

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Bojová umění jako sportovní aktivita ve volném čase

Autor práce: Dominik Rašek

Vedoucí práce: PhDr. Vít Erban, Ph.D.

Studijní program: Pedagogika volného času

Forma studia: prezenční

2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracoval pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum: 28. 3. 2023

Dominik Rašek

Poděkování

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Vítu Erbanovi, Ph.D., za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod..... | 6 |
| 1 Vymezení pojmu bojová umění..... | 8 |
| 2 Kung-fu/Wu-šu..... | 9 |
| 2.1 Charakteristika a vývoj..... | 9 |
| 2.2 Styly kung-fu..... | 10 |
| 2.3 Morální stránka..... | 13 |
| 3 Karate..... | 16 |
| 3.1 Charakteristika a vývoj..... | 16 |
| 3.2 Technika..... | 17 |
| 3.3 Soutěže a soutěžní disciplíny..... | 18 |
| 3.4 Stupně..... | 19 |
| 3.5 Morální stránka..... | 19 |
| 4 Taekwondo..... | 21 |
| 4.1 Charakteristika a vývoj..... | 21 |
| 4.2 Technika..... | 22 |
| 4.3 Stupně..... | 23 |
| 4.4 Morální stránka..... | 23 |
| 5 Judo..... | 25 |
| 5.1 Charakteristika a vývoj..... | 25 |
| 5.2 Technika..... | 26 |
| 5.3 Morální stránka..... | 26 |
| 6 Aikido..... | 28 |
| 6.1 Charakteristika a vývoj..... | 28 |
| 6.2 Technika..... | 29 |
| 6.3 Morální stránka..... | 29 |
| 7 Capoeira..... | 31 |
| 7.1 Charakteristika a vývoj..... | 31 |
| 7.2 Technika..... | 31 |
| 8 Porovnání bojových umění..... | 33 |

| | | |
|---|---|----|
| 9 | Pedagogické aspekty bojových umění..... | 36 |
| | Závěr | 38 |
| | Seznam použitých zdrojů..... | 40 |
| | Abstrakt..... | 42 |
| | Abstract..... | 43 |

Úvod

Kultura a umění provázejí lidskou společnost již od nepaměti. V rámci dějin se kultura a umění vyvíjely a zdokonalovaly. Není tomu jinak ani u bojových umění, která budou tématem mé bakalářské práce. V rámci výrazové kultury se bojová umění konkrétně řadí k performativním druhům umění. Toto umění se vyznačuje tím, že se odehrává v čase a v prostoru, patří tedy k těm, která si lze představit a předvést před publikem. Řada bojových umění má v asijských zemích vybudovanou dlouholetou tradici a dají se považovat za symbol jejich kultury, filozofie, mohou mít i náboženský rozměr. Většinou převažuje představa, že bojová umění mají kořeny v asijských zemích, není tomu ale u všech, každé z nich má svou zemi původu a historický vývoj. Bojová umění jsou dnes rozšířena po celém světě a jejich popularita, především díky médiím a sportům, stále roste.

Ve své bakalářské práci se chci věnovat bojovým uměním jako jedné z forem volnočasových aktivit. Zdrojem inspirace pro mě byla účast na odborné praxi v příměstském táboře, kde byla dětem trenérem bojového umění taekwondo názorně předvedena ukázka bojové techniky. Děti to s nadšením přijaly a následně se snažily techniky napodobit, i když již probíhal jiný program. I já sám jsem se v dětském věku věnoval nácviku juda v rámci mimoškolní volnočasové aktivity. V neposlední řadě na mě měla vliv i skutečnost, že kung-fu a karate se věnoval můj otec, jenž v tom spatřoval nejen fyzickou stránku, ale především duchovní rozměr.

Cílem mé bakalářské práce je popsat a porovnat vybraná bojová umění, objasnit vliv bojových umění na osobnost jedince a přiblížit pedagogický aspekt bojových umění v rámci volnočasových aktivit.

Na začátku své práce vymezím pojem *bojová umění* a objasním rozdíl mezi bojovým uměním, bojovým sportem a sebeobranou. Existuje nespočet druhů bojových umění, ve své práci se zaměřím na ta, která patří v tuzemsku k nejznámějším. U každého bojového umění uvedu jeho základní charakteristiku i vývoj, vycházející z historických souvislostí. Jednotlivá bojová umění se zaměřují na různé styly boje a využívají k tomu různé potřebné techniky, které chci popsat a objasnit. Jelikož se jedná o performativní druh umění, jehož součástí je představení před publikem, zaměřím se i na sportovní oblast a soutěžní disciplíny, které mají vliv na budování respektu k soupeři a lze je chápat jako součást tréninku samotného bojového umění, s čímž souvisí i objasnění stupňů technické úrovně. U každého bojového umění popíšu také vliv provozování bojových umění na

formování osobnosti po psychické i morální stránce a nastíním pedagogický vztah mistra a žáka.

Následně souhrnně porovnáám vybraná bojová umění po stránce technické i soutěžní. Návuk bojových umění významně přispívá k rozvoji jedince a má vliv na formování jeho osobnosti. Vhodným pedagogickým přístupem lze toho využít při školních i mimoškolních volnočasových aktivitách. Vlivu bojových umění na osobnost člověka se budu věnovat v další části práce a rovněž popíšu vhodné pedagogické působení v souvislosti s věkovým rozlišením účastníků.

Tato bakalářská práce se opírá o tištěné publikace dostupné v akademické knihovně Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a rovněž o populární publikace přístupné v Městské knihovně v Sušici. Jedná se především o publikace doc. PhDr. Ivana Fojtíka, CSc., jenž je autorem řady knih z oblasti bojových umění, úpolů a sebeobrany, a rovněž se sám stal mistrem aikida. Dále se bakalářská práce mimo jiné opírá o poznatky Romana Hladíka, mistra stylu Hung Gar Choy Li Fut, a Zdeňka Kurfürsta, který se věnoval technikám kung-fu. V neposlední řadě bakalářská práce vychází z poznatků Dr. Wolfganga Weinmanna, jenž vytvořil přehled populárních bojových umění a sportů. V práci bylo rovněž využito některých dostupných elektronických dokumentů.

1 Vymezení pojmu bojová umění

Na bojová umění lze v dnešní době nahlížet několika způsoby. Je třeba pochopit, že bojová umění, jak je známe dnes, jsou poměrně mladá, ale svůj původ mají historicky zakořeněná v dávné minulosti především v zemích Dálného východu, konkrétně v Číně a Japonsku. Bojová umění zde vznikala pro sebeobranu v souvislosti s válkami a obranou lidu proti vnitřnímu i vnějšímu nepříteli. Navíc v sobě zahrnují i filozofický a morální aspekt, a stejně jako ostatní umění potlačují ego, myšlenku na vlastní já.

Naproti tomu pro většinu bojových aktivit vzniklých v Evropě a v Americe se užívá označení úpolové disciplíny, tedy tělesné aktivity, kdy dochází ke kontaktu s protivníkem s cílem jej porazit. Lze rozlišit tři druhy těchto tělesných aktivit. První skupinu tvoří průpravné úpoly, kdy převládají jednoduché formy, běžný nácvik, a vyznačují se všeobecnou dostupností pro populaci. Druhá skupina zahrnuje sportovní úpolové aktivity, které se řídí předem danými pravidly, nacházejí uplatnění v soutěžích a ve sportu a obecně se dají nazvat bojovými sporty. Do třetí skupiny náleží bojové úpoly a sebeobrana, kdy jsou pravidla stanovená volněji a může dojít až k ohrožení životů účastníků.

V neposlední řadě můžeme na bojová umění nahlížet jako na prostředek ke zlepšení fyzické a duševní kondice. Přispívají k rozvoji pohybových dovedností, ke správnému držení těla, dýchání, soustředění, rychlosti, ale i k rozvaze a relaxaci. Podporují psychickou odolnost a pocit vlastního bezpečí, rozvíjejí sociální kontakty jedinců.¹

¹ Srov. FOJTÍK, I. *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 7.

2 Kung-fu/Wu-šu

2.1 Charakteristika a vývoj

V Číně se bojovým uměním obecně říká wu-šu a jsou pokládána za národní tradici, která má ve své historii i taneční a medikační aspekty.² Se vznikem wu-šu neboli kung-fu je spojena čínská historie a filozofie. Kung-fu se podle učení myslitelů pojí s pěti živly a podle nich lze vysvětlit styly a techniky kung-fu. Oheň symbolizuje tvrdý bojový styl Wing Tsun, voda měkký uhýbavý styl hada, země pevný stabilní postoj, dřevo značí ohebnost a z toho vznikající tvrdost – styl draka –, kov se uplatňuje při zemi a je spojen s rychlými údery.³ Dále kung-fu vychází ze sil jin a jang, které stojí za pohybem a proměnlivostí v přírodě. Mnozí se mylně domnívají, že tyto dvě síly stojí naproti sobě a tvoří tzv. měkký a tvrdý styl, například pod pojmem *jin* vidíme ženskost a pod *jang* mužnost. Naopak je potřeba pochopit, že jin a jang existují pospolu a je potřeba na ně nahlížet jako na dva neoddělitelné celky. To je jediná cesta, jak dosáhnout konečného cíle kung-fu.⁴ V neposlední řadě je kung-fu silně ovlivněno také taoismem, konfucianismem a buddhismem. Přestože každý z těchto čínských směrů je pro vývoj a myšlenku kung-fu důležitý, s historií kung-fu se nejvíce pojí buddhismus, a to přímo zenový buddhismus.⁵ Existuje dlouhá historie čínské filozofie a čínských bojových umění, kterou lze vystopovat již v 1. polovině 3. tisíciletí př. n. l., přesto však se tehdy nejednalo o bojové umění kung-fu v takové podobě, jak je známe v současnosti. Za vznikem stojí a za otce kung-fu je považován zenový buddhistický mnich Bódhidharma, který v 6. století n. l. přišel z Indie do Číny šířit své učení a představoval veliký přínos pro vznik šaolinského kung-fu.⁶

Bódhidharma byl synem indického krále Sugandhy a učil se u mistra Prajnatavy. Rozhodl se, že se vydá do Číny předávat Buddhovo učení, a to přímo do čínských klášterů Šaolin. Tam ovšem nastal problém, jelikož mniši na jeho poselství nebyli připraveni. Bódhidharma totiž vyznával zenový buddhismus, avšak klášter v čele s Fang Changem

² Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 103.

³ Srov. KURFÜRST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 7.

⁴ Srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, s. 39.

⁵ Srov. KURFÜRST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 7.

⁶ Srov. tamtéž, s. 11; srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, s. 39; srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Kung fu. Sebeobrana jižního Shaolinu*, s. 6; srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 29.

vyznával tradiční buddhismus.⁷ Fang Chang kvůli tomu nepustil Bódhidharma do chrámu, proto se Bódhidharma usadil v jeskyni, kde meditoval, a až po devíti letech byl vpuštěn dovnitř. Jelikož je v buddhismu důležité propojení těla a duše, vytvořil proto styl Š'-pa luo-chan-šou, který lze přeložit jako „osmnáct rukou Luo-chan“ neboli „osmnáct pohybů rukou osvíceného“.⁸ Avšak nelze mluvit o skutečném boji, jelikož styl Š'-pa luo-chan-šou byl o napínání svalů, ze kterého se až později vyvinula asijská bojová umění. Šaolinské kung-fu jako bojové umění zůstávalo dlouhou dobu skryto před veřejností a praktikovali ho jen mniši v šaolinském klášteře. Zároveň je vývoj šaolinského kung-fu soudobě provázán s vývojem zenového buddhismu.⁹ Významné je období 16. století, kdy Jue Youan, který přišel do kláštera, rozšířil pohyby z osmnácti na sedmdesát dva pohyby. Později se tento počet rozšířil na sto sedmdesát pohybů. V 17. století, za vlády dynastie Qing byly vypalovány kláštery i vyvražďování mniši, kteří pak bojovali o své životy a odcházeli z klášterů. Takto se bojové umění dostávalo za zdi Šaolinu mezi ostatní lidi.¹⁰ Kung-fu se rozdělilo na dva směry, na severní a jižní, podle zaměření stylu boje. Na jedné straně šlo o boj pomocí paží, na druhé straně o boj zaměřený na nohy. Dále lze rozdělit kung-fu na tvrdou a měkkou školu. Tvrdá symbolizuje klasické šaolinské kung-fu s tvrdými útoky, měkká se zaměřuje na kruhové pohyby a přemísťování těla – sem lze zařadit například směr tai-či. Během vývoje se kung-fu rozdělilo na několik stylů a škol.¹¹

2.2 Styly kung-fu

Styly kung-fu lze dělit několika způsoby. Je možné je členit podle typů škol, kde byly vyučovány, dále je můžeme dělit na tvrdé a měkké, a rovněž na severní a jižní kung-fu, které je v dnešní době jakožto dělení nejpoblárnější i nejznámější. Rozdíl mezi severním a jižním stylem spočívá v rozdílu boje. Severní kung-fu je zaměřeno na útok, využívají se spíše vysoké kopy, ale i boxovací techniky. Oproti tomu jižní kung-fu se více soustředí na obranu, kopy většinou dosahují do pasu a výrazně jsou posíleny techniky rukou. Další rozdíl lze spatřovat v pojetí škol. Zatímco jižní školy jsou spíše ortodoxnějšího typu

⁷ Srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 14; srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Kung fu. Sebeobrana jižního Shaolinu*, s. 6; srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 29.

⁸ Srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 14; srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Kung fu. Sebeobrana jižního Shaolinu*, s. 8; srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 29.

⁹ Srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 29.

¹⁰ Srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Kung fu. Sebeobrana jižního Shaolinu*, s. 8.

¹¹ Srov. tamtéž, s. 22; srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 28.

a snaží se o zachování své tradice, severní se nebrání evropskému vlivu.¹² Dále je především šaolinské kung-fu charakteristické rozličnými styly zvířat.

Styl Hung Gar – řadí se mezi tzv. tvrdé styly jižního kung-fu a je charakteristický pohyby pěti zvířat, jimiž jsou drak, had, tygr, panter a jeřáb. Nejedná se jen o používání těchto pohybů samotných, jde i o pochopení mentality těchto zvířat.¹³

Styl draka – drak využívá svou životní energii a díky ní je silný. Původ této vnitřní energie je v dechu. Pohyby tohoto stylu jsou totožné s pohyby draka, pod nimi si lze představit velké otáčení, létání nad mraky, „úder dračím ocasem“. Nohy jsou mírně pokrčené a provádějí kruhové pohyby. Údery jsou spojeny s hlasitým výkřikem, je potřeba dokonalé koordinace pohybů a charakteristický je také „úder dračím drápem“.¹⁴

Styl hada – tento styl lze někdy považovat za přechod mezi měkkou a tvrdou školou. Had využívá jakýsi rozevlátý, lehký pohyb, vyznačuje se nižším postojem a klidným dechem. Kryty převažují měkké a údery jsou rychlé, silné a míří na citlivá místa.¹⁵

Styl tygra – právě tento styl je ze všech pěti stylů tím nejtvrdějším. Bloky jsou tvrdé, charakteristický je úder drápy tygra, ale využívají se i údery pěstí, postoj je nízký. Vyžaduje se velká fyzická zdatnost a odolnost bojovníka.¹⁶

Styl jeřába – je založen na technice nohou a citu pro rovnováhu, neboť je potřeba balancovat na jedné noze. Údery mohou být opakované pouze jednou nohou bez toho, aby noha byla položena na zem.¹⁷

Styl Choy Li Fut – tento styl je spojením severního a jižního kung-fu, proto využívá jak vysoké kopy směřující na hlavu, kopy ve výskoku, tak je zde i propracovaná technika paží.¹⁸

Hou chuan / Styl opice – vznikl v šaolinském klášteře. Nebývá příliš často vyučován, neboť se jedná o velmi náročný styl z důvodu koordinace pohybů, kdy bojovník musí převzít mentalitu i podobu opice. Je zde potřeba mrštnosti a síly, využívá se úderu „opičí pěst“.¹⁹

¹² Srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Kung fu. Sebeobrana jižního Shaolinu*, s. 22.

¹³ Srov. tamtéž, s. 23.

¹⁴ Srov. tamtéž, s. 23–24; srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 107; srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 15.

¹⁵ Srov. tamtéž, s. 15; srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Wu shu/ Kung-fu*, s. 23.

¹⁶ Srov. tamtéž, s. 23; srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 14.

¹⁷ Srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 16; srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 107.

¹⁸ Srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Wu shu/ Kung-fu*, s. 23.

¹⁹ Srov. tamtéž, s. 24; srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 107.

Tang Lang Chuan / Styl kudlanky nábožné - za zakladatele tohoto stylu je považován mnich ze severního Šaolinu Wong Long. Podle legendy tento mnich zahlédl souboj kudlanky nábožné a kobylky. Přestože kudlanka nábožná byla menší než kobylka, dokázala souboj vyhrát. Wong Long byl tímto zážitkem natolik zaujat, že pozoroval pohyby kudlanky, aby vytvořil nový styl kung-fu. Pro tento styl je specifický „kudlančí dráp“, kdy se chytí a využije protivníkův úder k zasažení citlivých míst.²⁰

Wing Tsun / Wing Chun – za zrodem jižního stylu Wing Tsun pravděpodobně stojí buddhistická jeptiška Ng Mui, která své učení šířila dále, konkrétně dívce Wing Tsun.²¹ Za jednoho z nejznámějších představitelů tohoto stylu kung-fu bývá považován mistr Yip Man, který už ve svých šestnácti letech bránil povstání čínských boxerů. Tento styl vyučoval v Hongkongu, ale díky jeho žákům se tento styl rozšířil například na Tchaj-wan či do Austrálie, dokonce se ho učila i americká námořní pěchota. Jedním z jeho žáků byl i Bruce Lee. Pro tento styl je typická technika „lepící se ruce“.²² Tento styl preferuje používání intuice před technikami. Učí, jak rychle změnit vzdálenost a postavení mezi protivníkem v náš prospěch, aby protivník nemohl používat své tělo. Tento styl je vhodný i pro ty, kteří neoplývají velkou fyzickou silou.²³

Jeet Kune Do – v překladu to znamená „cesta zastavující pěsti“. Zakladatelem tohoto stylu je Bruce Lee, který byl žákem Yipa Mana. Pro cvičence tohoto stylu je potřeba, aby byli vybaveni fyzickou i duševní kondicí a nelpěli jen na myšlenky být neporazitelní jako Bruce Lee, jak tomu v nejednom případě bývá.²⁴

Zuijiu Guan / Styl opilého muže – tento styl je tvořen několika různými složkami. Charakteristické pro něj je, že cvičenec předstírá opilost, čemuž odpovídají jeho pohyby, které mají soupeře zmást. Pohybem se rozumí například opilecká chůze, motající se nohy, padání na zem, předstírání pití vína.²⁵

²⁰ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 107; srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Wu shu/ Kung-fu*, s. 24.

²¹ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 107.

²² Srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Wu shu/ Kung-fu*, s. 24.

²³ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 107.

²⁴ Srov. HLADÍK, R., PETRUS, T. *Wu shu/Kung-fu*, s. 24–25.

²⁵ Srov. tamtéž, s. 25.

2.3 Morální stránka

Každý, kdo se chce věnovat kung-fu a plně pochopit jeho myšlenku, potřebuje do hloubky proniknout do tří východních systémů, které obsahují myšlenky kung-fu. Těmito systémy jsou taoismus, konfucianismus a buddhismus.

Taoismus je čínský ateistický filozofický směr, který vznikl v Číně v 6. až 5. století př. n. l. Za jeho zakladatele bývá považován Lao-c', v překladu označovaný jako starý mistr, který vyslovil myšlenku, že veškerý život – jak lidí, tak přírody – se ubírá přirozenou cestou, kterou pojmenoval Tao, kde Tao symbolizuje přirozený zákon samotných věcí, jež společně utvářejí základ světa.²⁶ Člověk má nalézt vnitřní i vnější klid a nemá zasahovat do běhu světa, má pochody ve světě nechat tak, jak jsou. Taoismus říká, že máme cítit harmonii s přírodou a nesmíme zápasit s přírodními zákony, naopak se jim máme přizpůsobit.²⁷

Konfucianismus je čínský směr, který byl v Číně velmi významný a souvisel s feudální společností. Zakladatelem tohoto směru je Konfucius (551–479 př. n. l).²⁸ Konfucianismus vede člověka k samostatnosti a individualitě. Jedná se o etickou a morální stránku člověka ve vztahu ke společnosti a všemu, co se ve světě děje. Tento směr se stal normou pro celou zemi a východ Asie. Konfucianismus učí pochopení a porozumění druhým lidem. Důležitá je myšlenka, že každý člověk je formovatelný, tudíž správnou výchovou a formováním lze na člověka pozitivně působit. Díky chápání druhých lidí dokážeme předem odhadnout, jak se kdo v určitém okamžiku zachová. Konfucianismus sice přímo nevytvořil bojové umění, přesto za sebou zanechal velmi silnou myšlenku.²⁹

Buddhismus představuje jedno z nejrozšířenějších světových náboženství, v Číně se postupně začal objevovat mezi 1. a 2. stoletím n. l. Za zakladatele bývá považován Siddhártha Gautama neboli Buddha, který říká, že můžeme dojít k osvícení, k probuzení, zbavení se utrpení na základě toho, že odmítneme veškeré žádosti, na kterých lpíme.³⁰ O opravdovém proniknutí buddhismu do Číny lze mluvit v 6. století n. l. v souvislosti s příchodem Bódhidharmy z Indie do kláštera Šaolin. Sám Bódhidharma vytvořil „osmáct pohybů osvíceného“, což byl základ pro vznik šaolinského stylu kung-fu. Tento

²⁶ Srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 8.

²⁷ Srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 34.

²⁸ Srov. tamtéž, s. 33–34.

²⁹ Srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 8.

³⁰ Srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 33.

typ buddhismu v Číně se označuje jako Čchan buddhismus. Buddhismus usiluje o nalezení nirvány, to znamená osvobození se z neustálé reinkarnace. Zde existuje buď malá cesta – hínajána –, tudíž cesta vysvobození jen pro sebe samotného, toto učí jižní větve, Čchan buddhismus, nebo velká cesta – mahájána –, ta je cestou i pro ostatní a učí ji severní větve. Je potřeba dosáhnout probuzení, veliké moudrosti a meditace.³¹

Čínská filozofie a filozofie kung-fu se liší od pojetí, jak vnímáme filozofii v Evropě. Čínská filozofie není založena na racionální stránce, ale spíše na prožitcích, ztotožnění a přijetí myšlenky na základě vlastního dlouhodobého jednání a nacházení své vlastní cesty. Je potřeba si myšlenku osvojit a stát se takovým člověkem, abychom na jejím základě jednali. V Číně věří na propojení dvou protikladů (jin a jang) v celek. Vše, co se ve světě vyskytuje, má tuto podobu a nikdy neexistuje čisté jin ani jang a nelze je od sebe oddělit. Teorie jin a jang je v kung-fu velmi podstatná, symbolizuje například techniky a energii, kde technika bez vnitřní energie nebude fungovat.

V 16. století byl sepsán morální kodex kung-fu. Zde se uvádí, co by žák kung-fu měl a neměl dělat. Jedná se o desatero adepta kung-fu:

- *„Žák musí poctivě přistupovat k tréninku.*
- *Kung-fu je možné použít pouze v případě nejvyšší nouze jako prostředek sebeobrany nebo k ochraně slabšího.*
- *K učiteli nebo pokročilému žákovi se přistupuje zdvořile a s respektem.*
- *Žák je zdvořilý, poctivý a jeho chování je vždy přátelské, a to nejen ve škole kung-fu, ale i v osobním životě.*
- *Žák nesmí kung-fu šířit bez svolení mistra a ne dříve, než mu to dovolí jeho schopnosti.*
- *Žák nikdy nemá zavdávat příčinu k rozepři.*
- *Žák by neměl požívat maso a alkohol.*
- *Sexuální touha a žárlivost nesmí být příčinou rozepře.*
- *Žák nesmí připustit, aby se kung-fu dostalo do nepovolaných rukou, protože by tím mohla být způsobena nenapravitelná škoda. Toto umění se naopak má předávat jen tomu, kdo má jasné myšlení a ví jak kung-fu správně používat.*

³¹ Srov. KURFÜST, Z. *Wu shu/Kung-fu*, s. 9.

- *Žák se nikdy nesmí projevovat agresivně nebo samolibě. Nesmí být chtivý po neúměrném množství technik.* ³²

³² HLADÍK, R., PETRUS, T. *Kung-fu*, s. 11.

3 Karate

3.1 Charakteristika a vývoj

První zárodky bojového umění karate můžeme najít již před 5000 lety v Indii. V té době žil v Indii mnich, který studoval citlivá místa lidského těla a pozoroval pohyby dravých zvířat, především ptáků a šelem. Tyto své poznatky následně aplikoval na lidské tělo pro sebeobranu člověka. Po nějaké době, přibližně před 1000–2000 lety, vznikl v Číně nový a ucelený sebeobranný systém boje, který se nazývá kempó.³³ Tento bojový systém využíval stejných technik a pohybů jako bojový systém karate. Přesto nemůžeme tvrdit, že karate, jak ho známe v současnosti, vychází přímo z bojového umění kempó. Karate, které známe, vychází ze sebeobranného bojového systému zvaného Okinawa-te (Okinawa-ruky), přičemž Okinawa-te zase vychází ze sebeobranného systému zvaného Chuan Fa (kung-fu).³⁴

Japonské bojové umění karate, dříve nazývané karatedó, vzniklo na ostrově Okinawa spojením čínských a domácích forem boje. Za to vděčíme především Gičinu Funakošimu, který karatedó představil poprvé v Japonsku, kde bylo přijato mezi ostatní bojová umění po druhé světové válce. Následně se pak rozšířilo do celého světa. Jako ostatní bojová umění, i karatedó se zaměřuje na sebeovládání a kontrolu. Gičín Funakoši uvádí, že v sebeobraně je nejlepší se boji vyhnout. Karatedó v překladu znamená „cesta prázdné ruky“. *Kara* znamená prázdný, *te* ruka, *dó* cesta.³⁵

V 17. století v Japonsku mezi sebou bojovaly dva rody o post šóguna (generála, vojevůdce). Rod Tokugawa porazil rod Satsuma, a aby zabránil povstání, vyhostil rod Satsuma na ostrov Okinawa. Nový vládce na Okinawě zakázal místnímu obyvatelstvu nosit zbraně, tím podpořil rozvoj bojového systému zvaného Okinawa-te, ve kterém bylo hlavním úkolem přežít, tudíž tento boj byl bojem na život a na smrt. Trénování probíhalo tajně a ten, kdo byl při něm přistižen, byl odsouzen k smrti. Lidé toto umění tajili více než 250 let a dědilo se z otce na syna. Rozvíjel se i boj se zbraněmi. K sebeobranným účelům se používaly nejrůznější předměty každodenního života, například klika od mlýnku na zrní nebo cep na rýži. Po roce 1868 se bojová umění začala rozšiřovat i mezi veřejnost a nebylo už potřeba je utajovat. Styl karate Šórin-rjú se orientuje na tvrdou vnější formu

³³ Srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, s. 33.

³⁴ Srov. tamtéž, s. 33.

³⁵ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 32.

a styl Šórei-rjú na měkkou vnitřní formu. Představitelem Šórin-rjú byl mistr Ankó Itosu, a od mistra Ankóa Asata se učil i zakladatel karate – mistr Gičín Funakoši.

Důležitý mezník představuje rok 1868, kdy karate přestalo být zakázaným bojovým uměním. Počínaje rokem 1905 se začalo vyučovat jako součást hodin tělocviku na Okinawě.

V roce 1921 na ostrově Okinawa mistr Gičín Funakoši předvedl karate japonskému princovi Hirohitovi, následujícího roku ho předvedl v Tokiu. Následně zůstal mistr v Japonsku se záměrem rozšířit karate mezi veřejnost. Roku 1924 založil první dódžó a v roce 1931 změnil název z Okinawa-te na karate. Mistr Gičín Funakoši patřil spíše k představitelům staré školy, zakládal si na tradicích a nechtěl měnit staré principy, dokonce byl i proti dělení karate na určité směry a školy. Zdůrazňoval bojovou cestu člověka a chtěl zdokonalit jedince, nevnímal karate jen jako cestu boje v krajních situacích. Odmítal vyučovat a zdokonalovat prvotní útok. To některé žáky odradilo, proto od něho odešli. Dokonce odmítal i konfrontaci v zápase (kumite). Nakonec ho žáci přesvědčili a on založil druh Sanbon kumite, později také Ippon kihon kumite. V roce 1949 společně se svým žákem Hidetakou Nišijamou stál u zrodu organizace JKA, Japonské organizace karate.³⁶

3.2 Technika

K pochopení tréninku karate je potřeba si definovat tři základní pojmy, jimiž jsou *kihon*, *kata* a *kumite*³⁷. *Kihon* je pojem, který označuje základní techniky, jež je potřeba znát. *Kata* představuje určité cvičení předem stanovených souborů technik, jak obranných, tak útočných. *Kumite* označuje samotný souboj, boj, utkání se soupeřem.³⁸ Přestože v karate existuje souboj, důraz se klade na myšlenku, že neexistuje prvotní útok. Karate by se tedy mělo používat jen v sebeobraně, k zachování životů ostatních a sama sebe, pokud není jiné východisko.³⁹

Proto se také klade důraz na kryty, které slouží jako obranné mechanismy přicházejícího útoku. Většinou jsou prováděny horní končetinou, paží a vždy jsou provázeny pootočením trupu s napjatým břišním svalstvem. Horní kryt slouží k odvrácení

³⁶ ČESKÁ ASOCIACE TRADIČNÍHO KARATE. Tradiční karate. *Karate.cz* [online].

³⁷ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 93.

³⁸ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 32.

³⁹ Srov. tamtéž, s. 32.

útoke na hlavu, vnější kryt odvrací útok, který je směřován na trup. Spodní kryt se zaměřuje na útoky provedené kopem.⁴⁰

Úderů a kopů existuje v karate celá řada. Nejdůležitějším úderem je tzv. přímý úder stejnostranný. Je proveden pěstí, kdy se paže nachází na stejné straně jako vykročená noha. Pohyb paže a těla dodává na destruktivnosti. Nejdříve je však potřeba se naučit soupažný úder. Kopy v karate představují velmi účinnou techniku, mají i větší dosah než útok paží. Je potřeba je provádět rychle, zároveň uvolněně s razancí na konci napnout svalstvo. Po kopu je důležité nohu okamžitě stáhnout, aby ji protivník nemohl chytit.⁴¹

3.3 Soutěže a soutěžní disciplíny

Závody v karate nejsou hlavní náplní tréninku, ale stávají se jeho součástí. Vítězství v karate nepředstavuje primární cíl. Závody slouží jako forma zkoušky, a to jak tělesných, fyzických, tak duševních, psychických schopností. Pomáhají prověřit naše schopnosti na maximum, zároveň nás učí sebeovládání, získávání nových zkušeností po psychické stránce díky boji se soupeřem, který představuje situaci, jež nás může potkat na ulici. Rozlišujeme několik disciplín, a to kata, kumite, enbu, fukugo.

Výraz *kata* by se dal přeložit jako „forma pohybů a technik, které mají vždy předem danou posloupnost“. Jedná se o princip předvádění pohybů a kombinaci technik proti imaginárním protivníkům. Všechny pohyby a techniky – jak útočné, tak obranné – musí mít svůj přesný význam a smysl. Začíná se krytem, to aby byl zdůrazněn sebeobraný prvek karate. Kata je základem pro správné pochopení tohoto bojového umění.

Kumite by bylo možné přeložit jako „zápas, boj mezi dvěma soupeři“. Jedná se o další část soutěžní disciplíny a tréninku. Zápas je bezkontaktní, ale techniky jsou skutečné, proto je potřebná dokonalá vnitřní mentální koncentrace bojovníka, který uznává soupeřovu úroveň, chová k němu respekt, je si vědom jeho technik a zkušeností. Gičín Funakoši měl myšlenku, kterou neustále opakoval a vyzdvihoval, že správným karatistou se člověk stane, až když dosáhne mistrovství duchovního i fyzického. Dále se v karate hovoří o myšlence, že aby se stal člověk vítězem, musí nejdříve zvítězit sám nad sebou.

⁴⁰ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 32–35.

⁴¹ Srov. tamtéž, s. 34–37.

Enbu je částí tradičního karate, jež klade důraz především na sebeobranu. Soutěž probíhá ve dvojicích. Ty mohou být tvořeny buď dvěma muži, nebo mužem a ženou. Dvojice během minutového souboje předvádí předem nacvičený boj (zápas), kde je potřeba ukázat výjimečné schopnosti a dovednosti. „*Sestava představuje bojové akce v situacích, které se neustále dynamicky mění.*“⁴² Kritérii hodnocení jsou úroveň, reálnost, razantnost, dokonalost provedených technik a práce s představivostí i tvořivostí, dále se hodnotí plynulost a přesnost přesunů a pohybů v rámci choreografie.

Fukugo představuje nejvyšší a absolutní disciplínu tradičního karate, jelikož se jí mohou účastnit jen ti nejvyspělejší karatisté. Účastníci musejí prokázat, že ovládají kata i kumite, přesněji řečeno kata kitei, kde výraz *kitei* znamená povinná forma.^{43 44}

3.4 Stupně

V karate se stupeň technické vyspělosti a úroveň karatisty vymezují pásy různých barev, které se japonsky nazývají obi a pocházejí z bojového umění zvaného judo. Žákovským stupňům říkáme kyu:

- 9. kyu – bílý pásek,
- 8. kyu – žlutý pásek,
- 7. kyu – oranžový pásek,
- 6. kyu – zelený pásek,
- 5.–4. kyu – modrý pásek,
- 3.–1. kyu – hnědý pásek.

Bílý pásek je určen začátečníkům. Pro zvýšení technického stupně je potřeba, aby žák úspěšně absolvoval zkoušku, která sestává z předvedení výukových forem kihon, kata a kumite. Při vyšších stupních se nároky na žáka zvyšují. Dále existují pokročilé stupně neboli dany. Ty jsou vždy symbolizovány černým páskem. Dany rozlišujeme od 1. do 9. danu.⁴⁵

⁴² ČESKÁ ASOCIACE TRADIČNÍHO KARATE. Tradiční karate. *Karate.cz* [online].

⁴³ Srov. tamtéž.

⁴⁴ OBČANSKÝ SPOLEK PRO PODPORU TRADIČNÍHO KARATE. Soutěžní disciplíny tradičního karate. *Ospprtk.cz* [online].

⁴⁵ AKADEMIE KARATE BRNO. Barevné pásy v karate. *Akademiekaratebrno.cz* [online].

3.5 Morální stránka

Stejně jako je tomu u ostatních bojových umění, i karate klade důraz na sebeovládání a kontrolu. Sám zakladatel bojového umění mistr Funakoši zmiňoval, že nejlepší je se souboji vyhnout. Cílem samotného karate je poznat sama sebe, poznat protivníka a pochopit vztah mezi oběma. Někdy se mluví o lepším porozumění okolnímu světu. Mistři karate se shodují, že prostřednictvím karate je možné změnit osobnost k lepšímu. Je důležité, aby se na žáky působilo pozitivně, aby nedošlo k nesprávnému užívání technik.⁴⁶

V japonské historii měl být vždy žák první, kdo o učení dobrovolně projevoval zájem, mělo se jednat o svobodnou vůli žáka. Následně mistr převzal za žáka zodpovědnost. Proto probíhalo tzv. zkušební období, kdy žák mistrovi vypomáhal s domácími pracemi, přičemž tento proces jim pomáhal se lépe poznat.⁴⁷ Učitel je znám pod japonským názvem *sensei*. Učitel nebo mistr má žákům být příkladem po všech stránkách.⁴⁸ Dále je potřeba, aby měl učitel k žákovi správný pedagogický přístup. Hovoří se například o správné a přímé komunikaci během tréninku. Mistr musí mít také odpovídající schopnosti a dovednosti k tomu, aby je mohl žákovi předat.⁴⁹

⁴⁶ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 32.

⁴⁷ Srov. FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*, s. 68.

⁴⁸ Srov. tamtéž, s. 74.

⁴⁹ Srov. tamtéž, s. 75.

4 Taekwondo

4.1 Charakteristika a vývoj

Taekwondo je korejské bojové umění, které se zaměřuje především na obranu. Zahrnuje 3 200 pohybů, mezi něž patří údery, kopy, seky, úhyby, podmety. Taekwondo se skládá ze dvou složek, jedna z nich je fyzická, druhá psychická. Samotný výraz *tae* je označením pro práci nohou, znamená tedy kopy. Termín *kwon* zahrnuje údery pěstí, bloky prováděné rukama. *Do* označuje umění objevit správnou cestu životem, celoživotní filozofii.

Taekwondo není jen bojovým uměním, které se zaměřuje na boj a rozvoj fyzických schopností a dovedností, ale soustředí se také na psychickou stránku, je cestou k sebezdokonalování, sebeovládání, rozvíjí zdravou sebedůvěru, zdokonaluje rychlost a přesnost myšlení.

K pochopení vzniku taekwonda je potřeba si ve stručnosti připomenout historii Koreje a generála Choi Hong Hia, který bývá označován za otce tohoto bojového umění. Počátkem 20. století byla Korea utlačována Japonskem. Generál Choi Hong Hi bojoval za její svobodu, chtěl zdůraznit, že i Korea má svou vlastní tradiční kulturu. Seznámil se se starým korejským bojovým uměním zvaným taekkyon a následně se věnoval i japonskému bojovému umění karate, přestože chtěl vytvořit bojové umění, jež by tomuto japonskému bojovému umění konkurovalo nebo se mu vyrovnalo. V roce 1938 se stal držitelem černého pásu v těchto bojových uměních. Vedl národní osvobozené hnutí, za to byl uvězněn v japonském vězení a měl být popraven. V roce 1945 Japonsko kapitulovalo a on se dočkal svobody. Následně nastoupil do korejské armády a pokračoval ve zdokonalování teorií, technik, pravidel boje a praktického využití. Po vědecké systematizaci pojmů a pravidel dne 11. dubna 1955 generál Choi Hong Hi založil moderní bojové umění zvané taekwondo. Choi říkal, že „*žádné bojové umění nemá tak rafinovanou, složitou a efektivní techniku jako taekwondo*“.⁵⁰ Zdůrazňoval, že nesmí být zneužito, což je jedna ze základních myšlenek a pravidel tohoto bojového umění.⁵¹

⁵⁰ KOVÁŘÍK, S., BOHUMÍNSKÝ, D. *Taekwon-Do*, s. 6.

⁵¹ Srov. KOVÁŘÍK, S., BOHUMÍNSKÝ, D. *Taekwon-Do*, s. 6.

4.2 Technika

Údery využívané v taekwondu lze rozlišit na údery rukou a nohou. K úderům rukou patří například úder malíkovou hranou, dále je možné udeřit loktem, otevřenou dlaní nebo sevřenou pěstí. Jestliže porovnáme úder otevřenou dlaní a úder sevřenou pěstí, pak při ráně pěstí je síla větší, neboť je koncentrována do dvou kloubů, a to horních kloubů ukazováku a prostředníku, proto je při správné technice úder destruktivnější. Z tohoto důvodu se na klouby zaměřuje speciální trénink, který napomáhá jejich odolnosti, k tréninku patří například kliky na kloubech, údery do dřeva, aby se klouby posílily.

Každý úder je veden jako točený, abychom mohli překážku nebo soupeře zasáhnout v pravém okamžiku na správném místě. Je potřeba, aby úder nebyl přetáčivý natolik, že by přetočil i naše tělo a my bychom poskytli soupeři výhodu způsobenou naší vlastní dezorientací či nestabilitou. Úder by měl začínat úplným uvolněním svalstva k tomu, aby se dosáhlo maximální rychlosti, a až v konečné fázi musí dojít k úplnému napnutí svalstva. Důležité samozřejmě je také správné dýchání. Ještě před úderem se musíme nadechnout, při úderu prudce vydechneme polovinu obsahu plic, to způsobí zpevnění břišních svalů. Při výdechu máme mírně sevřené rty, což má za následek sykavý zvuk, který je pro toto bojové umění tradiční a charakteristický. Ovšem co je pro bojové umění, jako je taekwondo, typičtější než údery rukou, jsou údery nohou, jež slouží k maximální účinnosti v boji. Proto se klade důraz na pečlivý trénink a kopy vyžadují ohebnost i pružnost nohou. Je potřeba skloubit správnou techniku a dynamickou výbušnost s rychlostí.⁵²

V souvislosti s údery je potřeba si definovat pojem *kupso*, jenž v korejštině označuje citlivé body lidského těla. Musíme je znát, abychom nikomu neublížili. Jejich zasažení je bolestivé a může vést k vážnému poškození těla, dokonce až ke smrti jedince, proto se těmto místům při trénincích vyhýbáme. Jinak tomu může být, pokud jde o ohrožení života, ale i tak bychom se měli vyvarovat těch míst, jež vedou ke smrti či k trvalému poškození. Řada těchto míst se vyskytuje na hlavě, například se jedná o oči, spánky, temeno hlavy, nos, čelisti, uši, dále například krk a ohryzek. Na hrudi se jedná například o srdce, solar plexus, průdušky, v nižší oblasti to jsou játra, slezina, ledviny, známé jsou také slabiny, koleno a Achillovy šlachy.⁵³

⁵² Srov. KOVÁŘÍK, S., BOHUMÍNSKÝ, D. *Taekwon-Do*, s. 12.

⁵³ Srov. tamtéž, s. 7–8.

4.3 Stupně

Bojová umění většinou stupeň technické vyspělosti odlišují pásy rozličných barev, stejně tomu je i u taekwonda. Pro každý stupeň se skládají zkoušky, které jsou vedeny oficiálně schváleným mezinárodním instruktorem. Stupně neboli „kupy“ jsou seřazeny následovně:

10. kup – bílý pásek,
9. kup – bílo-žlutý pásek,
8. kup – žlutý pásek,
7. kup – žluto-zelený pásek,
6. kup – zelený pásek,
5. kup – zeleno-modrý pásek,
4. kup – modrý pásek,
3. kup – modro-červený pásek
2. kup – červený pásek
1. kup – červeno-černý pásek.

Dále následují mistrovské stupně, jež bývají označeny jako dany:

- 1.–9. dan – černý pásek.

Ten, kdo získá 4. dan, se stává mezinárodním trenérem, který může vykonávat profesi trenéra taekwonda po celém světě. Následně může být kvalifikován jako mezinárodní rozhodčí. Toto s sebou ovšem přináší určitou daň, jelikož tím mistrovi zaniká právo na účast v turnajích a na mistrovstvích světa, může se jich účastnit pouze jako rozhodčí.⁵⁴

4.4 Morální stránka

Žák, který se rozhodne začít trénovat toto bojové umění, se musí řídit řádem a dodržovat jej. Tento řád přispívá k posilování lidské vzájemnosti, přátelství a obětavosti, vede k pokoře a zbavuje prvků sobectví a namyšlenosti. Proto žák musí splnit slib taekwonda, který je založen na těchto principech: respektovat jeden druhého, stydět se za neřest, pomluvy, být k druhým zdvořilý, podporovat lidskost a právo, respektovat starší a zkušenější žáky, zachovávat pravidla společenského chování, respektovat majetek

⁵⁴ Srov. KOVÁŘÍK, S., BOHUMÍNSKÝ, D. *Taekwon-Do*, s. 8.

druhých, jednat slušně a upřímně, nepřijímat a nedávat dary, u nichž existují pochyby o jejich původu.

Žák by měl tento slib dodržovat ve svém každodenním životě, nejenom v tělocvičně a při trénincích. Tělocvičny bývají u nás nejčastějšími místy tréninku. V Koreji jsou však oblíbená cvičení venku, a dokonce jsou vyhledávána k praktickému využití. Slouží ke zdolávání přírodních překážek a posilování ducha, pobyt venku přináší lidem uvolnění od každodenních starostí. V tělocvičnách existují určitá pravidla a řád. Pozdravem taekwonda každý žák zdraví tělocvičnu při svém příchodu i odchodu. Tělocvičnu respektuje a uctívá, váží si věcí, které se v ní nacházejí, a tělocvična žákovi slouží k posilování těla i ducha.

Žák má v tělocvičně zakázáno kouřit, pít a konzumovat jídlo, nesmí křičet, neměl by ani promluvit, pokud k tomu nemá důvod či mu to mistr nedovolí. Neměl by tělocvičnu opustit bez svolení mistra či trenéra. Cvičí se naboso, tudíž je vstup v obuvi zakázán. Klade se důraz na úctu a ohleduplnost k materiálnímu vybavení tělocvičny.

Žák musí k mistrovi přistupovat s úctou, být pokorný, ale neponižovat se. Pokaždé, když mistr žáka k sobě přivolá nebo s ním žák potřebujeme mluvit, prokáže mu úctu pozdravem taekwonda. Při úpravě tréninkového oblečení, jež se nazývá *dobok*, se žák otáčí o devadesát stupňů a neměl by se mistrovi dívat přímo do očí. Pravidla pomáhají udržovat atmosféru a náladu při tréninku. Dále je podporován výkonnostní a osobnostní růst. Je zde kladen důraz na sebezdokonalování, vůli a píli člověka, odvahu bojovat se sebou samotným.⁵⁵

⁵⁵ Srov. KOVÁŘÍK, S., BOHUMÍNSKÝ, D. *Taekwon-Do*, s. 7.

5 Judo

5.1 Charakteristika a vývoj

Judo představuje poměrně mladé japonské bojové umění, jehož vznik lze datovat do druhé poloviny 19. století. Německý prof. dr. Erwin Bälz vyučoval v letech 1876–1905 na císařské univerzitě v Tokiu a zde zaznamenal, že jeho studenti sice měli dobré studijní výsledky, nebyli však v dobré fyzické kondici a zaostávali v tělesných cvičeních. Dále si všiml špatného zdravotního stavu svých studentů. Jednoho dne potkal učitele sebeobránného bojového systému jiu-jitsu Totsuku. Po zhlédnutí tohoto bojového systému se rozhodl, že ho zavede i mezi své žáky jako gymnastiku. Jeden z jeho žáků, Jigoro Kano, se začal o bojové umění, systémy a techniky zajímat více, přidal k nim nové prvky, a tak ze sebeobránného systému jiu-jitsu vzniklo bojové umění judo.⁵⁶ Jigoro Kano bývá považován za zakladatele juda (někdy se také používá varianta *džudo*). Ve všech bojových uměních *do* znamená cestu, jinak tomu není ani u juda, které v překladu znamená „jemnou cestu“. Tím vytvořil nový výchovný systém.⁵⁷

Jigoro Kano se velmi zaujímal o bojová umění, už v mládí trénoval džúdžucu a znal mnoho mistrů své doby. Vyučoval na vysoké škole a rovněž pracoval na ministerstvu školství. Z pohledu japonské kultury bylo nezvyklé, že se zabýval evropským systémem tělovýchovy, Evropu sám několikrát navštívil.⁵⁸

Jigoro Kano roku 1882 založil školu pro nácvik cesty neboli kódókan, jednalo se o první školu, kde se judisté sešli.⁵⁹ V roce 1886 se konal zápas kódókan (škola juda) proti džúdžucu (jiu-jitsu). Po této události se začal projevovat zájem o judo, které se začalo nejdříve rozšiřovat po Japonsku jako předmět ve školách, následně se stalo sportovní událostí, a nakonec (v roce 1964) i olympijskou disciplínou. Důležitý je rozvoj juda i v Německu. Příčinil se o něj Alfred Rhode, který roku 1920 založil první judistický klub v zemi. Po druhé světové válce (v roce 1952) založil Německé kolegium danů.⁶⁰

⁵⁶ Srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, s. 32.

⁵⁷ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 87.

⁵⁸ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 28.

⁵⁹ Srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, s. 32.

⁶⁰ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 88.

5.2 Technika

Judo patří mezi bojová umění, ale zároveň je rozšířeno i jako úpolový sport. Techniky juda se liší podle toho, jestli se jedná o soutěžní disciplínu, kde jsou některé techniky zakázány, nebo zda jde o bojové umění. Judo se trénuje v tělocvičně neboli dódžó. Tělocvična je vybavena tatami neboli žíněnkami, a to z toho důvodu, jelikož judo je známé porážením a boji na zemi, avšak nevyužívá jen tyto metody.

Cvičný zápas, který je v judu označován výrazem *randori*, patří mezi důležitá cvičení v judu. Využívají se tyto nejdůležitější techniky. *Ukemi* představuje školu pádů, patří sem trénink pádů vpřed, vzad a stranou. Další technikou je *nagewaza*, ta představuje porazy, z nichž některé se provádějí v postoji, kde se pracuje s technikou nohou, boků a paží, nebo jsou některé prováděny přechodem z postoje do lehu. *Katamewaza* představuje techniky na zemi a znehybnění, sem se řadí držení, škrčení, páčení.⁶¹

V době svého vzniku judo zahrnovalo techniky, jako jsou údery, kopy, a dokonce i kroucení údů a tlaky na citlivá místa. Tyto techniky jsou ve sportu zakázány a Kano judo přetvořil tak, aby bylo co nejbezpečnější, s minimálním rizikem úrazu.⁶² Soutěží se mohou účastnit ženy i muži, mnoho džudistů je i v dětském věku. K vítězství ve sportovním judu je potřeba získat jeden ipon neboli bod, ten lze získat následovně: správně technickým porážením, soupeř je držen na zemi po dobu 30 sekund, nebo pokud se soupeř vzdá při páčení či škrčení.

5.3 Morální stránka

Kano se zasloužil o to, že vytvořil bojové umění judo ze starého válečnicko-sebeobránného systému jiu-jitsu, zaměřeného na zabíjení, a povznesl ho na vyšší úroveň, neboť kladl velký důraz na životní cestu „do“.⁶³ Cílem není jen fyzické zlepšení, ale i morální a psychické působení. Vítězství nad soupeřem není primárním cílem, důležité je formování osobnosti, charakteru, učení se respektu a ohleduplnosti k soupeři. Samotná technika držení a boj na zemi v člověku rozvíjejí psychickou i fyzicko-tělesnou odolnost, riziko zranění je přitom minimální a pro děti je tento styl boje velmi přirozený. Pod

⁶¹ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 88.

⁶² Srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, s. 33.

⁶³ Srov. tamtéž, s. 32.

správným výchovným a technickým vedením se judo stává prostředkem k rozvoji osobnosti, a proto se také v Japonsku vyučuje v každém ročníku školy.⁶⁴

Jelikož byl Kano pedagogem, vymezil dva pedagogické výroky k judu: „*Seirjoku zen džo (co možná nejúčinnější využití tělesných a duševních sil) a Džita kyóei (zdar pro všechny prostřednictvím vzájemné pomoci a porozumění)*.“⁶⁵ Judo buduje sebedůvěru, úctu, ohleduplnost, trénuje rychlé jednání a slouží jako vhodný kondiční trénink. Utkání se s protivníkem pomáhá posilovat osobnost, charakter a zachování psychické rovnováhy. Judo odráží japonskou kulturu, filozofii i historii.⁶⁶

⁶⁴ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 28.

⁶⁵ WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 87.

⁶⁶ Srov. tamtéž, s. 89.

6 Aikido

6.1 Charakteristika a vývoj

Aikido je japonské bojové umění, které se vyvinulo z bojových systémů džúdžucu a aikidžucu, z boje tyčí a boje mečem. Jedná se o poměrně mladé bojové umění, nicméně jeho kořeny jsou starší.⁶⁷ Za jeho zakladatele je považován Morihei Uešiba, který se věnoval více bojovým uměním a navštěvoval školu sebeobrany daitó rjú.⁶⁸

Kořeny aikidžucu pocházejí ze starého samurajského rodu Minamotó. Morihei Uešiba do roku 1931 vyučoval převážně daitó rjú. Jeho styl výuky byl originální a osobitý, až se toto umění odlišovalo od jiných již známých bojových umění a začalo se nazývat uešiba rjú nebo taky aikibudó. Lišilo se především také díky svému duchovnímu rozvoji. Oficiální přijetí názvu aikido lze datovat do roku 1942. Po ukončení druhé světové války se aikido rozšířilo i do Evropy, konkrétně do Francie. Nejdříve ho trénovali jen žáci v judistických tělocvičnách, kteří za sebou měli judistickou nebo karatistickou průpravu. Rozšířením po světě vznikly různé styly a různá pochopení aikida. Základní a tradiční formu pomáhá zachovávat vnuk zakladatele Moriteru Uešiba, tento styl se nazývá aikika. Centrální tělocvična nese název Hombu a sídlí v Tokiu.

Výraz *aikido* se skládá ze tří znaků. *Ai* by se dalo přeložit jako „harmonie“, *ki* v sobě obsahuje určitý druh přírodní síly, ducha, energie a *do* znamená cesta.⁶⁹ Myšlenka aikida spočívá v přesvědčení, že by člověk měl vést takový způsob života, díky němuž by dosáhl harmonie s přírodou, lze také hovořit o harmonii s protivníkem.⁷⁰ Další význam aikida může spočívat v tom: „*uvést do harmonického vztahu tělo a ducha se zákony přírody*“.⁷¹ Aikido nepoužívá fyzickou sílu, ale využívá agresivních sil protivníka k jeho kontrole a přenesení síly jiným směrem, ke hledání vzájemné harmonie.⁷² Člověk by tedy měl nalézt harmonii tělesné a duševní stránky, sladit se s protivníkem. Aikido učí o duševní síle *ki* a středu člověka *hara*.⁷³

⁶⁷ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 39.

⁶⁸ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 77.

⁶⁹ Srov. tamtéž, s. 77.

⁷⁰ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 39.

⁷¹ WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 77.

⁷² Srov. tamtéž, s. 77.

⁷³ Srov. tamtéž, s. 77.

6.2 Technika

Aikido usiluje o nalezení harmonie, o odstranění strachu a agrese, snaží se nalézt „vítězství prostřednictvím míru“. Proto jeho techniky nejsou založeny na síle. Typické a známé je aikido obrannými mechanismy, kdy mají být soupeřova síla a energie využity proti němu samotnému.⁷⁴ Aikido používá spirálovitě točivé pohyby, které soupeřovu sílu dostanou pod kontrolu bránícího se člověka. Dále se používají páčení, kroucení a ohýbání, porazy a hody, které slouží ke znehybnění protivníka.⁷⁵

Taktéž využívá techniku správného dýchání.⁷⁶ Pro kulturu Dálného východu je významná centralizace na jediný bod. Tento bod se nachází v *hara* neboli v podbřišku. Správné dýchání umožňuje spojení těla a duše. Člověk při nádechu soustřeďuje energii v *hara* a při výdechu ji směřuje do akce, což má za následek účast psychické a fyzické energie, u aikida označované *ki*, ta pak na soupeře působí a zároveň ho vede po dráze této energie. Člověk, který má centralizovanou energii, má lepší fyzickou i psychickou stabilitu.⁷⁷

Trénování aikida zahrnuje čtyři základní formy, techniky. První z nich se nazývá *tačiwaza*, pod tuto techniku spadá trénování vestoje. Druhá se jmenuje *suwariwaza*, ta představuje techniku vkleče. *Hami hantačiwaza* je technika jak vestoje, tak vkleče. Jelikož se při aikidu trénuje i se zbraněmi, poslední ze základních technik se nazývá *bukiwaza*, při které se trénuje převážně s dřevěným mečem a dřevěnou holí. Technická vyspělost se v aikidu označuje páskami, na které se skládají zkoušky.⁷⁸ Aikido představuje sebeobranný systém, ale nesoutěží se v něm, nejedná se tedy o sport.⁷⁹

6.3 Morální stránka

Aikido je vhodné pro všechny věkové kategorie a pro každé pohlaví, jelikož nevyžaduje mnoho síly a je založeno na koordinaci tělesné a fyzické stránky člověka. Při cvičení žáci spolupracují a učí se vzájemnému respektu a pochopení. Aikido se snaží odpoutat mysl člověka od jeho ega, které ho omezuje. Morihei Uešiba odmítá spor a konflikt obecně,

⁷⁴ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 77–78.

⁷⁵ Srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*, s. 34.

⁷⁶ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 78.

⁷⁷ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 39.

⁷⁸ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 78.

⁷⁹ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 39.

zastává myšlenku, že vše by se mělo řešit mírovou cestou a nemělo by docházet ke srážce dvou sil. Podle jeho názoru je to možné vidět v přírodě, když se člověk snaží přírodu zničit či si ji podrobit, bojuje proti ní a přírodním zákonům. To nelze dlouhodobě zvládnout bez vlastní újmy.⁸⁰

Morihei Uešiba se rozhodl, že dá svým pokročilým žákům lekci, na kterou se nezapomíná. Domluvil si s nimi schůzku v dódžó neboli v tělocvičně s tím, že jim prozradí tajemství aikida. Žáci byli nadšení a někteří z nich se domnívali, že se stanou neporazitelnými jako jejich mistr. Žáci se usadili a Morihei Uešiba jim začal vyprávět o vesmíru, o stvoření světa, působení ohně a vody, duchovní síle a duchovních hlasech, jak je potřebné uklidnit a očistit vlastního ducha a navracet se ke svému vlastnímu bytí. Poté přednášku ukončil, úklonem se rozloučil s dódžó i se svými žáky a odešel. Žáci tomu nerozuměli a byli rozčarováni, že je mistr nenaučil žádnou novou techniku, kterou by mohli využít. Morihei Uešiba jim však ukázal pravou podstatu aikida a vysvětlil jim, že pokud tento smysl a podstatu aikida nepochopí, žádná z jejich technik nebude fungovat správně, a následně je nechal, aby sami na sobě pracovali a pronikali k hloubce aikida sami.⁸¹

⁸⁰ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 39.

⁸¹ Srov. STEVENS, J. *Tajemství Aikidó*.

7 Capoeira

7.1 Charakteristika a vývoj

Capoeira je originálním uměním, které v sobě zahrnuje složky boje, sportu, tance, akrobacie, hry a výrazu těla.⁸² Capoeira v dnešní podobě představuje brazilské umění, avšak původ můžeme vysledovat v Africe, přesněji řečeno se do Brazílie dostala s přivezenými africkými otroky, kteří ji využívali jako způsob obrany a odporu. Dále původ lze spatřit v rituálním válečném tanci z Angoly zvaného mucope.⁸³ Kořeny můžeme vidět i v jiných uměních, která využívají předstíraného boje s akrobacií a hudbou, stejně jako capoeira. V roce 1809 byla zřízena královská policie, která měla za úkol dopadávat capoeiristy a mezi lety 1809–1889 až do vyhlášení republiky se odehrávaly boje mezi policií a capoeiristy. Následně byl vydán zákon, který capoeiru zakazoval praktikovat.⁸⁴

V roce 1927 byla Mestrem Bimbou založena první oficiální akademie pro výuku capoeiry. Vynalezl nový styl výuky capoeiry, který se nazýval capoeira regional, kde byl odlišný přístup k samotné hře. Mestre Pastinhu zastával opoziční tradiční styl, capoeira de Angola. Rozdíl mezi těmito styly byl nejvíce znát ve čtyřicátých až sedmdesátých letech 20. století. V padesátých letech se začaly otevírat nové školy, v roce 1972 se capoeira stala brazilským národním sportem a v sedmdesátých letech se začala rozšiřovat do USA a Evropy. V dnešní době dochází ke snaze spojit styl capoeira regional a capoeira de Angola pod heslem „Capoeira je jen jedna“.

7.2 Technika

Nejdůležitějšími aspekty pro provádění capoeiry jsou hudba, zpěv, bojové techniky a rytmický pohyb. Hudbou, zpěvem a potleskem se získává potřebná energie, jinak by se jednalo jen o bojové techniky. Základním nástrojem je berimbau, jedná se o strunný nástroj, který se podobá luku.⁸⁵ Každý capoeirista má svůj vlastní rytmus, kde gindga neboli kolébavý krok představuje rytmus zápasu. V tomto rytmu se právě provádějí různé

⁸² Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 82.

⁸³ Srov. tamtéž, s. 78; VEMCAMARA. *Historie capoeiry*. *Plzen-vemcamara.cz* [online].

⁸⁴ Srov. tamtéž.

⁸⁵ Srov. tamtéž.

bojové techniky a akrobacie.⁸⁶ Dalšími nástroji jsou pandeiro (tamburína), atabaque (velký buben), agogo a reco-reco (škrabka vyrobená z bambusu).⁸⁷ Bojové techniky se nazývají například ocas rejnoka, kladivo atd. Nelze však opomenout i obrané techniky, které se vyučují jako první. Capoeira se soustředí převážně na útočné pohyby nohou, jelikož v dřívějších dobách měli otroci svázané ruce, přesto i v dnešní době můžeme vidět techniky rukou.⁸⁸

⁸⁶ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 83.

⁸⁷ VEMCAMARA. *Historie capoeiry*. *Plzen-vemcamara.cz* [online].

⁸⁸ Srov. WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*, s. 84.

8 Porovnání bojových umění

Kung-fu jako bojové umění je ze všech zmíněných bojových umění nejstarší, a dá se tak považovat za předchůdce, inspiraci a otce ostatních bojových umění, která díky jeho vlivu vznikla. Hlavní příčinou je historický vliv Číny na Japonské souostroví. Pro každé bojové umění je správná cesta *do* nejdůležitější a každé bojové umění je spjata s kulturou dané země. Kung-fu oproti jiným bojovým uměním má specifickou víru, filozofii i kulturní rozměr. Kung-fu se vyučuje ve školách a na univerzitách, stejně jako například judo. Přesto však inspirace a vlivy taoismu, konfucianismu a buddhismu, spojené s principy jin a jang, a chápání světa na základě pěti elementů činí z kung-fu jedinečné bojové umění, ve kterém jsou důležité práce a zlepšení ve všech oblastech života. Co se týká duchovní stránky, má kung-fu nejbliže k bojovému umění aikido. To využívá energii *ki*, která se soustředí v centru *hara*. S touto energií se pracuje i v jiných bojových uměních, ne všechna ji však kultivují natolik jako aikido. Dále aikido nevyužívá fyzickou sílu jako jiná bojová umění, zaměřuje se spíše na mentální sílu, nastolení a kultivaci energie s živým splynutím těla a mysli.⁸⁹ To je podobné pěti elementům kung-fu. Dalšími společnými rysy kung-fu a aikida jsou inspirace a ovlivnění náboženskými a filozofickými směry. Sám zakladatel aikida Morihei Uešiba se věnoval zenbuddhismu a studoval jej. Dále se aikido nepojí jen s filozofií a náboženstvím těchto kultur, jako jsou šintoismus, konfucianismus, taoismus a buddhismus, ale i s etickými a morálními aspekty.⁹⁰

Rozdíl mezi těmito bojovými uměními spočívá v tom, že kung-fu v sobě zahrnuje více čínských bojových stylů, a přestože cvičenec kung-fu nechce protivníkovi ublížit, jen ho zpacifikovat, jako je tomu u aikida, využívá více fyzické a agresivnější síly, než je tomu u aikida.⁹¹ Co se týká bojových technik a idejí, je karate inspirováno právě vlivem Číny a kung-fu, kdy právě kung-fu dalo podnět k vytvoření systému Okinawa-te, což byl sebeobranný systém, ze kterého zakladatel karate Gičin Funakoši vytvořil karate.⁹²

Jestliže čínské bojové umění, jako je kung-fu, inspirovalo japonské bojové umění, například karate, pak japonské bojové umění karate dozajista ovlivnilo korejské bojové umění zvané taekwondo, a to v důsledku vlivu okupaci Koreje Japonskem. Na druhé

⁸⁹ Srov. WESTBROOKOVÁ, A., RATTI, O. *Aikidó a dynamická sféra*, s. 21–22.

⁹⁰ Srov. tamtéž, s. 29–30.

⁹¹ BETWEENMATES. Aikido a Kung fu. In: *Cs.weblogographic.com* [online].

⁹² Srov. NÁCHODSKÝ, Z. *Sebeobrana pro každého*, s. 33.

straně i Korea měla na Japonsko svůj vliv. Přestože tato dvě bojová umění mají společný způsob sebeobrany a jsou považována za tvrdá bojová umění, technické stupně, své zařazení ve sportu, a to i jako olympijské disciplíny, i tak zůstávají odlišnosti.⁹³ Nejviditelnějšími a nejznatelnějšími rozdíly mezi karate a taekwondem jsou doba jejich vzniku a země původu. Japonské karate je starší než korejské taekwondo. Taekwondo zčásti přebírá techniky z karate a kombinuje je s korejskými válečnickými technikami.⁹⁴ Jelikož obě umění pocházejí z jiných zemí, jejich název a označení trenérů a cvičebního úboru se liší.⁹⁵ Zásadní rozdíl mezi těmito bojovými uměními spočívá v jejich zaměření na techniku boje. Karate je komplexnější, z větší části se zaměřuje na kryty a blokování, klade důraz na sebeobranu, využívá údery pěstí a kopy směřující především do střední části těla. Používá se zde více práce s rukama, proto se karate také říká „cesta prázdné ruky“. Oproti tomu taekwondo se většinu času zaměřuje na vysoké kopy na úroveň hlavy. Taekwondisté skáčou, otáčejí se při svých kopech, které na pohled působí velkolepěji než kopy karatistů, oproti tomu se taekwondo nezaměřuje na práci paží, tak jako je tomu u karate.⁹⁶ Tento rozdíl je patrný, srovnáme-li taekwondo s kung-fu. Kung-fu klade větší důraz na paže a kruhové pohyby, zatímco taekwondo považuje nohy za svou největší zbraň, a tím i tyto končetiny léčí a posiluje. Kung-fu v sobě zahrnuje širokou škálu zbraní, které využívá.⁹⁷ Přestože by se mohlo zdát, že judo a aikido jsou si podobné, existují mezi nimi značné rozdíly. Tím zásadním je, že judo se vyvinulo z bojového umění jiu-jitsu a aikido zase z bojového umění aikijutsu. Aikido se, na rozdíl od juda, zaměřuje více na duchovní stránku a harmonii a využívá sílu soupeře, judo vyžaduje značnou sílu, jež se pak využívá například k hození protivníka na zem a následnému páčení či škrčení. I když aikido též využívá páčení, není záměrem ublížit nepříteli, naopak u juda může v důsledku hození protivníka na zem dojít k újmě i ke zranění protivníka. Judo je známější než aikido, lze je nalézt ve sportovním uplatnění i jako olympijský sport, aikido nikoliv.⁹⁸ Capoeira se ve srovnání s ostatními bojovými uměními řadí z velké části ke hře, improvizaci a v zemi svého vzniku, tedy v Brazílii, mezi kulturně hudební taneční aktivity. Každé bojové umění je unikátní, proto si při jejich porovnávání můžeme všimnout, že mají své silné i slabé stránky. Zastávám názor, že není úplně správné srovnávat, které bojové

⁹³ BETWEENMATES. Taekwondo a karate. In: *Cs.weblogographic.com* [online].

⁹⁴ PORTER, M. KARATE VS. TAEKWONDO. In: *Cs.weblogographic.com* [online].

⁹⁵ PORTER, M. KARATE VS. TAEKWONDO. In: *Cs.weblogographic.com* [online].

⁹⁶ BETWEENMATES. Taekwondo a karate. In: *Cs.weblogographic.com* [online].

⁹⁷ Srov. tamtéž.

⁹⁸ MORRISON, R. Rozdíl mezi judem a aikidem. In: *Cs.strephonsays.com* [online].

umění je lepší než druhé. Přesto určitá míra porovnávání bývá zapotřebí, když si žák vybírá, jakému bojovému umění se chce věnovat.

9 Pedagogické aspekty bojových umění

Bojová umění tvoří vhodnou součást školní tělesné výchovy, školních i mimoškolních volnočasových aktivit. Představují přínosný prostředek k všestrannému rozvoji osobnosti. Přispívají k podpoře specifických pohybových dovedností, rozvíjejí fyzickou všestrannost, zdatnost a odolnost. Nácvik bojových umění může sloužit i jako aerobní cvičení. Lze na něj nahlížet i jako na kondiční cvičení, které přispívá k posilování svalů, k nácviku pohybové koordinace. Ze zdravotního hlediska bojová umění napomáhají správnému držení těla, neboť bojové techniky musejí vždy vycházet z přímého držení páteře a kladou důraz na pohyb boků. Jen za těchto předpokladů jsou zajištěny dostatečná stabilita a koncentrace síly.

Důležitým aspektem je rovněž práce s tělesnou energií. Bojová umění slouží k uvědomění si a ovládnutí proudění tělesné energie. Jedinec si při vdechu uvědomuje průtok síly do podbřišku a při výdechu provádí danou akční techniku, kdy si opět uvědomuje výboj síly z podbřišku. Právě uvědomění si a spojení energie a dechu je typické pro bojová umění. Nácvik správného dýchání může být ze zdravotního hlediska vhodným prostředkem například při léčbě astmatu. K dalším typickým znakům patří soustředění, které provází tělesnou aktivitu i dýchání s průchodem energie. Plné soustředění pak přináší osvobození od běžných starostí, proto se v současné době stává vyhledávaným. S tím souvisejí i meditační cvičení, která jsou pro soustředění a bojová umění charakteristická.

Významným aspektem je i psychická stránka rozvoje osobnosti, neboť bojová umění podporují psychickou odolnost jedince. Bojová umění mají nezanedbatelný výchovný vliv, neboť podporují kázeň, sebeovládání, píli, kladou důraz na zdokonalování a odhodlání překonávat překážky. Učí zdvořilosti a úctě k ostatním, psychické vyrovnanosti. Mistři bojových umění se vyznačovali vždy svým klidem, rozvahou a snahou neublížit – a takto bychom měli přistupovat k řešení jakýchkoliv životních situací v současné době i my. Bojová umění v sobě zahrnují vyšší úroveň přístupu k člověku a k chápání principu morálního uspokojení. Mohou pomáhat při potřebě změny psychické stránky jedince, například při nadměrné agresivitě přispívají k lepšímu sebeovládání a adaptaci. Taktéž mohou přispívat k léčbě drogově závislých či sloužit jako prostředek prevence zneužívání návykových látek.

Bojová umění mají vliv i na sociální stránku jedince. Mnohá cvičení probíhají ve dvojicích, kdy se jedná o vzájemnou komunikaci pohybem, která slouží k vlastnímu

zdokonalování po stránce technické i sociální. Jedinci jde o svůj vývoj i o vývoj protivníka, neboť zdatnější protivník motivuje ke zdokonalování samotného jedince. Zajímavým aspektem je i mimoslovní komunikace, neboť postoj, chůze, pohled i hlasové projevy vypovídají o osobnosti jedince, projevuje se tímto způsobem strach, odhodlání, sebedůvěra, nadřazenost či podřízenost.

Bojová umění se jako volnočasové aktivity setkávají všeobecně s velmi dobrým přijetím. Vliv na to má určitě sledování akčních filmů, kde filmoví hrdinové praktikují techniky bojových umění a stávají se v očích dětí a mládeže idoly, jež chtějí napodobit a identifikovat se s nimi. Ze strany pedagoga je vhodné děti vést tak, aby se rozvíjely po stránce fyzické, ale také po stránce psychické a morální, a takto nahlížely i na protagonisty bojových umění.

Pedagog by měl být schopen s ohledem na věkové rozlišení jedinců k nim odpovídajícím způsobem přistupovat, prezentovat a uspořádávat aktivitu. U malých dětí má být aktivita vedena hravou formou, měla by u nich podporovat radost z pohybu. Postupně mohou být na ně kladeny větší požadavky na provádění technik i fyzickou zdatnost. Děti cvičením kopů zvyšují svou sílu, flexibilitu, rychlost a postupně zjistí, že při kopech neztrácejí stabilitu, což příjemně prožívají a podporuje to jejich sebevědomí. Věkově starší děti již dovedou odpozorovat a napodobit složitější techniky. Dospívající již mohou cvičit velmi intenzivně, zvládnou složitější dynamické a přesné pohyby, složité techniky, umějí ovládat dokonalé svalové uvolnění. Koncentrace síly při nejvyšším fyzickém vypětí je možná u jedinců přibližně do 35 let, pro starší by to již mohlo být zdravotně rizikové. Naproti tomu psychická koncentrace se využívá i u osob starších. U nich je právě kladen důraz na vnitřní regulaci a například u karate na extenzi síly z hara do akce.

Bojová umění spojují fyzickou zdatnost, pohybové a bojové techniky, psychickou odolnost, schopnost soustředění, intelekt, sociální dovednosti, fyzickou i psychickou koncentraci. Mají pozitivní vliv na celou osobnost jedince a podporují jeho integritu.⁹⁹

⁹⁹ Srov. FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*, s. 7–13.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo popsat a porovnat vybraná bojová umění, objasnit jejich vliv na formování osobnosti a přiblížit pedagogický aspekt bojových umění jako sportovní aktivity ve volném čase. Na začátku práce jsem pokládal za vhodné vysvětlit pojem *bojová umění*. Ta vznikala v dřívějších dobách a byla ovlivněna historickým vývojem v zemích svého původu. Rovněž jsem považoval za nezbytné objasnit rozdíl mezi bojovým uměním, bojovým sportem a sebeobranou.

Ve své práci jsem se v první části věnoval čínskému bojovému umění kung-fu, které je ze sledovaných umění nejstarší a právem je pokládáno za východisko pro ostatní bojová umění. Kung-fu má velmi silný duchovní rozměr a pro jeho pochopení jsou stěžejní východní systémy – taoismus, konfucianismus, buddhismus a principy jin a jang, a rovněž teorie pěti živlů. Tyto skutečnosti pokládám za důležité pro vysvětlení veškeré podstaty bojových umění, a proto jsem se této oblasti ve své práci poměrně rozsáhle věnoval.

V další části jsem popsal japonské bojové umění karate, které se ve svém prvotním zárodku inspirovalo právě kung-fu a je zaměřeno na sebeovládání a kontrolu. Protože součástí karate jsou soutěže, věnoval jsem se kromě základní charakteristiky a vývoje rovněž soutěžním disciplínám a stupňům technické vyspělosti. Bojové umění karate bylo inspirací pro korejské taekwondo, které už ve svém názvu zahrnuje výraz *do*, tedy správnou cestu životem, a obecně hledá cestu k sebezdokonalování, sebeovládání, respektu a lidskosti. V další části jsem popsal japonské bojové umění judo, které vzniklo jako reakce na špatnou fyzickou kondici studentů a stalo se součástí japonské školní výuky, sportovní disciplínou i součástí olympijských her. U japonského bojového umění aikido jsem chtěl poukázat na jeho myšlenku harmonie těla a ducha, odstranění agrese a snahu řešit konflikty mírovou cestou. Svým duchovním zaměřením se blíží kung-fu. Jako poslední bojové umění, které jsem ve své bakalářské práci popsal, jsem si zvolil brazilskou capoeiru, jež se od ostatních uvedených odlišuje tím, že nepochází z Asie, ale z Afriky. Navíc se vyznačuje tím, že kromě bojové techniky klade důraz na hudbu, zpěv, hru, akrobacii, a tak se výrazně odlišuje od ostatních zde uvedených a značně se vymezuje jako performativní druh umění. Jednotlivá bojová umění jsem následně souhrnně porovnal.

U každého bojového umění jsem vysvětlil morální stránku a vliv bojového umění na formování jedince. Na to jsem pak navázal v poslední části bakalářské práce, kde jsem popsal pedagogické aspekty bojových umění jako volnočasové aktivity.

Domnívám se, že cíl práce se mi podařilo naplnit. Přesto si uvědomuji, že téma bojových umění je značně rozsáhlé a dalo by se zkoumat daleko podrobněji i důkladněji. Při své práci jsem si vybral jen ta u nás nejznámější bojová umění, s výjimkou capoeiry, která u nás sice zatím není tak rozšířená, ale zvolil jsem si ji pro porovnání s ostatními.

Původně jsem se v rámci bakalářské práce zamýšlel věnovat také praktické části. Chtěl jsem navštívit kluby, kroužky a tréninky bojových umění, setkat se s trenéry i cvičenci bojových umění, sledovat, co je motivuje k provádění nácviku a účasti v soutěžích, v čem spatřuji přínos bojových umění, popřípadě s čím se musí vyrovnávat. Kromě všeobecného nadšení pro nácvik bojových umění jsem se také setkal se dvěma podle mého názoru nevhodnými přístupy. Někteří jedinci si velice zakládali na tom, co se dokázali naučit, jakého stupně technické zdatnosti docílili či jakého umístění v soutěžích dosáhli. To je však v příkrém rozporu s myšlenkou bojových umění, jež mají v člověku pěstovat skromnost a pokoru, nikoliv stavění se na odiv. Dokonce jsem se setkal u některých jedinců s postojem, že bojové umění jim umožnilo „umět se bít“. Ve skutečnosti však idea bojového umění spočívá v harmonii, myšlenka vyhnutí se boji a řešení konfliktů mírovou cestou. Domnívám se, že postoj „umět se bít“ se projevuje jen u některých jedinců a jen v počátcích nácviku bojových technik. Postupným cvičením, odříkáním a pílí ustupuje do pozadí sebeobrana jako smysl nácviku a do popředí postupně proniká hlubší myšlenka bojového umění. Jsem toho názoru, že k nepochopení podstaty bojového umění v našem západním světě dochází z důvodu odlišnosti naší mentality od mentality asijských národů, jež prošly jiným historickým vývojem, mají jiné kulturní tradice, odlišné zvyky a vyznávají jiné hodnoty.

Při zpracovávání bakalářské práce jsem využil tištěných publikací i internetových dokumentů. Studium dostupných zdrojů a zpracovávání bakalářské práce mně umožnilo proniknout hlouběji do problematiky bojových umění, dokonaleji jsem se seznámil s technikami boje, objasnil jsem si některé dosud neznámé pojmy, a především jsem si lépe uvědomil duchovní i morální stránky bojových umění, které mají vliv na formování osobnosti. Navíc jsem se při studiu hlouběji seznámil s historií Číny, Japonska a Koreje, neboť ačkoli jsem historii studoval a sám se o ni zajímal, musím konstatovat, že s historií asijských zemí jsem se dosud dostatečně neseznámil. Tím pro mě byly studium informačních pramenů a zpracování bakalářské práce přínosné.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné publikace

- FOJTÍK, I. *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda, 1998. ISBN 80-205-0556-3.
- FOJTÍK, I. *Japonská bojová umění*. Praha: Naše vojsko, 1993. ISBN 80-206-0166-X.
- FOJTÍK, I., KRÁL, P., KRÁL, P. *Karatedó*. Praha: OLYMPIA, 1993. ISBN 80-7033-246-8.
- HLADÍK, R., PETRUS, T. *Kung fu. Sebeobrana jižního Shaolinu*. Praha: Naše vojsko, 1992. ISBN 80-206-0253-4.
- KOVÁŘÍK, S., BOHUMÍNSKÝ, D. *Taekwon-Do*. Praha: Naše vojsko, 1992. ISBN 80-206-0259-3.
- KURFÜRST, Z. *Wu shu/Kung-fu*. Adamov: TEMPLE, 1992. ISBN 80-901295-0-1.
- NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. Praha: FUTURA, 1992. ISBN 80-85523-01-09.
- STEVENS, J. *Tajemství aikidó*. Praha: Nakladatelství Miroslav Sobotka, 2001. ISBN 80-903079-0-6.
- WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha: Naše vojsko, 1997. ISBN 80-206-0546-0.
- WESTBROOKOVÁ, A., RATTI, O. *Aikidó a dynamická sféra*. Praha: Nakladatelství Miroslav Sobotka, 2005. ISBN 80-903079-8-1.

Elektronické dokumenty

- AKADEMIE KARATE BRNO. Barevné pásy v karate. *Akademiekaratebrno.cz* [online]. © 2016 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.akademiekaratebrno.cz/barevne-pasky-v-karate>
- BETWEENMATES. Aikido a Kung fu. In: *Cs.weblogographic.com* [online]. © 2023a [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://cs.weblogographic.com/difference-between-aikido-and-kung-fu-9330>
- BETWEENMATES. Taekwondo a karate. In: *Cs.weblogographic.com* [online]. © 2023b [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://cs.weblogographic.com/difference-between-taekwondo-and-karate-10044>
- BETWEENMATES. Taekwondo a Kung Fu. In: *Cs.weblogographic.com* [online]. © 2023c [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://cs.weblogographic.com/difference-between-taekwondo-and-kung-fu-9245>
- ČESKÁ ASOCIACE TRADIČNÍHO KARATE. Tradiční karate. *Karate.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.karate.cz/tradicni-karate/>

- MORRISON, R. Rozdíl mezi judem a aikidem. In: *Cs.strephonsays.com* [online]. 2. 9. 2021 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://cs.strephonsays.com/judo-and-vs-aikido-431>
- OBČANSKÝ SPOLEK PRO PODPORU ROZVOJE TRADIČNÍHO KARATE. Soutěžní disciplíny tradičního karate. *Ospprtk.cz* [online]. © 2023 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.ospprpk.cz/soutezni-discipliny-tradicniho-karate/>
- PORTER, M. KARATE VS. TAEKWONDO. In: *Cs.weblogographic.com* [online]. 13. 3. 2023 [cit. 2023-03-14]. Dostupné z: <https://cs.natapa.org/Karate-vs-Taekwondo-175>
- VEMCAMARA. Historie capoeiry. *Plzen-vemcamara.cz* [online]. © 2015 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.plzen-vemcamara.cz/co-je-capoeira>

Abstrakt

RAŠEK, D. Bojová umění jako sportovní aktivita ve volném čase. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce V. Erban.

Klíčová slova: bojové umění, bojový sport, sebeobrana, kung-fu, taekwondo, karate, judo, aikido, capoeira, morální stránka, pedagogický aspekt

Práce se zabývá bojovým uměním jako volnočasovou aktivitou. Vysvětluje rozdíl mezi bojovým uměním, bojovým sportem a sebeobranou. Popisuje vybraná bojová umění: kung-fu, taekwondo, karate, judo, aikido a capoeiru. U jednotlivých bojových umění uvádí základní charakteristiku a historický vývoj, používané styly boje a techniky. Popisuje stupně technické vyspělosti a soutěžní disciplíny. Zabývá se morální stránkou každého bojového umění, jeho vlivem na psychickou a morální stránku jedince, pedagogickým vlivem mistra či trenéra na žáka. Práce souhrnně porovnává vybraná bojová umění po stránce technické, soutěžní i duchovní. Bojová umění mají pozitivní vliv na formování osobnosti jedince, podporují harmonii tělesné i duševní stránky, a mohou tak nacházet vhodné uplatnění ve volnočasových aktivitách.

Abstract

RAŠEK, D. Martial Arts as a Free Time Sport Activity. České Budějovice 2023. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Thesis supervisor V. Erban.

Keywords: martial arts, combat sports, self-defense, kung-fu, taekwon-do, karate, judo, aikido, caopeira, moral aspect, pedagogical aspect

The thesis deals with martial art as a free time activity. It explains the difference between martial art, combat sport and self-defense. It describes the chosen martial arts - kung-fu, taekwon-do, karate, judo, aikido and caopeira. It lists the basic characteristics of individual martial arts and historical development, used fighting styles and techniques. It describes the levels of technical skill and competitive disciplines. It deals with the moral aspect of every martial art, its influence on the psychological and moral side of an individual, pedagogical influence of a master or a trainer on its pupil. The thesis compares the chosen martial arts from the technical, competitive and spiritual side. Martial arts have positive affect on the formation of personality of individual, supports harmony of both spiritual and physical aspect and so they can find suitable application in free time activities.