné sportovní disciplíny a přinést mnoho nových poznatků o tělesné kultuře obecně.

## 6.2 Přenos do médií

Na vzrůst popularity a masové rozšíření bojových umění do celého světa měla bezesporu největší vliv některá média, jmenovitě pak film a televize.

První velkou hvězdou se stal japonec Akiro Kurosawa, jehož filmy o samurajích vedly k velké módnosti bojových umění v jeho rodné zemi a později se dostaly i do Evropy. Opravdový celosvětový boom popularity bojových umění však znamenaly až filmy s tematikou kung fu natáčené v Hongkongu, jejichž největší hvězdou se stal Bruce Lee, americký herec čínského původu, který v nich interpretoval vlastní svůj styl jeet-kune-do. Ten vznikl z několika různých stylů bojových umění. Nutno podotknout, že Bruce byl opravdovým mistrem svého oboru, stejně jako ostatní herci hongkongské filmové produkce, kteří byli vybíráni z prestižních škol kung fu.

Joe Hyams o Bruce Leeovi říká:

"Jako mladík se učil Bruce v Hongkongu wing chun, jednu ze škol kung fu, u legendárního mistra Yip Mana. Když přišel do USA jako teenager, sledoval kempo karate Eda Parkera, z něhož si vzal mnoho technik rukou, které se mu líbily. Z taekwon do si vypůjčil devastující kopy, které dělají tento korejský styl tak obávaným. Studoval i další styly bojových umění a z každého si vzal to, co se mu zdálo užitečné. I když byl považován za jednoho z největších umělců své doby, stále se učil a stále byl v procesu změny a vylepšování." (8, str.6).

Bojová umění se stala standardní výbavou všech akčních filmových hrdinů. Vše vyvrcholilo tzv. akční smršť osmdesátých let, čili záplavou akčních filmů americké produkce, pro jejichž hrdiny se bojová umění stala denním chlebem. Objevila se celá řada více či méně kvalitních filmů a televizních seriálů, v nichž se jednotlivá bojová umění stala účinným prostředkem řešení svízelných životních situací. Z představitelů hlavních hrdinů těchto filmů se náhle staly hvězdy, které začaly získávat velkou popularitu a obdiv, zejména mladých lidí na celém světě. Na prvním místě bych jmenoval v současnosti asi nejpopulárnějšího představitele akčních hrdinů Jean Claude van Damma, o jehož popularitě svědčí i jeho vítězství v soutěži o nejpopulárnějšího herce roku 1994, vyhlášené každoročně časopisem Bravo (1).

Bojová umění však pronikají stále více i do produkce určené pro nejmenší televizní a filmové diváky. Příkladem by mohl být kreslený seriál Želví ninjové a jeho filmový přepis, o jehož vlivu na chování dětí předškolního a mladšího školního věku dnes již existují solidní sociologické studie. Zcela nepochybně existují i díla, která se zabývají historií a současným stavem bojových umění na velmi vysoké profesionální i umělecké úrovni. Přesto, že jich není mnoho, existují a ten kdo je chce vidět, si k nim určitě cestu najde.

## 6.3 Zachování původních ideí a zneužití bojových umění

Bojová umění ve smyslu budó byla vždy spojena více či méně s myšlenkami dodržování určitých morálních zásad a s možností nastoupení cesty poznávání sebe sama a vlastního zdokonalování. Tyto původní myšlenky byly v zemích jejich vzniku dodržovány zejména prostřednictvím tradičních přístupů k nácviu jednotlivých umění. Největším garantem byla vždy osobnost mistra, který ve vztahu mistr - žák vždy velmi citlivě ovlivňoval celkový vývoj svých svěřenců a dohlížel na to, aby se tyto nebezpečné techniky nedostaly do rukou nikomu, kdo by je mohl v budoucnu zneužít. Tento systém nemohl pracovat vždy naprosto spolehlivě, ale v principu jistě fungoval.

Dnes, kdy při masovějším rozšíření bojových sportů mají trenéři na starosti někdy i několik desítek svěřenců, není možnost tohoto osobního vlivu vždy tak velká. Míra zachování původních myšlenek bojových umění je nepochybně v různých stylech na různých místech rozdílná. Nejvíce záleží na osobnostech trenérů a na přístupu lidí, kteří vytvářejí daný sportovní oddíl či klub. Pravdou však zůstává, že ten, kdo projeví zájem o původní myšlenky obsažené v bojových uměních, má možnost prostudovat si kvalitní literaturu a dozvědět se mnoho z toho, co ho zajímá.

Masové rozšíření bojových sportů sebou přineslo i některé negativní jevy. Tam, kde chybí osobnost mistra, může dojít i ke zneužití těchto technik. Ty se může naučit i člověk agresivní, který potom své schopnosti zneužívá a stává se tak nebezpečným pro své okolí. Takových lidí jsem poznal bohužel velmi mnoho. Existují i případy účelového zneužití těchto technik např. při páchání trestné činnosti, které jsou o to smutnější. Je varující, jak až se mohou někteří lidé zprotivit původním myšlenkám bojových umění. Myslím si, že tyto jejich aktivity se nakonec ve své podstatě obrátí proti nim samým.

## 7 ZÁVĚR

Lze obecně konstatovat, že bojová umění pocházející z Asie (konkrétně z oblastí jihovýchodní a východní Asie) jsou komplexní aktivity, zaměřené na celkový rozvoj osobnosti cvičence. Tato speciální cvičení výrazně přispívají ke zvyšování úrovně tělesné kultury jedince a jeho fyzických schopností, ale také charakterových a morálně volních vlastností. Asijská bojová umění kladou také velký důraz na duchovní oblast života, protože kulturní prostředí ze kterého pocházejí vždy považovalo tělo a ducha za nedělitelný celek, který musí být rozvíjen současně. Tomu, kdo se některému z těchto umění aktivně věnuje, pomáhají udržovat tělesnou a duševní svěžest a v neposlední řadě slouží jako prostředek účinné sebeobranu.

Bojová umění prošla mnoha stovkami let vývoje. Z původních užitých válečných umění, sloužících k co nejúčinnějšímu zabíjení, se postupně vyvinula bojová umění, jejichž smysl se čím dál víc přesouval do oblasti působení na formování osobnosti jedince. Od začátku 20. století se začala bojová umění rozšiřovat mezi nejširší veřejnost, nejdříve v zemích svého vzniku, později po celém světě. Dnes jsou tato bojová umění rozšířena zejména ve formě sportovních odvětví, která se sdružují do mezinárodních organizací a v nichž jsou organizovány soutěže na všech úrovních podle platných pravidel. Bojová umění nejsou v současné sportovní podobě vždy chápána stejně komplexně, jako v místech svého vzniku. Masové rozšíření těchto disciplín sebou přineslo i pokles důrazu na rozvoj všech složek osobnosti člověka. V některých bojových sportech převládá důraz na rozvoj fyzické a technické úrovně cvičenců.

Bojová umění mají svůj smysl i v této podobě, ale jestliže mají plnit svůj původní účel, měl by být kladen co největší důraz na rozvoj všech složek osobnosti žáka, což zároveň snižuje nebezpečí zneužití těchto účinných technik. K tomuto názoru jsem dospěl jednak díky své bezprostřední zkušenosti, jednak studiem specializované literatury. Bojová umění přesto i dnes poskytují každému možnost nastoupení cesty poznávání sebe sama, možnost získávání kontroly nad svým tělem a svými emocemi a způsob, jak se vyrovnávat s některými těžkostmi lidského života.

## Použitá literatura:

1. časopis BRAVO, 5/1995
2. Brklová, D., Hercig, S.: Diplomová práce studujících učitelství tělesné výchovy, Pedagogická fakulta ZČU v Plzni 1994
3. Fojtík, I.: Aikidó - cesta harmonie, Naše vojsko, Praha 1992
4. Fojtík, I.: Japonská bojová umění budoucí, Naše vojsko, Praha 1993
5. Fojtík, I., Král, Petr, Král, Pavel: Karatedó, Olympia, Praha 1993
6. Funakoši, G.: Karatedó - má životní cesta, Naše vojsko, Praha 1994
7. Geesing, A.: Mé judo, Olympia, Praha 1969
8. Hyams, J.: Zen v bojových uměních, oddíl aikido TJ Spoje, Praha
9. Jakhel, R.: Moderní sportovní karate, LUPA, Svitavy 1992
10. Jonáš, J.: Křížovka života, Severočeské nakladatelství, Ústí nad Labem 1988
11. Kolář, F., Kolář, R.: Základy sportovního karate úderové techniky pro sebeobranu, Olympia, Praha 1982
12. Kovářík, S., Bohumínský, D.: Taekwon - Do, Naše vojsko, Praha 1992
13. Krystaszek, K.: Budó dharma neboli poučení samuraje, Cad Press, Bratislava 1992
14. Kurfurst, Z.: Historie wu shu kung fu, Temple, Adamov 1992
15. Levský, V.: Základy sebeobrany - karate, ERPO, Bratislava 1988
16. Millman, D.: Cesta pokojamilonného bojovníka, Aquamarin, Bratislava 1993
17. Musashi, M.: Kniha pěti kruhů, Yeti, Brno 1992
18. Nakajama, M.: Dynamické karate, Naše vojsko, Praha 1994
19. Novák, J., Špička, I.: Karate, Olympia, Praha 1969
20. Polák, J.: Ninjutsu - umění špionáže, Metodické středisko bojových sportů, Praha 1992
21. Polák, J.: Přežití ve městě, aneb sebeobrana trochu jinak, Metodické středisko bojových sportů, Praha 1992
22. Prochodský, S.: Natural Wing Chun Kung Fu, Natural art, Bratislava 1993
23. Refac, Z.: Thajský box, Naše vojsko, Praha 1994
24. Srdínko, R.: Malá škola juda, Olympia, Praha 1987
25. Špalek, M.: Karate a džudo ve zkratce - I. díl, Pedagogická fakulta, Hradec Králové 1987
26. Špalek, M.: Karate a džudo ve zkratce - II. díl, Pedagogická fakulta, Hradec Králové 1987
27. Točík, M.: Kung fu není jenom boj - I. díl, Temple, Adamov 1992
28. Točík, M.: Kung Fu není jenom boj - II. díl, Temple, Adamov 1992
29. Zymová, A.: Kapesní lexikon budo, Metodické středisko bojových sportů, Praha 1992

## OBSAH:

## str.:

1 Úvod.....	5
2 Cíl diplomové práce.....	6
3 Historie a charakteristika bojových umění.....	7
3.1 Historie.....	7
3.1.1 Indie.....	7
3.1.2 Území Číny.....	9
3.1.3 Korea.....	11
3.1.4 Okinawa.....	12
3.1.5 Japonsko.....	15
3.1.6 Myšlenkové proudy ovlivňující vývoj bojových umění.....	17
3.2 Charakteristika bojových umění.....	19
3.2.1 Smysl bojových umění.....	19
3.2.2 Dó - cesta.....	21
3.2.3 Satori.....	23



3.2.4 Bojová umění a morálka.....	23
4 Rozdělení bojových umění.....	25
4.1 Karatedó.....	25
4.1.1 Vývoj karatedó.....	25
4.1.2 Charakteristika karatedó.....	27
4.1.3 Základní techniky karatedó.....	29
4.2 Džudo.....	29
4.2.1 Vývoj džudo.....	30
4.2.2 Charakteristika džudo.....	32
4.2.3 Základní techniky džudo.....	33
4.3 Aikido.....	34
4.3.1 Vývoj aikido.....	34
4.3.2 Charakteristika aikido.....	36
4.3.3 Základní techniky aikido.....	37
4.4 Kung fu.....	38
4.4.1 Vývoj kung fu.....	38
4.4.2 Charakteristika kung fu.....	40
4.5 Sumo.....	41
4.6 Nindžucu - komplexní aktivity.....	42
4.7 Taekwon do.....	44
4.7.1 Vývoj taekwon do.....	44
4.7.2 Charakteristika taekwon do.....	45
4.7.3 Základní techniky taekwon do.....	46
4.8 Thajský box.....	47
4.8.1 Vývoj thajského boxu.....	47
4.8.2 Charakteristika thajského boxu.....	48
4.8.3 Základní techniky thajského boxu.....	48
5 Specifika tréninku bojových umění.....	50
5.1 Etiketa a původní názvosloví.....	50
5.2 Rozvoj pohybových schopností.....	51
5.3 Návuk pohybových dovedností.....	52
5.4 Psychologická příprava.....	53
5.5 Napětí a uvolnění.....	53
5.6 Dýchání.....	54
5.7 Makiwara.....	55
5.8 Technické stupně.....	55
6 Vliv bojových umění na současnou kulturu.....	56
6.1 Masovost a popularita bojových sportů.....	56
6.2 Přenos do médií.....	58
6.3 Zachování původních ideí a zneužití bojových umění.....	59
7 Závěr.....	61
Použitá literatura.....	63