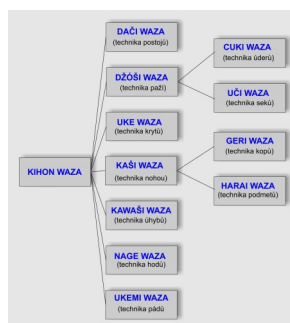

KIHON

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/5Y6oROWjck" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Kihon je japonský termín označující „základy“. Tímto se mistři odkazují na bazální techniky, které jsou základem všech bojových umění. Zvládnutí správně provádět základní postoje, pohyby v nich a základní údery jsou nezbytné pro všechny pokročilé tréninky zahrnující jak *kata*, tak *kumite*. Technické zvládnutí cviku je podmíněno nejen správným provedením úderu či kopu, ale i přesunem těla bez zvedání těžiště, správným dýcháním během provádění a usměrněním energie do finálního úderu - *kime*.

Kihon je tedy nejen technickým ale i kondičním základem didaktiky karate. Základem kihon jsou jednotlivé techniky – *waza*. Cvičenec na místě či v pohybu procvičuje techniky jednotlivě nebo v kombinacích.



Kihon je i součástí zkoušek na vyšší technický stupeň. Cvičenec předvádí složité pohybové úkony v pohybu v základních postojích. Didaktický proces v karate se soustřeďuje nejprve na jednotlivé techniky, potom složitější kombinace v pohybu. Karatista se tak zdokonaluje v čistém technickém provedení a získává dovednosti plynule navazovat techniky na sebe. Některé složité kombinace potom jedince kovají v obratnosti.

Na videu karatista provádí několik kombinací technik od jednoduchých až po složité. Zde si uvedeme, co je možné na videu vidět:

1. Vpřed v zenkucu dači s gjaku cuki
2. Vpřed v zenkucu dači s gedan barai + gjaku gammen šutó uči
3. Vpřed v zenkucu dači s age uke + mae geri a kopající nohu vrátit zpět + gjaku cuki na místě
4. Vpřed v zenkucu dači se soto uke + překrok do kiba dači s joko empi uči + uraken uči + překrok do zenkucu dači s gjaku cuki
5. Vpřed v zenkucu dači s kizami cuki + vzad v zenkucu dači s age uke + mae joko geri kekomi + gjaku cuki + vpřed v zenkucu dači s gjaku cuki
6. Vpřed v zenkucu dači s mae geri + gjaku cuki + překrok do kokutsu dači s šutó uke + překrok do zenkucu dači s gjaku nukite + mae ura mawaši geri + gjaku cuki

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3