

Todome technika – cíl tréninku tradičního karate

napsal Robin Bařák, uchazeč o 4.dan

Ing. Robin Bařák
barak@karate.cz
+420 777 77 45 44

传统空手道

Obsah

TODOME TECHNIKA – CÍL TRÉNINKU TRADIČNÍHO KARATE	1
SHRNUTÍ.....	3
ÚVOD	4
<i>Co je Todome technika</i>	5
<i>Držení těla a postoj při Todome technice</i>	6
<i>Zdroj síly Todome techniky</i>	6
<i>Počátek Todome techniky</i>	7
<i>Akcelerace síly u Todome techniky</i>	7
<i>Dech v Todome technice</i>	8
<i>Kime v Todome technice</i>	9
<i>Správná vzdálenost na Todome techniku</i>	10
<i>Načasování a strategie vykonání Todome techniky</i>	11
<i>Správný cíl pro Todome techniku</i>	13
<i>Mentální stránka Todome techniky</i>	13
<i>Zan-shin jako poslední část Todome techniky</i>	14
ZÁVĚR.....	15
ZDROJE	16

传统空手道

Shrnutí

Obsahem práce je vysvětlení pojmu Todome technika jako cíle tréninku tradičního karate a objasnění jednotlivých aspektů Todome techniky do nezbytně nutné úrovně pro jejich pochopení. Cílem bylo vytvořit pro čtenáře průvodce, který jim pomůže pochopit, jak správně vytvořit Todome techniku.

Přínos práce je v ucelenosti informací a jejich zasazení do logické struktury a posloupnosti, která vytvoří celkový "obraz" Todome techniky.

传统空手道

Úvod

Tradiční karate je bojové umění, které vychází z BUDO jako nástroje pro rozvoj fyzických, duševních a mentálních dovedností. Budo je o samostatném vývoji jedince. To není ani hra ani zábava. Jeho účelem je pozvednout povahu člověka.

Cílem tradičního karate je vykonání Todome techniky.

Tradiční karate je založeno na konceptu Todome, finální (konečné) úderové techniky, vykonané v perfektním načasování. Boj je založený na zručnosti (obratnosti, dovednosti) spíše než na neuspořádaném sledu technik, který se opírá o sílu či velikost. Proto potřebujeme raději studovat každou techniku do hloubky, než se učit mnoho technik povrchně. Je třeba porozumět každému detailu techniky a skrze porozumění komplexnosti techniky dosáhnout její lehkosti. Porozumění vlastnímu tělu a jeho fungování při tradičním karate je nekonečná cesta vedoucí ke zdokonalení Vaší dovednosti vykonat Todome techniku.

Todome technika je jako skládačka (puzzle), které je složeno ze spousty dílů (aspektů). Pro vytvoření finálního obrazu Todome techniky musíme použít všechny díly a navíc je správně uspořádat k sobě.

Jednotlivé tréninky jsou vždy zaměřeny na vysvětlení a procvičení dílčích aspektů Todome techniky. Sensei Nishiyama začínal a končil každý seminář větou "čas je krátký". Tato věta měla hlubší význam, ale také jasně říká, že trénink nebo seminář je časově limitován. Detailní vysvětlení a procvičení všech aspektů Todome techniky je časově velmi náročné.

Cílem mé práce je vysvětlit důležitost Todome techniky a popsat všechny aspekty Todome techniky v logické struktuře do nezbytně nutné úrovně pro jejich pochopení.

Má práce by měla být průvodcem, který navede čtenáře jak správně vytvořit Todome techniku.

传统空手道

Co je Todome technika

Tradiční karate jako bojové umění – Budo, vychází z konceptu jedné konečné techniky – Todome.

Todome technika znamená: „Jedna technika kompletně zničí útočnou sílu soupeře.“

Todome technika by neměla být chápána jako technika, která zabije soupeře. Nezáleží na tom, zda Vaše Todome technika zcela znehybní soupeře nebo jen přeruší spouštěč útoku a tím Vám umožní útek. Důležité je přežít útok.

Todome technika není konkrétní úder, kop např. Mai-gery. Je to libovolný pohyb Vašeho těla Tsuki (útok), Uchi (úder), Ate (úder) nebo Keri (kop) atd., který je vykonán v souladu s principem tradičního karate. Takto vykonanou technikou musíte zasáhnout soupeře ve správný čas, na správné místo s mentálním záměrem předat maximální sílu do soupeře.

Rychlost a fyzická síla u člověka s postupným věkem slábne. Není možné se na ně tedy spoléhat. Využití správné práce svalů celého těla a správného načasování nám dává nástroj, jak vykonat Todome techniku bez závislosti na fyzické síle a rychlosti nohou či rukou.

Nishiyama sensei jsem poprvé potkal až v jeho pokročilém věku, kdy každou svou technikou demonstroval jedinečnost tradičního karate, schopnost zneškodnit i mnohem silnějšího soupeře s vynaložením minimální fyzické síly, ale maximální práce celého těla a mysli.

Při správném použití principů tradičního karate může fyzicky slabší člověk (např. žena) vykonat Todome na mnohem silnějším útočnickovi, kterému by se bez znalosti tradičního karate neměl šanci ubránit.

Každý trénink tradičního karate musí vést ke zdokonalení práce vašeho těla a mysli tak, že použití Todome techniky v reálné situaci, se stane přirozenou reakcí těla na přicházející útok.

Při závodech v tradičním karate ITKF, které vychází z principu “Shi-ai” – vzájemného testování nám vykonání Todome techniky představuje udělení bodu Ippon. Po vykonání Todome techniky (ohodnocené jako Ippon) již zápas dále nepokračuje, protože představuje vítězství v reálném boji a naopak porážku soupeře, který Todome techniku obdržel.

Až nastane okamžik, kdy budeme nuceni použít své karate pro sebeobranu, musíme být úspěšní. Pokud nikdy nebudete muset karate použít, naplníme myšlenku BUDO, kdy se staneme vítězem bez boje.

传统空手道

Držení těla a postoj při Todome technice

Správné držení těla je jedním ze základních předpokladů pro vykonání Todome techniky. Když v karate hovoříme o držení těla, mluvíme o vztahu *hlava-krční páteř-trup* a *vyrovnání středu nebo křížové kosti a pánve*.

Snažíme se držet rovnou osu těla. Hlava je lehká, držíme ji v prodloužení osy těla, brada mírně nahoru. Klouby Vašeho těla by měly být poskládány do line techniky. Nejčastější chyby, kterých se snažte vyvarovat je vysazená kostrč a hlava, která se posune směrem dopředu.

Celé držení těla je prováděno skrze svaly těla, zejména svaly kolem centra těla a páteře. Držte pevné Hikite, které představuje oporu pro druhou část těla, která právě nevykonává techniku. Většina cvičenců se soustředí na výsledek, což je technika samotná, tedy to, co vidíme a čeho chceme ve výsledku dosáhnout. Z tohoto důvodu se většina lidí zaměřuje na stranu techniky a ignorují stranu Hikite. Navíc pevné Hikite využíváte jako výchozí startovací pozici do další techniky. Z tohoto důvodu se jej snažíme držet aktivní v konekci s tělem.

Nejlepší držení těla je takové, ze kterého může být zahájen pohyb nejrychleji, hladce a s nejmenším úsilím. Svaly nejsou ve zbytečné tenzi, ale nemůžou být ani v kolapsu. Optimální postoj a uspořádání zajišťuje optimální pohlcení nárazů a přenos energie během funkčních pohybů. Při optimálním držení těla je během provádění techniky spotřebováno co nejmenší množství energie. Neměli by jste bojovat s vlastním tělem, ale naopak využívat jeho potenciál pro vykonání Todome techniky.

Zdroj síly Todome techniky

Zdrojem síly pro Todome techniku je **dynamika těla** v kombinaci s akcí svalů (**kontrakce / expanze**). Mentálně je důležité držet stabilní emoce a využít mentální energii KI. Pro vykonání Todome techniky musíme využít práci celého těla s cílem vytvořit maximální sílu do jednoho směru v co nejkratším čase. Čím více využijeme dynamiky těla v kombinaci s kontrakcí svalů, tím více energie můžeme vytvořit.

Dynamika těla

Dynamika těla je vnější pohyb těla v prostoru, sloužící k vytvoření síly, který je kolem páteře jako osy těla speciálně kolem centra těla „Tan-den“. Základní principy pro vytvoření dynamiky těla jsou rotace, vibrace, posun, kyvadlo, zvýšení a snížení těžiště.

Při vytvoření Todome techniky vždy využíváme jeden nebo kombinaci těchto tělesných principů s ohledem na směr techniky. Čím větší je prostor pro dynamiku těla, tím větší sílu generuje.

传统空手道

Kontrakce / expanze svalů.

Kontrakce / expanze svalů představuje práci vnitřních svalů. Kontrakce znamená stažení, expanze naopak uvolnění svalů. Svaly se chovají jako pružiny. Když spustíme kontrakci, poháníme techniku. Uvolnění kontrakce má vždy směr např. do dalšího pohybu. Čím jsme uvolněnější během pohybu, tím silnější potenciál máme při kontrakci v okamžiku dopadu techniky. V okamžiku dopadu techniky kontrakce sama o sobě produkuje dodatečnou sílu, umožňuje šokový účinek. Kontrakce zároveň znovu nabíjí energii pro další akci. Správným tréninkem tradičního karate se dovednost využití vnitřních svalů zvětšuje a tím i zdroj síly do techniky. Výsledkem je schopnost vykonat Todome techniku v menším fyzickém prostoru pro vykonání akce. Dech, svalová akce a dynamika spolu musí být sladěny při vykonání Todome techniky. Někdy se může stát, že jsem nucen vykonat Todome techniku na velmi malém prostoru a tak musím využít svalovou akci bez vnějšího pohybu. Ovládnutí této dovednosti vyžaduje dlouholetý trénink.

Počátek Todome techniky

Svou energii KI soustředíme v centru těla. Centrum je střed (ohnisko) odkud vychází realizace záměru směrem k protivníkovi. Počátek techniky představuje záměr (intention), kterého chceme dosáhnout, poté následuje dech a poté svalstvo kolem centra těla Tan-den, na které navazuje oblast páteře a v dominovém efektu síla přerůstá do končetin v závěrečné fázi techniky.

Start do techniky musí být bez zpětného pohybu. Zpětný pohyb představuje naše KYO a ztrátu energie a času. Když se TAN DEN – (centrum těla, které se nachází tři prsty pod pupkem směrem k páteři, u křížové kosti) pohybuje v jistém směru, všechny části těla mají tendenci mířit do stejného směru, tomuto efektu říkáme doprovodný pohyb (ZUI BAN). Proto TAN DEN je střediskem záměru a energie.

Svaly ve Vašem těle se postupně skládají do směru techniky jako „Domino“, není možné žádnou část těla vynechat. Veškerý pohyb startuje z centra Tan-den malých svalů připojených k páteři, tím se páteř stabilizuje poskytne základ pro pohyb větších, vnějších svalů. Kolem centra těla jsou největší a nejsilnější svaly. Jedná se zejména o hýždě, břišní a záďové svalstvo.

Akcelerace síly u Todome techniky

Akce těla vychází z počátku techniky. Naší snahou je pomocí dynamiky těla vytvořit maximální energii. Přidružená část těla (noha, ruka) se postupně přidává do pohybu těla. Zbytečnou tenzí svalů v této přidružené části těla zabíjím její energii, současně, ale techniku řídit pomocí dechu a loktu (kolene v případě kopu) do požadovaného směru techniky. Naší snahou je, aby tato přidružená část (ruka, noha) předala maximum energie, která byla vytvořena prací centra a tuto energii dale akcelerovala ve svém pohybu.

传统空手道

Tělo se chová jako bič z centra směrem ven. Křížová kost je základnou, či ovladačem biče a jeho činnosti k bodu kontaktu se soupeřem, skrze spojnice:

a) úder rukou - spojnice z břicha k loktu, z loktu k zápěstí a následně do cíle

b) kop nohou - spojnice z břicha do kolene, z kolene ke kotníku a následně do cíle

Energie přenášená z jednoho segmentu těla do dalšího segmentu těla musí být nepřerušovaná. Čím větší je stabilita energetických spojníc, tím více energie se přenesou. Například při provádění techniky rukou je síla kumulována skrze kinetický řetězec, kdy každá část těla produkuje energii ve směru od nižších částí těla k rukám. Kinetický řetěz je tak silný, jak je silný jeho nejslabší článek. Žádná část pohybu v průběhu vykonání techniky nesmí být izolována. Práce jednotlivých svalů na sebe navazuje a plní stabilizační a koordinační funkci.

V závěru techniky využijeme snap, který je přídavnou energii na konci techniky a zvyšuje akceleraci techniky. Okamžik SNAP je okamžik, kdy dochází ke kontaktu se soupeřem. U cuki může být SNAP rotace zápěstí, u mae-geri maximální rychlé stažení a závoveň švihnutí uvolněným kotníkem. U Uraken opět švihnutí zápěstí do strany. V okamžiku SNAPU by se tělo mělo zachovat jako švihnutí bičem. Vše vychází z centra. Potřebujeme trénovat nervový systém k mobilizaci motorických jednotek v co nejkratším čase.

Při úderu rukou využijte Hikite, které je důležitější než technika samotná, protože technika paže nezvyšuje rychlost a rozsah prováděné techniky - je jen výsledek, výraz. Je to hikite, které přímo zvyšuje rychlost a rozsah pohybu tělesné akce a způsobí zvýšení energie techniky paže.

Dech v Todome technice

Přirozená reakce při leknutí je nádech. Při tréninku karate se snažíme tuto přirozenou reakci změnit tak, že na vnější podnět (útok) reagujeme výdechem. Tento návyk musí být reflexivní bez zapojení hlavy. Změna tohoto návyku je důležitá, protože dech je spouštěčem techniky.

Dech iniciuje centrum a kontroluje chodidla a techniku. Dýchání zespodu (z podlahy) iniciuje techniku zespodu z podložky. Následná aktivace svalů, jejich řetězová reakce vychází z chodidel nohou. Váš dech vytváří tlak do podlahy, ale v průběhu celé techniky se nezastavuje. Dech prochází skrze cíl. Jestliže člověk přeruší dech, zastaví tím tlak a hybnou sílu.

Je důležité pochopit, že dech vytváří reakci i akci. Todome techniku kontrolujeme dechem od jejího počátku až po konec (Zan-shin).

Dech také kontroluje svalovou kontrakci a expanzi a kontroluje užití vhodné kontrakce, kterou potřebujeme pro dosažení Kime. Vrchol dechu Ki-ai je v čase, kdy se kontrakce maximalizuje. Je to

传统空手道

okamžik, kdy jde energie z těla ven. Váše Ki-ai (energie) by se nemělo rozptýlit, ale je potřeba koncentrovat Ki-ai do jednoho bodu. Po vykonání Ki-ai do jednoho bodu je potřeba zapojit silnou mentální představu. Dech při Ki-ai neustává, pokračuje dále skrze cíl. Pomocí Ki-ai vytváříme kime.

Kime v Todome technice

Kime v Todome technice vykonáváme v okamžiku kontaktu se soupeřem. V tento čas provedeme maximální tlak do podlahy a totální kontrakci těla.

Z tohoto je zjevné, že Kime je závislé na 2 prvcích (věcech), tlaku do podlahy a kontrakci svalů.

Tlak do podlahy využijeme k vytvoření zrychlení a předání síly do techniky. Kontrakce představuje zpevnění veškeré svalové hmoty do linie techniky při jejím dopadu. Účelem je předat maximální sílu v co nejkratším čase a tím dosáhnout maximální šokové energie pro vykonání Todome techniky.

Oba dva tyto elementy jsou řízeny dechem.

Kontrakce

Kontrakce začíná v okamžiku vytváření tlaku do podlahy a je reakcí na tento tlak. Z tohoto důvodu kontrakce vychází z podlahy nahoru do centra a z centra těla dále skrze kinetický řetězec do linie techniky. Jestliže vytváříme kontrakci středové části těla, vnitřní spojené svalstvo, menší svaly okolo páteře jsou aktivovány. Stabilizace páteře představuje základ pro efektivní svalovou kontrakci do linie techniky. Kontrakce působí zevnitř směrem ven. V průběhu kontrakce pokračuje tlak do podlahy a dech se nezastavuje. V okamžiku kdy využijeme maximum vzduchu (občas říkáme všechen vzduch, ale fyziologicky to není přesné) je tělo na krátký čas maximálně pevné, ale vyznačuje se určitou flexibilitou s energetickým potenciálem. Energie vždy musí mít směr a proto kontrakci svalů provádíme do směru techniky. Během kontrakce by mělo být tělo maximálně stabilní, jako kdyby se v jeden okamžik zastavilo, ale uvnitř celou dobu probíhá pohyb. Snažte se v tento čas nemrkat, protože mrknutí desynchronizuje zbytek svalů a navíc přeruší mentální záměr. Další důvod, proč provádíme kontrakci při Todome technice, je zdravotní aspekt, kdy připravujeme naše tělo na zpětný náraz, který nastane v okamžiku kontaktu se soupeřem.

Tlak do podlahy

V čase kontaktu úderu (nárazu do soupeře) využijeme dech pro využití maximálního tlaku do podlahy. Reakce z podlahy na tento tlak je absorbována tělem a předána do linie techniky. Člověk nesmí přemýšlet nad pěstí (nebo chodidlem v případě kopu), protože pak dochází k napětí ve vrchní části těla a tím zabíjí účinek tlaku. Síla do techniky vzniká nepřímo jako reakce na tlak a užití principu, nikoliv akcí samotných svalů v ruce, noze. Mentálně se snažte představit jako kdyby se vaše centrum snižovalo směrem k podlaze. Fyzicky se tělo nesmí pohybovat nahoru ani dolů. Nemělo by měnit svou výšku. Tlak se projevuje vnitřně, beze změn navenek.

Uplatňujeme maximální tlak do podložky s úmyslem předat veškerou nastřádanou energii skrze cíl. Tlak do podlahy zvyšuje 2-3 krát tíhu těla (ve smyslu tíhové síly, nikoliv váhu). Tedy, jestliže užijete

传统空手道

řádně tlak do podlahy, reakce z podlahy se může rovnat 2-3 násobku tělesné hmotnosti. Tlak do podlahy je také prostředkem pro předání energie.

Můžeme vycházet z druhého Newtonova zákona, který říká „Síla je rovna hmotnosti krát zrychlení“:

$F = síla, m = hmotnost, a = zrychlení$

Nemůžeme změnit svou tělesnou hmotnost, ale můžeme zvýšit tíhovou sílu, při užití tlaku do podložky a tím spojené reakce z podlahy. Pro vytvoření Todome techniky je nezbytné v okamžiku dopadu předat v co nejkratším čase (1/50 až 1/100 s) maximum energie, tím vznikne šoková energie.

Oba faktory, tedy tlak do podlahy a kontrakce vytváří energetický potenciál, který může být dechem uvolněn ve směru techniky.

KIME, respektive konec jedné techniky je nejlepším podkladem pro zahájení následující techniky. Jak uvolňujeme energii, zároveň jakoby nabíjíme energii pro další techniku.

Správná vzdálenost na Todome techniku

Správné Ma-ai (vzdálenosti) odpovídá nejefektivnější vzdálenosti a správnému načasování při provádění techniky. Vzdálenost musí být dostatečná pro zasažení cíle, tak by došlo k předání energie do soupeře.

Pozice těla musí být v takové vzdálenosti, aby nedošlo k protažení techniky mimo konekci těla.

Správná vzdálenost technik určuje vzdálenost centra těla (hara) od centra těla (hara). Správnou vzdálenost neurčují ruce nebo nohy.

Jakkoli silná technika je k ničemu, pokud není efektivně využíváno ma-ai. Je potřeba přesně znát svou vzdálenost, ze které jsem schopen vykonat Todome techniku.

Musím být vždy tvůrce vzdálenosti. Nikdy nesmíme přijmout vzdálenost soupeře, každý bojovník se snaží vytvořit si vlastní vzdálenost, která vyhovuje jeho stavbě těla a ve které je pro něj jednoduché vykonat Todome techniku. Často se může stát, že vytvořením vlastní dobré vzdálenosti pro vykonání Todome techniky znemožníte vykonání Todome techniky všemu soupeři např. pokud je mezi soupeři větší výškový rozdíl.

Standardní vzdálenost je, když mohu zasáhnout soupeře jedinou technikou, ale též jsem schopen odejít z jeho dosahu. Také když jsem schopen ho ohrozit a podnítit jeho útok, pokud je to nezbytné.

传统空手道

Vytvoření vhodné vzdálenosti pro vykonání Todome techniky je otázkou Vaší strategie načasování.

Načasování a strategie vykonání Todome techniky

Stejná technika, která je provedena v souladu s principy tradičního karate, může mít rozdílný efekt, který je ovlivněn načasováním techniky. Jednoduchým příkladem je soupeř, který je v nádechu nebo výdechu. U soupeře, který je v nádechu bude technika mnohem více zdrcující než soupeř, který je ve výdechu. Navíc soupeř, který vydechuje je připraven blokovat Vaši Todome a tím se sami vystavujete nebezpečí.

Správné načasování Todome techniky je v okamžiku, kdy soupeř není schopen fyzicky nebo mentálně reagovat na Váš útok/protiútok a tím vám umožní vykonání Todome. Tento okamžik se nazývá KIO.

(a) duševní Kyo

- extrémní emoční nestabilita např. strach, zlost, úzkost, ztuhnutí
- ztráta odhodlání, vitality a odhodlání k zápasu
- ztráta obezřetnosti, která ústí v roztěkné nebo úplné ztráty pozornosti

(b) fyzická Kyo

- vyvedení z rovnováhy
- časový úsek na začátku a během provádění techniky
- přerušení mezi dvěma technikami nebo přerušení technik

V reálném boji si nikdy nevybíráte útočníka, nejste schopni ovlivnit zda bude menší, větší, silnější, slabší, muž nebo žena. Vaše strategie jak dostat soupeře do Kyo vychází z velikosti Vašeho protivníka, jeho sklonů, rychlosti, výbušnosti v závislosti na Vašich schopnostech.

Ústřední myšlenkou je nebojovat silou, ale vystihnout protivníka v okamžiku a vzdálenosti, kdy nemůže použít svoji sílu.

Vykonání Todome techniky jako obránce

Každý útočník, který Vás napadne má v hlavě záměr útoku, který může být jedna nebo více technik v kombinaci. Vaším úkolem jako obránce je přerušení záměru útoku bez ohledu na to, zda tento záměr přerušíte před zahájením útočnickova útoku nebo v jeho průběhu.

Útoku soupeře můžete předejít vykonáním KAKE-WAZA, což znamená vykonání Todome techniky jako preventivního útoku bez toho, že by soupeř v daný okamžik myslel na útok.

Pokud má útočník v hlavě záměr útoku je nutné na toto reagovat. Váš cíl je co nejdříve tento útok přerušit vykonáním Todome technikou, která zničí útočnou sílu soupeře.

传统空手道

Pro vykonání tohoto záměru musíte u soupeře hledat okamžik, kdy chce zahájit útok (SEN). Když provádíme SEN, náš útok je naší obranou. Částo také říkáme, že provádíme útok na jeho útok. V rámci techniky SEN provádíme jednoduchou reakci, bez úvah nad výběrem techniky. SEN nás učí reagovat dechem a přímo z nervového systému (ne přemýšlení). Vypěstovat si, že reakce a akce jsou jedním, bez prostoru k úvahám (rozumovému rozhodování). Mentálně a fyzicky dát do techniky vše (HO SHIN).

Stále se snažte najít čas, kdy soupeřova mysl již má záměr útoku, ale ještě tento útok fyzicky nezačal (KAKE-NO-SEN). Tento čas je nejlepší pro vykonání Todome techniky. Pokud nestihnete vykonat Vaši Todome techniku v čase KAKE-NO-SEN, je nutné odpovídat na útok v okamžiku, kdy fyzicky probíhá (TAI-NO-SEN) nebo před jeho koncem (GO-NO-SEN).

V rámci UKE-WAZA musíme dechem vybrat protitechniku, která je podmíněna technikou útočníka. Musíme se snažit o minimalizaci času na výběr vhodné UKE-WAZA, aby nevznikala prodleva, která by vedla k našemu KYO.

Aby nedocházelo k prodlevě v UKE-WAZA, musíme svou techniku bloku a kontrechniku udělat intuitivně, celým tělem nikoliv vybírat očima, či hlavou (přemýšlením). Musíte být uvolněný a důvěřovat své technice UKE-WAZA, pak budou reakce a volby reakcí snadnější a přirozenější, lépe budete vnímat soupeře a budete schopni těžit z jeho útoku. Pouze UKE-WAZA bez váhání a prodlevy v dechu může vést k vykonání Todome techniky.

Vykonání Todome techniky jako útočník

Jako útočník si musím vždy svého soupeře připravit. Příprava soupeře a následné načasování útoku musí vést k vykonání Todome techniky.

Vaším úkolem je vždy si připravit soupeře tak, aby jste jej zasáhli v KIO. Jako útočník můžete k přípravě soupeře využít rozdílné strategie (SHIKAKE-WAZA). Vhodnou strategii si vždy vyberete na základě reakcí soupeře.

Pokud soupeř na každý Váš podnět reaguje útočným náznakem pohybu vpřed, využijte SASOI-WAZA. Použijte fintu pro vytažení útoku soupeře. Pokud využijte SASOI-WAZA budete vědět, kdy soupeř zahájí útok a zvolíte vhodnou strategii Vaší obrany (OJI-WAZA).

Pokud soupeř na každý podnět reaguje pohybem vzad, využijte RENZOKU-KOKEGI-WAZA jako kombinaci technik pro zahlcení soupeře. Vaší snahou je zahltit soupeře technikami a vytvoření KIO pro vykonání Todome techniky, která je poslední v kombinaci.

传统空手道

Pokud soupeř nemá dostatečně pevný postoj v místě nebo v pohybu, využijí KUZUSHI-WAZA k narušení stability soupeře. Narušení stability pak využijí pro vykonání Todome techniky.

Útočit na připraveného soupeře představuje „sebevražedný útok“ a není v souladu s principy tradičního karate.

Správný cíl pro Todome techniku

Todome technikou je potřeba zasáhnout správný cíl. Správný cíl znamená, že je Todome technika vedena na místo, kde její zásah vyřadí útočnou sílu soupeře. Nevedte své techniky na místa, kde soupeř není zranitelný např. hrudní koš. Todome technika musí zasáhnout cíl tak, že jsem schopen předat celou energii do soupeře.

Nesmí dojít k nepřesnému zasažení cíle, kdy technika sjede mimo cíl a tím nedojde k předání celé energie do soupeře. V tomto případě je nutné hned navázat a provést druhou Todome techniku, která skutečně zasáhne cíl.

V rámci závodů ITKF je cíl pro zásah Todome techniky z bezpečnostních důvodů přesně stanoven:

- Jo-dan zahrnuje tvář od obočí po špičky uší (nezahrnuje uši samotné) a část okolo brady.
- Chu-dan zahrnuje část od pasu po vrchní část hrudníku (k podpaží), nezahrnuje však boky.

Nejsou však povoleny útoky na citlivá místa (krk, oči, rozkrok, spánek, uši, kolena). Při reálné sebeobraně je zasažení citlivého místa Todome technikou maximálně účinné a např. pro ženy nejvhodnějším cílem. Zasažení citlivého místa Todome technikou může vést až k usmrcení útočníka nebo trvalým následkům na zdraví útočníka.

Mentální stránka Todome techniky

Aby člověk plně využil svůj potenciál v technice, nejdůležitějším prvkem je mysl. Náš záměr vykonat techniku musí jít v souladu s fyzickým pohybem těla. Když realizujeme techniku musíme mentálně jít dopředu, ne se držet „zpět“. V průběhu vykonání techniky musíte udržovat stabilitu emocí.

Při provádění Todome techniky musí jít Vaše mentální energie (KI) vyslána do soupeře (KA-AI), tedy energie jde ven. Mentální energie vychází ven z Tan-den a Kami-tan-den (třetí oko – nachází se mírně nahoře mezi očima). Z těchto energetických bodů vychází mentální energie, která se následně protne do jednoho bodu. Každou techniku musíte provádět se silnou představou předání energie skrze cíl, ostře do jednoho bodu. Pokud Vaše představa končí na cíli, nedojde k předání energie do soupeře a technika je neúčinná.

传统空手道

Dech je spojnicí mezi duševní a fyzickou stránkou. Umožňuje nám na jedné straně mentálně vydat vše bez zábran a na druhé straně ovládat svalové akce a jejich pořadí.

Problém při tréninku tradičního karate je, že velkou část technik provádíme při nácvičce „do vzduchu“. Toto vede k chybě, kdy atleti povolí mysl a provádí techniku bez mentální představy předání energie skrze soupeře. Tohoto se musíte vyvarovat, aby nedošlo v vybudování zlého návyku. Pokud je fyzický pohyb a mentální stránka rozpojena, nikdy nejsme schopni vykonat Todome techniku.

V karate se učíme vydat vše, abychom měli plné odhodlání v každé technice. Japonský termín pro toto je Ho-Shin. Čím tvrději a více trénujeme mysl při provádění technik, tím účinnější bude Todome technika v okamžiku použití.

Sensei Nishiyama vždy říkal "Každou techniku prováděj, jako by na ní závisel tvůj život".

Zan-shin jako poslední část Todome techniky

Ihned po vykonání techniky a předání energie do soupeře musí být také zachována fyzická i psychická připravenost (Zan-shin). Fyzicky nadále provádím výdech a pozice těla je připravena na provedení další techniky. Mentálně jsem připraven reagovat na další útok. Bez užití Zan-shin by jste nikdy nebyli úspěšní v boji proti více útočníkům, protože zasáhnutím prvního útočníka bez vykonání Zan-shin by vedlo k neschopnosti reagovat na útok druhého, třetího útočníka.

Snažte se v čase Zan-shin mít prázdnou mysl, aby Vaše reakce do dalšího boje byla reflexivní. Návazující technika začíná jako reakce na aktuální situaci. Vše musí hladce plynout. Bojová činnost musí být bez mezer, prostojů, dlouhého otálení či rozhodování. Žádná mysl je plná mysl. To je skutečné Zan-shin.

传统空手道

Závěr

V práci je popsáno, co je Todome technika a její důležitost jako cíle tradičního karate. Je zde popsán její význam pro reálný boj a sebeobranu. Popisují jednotlivé aspekty, které jsou potřeba pro vykonání Todome techniky na soupeři. Každý z těchto aspektů by při detailním rozboru mohl být (a je) tématem pro samostatnou práci.

Přínos mé práce vidím v ucelenosti informací a jejich zasazení do logické struktury a posloupnosti. Jednotlivé aspekty jsem rozvedl do nezbytně nutné úrovně pro jejich pochopení. Věřím, že má práce je dobrým průvodcem, který usnadní čtenářům pochopení Todome techniky a všech jejích aspektů.

Vykonání Todome techniky je jedna z věcí, která se zasloužila o velký úspěch karate po jeho představení veřejnosti. Každý by rád porážel fyzicky silnější soupeře s vynaložením mnohem menší síly. Ale než je atlet karate schopen vykonat Todome techniku, musí tvrdě cvičit a správně studovat principy tradičního karate.

Právě dlouhá a náročná cesta je důvodem, proč cvičenci se slabým spířem mění směr svého tréninku, a ničí tím hodnotu tradičního karate.

Naším úkolem je udržet pro další generace tradiční karate a jeho principy, jedinečnou metodiku tréninku, kterou nám dal Nishiyama sensei. To znamená „Tradice pokračuje....“

传统空手道

Zdroje

- Semináře s Hidetaka Nishiyama sensei a cvičební stáž v L.A. Central Dojo
- Semináře s Włodzimierz Kwiecinski sensei
- Semináře s Avi Rokah sensei
- ITKF instruktorský kurz 2010, 2011, 2012
- Pravidla tradičního karate - ITKF
- Coach manual – Hidetaka Nishiamia
- Wikipedia.com http://cs.wikipedia.org/wiki/Newtonovy_pohybov%C3%A9_z%C3%A1kony
- Blog Avi Rokah Sensei <http://avirokahkarate.blogspot.cz>

传统空手道