

JOSIP KOVŠČA 8.DAN



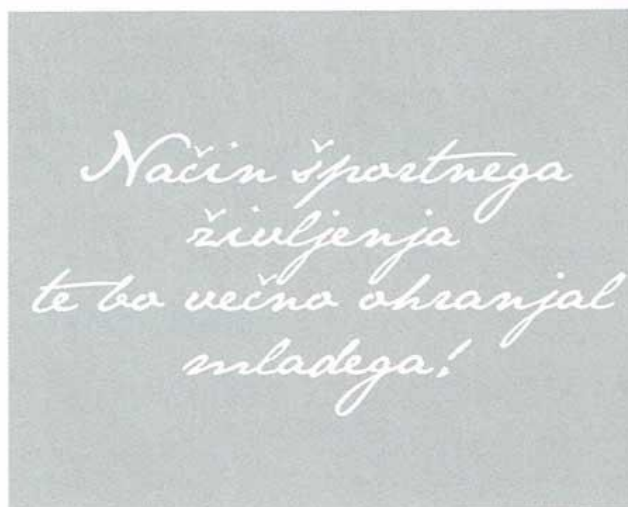
KARATE
NA POTI

Ljubljana

Karate na poti življenja



Josip Kovšca 8. dan



Uvodna beseda avtorja

Danes smo priče vse večjemu vplivu vzhodnjaških borilnih veščin na ves svet, res pa je, da se Evropa z njimi v večji meri srečuje šele v zadnjih 30-ih letih. In tu, na starem kontinentu in ter kasneje v ZDA, jih sprejemamo različno in specifično. Veščine pridobivajo veliko od tako imenovanega „zahodnega“, pri tem pa v smislu „zahodnjaškega“ ne mislim na geografski ali politični Zahod, ampak na stanje duha. Tako danes judo, karate, kendo, aikido, kjudo in tako naprej postajajo hobi mnogih, še posebej mladih.

Ob prihodu v Evropo so mnogi mojstri borilnih veščin predstavili primarne sporočilne vrednosti veščin, ki so se manifestirale predvsem na področju fantastične moči, pa ne fizične, in absolutnega duševnega miru. Tema

dvema pomembnima vzhodnjaškima komponentama smo na starem kontinentu dodali zahodno miselnost in v duhu „competition relationshipa“ (ang. tekmovalnega razmerja) ustvarili tekmovalni šport.

Ne bi želel komentirati ali primerjati borilnih veščin, ki se jih učimo pri nas ali na Vzhodu. Menim, da je čas edini relevantni faktor, vendar to vprašanje že presega obravnavano tematiko. Napisanih je že veliko knjig o karateju. Vsi „veliki“ učitelji so napisali že vsaj eno. Seveda so, tako kot na vseh drugih področjih, nekatere boljše, nekatere pa slabše. Medtem ko nekatere karate opisujejo kot moderno večščino, druge vztrajajo pri karateju kot nespremenljivem sistemu, ki se ga prakticira že tisočletja. So pa tudi knjige,

ki bi jih pogojno lahko uvrstili v zlato sredino. Avtorji slednjih vztrajajo na športni in spiritualni komponenti karateja ter ustvarjajo svojevrstno sintezo tradicije in sodobnosti.

Če bi se vprašali, zakaj je tako, moramo vedeti, da na Zahodu tržna vrednost dominira nad uporabo. Ker je knjiga v prvi vrsti blago, mora ustvarjati dobiček, torej mora biti priljubljena in zadovoljiti pričakovanja bralca, ki jo kupi. Seveda to ni edini razlog. Veliko lažje je namreč govoriti o zunanji formi, ki se je lažje naučiti, prepisati, lahko se jo lažje predstavi in razloži. Veliko je učiteljev, ki učijo tovrsten karate in pišejo tovrstne knjige. Na tak način se sami lažje asimilirajo z zahodnjaškim racionalizmom in prilagojeno logiko. Ponavadi uporabijo sodoben znanstveni pristop z izraženo težnjo sinteze starega in novega in tako v nadgradnji dobijo „novo kakovost“. Karate tako secirajo, ga razlagajo in analizirajo, ga preučujejo in mu dodajajo svojo interpretacijo. Sodijo, da so karateju naredili veliko uslugo. Vse skupaj lahko še najbolje izrazimo z medicinsko analogijo. Kirurg razreže človeka na najmanjše dele, ki jih potem posamično preuči. Odvrže tiste, za katere meni, da so nepotrebni, in doda svoje, umetne. Sestavne dele kasneje združi

nazaj v celoto in z začudenjem ugotovi, da subjekt ni več živ. Niti ne razmišlja o tem, da ga je sam ubil, ampak ga poskuša na različne načine obuditi med žive. Ko mu to ne uspe, truplo razglasi za sodobnega človeka, ki ga je analiziral, in ustvarja nove termine v smislu – saj je subjekt mrtev samo relativno. Kirurg ne dojema oziroma ne želi priznati svoje napake. Raje si izmišlja nove zakone, pojasnila, nove teorije, vendar od vsega tega človeku ni nič bolje. Ostaja mrtev. Ne manjkajo mu teorije in besede, manjka mu življenje. Če pa to skušamo predstaviti kirurgu, pomeni, da bomo globoko užalili njegov ego strokovnjaka. Enako počno tudi naši učitelji, le da to izvajajo na mnogo bolj subtilen in učinkovit način.

Na tej točki moram nekaj povedati. Če ste pričakovali, da boste na teh straneh našli navodila za lomljenje desk, zidakov in podobnega, izvajanje občudovanja vrednih skokov ali udarcev, ki se pojavljajo v sodobnih filmskih produkcijah z etiketo Hong Konga in podobno, boste razočarani. Potem je bolje, da knjige ne kupite, saj bo to za vas izguba časa in denarja. Če pričakujete, da boste tukaj našli osnove nekega novega športa, privlačnega za mase slabega okusa in željne cirkusa („kruha in iger“),

njegova pravila, elemente in način njihovega izvajanja (seveda v zunanjem aspektu), izvlečke iz fiziologije in športne medicine, ste spet na krivem potu. Bojim se, da vam vsega tega tale zapis ne bo dal. Vse ostale bralce pa prosim za razumevanje glede mojih osebnih pogledov na karate. S svojim skromnim znanjem vam bom skušal približati svet karateja, ki ga poznamo že tisočletja, in vas spoznati s potjo, na katero so krenili mnogi. Večini ni uspelo.

Od karateja želimo dobiti svobodo in disciplino, mir in spoznanje. Malo jih je prehodilo to pot, moja želja pa je, da doprinesem k temu, da vi sami naredite prvi pomemben korak in krenete po tej poti. Želim vas tudi opomniti, da je pot, ki jo boste morebiti ubrali, najtežja od vseh znanih poti, saj se ne bomo na njej znašli, če ne bomo o njej tudi mislili. Tu pač ni lažje smeri. V oči zremo samo svojemu življenju in ga lahko usmerimo v pekel ali v vrt, poln cvetja. Vse je odvisno od vas samih.

Vsak začetek je težak. Ko skozi večletno delo pridobivate izkušnje, se vam bodo vse začetniške težave zdele smešne. Zavedajte se, da so bili na vašem mestu mnogi. Več njim ni uspelo, spopasti se s težavami, fizičnimi napori, nasprotovanjem okolice, najbližjih in

celo družine ali prijateljev. Bojim se, da odločitev za pot karateja ne bo vaš največji napor. Poleg naporov za spremembo izkrivljenega pogleda na svet in vzroke za nastalo stanje, odpovedovanje alkoholu, tobaku, luksuzu, zabavi, denarju, ljubezni ... boste spoznali, da ste največji problem vi sami. Takrat in samo takrat lahko rečete, da ste postali človek. Ampak, da se izognemo hvalisanju, je treba jasno reči, da je delo pomembno.

Želel bi, da se nekega dne spomnite teh besed. Ampak pazite, to so le besede, one niso pomembne, važna je pot. Lahko vas peljem do izvira, pri tem pa se vam globoko opravičujem, če te besede zvenijo prepotentno in pretenciozno, kar nikakor ni moj cilj, vendar vas nikakor ne morem prisiliti, da bi pili. To je vaša stvar, jaz pa ne morem ničesar več storiti, četudi bi to lahko naredil. Potem bi bil učinek moj in ne vaš. Vi morate odrasti, nihče vas ne more soditi. V najboljšem primeru vam lahko pokaže pot.

Tistim, ki iščejo, je to dovolj. Želel bi, da sem zapisal nekaj, kar vas bo privedlo do razmišljanja. Če sem pri tem pomagal vsaj za drobtinico, vem, da je bil moj trud poplačan.

Najlepša hvala za potrpežljivost.



*Velika več dobrega
sem naredil,
kot so drugi
slabega meni!*

Predstavitev Karate kluba Postojna

Karate klub Postojna je bil ustanovljen leta 1973 in njegov prvi predsednik je bil Vid Dolenc. Med ustanovnimi člani je bil tudi glavni trener v klubu, Josip Kovšca, mojster karateja 8. DAN. Kljub je eden izmed najstarejših še aktivnih klubov v občini Postojna. V svojem štiridesetletnem delovanju je postojnski karate klub navezal številne prijateljske

stike s sorodnimi klubi v Sloveniji in izven njenih meja. Leta, ki so za klubom in njegovim glavnim trenerjem, Kovšco, so leta kakovostnih in zahtevnih treningov, ki pa so obrodili sadove z nešteto priznanji in medaljami. Še posebej se radi pohvalijo s tistimi člani, ki so si pridobili mojstrske nazive – črni pas – takih članov je do danes preko 60.



Klub je s svojimi člani, trenerjem in drugimi prizadevnimi simpatizerji te borilne veščine pogosto dokazal, da so dobri organizatorji tekmovanj. Leta 1989 je bila tako postojnskemu karate klubu zaupana organizacija Državnega prvenstva za mladince tedanje Jugoslavije, ki se ga je udeležilo preko štiristo karate klubov iz vseh jugoslovanskih republik.

Klub je organizator trenutno največjega

karate tekmovanja v Sloveniji, Postojna open. Klub ima stalne treninge v telovadnici OŠ Antona Globočnika v Postojni in s tem so njihovi pogoji dela boljši kot so bili v preteklosti. Skromnost, povezanost in prijateljstvo članov v klubu so tisti elementi, ki so ta klub ohranili med najboljšimi, ne samo v občini Postojna, ampak tudi v Sloveniji skozi štiridesetletno obdobje. Načrtov in idej vsem, ki so povezani s klubom, ne zmanjka še za nadaljnjih štirideset let.





*Modern človek je z
resnostjo, uslinami
in čistostjo sebe
ustvaril otok,
katerega nobena
poplava ne more
potopiti!*

Zgodovina karateja

Nastanek in razvoj

Najstarejši podatki o nastanku predhodnika današnjega karateja segajo v začetek 7. stoletja, ko je indijski duhovnik DARUMA (BODIDARMA) zapustil zahodno Indijo in se odpravil na nekoliko tisoč milj dolgo pot na Kitajsko. Namen njegovega popotovanja je bilo širjenje budizma. Med drugim ga je pot privedla do samostana SHAOLIN v provinci HUNAN. Tamkajšnji učenci so bili slabo telesno pripravljene in niso bili sposobni izvajati vaj. Da bi razvili telesno moč, jim je DARUMA pokazal posebno metodo za pridobivanje kondicije. S pomočjo tega urjenja do duhovniki povečali tako duhovno kot telesno moč in postali znani po moči in vzdržljivosti. Ta metoda urjenja se je kasneje razširila in dobila ime po svojem poreklu – SHORINJI KENPO.

Obstaja še nekaj drugih sledi o nastajanju predhodnika današnjega karateja, vsekakor pa je zanesljivo, da ima korenine na Kitajskem.

Od 15. stoletja in vse do tja do 18. stoletja se je večina na različne načine iz Kitajske prenašala na otok Okinavo, ki leži med Kitajsko in Japonsko. V tem času se je pomešala z domačimi borilnimi veščinami in nastala je posebna veščina – TE ali, kot so jo tudi imenovali, OKINAWA-TE.

Veščina TE je bil sistem boja brez orožij, samo z uporabo rok in nog. Na osnovi te veščine je nastalo prepričanje, da se posameznik s svojim na pogled slabim telesom, z določenimi načeli pripravi do tega, da doseže izjemne učinke in ogromno moč.

V 19. stoletju se je okinavska borilna veščina TE širila v tri smeri, s tremi šolami: NAHA-TE, SHURI-TE in TOMARI-TE, ki so dobila imena po mestih, od koder so izvirala. SHURI-TE in TOMARI-TE sta bili zelo podobni šoli, tako da je razlika med njima sčasoma popolnoma izginila.

NAHA-TE se je razvil okoli stare prestolnice Okinave, NAHE. Šola iz NAHE je bila največ pod vplivom kitajskega načina boja: težnja k defenzivnemu boju, razni prijemi in meti, nizki udarci z nogami in glasno trebušno dihanje.

Šola iz SHURIYA je bila bolj napadalna in ni sprejela kitajskega oponašanja živalskih gibov v borbi. Ta šola je v kate vnesla hitre in močne tehnike, ki so zahtevale popolno stabilnost, zato so stavi nizki in čvrsti, stopala s celo površino na tleh. Mnogo manj privrženecv je imel stil v mestu TOMARI.

V začetku 20. stoletja je začela veščina vzbujati zanimanje tudi na Japonskem. Leta 1902 je japonska vlada ukazala, da veščino TE uvedejo v šolo kot obvezni del telesne vzgoje. Eden prvih učiteljev je postal FUNAKOSHI GICHIN, ki je leta 1906 s svojimi prijatelji potoval

po Okinavi in prvič v zgodovini javno demonstriral veščino. Leta 1916 so ga poklicali v center borilnih veščin KYOTO in to je bila prva demonstracija veščine izven Okinave. FUNAKOSHI-ju pripisujejo tudi največje zasluge za razmah veščine na Japonskem. Prednost omenjenega mojstra GICHIN-a FUNAKOSHI-ja je bilo njegovo spoznanje in težnja k reformatorskemu pristopu do veščine. Uvidel je, da mora tradicionalno urjenje, kakršno je bilo na Okinavi, prilagoditi novim zahtevam novega časa. Dolgotrajen trening je spremenil v relativno hiter program učenja. V začetku je proučeval izvorni SHURI-TE, ki je zahteval dolgoletno urjenje.

Ker je karate poučeval na univerzah, je bilo potrebno, da študentje v štirih letih pridobilo vsaj osnovo karateja in FUNAKOSHI je skrajšal program učenja od prvotnih deset let na štiri leta. Posledica tega so mnoge izvržene tehnike, ostale so le tiste najpomembnejše. Metodika urjenja se je ugledala po ostalih športih.

Med tem časom so tudi drugi mojstri z Okinave iskali priložnost na Japonskem. S tem namenom so začeli ustvarjati

svoje stile – šole. Razlike med njimi so temeljile predvsem na katah. Mnogi stili pa se niti niso razširili.

Najbolj znani stili, ki so se začeli razvijati, so bili GOJU-RYU (ustanovitelj CHOJUN MIYAGI), WADO-RYU (ustanovitelj HIRONORI OTSUKA), SHITO-RYU (ustanovitelj KENVA MABUNI), UECHI-RYU (ustanovitelj KANBUN UECHI) in predvsem SHOTOKAN že omenjenega FUNAKOSHI-ja, kakor so ga poimenovali njegovi učenci.

Leta 1936 so se v NAHI zbrali mojstri večšine in sprejeli dogovor o novem pisanju imena KARATE. Ideogram „KARA“, ki je pomenil „kitajski“, so zamenjali z drugo besedo, ki se enako izgovarja ali različno piše in ima različni pomen „PRAZNO“. Tako je „kitajska roka“ postala „prazna roka“.

Po letu 1945 so se začela odvijati prva tekmovanja in tako je karate postal dojemljivejši in zanimivejši za širši krog ljudi. Po zaslugi številnih japonskih mojstrov se je začel širiti po vsem svetu.

TSUTOMU OSHIMA je bil pionir SHOTOKAN karateja v Ameriki. Leta 1956 je ustanovil prvo karate združenje v tej državi - „KARATE ZDRUŽENJE

JUŽNE KALIFORNIJE“. Zaslužen je za ustanovitev prvega karate kluba pri eni od ameriških univerz (leta 1957). OSHIMA je v Ameriko prišel zaradi študija in bolj slučajno je nanoslo, da se je odločil za poučevanje karateja, kar pa je pomenilo začetek ameriškega SHOTOKAN karateja.

Za evropski karate je pomemben mojster TETSUJI MURAKAMI, ki je leta 1957 prispel v Pariz in kot prvi Japonec začel s poučevanjem karateja na stari celini. MURAKAMI je bil tudi prvi japonski inštruktor, ki je prišel v Jugoslavijo in leta 1963 vodil prvi seminar v PETROVCU na morju. Tega leta se v Jugoslaviji ustanovi prvi klub, v Beogradu - „STUDENTSKI KARATE KLUB“. Leto kasneje so bili ustanovljeni še klubi PARTIZAN, MEDICINAR, RADNIČKI v Ravnah na Koroškem. Gospod Pečnik se je spoznal s karatejem v Zagrebu, kjer je študiral medicino. V kratkem so nastali še klubi GORENJE VELENJE, BRANIK MARIBOR, KRŠKO, ROGAŠKA SLATINA. Največji vpliv na začetek karateja v Sloveniji so imeli: brata VLADIMIR in ILIJA JORGA, dr. EMIN TOPIČ, mojster TAIJI KASE, ki je leta 1969 vodil seminar v Velenju, in mojster TOKUHISA TAKASHI, ki se je leta 1970 nastanil v Ljubljani, kjer je

vrsto let uspešno vodil klub in seminarje po celotni državi.

Nekako v istem času, ko je v Slovenijo prispel karate, leta 1968, je bilo izvedeno (neuradno) svetovno prvenstvo v posamezni (LOS ANGELES) in ekipni (MEXICO CITY) konkurenci. Ustanovili so KOMITE za formiranje svetovne karate organizacije.

10. oktobra 1970 se v Tokiu ustanovi prva svetovna karate organizacija WUKO (WORLD UNION KARATE ORGANIZATION). Leta 1972 pride na svetovnem prvenstvu do incidenta in razkola med vodilnimi, kar je imelo za posledico nastanek druge svetovne karate

organizacije – IAKF, ki so jo ustanovili leta 1975 v Pasadeni (Kalifornija).

Sporazum je tedaj podpisalo 16 držav, med njimi tudi Jugoslavija, in število držav je z leti neprestano raslo. Poleg teh dveh svetovnih organizacij je v naslednjih letih prirejalo svoja evropska in svetovna prvenstva še nekaj organizacij, kot npr. S.K.I. (mednarodni SHOTOKAN karate), ki je bil ustanovljen leta 1975.

WUKO je že v svojem začetku uspel v svojo organizacijo združiti vse glavne stile; SHOTOKAN, SHITO-RYU, GOJU-RYU, WADO-RYU, medtem ko se je IAKF naslanjal le na SHOTOKAN. Šele leta 1986, ob reorganizaciji, je sprejel pod svoje okrilje vse ostale tradicionalne stile.





*Odgovor je lahko
preprost, ni pa
nujno lahak!*

Kaj je karate?

Večina ljudi povezuje besedo karate z akcijskimi filmi, v katerih nepremagljive ninje premagujejo svoje nasprotnike s skoki in leti po zraku, ki včasih nasprotujejo fizikalnim zakonom. Karate je nekaj drugega in ne izdelek tovarne sanj – filmske industrije. Karate je predvsem način življenja, je borilna veščina, je umetnost samoobrambe in psihične stabilnosti ter v zadnjem času tudi šport.

Ljudje se s karatejem lahko ukvarjajo celo življenje, od četrtega, petega leta starosti pa do poznih starostnih let. Poznavalci pravijo, da karate kot način življenja podaljšuje življenje. Dokaz za to so „izumitelji“ karateja, prebivalci Okinave, ki so eni izmed najdlje živečih Zemljanov danes.

Danes si v moji družini težko predstavljamo dan brez karateja.

Beseda karate je sestavljena iz japonskih besed kara in te, kar pomeni prazna roka. Ta samoobrambna borilna veščina Daljnega vzhoda se je v drugi polovici 19. stoletja razširila na Zahod, kjer se je pod vplivom novega kulturnega okolja in posameznih športnih znanosti razvila v najbolj množičen borilni šport. Oče današnjega karateja je mojster Gichin Funakoshi. Današnji karate je prilagodil in preoblikoval tako, da je postal del življenja tistega, ki ga je treniral.

Karate kot borilna veščina definira strogo urjenje bojvniškega duha in utrjevanje telesa ter nenehno učenje in treniranje učinkovite samoobrambe skozi strogo določena pravila obnašanja.

Kot šport karate pomeni s tekmovalnimi pravili opredeljeno borbo.

Številne so prednosti ukvarjanja s karatejem pri otrocih. Pravilno dihanje omogoča pravilno izražanje v šoli in stresnih situacijah. S pravilnim dihanjem kontroliramo tremo ter možno stresno situacijo. Treningi so prilagojeni otrokom tako, da optimalno napredujejo v vizualno motorični koordinaciji. Pri treningu karateja je poseben poudarek namenjen razvoju koncentracije, ki je eden ključnih dejavnikov učinkovitega učenja. Otroci se pri karateju učijo pozitivnih delovnih navad, saj je karate za razliko od drugih športov nemogoče obvladovati brez vztrajne in natančne vadbe. Karate je šport, pri katerem sodeluje celo telo. Zaradi specifičnega



načina treninga je telesni razvoj skladen, obenem pa je karate znan kot šport, pri katerem je zelo malo poškodb.

1. KDAJ JE PRAVI ČAS ZA ZAČETEK TRENIRANJA KARATEJA?

Otrok lahko prične s treniranjem karateja med 7. in 8. letom starosti. Z vstopom v šolo se že nekoliko socializira, telesno razvije, postane gibljivejši in



močnejši. Potreben mu je strokovnjak, ki bo uspešno izpeljal časovno daljšo in metodično pot učenja. Od 8. leta starosti naprej začnemo otroke selekcionirati in usmerjati v tekmovalni šport.

2. KAKO USMERJAMO OTROKA V TEKMOVALNI ŠPORT?

Pred seboj si razgrnimo faze športnega treniranja. Te so izoblikovane podobno kot pri drugih športih:

- 1. faza:** učenje pravih tehnik karateja
- 2. faza:** treniranje začetnikov
- 3. faza:** treniranje naprednejših tekmovalcev
- 4. faza:** treniranje vrhunskih tekmovalcev

Prva in druga faza nista ostro ločeni in se prepletata, vendar tako, da je v prvi fazi glavni poudarek na učenju pravih tehnik karateja s temeljnimi začetki treniranja, v drugi fazi pa je bolj poudarjeno treniranje, čeprav je še vedno namenjeno precej pozornosti prvinam učenja pravih tehnik. Opozoriti moramo, da navedena razdelitev ni edina, ki jo srečamo v strokovni literaturi. Menimo, da ni



tako pomembno, kako posamične faze imenujemo, zelo pomembno pa je, kaj so v določeni fazi cilji, metode in sredstva, s katerimi usmerjamo športnikov razvoj.

Okvirna leta oz. faze, kdaj naj se otroci pojavijo v določeni fazi usmerjanja v tekmovalnem športu:

- 1. faza:** 8 – 10 let
- 2. faza:** 11 – 12 let
- 3. faza:** 13 – 15 let
- 4. faza:** od 16. leta naprej

Pri tem pa moramo upoštevati naslednje:

- Da se biološka in kronološka starost vedno ne ujemata in da je lahko pri določenih otrocih različna.

- Da je telesni in s tem športni razvoj pri deklicah bistveno hitrejši kot pri dečkih.

To časovno „prehitevanje” je običajno za leto ali dve, izjemoma tudi več.

- Da do približno desetega leta starosti v absolutnem merilu rezultatov med dečki in deklicami ni bistvenih razlik.

3. TELESNA PRIPRAVA

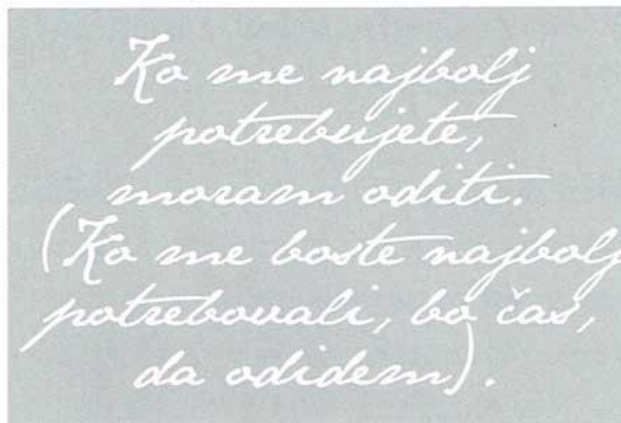
Telesna priprava je proces razvijanja telesnih sposobnosti, potrebnih v določeni športni panogi. Pri razvoju teh sposobnosti so vključene vse mišične skupine.



Mišice ustrezno obremenjujemo, rezultati pa se nam kažejo v večji moči, hitrosti, gibljivosti in vzdržljivosti športnika. Kako se bodo mišice odzivale na obremenitve je odvisno od njihove strukture in načina obremenjevanja. Mišice so v grobem sestavljene iz belih in rdečih mišičnih vlaken. Rdeča mišična vlakna se razvijajo pri visokih in dolgotrajnih obremenitvah, bela mišična vlakna pa pri kratkih, sunkovitih obremenitvah. Na število belih in rdečih mišičnih vlaken ne moremo vplivati in so dana z rojstvom. Od načina obremenitve pa je odvisno, katera mišična vlakna se bodo bolje razvijala. Pri treniranju karateistov moramo v tretji, posebej pa še v četrti fazi razvijati bela mišična vlakna (hitrost, eksplozivnost). Izogibati se moramo aktivnostim z visokimi in dolgotrajnimi obremenitvami (dolgotrajni tek – maraton, atletika, gimnastika).

4. ODNOS MED SPLOŠNO IN POSEBNO PRIPRAVO

Vsako treniranje zahteva splošno in posebno telesno pripravo. Številne raziskave so pokazale, da je v najzgodnejšem obdobju treniranja zelo pomembna splošna telesna priprava, ki



bo dala športniku dovolj široko podlago za napredovanje. Odnos med splošno in posebno pripravo naj bo:

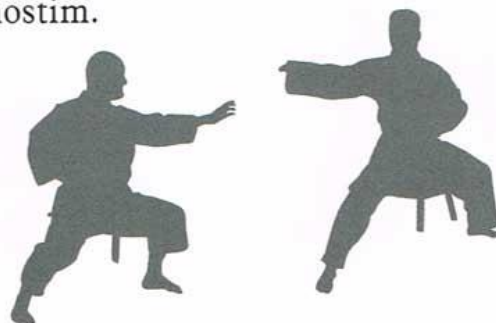
1. faza:	70:30 %
2. faza:	60:40 %
3. faza:	30:70 %
4. faza:	20:80 %

5. TEHNIKA

Tehnika je ena ključnih prvin športnega uspeha. Pridobiti si najbolj optimalno tehniko v kakšni športni panogi pomeni kar najbolj optimizirati koordinacijske sposobnosti ter jih znati čim bolj smotrno (z najmanjšo porabo energije doseči največji učinek) izrabiti. Zavedati se moramo, da se tehnike ne naučimo enkrat za vselej. To tehniko je potrebno ves čas negovati, jo popravljati in dopolnjevati. Zlasti pomembni sta dve obdobji v razvoju športnika, v katerih moramo tehniki posvetiti



večjo pozornost. Prvo tako obdobje ponavadi nastopi v puberteti, ko se zaradi hitre rasti mnogokrat močno spremenijo antropometrijska razmerja (telesna višina, dolžina udov pri dečkih in širina bokov ter maščobno tkivo pri deklicah). Drugo tako obdobje je doba telesne stabilizacije, ko se telesna rast ustavi, večja se mišična masa in s tem moč, zlasti rok. Tako je treba tehniko prilagoditi športnikovim individualnim sposobnostim.



6. RAZMERJA MED TELESNO IN TEHNIČNO PRIPRAVO

Treniranje sestavljajo telesna, tehnična, taktična in psihološka priprava. Število treningov za tehnično pripravo je znatno večje kot za telesno pripravo. Intenzivnost na treningu telesne priprave je visoka, pri tehnični pripravi pa je glavni poudarek na pravilnosti tehnike. Trajanje treninga za telesno pripravo je zaradi doseganja efekta določeno, pri tehnični pripravi pa dolžina treninga nima vpliva. Znanje tehnike se vseskozi seštevava in je odvisno od števila ponovitev.



Razmerje med telesno in tehnično pripravo

	TRENINGI V TEDNU	INTENZIVNOST TRENINGA	TRAJANJE TRENINGA	VZDRŽEVANJE NIVOJA TRENINGA
TELESNA PRIPRAVA	3 - 5	85% - 100%	60 - 90 min	lahko
TEHNIČNA PRIPRAVA	10 - 12	pravilnost	?	težko

7. OBREMENITVE

Telesne obremenitve v razvoju mladega športnika so prvina, ki je vsaj v preteklosti porajala največ nasprotujočih si mnenj. Danes je znano, da se otroci med desetim in štirinajstim letom že



lahko prilagodijo razmeroma velikim naporom. V tem obdobju se namreč volumen srca močno poveča. Nujno je, da vzporedno s telesno rastjo večamo tudi intenzivnost obremenitev, vendar manj kot količinsko. Intenzivnost obremenitve naj začne rasti šele v tretji, še zlasti pa v četrti fazi, vendar moramo paziti, da ima športnik tudi sorazmerno dovolj časa za regeneracijo (dovolj počitka in spanja).

8. RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

V razvoju mladega športnika je zelo pomembno, v katerem obdobju začnemo intenzivneje razvijati osnovne motorične sposobnosti, kot so hitrost, vzdržljivost, moč in gibljivost.



Čeprav je znano, da je hitrost po večini sposobnost, ki je odvisna od genetskih značilnosti, a vendar lahko malo vplivamo na njen razvoj. Najprimernejša starost za razvoj te lastnosti je 13 do 14 let, kajti v tem obdobju se osrednji živčni sistem najlažje prilagaja.

Vzdržljivost je tako splošna kot posebna lastnost, ki jo je mogoče razvijati že od prvih otroških let. Seveda je normalno, da bomo razvijali najprej splošno (aerobno) vzdržljivost in tako povečali funkcionalnost sposobnosti organizma. To je nujna podlaga za razvijanje posebne (aerobno-anaerobne) vzdržljivosti, predvsem v tretjem in četrtem obdobju razvoja.

Za karateiste je mnogo bolj pomembna hitra (eksplozivna in relativna) moč,



kot pa absolutna (maksimalna) mišična moč. Kakovost moči moramo pri karateistih razvijati vzporedno v vseh obdobjih, primerno telesnemu razvoju posameznika.

Giblјivost kot zelo pomembno karatejsko telesno sposobnost moramo razvijati in pozneje ohranjati skozi vsa obdobja treniranja.

9. POSTOPNOST

Eno od pedagoških načel v vadbi je načelo postopnosti, ki velja še zlasti za športno treniranje. Prav pri mladostnih starostnih skupinah so trenerji in še zlasti starši radi nestrpni, želijo hiter uspeh, ki ga je mnogokrat tudi mogoče



doseči, vendar se ne zavedajo, da gre le-ta na škodo poznejšega in težavnostnega razvoja z višjim ciljem. Razvoj telesnih obremenitev v prvem in drugem obdobju naj bo umirjeno postopen in šele v tretjem obdobju si lahko privoščimo skokovite obremenitve. Ne skušajmo priti do vrha po bližnjicah, vsaj do tistega ne, ki smo ga želeli doseči in ki bi ga lahko s smotrnejšim delom dosegli. Zlasti v prvi in drugi fazi velja načelo: „Hiti počasi”.

10. TEKMOVANJA

Tekmovanje je v športu tista končna pot do cilja, na kateri preverjamo svoje delo in svoje zmogljivosti ter jih ponavadi primerjamo s tekmeci. Prav zaradi tega je tekmovanje sestavni del športnega treniranja. Toda tudi tu veljajo določene zakonitosti: kdaj, kakšna in koliko tekmovanj v vsakem razvojnem obdobju? Posebno mesto ima vprašanje tekmovanj



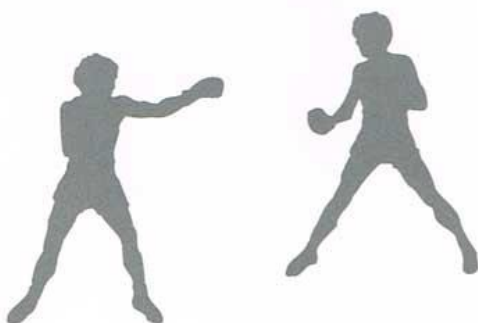
v prvi fazi treniranja oz. usmerjevanja v tekmovalni šport. Pri tem spet zelo radi pretiravamo in prehitevamo normalni razvoj. Ni smiselno, da otroka silimo v tekmovalstvo, če še ne obvlada najpreprostejših osnov tehnike. To je obdobje, ko se otrok še zelo rad igra in pri našem delu bomo veliko bolj učinkoviti, če bomo otroka z igro, ki ima lahko v sebi prvine tekmovalstva, naučili popolnejše tehnike in ga tako postopoma privedli do boljših tekmovalnih rezultatov.



11. STAROST ŠPORTNIKA OB ZAČETKU TEKMOVALNE POTI

OBLIKA KARATEJA	STAROST OB ZAČETKU TRENIRANJA	STAROST PRI PRVEM TEKMOVANJU
KATA	6 - 7 let	8 let
BORBA (kumite)	14 - 16 let	17 let

Tekmovalstva v karateju so razdeljena na KATE in BORBE (kumite). Zgodnje selekcioniranje sprva omogoča tekmovalstvo samo v katah. Športna borba se v tekmovalni obliki uvaja v četrti fazi razvoja, ko je tehnični nivo (razvijamo ga s kato) znatno višji).



12. OBDOBJE VRHUNSKIH REZULTATOV

S tem, ko smo pričeli športnika usmerjati v tekmovalni šport pri osmih ali celo sedmih letih, to ne pomeni, da ga bomo prej pripeljali na vrh (torej že pri sedemnajstih ali osemnajstih letih). Razvoja ne moremo prehiteti, kajti razumljivo je, da lahko športnik doseže vrhunec takrat, ko so vse njegove telesne sposobnosti – hitrost, vzdržljivost, moč in gibljivost – popolnoma razvite.



V športnikovem razvoju so nekatera kritična obdobja, ki lahko porajajo telesne ali psihične težave, ali pa se te med seboj prepletajo. Čeprav je trening predvsem telesna obremenitev, se pojavijo med treniranjem, še zlasti v povezavi s tekmovanjem, tudi psihične obremenitve. Prav te psihične

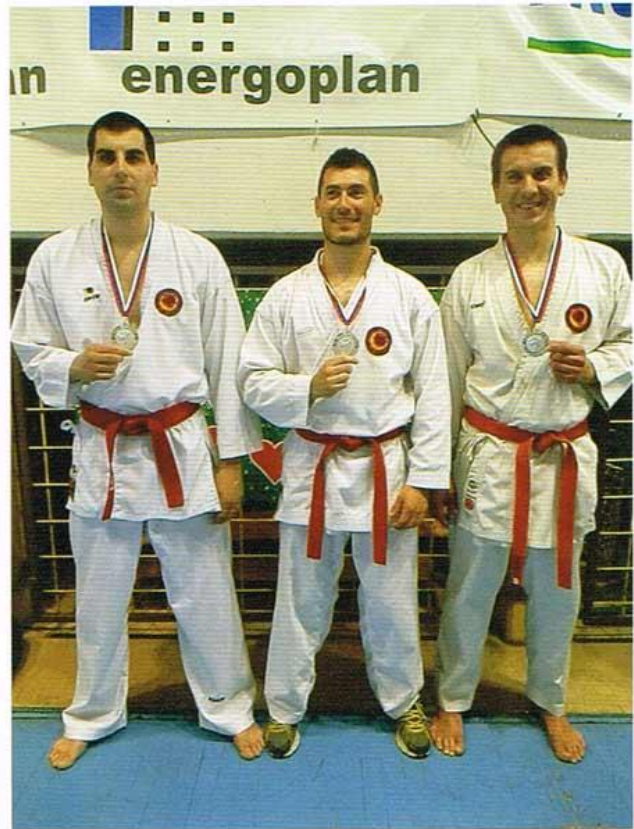
*Znanje temeljnih
veščin posmeni
kančino spoznanje
samega sebe.*

obremenitve lahko postanejo nadležne, če nastopajo prezgodaj, kadar športnik še nima vrhunskih rezultatov, ki bi lahko tekmovalca posebej spodbudili. Vzrok, da se človek prezgodaj loči od tekmovalnega športa, je lahko puberteta, o kateri smo že govorili. Pri tem ne smemo pozabiti na vzporedne ugodne „dražljaje“ pri mladem športniku (zabava, ljubezen, tovarišija in druge interesne dejavnosti), ki bodo v takšni krizi prevladale.

Čim kasneje bodo nastopila takšna kritična obdobja, ki so skoraj pri vsakem športniku nujna, torej takrat, kadar bo motiv vrhunskega rezultata bližji in močnejši, tem verjetneje je, da jih bo športnik lažje premagoval.



Vsak trening je proces, ki kot celota ali v posameznih enotah zahteva upoštevanje zakonitosti. Prav tako ima svoje zakonitosti tudi celoten športnikov razvoj. Prehitevanje ne vodi k uspehu. Dobra in temeljita osnova omogoča visoko nadgradnjo, to je: hiter in uspešen razvoj športnika.



13. KARATE KOT VEŠČINA IN ŠPORT

Pojem karate kot veščina vsebuje vse tehnike, ne glede na namen, obliko uporabe in učinkovitost, vse zgodovinske oblike tehnik, tehnike, kombinirane z elementi iz drugih borilnih veščin, borbo enega proti dve ali več nasprotnikom, borbo skupine proti skupini, borbo proti oboroženim nasprotnikom, psihološke metode ustrahovanja itn. O karatejski veščini, bazirani na elementih samoobrambe govorimo tedaj, če karate treniramo izključno s ciljem, da ga uporabimo v obrambi vsakdanjega življenja. Z uvedbo omejitev, zaradi zmanjšanja poškodb v borbi, postane borba dveh karateistov prikaz demonstracije moči, hitrosti, spretnosti in bogastva tehničnega repertoarja. Z uporabo kriterijev, pri katerih moč, hitrost in ostali elementi postanejo merljivi, demonstriranje preide v športni karate. Omejitve in kriteriji vsebujejo pravila, ki se d časa do časa menjajo ali dopolnjujejo zato, da bi se karate čim bolj približal splošnim merilom, ki veljajo za ostale borilne veščine in nenazadnje, da bi sojenje lahko bilo čim bolj objektivno.

V zadnjih desetletjih se je karate mnogo

*Zdrava teta je
proizvod zdravega
duha!*

bolj razvil kot v obdobju anonimnega uporabljanja. Do tridesetih let tega stoletja je karate vseboval ob tehnikah rok tudi nekaj enostavnih nožnih udarcev. Sin Funakoshija Gichina, Yoshikaka, je prvi začel uporabljati visok krožni udarec mawashi geri in nekatere druge tehnike. Taiji Kasse je v začetku sedemdesetih let prvi uvedel gibanje vstran (tai sabaki), predvsem zaradi umika nasprotniku in izvedbe udarca v hrbet ali bok.

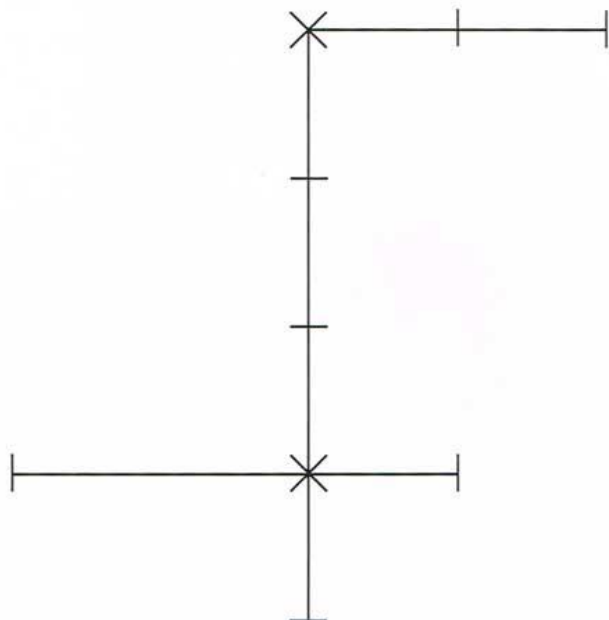
Pokazalo se je, da je športni karate zelo koristen v samoobrambi, ne glede na prepovedi in omejitve v borbi, ki jih je bilo treba upoštevati.

Najboljša pot treniranja in preverjanja znanja so KATE, ki so tudi pomemben del športnega karateja.



14. EMBUSEN KATE

Embusem (embusem – izvajalna linija) je linija, po kateri se giblje karateist pri izvajanju kate. Vsaka kata, razen redkih izjem, se konča tam, kjer se je začela.



Zgoraj je prikazana linija izvajanja **Kanku sho** kate.



15. RITEM KATE

1, 2, 3 -	HITRO, POVEZANO
4 -	HITRO
5 -	HITRO
6 -	HITRO
7 -	POČASI
8, 9 -	HITRO, POVEZANO
10, 11, 12, 13 -	HITRO, POVEZANO
14 -	POČASI
15 -	POČASI
16, 17 -	HITRO, POVEZANO
18, 19, 20, 21 -	HITRO, POVEZANO
22 -	POČASI
23, 24 -	HITRO, POVEZANO
25, 26 -	HITRO, POVEZANO
27 -	POČASI
28 -	HITRO
29, 30, 31 -	HITRO POVEZANO
32, 33 -	HITRO, POVEZANO
34 -	POČASI
35, 36 -	HITRO, POVEZANO
37, 38, 39 -	HITRO, POVEZANO
40 -	POČASI
41, 42 -	HITRO, POVEZANO
43 -	HITRO
44, 45 -	HITRO, POVEZANO
46, 47 -	HITRO, POVEZANO

Toliko, kolikor so za posamezne elemente značilni elementi hitrosti, moči, oblike in kimeja, toliko je za kato, kot večjo formo povezanih elementov, značilen ritem, s katerim se izvaja. V večini kat je ritem določen vnaprej.



16. DIHANJE

Pravilno dihanje pri izvajanju kate ni samo element ocenjevanja kate, temveč je zelo pomembno za dobro izvajanje. V mnogih športih je pravilno dihanje samoumevno. Vsakomur, ki se uči plavanja, je jasno, da mora dihanje uskladiti z zamahi, če se želi obdržati na vodi.

V karateju je prav tako pomembno

dihanje uskladiti z elementi, kajti s tem se doseže večja učinkovitost v tehnikah. Dihanje ne sme biti prisiljeno, ampak čim bolj naravno.

Veliki mojstri trdijo, da mora pravi mojster tudi najtežje tehnike izvesti popolnoma brezšumno. Poleg tega ima lahko nepravilno dihanje tudi negativen vpliv na zdravje športnika.



17. CILJ JE AVTOMATSKO IZVAJANJE

V športni borbi pogosto opazimo, da je karateist v kontinuiteti izvedel nekoliko elementov napada in obrambe, ki so kot izsek iz neke kate, kar pomeni, da ta karateist obvlada karate veččino, ker v neki situaciji uporablja najzahtevnejše oblike napada in obrambe. Čim več kat karateist zna in čim bolj temeljito jih obvlada, toliko boljši borec bo.

Z dolgotrajnim treniranjem in s težnjo k pravilnejši izvedbi in s praktičnim spoznavanjem pridobimo sposobnost brezhibnega napada in obrambe. Elementi postanejo tekoči in se ne sprašujemo več kako, kdaj in kateri element uporabiti in kako jih povezati.



Vsaka kata ima svoj ritem in nekatere celo točno določeno dihanje, število vdihov in izdihov. Gibanje, prehod iz stava v stav, mora biti hitro in brez izgube ravnotežja. Kato je treba trenirati, dokler ni konec kate tak kot začetek – čvrst, odločen, brez zadihanosti.



18. KDAJ JE KATA NAUČENA?

Ni dovolj naučiti se elementov. Treba jih je izvesti po določenem vrstnem redu v določenem času. Če gibi samo ponazarjajo bloke in udarce, in če niso izvedeni s kimejem, bo kata podobna baletu. Karateist mora razumeti pomen vsakega elementa (posebej pri zahtevnih katah) in v vsakem trenutku dovolj jasno pokazati s pogledom in s položajem telesa, kje je nasprotnik.

Ta mir, to psihofizično stanje se na Japonskem imenuje zanshin. Njegova telesna podlaga pri treniranju kat in v športni borbi je dobra telesna kondicija. Zanshin, ki ga tekmovalec prikaže na koncu kate, je vzeta v kriterij ocenjevanja. Kate je treba neprestano trenirati, ne samo zaradi avtomatizma, ampak tudi zaradi telesne kondicije.

Glede na to, da se popolna kontrakcija (moč bloka ali udarca) doseže samo s

predhodno popolnoma sproščenimi mišicami, se kate lahko sprejmejo tudi kot zelo koristne vaje za oblikovanje telesa. Zadnjih nekaj let se ob posebnih priložnostih kate izvajajo tudi ob glasbi. Na primer na svetovnem prvenstvu v Tokiu leta 1970 so organizatorji pripravili spektakel, ko je okoli sto karateistov izvedlo Tekki shodan ob glasbi in pesmih, ki so poveličevali tradicionalni japonski borbeni duh.



19. KOLIKO KAT JE POTREBNO ZNATI?

Vsakdo ima kato, ki mu je všeč. Nekateri se usmerijo v kate, ki potencirajo dihanje, drugi v kate hitrosti itn. Večina se kate uči zaradi pridobivanja pasov.

Sprašujemo se, katere kate je treba trenirati in koliko se jih moramo naučiti? Odgovor dobimo iz prakse starih mojstrov in iz najnovejših medicinskih raziskav v karateju. Funakoshi je menil, da se morajo kate učiti postopno, od enostavnejših k zahtevnejšim. Ne smemo se učiti nove, dokler predhodna ni dovolj naučena.

Prva Heian kata je enostavna, ker ima samo osnovne elemente. Z njo mnogi na Daljnem vzhodu začnejo in končajo svoje ukvarjanje s karatejem. Ko so mladi, se je najprej naučijo, ker je enostavna in vsebuje elemente, brez katerih napredek ni mogoč. In ko ostarijo, se zopet vrnejo k njej, ne le zato, ker telesno ni zahtevna, ampak tudi, ker zapira krog karate znanja: na vrhu je to, kar je tudi na začetku – enostavnost.

Funakoshi je trdil, da ni potrebno znati več kot 20 kat in te so:

Taikyoku	1 – 3
Heian	1 – 5
Tekki	1 – 3
Bassai	
Hangetsu	
Jion	
Empi	
Gankaku	
Jitte	
Ten No Kata (borilna oblika)	



Dandanes večina inštruktorjev povečuje to številko na 25. Ko se učenec nauči osem kat: Heian 1 – 5, Tekki shodan, Bassa dai, Kanku dai, se konča šolsko obdobje učenja in se začne mojstrski nivo.

Taikyoku kate niso upoštevane, ker se njihovi elementi nahajajo v Heian katah.

Z medicinskimi raziskavami so pregledali vse vrste napora pri treningu kat: obremenitev srca, krvnega obtoka, pljuč

itn. in prišli do zaključka, da moramo zavreči klasično razdelitev na kate moči, kate dihanja in kate hitrosti. Vsi ti aspekti se med seboj prepletajo, zato ne more biti čistih tipov kat. Z natančnimi raziskavami ugotovimo, da mnoge kate vsebujejo vse tri aspekte (hitrost, moč in dihanje). Zaključimo lahko, da je fond 25-ih kat dovolj za optimalni razvoj vseh psihofizičnih kvalitete karateista.

Sprašujemo se tudi, ali se karateja lahko naučimo brez učenja kat? Vsak posamezni element je mogoče pravilno izvesti, toda učinkovitost v prakso bo zelo majhna, ker se skozi kato niso razvili določeni avtomatizmi. V realni borbi ne bomo znali uporabljati karatejskih tehnik, ampak samo navadno obliko borbe. Kate so neizogibna stopnja v učenju karateja, ampak ne edina. Zelo pomemben je tudi dogovorjeni in prosti sparing ter seveda športna borba.



20. KATE IN ZDRAVJE

Treniranje kat ima večkratno korist. Poleg razvijanja tekmovalnih kvalitiet (bogastvo tehnike, hitrost, moč udarca in blokov, pridobivanje avtomatizma itn.) je opazna tudi korist za zdravo telo.



Pri intenzivnem izvajanju kat se srčni utrip poveča celo do 140 utripov v minuti, kar koristno vpliva na srčno-žilni sistem. Z merjenjem obremenitev pri izvajanju kat in primerjavo z obremenitvijo v športni borbi pridemo do zaključka, da kate, ki so mnogokrat trenirane kot rekreacija oz. nekaj lahkega, zahtevajo mnogo več napora kot borba. Trenerji zato ne bi smeli delati napake in začetnikov takoj usmerjati v kate ter od njih zahtevati maksimalnega izvajanja.

21. EMBUSEN

Kate treniramo v smereh, ki dajejo več ali manj pravilno geometrijsko sliko. Na primer, smeri v kati Bassa dai pokrivajo črko T. Prva Tekki kata se izvaja v eni liniji, medtem ko Heian shodan v obliki črke H. Linija, po kateri se giblje karateist pri izvajanju kate, se imenuje embusen (izvajalna linija).



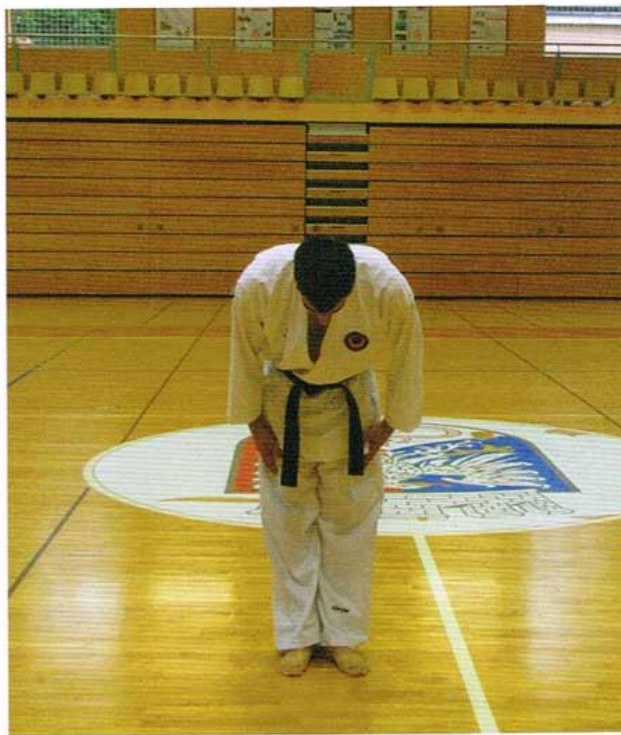
Vsaka kata, razen redkih izjem, se konča tam, kjer se je začela. V svojem priročniku Funakoshi posebej vztraja, da se moraš v kati vedno vrniti na isto mesto.

22. ZAČETNI IN KONČNI POLOŽAJ V KATI



Na začetku vsake kate zavzamemo položaj, v katerem je telo vzravnano, pogled uprt naravnost predse, roke spuščene ob telesu in stopala skupaj. V tem položaju karateist pozdravi prisotne s priklonom glave, zatem pa s specifičnim prekrizanjem rok zavzame začetni položaj. V začetnem položaju so roke rahlo pokrčene v komolcih, pesti pa so odmaknjene od telesa in s tlemi pokrivajo kot 60°.

Od naslednjega giba naprej se meri čas trajanja kate. V začetnem položaju izključimo dogajanje okoli sebe in se skoncentriramo na kato. Končni položaj je enak, samo da je izveden v obratnem vrstnem redu.



23. KONCENTRACIJA

Začetni položaj pri kati traja 5 – 6 sekund in v tem času se karateist osredotoči na kato ter široko predstavo o njej. Stari mojstri karateja so pojem koncentracije razlagali na poseben način, dodajali temu psihičnemu stanju religiozno–filozofski pomen.

Razne raziskave so pokazale, da posameznik v vsakdanjem življenju koristi največ 40 % svojih moči in pri tem misli, da je to njegov maksimum. Pod vplivom velikih emocij se odstotek izkoristka moči zelo poveča. Šele pri visoki stopnji koncentracije lahko mišice izkoristijo maksimalno moč. Pod posebnimi pogoji lahko mišice proizvedejo celo desetkrat večjo energijo kot v normalnem stanju.



Kateri so posebni pogoji, v katerih se razvije maksimalna moč?

Medicinska statistika prikazuje, da je 80 – 90 % normalnih ljudi sposobnih, da s posebnim treningom privedejo svojo zavest do visoke stopnje koncentracije. Pod vplivom sugestije mnoge osebe inteligentnejše razmišljajo, povečajo mišično aktivnost, izostrijo čutila (vid, voh, sluh), odstranijo občutek bolečine (prenesejo lahko celo 10-krat

močnejši elektrošok kot v normalnem stanju. Takšen pojav imenujemo super koncentracija.

Posameznik pride v vsakdanjem življenju do polne koncentracije nezavestno, navadno tedaj, ko mu grozi kakšna nevarnost. Velika emocija mu aktivira velik del mišične energije, tako da lahko v takem stanju prenese nadčloveški napor. To ne pomeni povečanja moči, ampak njen polni izkoristek. Stanje povečane koncentracije je pogost pojav v vsakdanjem življenju. Stanja super koncentracije so sicer redkejša, ampak ne moremo jih smatrati za nenormalna. V stanju super koncentracije se poveča motivacija in deluje tako močno, da v aktivnost pritegne mnoge prikrita človeške potenciale. Pogosto se sliši, da so karateisti izjemno psihično stabilni, da jih krasi močna volja, vztrajnost, vzdržljivost ... To niso prazne zgodbe, ampak karakteristika notranjosti človeka, ki se ukvarja s tem športom. Starši, ki opazujejo razvoj svojega otroka, ki trenira karate, ugotovijo velike spremembe pri njem. Najprej se opazi, da je otrok močnejši, da ima boljši apetit, zdravo spanje, opazijo se tudi izražene delovne navade, boljše se uči, obnaša se odgovornejše.

Kako se doseže visoko stanje koncentracije?

Zelo težko je, če ne že nemogoče, dati metodično razlago. Nekateri ljudje se zelo lahko osredotočijo na imaginarno predstavo, kar je genetska odlika ali posledica vzgoje ali pa pridobljena in razvita sposobnost v procesu učenja in dela.



24. KRITERIJI RAZDELITVE KAT

V karateju obstaja okoli 50 kat, ki imajo praktično vrednost. Če pogledamo vrstni red zahtevnosti, ugotovimo, da vsaka nova kata prinese nove elemente in nove načine njihovega povezovanja. Nekatere kate so si na prvi pogled podobne ali enake, vendar ob upoštevanju različnih kriterijev vidimo, da je njihova struktura različna. Nekaj kat v celoti ali samo nekateri njihovi deli imajo izključno

zgodovinsko vrednost. Ti elementi so ohranjeni in negovali se bodo naprej, ker so živa ilustracija razvoja karateja.

Če upoštevamo vse stilske oblike karateja, je število kat še večje od petdeset, vendar so te ugotovitve nepomembne, ker te kate ne prinašajo nič novega.

Kate se razvrščajo po zgodovinskih, didaktičnih, funkcionalnih, biomehaničnih, fiziološko-biokemijskih, stilskih in estetskih kriterijih. Najbolj pomembni so prvi štirje kriteriji, ker se tičejo bistva večine.

25. ZGODOVINSKA RAZDELITEV KAT

Po mestu in času nastanka se kate delijo na: starokitajske, okinavske, korejske in japonske.

Posebni sistemi borjenja, ki so nastajali pod vplivom starokitajskih veščin v nekaterih vzhodnih državah (Indija, Pakistan, Burma, Tajska, Malezija, Indonezija in Filipini), so tudi imeli svoje kate, vendar te nikoli niso dosegle visokega tehničnega nivoja, niti postale športna disciplina. Japonske kate so izšle iz starokitajskih in okinavskih in so prinesle ogromno novega v pogledu osnovnih tehnik in načina izvajanja.

Nekatere kate se v stari Kitajski, na Okinavi in na Japonskem pojavijo pod različnimi imeni, čeprav so enake ali podobne. Tak primer je okinavska kata Rohai, ki se na Japonskem trenira pod imenom Meikio, kata Kwanku pa z nekoliko spremembami kot Kanku dai in Kushanku.

Kot zgodovinska razdelitev je v vseh šolah karateja obstajala razdelitev kat na kate moči, kate hitrosti in na kate dihanja. Ta razdelitev dandanes ne pride v poštev, ker je bilo ugotovljeno, da skoraj vsaka kata vsebuje več ali manj vse tri aspekte.

KATE MOČI

SOCHIN
BASSAI DAI
JITTE
CHINTE
MEIKIO (ROHAI)
SUSHIHO

KATE HITROSTI

HEIAN 1 - 5
TEKKI 1 - 3
TAIKYOKU 1 - 3
KANKU DAI
EMPI
JION
NIJU SHIHO
BASSAI SHO
WANKAN
UNSU
GANKAKU

KATE DIHANJA

HANGETSU
SAIFA
TENSHO
SANCHIN
SEISAN
SEIPAI
SHISU CHIN
SUPARUN PEI



26. DIDAKTIČNA RAZDELITEV KAT

Didaktična razdelitev kat pomeni delitev kat na šolske in mojstrske kate.

Za šolske kate je narejen naslednji vrstni red učenja:

TAIKYOKU 1 - 3
HEIAN 1 - 5
TEKKI SHODAN

Za dosego mojstrskega znanja se program sestoji iz naslednjih kat:

BASSAI DAI
KANKU DAI
JION
EMPI
HANGETSU

Nadalje se kate učijo po tem vrstnem redu:

TEKKI NIDAN
KANKU SHO
BASSAI SHO
TEKKI SANDAN
GANKAKU
JITTE
CHINTE
NIJU SHIHO

SOCHIN
UNSU
WANKAN
GOJU SHIHO SHO
GOJU SHIHO DAI
MEIKIO
SAIFA

V zadnjih nekaj letih so znani inštruktorji sestavili nove kate. Tako so Taiji Kasse, Hiroshi Shi-rai in Keinosuku Enoeda sestavili Heian oyo, kombinacijo elementov iz vseh petih Heian kat. Prevedli bi jo lahko kot „Heian v praktični celoti“. Na enak način je sestavljena Tekki oyo. Oyo kate nimajo takšne vrednosti kot prave Heian in Tekki kate.

27. FUNKCIONALNA RAZDELITEV KAT

Kate razdelimo tudi po vplivu, ki ga imajo na določene funkcije organizma. Nekatere so priporočene otrokom, spet druge so lahko nevarne za ženski organizem, nekatere pripomorejo k hitremu okrevanju pri poškodbah itn. Vsa dosedanja preverjanja potrjujejo, da je karate dostopen vsakomur, ne glede na spol in starost.

Ukvarjanje s karatejem je koristno za telesno oblikovanje, pozitiven vpliv ima tudi pri raznih poškodbah notranjih organov. Znano je, da so se s karatejem ukvarjali mnogi invalidi in ljudje v poznih letih življenja. Najboljši primer je sam Gichin Funakoshi, ki je hodil v dvorano še v svojem devetdesetem letu.

Postavi se nam vprašanje, kdaj naj bi otrok začel trenirati karate? Večina strokovnjakov se strinja in to potrjujejo tudi primeri, da je možno že zelo zgodaj. Pri nas ponekod starši na trening privedejo štiri- do petletne otroke. Otroci v začetku uspešno imitirajo odrasle, vendar hitro izgubijo voljo in interes. Interes bi popolnoma izgubili. Če se jim ne bi posvečala velika pozornost. Na strogost reagirajo s strahom in jokom, a na zapostavljanje z neko vrsto sabotiranja treninga. Začnejo pretepati druge otroke ali iščejo starše. Nekateri otroci so seveda izjeme, kar je posledica hitrega dozorevanja. Prvi rezultati se pri večini otrok pokažejo pri šestih, sedmih letih, ko otrok začne hoditi v šolo. V tej dobi se otrok telesno razvije, postane gibljivejši in močnejši, kar je posledica spremenjenega načina življenja. Telesno in psihično pripravljeni otroci lahko začnejo trenirati do dvakrat tedensko pod vodstvom trenerja, ki jim mora

posvečati ogromno pozornosti. Najprej se učijo osnovne elemente, naslednja stopnja je učenje kat in dogovorjeni sparing in to obvezno brez kontakta. S športno borbo se začnejo ukvarjati, ko postanejo mladinci.

28. BIOMEHANIČNA STRUKTURA KAT

Bazične – osnovne kate:

HEIAN SHODAN
HEIAN NIDAN
HEIAN SANDAN
HEIAN YODAN
HEIAN GODAN
TEKKI SHODAN

Mojstrske kate, obvezne od 1. do 5. DAN:

BASSAI DAI
KANKU DAI
JION
EMPI
HANGETSU
TEKKI NIDAN
TEKKI SANDAN
BASSAI SHO
KANKU SHO
SOCHIN
GANKAKU

Kate, ki se izvajajo na tekmah in izpitih kot prosta izbira:

JITTE
CHINTE
NIJU SHINO
UNSU

Tehnike, ki so zelo redke, se ne preverjajo, ampak v takšnih primerih poimenujemo tehniko kot „posebno“ ali „specifično“. V osnovnih katah se stav zenkutsu dachi pojavi le v 34,1 %, kokutsu dachi pa v 26,4 %. Skupno ta dva stava predstavljata 60 % vseh stavov v osnovnih petih katah. Kiba dachi se pojavi 15-krat, kar je 12,8 % vseh stavov v bazičnih katah. Omenjeni trije stavi predstavljajo 73,3 % fonda vseh stavov v bazičnih katah.

Opravičena je trditev, da osnovne kate karateistu dajejo polno osnovo za sparing in športno borbo. Ti stavi se v 80 % pojavijo v naslednjih katah, ki so obvezne od 1. do 5. DAN in v ostalih, ki se izvajajo kot prosta izbira.



29. ELEMENTI, OD KATERIH JE ODVISNA KAKOVOST IZVEDENE KATE

Kakovost kate oz. njena vrednota v športnem karateju je odvisna od mnogih elementov:

1. PRAVILNA OBLIKA TEHNIKE
2. HITROST
3. MOČ
4. ROTACIJA KOLKOV
5. SINHRONIZACIJA GIBOV
6. PRAVILEN POLOŽAJ ROK IN PESTI
7. KIME
8. DIHANJE
9. RITEM
10. RAVNOTEŽJE
11. ZAČETNI IN KONČNI POLOŽAJ
12. EMBUSEN

1. PRAVILNA OBLIKA TEHNIKE

Pravilna oblika, videz tehnike, je eden izmed osnovnih elementov za ocenjevanje kakovosti izvedene kate. Pod pravilno obliko se razume pravilen stav, pravilno držo telesa, pravilnost oblike tehnik in način, na katerega se ti gibi, kretnje in

gibanje izvajajo. Pravilna oblika tehnike je zelo pomembna za učinkovitost izvajanih karatejskih tehnik. Vrstni red kontrakcije mišic, položaj rok, položaj telesa – to so elementi, ki v mnogo čem določajo moč ene tehnike. Pravilna oblika tehnike je osnova za vse ostale elemente karatejskih tehnik.



2. HITROST

Hitrost je komponenta telesne sposobnosti, ki jo označuje opravljena pot človeškega telesa ali njegovih delov v enoti časa. Pod pojmom hitrost razumemo sposobnost človeka, da v najkrajšem možnem času izvede določen gib ali izvede premikanje v prostoru.

Optimalna starost za pridobivanje osnovne hitrosti je med sedemnajstim in triindvajsetim letom starosti. Športnik velja za hitrega (ima hitro reakcijo), če znaša njegov reakcijski čas največ 0,14 sekunde. Hitrost je odvisna od treniranega

mišičja in od pravilne tehnike gibanja. Moč nog in rok je pogoj za hitrost in je odvisna od sproščenosti mišic. Hitrost, s katero se izvaja karatejska tehnika, je eden od osnovnih faktorjev, od katerih je odvisna učinkovitost akcije.



3. MOČ

Pod pojmom moč razumemo sposobnost človeka, da s pomočjo mišične reakcije in raztezanja premaga nek zunanji odpor ali silo. Moč sodi med najosnovnejše kvalitete športnika. Mišice se okrepijo do določene stopnje že po nekaj mesecih rednega in postopnega urjenja. Vrhunsko zmogljivost pa dosežejo šele nekaj let po polnoletnosti. Moč, s katero izvajamo karatejsko tehniko je eden od najpomembnejših elementov, ki karakterizirajo osnovne tehnike v katah. Osnovni cilj pri izvajanju tehnike je, da se v izvajanju vključijo velike mišične

mase. V izvajanje ročnih tehnik se vključijo mišice nog, velike in močnejše mišice okoli bokov in zgornjega dela telesa ter na koncu rok. Drža telesa in rotacija kolkov sta zelo pomembni za učinkovitost karatejskih tehnik. Težiti je treba k temu, da telo ostane v isti ravnini s kolki. Pri večini karatejskih tehnik je telo ravno pod pravim kotom glede na tla.



4. ROTACIJA KOLKOV

Pri izvajanju določenih tehnik predstavlja rotacija kolkov enega od osnovnih izvorov moči. Z rotacijo kolkov se prenaša moč kontrakcije skupine mišic, ki se nahajajo okoli kolkov, na trup, ramena in roke. Mnogih tehnik ne moremo uporabno izvesti brez rotacije kolkov.

Uporabljamo dva pojma: odprti in zaprti kolk. Pod pojmom „odprti kolk” razumemo položaj kolkov pod kotom

45° (glede na smer, linijo akcije). Pod pojmom „zaprti kolk” pa razumemo položaj kolkov in trupa pod pravim kotom (glede na smer akcije).

Rotacija kolkov, ne glede na to, ali so v odprtem ali zaprtem položaju, je lahko v isti ali nasprotni smeri, glede na smer gibanja rok, ki izvajajo tehniko.



5. SINHRONIZACIJA GIBOV

Sinhronizacija gibov pomeni, da z istočasnim gibanjem rok, ko ena izvaja tehniko, druga pa v nasprotni smeri konča na boku, dosežemo večjo učinkovitost.

To dosežemo tako:

obe roki začneta gibanje v istem trenutku

obe roki končata gibanje v istem trenutku, ne glede na njuno dolžino poti

v istem času izvajanja kretnje (vse do končne faze) so mišice obeh rok sproščene, da se gib lahko izvede z maksimalno hitrostjo
na koncu gibanja se mišice kontrahirajo
s kontrakcijo mišic rok istočasno kontrahiramo celotno mišičevje telesa
spontana kontrakcija miškulature celotnega telesa na koncu gibanja rok je pomembna zaradi maksimalnega učinka udarca
iz vsega tega sledi, da mora biti konec rotacije kolkov sinhroniziran s koncem gibanja rok

6. PRAVILEN POLOŽAJ ROK IN PESTI

Pravilen položaj rok in pesti je zelo pomemben iz dveh razlogov:

a) Od pravilnega položaja je odvisna učinkovitost udarca. Maksimalna učinkovitost udarca je rezultanta sile, ki se razvije s kontrakcijo mišic in dolžine poti, na kateri ta sila deluje.

b) S pravilnim oblikovanjem udarne površine (pest, laketi, koleno, stopalo) se prav tako poveča učinkovitost tehnike. Pravilen položaj rok in pesti je pomemben zaradi zaščite pred poškodbami pri izvajanju udarca. Čim manjša je udarna površina, tem večja je učinkovitost udarca. Iz tega sledi, da je v samoobrambi pomembno, da udarec izvajamo s čim manjšim delom pesti ali stopala. Pri udarcih z roko je to „seiken” (dva zgloba na pesti). Pri sekajočih udarcih z roko je to rob dlani (pri shuto uke). Isto načelo velja za udarce z nogo, kjer imamo površino „koshi” (npr. pri mae geri kiage) ali „sukuto” (kot pri yoko geri keikomi).



7. KIME

Med najpomembnejše karakteristike izvajanja karatejskih tehnik spada „kime”. Kime predstavlja koncentracijo telesne energije, združene v enem trenutku in usmerjene v določen cilj. Poleg telesne moči je v trenutek izvajanja udarca vključena tudi psihična komponenta karateista.

Tehnika, izvedena brez kimeja, predstavlja samo obliko, navaden mehki gib, kar ni cilj treniranja. Kontrola dihanja ima zelo pomembno vlogo pri doseganju čim večjega kimeja. Ob maksimalni kontrakciji v trenutku udarca ali bloka je treba močno izdihniti. Ko se pest bliža svojemu cilju, se hitrost stalno povečuje in svoj maksimum doseže v trenutku udarca, ko so vse mišice kontrahirane.

Kime pride do izraza v kontrakciji celotne mišične mase telesa v končni fazi tehnike. Pri tem pride do povečanja stabilnosti stava in predvsem povečanja moči tehnike, saj sodeluje pri udarcu celotno telo. Moč tehnike je odvisna od hitrosti giba in pravilnega kimeja.

Kime se pogosto pojmuje na naslednji način: Kime je koncentracija

maksimalne psihične in telesne moči v enem trenutku, ki je izvedena v eno točko.



8. DIHANJE

Dihanje predstavlja pomemben element ocenjevanja kvalitete izvedene karatejske tehnike. Veliki mojstri trdijo, da mora pravi mojster tudi najtežje tehnike izvesti popolnoma brezšumno. Pravilno dihanje pri izvajanju kat je pomembno za pravilno izvedbo.

V mnogih športih je pravilno dihanje samoumevno. Vsakomur, ki se uči plavanja, je jasno, da mora dihanje uskladiti z zamahi, če se želi obdržati na vodi.

Nepravilno dihanje v karateju privede do zmanjšanja učinkovitosti tehnike in do škodljivosti za zdravje. Vsak konec

tehnike mora biti spremljan z izdihom. Izdih ne sme biti pretiran, ampak naraven. Pretiran izdih ima nasprotni učinek na učinkovitost tehnike. Nekatere meritve so pokazale, da v pljučih velikih mojstrov v trenutku kimeja in prekinitve dihanja ne ostane več kot 20 % zraka. V karatejski borbi je iz taktičnega pogleda zelo pomembno pravilno in odmerjeno dihanje.



9. RITEM

Ritem predstavlja element vrhunškega dometa v karateju in je odlika velikih mojstrov. Kolikor so za posamezne elemente karakteristični elementi hitrost, moč, oblika in kime, toliko je za kato, kot večjo obliko vezanih elementov, značilen ritem, s katerim se izvaja. V večini kat je ritem določen in se menja z elementi hitrega izvajanja in z elementi počasnega, lahkotnega izvajanja.

10. RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je osnovni pogoj za pravilno držanje stava, vseh vrst gibanja in tudi vseh drugih športnih aktivnosti. Ravnotežje moramo držati v različnih pozah (stavih), v času določenega gibanja (tehnike udarca, obrambe, prijema, kate ...) in po koncu določenega gibanja (možnost izvajanja naslednje tehnike ali stava).

Ravnotežje držimo z medsebojno pomočjo raznih delov telesa, telesa in tal in navsezadnje telesa z njegovim okoljem. Ravnotežje na mestu (ali položaj na mestu, orientacija v prostoru) se vzpostavi z utrjevanjem določenih sklepov s pomočjo mišičnih kontrakcij, ki pa se morajo uskladiti s silami, ki delujejo na karateista. Osnova držanja ravnotežja ali vzpostavljanja ravnotežja je usklajevanje sil, ki delujejo v telesu in zunaj njega. Sile, ki delujejo izven telesa, so sile teže, reakcije, podlage in tiste, ki nastanejo pri delovanju nasprotnika. Na vse te zunanje sile lahko reagiramo s silo svojih mišic (menjamo položaj telesa, delov telesa itn.) in na ta način držimo ravnotežje ali ga ponovno vzpostavimo, če je porušeno.

Telo je sestavljeno na tak način, da se vsak

zgornji del telesa uravnoteži s spodnjim. Včasih so ravnotežje sprejemali kot gibljivost, šele kasneje pa kot motorično sposobnost.



11. ZAČETNI IN KONČNI POLOŽAJ

Pravilnost končnega položaja in mirovanje karateista v tem položaju so dober pokazatelj nivoja splošne telesne pripravljenosti karateista. Začetni položaj pokaže, kakšna je koncentracija, motivacija in odnos karateista do kate.

12. EMBUSEN

Embusen kate predstavlja linijo, po kateri se karateist giblje med izvajanjem. V večini kat se začetni in končni položaj nahajata v isti točki.



ZAPRISEGA ČLANA KARATE KLUBA POSTOJNA

OBVEZUJEM SE, DA BOM S PRIDOBITVIJO
MOJSTRSKEGA PASU SPOŠTOVAL VSA PRAVILA
KARATEJA NA TRENINGIH IN TEKMOVANJIH
DA NE BOM NIKOLI OB NOBENI PRILOŽNOSTI
IZKORIŠČAL ZNANJA KARATEJA
DA BOM SPOŠTOVAL SVOJEGA UČITELJA IN VSE
ČLANE SVOJE „DOJO“ (izg. dodžo)
DA BOM SVOJE ZNANJE UTRJEVAL IN Z NJIM V VSAKI
SITUACIJI ZAŠČITIL TEMELJE KARATEJA
DA BOM TUDI VNAPREJ VZTRAJNO IN SISTEMATIČNO
IZPOPOLNJEVAL SVOJE ZNANJE TER NA TA NAČIN
SPOŠTOVAL SVOJEGA UČITELJA IN „DOJO“

SENSEI
JOSIP KOVŠČA, **8.** DAN



NAJBOLJŠEMU SENSEIJU

DRUŽBA ZBRANA, ZARADI NJEGA
MIŠIC IZKLESANA: VSTANIMO!

YOI!!!

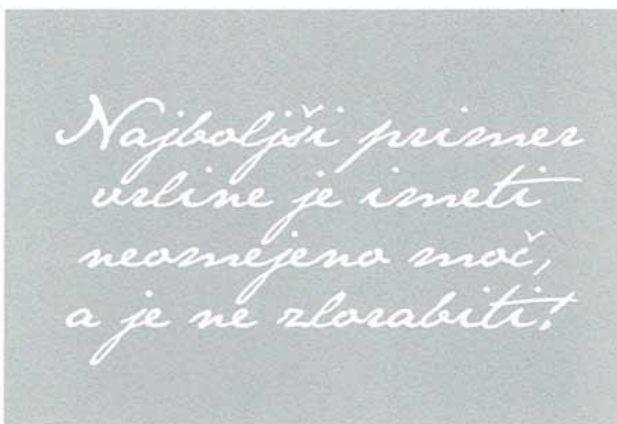
NI JE MEDALJE TAKO ŽLAHTNE
KOVINE,
DA NAGRADILA BI VSE TE ŠPORTNE
SPOMINE.
NI POETA, VEŠČEGA V RIMO
KOVANJA,
DA V VERZIH BI OPISAL VSEGA
ŽRTVOVANJA,
TEŽKO GA JE V PESEM VSEGA
ZAJET,
PREPROSTO PREVEČ JE TEH
ŠTIRIDESET LET.

NEIZMERLJIVA JE VAŠA DOBROTA,
BOLJ KOT SEBI UTIRALI DRUGIM
STE POTA
IN RESNICA JE ZNANA, SE TAJIT JE
NE DA,
DA VELIK STE ČLOVEK, ŠE VEČJEGA
SRCA.

ZARADI VAS SE BRIŠEJO DRUGI
IDOLI,
ZARADI VAS SE NE BOMO PREDALI
NIKOLI,
ZARADI VAS TUKAJ IN SEDAJ,
OBLJUBLJAMO VAM VEČNI KIAI!!!

ZATO: NAJBOLJŠEGA KLUBA ČLANI
V ČAST VAM STOJIMO,
PONOSNI, DA Z VAMI LAHKO
SI ZNANJE DELIMO,
SMO Z VAMI, NE LE DO KONCA,
TEMVEČ TUDI NAPREJ,
KER RESNIČNO NAŠ STE
NAJBOLJŠI SENSEI!!!

Mitja Prelec





*V življenju si
sami izbiramo
različne poti. Toda
ne glede na to, kam
gremo in kam
sma namenjeni,
vzamesmo vedno
delček drugega s seboj!*

Usoda človeka

Najprej bom poskušal parafrazirati legendo, ki prihaja iz Mehike. V času vojne so imeli v ameriški državi vse zlate rezerve shranjene v trdnjavi El Kondor. Sedemica Američanov se je odločile, da bodo trdnjavo oropali. Prišli so v Mehiko, uspeli prodreti v trdnjavo in vzeti vse zlato. Otvorjeni so odvrkli vse nepotrebne stvari in krenili na pot domov skozi puščavo. Toda, kot je značilno za poučne zgodbe, po pozabili na najpomembnejše. Nenehno jih je pestilo pomanjkanje vode in strašansko težak tovor, nad njimi pa je celo pot krožil mrhovinarski jastreb. Na poti tako eden za drugim počasi podležejo tegobam in ostajajo v pesku. Kadarkoli je nekdo izmed sedmerice padel, se je nadenj spustil jastreb in ga razkosal, dokler ne bi povsem pojedel

ostankov, potem pa spet zletel do karavane. Zadnji preživeli je opazil vzorec obnašanja jastreba in je potem, ko je podlegel njegov zadnji kolega, skrenil z običajne poti v nepregledno puščavo misleč, da bo tako prevaral mrhovinarja. Tako je hodil, dokler ni tudi sam, ves izmučen, brez vode in otovorjen z zlatom, padel v pesek. Z zadnjimi močmi je pogledal v nebo in opazil jastreb, kako se mu približuje. Vprašal ga je:

„Kako si vedel, da sem tukaj, ko pa sem skrenil s poti, da me ne bi našel?“

„Prav zaradi tega sem vedel, kje si,“ je povedal mrhovinar.

Omenjena legenda nas seveda vsebinsko kot človeka ne zavezuje, vendar je polna simbolike in življenjskega bistva. Razlag je več, vsak ima svojo, vendar je treba

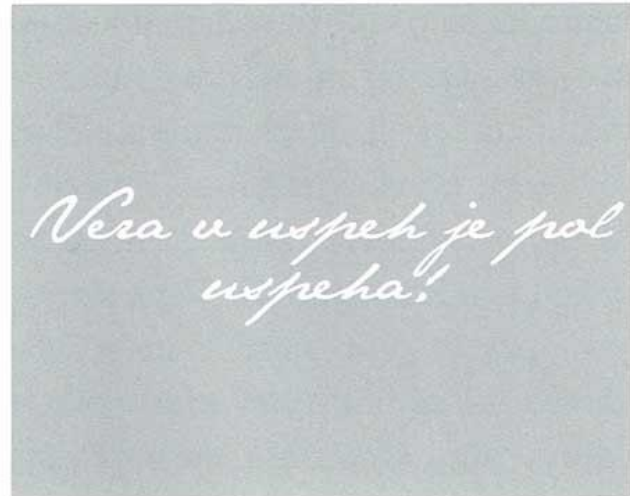
pozornost posvetiti temu, da se bi lahko podobna zgodba resnično zgodila, čeprav je to malo verjetno, in da zgodba odgovarja resničnemu življenjskemu vzorcu. Buda pravi, da je vsaka eksistenca nesrečna le zaradi tega, ker je konec nepredvidljiv. Nihče se namreč ni rodil po svobodni volji in nihče ne umre zaradi lastne volje, v tem aspektu pa je samomor odraz skrajne nesvobode. Občutek nepredvidljivosti in eksistencialnega strahu je prisoten v vsakem izmed nas, čeprav bi lahko rekli, da oboje pridobimo na življenjski poti. Tudi če imamo svobodno voljo, jo gradimo na nesvobodi izbire. Obsedeni s slabimi mislimi in ideologijo zato sprejemamo ponujeno v takšni obliki, kot pač je, in se ne sprašujemo, ali je to v redu in dobro. Vzhodnjaki v vsvojih pogledih na svet (tudi karate je vzhodnjaška stvaritev in eden izmed najbolj komplementarnih pogledov na svet, vendar ne samo to) pogosto težijo k istim vprašanjem kot mi na Zahodu. Vendar s to razliko, da smo mi podrobnosti pozabili, tega pa nočemo ali ne moremo priznati. Proces spoznavanja je zato podrejen procesu razumevanja, bojim pa se, da to ni razumevanje v običajnem smislu. Je kot vedno prisotno

spoznanje, ki se zbudi, ko se zbudi tudi tisto, kar mi resnično smo, in ne tisto, kar mislimo, da smo ali kar nam drugi sugerirajo. Rojstvo je proces dinamičnega mirovanja. Takrat se prvič in edinkrat pojavimo v svetu in svet v nas. Začenjamo ga doživljati s čutili, kasneje pa z intelektom. Osnovno orodje intelekta pa so besede, pojmi, teorije, dejstva, ideologija ... vse v interesu spoznavanja sveta. Količina podatkov je neomejena, kot je neomejen človekov razum. Vendar pravo spoznanje sveta (ne o svetu) ni v domeni razuma. Ta ne more odgovoriti na vprašanja, ki so najbolj ljuba človeku. Odgovor tako ne postane le odgovor, ker v sebi združuje tako vprašanje kot odgovor ter hkrati vprašanje in neodgovor. Oba pola, pozitivni in negativni, neke kakovosti, se tako izgubijo v tej sami kakovosti. In to je tisto, kar se imenuje neskončnost. Neomejeni razum je nič v primerjavi z neskončnostjo. Njena neomejenost združuje nešteto neomejenih razumov. Vsak poskus določanja neskončnosti je hkrati tudi poskus njenega omejevanja in tako tudi zmota. Neskončnost namreč ni bitje kot osnova vsega stvarnega, ker v sebi združuje vse, kar obstaja, je obstajalo, bo obstajalo, ali pa bi

lahko obstajalo. Ima idejo obstoja, ki se nahaja izven prostora in časa, in obe razsežnosti v sebi združuje na nivoju relativnosti. Čas in prostor sta kategoriji, relativni in omejeni celo s samima sabo. Neskončnost nima oblike božanstva, ker nima razuma in ideje upravljanja ter vladanja. Ni oddaljena od človeka, ampak je človek oddaljen od nje. Bojim se, da spoznanje neskončnosti ni predmet razuma ali celo volje in čustev ... Vsak izmed sestavnih delov človeške notranjosti lahko spozna enega ali več dejstev o neskončnosti, spoznanje o celotni razsežnosti pa pripada človeku. On, in samo on, popolni človek, ima vse, a ne spozna. Tisto, kar je, je vedno bilo in tudi bo in vedno beži od nas, dokler nismo pripravljeni, da obstajamo in razumemo.

Lahko bi sicer ugovarjali, da je človek časovno omejeno bitje, in da je smrt absolutni konec. Vendar se smrti ne smemo bati. Vse, kar se rodi, mora tudi umreti, saj se v nasprotnem namreč sploh ne bi potrebovalo roditi. Vsak obstoj zato vključuje tudi neobstoj in brez njega ni popoln. Smrt je kot prehod iz obstajanja v neobstojanje sveti dogodek, ki zasluži spoštovanje, ravno tako kot rojstvo. Neumno se je zato vprašati po razlogu smrti, ker je to ona sama, in vedno pride nepričakovano. Smrt je prej ideja, kot pa volja. Mogoče svet v nas na ta način pove, kdaj je potrebno (ne)obstati. Mogoče je to spoznanje in sadež, ki obrodi na posebnem drevesu. Mislim, da lahko eno izmed vej tega drevesa poimenujemo tudi „karate-do“.





Sensei

„Mislim, da o karateju lahko govorijo tisti, ki so desetletja svojega življenja posvetili delu in tisti, ki jim je karate način življenja.“

Josip Kovšca

Sensei imenujemo učitelja pravega karateja. Danes je pravih senseijev zelo malo. Velika večina jih živi na Vzhodu, na Zahodu pa se lahko našteje senseije na prste ene roke. Sensei ima veliko izkušenj, saj je šel po pravi poti in vztrajneje kot vsi ostali. Kar je želel vedeti, je zvedel, kar je želel videti, je videl. Njegovo življenje je svetost. Njegovo delo je polno modrosti, življenjskih in duhovnih izkušenj.

Sensei je bil ponavadi v življenju nesrečen, razočarali so ga ljudje in svet okoli njega, zato je izbral takšen način življenja, ki je bil poln odrekaj in upornosti. Poglejte na primer rastlino: najprej je seme v rastlini-materi. Nato pade na zemljo in iz nje zraste mlada rastlina. Upogibajo jo vetrovi, žge jo sonce, lomi jo dež. Mnoge mlade rastline se tako polomijo ali propadejo. Redko katera ostane pokončna. Ko tako rastejo in se večajo, se krepijo. Ko pride čas, tudi v njih nastane seme – notranja modrost. Seme raste in z njim raste rastlina. Pride trenutek, ko seme dozori in se loči od rastline in začne svojo pot. Prav tako se dogaja z ljubitelji karateja. Sveto učenje karate-do se prenaša z generacije na generacijo. Vse to pa je zasluga

senseija, ki v svojem srcu vedno nosi svojega učitelja in uči svoje učence tako, kot je bil sam naučen. Vesel je, če ga učenci prehitijo. V učenju se nič ne spremeni. Sensei vas ne bo nikoli učil le z besedami. Vsak njegov postopek je poln resnice in učenja. Učenci bi morali imeti odprte oči in zaprta usta. Odgovora na vprašanje nikoli ne boste dobili le z besedami. To ne bi bil pravi odgovor. Na pravo vprašanje lahko dobite odgovor le z odgovorom.

Ko vas uči sensei, morate biti potrpežljivi. On ve, kaj je za vas najboljšo. Ne poskušajte ga spremeniti, prav tako ne njegovega odnosa do vas. Rajši spremenite sebe. Ko se učite pri pravem senseiju, vedite, da je že dosegel to, kar si vi želite doseči, in le on vam lahko pokaže pot do cilja in jo olajša. Njegova beseda je sveta, poslušati jo je treba vedno in povsod, ne oziraje se na okoliščine. Od vas lahko zahteva neobičajne stvari, težke in čudno nelogične. Vedite, da je to le metoda, da bi vam pomagal. Mogoče boste to bolje razumeli s pomočjo naslednje zgodbe. Učenec pride k senseiju in ga vpraša: „Sensei, kaj je na dnu brezna? Povej mi, učitelj, prosim, ti si bil tam!” Učitelj

mu odgovori: „Skoči, pa boš videl!” In tako porine učenca v brezno. To je v resnici dotik resničnosti. Grob potisk v brezno je ponavadi način, kako v življenju reagiramo na krizne situacije. Skok v globino je prikaz popolnega spoznanja. Tu lahko človek spozna, kaj v resnici je in kaj zmore. Ko izginejo čustva, nastane človek. Ko se spusti do dna brezna, se zave izkušenj svojega življenja in spozna samega sebe. Na novo se rodi. Skrbi in problemi izginejo. Življenje doživlja kot požirek čiste vode.

Pri delu in treningih senseiju pomaga senpai. To je učenec, ki že dolgo trenira. Ponavadi se ukvarja z začetniki. Tudi njega je potrebno spoštovati in poslušati.

Vsak sensei ostane vedno tisto, kar je, kjerkoli se nahaja in karkoli dela. Zmore in ve vse. Sensei je vezan na svoj dojo in na pot, po kateri je hodil. Nikoli ga ne poskušajte odvrniti od njegovega naravnega okolja, njegovo dostojanstvo izbere pot samote in odrekanj. To je pravi način življenja za tako plemenite ljudi.

Senseija je potrebno spoštovati in paziti moramo, kako se vedemo v

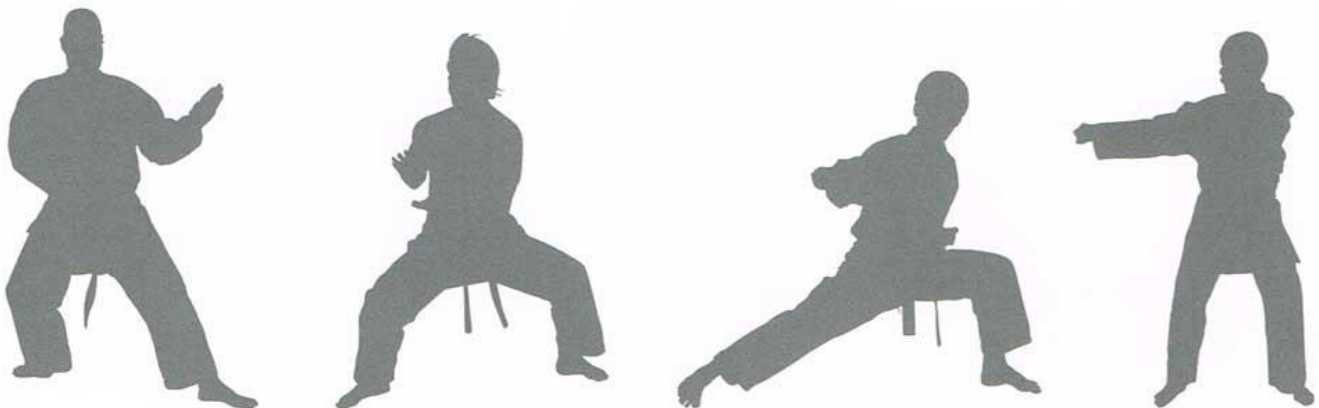
njegovi bližini. Tisto, kar je dosegel, je cilj slehernega izmed nas. Le maloštevilnim bo to uspelo. Vsa živa bitja spoštujejo sonce in za vas je sonce sensei.

Mislim, da o karateju lahko govorijo tisti, ki so desetletja svojega življenja posvetili delu in tisti, ki jim je karate način življenja. Vsako drugo postransko razmišljanje je obsojeno na propad, saj se karateja ne more opazovati od zunaj. To ne bi bil karate, ampak kaos. Pravi karate se rodi v mislih in tam tudi ostane.

Moje razmišljanje o senseijih, trenerjih ali učiteljih je namenjeno predvsem mlajšim karateistom, ki se karateja šele učijo, da bodo znali spoštovati svojega učitelja, ki jih je pripeljal do novih znanj v karateju in tudi vsem tistim, ki ste pred štiridesetimi leti začeli graditi slovenski karate in ga pripeljali in peljali na pot, ki ji danes

sledijo številni slovenski karate klubi in njihovi trenerji.

Josip Kovšca je eden od ustanoviteljev leta 1973 ustanovljenega Karate kluba Postojna. Je večkratni dobitnik priznanj Športne zveze Postojna za delo na področju športa v občini Postojna in dobitnik priznanj za tekmovalne dosežke v karateju. Leta 2001 je dobil priznanje Olimpijskega komiteja Slovenije za prostovoljno delo z mladimi na področju športa. V letu 2008 je postal dobitnik občinskega priznanja 23. april za dolgoletno delo z mladimi na področju športa v občini Postojna, ki ga podeljuje Občina Postojna. Je do sedaj edini dobitnik občinskega priznanja s področja športa v občini Postojna. Kot dolgoletni trener Karate kluba Postojna je leta 2009 ob 40-letnici Karate zveze Slovenije prejel srebrno priznanje za 30 let dela v karate športu.





*Zavedati se svojega
neznanja je velik
korak v znanju!*

Moje prvo srečanje s karatejem

Ko sem v šolskem letu 2007/2008 prvič prestopila šolska vrata, sta moja mama in oče videla ponudbo za vpis v Karate klub Postojna. S ponudbo sta bila potem zelo zadovoljna in sta me vpisala v klub.

Na začetku sem bila še malo otročja in sem bolj z igro spremljala treninge. Potem pa sem videla, da treningi zame niso več igra in sem potem iz treninga v trening spoznavala, kako je ta šport koristen tudi za druge stvari ter se odločila, da bom s tem nadaljevala.

Takoj na začetku sem imela BELI pas, ko pa sem se potem še veliko dobrega naučila in spoznala tehniko in kate, sem z dobrimi in prijaznimi trenerji prišla do RUMENEGA pasu.

Pred nekaj časa sem imela še ORANŽNI pas in zdaj, ko sem že toliko napredovala, so mi trenerji rekli, da sem pripravljena polagati za zeleni pas. Pred kratkim sem tudi uspešno prišla do ZELENEGA pasu.

V vseh teh letih pa vse do danes sem s treningi pridobila veliko samozavesti in to, da moram na nek način skrbeti za svojo mladostno energijo in za zdravje in to, da sem tudi dosti samostojna.

Karate zame ni samo borilni šport, to je zame tudi sprostitev, da se lahko potem veliko bolj sprostim od naporenega šolskega dne in od vsakodnevnih skrbi, ki jih imam sedaj, ko hodim v šolo.

Moja starša sta tudi zelo ponosna name in me že od samega začetka spodbujata ter me bodrita, da vedno lepo delam na treningih, da vedno poslušam trenerje in se z njihovim učenjem naučim še veliko ostalega, kar je značilno za karate.

Na začetku sta me tudi redno gledala, kako delam na treningu, in sta bila kar vesela, da sta me lepo usmerila v ta šport. Vedno vidita v tem športu same pozitivne stvari.

Ko sta se prvič srečala z glavnim trenerjem in predsednikom kluba, gospodom Josipom Kovšco, sta takoj videla, da je zelo plemenit in dober človek ter dober trener. Tako sta se potem odločila, da bo ta šport zame zelo koristen in zelo dober in sta potem vztrajala pri temu, da redno hodim na treninge.

Ta šport je zame zelo prijazen in sem ponosna na to, da sem članica zame najboljšega Karate kluba Postojna. V tem športu želim ostati še veliko let in si želim, da bi tukaj preživela polno lepih in prijetnih trenutkov.

V tem klubu spoznavam tudi nove člane in nove članice in imam veliko prijateljev in prijateljic, med katerimi sta tudi dve moji sošolki.

Pri tem športu ni samo treningov, enkrat ali dvakrat na leto se dobimo tudi na občnem zboru in tudi na pikniku in tam se tudi zabavamo in malo poveselimo.

Ko pridejo šolske letne počitnice, ko treningov ni, mi je kar malo dolgčas in zelo pogrešam ta šport. Ko se potem septembra v novem šolskem letu spet vrnem na treninge, sem spet zelo vesela in srečna, da lahko grem trikrat na teden na treninge. Lepše mi je iti na trening, kot pa da bi bila doma in bi se potem samo dolgočasila. Tukaj pa mi je lepo in mi hitro mine čas, ko sem na treningih karateja. Ker pa nisem toliko pripravljena za tekmovanja, sem tudi če ne grem na tekmovanja zelo srečna, da sem zdrava in lahko obiskujem treninge.

Moji cilji za prihodnost so, da bi bila še nekoliko boljša na treningih, ter da bi bili z mojim znanjem na treningih zadovoljni tudi trenerji.



*Zavedati se svojega
neznanja je velik
korak v znanju!*

Moj karate

Danes po treningu se punce v garderobi pogovarjajo, da bodo pisale. Radovedna sem o čem teče beseda. Izvem, da bodo pisale za bilten nekakšen spis o karateju, o svojih dosežkih ... Škoda, da ne spadam zraven, ker rada pišem. Ah, je že tako. Rezervirano za generacijo, ki bi ji lahko bila mama, še zlasti za tiste z dosežki. Škoda. A črv gloda naprej in mi ne da miru. Nič dosežkov in še stara koka za povrh. Samo rumeni pas po letu dni treniranja s krajšo prekinitvijo. Totalno nezanimivo za bralce, zame pa pomembno kot ne vem kaj, na trenutke, kot da se mi gre za življenje in smrt ter neprecenljiv kažipot na poti preseganja lastnih frustracij in blokad.

pred več kot 20 leti. Takrat je polnil kinodvorane ameriški film z naslovom Karate Kid. Zgodba o dečku, Učitelju in karateju. O pravih vrednotah, zaupanju in ljubezni. In takrat se je rušil moj svet, razpadala je moja družina. Po koncu filma sem dečka, Učitelja in njun trening karateja spravila na dno srca in se mlačna in brezvoljna napotila nazaj v svoj bedni vsakdanjik. Leta so tekla in se težka in lepljiva nizala na svinčeno ogrlico, ki me je stiskala za vrat, prepuščala čedalje manj zraka in me nosila vedno globlje navzdol. Ob različnih priložnostih in na različnih krajih sem srečevala ljudi, ki so trenirali karate. Vedno so ob tem oživele sanje o dečku, Učitelju in karateju.

Zgodba o mojem karateju se je začela

Nekega lepega dne ni bilo več

naslednjega koraka navzdol, zadnja postaja na tem vlaku. Ostale pa so tri možnosti: korak v levo – norost, korak v desno – smrt, korak navzgor – Življenje. Izbrala sem tretjo možnost. Nato pa garanje, garanje, garanje. In ko je svet postal že zelo barvit in sem snela svinčeno ogrlico, sem se odločila, da izsanjam svoje sanje o dečku, Učitelju in karateju.

Če en bi bila v sebi tako trdno odločena, da grem in to izpeljem, potem bi odnehala že tisto popoldne, ko sem prvič stala pred telovadnico v Planini in mi ni bilo čisto nič jasno, kje, hudiča, so prava vhodna vrata. Zelo kmalu sem ugotovila, da še kako drži trditev, da ko se sanje uresničijo, se pravo delo šele začne. Že po kratkem času sem ponovno v culico povezala in skrila svoj mit o karateju, ki ni imel nič skupnega z mojim garanjem in trpljenjem na urah treninga. Trener reče levo, jaz desno ali obratno in podobne kozlarije. Moj mož je moder človek in prerok, ki pravi: „Kura si in v kuro se boš povrnila.” Pod pritiskom popolnoma odpovem in ohromim. Koliko časa sem potrebovala samo za to, da sem zašepetala KIAI, zašepetala, ne zakričala.

Med treningom na očeh javnosti žanjem tisto, kar je v preteklosti med štirimi stenami sejala moja družina: strah, tesnobo in grozo. Močno, kvalitetno seme na plodno njivo, da bi vsak kmet želel tako uspešno sejati in obilno žeti. Kot otrok sem si izdelala lastno tehniko preživetja: ne misliti s svojo glavo, ne uporabljati svojega glasu, razen obzirnega šepeta in po možnosti ne dihati, sploh pa ne glasno, z vsemi pljuči. Ko sem te večine hotela uporabiti na karateju, je sledila katastrofa. Trener pa kar naprej: „Razmišljaj, zapomni si, dihaj ...!” S hitrostjo in reakcijami crknjene kobile, z rešetom namesto spomina in s prepihom v glavi capljam v svojem stilu. Z vsakim udarcem moram pokončati eno zmajevo glavo, drugače je naslednji korak vprašljiv. Proti koncu lanske sezone sem morala priznati poraz in odnehati, ker je občutek neuspeha preveč načel mojo težko prigarano pozitivno samopodobo.

Z bližajočo sezono pa začnem spet brskati po svoji culici, nedokončane stvari me čakajo. V septembru ponovno perem in likam kimono – svojo svetinjo.

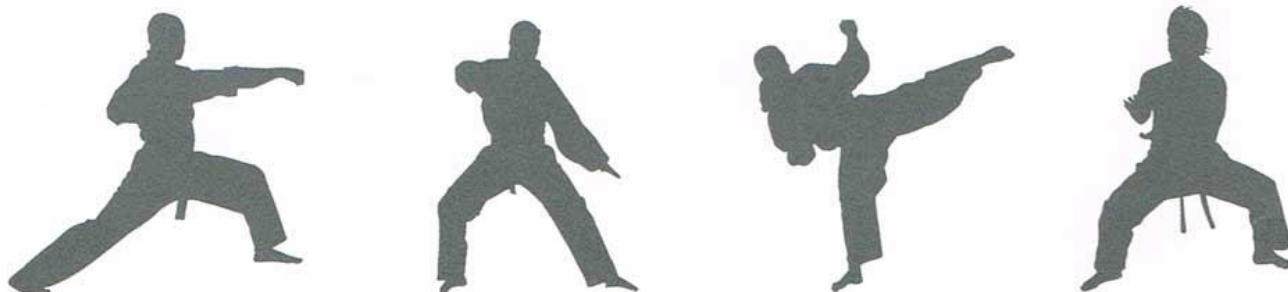


*Če si močan, izrazi
svoje spoštovanje
svojemu znanju z
dobrim!*

ENPI KATA “lastovičji let”

Enpi kata (po okinavsko „vanšu”) je svoj simbolični naziv „lastovičji let” dobila zaradi pogostega spreminjanja stavov (v višini stoječih položajev), spuščanja kolena na tla, metov, skokov in nekaterih specifičnih položajev rok. Na japonsko je prišla iz Okinave, vendar se domneva, da se je v podobni obliki vadila tudi na Kitajskem. O njeni starosti, kot v primeru teki kate, priča skromen skupek nožnih tehnik; pojavlja se samo mikazuki-geri. Vsebuje sedemintrideset (37) elementov,

katere karakterizira izmenjavanje izometrijskih in izotoničnih mišičnih kontrakcij. Vanjo so vneseni skoraj vsi bojni stavi. Traja od 40 do 55 sekund. Znani inštruktor Hirozaku Kanazava, ki jo je pogosto demonstriral, namesto bloka z nogo izvede polkrožni udarec z nogo mavaši fumikomi-geri. V tej kati ni treba vztrajati na racionalnem pomenu vsakega giba. Stari mojstri so vnesli veliko stilskih elementov, ki tej kati dajejo svojevrstno lepoto.



Tehnike v enpi kati

STAVI	ROČNI UDARCI IN BLOKI	NOŽNI UDARCI IN BLOKI
HEISOKU-DAČI	ČUDAN - BARAI	MIKAZUKI - GERI
HAČIJI-DAČI	GEDAN - BARAI	
HEIKO-DAČI	KAGI - ZUKI	
ZENKUCU-DAČI	DŽODAN ANA - ZUKI	
KIBA-DAČI	OSAI - UKE	
KOKUCU-DAČI	MAE UDE HINERI - UKE	
	ČUDAN - ZUKI	
	DŽODAN HAIŠU - UKE	
	DŽODAN - UKE	
	AVASATE TE - UKE	
	TATE ŠUTO - UKE	
	SEIKEN ČOKU - ZUKI	
	ČUDAN DŽAKO - ZUKI	

EMBUSEN EMPI KATE

Kot se vidi, ima embusen (linija izvedbe) enpi kate obliko nepravilne črke T. Velike črke na embusenu označujejo sredino stavov, ki jo zavzame karateist, oz. omogočajo lažjo orientacijo v prostoru. Kvadrat ob slikah, ki sledijo, označuje tehnike izvedbe v statičnem stavu. Velika puščica nakazuje, da se elementi izvajajo v gibanju. Z neprekinjeno črto je označen potek zaključenega giba, s prekinjeno pa smer giba, ki sledi.

1. Rei (pozdrav) v stavu **musubi-dači**



2. **Joi-dači** (stav v pripravljenosti), roki se pomakneta v prikazani položaj.



3. **Hei soku-dači** (stav skupaj staknjenih stopal), nadlahtnica in podlahtnica desne roke sklemeta kot 90° , pest se čelno naslanja na dlan leve roke.

Opomba o gibanju: Iz položaja, prikazanega na sliki 1, izvedemo razkorak z desno nogo in zavzamemo položaj kot na sliki 2. Takoj zatem desno nogo pridružimo levi, katere stopalo rotira na peti v desno (slika 3).



4. Glava ostane nepremična, s pogledom usmerjenim naprej (kot v prejšnji poziciji), medtem ko celotno telo rotira v levo in se spušča, tako da se z desnim kolonom rahlo dotakne tal. Desna roka izvede **gedan-barai**, leva pa se istočasno premakne na levi bok, stiskajoč v pest tekom gibanja. Obstaja starejša različica (tukaj prikazana), po kateri se leva roka prisloni ob srednji del prsnega koša.



5. Ker se je karateist hitro spustil v položaj, prikazan na prejšnji sliki, istočasno izvajajoč blok, takoj vstane z rotiranjem telesa na sprednjem delu podplatov. Če izvajamo starejšo različico, se leva pest premakne na levi kolk (po novejši različici ostane na levem kolku) in se istočasno nasloni nanj, desna pa se v obeh različicah eksplozivno pribije ob levo pest. Usmerite pozornost na pest v tem gardu (ščitu), ki se imenuje **rioken hidari koši**: Na levi pesti so prsti

obrnjeni navzgor, desna pa s svojim dnom sloni na prstih leve. Podlahtnica desne roke je vzporedna s telesom.



6. Roki se prekrížata in zavzameta stav v pripravljenosti za izvedbo bloka.



7. Obrat v desno: desna noga zdrsne naprej ter zavzame sprednji stav (**zenkucu-dači**), desna roka izvede blok **gedan-uke**, ki ima v tem primeru funkcijo „čiščenja” in se imenuje **gedan-barai**. Istočasno z izvedbo bloka se leva

roka premakne na bok.



8.-9. Obrat v levo: desna noga rotira na peti, leva pa se premakne nazaj za dvojno dolžino stopala, s čemer se zavzame **kiba-dači**, jahaški stav. Po izvedbi **gedan-barai** bloka (slika 7), se desna roka tekom rotiranja telesa z naravnim gibom iztegnjenih prstov premakne naprej (slika 8). Ta čas leva roka miruje na levem boku. Ko je izveden **kiba-dači**, se desna roka, ki se je ravnokar iztegnila, premakne nazaj proti desnemu boku, stiskajoč v pest tekom gibanja, leva pa istočasno izvede kljukasti udarec, **kagi-zuki** (slika 9).

Potrebno je poudariti, da iztegovanje desne roke naprej ne predstavlja udarca ali bloka; ta samo hitro opisuje lok in prihaja v položaj, iz katerega se bo izvedel udarec **kagi-zuki**, pri katerem se bo po izvedbi udarca **kagi-zuki** ustvaril efekt združenih sil.



10. S premikom leve noge naprej se izvede **zenkucu-dači**, leva roka izvede **gedan-barai**.



11. Leva roka gre na kolko, medtem pa desna izvede specifičen udarec, **ana-zuki**, ki ga srečamo samo v tej kati. Le-tega je treba razlikovati od udarca **džako-zuki**, v katerem pest rotira in gre direktno naprej. Pri udarcu **ana-zuki** gre roka direktno naprej, ampak takoj za tem se komolec privzdigne in z zgornjim delom pesti se bliskovito navzgor izvede neka vrsta **urakena**. Ta udarec s trzajem – so govorili stari mojstri svojim učencem – to je lastovica prhnila.



12. Pest se odpira in s premikom v desno samo v svojem zapestju simulira prijem; predpostavlja se, da se z roko prime nasprotnika in nato izvede udarec z nogo.



13. Polkrožni udarec s podplatom, **mikazuki-geri**, se izvede tako, da se z nogo udari direktno naprej in se v zaključni fazi z golenico in stopalom izvede polkrožni udarec s strani in navzgor. Udarčna površina je podplat. Najpogostejša napaka je dvigovanje pete noge, na kateri karateist med izvedbo udarca stoji. Namesto udarca **mikazuki-geri** so stari karateisti izvajali blok z golenico in nato udarec navzdol (**fumikomi-geri**). Znana je še ena različica, ki jo je izvajala inštruktorica Kamazaja z namenom, da je kata bolj zahtevna. Izvaja se visok polkrožni udarec z nogo **mavaši-geri**. Pri udarcu **mikazuki-geri** je vztrajal inštruktor Taidži Kaze.



14.-15. Fazi, v katerih noga pade na tla.

16. Po udarcu **mikazuki-geri** se desna noga popolnoma spusti pred levo, ki istočasno zdrsne naprej in se nasloni ob peto desne noge. Desna roka se premika nad levim ramenom, izvajajoč blok, leva pa udari s čelom pesti naprej **čudan-zuki**.



17. Obrat v levo za 180° in prehod v **zenkucu-dači**, iz katerega se izvaja blok **gedan-uke** s pogledom nazaj. Po starejši različici leva roka ostane ob središču

prsnega koša, po novejši pa gre na kolk. O teh tehnikah glej podrobneje razlago na koncu kate.



18. Trup se obrača naprej ob izvedbi bloka z levo roko **gedan-uke**. Desna roka gre na kolk. Iz prejšnje različice sprednjega stava se preide v standardni **zenkucu-dači** z izravnavo leve goleni in premikom levega stopala nazaj.



19. Z desno roko se izvede **ana-zuki** (glej razlago pri sliki 11), leva se premakne na levi kolk.



20. Desna roka izvede prijem (opisano pri sliki 12).

21. Z desno nogo se izvede udarec **mikazuki-geri**.

Opomba: Koleno noge, ki nosi breme telesa, se ne sme izravnati, temveč mora ostati rahlo upognjeno zaradi ohranjanja ravnotežja.



22. Po udarcu se desna noga spušča popolnoma naprej. Nart leve noge se prisloni ob peto desne. Desna roka izvede blok **nagaši-uke**. Leva udari naprej.



24. Izvede se tehnike, ki so opisane ob sliki 18.



23. Obrat v levo in prehod v različico stava **zenkucu-dači**. Nazaj se izvede blok **gedan-uke**. Tukaj je prikazana modernejša različica, po kateri gre leva pest na levi bok.



25. Potem, ko se izvede blok **gedan-uke**, se s hitrim gibom povleče levo nogo nazaj in levi kolk usmerja naprej s prenosom teže na desno nogo. Leva roka z odprto dlanjo se premakne proti desnemu ušesu.



26. Iz prejšnje pozicije se roka s počasnim gibom ob izometrijski kontrakciji premakne v levo in prehaja pred telo z dlanjo v višini obraza. Podlahtnica je vertikalna in z nadlahtnico oklepa kot 90°. Leva noga se ravno tako počasi spušča v **kiba-dači**. Premika noge in roke se izvedeta istočasno.



27. Istočasno se izvajata dva giba: desna noga se dvigne, z nartom in prsti se objame pod kolonom leve noge, desna roka z zgornjim delom podlahtnice udari v dlan leve roke. Oba giba sta hitra in pospremljena z vzklikom (**kiai**).



28. Leva roka se zavleče pod pazduho desne roke istočasno z gibom desne noge, ki preide v **kiba-dači** ter se počasi iztegne pred telo z izvedbo bloka **tate šuto-uke** z zunanjim robom dlani. Desna roka gre samodejno na desni kolok.



29. Udarec desne roke naprej: **seiken čoku-zuki**.



30. Udarec z levo roko naprej: **seiken čoku-zuki**. Predhodni in ta udarec se izvedeta kot celota, hitro sledita eden drugemu.



31. Na tej sliki je ponovno prikazan udarec **seiken čoku-zuki**, izveden v predhodni poziciji. To pomeni, udarec se ne izvede ponovno, temveč je izveden blok **gedan-barai** iz položaja, v katerem se nahaja karateist, ko je izvedel direkten udarec naprej z levo roko. Roki se torej križata. Leva pest gre na desno ramo, desna pa se usmerja v levo, da bi iz te pozicije leva premaknila navzdol izvajajoč blok, desna pa se vrne na desni kolk. S tako kompleksnim križanjem se ustvari efekt združenih sil.

32. Iz stava **kiba-dači** z obratom v levo se preide v sprednji stav **zenkucu-dači** ob istočasnem izvajanju bloka **gedan-barai**.

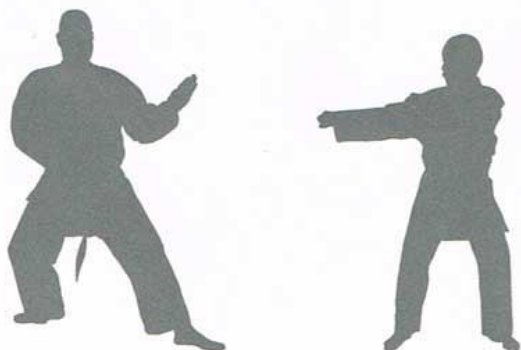


33.-34 V tem stavu se izvede z desno roko visoki direktni udarec s čelom pesti **džodan džaku-zuki**, medtem ko gre leva pest na levi kolk. V nadaljevanju pa gre desna noga v desni izkorak **kokucu-dači**. Istočasno gre desna roka na levo ramo in v zaključni fazi stava izvede blok s spodnjim robom dlani **šuto-uke**. V zadnjem stavu **kokucu-dači** približno 70 % teže počiva na levi nogi. Telo je vertikalno glede na podlago, ramenski obroč pa je v isti ravnini s kolki in kolenom desne noge.





35. Desna noga gre nazaj ob levo. Kolena sta staknjena in rahlo pokrčeni. Istočasno gre leva roka v smeri desnega ramena z dlanjo, obrnjeno proti ušesu, desna pa se izteguje naprej z dlanjo, obrnjeno navzdol.



36. Izkorak leve noge naprej v levi zadnji stav (kokucu-dači).



37. Leva roka izvede blok s spodnjim robom dlani **šuto-uke**, desna pa se premakne na srednji del prsnega koša z dlanjo, obrnjeno navzgor.

38. Še naprej v istem stavu kokucu-dači se izvede udarec naprej s čelom desne pesti **džako-zuki**. Medtem pa gre leva roka, stiskajoč se v pest, na levi kolk.



39. Izkorak z desno roko v desni zadnji stav (**kokucu-dači**). Tekom izkoraka gre desna roka na levo ramo, nato pa se izvede blok **šuto-uke**, kot je prikazano na sliki.



40. Obrat v levo za 180°, s čimer se preide v **zenkucu-dači**, levi sprednji stav. Istočasno leva roka izvede blok **gedan-uke**, desna pa gre samodejno na desni kolk.



41. Še naprej v levem prednjem stavu (**zenkucu-dači**) karateist z desno roko izvede udarec **ana-zuki**.



42. Desna pest se odpira in prijemata namišljenega napadalca z lahkotno kretnjo v desno iz zapestja.



43.-44. Desna roka ostane iztegnjena. Desna noga izvede udarec **mikazuki-geri** (slika 13). Pri izvajanju tega udarca je pogosta napaka poskok naprej ali celo poskakovanje, da bi se ujelo ravnotežje. Napačno je tudi premikanje glave nazaj.



45. Zaključna faza udarca mikazuki-geri: po izvedeni tehniki se desna noga spusti na tla za en izkorak naprej.

46. Leva noga zdrsne naprej in se s kolenom prisloni ob meča desne noge, naslanjajoč se na tla samo s prsti. S tem se poveča stabilnost v nizkem stavu, iz katerega se izvede direktni udarec z levo roko naprej seiken čoku-zuki ob istočasni izvedbi bloka **nagaši-uke**.



47. Desna noga se na mestu obrne v levo, telo se obrača v levo za 180°, leva noga je korak naprej v varianti levega sprednjega stava, v katerem je telo nagnjeno naprej tako, da se desna rama, bok in desna noga nahajajo v isti liniji. Ob prehodu v ta stav se z desno roko nazaj izvede blok **gedan-uke**. Leva roka se postavi na levi kolc z maksimalno zategnjenim komolcem.



48. Telo se popravi v standardni sprednji stav (**zenkucu-dači**) s poravnavo telesa in minimalnim potegom levega stopala nazaj.



49. Glava se obrne v desno in v isti smeri se postavi leva roka. To ni udarec, ampak le hitra kretnja.



50. Počasi in z močnim izometričnim krčenjem se leva roka potegne na levi bok in istočasno desna roka izvede blok s korenem pesti **teišo-uke**. Med izvajanjem teh gibanj je izdih slišen in močan.



51. Leva noga se obrne, desna roka pa je naprej v smeri pogleda. Desna roka zadržuje svoj položaj in se spušča 20-30 cm, nato pa se z naslednjim korakom desne noge ponovno vrača na isto višino, medtem ko leva roka z dlanjo, obrnjeno navzdol, izvede blok **gedan teišo-uke**. Z vračanjem desne roke in izvajanjem bloka z levo roko navzdol sta to dve istočasni počasni in močni kretnji, ki ju spremlja močno dihanje.



52. Leva noga gre korak naprej, roki menjata svoj položaj. Desna izvede **teišo-uke** navzdol, leva roka gre navzgor. Ti dve kretnji, izvedeni ob zavzemanju levega prednjega stava (**zenkucu-dači**), spremlja močno dihanje ob krčenju vseh mišic ob zaključni fazi.



53. Z desno nogo se naredi korak naprej v stav **zenkucu-dači** in istočasno se zamenja bloke ter naredi izdih.



54. Leva noga iz prejšnjega stava spolzi naprej za dolžino stopala, prav tako se potisne desno naprej, pri čemer se teža telesa prenese na levo nogo ter se ob odgovarjajočem spuščanju bokov in s proženjem levega kolena zavzame desni zadnji stav **kokucu-dači**. Istočasno se desna roka postavi na levo ramo in dokler se leva postavlja v smeri kolka, se izvaja blok **gedan-uke**.



55. Desna noga spolzi naprej in z rotacijo na prstih se telo privede v **kiba-dači**, jahalni stav. Desna roka izvede blok **teišo-uke** naprej, leva ščiti glavo pred napadom in je oddaljena od čela okoli 20 cm ter lovi namišljenega napadalca, nakar obe izvedeta metanje.



56.-58. Namišljenega napadalca se s kretnjami vaditelja vrže v levo, kar se poudari z rotacijo telesa v levo stran. Treba je biti pozoren, da roki na začetku rotiranja telesa ne menjavata položaja.

Ob nadaljevanju se rotiranje spremeni v visok skok, pri čemer se telo na mestu obrne za 360°. Ob skoku se roki sekata in v doskoku se zavzame desni **kokucu-dači**, desna roka izvede čudan **šuto-uke**, leva pa se z dlanjo, obrnjeno navzgor, potegne nazaj. Na začetku skoka se izvede **kiai**.



59. Desna roka se potegne nazaj ter se postavi v levi **kokucu-dači**. Roki se istočasno na običajen način sekata in izvede se levi čudan **šuto-uke**.



60. Leva noga se postavi k desni, kolena se poravnata. Leva roka se postavi na levi bok z iztegnjenimi prsti. Desna pest se drži dlani leve roke.



61. Roki se na običajen način postavita pred telo, desna noga se odmakne v desno. Roki sta iztegnjeni pred telesom kot na začetku kate. Potem se desna noga priključi levi, peti sta skupaj, medtem ko so vrhovi stopal razmaknjeni, pri čemer se zavzame stav **musubi-dači**. Na koncu sledi poklon (**rei**).



RAZLAGE IN PRIMERI PRIJEMOV

Na naslednjih slikah je prikaz funkcij elementov, označenih v kati s številko 4 in 5.

S spustom na desno koleno in z desno roko izvedenim blokom **gedan-barai** karateist odbije nasprotnikov udarec z nogo, nato jo prime od spodaj in ob vstajanju vleče na levo ter jo dviga. Med privzdigovanjem se desna roka

postavi na zgornjo stran prijete noge, leva jo prijema od spodaj. Z levo roko potiskamo peto navzgor, z desno roko pa podlahtnico nižje. Vaditelj kate podira svojega nasprotnika po principu vzvoda.



Prikaz uporabe tehnik, označenih v kati s številkami 16, 22 in 46.

Leva roka zada udarec **seiken čoku-zuki**, desna pa naredi blok **nagaši-uke**. Leva roka mora biti popolnoma iztegnjena in skoraj horizontalna.



Tukaj vidimo vaditelja v hrbet v položaju stava zenkucu-dači. Iztegnjena noga ni vertikalna, kakor v standardnem prednjem stavu, ampak podprta tvori kot 45° . Kot je prikazano, sta desna noga in desna stran telesa v isti liniji. Pogled mora slediti izvedbi bloka nazaj gedan-uke. Pogosta napaka je, da se pri izvajanju bloka gleda predse ali v tla.



Naslednje tri slike prikazujejo primere tehnik, označenih v kati s številka 54 in 55 oziroma ponazoritev od številke 54 do 58.

Nasprotnikov udarec se odbije z izvedenim blokom gedan-barai. Tisti, ki izvaja kato, ščiti čelo in spodnji del na način, ki je prikazan na sliki 55. Napadalca prime za kimono in ga z vlečenjem z desno roko navzgor in v desno, z levo pa navzdol in v levo vrže iz ravnotežja ter podre.





Postojna 2016