
Historie

Název bojového umění karate se etabloval v průběhu doby přes několik slovních složenin. Nakonec se v Japonsku ustálil celý název karatedó, což v překladu znamená „cesta prázdné ruky“. Slovo prázdný však nesymbolizuje pouze boj beze zbraně, nýbrž i provázanost filosofií. V případě karate je to především zen–budhistická myšlenka „stát se prázdným“, tedy s lehkou myslí nechávat emoce prostupovat skrz sebe sama. Slovo *dó* (cesta), potom vyjadřuje celoživotní snažení za účelem vzdělávání v rámci bušidó (cesty bojovníka).

Okinawa

Karate jako bojové umění vznikalo postupným procesem mezi obyvateli ostrova Okinawa. Původně se těmto bojovým systémům říkalo TE. Tvůrci čerpali převážně z vlivů čínských bojových umění. Klíčovým letopočtem byl rok 1609, kdy ostrov obsadily japonské jednotky. Okinawský král byl odvečen a území v následném období spadlo pod nadvládu Japonska. V těchto letech panoval na ostrově všeobecný zákaz nošení zbraní, s kterým se Okinawané museli vypořádat. Ovládnutí umění boje bylo tou dobou otázkou života a smrti. Situace dala následně za vznik četným systémům sebeobranu holýma rukama, ale i se zbraněmi zhotovenými z předmětů denní potřeby, které jako zbraně původně nevypadaly. Zbraně většinou nemají svůj originální původ na Okinawě, ale způsob, jakým byly v boji používány, se později stal pro Okinawu charakteristický:



- **BO** - dřevěná tyč dlouhá asi 1,60m
- **SAJ** - krátká kovová zbraň vidlicovitého tvaru
- **KAMA** - nástroj podobný srp
- **TONFA** - původně zemědělský nástroj používaný jako klika od kamenného mlýna
- **NUNČAKY** - dřevěný cep s částmi spojenými provazem

Společensky výše postavení lidé však po celou dobu rozvíjeli boj beze zbraně. Během 19. století se na ostrově Okinawa etablovaly tři základní styly pojmenovány podle místa vzniku. Každý z nich vycházel z jiných čínských stylů, nicméně určité rysy byly pro všechny společné:

- **Naha-te** - defenzivní způsob boje zahrnující i techniky házení a chytání
- **Šuri-te** - více útočný styl.
- **Tomari-te** - směsice obou předchozích stylů.

Japonsko

Významnou osobností, která se přičinila o formování a rozšíření karate mimo Okinawu je **GIČIN FUNAKOŠI** (10.11.1868 - 26.4.1957). Byl to student několika stylů karate a na základě svých zkušeností postupně etabloval vlastní styl **ŠÓTÓKAN**. Tou dobou v karate nepanovala mezistylová rivalita a konkurence. K novému stylu karate se přistupovalo spíše jako k osobitému provedení techniky, než k tendenci být odlišný. Mistrři se navzájem respektovali a přebírali od sebe techniky. Funakoši ve 20. letech 20. století přijal pozvání od tehdejšího ministra školství a předvedl karate v Tokiu. Ukázka na Japonce velmi zapůsobila a Funakoši byl požádán, aby karate šířil po japonských univerzitách. Brzy bylo na území Japonska více cvičenců karate než na Okinawě.

Japonci poté chtěli rozvíjet svoji vlastní formu bojového umění a osobitě ji stylizovat. V původních okinawských formách je mnoho kruhovitých pohybů a úhybů soupeři. Mnoho blokování a krytí, které je typické pro čínské styly, z kterých karate vzešlo. Moderní japonská modifikace však zastávala více sekanějších a razantnějších pohybů. Údery a kopy v te byly zpravidla vedeny po přímé dráze jednoduchou cestou. Japonci přidali do systému rozmanitější techniky, některé převzaté z jiných bojových umění.



Na Okinawě vznikaly řady stylů *te* mezi které patří *Kobajši*, *Šorejdži*, *Itato*, *Mododžo*, *Džódó*. Z těchto okinawských stylů se postupem vyvinuly dnes světově nejrozšířenější styly karate:

- **Šótókan**
- **Gódžú-rjú**
- **Šitó-rjú**
- **Wado-rjú**

Mistři *te* věděli, že předpokladem pro boj prázdnýma rukama je dlouhodobý rozvoj síly končetin. Základem pro pohyb byla chůze a výdrž v postoji, čímž žák nabýval na síle dolních končetin. Funkční silovou přípravu si cvičenci karate zajišťovali pomocí cvičení *hodžo undo*. Jedná se o cvičení s náčiním, které se výrazně podobá současným pomůckám ve funkčním tréninku. Síla rukou byla například rozvíjena pomocí:

- **nigirigame** - keramických nádob, které cvičenec nosil v ruce pro posílení prstů a předloktí.
- **číší** - dřevěná tyč, dlouhá 30cm na jejímž konci je nasazen kámen. Pomůcka vzdáleně připomíná kladivo. Manipulace rozvíjí sílu celé horní končetiny a zároveň i trupu
- **jari bako** - nádoba naplněná prachem, pískem, rýží nebo šterkem, do níž cvičenec vsunuje ruku pod různými úhly a v různých pozicích



Tradiční posilování s nigirigame

Jednou z hlavních tréninkových metod karate bylo otužování úderových ploch končetin. Pro trénink techniky úderu se používaly pytle naplněné pískem či *makiwara*, což je dřevěný masiv zasazený do země, nahoře obmotaný provazem či tkaninou do kterého se prováděly údery a kopy. Při všech cvičeních bylo výrazně dbáno na faktor dechu za účelem stabilizování trupu při výkonu.

Úderové plochy v karate mají značnou variabilitu. Je tomu tak za účelem větších možností v kreativním napojování úderů do kombinací a kvůli možnosti útoku z více pozic. Zároveň když si karatista v boji zranil některou úderovou plochu, mohl použít spektrum dalších.



Úderové plochy v karate

Původním oděvem pro cvičení bylo běžné prosté oblečení obyvatel Okinawy. Až s postupným vývojem se zavedla tradice dnes dobře známého bílého oděvu, nazývaného se kimono (japonsky „gí“). Kimono se skládá z kalhot a blůzy obvázané pásem. Barva pásu značí technickou vyspělost cvičence. Pásky se dělí do dvou kategorií:

- **KYU**: žákovské stupně, které začínají bílou barvou. S pokročilostí cvičence a absolvování zkoušek se barva pásu postupně střídá za tmavší až do hnědé.
- **DAN**: mistrovské stupně barvy černé (styly karate zpravidla uznávají 10 mistrovských stupňů)

V dnešní době se karate cvičí v prostorách speciálně určených pro bojová umění zvaných *dódzó*. Slovo v překladu znamená místo cesty. Platí zde striktní hierarchická pravidla jako je úcta k učiteli či ke staršímu cvičenci. Na zdech *dódzó* bývají kaligrafie s obsahem tradičně uznávaných pravd myšlenkových proudů a obrazy s portréty mistrů.

V tradičním *te* měli cvičenci zakázáno bojovat mezi sebou. Trénink se věnoval pouze neustálému opakování základních technik a jejich kombinací v *kihon* a poté v *kata*. Až postupným pokrokem doby během transformace a především díky japonskému vlivu, kdy se z karate stal sport, bylo zavedeno *kumite*, tedy trénink zápasu.

Soutěžní formy karate začaly vznikat v 50. letech 20. století a dále se rozrůstaly po celém světě do četných sportovních svazů. V minulých letech bylo karate zařazeno do programu letních olympijských her. V průběhu vývoje sportovního karate vznikala ve světě řada svazů a asociací, které soutěže zaštiťují. Svazy se od sebe liší svým vztahem k tradici, což v důsledku přímo ovlivňuje soutěžní pravidla. Jen v České republice je dnes více než desítka fungujících svazů karate.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3