

# Karate klub Seiken Bratislava

Topoľčianska 5, 851 05 Bratislava

## Základne informácie pre začiatočníkov karate

Tréningov sa môžu zúčastňovať deti približne od 6 rokov, dorastenci ako aj dospelí do veku s funkčnou motorikou. Minimálny vek cvičencov - detí je daný hranicou, kedy sú schopné súvisle aspoň 30 minút byť sústredené a vykonávať pokyny dané trénerom. Pokiaľ sú deti ešte nesústredené, stráca tréningovanie karate v skorom veku svoj význam.

Na tréningy sa chodí vždy na čas. Do DÓJÓ – „telocvične“, vstupujeme riadne ustrojení a vyzutí (športovú obuv povoľuje len tréner). Prvé tréningy nie je povinné nosiť karate-gi (kimono) – môžete používať tričko a tepláky. Aby sa predišlo úrazom či zraneniam, nenoste na tréningoch náramky, náušnice, žuvačky či cukriky, majte ostrihané nechty na rukách aj nohách. Minimálne hodinu pred tréningom nejedzte. Pred začatím samotného tréningu je vhodné ísť na toaletu. Na tréning si so sebou zoberte fľašu tekutiny ( najlepší čistú vodu z vodovodu - min. 0,7 Ltr.) a malý uterák.

Pri vstupe (ako aj odchode ) do DÓJÓ, sa cvičenci zdravlia uklonením. Trénera resp. nositeľa najvyššieho STV – stupňa technickej vyspelosti, zdravíme uklonením, zo vzdialenosti približne dvoch metrov. V DÓJÓ platia prísne pravidlá – prikázania . Napríklad: 1/ Nikomu nie je nič dovolené, 2/ Každý začína od začiatku, 3/ Všetci vyvíjajú maximálnu aktivitu, 4/ Jeden za všetkých, všetci za jedného a pod. Je potrebné byť disciplinovaný, nevykrikovať, nezabávať sa, zlepšovať svoju kondíciu, pracovať na technických znalostiach. Učiteľom a pokročilejším cvičencom ( podľa dosiahnutého STV) sa preukazuje úcta. Pred oslovením trénera sa ukloníme. Pri cvičení vo dvojici taktiež pozdravíme druhého cvičenca úklonom. Na úklon sa odpovedá úklonom. Opustiť DÓJO sa smie len s povolením trénera (Senseia). Karatista rešpektuje v DÓJÓ cvičenca s vyšším STV (podľa farby opasku - Obi). Pozorne počúva trénera, keď niečo vysvetľuje. Slovíčkom HAI vyjadríme, že chápeme čo nám tréner hovoril. Ostatné zásady cvičenia v DÓJO sa naučíte priamo na tréningoch.

Aby sa predišlo úrazom - na každom tréningu sa cvičí rozcvička, ktorej súčasťou je aj strečing. Zúčastňujte sa pravidelne na všetkých tréningoch – aby ste sa naučili správne všetky techniky a etiku karate.

## Základne japonské pojmy pre začiatočníkov karate

### - Všeobecné pojmy:

**DÓJÓ** (dódžó) - miesto, kde sa cvičí, **KARATE GI** - oblek na cvičenie (nesprávne KIMONO), **Obi** – opasok, **SENSEI** (sensej) - učiteľ, **KIHON** - základná technika na mieste, **KIHON IDO** - cvičenie základnej techniky v pohybe, **KATA** - zostava, súborné cvičenie, **KUMITE** - zápas so súperom, **KIAI** - bojový výkrik, **SEIKEN** – úderová plocha, prvé dva hánky na pästi – názov nášho klubu, **MAWATE** - otočiť sa, **SEIZA** - (sejza) sed kľačmo na päťach, **HAJIME** (hadžime) - začať, **SUZUKETE** - pokračovať, **YAME** (jame) - stop, ukončiť, **MOKUSO**- vnútorné sústredenie sa, **DAN** - majstrovský STV označený čiernym opaskom.

### - Pozdravy:

**REI** (rej) – pozdrav / uklonenie sa, **YOI** - (joj) pozor, pripraviť sa, **JOROŠIKU ONEGAŠIMAS** – žiak učiteľovi na začiatku tréningu, **ARIGATO GOZAI MAŠTA** - žiak učiteľovi na konci tréningu.

### - Strany:

**MAE** (maj) – dopredu, **YOKO** (joko) – do boku, **USHIRO** (uširo) – dozadu, **SHOMEN** (šomen)– čelná strana

### - Počítanie:

1 - **ICHI** - (iči) , 2 - **NI** - (ny) , 3- **SAN** - (san), 4 - **SHI** - (ši) , 5 - **GO** - (go), 6 - **ROKU** -( roku) , 7 - **SHICHI** -( šiči) 8 - **HACHI** -( hači) , 9 - **KYU** -( kjú) , 10 - **JU** - (džú) .

### - Techniky :

**DACHI** (dači) - postoje, **CUKI** (cuki) - údery, **UCHI** (uči) - seky, **GERI** (geri) - kopy, **UKE** (uke) - kryty,

### - Časti tela:

**JODAN** (džódan) - od krku hore, **CHUDAN** (čudan) - od pásu ku krku, **GEDAN** (gedan) - od pásu dole

Je vhodné osvojiť si uvedené japonské pojmy, aby ste na tréningoch rýchlejšie reagovali. Nemusíte sa ich však obávať – už po pár tréningoch sa na Vás „nalepia“ aj samé.

Už teraz sa tešíme na spoločné tréningy .

**Tréneri KK Seiken Bratislava.**