

# Karate klub Seiken Bratislava

Topoľčianska 5, 851 05 Bratislava

## Základne informácie pre začiatočníkov karate

Na tréningy karate sa chodí vždy v 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 ( najlepšie čistú vodu z vodovodu - min. 0,7 Ltr.) a malý uterák.

Pri vstupe (ako aj odchode) do DÓJÓ, sa cvičenci zdravlia ukloním. 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. Dostatočná účasť na tréningoch je podmienkou účasti na skúškach technickej vyspelosti (páskovaní).

## Základne japonské pojmy pre začiatočníkov karate

Všeobecné pojmy:

**DÓJÓ** (dóžó) - 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, **HAI** - áno .

Pozdravy:

**REI** (rej) – pozdrav / uklonenie sa, **YOI** - (joj) pozor, pripraviť sa

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** (dzódan) - 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.

# Karate klub Seiken Bratislava

Topoľčianska 5, 851 05 Bratislava

## CEREMONIÁL v DOJO - Shodokan Goju Ryu

Tréningy vedú skúsení a kvalifikovaní tréneri *karate* a *kobudo*, účastníci seminárov a školení. Všetci tréneri majú medzinárodné trénerské licencie EurEthICS ETSIA a každoročne sa aktívne vzdelávajú. Dôležitou tradíciou, ktorá má aj zásadný vplyv na výchovu a morálku karatistov je dodržiavanie úvodných a záverečných ceremónii v Dojo. Tu sú pokyny k ceremóniám:

### Začiatok tréningu:

YAME - jeden rad

KIOCUKE – všetci sa postaví do musubi dachi, pripraví sa na úvodný ceremoniál

REI – pozdrav v musubi dachi smerom k trénerom

MOKUSO – všetci sa postaví do postoja shizen tai (prirodzený postoj, niečo ako heiko dachi), ruky uvoľní, zhlboka dýchajú, koncentrujú sa, oči sú zatvorené

MOKUSO YAME – všetci sa postaví späť do musubi dachi, otvoria sa oči

SHOMEN NI REI – všetci sa hlboko ukľonia smerom k senseiovi

SENSEI NI REI – všetci sa ukľonia trénerom, ktorí vedú tréning, všetci naraz povedú trénerom:

**JOROŠIKU ONEGAŠIMAS** - (jap: *yoroshiku onegai shimasu*)

OTAGAI NI REI – všetci sa ukľonia v rade navzájom,

### Koniec tréningu:

YAME - jeden rad

KIOCUKE – všetci sa postaví do musubi dachi, pripraví sa na záverečný ceremoniál

REI – pozdrav v musubi dachi smerom k senseiovi

MOKUSO – všetci sa postaví do postoja shizen tai (prirodzený postoj, niečo ako heiko dachi), ruky uvoľní, zhlboka dýchajú, koncentrujú sa, oči sú zatvorené

MOKUSO YAME – všetci sa postaví späť do musubi dachi, otvoria sa oči

SHOMEN NI REI – všetci sa hlboko ukľonia smerom k senseiovi

SENSEI NI REI – všetci sa ukľonia trénerom, ktorí vedú tréning, všetci naraz povedú trénerom:

**ARIGATO GOZAI MAŠTA** - (jap: ARIGATŌ GOZAIMASHITA)

OTAGAI NI REI – všetci sa ukľonia v rade navzájom ,

### PRI VSTUPE DO DOJO:

1. Cvičenec sa ukľoní v musubi dachi, s rukami na stehnách.
2. Cvičenec sa následne ukľoní všetkým vyšším technickým stupňom v dojo (buď jednotlivo alebo naraz všetkým, môže použiť slovo konnichiwa, konnbawa).

### V DOJO:

1. Cvičenec na každý úklon odpovedá úklonom.
2. Pri opravovaní od trénera sa poďakuje, ukľoní sa, príp. povie **Hai**, sensei alebo **Wakari mašta**, sensei.
3. Pri partner tréningu sa cvičenci ukľonia vzájomne, v prípade, že je cvičenec oslovený trénerom, ktorý na ňom ukáže techniku, ukľoní sa pred aj po danej technike.

### PRI ODCHODE Z DOJO:

1. Po záverečnom ceremoniáli v dojo (po Arigato Gozai Mašta) cvičenec opúšťa dojo.
2. Pri dverách sa otočí smerom do dojo, ukľoní sa v musubi dachi, s rukami na stehnách.
3. Následne ide do šatne, prezlečie sa a odchádza z dojo.

Už teraz sa tešíme na spoločné tréningy

Tréneri KK Seiken Bratislava