DAČI WAZA

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

Postoje jsou základním stavebním článkem pro techniku karate, jelikož veškeré údery, bloky a kopy se provádí v postojích. Silná technika je podmíněna stabilním postojem. Postoje v karate zajišťují rovnováhu a stabilitu při technikám a při přesunech. Umožňují udržet rovnováhu horních a spodních částí těla, což se projeví v harmonické souhře svalů a minimální ztrátě energie.
Z hlediska pevnosti a stability je nejvýhodnější takový postoj, při němž obě chodidla spočívají celou svou plochou na podlaze a k posílení stability jsou dolní končetiny vytočeny tak, aby obě stehna byla co nejblíže u sebe. Dobrou stabilitu mohou mít i postoje, kdy plocha základny vytvořená polohou chodidel není příliš velká. Speciální postoje, jako je stání na jedné noze anebo opora jen jedné nohy při provádění techniky kopu jsou pochopitelně méně stabilní.
Postoj je určený:

- Polohou chodidel sobě navzájem a vůči soupeři
- Rozložením hmotnosti na obě nohy
- Výškou těžiště nad zemí
- Úhlem natočení trupu a boků vzhledem k poloze chodidel

Správný postoj musí splňovat následující zásady:

- Musí zajistit dobrou stabilitu
- Musí zajistit rozložení hmotnosti těla v návaznosti na typ postoje
- Musí umožnit účinnou obranu i případný protiútok
- Pozice horní poloviny těla musí být taková, aby tvořila co nejmenší cíl pro soupeře (nesmí to být na úkor stability a rychlosti přemisťování a schopnosti správného provedení technik).

Chůze v postoji (*tai sabaki*) se provádí jak vpřed, tak vzad. Přemisťování zahrnuje i obraty a rotace. Přemisťování je třeba neustále obměňovat a učit se nové způsoby. Po zvládnutí technik jednotlivých postojů je vhodné přejít ke spojování postojů do jedné série pohybu (kombinace postojů). Zpravidla má každý postoj svůj pohyb vpřed, kdy se střídá pravé postavení za levé. Každý postoj má i svůj specifický obrat. Veškeré pohyby jsou uzpůsobeny tak, aby byla dodržena maximální možná stabilita i za pohybu.
V historii (a v základním tréninku karate) se cvičilo převážně v hlubokých, nízkých postojích. Z těchto postojů cvičenec pohotově nezareaguje jako ve vyšším bojovém postoji, ale setrvání v hlubokém postoji stimuluje svalovou aktivaci dolních končetin. Dochází k posilování dolních končetin. V dobách, kdy se karate cvičilo v utajení a soužilo k obraně sama sebe, byla podmínka mít silné nohy pro „přežití“ v boji.
Charakteristické při pohybech v základních postojích:

- Výška těžiště se v průběhu pohybu nemění (náročné na sílu dolních končetin)
- Výška pohybujícího se chodidla nad podložku je pouze několik milimetrů
- Přemístění je provedeno klouzavým pohybem, nesmí dojít k přerušení pohybu
- Všechny pohyby začínají z pánve
- Všechny rotační pohyby se konají pouze na přední části chodidla

STATICKÉ (přípravné) POSTOJE

Jsou to postoje, které se někdy uvádějí pod pojmem *ŠIZENTAI* (přirozený postoj). V *šizentai* zůstává tělo uvolněné, ale mysl je bdělá, připravená provést akci na základě podnětů z okolí. Je to stav, kdy je cvičenec připraven zaujmout obranný postoj nebo zaútočit. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na chodidla, trup je vzpřímený.

- **HEISOKU DAČI** - chodidla jsou vedle sebe a směřují vpřed
- **MUSUBI DAČI** - paty se navzájem dotýkají, špičky jsou vytočen ven v úhlu 45°
- **HEIKO DAČI** - paty jsou na šíři ramen, paralelní postavení nohou
- **HAČIDŽI DAČI** - paty jsou oddáleny na vzdálenost šíři pánve, chodidla jsou vytočena ven v úhlu 45°. Nohy jsou na stejné úrovni, oběma patami prochází přímka rovnoběžná s čelní rovinou.

DYNAMICKÉ (výcvikové) POSTOJE

Postoje, při kterých se provádí útočné nebo obranné techniky. Většinou se provádějí za pohybu vpřed, nebo vzad.

ZENKUCU DAČI

Jedná se o nejčastěji používaný postoj, který umožňuje využití výbušné síly dolních končetin při pohybu vpřed. Využívá se převážně při útoku, ale lze jej využít i při obraně. Nevýhodou je malá stabilita v rovině svírající úhel s předozadní rovinou.

Charakteristika:

- Šíře postoje (chodidel od sebe) se rovná šíři ramen resp. boků
- Chodidla jsou celou plochou na zemi
- Délka postoje činí 2,5 – 3 násobek jeho šířky
- Přibližně 70% hmotnosti spočívá na přední noze, 30% hmotnosti na zadní noze
- Přední koleno pokrčeno tak, že kolmice z něj spuštěná míří k palci na vnitřní hraně chodidla
- Kolenou obou nohou „ukazují“ ve směru chodidel
- Zadní chodidlo svírá úhel s předozadní rovinou 45°

Chyby:

- Zadní noha není celou plochou chodidla na zemi
- Koleno přední nohy se vtáčí dovnitř
- Koleno přední nohy je příliš pokrčeno (hmotnost těla posunuta příliš vpřed)
- Koleno pření nohy propnuto (hmotnost těla příliš vzadu)
- Úzký nestabilní postoj
- Trup není svisle dolů

KOKUTSU DAČI

Tento postoj je určen spíše pro obranu, kdy je těžiště těla více staženo vzad a tedy dál od protivníka. Postoj je velice stabilní v předozadní rovině. Nevýhodou je malá stabilita do stran.

Charakteristika:

- Chodidlo přední nohy ukazuje přímo vpřed
- Osa chodidla zadní nohy svírá úhel 45° s předozadní rovinou
- Pata zadní je na prodloužení osy předního chodidla
- Zadní noha je pokrčena v koleni tak, že kolmice míří těsně vedle palce této nohy na vnitřní straně chodidla
- Chodidla jsou celou plochou na zemi
- Vzpřímený trup a pánev je podsazena
- Přibližně 30% hmotnosti spočívá na přední noze, 70% hmotnosti na zadní noze

Chyby:

- Těžiště je posunuto příliš vřed nebo vzad
- Přední noha je ohnuta v koleni (je příliš zatížena)
- Úklon trupu stranou
- Malá vzdálenost mezi chodidly

KIBA DAČI

Postoj je podobný pozicím nohou sedícího jezdce na hřbetě koně. Postoj se vyskytuje téměř ve všech tradičních bojových uměních. Svou hlubokou pozicí efektivně zatěžuje svaly dolních končetin, proto byl používán především pro posilování nohou. Kvůli své výborné boční stabilitě je využíván při kopech a úderech směřujících do strany.

Charakteristika:

- Dolní končetiny jsou pokrčené a kolena jsou tlačena ven
- Trup je kolmo k zemi
- Kolmice spuštěná ze středu kolena padá blízko strany palce té samé nohy
- Chodidla jsou celou plochou na zemi
- Pánev je tlačena pod sebe
- Kolena směřují ve směru špiček chodidel (dopředu), vnější hrany chodidel jsou rovnoběžné
- Vzdálenost mezi chodidly je 2x šíře ramen

Chyby:

- Vnější hrany chodidel nejsou rovnoběžné
- Trup není kolmo k zemi (předklon)
- Kolena nejsou tlačena ven
- Chodidla nejsou celou plochou na podložce
- Příliš úzký či široký postoj

NEKO AŠI DAČI

Název je odvozen podle pozice „krčící se kočky“ připravené ke skoku. Postoj je podobný *kokutsu dači*, akorát se přední noha přitáhne blíž k tělu a dotýká se země pouze přední částí chodidla (*koši*). Zadní noha je v pozici jako *zenkucu dači*, akorát více pokrčená v koleni. Přední noha lehce vtočená dovnitř chrání slabiny. V postoji se dá lehce přemístit z dosahu protivníka a pak vést útok např. kopem z pření nohy, jelikož je odlehčená a váha je na zadní noze.

Charakteristika:

- Přední noha odlehčena, dotýká se pouze bříškem chodidla
- Koleno přední nohy lehce směřuje dovnitř
- Zadní noha vytočena stranou 45° vzhledem k předozadní ose
- Vzdálenost mezi chodidly je cca 35cm

Chyby:

- Příliš velká vzdálenost mezi chodidly
- Trup v záklonu
- Těžiště příliš vpřed

SANČIN DAČI

Postoj „přesýpacích hodin“ podle postavení a tvaru dolních končetin. Staří mistři si díky postavení kolenou směřujících k sobě dokázali svými mohutnými stehenními svaly bránit genitálie. Proto se tento postoj převážně vyskytuje jako postoj obranný. Je velice stabilní díky „přilepení“ chodidel k zemi, které způsobuje právě tlačení kolen k sobě a podsazení pánve.

Charakteristika:

- Pata přední nohy je umístěna na kolmici vedené na hlavní osu chodidla dotýkající se palce
- Přední chodidlo je vytočeno o 45° dovnitř
- Obě kolena jsou tlačena dovnitř
- Šířka postoje je na šíři ramen
- Kolmice spuštěná z pokrčeného kolene dolů dopadá přibližně 5-10cm před palec příslušné nohy
- Pánev se tlačí vpřed zapojením hýžďových svalů a vnitřních stran stehen

FUDÓ DAČI (sočin dači)

Postoj „zapuštěných kořenů“ je narážka na jeho stabilitu. Jedná se o jeden z nejstabilnějších postojů v karate. Koleno a chodidlo zadní nohy jsou umístěny obdobně jako u postoje *kiba dači* ve směru 45° stranou a přední chodidlo i koleno jsou ve směru vpřed, obdobně jako u *zenkutsu dači*.

Charakteristika:

- Výborná stabilita
- Postoj se získá z *kiba dači* vytočením trupu o 45° vůči předozadní ose
- Obě dvě kolena jsou pokrčeny stejně
- Těžiště je umístěno uprostřed postoje (rozložená váha na nohy 50:50)

ŠIKO DAČI

Postoj stejný jako kiba dači s výjimkou, že chodidla jsou vytočena ven pod úhlem 45° a kyčle jsou drženy níže.

Charakteristika:

- Chodidla svírají úhel 90°
- Kolena jsou tlačena do stran
- Vzpřímené držení trupu (osa kolmo na zem)

KOSA DAČI

Postoj, při kterém jsou nohy překřížené. Hmotnost je přenesena na přední nohu, druhá noha je jen oporová. Používá se pro útok směrem vpřed, nebo pohyb do strany.

ZÁPASOVÝ POSTOJ

Každý zápasový postoj je individuální záležitostí každého závodníka. Neexistuje přesný popis, jak by měl postoj a pohyb v něm vypadat při utkání. Je však nutné se naučit *kumite kamae* - volný zápasový postoj, který má své charakteristiky:

- Postoj je podobný *zenkucu dači*, ale je zkrácený
- Zadní noha lehce pokrčena v koleni
- Hmotnost těla rozložena stejně na obě chodidla
- Horní část těla je kolmo k zemi a pootočena o 45° směrem k soupeři
- Kotníky zajišťují pohyb (poskoky) velice podobný pohybu v boxu. Postoj není statický
- Výška postoje je individuální

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3