

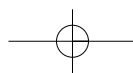
Namik Dizdarević

Uechi ryu Karate Do

kinesko-okinawljanski stil tigra, ždrala i zmaja

上
地
流

Rijeka, 2005.



Namik Dizdarević
Uechi ryu Karate Do
kinesko-okinawljanski stil
tigra, ždrala i zmaja

Izdavač:
Moderne komunikacije d.o.o.

Za izdavača:
Namik Dizdarević

Urednik i recenzent:
Damir Glavočić

Fotografije:
Namik Dizdarević

Lektura:
Jelena Kopajtić

Tisak:
ITG digitalni tisak d.o.o.

ISBN: 953-0-10634-3

CIP: 110406064

Ovu knjigu napisao sam povodom 30 godina vježbanja nadasve korisnog Uechi ryu karate stila sa Okinawe a posvećujem je svojim učiteljima koji su mi tijekom svih ovih godina svojim zalaganjem i primjerom pomogli da ustrajem na karate putu.

Još jednom hvala:

Kanei Uechiu senseiu,
Kiyohide Shinjo senseiu,
Tsutomu Nakahodo senseiu,
Ken Nakamatsu senseiu,
Takemi Takajasu senseiu,
Shima Bukuro senseiu,
James Tomphson senseiu,
Tery Dally senseiu,
Mario Topolšek senseiu,
Igoru Prašnikaru senseiu i
Nedjeljku Kalcu senseiu.

Sadržaj:

UVOD.....	8
NASTANAK I RAZVOJ.....	11
-Povijest nastanka Uechi ryu karatea.....	13
ETIKA KARATEA.....	17
-Kako je nastala etika karatea.....	18
-Karate trening-unutrašnja borba.....	21
-Viši ciljevi karatea.....	22
-Poštivanje u doju.....	23
-Osobnost i karate.....	23
-Pravila ponašanja u dojou.....	24
-Moralni principi.....	24
-Naklon ili pozdravljanje.....	24
-Oslovljavanje.....	26
UVODNI TRENING.....	27
-Savjeti i upute.....	28
-Individualni trening.....	28
-Pripremne vježbe.....	29
-Hojo undo.....	30
ORUŽJE KARATEA.....	37
-Te waza (udarci rukom).....	38
-Geri waza (udarci nogom).....	42
-Uke waza (blokade).....	46
TEHNIKA UECHI RYU KARATEA.....	49
-Tri principa Uechi ryu karatea.....	50
-Filozofska pozadina Uechi ryu karatea.....	51
-Dachi waza	54
-Uechi ryu kata (klasičan trening).....	56
-Glavne kate Uechi ryu karate doa.....	57
-Sanchin kata.....	59
-Chi, Uechi, Sanchin.....	61
-Važnost pogleda u Sanchin kati.....	63
-Disanje u Sanchin kati.....	64
-Sanchin-kata dinamičkih kontrakcija.....	65
-Sanchin-kata dinamičke meditacije.....	66
-Borbene kate.....	74
-Seisan kata.....	77
-Sanseiryu kata.....	91
-Kata bunkai.....	109
-Dogovoreni sparing.....	121
-Kyu i Dan kumite.....	123
-Jiyu kumite-slobodan sparing.....	134

TRENING "ŽELJEZNOG TIJELA"	137
-Atemi no jikken.....	142
-Kote kitae.....	143
-Kashi kitae.....	145
-Hara kitae.....	146
-Vježbanje kote kitae Kanbun Uechi senseia.....	147
PANGAINAN MANUSKRIPIT.....	149
RANGIRANJE U UECHI RYU KARATEU.....	159
-Dan, kyu sistem rangiranja.....	163
PRISTUP I RAZUMIJEVANJE KARATEA.....	165
-Karate jutsu.....	166
-Karate Do.....	167
-Što simbolizira "Put".....	168
-Sportski karate.....	169
-Jujutsu karate.....	170
-Karate Sho.....	171
POVIJESNO RAZVOJNI PUT.....	173
- "Put" Kanbun Uechi senseia.....	174
-Kanbun Uechi senseiev studij Kojo ryua.....	175
-Kanbun Uechi senseiev studij kod Chou Tzu Hoa.....	176
-Kanbun Uechi sensei, Tokusaburo Matsura i Pangainan.....	176
-Kanbun Uechi senseiev dojo u Kini.....	177
-Kanbun Uechi sensei i Go Ken Ki.....	177
-Osnivanje Wakajama doja.....	177
-Shataku dojo.....	178
-Prvo vrijeme vježbanja Kanei Uechi senseia.....	178
-Panaginan ryu jutsu institut.....	179
-Razvoj Wakajama doja.....	179
-Trening u Wakajama dojou.....	180
-Osnivanje ogranka u Osaki.....	181
-Hyogo dojo.....	181
-Nastanak Uechi ryua.....	182
-Kanei Uechi govori o svom ocu.....	182
MOJI SUSRETI S UČITELJIMA I VAŽNA PUTOVANJA.....	183
Kanei Uechi dojo 1985. godine.....	184
Shinjo dojo 1985. godine.....	188
Kiyohide Shinjo-Njemačka 2003. godine.....	190
Okinawa Karate i Kobudo Svjetsko Prvenstvo 1997. godine.....	192
Shaolin 2002. i 2004. godine.....	199

Recenzija

U doba modernih borilačkih vještina i međunarodnih turnira miješanih borilačkih vještina, tradicionalne vještine prestale su zauzimati uvaženo mjesto u očima javnosti koje su im podarili filmovi i mitovi. Karate više nije mistična vještina za izabrane već još jedna etiketa na velikoj listi tradicionalnih borilačkih vještina kao judo, taekwon do, kung fu itd. koje su pale u sjenu pojavom modernih borilačkih sistema koji plijene toliku pažnju ovih dana. Prava je rijetkost u takvom vremenu pronaći istinski put u tradicionalnoj vještini kao Uechi ryu karate do i slijediti ga istim žarom kao od prvog dana. Već trideset godina Namik sensei uspješno promovira Uechi ryu karate kroz treninge, turnire, razna zbivanja i naravno, knjige.

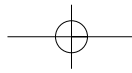
Ipak, kako vrijeme donosi dragocjeno iskustvo, knjiga koju držite u rukama predstavlja najveći i najopširniji Uechi ryu priručnik na ovim prostorima. Takva izjava uopće nije pretjerana ako uzmemo u obzir detalje i do ovih dana neotkrivene informacije o ranim treninzima Kanbuna Uechia i njegova sina Kaneia, podatke o treninzima i školama u Kini te još mnoštvo drugih podataka koje će biti novost i za starije vježbače koji su, kao i ja, mislili da neće čuti novih stvari o osnivačima Uechi ryu karatea.

Osim potankosti o majstorima koje su svakako vrijedno znanje i inspiracija za vježbače, velika posebnost sadržaja ove knjige jest i Pangainan manuskript, ilustrirano nasljeđe kineskih majstora koje prikazuje vježbe koje su bile dio repertoara te vještine. Danas će se mnoge takve tehnike činiti apsurdnima, no znati drevne načine i putove obogaćuje svakoga tko želi shvatiti Uechi ryu. Još jedan aspekt knjige koji do danas nije bilo lako steći jest i sama precizna povijest vještine, često prepričavana u klubovima no sada konačno sistematizirana i podijeljena na točna razdoblja, na taj način i konsolidirana u "kanon" vještine na kojeg se svaki učenik može pozvati.

Iako je mnogo više od priručnika, u prvu ruku će najbolje poslužiti vježbaču upravo tako kao vodič kroz razne sisteme vježbanja i izvođenja pojedinih tehnika uz slike i podrobna objašnjenja koja iako ne mogu zamijeniti trening u dojo-u, svakako mogu biti od velike pomoći pri shvaćanju i pristupu samom vježbanju. Naime, knjiga počinje obradom jednog često zanemaranog aspekta treninga, a to je etika same vještine. Od pravila ponašanja u dojo-u pa sve do moralnih načela koja sačinjavaju kompletnu osobu i vježbača koja poboljšava svijet oko sebe.

Kao i osnivači ove vještine, Uechi ryu skroman je stil koji prikriva svoju pravu snagu, držeći se tradicionalnih treninga prije svega, čime se vježbaču omogućuje da u tišini misli uslijed napornih vježbi pronađe sebe i svoju unutarnju snagu. Možda će upravo tada, za vrijeme individualnih treninga, ova knjiga zasjati u punom sjaju, jer će precizni opisi i upute koje je sensei prenio na papir odzvoniti u ušima vježbača, vraćajući ga na pravi put, tj. ukazujući na pravi način izvođenja vježbi.

Čitatelju koji još nije otkrio put Uechi ryu karatea ova će knjiga otkriti duh i filozofiju koja stoji iza vrlo dubokog borilačkog sistema koji vuče korijene iz kolijevke



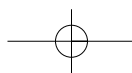
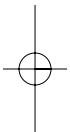
borilačkih vještina Kine, te možda i približiti unikatni način vježbanja karakterističan za Uechi ryu. Vidjet će uostalom, predanost jednog čovjeka prema idealima vještine koju zastupa.

Najveća tajna koju će čitatelj naučiti kada jednom zaklopi zadnju stranu neće biti neka posebna tehnika ili neisprobani hvat, niti rečenica ili mudrost nekog kineskog ili japanskog borca već puno jednostavnije saznanje da je najveća tajna koju čovjek posjeduje upornost.

Ista upornost koja je sensei Namika učinila majstorom vještine, ista upornost koja će svakog vježbača nagraditi čeličnim karakterom i tijelom, te nepobjedivim duhom.

Prihvatiti Uechi ryu karate kao način života a ne kao puki sistem obrane i napada vrhunsko je majstorstvo, a ova knjiga će doprinijeti svakome vježbaču da se približi tom stanju duha i spozna da pravi razlog vježbanja jedne borilačke vještine.

Damir Glavočić



Uvod

Na početku ste izučavanja **Uechi-ryu Karate-do-a**.

Uechi je obiteljsko ime osnivača stila: Kanbun Uechia. *Ryu* je japanska riječ koja doslovno znači put, odnosno stil, a *Karate-do* je metoda treniranja, odnosno jedan od mogućih pristupa, shvaćanja karatea koji, osim vježbanja tehnike samoobrane i sportskog natjecanja, obuhvaća istovremeno i razvoj vježbača u zdravu i stabilnu psiho-fizičku ličnost.

Riječ **karate** je u prvo vrijeme vježbanja na Okinawi značila “kineska šaka”. Ovo značenje je promijenio Gichin Funakoshi promijenivši ideograme u “prazna šaka”.

Bit treninga je strpljenje, staloženost i smirenost. Morate se u potpunosti i ozbiljno posvetiti vježbanju, ali isto tako vaš trening mora biti postepen i sadržajan. Već nakon nekoliko mjeseci redovitog vježbanja osjetit ćete znatan napredak u odnosu na početak.

U tom pravcu za pomoć u vježbanju i razumijevanju duha Uechi ryu karatea napisana je i ova knjiga o Uechi ryu karateu kao kompletna knjiga kojom sam nastojao obuhvatiti sve ono što sačinjava ovu vještinu. Pored tehnika data je i povijesno-filozofska nota bez koje bi teško mogli shvatiti esencijalnu vrijednost vježbanja.

U knjizi su namjerno ubačene stare fotografije na kojima tehnike izvode najpoznatiji majstori Uechi ryua. Na taj način čitatelj može usvojiti tehnike u originalnom i neizmjenjenom obliku učeći od najistaknutijih majstora Uechi ryu karatea.

Autor

Što je bitno kako biste postali uspješan karate borac?

Mnogi ljudi koji dolaze vježbati Uechi ryu karate znaju jako malo o ovoj okinawljanskoj vještini borenja. Sama vještina mnogo je više od atraktivnih izvođenja tehnika i sportskog borenja. Vježbati karate vještinu znači kročiti stazom tjelesnog razvoja i istraživanja uma. Vještinu treba učiti godinama svakodnevno bez rezerve. Što se više posvetite vježbanju, vaš će napredak biti brži. Mnogi ljudi govore kako treniraju 10 ili 20 godina želeći tako ostaviti dojam na ljude koji ih slušaju, no dokazano je da je, pored dužine vježbanja, vrlo bitno koliko često trenirate. Onaj tko želi doseći vještinu mora marljivo trenirati svaki dan. Vježbanjem će svatko pronaći sebe jer je karate prilagođen svim ljudima. Steći sigurnost u sebe, znajući da ste ovladali vještinom borenja veliki je napredak u životu. Biti slobodan i siguran želja je svih ljudi.





Statua borca u oobrambenoj poziciji. Statua se nalazi na ulazu u Shaolin hram.



Nastanak i razvoj

NASTANAK I RAZVOJ



Bodhidarmina kamena statua u položaju meditacije.

Počeci Karatea datiraju od prije otprilike 5000 godina, a vezani su za jednog od indijskih prinčeva (ime mu je nepoznato), koji je razvio prvi, nedotjeran, oblik goloruke samoobrane. Proučavajući pokrete divljih životinja, način kretanja, načine napada i obrane, uspio je mnoge od ovih pokreta uspješno prilagoditi ljudskom tijelu, začeivši tako prve borilačke tehnike, odnosno tehnike obrane i napada. Za ovog princa vezana je također i legenda da je slabe točke tijela (*kyo-sho* točke), odnosno one najosjetljivije na udarac, pronalazio bezbrojnim ubadanjem iglama u tijelo.

Ovakav oblik samoobrane najprije je prihvaćen kod budističkih svećenika kojima načela zabranjuju nošenje oružja, a koji su u to vrijeme, nepriznati i necijenjeni kao danas, bili česta meta razbojničkih napada. Tako karate postaje sastavni dio obuke budističkih svećenika.

Slijedeća važna osoba u povijesti karatea bio je indijski budistički svećenik Bodhidharma, koji se s osnovnim tehnikama samoobrane upoznao još kao učenik u budističkom hramu. Otišavši, kako bi kao svećenik podučavao budizam, u Kinu, u hram Shaolin-szu (*Shorin-ji* na japanskom), nailazi na ljude koji su bili nespreni za direktno i momentalno prihvaćanje komplicirane metode indijske meditacije. Razradivši postojeće pokrete i tehnike samoobrane te dodavši još neke vlastite, stvara sustav vježbi s ciljem olakšanja meditacije i puta ka prosvjetljenju. Tako nastaju *chi kung* vježbe, te usavršenije tehnike samoobrane.

Vježbe koje je osmislio Bodhidharma prihvaćene su dalje u potpunosti i u njihovoj originalnoj formi i postale su temelj kineskog stila *Chuan Fa* (kenpo na japanskom) što u doslovnom prijevodu znači *put šake*, znanog pod imenom *Pangainan* (pola meko-pola tvrdo).

U mnoge stilove koji su proizašli iz ovih vježbi svakako se ubraja i *Uechi ryu Karate Do*, koji od Bodhidarminih vježbi u originalnom obliku preuzima formu vježbi (katau) *Sanchin*.



Vježbanje borilačkih vještina u Shaolin hramu.

POVIJEST NASTANKA UECHI RYU KARATEA

Fuzhou (Fučou) je dobro poznati grad i luka na jugu Kine, koji je prije više od 1000 godina započeo kulturnu i trgovačku komunikaciju s drugim zemljama ovog područja. Također, Fuzhou je mjesto u koje su ljudi s Okinawe stotinama godina dolazili kako bi pronašli učitelje kineskih *Chuan Fa* vještina samoobrane. Prvi pisani podaci o kontaktu između Kine i Okinawe potječu iz Sui dinastije (607. godina).

U ožujku 1897. godine kada se iskrcao s broda u luci Fuzhou, počinje velika kineska avantura Okinawljanina Kanbuna Uechia koji je došao u Kinu pronaći učitelja *Chuan Fa* vještine. Jednog dana sreo je učitelja Chou Tzu Hoa, koji ga je impresionirao svojom velikom vještinom kakvu nije vidio ni u jednoj drugoj školi. Po ondašnjem običaju, Kanbun Uechi je službeno prihvaćen za učenika na ceremoniji *Pai Soo*, održanoj u hramu Fu Chan Shin.



Kanbun Uechi



Chou Tzu Ho

Chou Tzu Ho, učitelj Kanbuna Uechia, kao dječak je počeo učiti vještinu južnog Shaolina, *Guangdong*, tigrovu šaku od poznatog učitelja Zhou Beija. Kad je Chou Tzu Ho porastao, otac ga je doveo u kuću čuvenog učitelja He Xi Di-a iz Shandong provincije. Kroz svakodnevno uporno vježbanje, pod budnim okom učitelja He Xi Di-a, Chou je postigao veliko majstorstvo u tehnikama "Željeznog dlana" i vještine *Hu chuang*, u narodu zvane "Tigrov kolac". Chou Tzu Ho nije samo bio veliki majstor *Chuan Fa* vještine, već je podjednako bio uspješan i u pisanju poezije, kaligrafiji i slikarstvu. Po pričanju Kanbuna Uechija, njegov je učitelj neko vrijeme vježbao pod instrukcijama poglavara hrama južnog Shaolina, gdje se tada vježbao vrlo čvrst sustav koji se sastojao od čvrstog treninga tijela i specijalnih vježbi za

jačanje podlaktica i potkoljenica. Naglasak se stavljao na brze i snažne udarce prstima, pritiske i hvatove na *Dim Mak* vitalne točke tijela.

Drugi sustav koji je razvijen na jugu provincije Fujian sastojao se od mekih obrambenih tehnika i kružnog kretanja, kojima se zaobilazi i propušta napadač. Skokovi i specifično disanje te konstantna elastična kontrakcija određenih mišića i tetiva (princip savijanja bambusa) prisutni su u svakom pokretu ove vještine. Koljena su savijena prema unutra, a stopala "ukorjenjena" u zemlju - *Sanchin*.



Kanbun Uechi s učenicima

Principi vibracije tijela, razvijanja vitalne “chi” (ki na japanskom) energije ljudskog tijela, udarci, pritisci, hvatovi i iščašenja zglobova, napadi na 36 vitalnih točaka, sve to predstavlja osnovu i srž vještine “Bijelog ždrala” - *Yongchun He Quan*. Može se pretpostaviti da je učitelj Chou Tzu Ho, uz veliko znanje koje je već imao, kombinirao čvrsti i meki sistem borenja južnog Shaolina i da je zbog toga svoju školu nazvao *Pangainan Chua Fa* - “čvrsto-meka južna šaka”. Riječ *Pangainan* označava glavnu karakteristiku ovog vrlo efikasnog sistema borenja. Savršena harmonija između mekoće i čvrstine, koja je prisutna u svakom pokretu vještine *Pangainan*, znači postizanje čvrstine kroz mekoću. Na ovaj način je učitelj Chou Tzu Ho ostavio poruku budućim generacijama.

Na žalost, kao i sve drugo, *Uechi ryu* vještina je doživjela nekoliko modifikacija, tako da velika većina *Uechi ryu* vježbača u svijetu razumije i vježba samo fizički aspekt snage, a izvorna *Pangainan Chuan Fa* vještina učitelja Kanbuna Uechi senseia je najvjerojatnije pokopana zajedno s njim.

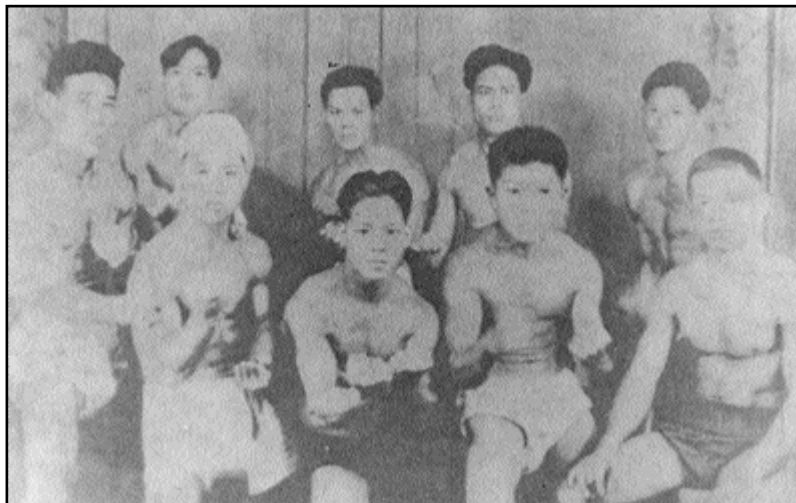
U proljeće 1904. godine, Kanbun Uechi dobiva od svog učitelja certifikat *Menkyo Kaiden* (diploma majstora) kojim je imenovan za učitelja kineskog *Pangainan* sustava ždrala, zmaja i tigra. Poznato je da je Kanbun Uechi sensei jedini od svih Okinavljana koji su učili vještinu *Chuan Fa* u Kini, naučio kompletan sustav i za to dobio certifikat. Kanbun Uechi sensei ostaje još tri godine sa svojim učiteljem usavršavajući tri forme koje je naučio: *Sanchin*, *Seisan* i *Sanseirui*, vještinu *Dim Mak*, liječenje biljkama i tradicionalnu medicinu.



Slika vježbaša slikanih iza Nodake doja 1950.g. Sprijeda sjede Ryuko Tomoyose i Seiyu Shinjo.

U veljači 1910. godine Kanbun Uechi sensei se vratio na Okinawu da bi je ubrzo, 1924. godine, napustio i preselio se u Japan. Nastanio se u mjestu Wakayama koje se nalazilo u blizini Osake. U travnju 1924. godine, u pedesetoj godini života, Kanbun Uechi otvara prvu *Chuan Fa kenpo* školu u Japanu. U prvoj generaciji njegovih učenika bilo je 15 ljudi. Oni su podučavani na specifičan, tradicionalan i vrlo čvrst način. Učenicima je bilo zabranjeno svako prenošenje i prikazivanje vještine *Pangainan Chuan Fa* izvan dvorane za vježbanje. U ožujku 1932. godine, zbog sve većeg interesa za *Pangainan Chuan fa* vještinu, Kanbun Uechi sensei otvara vrata svoje dvorane za vježbanje i tada se po prvi put ova vještina počinje javno podučavati. Škola je dobila naziv "*Pangainan ryu karate jutsu Kenkyu-jo*". Vještina Kanbuna Uechi senseia postala je poznata i poštovana od majstora juda i kenda (u to vrijeme škole karatea još nisu postojale u Japanu).

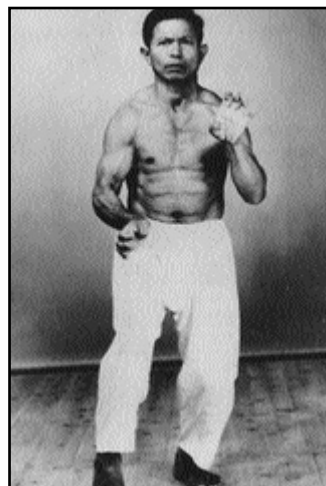
Najstariji sin Kanbuna Uechi senseia koji je živio s majkom na Okinawi do svoje šesnaeste godine priključio se svojem ocu i započeo intenzivni trening *Pangainan* vještine. Kanei Uechi sensei shvatio je da će vještina koju će naslijediti od oca biti za njega velika čast i obaveza. Kanei Uechi sensei je zato vrlo ozbiljno pristupio treningu i vježbao svakodnevno i s velikim entuzijazmom. Nakon 10 godina rigoroznog treninga Kanei Uechi sensei dobiva od svog oca certifikat instruktora i dozvolu da otvori svoju dvoranu za vježbanje. Godine 1942. Kanei dolazi na Okinawu gdje počinje podučavati vještinu svojeg oca. Godine 1948. umire Kanbun Uechi, sensei. Poslije njegove smrti, njegovi učenici, u čast i sjećanje na njegovu veliku vještinu, mijenjaju naziv *Pangainan Chuan Fa* u *Uechi ryu karate* (karate škola obitelji Uechi).



Na slici sasvim desno sjedi Kanei Uechi sensei. Osaka 1930. godine

Kanei Uechi sensei je bio tih i miran čovjek kao i njegov otac, ali vrlo strog karate učitelj. Posvetio je skoro cijeli svoj život popularizaciji i širenju *Uechi ryu* vještine. U veljači 1967. godine *Kanei Uechi* dobiva od "Japan Karate Do Federation" (japanskog karate saveza) zvanje *Hanshi Judan* 10. dan. U svibnju 1975. godine Kanei Uechi sensei je izabran za predsjednika Okinavljanske karate asocijacije organizacije koja objedinjuje sve okinavljanske karate i kempo škole. U travnju 1977. godine od iste organizacije Kanei Uechi sensei dobiva zvanje *Hanshi* 10. dan. Tako je Kanei Uechi sensei jedan od rijetkih karate majstora u svijetu koji ima trostruko zvanje *Hanshi* 10. dan, što je za jednog majstora karate vještine i *Uechi ryu* nesumnjivo velika čast.

Kanei Uechi sensei umire 21. veljače 1991., u osamdesetoj godini života. Poslije njegove smrti na njegovo mjesto dolazi njegov najstariji sin Kanmei Uechi koji postaje glava *Uechi ryu* organizacije. U samoj nekadašnjoj velikoj svjetskoj organizaciji dolazi do raspada na više organizacija od kojih je najveća *Shohei ryu*, kojoj su se priklonili većina majstora s Okinawe, kao i veći dio klubova izvan Okinawe.



Kanei Uechi



Etika karate treninga

KAKO JE NASTAJALA ETIKA KARATEA?

Karate je u osnovi metoda samoobrane bez upotrebe oružja koja koristi ruke, noge i druge dijelove tijela kao oružje. Različit je od drugih formi samoobrane kao što su judo, jiujitsu ili sumo po tome što upotrebljava otvorene ruke i napade šakom, jednako dobro kao i nožne napade.

Karate se originalno nije razvijao kao vojna vještina kako bi bio korišten na bojištima. U početku nije bio niti sport ograničen pravilima, ali se ipak razvio kao nezadrživ jurišni sistem da zaštiti život i porazi protivnika bez razlike; pod svaku cijenu i na bilo koji način.

Gichin Funakoshi - senseiev aksiom: "Nema prvog napada u karateu", sadrži suštinu karate treninga kao vještine. Ne kao sport ili uzajamna borba, karate trening je mnogo više od čiste sposobnosti borenja.

Karate je uvijek obrana i težnja za razvojem čvrstog duha i karaktera vježbača. Cilj karatea je postizanje harmonije duha, tijela i tehnike. Ta ravnoteža duha i tijela naziva se *Hito no michi*.

Postizanje te rastuće razine zdravlja i snage doprinosi razvijanju sposobnosti borenja. Tražena disciplina za karate razvoj uči *Hei jo shin* - prisutnost duha koji će biti pripremljen suočiti se sa zaprekama u bilo koje vrijeme. Zapreke ne smiju biti agresor. Teškoće kao rad koji iziskuje stres, podizanje djece, brige kako platiti račune, zahtijevaju istu mentalnu snagu razvijenu karate treningom.



Shuri te zamak -vježbanje karatea, Okinawa 1937. godine.

Shvaćanje karatea modernog svijeta je beskrajno različito od časne pozicije borilačkih vještina držane u drevnom azijskom društvu. Iako je karate trening u većini slučajeva vođen u tajnosti, vježbači karatea su bili znani u lokanim mjestima.

To su bili poštivani ljudi koji su svoju umješnost u karateu koristili pri pomažanju ljudima oko sebe. Priče koje su pričane o borbama starih karate majstora pričali su jedni drugima kako bi ustanovili čiji je karate stil bolji. Borbe koje su se odvijale između dobro utreniranih boraca su dogovorene da se ne koriste opasne tehnike stila. Povremeno su te borbe rezultirale i smrću jednog od boraca.

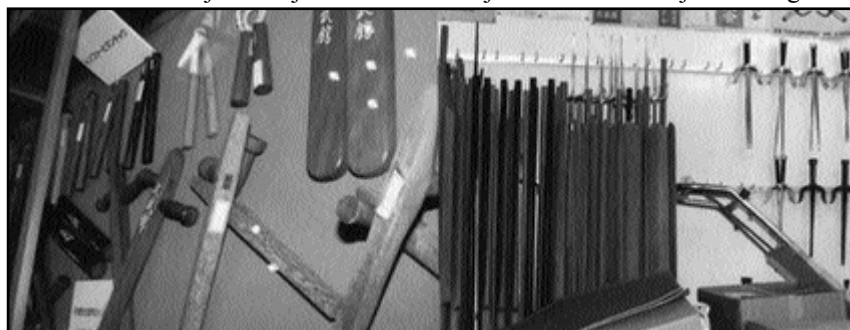
O korištenju karate vještine u napadima protiv nevinih ljudi nije se čulo.

Karate trening počinje i završava se naklonom. On služi da bi se pokazali dobri maniri. Bez takve poniznosti, smrtonosna vještina karatea postaje opasnom u društvu. Povijest Okinawe kao društva koje ne dopušta nošenje oružja, omogućilo im je da razviju miran i harmoničan pristup koji nema zamjene u svijetu. Mala zemlja koja je razvila jedan od najefikasnijih borilačkih sistema današnjice, u isto vrijeme je i model za mir u svijetu.

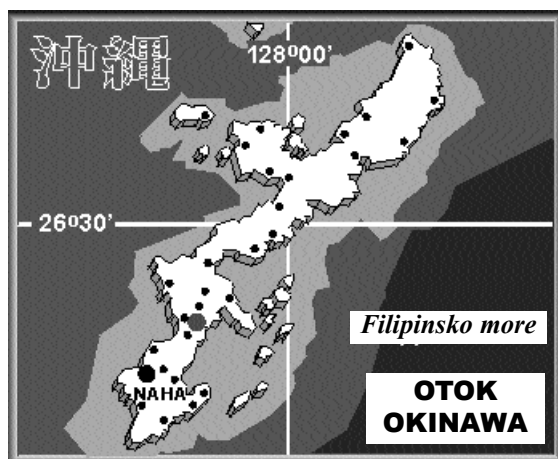
Tradicionalni Okinawljanski karate se razvio, ne kao natjecateljski sport ili posjedovanje sposobnosti da se lome daske ili cigle, već kao izvor osobnog i unutrašnjeg razvoja koji vodi do razumijevanja samoga sebe i svijeta oko nas.

Opstanak tradicionalnih borilačkih vještina u budućnosti, u zapadnom svijetu ovisi o shvaćanju ili prepoznavanju moralne odgovornosti koja prati fizički razvoj u karateu. Karate kakvog danas poznajemo bez sumnje je nastao iz borilačkih sistema Okinawe. Vjeruje se da je Ryu Kyu otočje imalo svoj sirovi način borbe još prije 6.st. Taj slabo razvijeni sistem samoobrane je nazvan *Ti* ili *Te* što znači ruka. Borilačke tehnike iz tog ranog perioda se danas mogu prepoznati u pokretima starog Okinawljanskog plesa *Hono odori*.

Učestala trgovina brodovima s arapskim, malezijskim, indonezijskim i mnogim drugim azijskim zemljama, osobito Kinom trajala je nekoliko stoljeća. Kulturna razmjena između Okinawe i tih zemalja ostavila je utjecaj i na *Okinawa Te*. Brojni brodovi koji su bili usidreni u luci Nahe značili su i odlazak mnogih Okinawljana na te brodove. Usamljenost i dosada često su vodili do razmjene borilačkih tehnika i razmjene ideja o borilačkim vještinama među njima. Druge azijske



Tradicionalno okinawljansko oružje koje je nastalo od poljoprivrednih alata. Nošenje oružja bilo je strogo zabranjeno i kažnjivo.

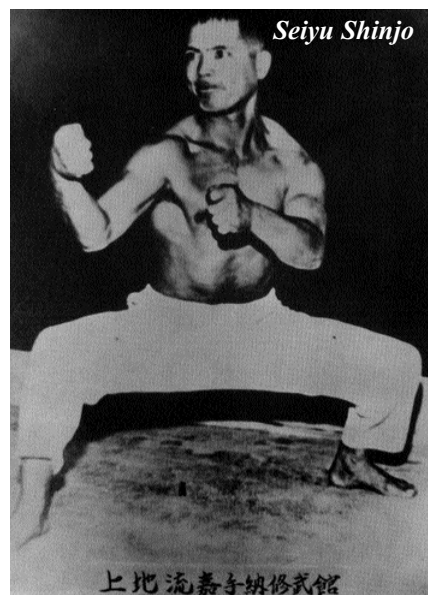


zemlje kroz povijest razvile su osnovne forme samoobrane bazirane na veličini čovjeka, prostora i okoline u kojoj su živjeli i odlikama u kojim su mogli biti napadnuti. Borbe s upotrebom oružja izvan granica Okinawe su više razvijene nego goloruka borba. Takav vid obuke se uglavnom razvijao unutar vojnih redova.

Većina zemalja su u povijesti iskusila rat više nego Okinawa.

Povijest okinawljanske kulture koja je bila lišena oružja kreirala je bogato okruženje za razvoj goloruke obrambene vještine.

Dokumenti o starom načinu vježbanja ne postoje. Borilačke vještine su tradicionalno podučavane privatno i u velikoj tajnosti, obično u krugu obitelji i odabranih vježbača koji su se zakleli na tajnost. Pisani dokumenti o karateu su smatrani kao nešto sveto. Da bi izbjegli kažnjavanje ili smrt cijele obitelji, tehnike i sistemi su prenošeni usmeno. Zabrana vježbanja borilačkih vještina prestala je 1868. godine kada je Okinawa postala prefektura Japana. Pisani dokumenti iz 1868. godine do 1945. godine su uništeni tijekom bitke za Okinawu u II svjetskom ratu.



KARATE TRENING-UNUTRAŠNJA BORBA

Zahvaljujući mnogim ljudima koji su učili vještinu borenja nekoliko stoljeća prije nas, razvijen je današnji karate do sistem.

Kinezi su sjedinili vještinu borenja s njihovim religijskim uvjerenjima. Legenda kaže da je oblik meditacije sličan našoj *Sanchin* kati bio razvijen kako bi pomogao svećenicima da razviju više stanje svijesti.

Kada se započne s vježbanjem karatea, ne postoje viši ideali. Sve što je poznato i plijeni interesiranje je mogućnost učenja vještine borenja. Ukoliko osoba želi učiti vještinu borenja kako bi naudila drugoj osobi, sensei ima mogućnost da izmijeni ovo shvaćanje i povod, nastojeći pomoći osobi da se razvije u visoko moralnu ličnost.

Karate je moćno oružje jer se upornim vježbanjem povećava razina samopouzdanja i samim tim se smanjuje agresivnost. Najvećim dijelom studenti poprimaju karakter senseia. Kada naiđete na školu gdje se vježbači ponašaju neuljudno i agresivno, ne možete ih za to kriviti. Oni su takav oblik ponašanja na treningu poprimili od svog senseia. Ipak mnogi započinju s vježbanjem iz drugih povoda kao što su emocionalna ili fizička povrijeđenost i žele nešto u životu promijeniti. To je razlog zbog čega je uloga senseia vrlo važna. Na samom početku sensei pokušava upoznati buduće vježbače s višim razlozima vježbanja, a prvi korak čini ukazujući na ispravno ponašanje u dojou. Novi vježbač prihvaća moralna načela i postaje ljubazan, otvoren i uslužan. No pri tome je važna upornost i strpljenje.

Učenje karate vještine je složeno i mnoge tehnike koje se izvode naoko se čine nevažnim za samoobranu. Onaj vježbač koji je nestrpljiv ubrzo će otići. Osoba koja doista želi trenirati karate kako bi promijenila svoje loše navike, spremna je odviknuti se od baš svega i voljeti sve ono što vole ljudi koji se odriču. Ukoliko ova osoba provede u vježbanju duži niz godina, njeno shvaćanje i ličnost će se izmijeniti na bolje, ovisno o stupnju ovladavanja karate vještine.

Karate trening ide paralelno s unutrašnjom borbom. Ukoliko vježbač nije spreman suočiti se s osobnim problemima, zaključuje da je karate vještina teška i uzaludna. Ironično je da ga je upravo to stanje dovelo na karate trening. Ukoliko je spreman izmijeniti način života to će ga dovesti do majstorskog vladanja karate vještinom.

VIŠI CILJEVI KARATEA

1. Svjesnost - princip koji se izgrađuje vježbanjem aktivnih meditacija i uobičajnih karate tehnika. Biti svjestan znači odrediti svoje mjesto u sredini u kojoj živimo i prihvatiti životnu ulogu s namjerom da se život ispuni vrijednim stvarima koje će biti od koristi nama i drugima. Svjesnost je duboko povezana s postojanjem. Postojanje je povezano s djelovanjem. Djelovati nedjelovanjem važna je osobina visoke svjesnosti.

2. Gubljenje ega - princip koji je vrlo važan jer je ego nešto što nas koči u usvajanju znanja i vještine. Kada se izgubi ego osoba je otvorena za primanje novih znanja. Nasuprot tome, egoistična osoba smatra da je dovoljno dobra i nije otvorena za učenje.

3. Umjerenost - u karateu treba slijediti "srednju stazu" kako ne bi postali osoba koja kažnjava svoje tijelo ili prekomjernošću ili pretjerivanjem. Sve dok osoba koja nikada nije imala previše ili premalo ne želi ili ne čezne za svjetovnim stvarima, ima priliku postizanja stanja uma gdje sve želje iščezavaju. U budizmu se ovo stanje naziva *Nirvana*.

4. Strpljenje - jedan je od najvažnijih faktora kojeg je karate preuzeo od budizma. Strpljenje je automatski postignuto kad iščezne želja, jer ako netko ima želju, postaje nestrpljiv. Suprotno tome, ako nema želja, nema niti potrebe da se bude nestrpljiv.



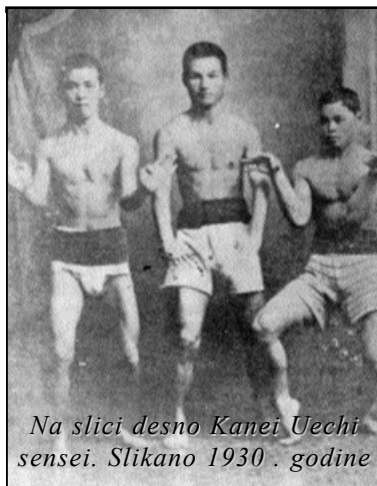
Grupa vježbača s Okinawe u izvođenju Sanchin kate.

POŠTIVANJE U DOJOU

Poštivanje u dojou je osnova dobrog dojoa. Mlađi vježbači moraju poštivati starije, a stariji napore mlađih. Svi vježbači moraju pokazati odanost senseiu. Trening uveliko ovisi o inspiraciji vježbača učiteljem. Ako poštivanje ne postoji ili je izgubljeno, vježbač neće moći nastaviti s vježbanjem. Bez uzajamnog poštivanja u dojou stvoriti će se struja nepovjerenja i netrpeljivosti koja će se odraziti na sve vježbače. Ako se to stanje ne ispravi na vrijeme, dojo će vrlo brzo doći na loš glas. Sensei mora gajiti poštovanje između mlađih vježbača davanjem svojim starijim vježbačima poštovanje koje zaslužuju. Upravo kroz taj odgoj se razvija poštovanje u dojou.

OSOBNOST I KARATE

Kada započnete trening karatea, drugačiji ste nego što ćete biti za jednu, dvije ili deset godina. Kanei Uechi sensei vjerovao je da vježbanje karatea igra važnu ulogu u razvijanju boljih i poželjnijih osobina ličnosti. Objašnjenje koje je dao je da vjerojatno vježbač, kroz kompletan preobražaj svojeg tijela, prolazi i kroz psihički preobražaj istovremeno. Promjena se može vidjeti na vježbaču dok izvodi katu. Kada je pokušao izvesti prvi put, pokreti su mu ograničeni, zatvoreni i nedorečeni. Kako vrijeme prolazi, pokazuje napredovanje u izvođenju tehnike, ali ne i u duhovnom razvoju na početku, nego više kroz sistematski kontrolirane metode učenja psihičke tehnike, što Kanei Uechi sensei smatra normalnim, prirodnim pokretima. Kako ovi prirodni pokreti postaju savršeniji, duh koji je nedjeljivi dio psihičkog poimanja osobe, također se mijenja. Kako nadolaze promjene, tako osoba pokazuje veće poimanje za jednu od tri kate. *Sanchin* je najplemenitija, najčistija, i najjednostavnija kata. Vrlo produhovljeni, duhom bogati ljudi, koji imaju kompletnu spoznaju o sebi, nedvojbeno će više voljeti *Sanchin* od druge dvije kate. *Seisan* je kompleksna kata, oblik s mnogo sličnih kontinuiranih pokreta koji su vrlo precizni. U osnovi introvertna osoba okrenuta sebi, koja se tek otvara, dati će prednost ovoj kati. Treća kata *Sanseiryu* je najotvorenija kata s pokretima koji nose osobu preko širokih prostranstva, sadržavajući sve kružne i čvrste pokrete. Voljeti će je samouvjerene i otvorene ličnosti. Iako su mnogi ljudi koji su upoznali Kanei Uechi senseia smatrali da je vrlo mirna osoba, čak povučena, bio je zapravo sasvim drugačiji. Kanei Uechi sensei bio je miran čovjek, ali ispunjen velikom ljubavlju prema životu. Njegovo tijelo se činilo mirnim, ali čitavo njegovo biće je pulsiralo dinamikom i otvorenošću. Njegova omiljena kata bila je *Sanseiryu*.



Na slici desno Kanei Uechi sensei. Slikano 1930 . godine

PRAVILA PONAŠANJA U DOJOU

1. Vježbanje borilačke vještine započinje i završava s poštovanjem.
2. Pozdrav naklonom pri ulazu i napuštanju doja (dvorana, sala za trening) izražava poštovanje prema tom mjestu.
3. Pažljivo slijedite instrukcije i upute učitelja i starijih u grupi.
4. Nepažnjom i nepromišljenim postupcima kao što su zviždanje, pjevanje i razgovor, u *dojou* nema mjesta.
5. Pušenje u *dojou* ili u pratećim prostorijama je strogo zabranjeno.
6. Ne upuštajte se u nepotrebne razgovore s drugim učenicima, te nastojte vrijeme predviđeno za trening u potpunosti posvetiti učenju.
7. Vježbajte sistematski; ako vam je potreban odmor, odmorite se tako da ne ometate ostale.
8. Međuljudski odnosi u *dojou* moraju se odlikovati učtivošću i naklonošću.
9. Ne samo vi, već i vaš kimono mora uvijek biti uredan i čist.
10. Kontrolirajte svoje ponašanje, kako u *dojou* tako i izvan njega.

MORALNI PRINCIPI

1. Svrha učenja *Uechi ryua* je razvoj psihofizički zdrave i dobro usklađene osobe sposobne obraniti se bez oružja.
2. Karate sljedbenik se mora uzorno i pristojno ponašati, biti ljubazan, uredan i marljivo učiti.
3. Karate sljedbenik ne smije biti neugodan i nasilan bez obzira na okolnosti (situaciju).
4. Karate sljedbenik ne smije ni u najmanjoj mjeri svojim postupcima i ponašanjem osramotiti školu *Uechi ryua*, svojeg učitelja ili sebe.
5. Karate sljedbenik mora cijeniti borilačke vještine, te njegovati dobre manire i običaje stečene u *dojou* i na taj način doprinositi dobrobiti društva.

NAKLON ILI POZDRAVLJANJE

Na istoku je pozdrav naklonom način izražavanja poštovanja. U nekim slučajevima identičan je rukovanju; također ima i druge namjene.

Uechi ryu upotrebljava dva načina pozdrava naklonom. Svaki od njih, zavisno od određenog broja okolnosti, mogu varirati od škole do škole.

Najvažnije je kod pozdrava mentalni stav, pa je i sam Kanei Uechi sensei govorio: "Besmislen je pozdrav bez iskrenosti". Nastojte da vaš pozdrav bude više odraz vaših iskrenih osjećaja i poštovanja, nego li da brinete isključivo o njegovom izgledu.

Klečeći naklon - Zarei

Ovaj način pozdrava znak je velikog poštovanja. Sjedeći na petama dlanovi se stave ispred koljena i nakloni se duboko naprijed. Upotrebljava se u slijedećim situacijama:

1. Na dolasku u dojo
2. Na kraju treninga
3. Na odlasku iz doja (u slučaju da trening još nije završen unaprijed obavijestite učitelja o vašoj namjeri da ga ranije napustate).

Stojeći naklon - ritsurei

Ovo je najčešći način pozdravljanja. S rukama sa strane i uz tijelo, lagano se poklonite prema naprijed. Za cijelo vrijeme pozdrava, pogled je usmjeren pravo naprijed (ne u pod!), tako da ste u stanju vidjeti sve što se događa oko vas. Koristi se u slijedećim situacijama:

1. Kad god se učitelj nakloni učeniku, on odmah odzdravlja.
2. Prije svakog obraćanja učitelju (zavisno od situacije; taj se običaj ne mora stalno primjenjivati).
3. Ulazeći i napuštajući dojo (osim prvog i posljednjeg ulaska odnosno odlaska.)
4. Na početku i na kraju svake kate; kod učenja kata, taj se običaj može izostaviti.
5. Pri prvom susretu u dojou.
6. Prije i nakon zajedničkog rada s partnerom bez obzira na njegov rang.
7. U određenim situacijama kod izvođenja sparinga, prije i poslije međusobnog pozdrava pozdrav ostalima koji su prisutni.

OSLOVLJAVANJE

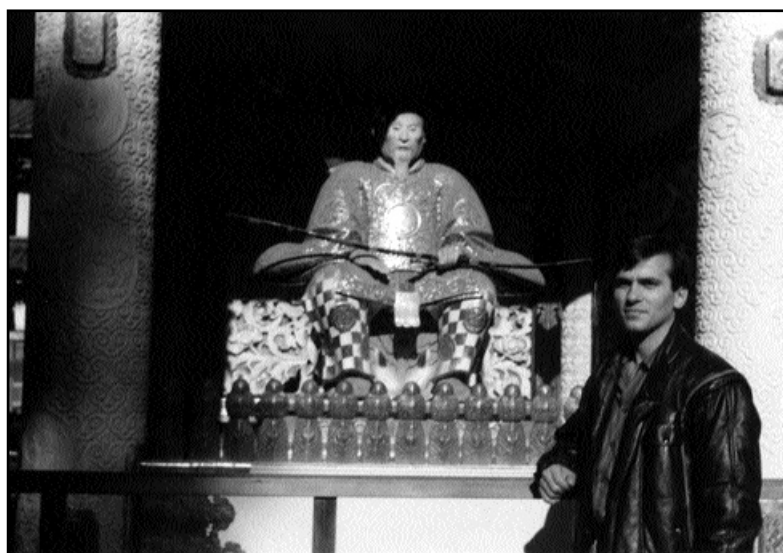
Prilikom obraćanja, potrebno je učitelja oslovljavati sa *Sensei* ili (*ime*) *Sensei*. U određenim situacijama, dopustivo je obraćanje samo s "trener". Studenti, nosioci majstorskog pojasa, koje ne poznajemo osobno, oslovljavaju se također s gospodin/gospođa, a koje poznajemo imenom.

Prije izvođenja bilo kojih od tehnika, učenik je obavezan reći: "Onegai shimasu!" (Molim za poduku), a po završetku: "Domo arigato gozaimashita." (Veliko hvala za pruženo znanje). Jedno i drugo izgovara se istovremeno s naklonom.

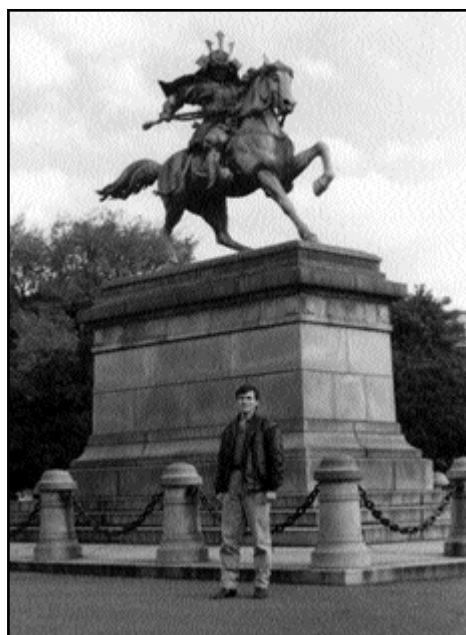
Trening završava slijedećim riječima:

Učitelj: **"Go kuro sama."** (Hvala vam na vašemtrudu.)

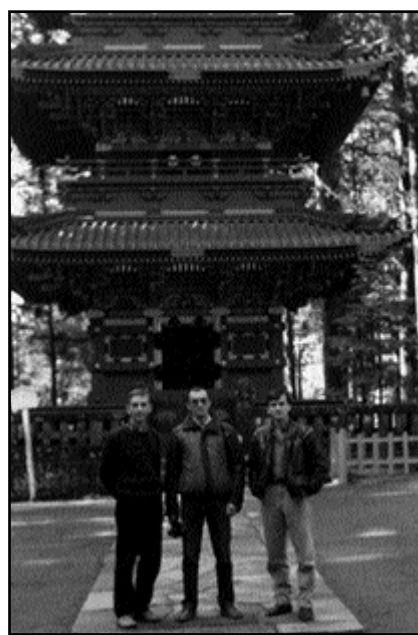
Učenik: **"Domo arigato gozaimashita."** (Veliko hvala za poduku.)



N.Dizdarević ispred kipa samuraja. Nacionalni park Nikko, Japan 1985. g.



Kip samuraja konjanika. Nalazi se ispred ulaza u dvorac japanskog cara. Tokyo 1985. godina.



Velimir Zubak, Nedjeljko Kalac i Namik Dizdarević, Japan 1985. g.



Uvodni trening

SAVJETI I UPUTE

1. Napredak u karateu ovisi prvenstveno o zalaganju i samoinicijativi, pa stoga vrijeme predviđeno za trening iskoristite što potpunije možete.
2. Na vama je da svaki trening obavite što bolje i pravilnije; u slučaju da vam nešto nije jasno obratite se starijem učeniku ili instruktoru za pomoć bez ustručavanja.
3. Vježbajte s partnerom kad god imate priliku; samostalni trening (vreća, makiwara, utezi) koristite samo onda kad nema slobodnog partnera.
4. Svaku vježbu ponovite što više puta i po mogućnosti sa što više partnera; ne zanemarujte rad na poboljšavanju težih, u zamjenu za vježbanje nekih vama dragih ili već savladanih tehnika.
5. Pažljivo slijedite upute senseia i starijih učenika i što bolje ih proučite i shvatite, a sve u cilju vlastitog usavršavanja.
6. Ponavljanje s punom budnošću i koncentracijom na rad, ključ je napretka. Ne radite vježbe radi vježbe same. Raščlanite vježbe pokret po pokret i proučavajte ih svakog zasebno i u cjelini. Uz pomoć vježbi ali i uz vlastitu imaginaciju razviti ćete svoje mogućnosti do maksimuma.

INDIVIDUALNI TRENING

Bit *Uechi ryua* ogleda se u raznovrsnosti tehnika za individualno vježbanje što odražava jedan od osnovnih principa *Uechi ryua*: razvoj učenika u zdravu psiho-fizičku ličnost sposobnu za kontroliranje vlastitog tijela, uma i emocija, mnogo je važniji od pukog osposobljavanja za borenje. Ovakav način pojedinačnog (samostalnog) treninga temelj je cjelokupnog kasnijeg naprednog treninga.

Osnova individualnog treninga sastoji se iz što je moguće snažnijih i koncentriranijih ponavljanja osnovnih tehnika. To je jedini način kojim se usklađuju um i pokret što predstavlja jezgru istinskog karatea. Nikako nije dovoljno samo puko shvaćanje teorije već je potrebno učiti vježbajući. Majstorstvo dolazi tek nakon bezbroj ponavljanja s punom koncentracijom i kritičkom samoanalizom. Jedino tako učenik dolazi do nivoa intuitivnog shvaćanja, što je znak istinske vještine i napretka.

PRIPREMNE VJEŽBE

Kada govorimo o pripremnim vježbama, pri tom mislimo na onaj dio treninga koji dovodi tijelo u optimalno stanje rada kako bi se izbjegle povrede i zaštitilo tijelo od kasnijih mogućih zdravstvenih problema. Optimalno stanje rada podrazumijeva zagrijanost mišića, razgibanost zglobova i istezljivost tetiva do te mjere da se u glavnom dijelu treninga tehnike mogu izvoditi maksimalnom brzinom bez rizika povrede. Postoje dva načina po kojima se tijelo dovodi u optimalno stanje rada, a to su opće pripremne vježbe i specifične pripremne vježbe.

Pod općim pripremim vježbama *Jumbo Undo*, podrazumijevamo sve one vježbe kojima dovodimo tijelo u optimalno stanje rada za kasnije izvođenje glavnog dijela treninga. Pri tom se koriste razne vježbe razgibavanja i istezanja koje su univerzalne u svim sportovima. Svaka od ovih vježbi ima specifičnu namjenu, pa ih treba izvoditi kako bi se ta namjena ispunila. Vježbe se izvode opušteno, ali ipak s nastojanjem da se maksimalno istegnemo, i brzo kako bi se uspjela zagrijati muskulatura i ubrzati krvotok.

Specifične pripremne vježbe imaju isti zadatak kao i univerzalne, samo što kretnje odgovaraju tehnikama koje nalazimo u katama. Specifične pripremne vježbe u *Uechi ryu* karateu nazivamo *Hojo Undo*.



Narahiro Shinjo u vježbi istezanja nogu.

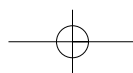
HOJO UNDO

Kanei Uechi sensei je često govorio svojim studentima da u starom načinu treninga nisu postojale neke specijalne pripremne vježbe, već su se umjesto njih izvodile kate.

Većina zapadnih sportova upotrebljava pripremne vježbe prije nekih većih fizičkih aktivnosti. Sportaši imaju velike šanse da se povrijede ukoliko izvode neke nagle pokrete s nezagrijanim tijelom.

U *Uechi ryu* katama prirodno sistematizirani i kontrolirani pokreti su dovoljni da pravilno zagriju tijelo, tako da neke posebne vježbe zagrijavanja nisu potrebne. Ipak, Kanei Uechi sensei 1960. godine uvodi seriju vježbi *Hojo Undo* koje se koriste u uvodnom dijelu treninga i imaju smisao specifičnog zagrijavanja jer koriste specifične tehnike iz kata. To je napravio kako bi *Uechi ryu* učinio dostupnijim raznim uzrastima vježbača koji su sve više dolazili u njegov dojo. Osim toga, imao je u vidu da sportski karate zahtijeva mladost i snagu, ali i da neki ljudi zbog godina ili spola, nisu u stanju izdržati snažan trening.

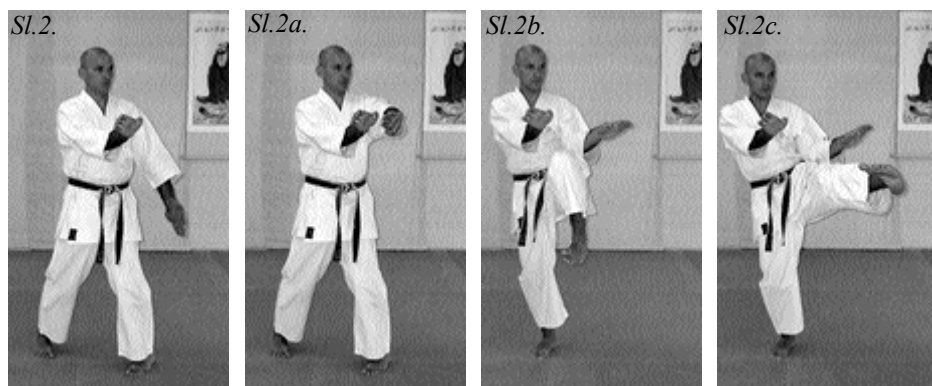
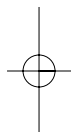
Ove vježbe su se pokazale odličnima i kod onih koji tek počinju s vježbanjem karatea. Promatrajući učenike kroz mnoge godine treniranja, Kanei Uechi sensei je primijetio da jednostavni pokreti osnovnih tehnika mnogo bolje pripreme tijelo novih učenika za ozbiljniji rad, nego forsiranje nekih općih vježbi za snagu (sklekovi, utezi, itd.). Novi učenici, kada dođu na karate trening, ne razumiju primjenu tehnika ni njihovo izvođenje, te zato nisu sposobni raditi kate ili neke naprednije tehnike. Oni mogu vježbati neke jednostavne osnovne vježbe, a kasnije se polako uključiti u napredniji trening. Prakticiranjem *Hojo Undoa* učenik se upoznaje s tehnikama blokova i udaraca. Svaka od ovih vježbi nudi različite tehnike obrane i napada, a isto tako stalnim ponavljanjem vježbi jača se mišićna masa, povećava izdržljivost, razvija koordinacija tijela. Nakon što su pokreti dobro savladani učenik može s partnerom vježbati primjenu tehnika u dogovorenom sparingu. Osim toga, potrebno je da učenik vježba na vreći i makiwari kako bi razvio što bolju tehniku udaranja, te snagu (vreća) i probojnost (makiwara) udarca.



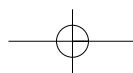
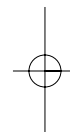
U narednom dijelu dan je prikaz *Hojo Undo* tehnika. Svaka tehnika *Hojo Undo* započinje najprije s *Hirate mawashi uke* blokom.

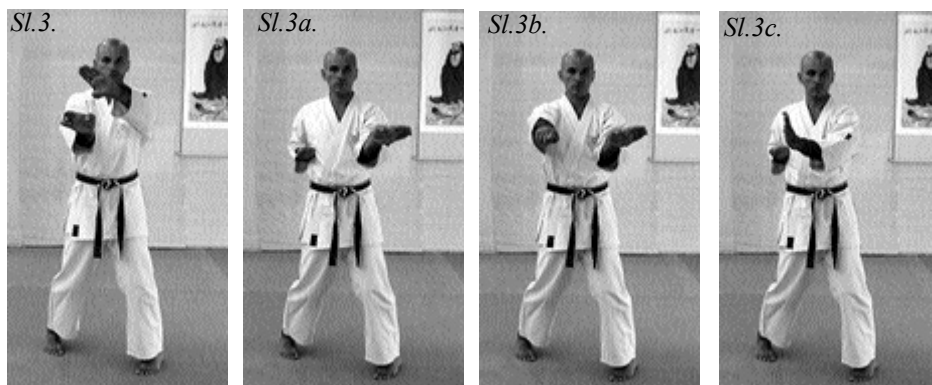


1. *Shomen geri* - udarac nogom naprijed (vrhom nožnog palca).

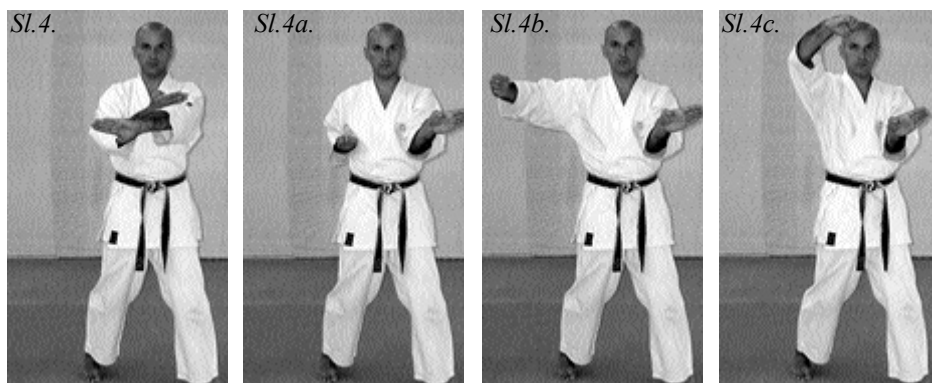


2. *Sokuto geri* - bočni udarac nogom.

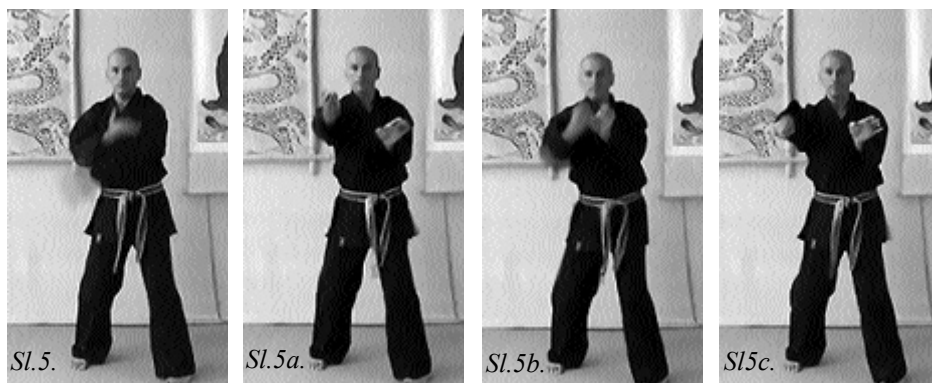




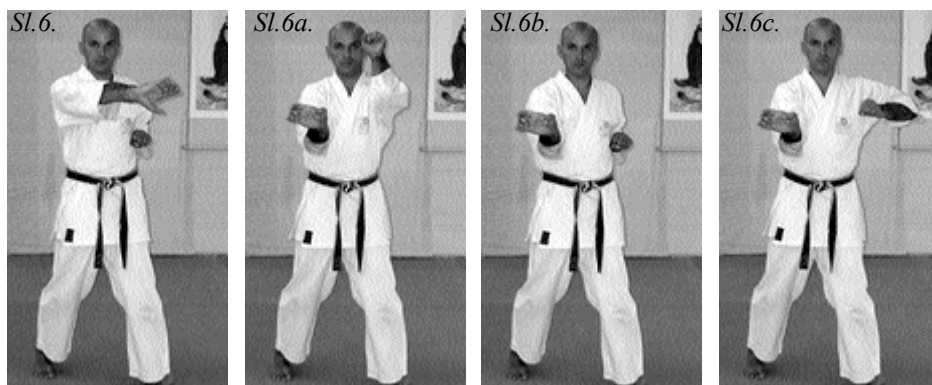
3. *Shoken zuki* - udarac savinutim kažiprstom.



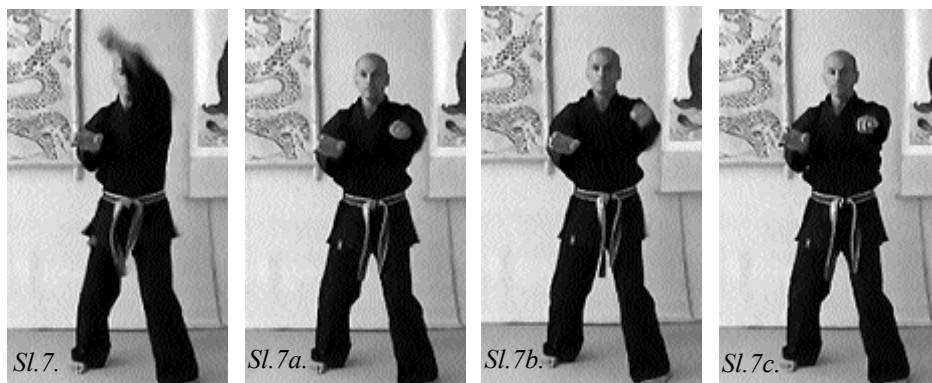
4. *Mawashi zuki* - polukružni udarac rukom.



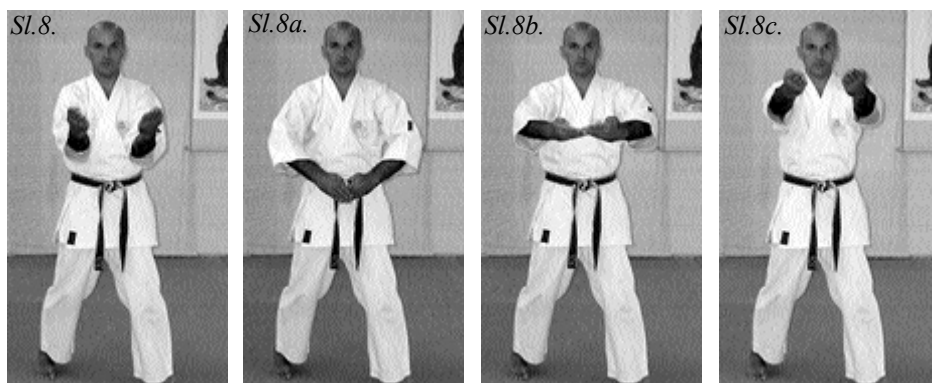
5. *Shuto-uraken-shoken* - udarac bridom dlana, okrenutom šakom i savinutim kažiprstom.



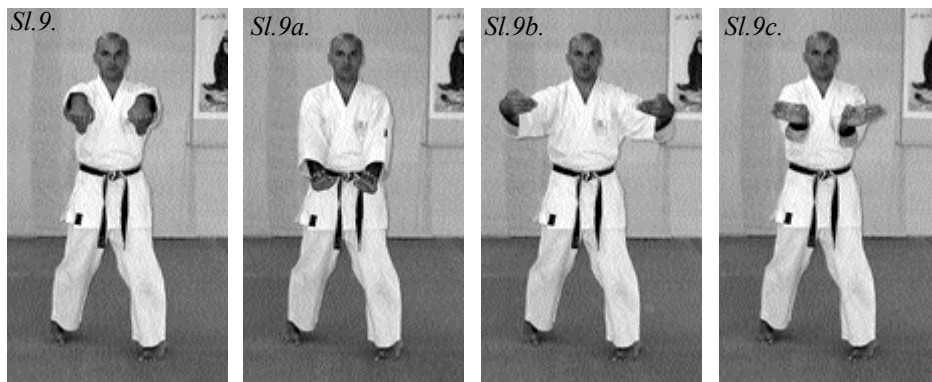
6. *Hiji zuki* - udarac laktom.



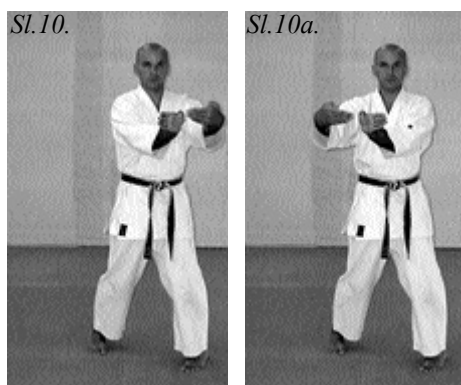
7. *Hazuki uke, hiraken uke* - gornji blok podlakticom i udarac polustisnutom šakom.



8. *Shomen hagiki* - udarac vrhovima prstiju u oči.



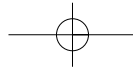
9. Koino shipo uchi.



10. Yoko uchi.



11. Tenshin zensoku.



Sl.12.



Sl.12a.



Sl.12b.



Sl.12c.

12. Tenshin shoken nuki.



Sl.13.



Sl.13a.

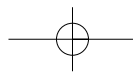


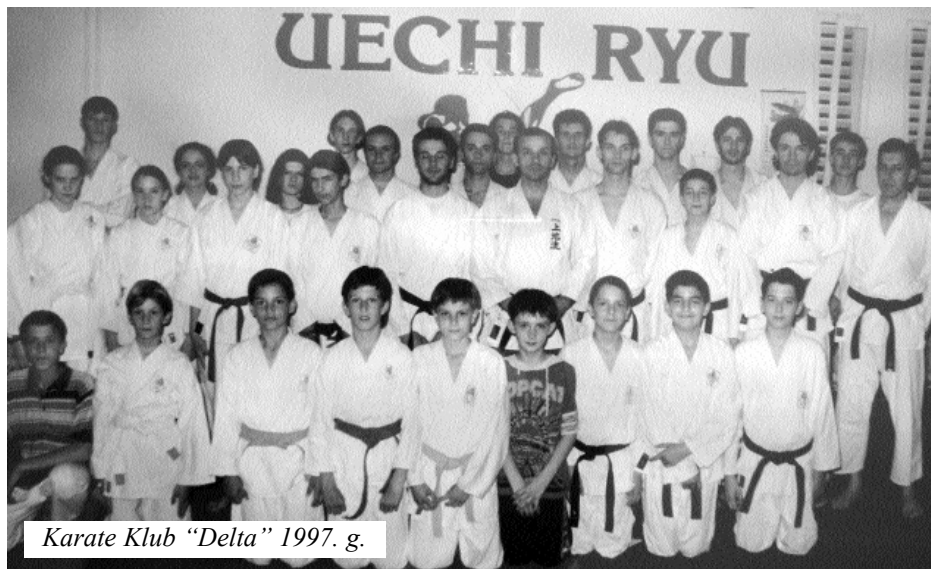
Sl.13b.



Sl.13c.

13. Kosoke geri.





Karate Klub "Delta" 1997. g.



Karate Klub "Delta" 1998. g.



Karate Klub "Delta" 1999. g.



Oružje karatea

TE WAZA (udarci rukom)

Već sam naziv *karate* upućuje na to da je karate vještina golorukog borenja. Bez obzira na to što karate trening ima kao cilj da od kompletnog tijela stvori savršeno oružje za obranu i napad, tehnike udaranja rukama u praksi ipak zauzimaju dominantnu ulogu.

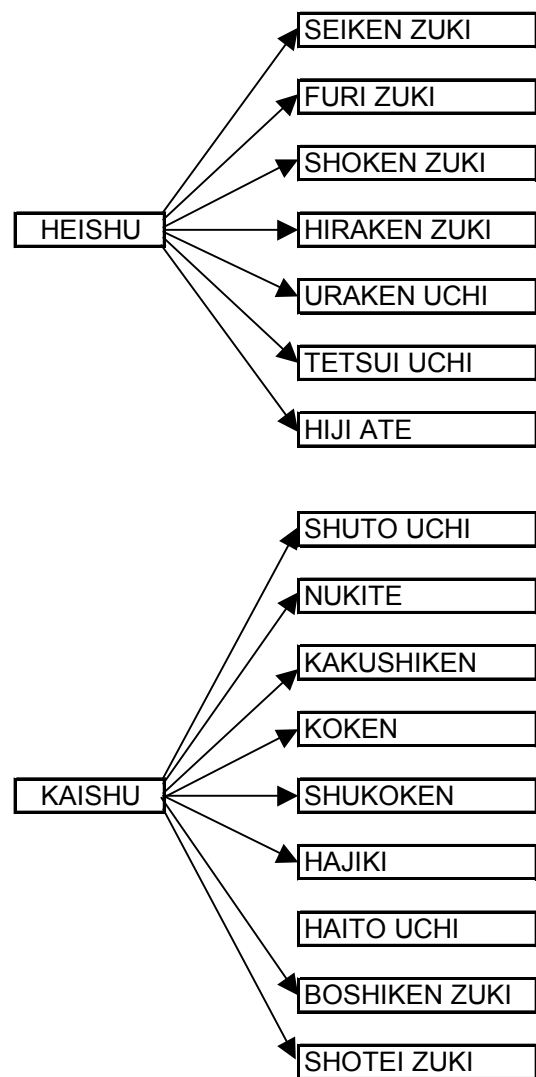
Danas je opće poznato da se karate udarci izvode uglavnom pravocrtno zatvorenim šakom. Nekada u Kini bilo je potpuno drugačije. Tada se smatralo da je domet otvorenog dlana veći, kao i da udarci otvorenim dlanom mogu biti jači jer je manja udarna površina (kao npr. u *nukite* udarcu vrhovima prstiju). Isto tako Kinezi su smatrali da se stiskanjem šake gubi vrijeme dragocijeno za pravovremen napad. Iz tog razumijevanja proistekle su mnoge tehnike udaranja otvorenim šakom koje danas nalazimo u *Uechi ryu* karateu.

Uloga udaraca otvorenim dlanom opala je od trenutka uvođenja karatea u sustav sportskog natjecanja. Smisao sportskog karate natjecanja je pokazati vještinu i superiornost bez rizika povrede. Budući da je napade otvorenim dlanom teže kontrolirati, a uz to mogućnost od povrede je povećana, mnogi od njih proglašeni su opasnim i pravilima su zabranjeni. Tako široku lepezu karate udaraca rukom nalazimo danas još uvijek u tradicionalnim katama koje prikazuju svu onu raznolikost karate vještine i mogućnost borenja rukama koje vrsnog karate borca pretvaraju u smrtonosno oružje.

Samo je mali broj onih ljudi koji danas upražnjavaju trening udaranja otvorenim dlanom. Za to je potrebna velika upornost i duže vrijeme vježbanja. Uz to je potrebno prikupiti velik broj rekvizita i sprava koje pomažu pri treningu. No ako se ovlada vještinom, snaga udarca postaje daleko iznad one koja se može izraziti prilikom udaranja zatvorenim šakom.

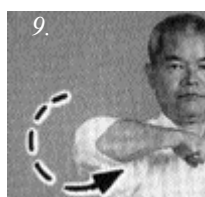
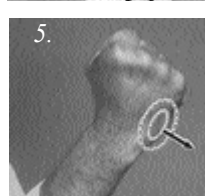
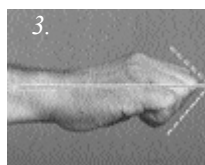
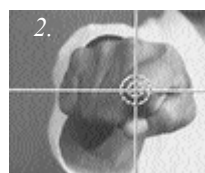
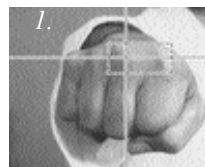
U *Uechi ryu* karateu postoje dva načina udaranja rukama a to su: *Heishu* ili udarci zatvorenim šakom i *Kaishu* - udarci otvorenim šakom. Dalje, unutar tehnika udaranja zatvorenim dlanom postoje opet tri načina i to: *zuki*, *uchi* i *ate*. *Zuki* ima značenje svih pravocrtnih napada rukom. *Uchi* tehnike obilježavaju napade rukom koji idu kružno prema cilju. *Ate* tehnike označavaju napade kao što su napadi laktom ili koljenom.

Tablica ručnih tehnika u Uechi ryu karateu



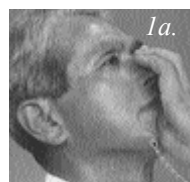
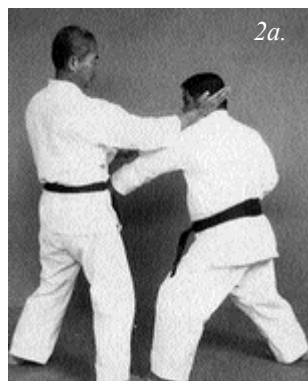
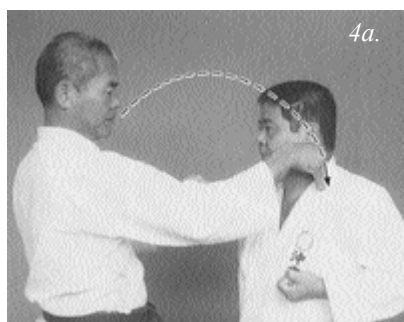
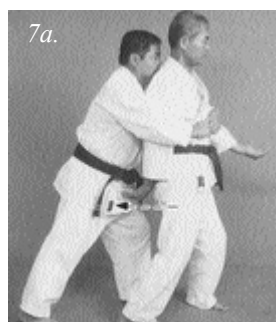
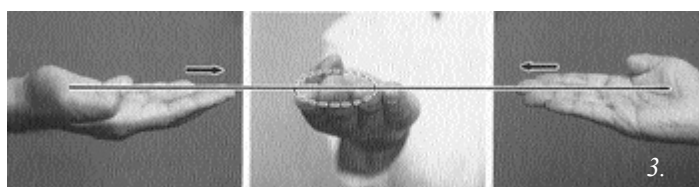
Heishu - napadi zatvorenom šakom

1. *Seiken zuki* - udarac stisnutom šakom
2. *Shoken zuki* - udarac zglobom kažiprsta
3. *Hiraken zuki* - udarac polustegnutom šakom
4. *Furi zuki* - polukružni udarac šakom
5. *Tettsui uchi* - udarac šaka čekić
6. *Tate hiji zuki* - udarac laktom gore
7. *Yoko hiji zuki* - udarac laktom u stranu
8. *Ushiro hiji zuki* - udarac laktom unazad
9. *Furi hiji zuki* - kružni udarac laktom
10. *Uraken uchi* - udarac okrenutom šakom



Kaishu - napadi otvorenom šakom

1. *Boshiken zuki age* - udarac savinutim palcem
2. *Shuto uchi* - udarac bridom dlana
3. *Nukite* - udarac vrhovima prstiju
4. *Kakushiken zuki* - udarac ždralovim kljunom
5. *Shukoken uchi* - udarac zglobom šake
6. *Shotei uchi* - udarac dnom dlana
7. *Koken* - udarac ždralovim kljunom
8. *Hajiki* - udarac vrhom prstiju u oči
9. *Haito uchi* - udarac unutrašnjim bridom dlana



GERI WAZA (udarci nogom)

Karate je, pored borenja golim rukama, razvio tehniku borenja nogama. Na početku su postojale samo dvije nožne tehnike: *shomen geri* i *sokuto geri*. Kasnije, razvojem karatea počele su se primjenjivati još neke nožne tehnike koje su obogatile vještinu. Isto tako u starim borilačkim sistemima učeno je upotrebljavati noge samo do visine struka jer se smatralo da je sve iznad te visine bolje napadati rukama budući da su prirodno brže.

Prednost nožnih tehnika je u snazi udarca koja je, ako se pravilno izvede, oko sedam puta jača od ruke. Druga prednost je veći domet od ruke, pa se ova tehnika udaranja preporuča onim borcima koji se bore s distance. Nedostatak borenja nogama je stalna potreba za održavanjem dobre fleksibilnosti bez koje upotreba nogu u borenju nije efikasna. Pokraj dobre fleksibilnosti, potrebno je imati snažne noge koje se jačaju treningom za razvoj eksplozivne snage nogu.

Uechi ryu stvorio je specifičan oblik borenja nogama koji se najviše razlikuje po udarnim površinama. Udarne površine koje se koriste u Uechi ryu karateu su: *sokusen*, *sokuto*, *kakato*, *haisoku* i *hiza*.

Sokusen je tehnika koja koristi kao udarnu površinu vrhove nožnih prstiju, a upotrebljava se u tehnikama *shomen geri*, *mawashi geri* i *nidan geri*.

Sokuto ili vanjski brid stopala koristi se kao udarna površina u tehnikama *sokuto geri*, *kansetsu geri*, *kaiten ushiro geri*, *ushiro geri* i *kesa geri*.

Kakato ili peta je udarna površina koja se koristi u tehnikama *yoko geri*, *ushiro geri* i *kaiten ushiro geri*.

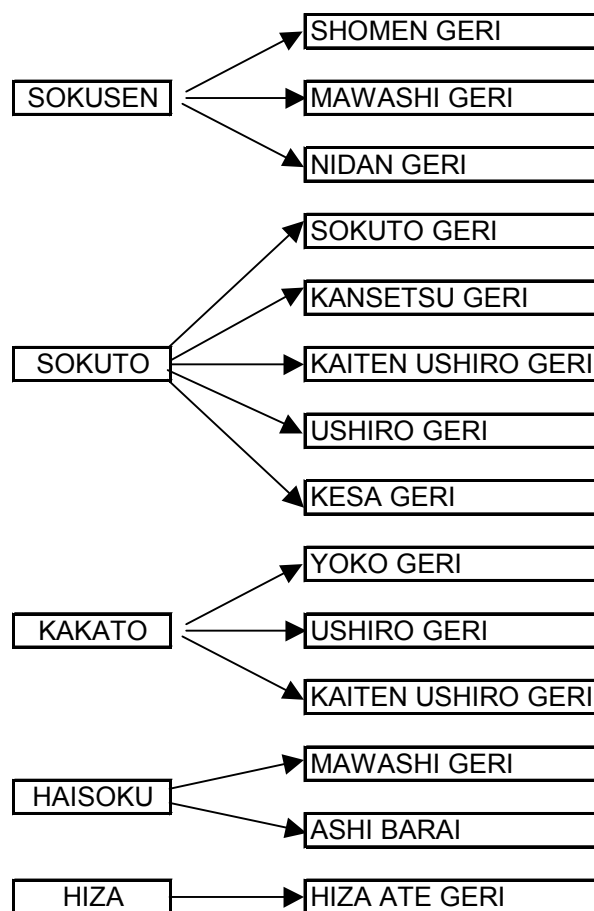
Haisoku ili rist stopala koristi se pri tehnikama *mawashi geri* i *ashi barai*.

Hiza ili koljeno koristi se u napadnoj tehnici *hiza ate geri*.

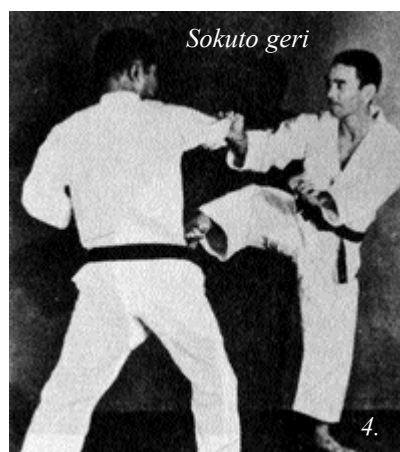
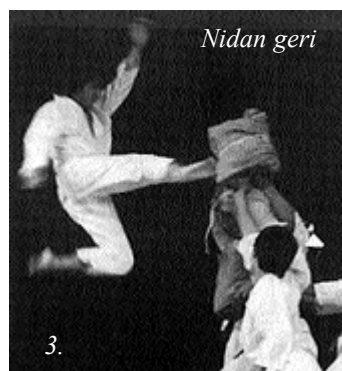
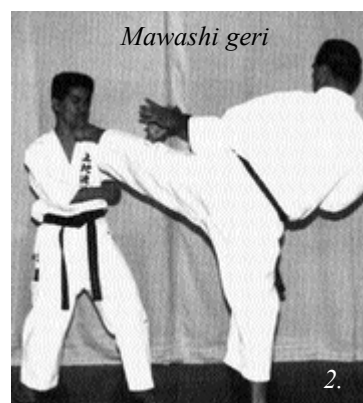


*Kanei Uechi sensei
demonstrira udarc
shomen geri.*

Tablica nožnih tehnika u Uechi ryu karateu



1. *Shomen geri* - udarac prema naprijed vrhom nožnog palca
2. *Mawashi geri* - polukružni udarac prema naprijed prstima
3. *Nidan geri* - pravocrtni udarac nogom u skoka
4. *Sokuto geri* - udarac bridom stopala u polustranu
5. *Kansetsu geri* - niski udarac bridom stopala
6. *Kaiten ushiro geri* - udarac bridom stopala iz punog okreta
7. *Ushiro geri* - stražnji udarac
8. *Kesa geri* - bočni udarac nogom iz skoka
9. *Yoko geri* - udarac u stranu
10. *Ushiro geri* - udarac petom u okretu
11. *Kaiten ushiro geri* - udarac petom iz okreta
12. *Mawashi geri* - polukružni udarac prema naprijed rustom
13. *Ashi barai* - prednje čišćenje rustom
14. *Hiza ate geri* - udarac koljenom





UKE WAZA (blokovi)

Uke waza ili blokovi je zajednički naziv za tehnike kojima:

- zaustavljamo ili skrećemo protivnikov napad,
- odvrćamo slijedeći protivnikov napad,
- izbacujemo protivnika iz ravnoteže,
- blok ima i karakteristiku protunapada.

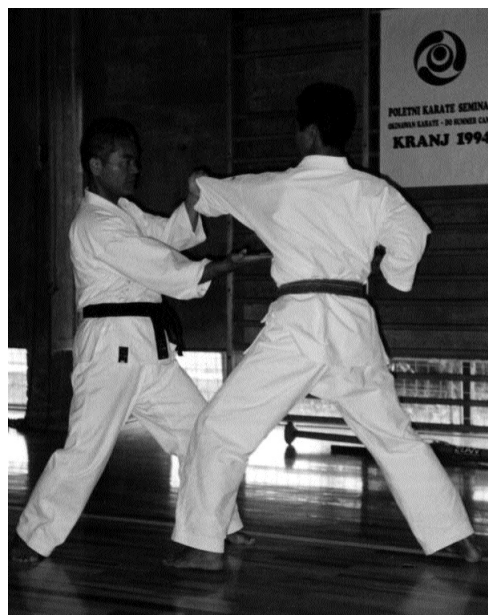
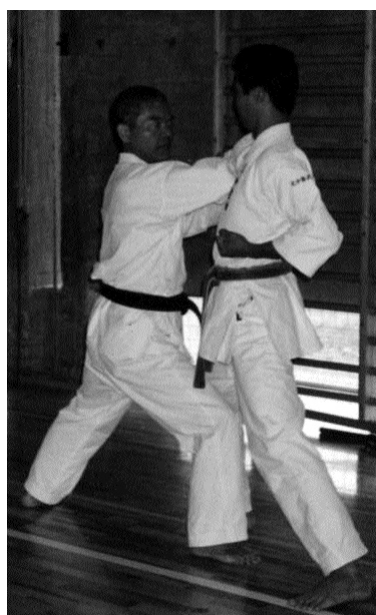
U *Uechi ryu* karateu najvažniji blok je svakako *Hirate mawashi uke* koji vuče principe iz tehnike borilačkog sistema "Bijelog ždrala". *Hirate mawashi uke* je kružni blok i kao takav objedinjuje sve tri razine tijela koje pokrivaju blokade, a to su *gedan-donja*, *chudan-srednja* i *jodan-gornja* blokada. *Hirate mawashi uke* počinje u predjelu *gedana*, zatim prolazi *chudan* predio tijela a zatim *jodan* ili glavu da bi se završio hvatom protivnikove ruke. *Hirate mawashi uke* proizišao je iz *Wa uke* bloka koji je nazvan po Kanbunovom učitelju Shu Shi Wa (japansko ime za Chou Tzu Hoa).

U *Uechi ryu* karateu primjenjuju se slijedeći blokovi:

1. Gedan barai
2. Uchi uke
3. Age uke
4. Wa uke
5. Gedan uchi uke
6. Shotei nagashi uke
7. Shoken sukuiage uke
8. Hiza uke
9. Hirate sukui uke
10. Shukoken uke
11. Harai sukui uke
12. Chudan hajiki uke
13. Hirate mawashi uke



Ken Nakamatsu i Nobuhiro Higa i demonstraciji Uechi ryu tehnika na seminaru u Kranju 1994. godine.





Tehnika Uechi ryu karatea

TRI PRINCIPA UECHI RYU KARATEA

U širokoj lepezi karate stilova *Uechi ryu* se izdvaja po principima na kojima se zasniva a to su: princip tigra, princip ždrala i princip zmaja. Od velike je važnosti za osobu koja se nađe na putu izučavanja ove vještine da shvati njene principe jer oni čine tri stupa nosača vještine.

Uechi ryu je oblik borenja preuzet u originalnom obliku iz kineskog bori-lačkog sistema zvanog *Pangainan*. Mnoge kineske vještine nastale su promatranjem borenja životinja u prirodi pa tako niti *Pan gainan* nije izuzetak.

Chou Tzu Ho bio je majstor "Tigrovog stila" i vjerojatno je *Pangainan* njegova tvorevina u koju je, pokraj postojećeg znanja, ugradio naučeno znanje tehnike "Bijelog ždrala" i tome dodao svoje filozofsko taoističko opredjeljenje postavivši zmaja kao simbol razvoja energije.

"Tigrov stil" prepoznajemo u karakterističnoj *Sanchin kamae* poziciji koja se zauzima gotovo u svim situacijama borenja. Pored toga, "Tigrov stil" je prepoznatljiv po kretanju borca i čvrstim hvatovima koji se nastavljaju na blokade. Ovladati "Tigrovim stilom" znači ojačati prste ruke do te mjere da već sam hvat može odvratiti napadača od daljnje namjere za napadom. Za postignuće ove vještine potrebne su godine upornog treniranja.

"Bijeli ždral" je česta inspiracija kineskih majstora bori-lačkih vještina. Karakteristika stila "Bijelog ždrala" su kružni blokovi, stavovi na jednoj nozi koje nalazimo u katama, skokovi i lakoća pokreta.

Iako je zmaj mitloška životinja, njegova uloga u cjelokupnoj kineskoj kulturi je velika. Ako se nađete kojim slučajem u ovoj zemlji, nezaobilazno ćete naići na mnoge slike ili statue zmaja na različitim i brojnim mjestima. Očito je da su Kinezi uveliko inspirirani ovom mitološkom životinjom iz tog razloga što je zmaj gospodar neba i zemlje jer živi na nebu, a hrani se na zemlji. U tome je njegova velika snaga i moć, pa je kao takav pravi predstavnik razvoja energije u bori-lačkim vještinama. Zmaj u *Uechi ryu* karateu simbolizira energiju stvorenu treningom.

FILOZOFSKA POZADINA UECHI RYU KARATEA



Statua borca u Shaolinu

Nastanak borilačkih vještina istoka vezan je za jednog indijskog princa koji je još prije nekih 5000 godina radio pokuse na robovima time što ih je ubadao iglama po cijelom tijelu. Kada je ubod rezultirao smrću, uzeo bi drugog roba i udarao ga s ispruženim kažiprstom na istom mjestu. Ako bi i to prouzročilo smrt zabilježio bi to mjesto na karti čovječjeg tijela. Tim je bizarnim eksperimentom princ otkrio sve vitalne točke koje reagiraju na pritisak ili neki drugi napad na tijelo. Nakon toga je radio na tehnikama gušenja, napada rukama i nogama koje su bile usmjerene na ranjive dijelove tijela koje je već ranije zabilježio. Tako je princ razvio grub sistem borenja iz kojega su se kasnije razvijali ostali borilački sistemi dalekog istoka.

Povezanost borilačkih vještina i kulture stare Indije jasno je uočljiva u prikazu statue Bude iza kojeg stoje dva redovnika čuvara koji se pojavljuju s njegove lijeve i desne strane sjedeći ili stojeći u stavu zaštite. Jedan od stražara, obično desni od Budhe, zauzima "mekanu ili relaksirajuću pozu", dok je stražar lijevo od Budhe prikazan u "krutoj ili usredotočenoj pozi".

Oko 500. godine, kada je Bodhidarma došao u Kinu širiti Mahajana Budizam, donio je i neka znanja o borilačkim vještinama koja je ranije učio u Indiji. Nastanivši se u hramu Shaolin, naišao je na tamošnje redovnike u lošoj tjelesnoj formi koji ga nisu mogli slijediti u dugotrajnim meditacijama kako bi dosegli prosvjetljenje. Bodhidarma je, suočen s problemom, razvio vježbu *Sanchin*. Osnovna namjena *Sanchin* kate je dobra tjelesna pripremljenost pa su tako i Shaolinski redovnici postali zdraviji i snažniji, spremni za nastavak zahtjevnog Bodhidarminog učenja.

U kasnijem periodu, u Kini su začeta dva pravca vježbanja borilačkih vještina: Shaolin kung fu ili sjeverna škola i Wudang Wushu ili južna škola kineskog boksa.



Autor na prezentaciji Shaolin kung fua u hramu Shaolin. Kina 2004.

Sjeverna škola razvila se u okruđu filozofije budizma, dok je južna škola inspirirana filozofijom taoizma. Tako su prvi majstori vještine bili redovnici koji su širili ove filozofije. Njihova redovnička dužnost nalagala im je putovanja i širenje filozofije među neukim svijetom. Često puta su na tim putovanjima bili napadani od bandi kojih je u to vrijeme bilo mnogo. Iz tog razloga bili su primorani naučiti se braniti od napadača. Time se može reći da se borilačka praksa širila među redovnicima u prvo vrijeme prvenstveno u cilju samozaštite.

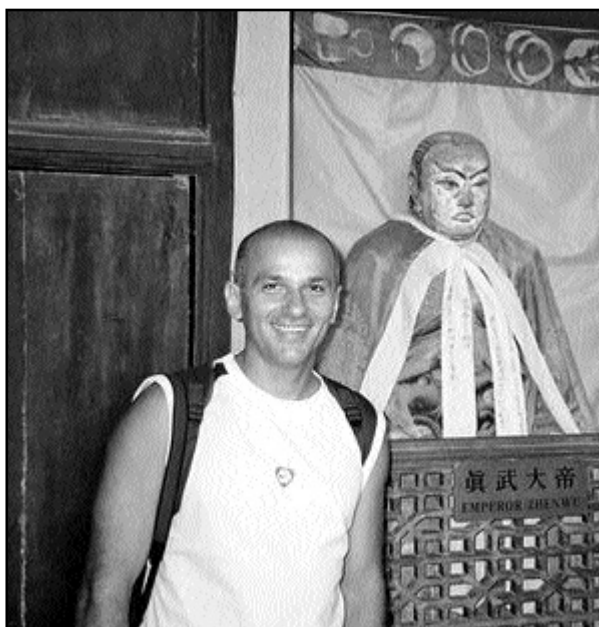
Učitelj Kanbun Uechi senseia - Shifu Chou Tzu Ho, bio je po svojim filozofskim uvjerenjima taoist što govori i njegova vještina borenja *Pangainan* koja simbolično označava "pola čvrsto-pola meko" što su i osnovni principi taoizma. Svaki čvrst pokret završava s blagim, a svaki blagi pokret završava s čvrstim. Ova povezanost između čvrstog i mekog daje osnovni ritam vježbanja koji je kasnije promijenjen na Okinawi. Ljudi koji su stvarali taoističke metode borenja smatrali su da je blagost i prirodan pokret od velike važnosti za uspješno bavljenje borilačkim vještinama. S druge strane, kada su se kineske borilačke vještine našle na japanskom teritoriju, bile su prisiljene na modifikaciju budući da Japanci, koji su po filozofskom opredjeljenju shintoisti, imaju uzor u samurajima. Samuraj je čovjek koji kroči s isukanim mačem i svi njegovi pokreti podsjećaju na rez katane. Tako se prirodni kružni pokret povezan s blagim i brzim izvođenjima zamijenio pravocrtnim, čvrstim i brzim izvođenjima što je izmijenilo ritam kineskih formi i stvorilo kate koje odgovaraju japanskoj kulturnoj tradiciji. Na taj način su originalne kineske forme doživjele transformaciju što možemo reći i za *Sanchin*. *Sanchin* i ostale dvije kate samim tim što se izmijenio ritam, odstupile su od originala no to ne umanjuje njihovu vrijednost.



Ulaz u Akademiju Wudang Taoističkog Wushu-a. Kina, 2004.g.



*Majstor Zhong Xue Yong s autorom i učenicama ispred Taoističke
Wudang Wushu škole.*



*Autor na planini
Wudang ispred statue
cara Zhenwua.*

DACHI WAZA (stavovi):

Stavove definiraju:

- oslanjalački pokreti
- visina općeg centra težišta
- podložna površina

Stavove po svojoj kvaliteti određuje efikasnost tehnika koje je moguće iz njih izvesti. Veličina oslonca povećava stabilnost položaja, ali smanjuje brzinu reakcije, odnosno brzinu kretanja iz tog položaja. Što je opći centar viši to je brzina promjene stava (kretanja) brža i efikasnija. Za efikasno vođenje u borbi, podložna površina koja se smatra idealnom treba biti definirana širinom i položajem kukova.

Japanски termin *dachi* prevodi se najčešće kao stav ili položaj tijela, ali i pozicija, i podrazumijeva u svojim okvirima i pojam *kamae*, što je naziv za borilački položaj ili gard. Stav u karateu je zaustavljeni pokret koji označava položaj borca u napadu ili obrani.

Razne stavove možemo pronaći na drevnim reljefima i skulpturama, kao i ostalim vidovima likovnog izraza u kulturološkim spomenicima indijske i kineske civilizacije. Prvobitni stavovi koje danas nalazimo u karate katama ostavili su traga na drevnim građevinama Dalekog Istoka. Ove statue možemo vidjeti u Indiji, Kini i Japanu. Uglavnom su postavljane kao zaštitnici koji su zauzimali svoje pozicije na glavnim ulazima kako bi odvratili sve zlonamjernike.

U *Uechi ryu* karateu najprimjenjeniji je Sanchin stav ili kako ga popularno nazivaju "Stav pješčanog sata", jer položaj borca u ovom stavu podsjeća na pješčani sat. Sve tehnike obrane i napada izvode se iz ovog stava u prvom redu jer je jednako pogodan za obranu i napad.

Inače, suvremeni stavovi su standardizirani i kanonizirani nakon evolucije kroz nekoliko tisućljeća i sačinjavaju temeljnu tehniku karatea. Postoji veliki broj stavova u širokoj lepezi karate stilova, no deset je osnovnih stavova koji se najčešće susreću u katama.

Deset osnovnih i najčešćih stavova u karateu su:



1. Musubi dachi



2. Heiko dachi



3. Zenkutsu dachi



4. Kokutsu dachi



5. Tsuruashi dachi



6. Nekoashi dachi



7. Sanchin dachi



8. Kage dachi



9. Shiko dachi



10. Kiba dachi

Da bi karatist snažno izvodio tehnike u katama, prvo mora dobro naučiti stavove. Dobar stav osigurava stabilnost, uspravan trup, spuštено težište tijela i opuštenost u ramenima. Važno je da se karatist pri zauzimanju stava mora osjećati opušteno, a ne ukočeno, kako bi mogao što brže i efikasnije izvoditi karate tehnike.

UECHI RYU KATA

Kata predstavlja niz karate tehnika povezanih tako da čine smislenu cjelinu. Ona je osnova karate treninga koji svaki učenik mora savladati da bi napredovao u vještini.

Iako su i drugi oblici treninga nezaobilazni, kaže se da je moguće majstorstvo vještine postići i samo intenzivnim vježbanjem i studiranjem kata.

Sve karate tehnike i principi proizlaze iz kata koje su koncipirane tako da svaka uči nekoj od ovih tehnika i principa. Osim čistih tehnika koje je sačinjavaju, kata uči ispravnoj primjeni snage i mekoće, *princip meko-čvrsto* (yin-yang), a isto tako brzom i spretnom kretanju. Intenzivno usmjeravanje pažnje na izvođenje pokreta kate jača koncentraciju i svojstven borbeni duh.

Vidimo da, kad se uzmu u obzir svi faktori, kata postaje mnogo više od same serije pokreta. Izvorno, kata je bila zamišljena kao metoda treninga u kojem su učenici, u naizgled plesnoj formi, izvodili niz tehnika obrane i napada. Promatrajući ih učitelj je mogao prosuditi o njihovom napretku.

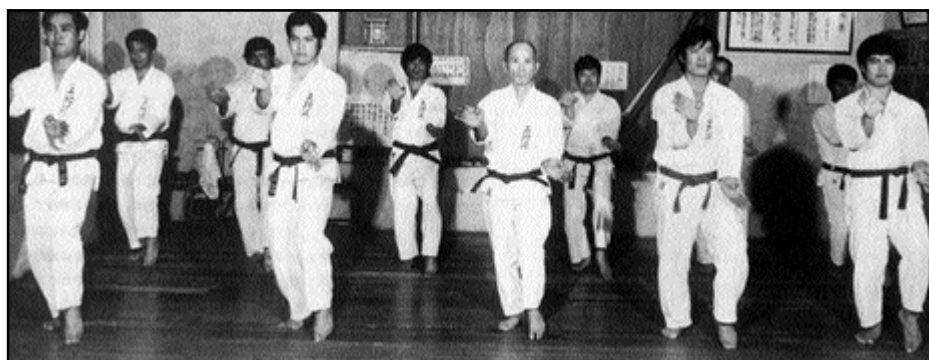
U *Uechi ryu* postoji osam kata: osnovna *Sanchin* kata i sedam borbenih (borba protiv zamišljenog protivnika): *Kanshiwa*, *Kanshu*, *Seichin*, *Seisan*, *Seiryu*, *Kanchin* i *Sanseiryu*. Tri od ovih osam - *Sanchin*, *Seisan* i *Sanseiryu* - su izvorne i nepromijenjenog oblika od vremena kad ih je učio Uechi Kanbun sensei kod majstora Chou Tzu Hoa u Kini i to su glavne kate. Ostalih pet su tzv. vezne ili pomoćne kate. Kreirao ih je Uechi Kanei sensei uz pomoć još dvojice starijih instruktora da posluže kao veza između tri glavne kate, tj. da bi prijelaz s jednostavnih na teže tehnike bio lakši. Dakle, iako ovih pet kata sadrži tehnike i principe svojstvene *Uechi ryuu*, one ipak ne pripadaju tradicionalnoj vještini, već su samo modernizirana dopuna vještini.

GLAVNE KATE UECHI RYU KARATE DO-a

Tri osnovne kate *Uechi ryu* karatea su *Sanchin*, *Seisan* i *Sanseiryu*. Tehnički elementi sadržani u ove tri kate čine temelj svih postojećih tehnika *Uechi ryu* karatea. Iako vježbane u Japanu ove kate ne odražavaju japanske nazore i filozofiju borilačke vještine. One su "čisto" kineske *Chuan Fa* kate i predstavljaju "svetu i nepovredivu cjelinu" koja nikad i ni od koga, bez obzira tko to mogao biti, i ni pod koju cijenu, ne smije biti mijenjana. Budući da su u originalnom obliku prenesene iz Kine, i tako nastavljene vježbati do danas, možemo ih smatrati tradicionalnom vrijednošću.

Svako od ovih kata Kanbun Uechi sensei pridavao je posebno značenje i vrijednost. Veliku važnost pripisivao je *Sanchinu*, jer je izgrađivao učenika u snažnu i stabilnu psihofizičku ličnost. Upućivao je na eksplozivnost akcije *Seisana* - kate koja se izvodi maksimalnom brzinom, te na *Sanseiryu* koja se izvodi maksimalnom brzinom i snagom. Zaključujemo, dakle, da je *Sanchin* za snagu, *Seisan* za brzinu, a *Sanseiryu* i za snagu i za brzinu. Sve tri kate kreirane su tako da učenik ne može automatski majstorirati sve sačinjavajuće tehnike.

Na ovakav; postepen i sadržajan, princip učenja, naišao je majstor Kanbun Uechi sensei kod svog učitelja Chou Tzu Hoa. Vjerovao je u njegovu ispravnost i prihvatio ga, te nastavio primjenjivati i u svom podučavanju.



Grupa vježbača s Okinawe u stavu Nekoashi dachi



Željezno Srce - Kaligrafija Ryuko Tomoyose



Sanchin kata

三戦

SANCHIN - KATA TRI BORBE

Sanchin kata čini temelj *Uechi ryu* karate doa. Sam majstor Kanbun Uechi sensei, običavao je govoriti kako je sve u *Sanchinu* i kako sam *Sanchin* vrijedi 10 godina vježbanja. I zaista, dok je vježbao u Kini, tri godine prije nego što je počeo učiti bilo koju drugu katu, proučavao je samo *Sanchin* katu. *Sanchin* je neizmjenjivo važan za *Uechi* stil i nikad ne smije biti mijenjan ili izostavljen iz treninga. Na prvi pogled, to je samo jednostavna vježba sastavljena od osnovnih pokreta. Međutim *Sanchin* je mnogo više; to je vrsta meditacije u pokretu koja uči kako "pomiješati" tj. uravnotežiti i uskladiti fizičko, duhovno i mentalno. Doslovno prevedena riječ *Sanchin* znači "tri borbe". Figurativno, borba predstavlja nastojanje i trud da se dostigne željeni cilj.

Prva borba je nastojanje da se razvije snažno i zdravo tijelo, sposobno podnijeti i najveće fizičke napore.

Druga borba je nastojanje da se pokreti izvode automatski, ali potpuno svjesno, te da se istovremeno zanemare i isključe utjecaji okoline.

Treća borba je nastojanje da se postigne jedinstvo uma i tijela. Na ovom nivou meditacije, učenik postaje svjestan svojeg unutrašnjeg *ja*, svog istinskog duha. Da bi se vježbanjem u potpunosti ispunila svrha *Sanchin* kate, te postigla maksimalna korist i zadovoljstvo potrebno je usredotočiti se na sve elemente kate jednako. Prenaglašavanje važnosti jednih ili podcjenjivanje drugih biti će uzrokom samo polovičnih rezultata.

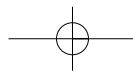
Razvojni put u vježbanju *Sanchina* čini pet međusobno ovisnih elemenata, odnosno faktora, čija se djelovanja i učinci isprepliću.

Prvi faktor je pravilan stav i pokret, što ujedno čini i osnovu za daljnji napredniji trening.

Drugi faktor je razvoj čvrstog i zdravog tijela, sposobnog da podnese napad. Ova sposobnost proizlazi iz pravilne fizičke forme kate (prvi faktor), i pravilne kontrakcije mišića, a omogućuje učeniku da podnese udarce u gotovo sve dijelove tijela.

Treći faktor je disanje. Ovo je temeljna veza između fizičkih i mentalnih principa kate. U fizičkom smislu pravilno disanje pomaže ispravnoj kontrakciji mišića, dok na mentalnom planu pomaže postizanju unutrašnje kontrole.

Četvrti faktor je koncentracija. Prije svega, maksimalno usredotočena pažnja, koncentracija na pokret, potrebna je da bi se, s fizičkog gledišta, izvođenjem kate moglo doći stanje jedinstva duha i tijela, pa eventualno čak i stanje meditacije. Nakon niza godina ovako intenzivnog psiho-fizičkog i duhovnog treninga, učenik izvodi katu gotovo savršeno i s punom koncentracijom. Naučio je uskladiti um i tijelo s osnovnim *principom čvrsto-meko* (yin-yang) koji pretpostavlja energično i dinamično, a istovremeno prirodno i opušteno izvođenje kate. Pravilnim disanjem i mentalnom kontrolom tijekom cijelog izvođenja kate, pokret ostaje iznutra "mekan" i gibanje, a izvana snažan i čvrst. Napredni učenici uspijevaju tijekom izvođenja kate kontrolirati kako um tako i svaki mišić tijela a da istovremeno ostanu i opušteni i stabilni, te su u svakom trenutku sposobni podnijeti napad, bez obzira na eventualne smetnje okoline i pokušaje da se psihički uravnoteže. Postigavši čvrst psiho-fizički centar ra-



vnoteže (*hara*), sposobni su usmjeriti maksimum energije u svaki pokret.

Treningom, nadalje, učenik dolazi do meditativnog stanja harmonične povezanosti duha i tijela, te je zahvaljujući tome sposoban djelovati i reagirati prirodno i spontano. Da bi se postiglo ovo stanje, potrebne su godine predanog i marljivog rada ali jednom postignuta ova sposobnost može se primijeniti kako na sve karate tehnike, tako i u privatnom životu.

U tišini i smirenosti stanja jedinstva duha i tijela, učenik počinje shvaćati svoje vlastito unutrašnje *ja*, razliku između svog svakodnevnog - svjesnog, i unutrašnjeg - nesvjesnog bića. Postaje svjestan svoje istinske prirode i biti postojanja. Dakle, konačan i temeljan učinak vježbanja *Sanchin* kate jest prosvjetljenje i samospoznaja.

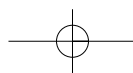
CHI, UECHI, SANCHIN

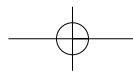
Sanchin je jedna od tri osnovne kate *Uechi* stila, čak što više; jedina, u potpuno originalnom obliku, preuzeta Bodhidarmina vježba, i nesumnjivo je od velikog značaja za *Uechi ryu*. I sam Kanbun Uechi sensei često je govorio, naglašavajući tako važnost ove kate, kako je sve u *Sanchinu*, te da *Sanchin* istovremeno predstavlja i početak i kraj. Principi iz *Sanchin* kate prožimaju sve *Uechi* tehnike i predstavljaju temelj na kojem se bazira svaki slijedeći uspješan trening. Zbog svega ovoga *Sanchin* zaslužuje temeljitiju analizu.

Prije svega, a da bi se stekao bolji uvid u cjelovitost učinka ove vježbe, treba se pozabaviti pojmom "chi". *Chi* je kineska riječ (*ki* na japanskom, *prana* na indijskom sanskritu, *pneuma* na grčkom itd.) koja u slobodnom prijevodu predstavlja sveobuhvatnu energiju - energiju svemira prisutnu u svemu - i po mišljenju starih kineskih filozofa osnovnom pokretačkom snagom sveg zbivanja. Zadnjih godina mnogo se u svijetu raspravljalo o *chiu*. Niz kontraverznih stavova, čak do onih mističnog značenja, rezultat su nemogućnosti mjerenja ove energije do danas poznatim znanstvenim metodama. *Chi*, međutim, treba shvatiti kao unutrašnju energiju tijela. Čak što više: znanstveno je potvrđeno da sve stvari posjeduju određen vid energije.

Za bolje razumijevanje *chia* možemo se poslužiti usporedbom s elektricitetom, shvativši tijelo i kao vodič i kao bateriju (spremnik) elektriciteta. Vježbanjem se, općenito, povećava kapacitet tijela (baterije), iako neke vježbe troše, dok druge pune tijelo energijom iz vanjskih izvora. Ovo je vjerojatno i razlog zbog kojeg se nakon dobrog *Uechi ryu* treninga, ispunjenog katama i sparinzima, osjećamo puni energije, dok se npr. nakon treninga tipa aerobica i sl., javlja osjećaj iscrpljenosti. Međutim, iako na različite načine, oba ova načina vježbanja s vremenom povećavaju ukupni sadržaj energije tijela. Ipak, kao bitnu razliku ova dva načina vježbanja, treba istaknuti da je cilj vježbanja *Uechi ryua* ne toliko povećanje ukupnog sadržaja energije, kao što je to slučaj kod aerobica i sličnih tipova treninga, koliko sposobnost njene svjesne kontrole, odnosno mogućnosti njenog usmjeravanja, fokusiranja, u svaki pokret i tehniku.

Sada, pod pretpostavkom da poznamo osnovne *Sanchin* pokrete, možemo





pristupiti detaljnijoj analizi njihovog utjecaja na sadržaj i cirkulaciju energije. Osnovni stav (*Sanchin kamae*) otvara put energiji kroz tri merdijana s počecima u podnožju (meridian je opće prihvaćen pojam za putove strujanja energije, slično vodičima elektriciteta), pa prema vrhu kralježnice. Istovremeno, rotiranjem (guranjem) zdjelice prema naprijed, izvodi se snažna kontrakcija perineuma (središnja točka između genitalija i anusa), što omogućava prolaz energije iz točke *dan t'ien* (izvorište i spremnik našeg *chia* slikovito se predočava kao *more chia*, a nalazi se na otprilike dva prsta ispod pupka i nešto manje od 2,5 cm prema unutrašnjosti tijela; mjesto oštrog bola i osjećaja presječenosti kod stresnih situacija ili naglih strahova kao posljedica nekontroliranog oslobađanja *chia*) u početak kralježnice. Treba osjetiti kao da “vučete” repnu kost prema gore (može se najbolje realizirati povlačenjem peta prema unutra uz istovremeno snažno pritiskanje stopala na podlogu). Na ovaj način omogućava se snažan tok *chia* kroz kralježnicu prema gore.

Povlačenjem brade unazad i lagano prema dolje, omogućava se fini protok *chia* kroz vrh kičme u glavu. Krajnji cilj *Uechi ryua* je koncentracija *chia* u očima (tim veća što se manje trepće) i njegova pretvorba u duh ili spirit. Trenutak koji se često previđa je diranje jezikom nepce, odmah iza prednjih zubi. Ovim se povezuju strujanja energije tijelom odozdo prema gore i od naprijed prema unazad u, kako su to nazivali kineski taoisti, “mikro-kozmičku orbitu” ili “mali nebeski ciklus”.

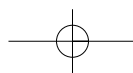
“Tss” ili sikući zvuk prekida kruženje energije kako se abdomen širi i vraća chi a “t” na kraju siktajućeg zvuka “zaključava” *chi* u *dan t'ien* točku.

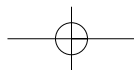
Ruke i noge, formirajući osnovni stav (*Sanchin kamae*), ne usmjeravaju samo energiju prema *dan t'ien* točki, već kroz njih struju energija iz vanjskih izvora; tlo, zrak itd., u tijelo (ova i njoj slične pozicije od velike su važnosti kod raznih taoističkih yoga vježbi). Diranje palcem dlan na mjestu između prstenjaka i malog prsta, što predstavlja klasičnu mudru (određen položaj prstiju koji stimulira tok energije) ostvaruje se mali ciklus energije u ruci i dlanovima, energija struji slobodno i bez gubitaka. Treba napomenuti da uobičajen položaj palca, savinut uz rub dlana, bolje podupire ostale prste kod udarca (*nukite*), ali se ne ostvaruje kružni tok energije. Zadržavanjem daha kod udarca također se sprečava gubitak energije iz ruke i dlana.

Nakon više uzastopnih izvođenja *Sanchina* može se primijetiti pojava crvenila po rukama, a naročito po dlanovima, što je nedvojben dokaz prisustva *chia*.

Pozicija “zatvorena vrata” na kraju vježbe vrlo je značajna jer omogućava tok prethodno nakupljene energije iz dlana lijeve ruke, preko zatvorene šake desne i prsiju, zatvarajući krug u lijevom dlanu. Taj je tok energije kontinuiran za svo vrijeme zadržavanja pozicije. Također se preporuča zadržavanje ove pozicije na 10 do 20 minuta u svrhu meditacije, smirivanja duha, kontrole disanja i toka *chia*. Pri tome se često javljaju pojave koje ne bi smijeje zabrinjavati, poput nekontroliranog drhtanja i sl., a koje su dokaz postojanja blokada u cirkulaciji energije. S vremenom ove blokade se gube, tim prije ako nastojimo stajati što opuštenije.

Sa *Sanchinom* je usko povezan i veliki značaj što su ga drevni taoisti, budisti i američki Indijanci pridavali brojevima 3 i 9 (*Sanchin* = tri borbe, konflikta). Iako se danas ovakvo vjerovanje uglavnom smatra praznovjerjem, ne mogu se zanemariti





mnoga saznanja, istovjetna znanstvenim, koja su proizašla iz ovih vjerovanja. Isto tako nije slučajno da se *Sanchin* izvorno izvodi kako slijedi: tri koraka naprijed, tri natrag, tri koraka naprijed (očigledno je da tri trojke daju brojku devet).

No bez obzira vjerovali ili ne, za stvarni napredak potrebno je *Sanchin* vježbati svakodnevno, kako u zatvorenom tako i u otvorenom prostoru, bez obzira na godišnje doba ili doba dana. Poseban je doživljaj izvoditi ga na otvorenom noću.

VAŽNOST POGLEDA U SANCHIN KATI

Česta su pitanja učenika gdje je usmjeren pogled i kakav je izraz očiju za vrijeme izvođenja *Sanchin* kate.

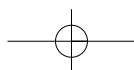
Premda se na prvi trenutak ne čini, pogled ima vrlo značajnu ulogu i jednako je važan kao i svi ostali faktori kate a to su:

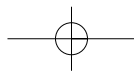
- 1) pravilan stav,
- 2) pravilna tehnika,
- 3) kretanje,
- 4) kontrakcija i relaksacija,
- 5) disanje,
- 6) koncentracija.

Istina je da se iz očiju vježbača može ustanoviti količina energije koja se evidentira tijekom izvođenja *Sanchin* kate. Dobro izvježban borac ima fokusiran pogled usmjeren u pravcu rada. Ovo iskustvo iz kate će se kasnije primjeniti u borbi. Često se može vidjeti na borilištima da je u prednosti onaj borac koji ulazi u borilište čvrstog pogleda. Pogled u borbi pokazuje odlučnost i neustrašivost borca. Njegov pogled ne luta već je uperen u protivnika. Oči su naš prozor u svijet i od velike je važnosti vizualna percepcija kojom ćemo dobiti potrebne podatke za daljnji nastavak meča.

Dok izvodite *Sanchin* katu pogled treba biti uperen ravno između vaše dvije ruke u poziciji *nukite kamae* i fokusiran u jednoj točki na udaljenosti od oko 3 metra. Važno je znati da pogled uvijek prati smjer kretanja. Ovo je pogotovo bitno prilikom promjena pravca kretanja. U tom trenutku glava se okreće malo prije nego no što se promijeni pravac kretanja i to u smjeru u kojem ćete nastaviti kretanje.

Prirodno je da u svakoj situaciji na prvo mjesto dolazi vizualna percepcija, zatim misaona analiza, a tek onda rješenje zadatka (u ovom slučaju borbena aktivnost u smislu obrane ili napada). Ukoliko napravite neku tehniku u kati ili realnoj borbi i pri tome gledate u nekom drugom smjeru od onoga u kojem je usmjeren rad, znači da niste fokusirani na rad i tu naviku treba promijeniti. Jedan od razloga za to je pad koncentracije izazvane umorom. Drugi razlog je strah od protivnika što je očiti pokazatelj loše uvježbanosti. Kada se borite pravilno je da pogledom gledate kroz protivnika, a ne da zaustavljate pogled na njemu. Pogotovo treba izbjegavati gledanje u oči jer protivnik tako može "upiti" vaš pogled i "uspavati" vašu aktivnost, tj. skrenuti pažnju na nešto





drugo kako bi iskoristio vašu nepažnju za kretanje u akciju.

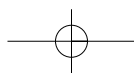
Dakle, *Sanchin* kata uči kako da pravilno gledate dok vježbate ili se borite. Zapamtite: samo ono što ste naučili na treningu moći ćete primijeniti u borbi. Korespondentno tome; samo ona tehnika je naučena koja je primjenjiva u borbi. Gledanje za vrijeme izvođenja *Sanchin* kate je dakle tehnika gledanja i nju se jednako treba učiti kao i svaku drugu cjelinu.

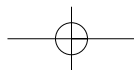
DISANJE U SANCHIN KATI

Disanje u *Sanchin* kati odvija se na specifičan način koji omogućava snažniju izvedbu, bolju stabilnost tijela i veću otpornost na udarce. Na početku *Sanchin* kate, prilikom tehnike dovođenja dlanova na kukove, radi se udah i sabija zrak u abdominalni predio. To će rezultirati osjećajem punoće u trbuhu koja će trajati sve do kraja kate. U donji dio trbuha spusti se oko 80% udahnutog zraka, a izmjena se vrši s preostalim 20%. Budući da je *Sanchin* kata sa snažnim kontrakcijama, udahom će se opustiti samo onaj dio koji sudjeluje u udarcu, dok preostali dijelovi tijela ostaju u snažnoj kontrakciji. To stanje se najbolje kontrolira prilikom testiranja udaranjem po tijelu izvođača dok izvodi *Sanchin* katu. Tijelo izvođača *Sanchin* kate ponaša se slično tlačnoj posudi. Pritisak koji se stvori prilikom zamaha iskorištava se maksimalno pri udarcu. Potpuna kontrakcija cijelog tijela prisutna je samo u konačnom udarcu i to traje djelić sekunde.

Dalje, za vrijeme izvođenja kate, vrh jezika dodiruje nepce malo iza zuba. Prilikom izdisaja proizvodi se zvuk "tss" koji podsjeća na siktanje zmije. Ovakav snažan i brz izdisaj služi da bi se izbacio višak zraka iz pluća na isti način kao i ventil koji izbacuje višak pare da bi zadržao odgovarajući pritisak u tlačnoj posudi. Istom brzinom radi se i udah jer disanje mora pratiti tehniku, a ne obratno - tehnika disanje.

Disanje je usko povezano s tehnikom kate. Tako se prilikom zamaha ili bloka radi udah, dok se prilikom udarca zrak zadržava i sabija u abdomen. Izdisaj se radi tek nakon udarca, kada se ruke vraćaju u početnu poziciju - *Sanchin nukite kamae*. Ovakva tehnika disanja se koristi iz razloga da bi se pojačala snaga udarca. Kako je osnovni udarac u karateu koncipiran kao prvi i posljednji, težnja je da se u njega uloži maksimalna snaga. Takav udarac se uvježbava godinama da bi postigao željeni efekt, što znači jednim udarcem onesposobiti protivnika. S druge strane, većina borilačkih sportova koristi izdisaj prilikom udarca iz dva razloga od kojih je jedan zabranjen puni kontakt, pa se ide na brzinu kojom se želi dostići protivnikovo tijelo u bodovno područje (sportski karate). Drugi razlog je obavezno nošenje zaštitnih rukavica koje usporavaju i ublažuju udarac pa se ide na seriju uzastopnih udaraca (boks, kick boksing). Uglavnom, kada se izvode napadi u seriji, potrebno je izdisati prilikom udarca kako bi se što prije ponovno udahnuo svježi zrak koji omogućuje slijedeći napad. Priznati majstori karatea objašnjavaju da se prilikom udarca koji prati izdisaj gubi i određena količi-





na *chia* koji izlazi kroz usta. Umjesto toga u *Sanchin* kati se prilikom udarca zadržava dah upravo iz tog razloga kako bi se iskoristio što veći energetska potencijal i pretvorio u silu udarca. Jedan takav udarac je dovoljan za okončanje borbe.

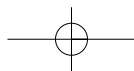
Sanchin kata uči da se sabijanjem zraka u abdomen spušta težište tijela i time povećava stabilnost borca. U borilačkim vještinama stabilnost je važna jer je snaga udarca veća i borca je teže srušiti na pod. Visoko težište je povezano s plitkim disanjem, dobrim sposobnostima kretanja i slabom stabilnošću. S druge strane, spuštanje težišta tijela pomoću gurnutog zraka u donji dio trbuha smanjiti će mogućnost brzog kretanja ali će povećati sposobnost snažne obrane i napada.

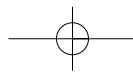
Tehnika disanja koju nalazimo u *Sanchin* kati s vremenom će učiniti energetski ovoj oko tijela koji će štititi tijelo od povreda na taj način da se *chi* širi u svim pravcima, a kada je potrebno usmjerava se po želji u bilo koji dio tijela, najčešće u smjeru udarca. Da bi ovakav rad bio moguć, važno je dobro poznavanje tehnike disanja u *Sanchin* kati. Zato je u Kini popularno ime *Sanchin* kate "Čelična ptica" čije ime dovoljno govori o tome koliko je *Sanchin* snažna i posebna kata.

SANCHIN - KATA DINAMIČKIH KONTRAKCIJA

Osnovna razlika između *Sanchin* kate i ostalih borbenih kata je u tome što se prilikom izvođenja borac testira snažnim udaranjem po tijelu. Testiranje se izvodi kao kontrola ovladanim principima koji prožimaju katu. Dok jedan borac izvodi *Sanchin* katu, drugi ga testira u razne dijelove tijela rukama i nogama. Prvi korak učenja bori- lačkih vještina nalaže da se tijelo ojača u tolikoj mjeri da postaje otporno i na najjače udarce. Tek kada postignete taj nivo možete krenuti u daljnje usavršavanje vještine. "Sama *Sanchin* kata vrijedna je 10 godina vježbanja.", kako je jednom rekao Kanbun Uechi sensei. *Sanchin* je početak i kraj, i nikada ne smije biti zanemaren ili zapostavljen.

Kada se započne s učenjem, najprije se izvode tehnike *Sanchina* pojedinačno. Potrebno je oko tri mjeseca svakodnevnog treninga da se savladaju osnovni pokreti u kati. Tek nakon provedenog vremena u radu pojedinačnih tehnika kao što su *Sanchin dachi*, kretanje i okreti u *Sanchinu*, *nukite* udarac rukom, *wa uke* kružni blok i *boshiken* udarac rukom, kata se radi u cijelosti. *Sanchin* katu je u osnovi lako naučiti jer su njeni pokreti na prvi pogled jednostavni, ali principi koje treba usvojiti ponekad traju godinama. *Sanchin* je kata dinamičnih kontrakcija jer se tijelo neprekidno nalazi u kontrahiranom stanju koje je potrebno da bi se stvorio nevidljivi oklop od mišića izvana i *chia* iznutra. Kada se zauzima početni stav, borac se ukopava tako što sabija sve mišiće tijela slično harmonici koja se skuplja. U tom sabijenom položaju tijela započinje se kretanje s udarcima *nukite*. Prilikom zamaha ruka se relaksira dok je ostali dio tijela u neprekidnoj kontrakciji. Opuštena ruka može munjevito krenuti u napad da bi se pri samom završetku ispružanja snažno kontrahirala i ponovno zatim opustila. Druga kon-





trakcija dolazi kod zauzimanja pozicije *Sanchin nukite kamae*. Kod izvođenja *wa uke* bloka ruke su opuštene kako bi se dozvolila kružna kretnja. Kontrakcija je prisutna na završetku bloka kada se opisuje hvat prstima. Nakon *wa uke* bloka slijedi *boshiken* udarac s obje ruke. To se izvodi na taj način da se obje ruke zategnu i dovedu uz tijelo s jednom rukom ispod pazuha i drugom na kuku. U ovoj poziciji ruke su opuštene. Zatim slijedi udarac koji se izvodi opuštenih mišića da bi se na kraju stegnuli. Ponovno privlačenje prati opuštanje i kada se ruke potpuno privuku do pozicije kada su laktovi za širinu jedne šake udaljeni od slabina, mišići ruke se ponovno stegnu. Početak iskoraka prati opuštanje mišića nogu i u trenutku završetka iskoraka, ponovno se kontrahiraju. Zadnja kontrakcija pojavljuje se kada se zauzme pozicija “zatvorena vrata”, gdje se desna šaka nađe u lijevom dlanu ispred grudiju i laktova udaljenih od slabina za širinu jedne šake. Važno je znati da kontrakcije i opuštanja mišića moraju imati skladan ritam s tehnikom jer će inače u protivnom kata biti slabo energetski izvedena što će se odraziti na lošem podnošenju udaraca prilikom testiranja.

SANCHIN - KATA DINAMIČKE MEDITACIJE

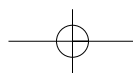
Poznati japanski budoka Taisen Deshimaru napisao je u svojoj knjizi “Borilačke vještine i meditacija”, da borilačke vještine bez meditacije ne ostvaruju svoje temeljne principe.

Sanchin kata osnovna je kata u *Uechi ryu* karateu i svi principi iz te kate primjenjuju se u drugim borbenim katama. Pored svih navedenih, *Sanchin* ima karakteristiku dinamičke meditacije jer se za vrijeme izvođenja kate ostvaruje meditacija kojom se dovodi stanje svijesti na nivo spoznaje o suštinskoj važnosti vježbanja, pa će to znanje pomoći u direktnoj primjeni koja se odnosi na tehniku, snagu i čvrst stav ili stabilnost.

Mnogi majstori karatea, kada više nisu u stanju uslijed starosti izvoditi komplicirane pokrete borbenih kata, ipak ne napuštaju vježbanje *Sanchin* kate jer s njom održavaju vitalnost i snagu tijela neophodnu za čuvanje dobrog zdravlja i tjelesne kondicije.

Prije početka izvođenja kate zauzima se početni položaj *musubi dachi* iz kojeg se započinje rad. Za to vrijeme koncentracija je usmjerena na položaj tijela, disanje, unutrašnju pažnju i pogled. Kada se započne s izvođenjem kate primjenjujući sve prije navedene principe, um i tijelo vježbača sjedinjuju se kroz rad. Dok se kata izvodi umnom kontrolom održava se visoki stupanj rada i pažnje. Okolina se prati samo koliko je neophodno da vanjski utjecaj ne poremeti rad.

Mnogi laici koji gledaju vježbača dok izvodi *Sanchin* katu ostaju zadivljeni snagom kojom se izvode tehnike. Rasprave govore o tome kako tako jako testiranje tijela vježbača, dok izvodi *Sanchin* katu, ne ostavlja nikakve tragove boli, dok bi netreniranoj osobi isti napad nanio teške ozljede. Tajna leži upravo u meditaciji koja povezuje tjelesnu i mentalnu aktivnost i stvara od tijela vježbača neprobojan oklop. Bez



ove povezanosti, *Sanchin* bi bio samo puka tjelesna aktivnost koja čak nema ni borbeni primjenu.

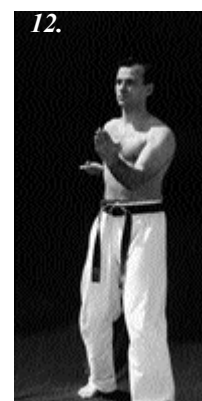
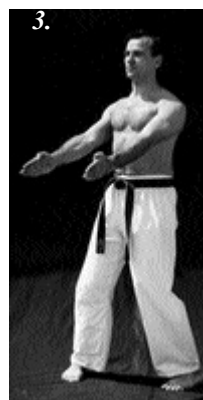
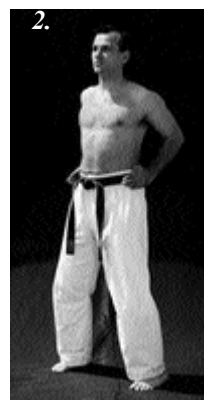
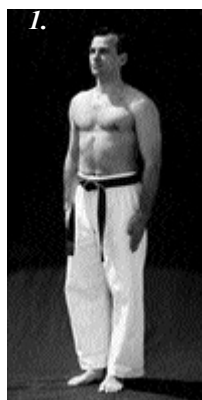
Kada protekne nekoliko godina u vježbanju *Sanchina*, možete izvoditi *Sanchin* dok vas druga osoba testira udaranjem po cijelom tijelu bez da izgubite stabilnost ili osjetite bol. Borac u *Sanchin* poziciji na izgled kao da je u nekoj vrsti transa iz kojeg se vraća po završetku kate. To je upravo iz razloga što je u tom trenutku njegov um i tijelo u čvrstoj neraskidivoj vezi. Ovo više stanje svijesti izdiže vježbača iznad razina osjetila na razinu čiste energije. Zato bilo koji udarac koji je upućen prema njemu biva osuđen na neuspjeh u htijenju da ga pomakne s mjesta ili čak povrijedi.

Da bi se meditacija kroz *Sanchin* uopće mogla ostvariti, potrebno je, ponajprije, poznavanje i primjena svih principa. To je kao kad slažete kulu od lego kockica. Ukoliko jedna kockica nedostaje ne možete složiti konačnu figuru. Pored želje i upornosti za vježbanjem najvažniju ulogu zauzima visoko stručan učitelj *Sanchina* koji će vas voditi putem napretka.

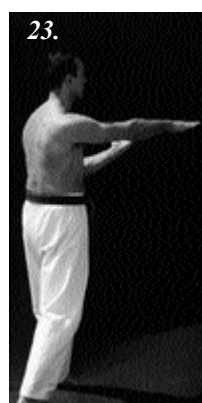
Pridržavajte se slijedećih nekoliko uputa:

1. Osjetite kao da uvlačite repnu kost u kralježnicu.
2. Zarotirajte (gurajte) zdjelicu prema naprijed.
3. Raširite donji abdomen (*dan t'ien*) osjećajući kao da je u njemu kompaktan zračni mjehur.
4. Namjestite bradu unatrag i lagano dolje kako biste ispravili leđni i vratni dio kralježnice.
5. Pogled usmjerite između dvije ruke (*nukite kamae*) i fokusirajte ga na otprilike 3 m od sebe.
6. Vrhom jezika dirajte nepce.
7. U trenutku siktajućeg zvuka potiskujte *dan t'ien* istovremeno naprijed i dolje.
8. Palcem dodirujte dlan na mjestu između prstenjaka i malog prsta.
9. Zadržite dah dok udarate.
10. Izvodite *Sanchin* na klasičan način "tri koraka".

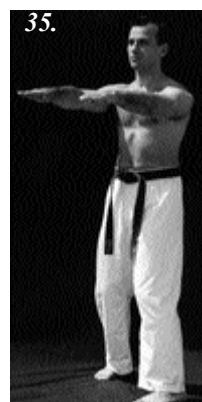
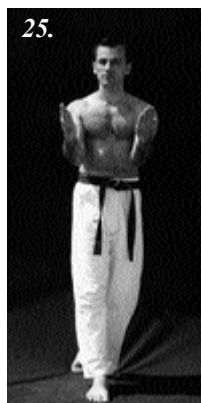
Sanchin kata - Namik Dizdarević 1995.g.



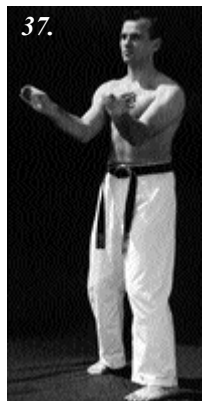
Sanchin kata - Namik Dizdarević 1995.g.



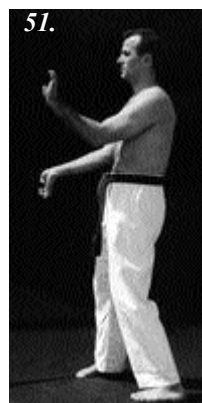
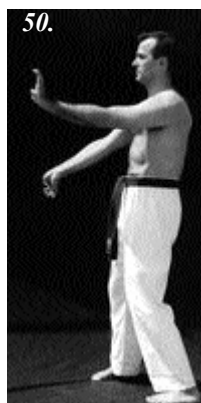
Sanchin kata - Namik Dizdarević 1995.g.

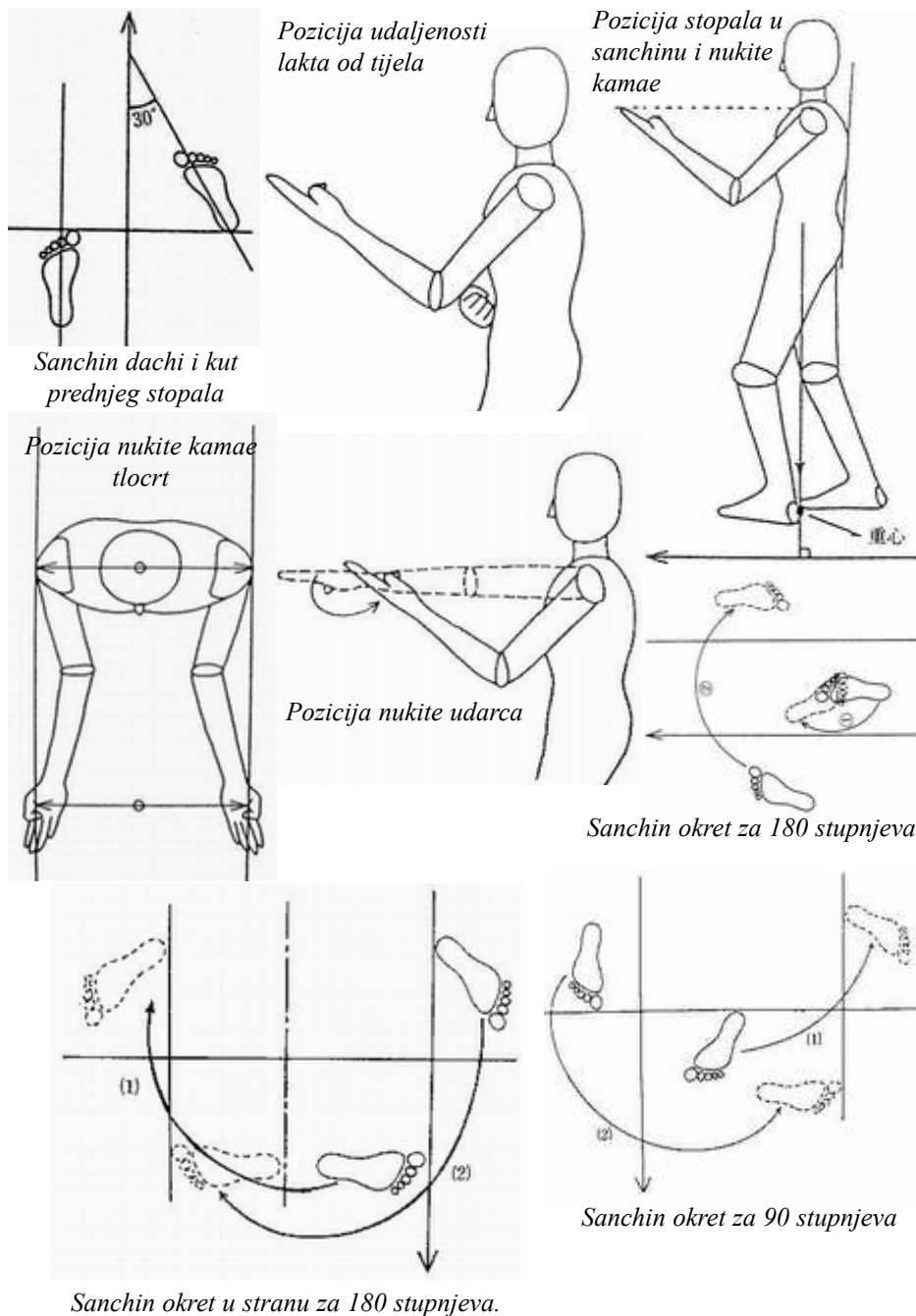


Sanchin kata - Namik Dizdarević 1995.g.



Sanchin kata - Namik Dizdarević 1995.g.





BORBENE KATE

Sanchin je relativno apstraktna kata, zamišljena da, prije svega, uči i razvija osnovna psiho-fizička i mentalna načela, dok stvarnu, tehničku, primjenu u praksi, odnosno realnoj borbi, nema. S tehnikama primjenljivim u realnoj borbi učenik se upoznaje vježbajući tzv. borbene kate: *Kanshiwa*, *Kanshu*, *Seichin*, *Seisan*, *Seiryu*, *Kanchin* i *Senseiryu*. Ovih sedam kata sadrži niz obrambenih i napadačkih tehnika u različitim kombinacijama i mogućnostima primjene, od osnovnih do vrlo složenih.

Tri su osnovna načela koja treba slijediti i s aspekta kojih treba promatrati izvođenje borbenih kata s ciljem da se ispravno shvati njihova namjena, te da vježbanje kata bude što svrsishodnije.

Prvo načelo je ljepota (dobra forma). Pri tom se ne misli na kičenu i nena-
ravnu, već na ljepotu što proizlazi iz prirodne elegancije tečnih i efektnih pokreta. Simbolično, pokreti bi u sebi trebali sjediniti nepokolebljivu odlučnost i fizičku snagu tigra, duhovnu, unutrašnju snagu zmaja i lepršavu eleganciju ždrala. Ovo ujedno objašnjava i moto *Uechi* stila koji kaže da je to put tigra, zmaja i ždrala.

Drugo načelo je snaga. Ovo načelo odnosi se na sposobnost maksimalno moguće kontrole oslobođene energije. Ova pak sposobnost proizlazi iz sjedinjenja tijela, uma i duha, a uči se i razvija vježbajući *Sanchin* i princip čvrsto-meko (*yin-yang*).

Treće načelo je brzina. Nakon što se dobro savladaju pokreti, treba ih naučiti izvoditi ispravnom brzinom. Promjenom ritma, tj. ubrzavanjem, usporavanjem, kratkim stankama, ističu se pojedinačne tehnike, zavisno od njihove primjene. Dakle, iako kata predstavlja neprekinutu cjelinu od početka do kraja to još uvijek ne znači da treba naprosto "srljati" iz pokreta u pokret. Upravo suprotno, pravilna promjena ritma tj. smisleno povezivanje i odvajanje pojedinih pokreta ukazuje na ispravno razumijevanje kate i daje punu vrijednost vježbanju.

Osim ovog, za postizanje punog učinka i napretka vježbanjem, potrebno je usredotočiti se, s jednakom pažnjom, na razvoj svih sastavnih faktora borbenih kata.

Prvi faktor je pokret, odnosno shema kretanja i pokreta. Svaku narednu katu čine pokreti iz *Sanchina*, *Hojo Undoa* i prethodnih kata, pa je ovo relativno osnovni dio.

Drugi faktor je primjena fizičkih i mentalnih principa iz *Sanchina*. Bez maksimalnog napora da se primjene osnovni principi *Sanchin* kate; pravilna kontrakcija, disanje, pogled i ostali, izvođenje kate biti će beživotno i neefikasno.

Treći faktor je razvoj snažnog i probojnog udarca. Zbog toga je potrebno vježbati primjenu tehnika i udaraca punom snagom na stvarnom cilju, odnosno vreći, *makiwari* i sl. Osim snažnog (vreća) i probojnog (*makiwara*) udarca, ovakvim se vježbanjem stječe i razvija sigurnost i samopouzdanje, osjećaj za udarac i distancu - što je vrlo važno u realnoj borbi - te dodatna snaga i kondicija. Posebno treba naglasiti vježbanje na *makiwari*, specifičnoj po tome što učenik, osim razvoja probojnosti udarca, jača udarne površine tijela i time smanjuje mogućnost povrede u realnoj borbi.

Za napredne učenike ovdje se još ubraja vježbanje tehnika lomljenja cigli, dasaka (tameshiwari) i sl.

Četvrti faktor je analiza i primjena tehnika i pokreta. Tijekom cjelokupnog vježbanja potrebno je istraživati i nastojati shvatiti smisao i svrhu svakog pokreta i tehnike pojedinačno, no isto tako i globalno, u cjelini. Treba eventualno shvatiti i poruku osnivača kate koju ona nosi u sebi. Bez ovakvog nastojanja i pristupa, izvođenje kate neće biti ništa više od besmislenog plesa sastavljenog od apstraktnih i nerazumljivih pokreta.

Osim toga, potrebno je vježbati u dogovorenom sparingu s partnerom, uz mogućnost primjene svake tehnike posebno. Treba nastojati primijeniti određenu tehniku na što više različitih mogućih situacija. Stalnim vježbanjem i neprestanim ponavljanjem, isprva polagano i oprezno, ali s vremenom sve brže približavajući se tako sve više uvjetima realne borbe odnosno stvarne situacije, izvođenje tehnike postaje gotovo automatsko, refleksno i bez oklijevanja. Samim time postignuta je i puna efikasnost primjene tehnike bez straha i opterećenja, a ovakvo pak izvođenje izgrađuje u učeniku pozitivan umni stav, oslobođen kočnica slobodnog pokreta kao što su npr. strah, sumnja, iznenađenje, briga i sl.

Treći stupanj sastoji se u sve bržem i snažnijem izvođenju tehnika. Udio povećanja brzine i snage ovisit će u prvom redu o vremenu treniranja i samopouzdanju učenika. Najbolje je da učenik sam dozira brzinu i snagu realno sagledanim vlastitim mogućnostima (ne pre nagljujući, ali i ne usporavajući samoga sebe jer u oba slučaja može doći do gubitka samopouzdanja i nesposobnosti da se suprotstavi istreniranom protivniku), tek neznatno prevazilazeći ih. To je siguran put ka spontanoj i opuštenoj reakciji koja je neophodna u stvarnom činu samoobrane.

Četvrti stupanj sastoji se u razradi prethodno savladanih tehnika. Kao i kod kata, tehnike dogovorenog sparinga nikada ne smiju biti mijenjane, što ipak ne znači zabranu analize mogućnosti njihove primjene u niz drugih kombinacija, osim izvorno ponuđenih.

Iako svaki iz niza oblika dogovorenih sparinga ima svoju specifičnu namjenu, ipak svaki od njih razvija neka zajednička načela.

Pravilna forma - pravilan stav i pokret, zasnovani na načelima *Sanchina*, osnova su efikasnosti i primjene tehnike. Pravilan stav osnova je svake tehnike i istovremeno omogućava ispravnu primjenu blokova i udaraca.

Koordinacija - razvoj koordinacije uma i tijela razvija ujedno opušten i mekan, no istovremeno snažan i brz pokret, od tehnike do tehnike. Nespretni, isprekidani, grčeviti pokreti često predstavljaju osnovnu razliku uspješne i neuspješne samoobrane.

Brzina - različite tehnike zahtijevaju, kao i kod kata, različite brzine izvođenja. Da bi se što bolje upoznao s tehnikama koje susreće, odnosno stilom i ritmom izvođenja, potrebno je da učenik trenira intenzivno i to sa što je više moguće različitih partnera.

Refleks - vježbanjem dogovorenog sparinga veoma se razvija refleksna reakcija, odnosno istovremenost reagiranja uma i tijela. Ova sposobnost, izvođenja tehnika

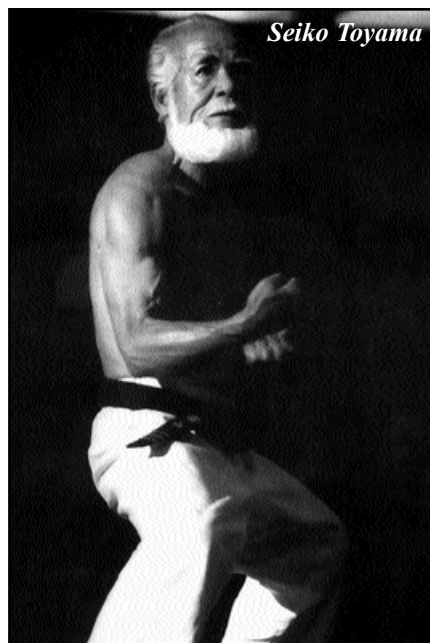
bez oklijevanja i gotovo ne razmišljajući, od presudne je važnosti za njihovu uspješnu primjenu u realnoj situaciji. Zbog toga je potrebno nastojati izvoditi tehnike dogovorenog sparringa što spontanije, ne unaprijed zamišljati što bi napadač mogao učiniti pa na osnovu toga graditi obranu, već zasnivati obranu na osnovi aktualnog, konkretnog napada.

Distanca (odstojanje) - ovo je slijedeći, vrlo važan element. Pri tome se ipak cijelo vrijeme mora imati na umu da se način izvođenja i forma tehnike nikad ne smiju mijenjati ili prilagođavati radi lakše primjene ili sl. Upravo suprotno; tehnika je ta kojoj se treba prilagoditi, odnosno prema kojoj se mora ravnati.

Treba, međutim napomenuti činjenicu da razumijevanje pojedinih pokreta i tehnika, te same kate općenito, neće “doći” odmah i samo po sebi, što nikako ne bi smjelo obeshrabriti. Tajna uspjeha, ako takva uopće postoji, sadržana je u ozbiljnom i dugogodišnjem treningu.

Peti faktor je vizualizacija. Tijekom cijelog izvođenja kate treba vizualizirati, stvarati sliku protivnika koji nas napada, i kojem pariramo koristeći se tehnikama iz dotične kate. Snažna vizualizacija doprinosi stvaranju realističnog ugođaja koji pak uvjetuje energičnije i životnije izvođenje.

Dobro izvođena kata, s punom snagom i vizualizacijom, odražava razumijevanje njene svrhe, a isto tako i principa ljepote, snage i brzine. Upravo to i objašnjava kako učitelj može procijeniti napredovanje učenika promatrajući ga samo dok izvodi katu. Čak što više, kata postaje način na koji učenik izražava razumijevanje vještine u skladu sa svojom osobnošću, fizičkom konstitucijom i sposobnošću.





Seisan kata

十三

SEISAN KATA

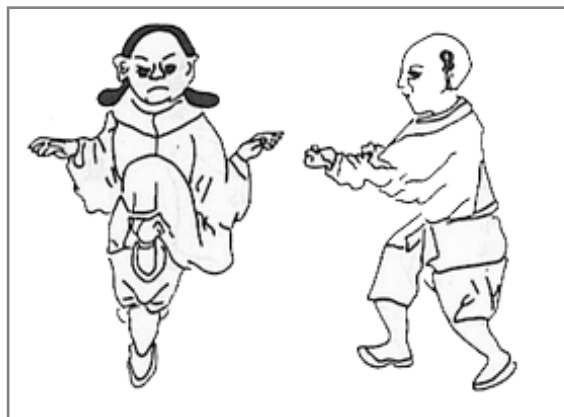
Seisan je druga od tri glavne kineske kate iz *Pangainan* stila koje je Kanbun Uechi sensei podučavao na Okinawi. To je bila njegova najomiljenija kata koju je najradije prezentirao u javnosti. Njegovi suvremenici su često govorili da nisu mogli jasno vidjeti pokrete dok je Kanbun izvodio katu. Njegovo tijelo se pokretalo kao vjetar i cijelu katu je izveo za nekoliko trenutaka.

Originalni kineski naziv ove kate je *Shisan*. *Shisan* je kineska terminologija za brojku "trinaest", pa je tako dobila ime po broju tehnika koje se nalaze unutar kate. Broj predstavlja suprotnosti, sukobe ili obrane u kati. *Shisan* se na japanskom izgovara *Seisan*. Inače, naziv *Seisan* koristi se za naziv određenih kata u više karate stilova iako su kate od stila do stila različite.

Seisan kata je specifična po tome što ujedinjuje snagu i brzinu. Eksplozivni pokreti u *Seisan* kati variraju između jakih, laganih i brzih pokreta. Kata se izvodi gipko, okretno, s naglascima na brzo izvođenje tehnike.

Seisan uključuje 4 temeljne pozicije napada; sprijeda, straga, s lijeve i s desne strane.

Seisan kata sadrži mnogo učinkovitih, obrambenih borilačkih tehnika koje se mogu primijeniti u realnoj borbi.



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



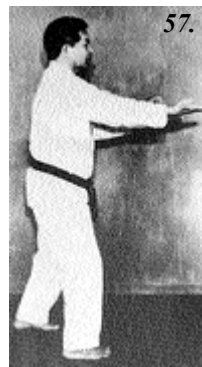
Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



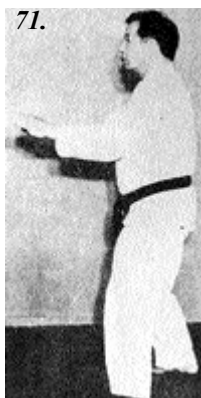
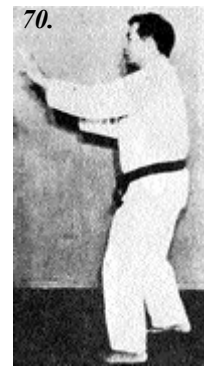
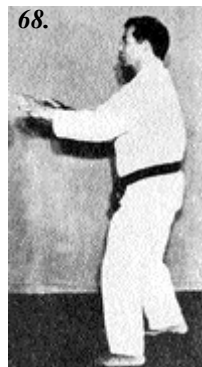
Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei



Kata Seisan - Kanei Uechi sensei





Sanseiryu kata

三
十
六

サン
セイ
リ
ユ

SANSEIRYU KATA

Sanseiryu je treća kata koju je Kanbun Uechi sensei učio u Kini. To je i najkompleksnija kata u *Uechi ryu* karateu. Kinesko ime kate je *San Shi Liu*. U prijevodu s japanskog jezika *Sanseiryu* označava 36 što ukazuje na broj tehnika koje se nalaze unutar kate. Kada se Kanbun Uechi sensei vratio iz Kine natrag u Japan, za vrijeme boravka u Wakajami i podučavanja *Pangaian* stila u svom dojou, zvao je ovu katu *Sandairyu*.

Osnovni stavovi, pozicije ruku, kretanje i napadi sastoje se iz tehnika koje se nalaze i u prethodne dvije kate.

Za razliku od *Seisan* kate, *Sanseiryu* kata se izvodi u svih osam pravaca; naprijed, nazad, u desno, u lijevo, u desno natrag, u lijevo natrag, u desno naprijed i u lijevo naprijed.

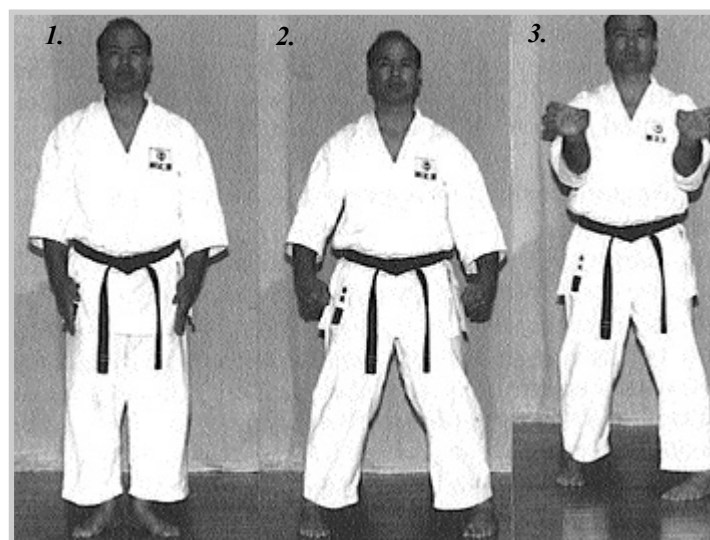
Sama kata time ima svoj dinamičan izgled čemu doprinosi i veliki radijus kretanja, promjene pravaca kretanja, poznate tehnike iz prethodne dvije kate i nove tehnike koje se tek otkrivaju u *Sanseiryu* kati.

Ritam izvođenja povezan s kretnjama i ostalim direktnim uputama vježbanja daje dužinu i dinamičnost pokretima koji podsjećaju na zmaja. Tehnike se kreću između vrlo čvrstih do vrlo mekih pa time daju svojstvenu fleksibilnost kati.

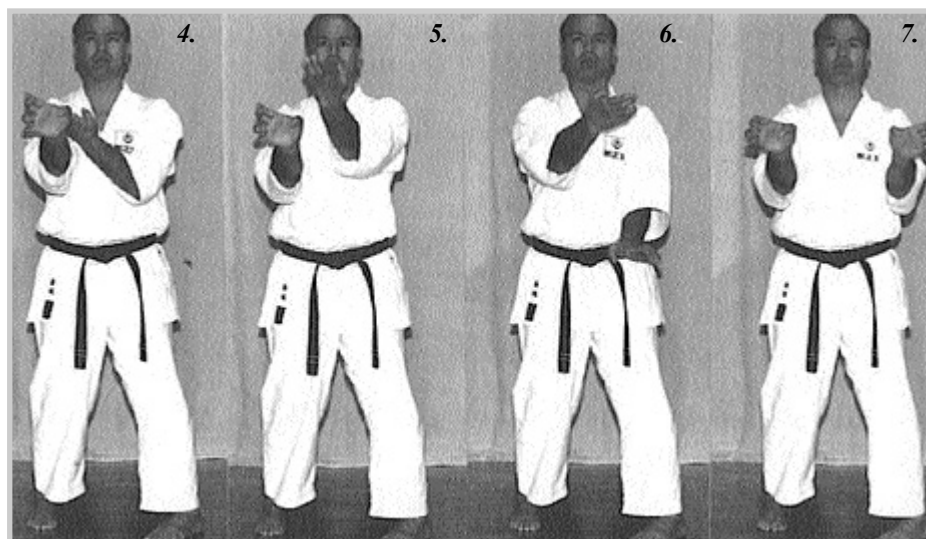
Za vrijeme izvođenja kate tijelo se istegne da bi se nakon završetka ponovno vratilo u prvobitni oblik. Takav rad rezultira povećanom mekoćom i fleksibilnošću cijelog tijela. Ovaj koncept je na Okinawi poznat kao *muchi tengawa*. Ime dolazi od rižinog kolača koji se vraća u prvobitan oblik nakon što se rukama razvuče. *Muchi tengawa* je duh *Sanseiryu* kate.



Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

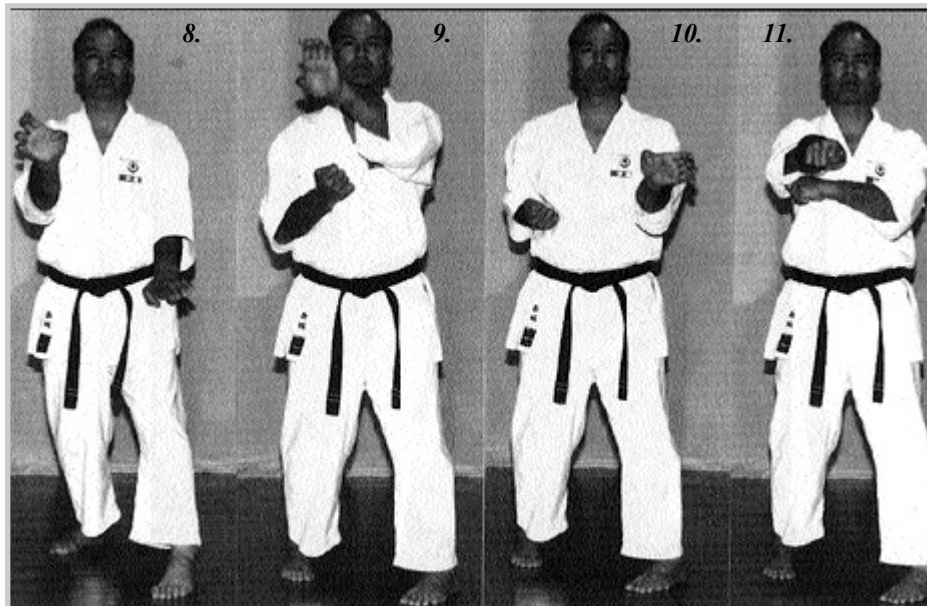


Otvaranje

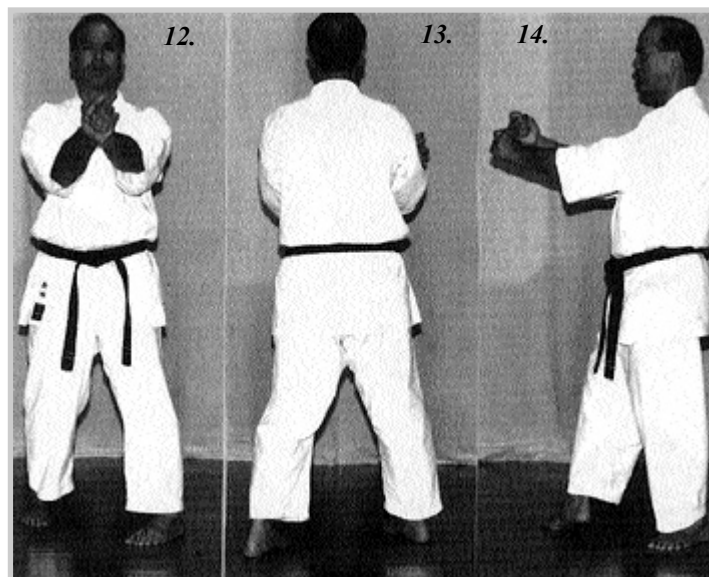


Watari uke

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

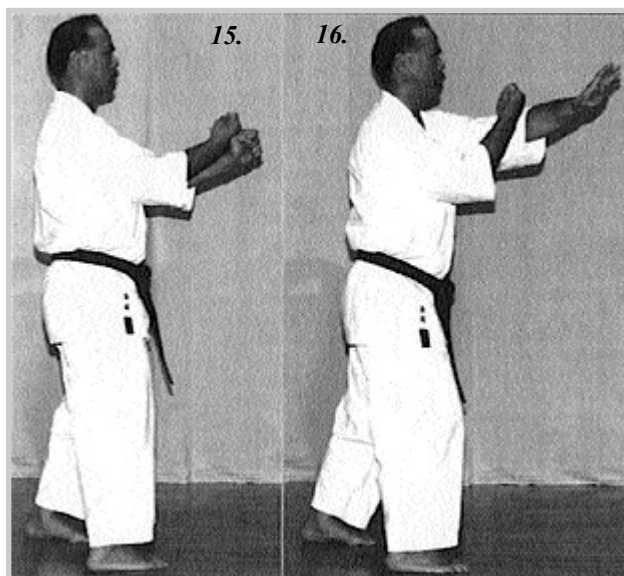


Shoken zuki

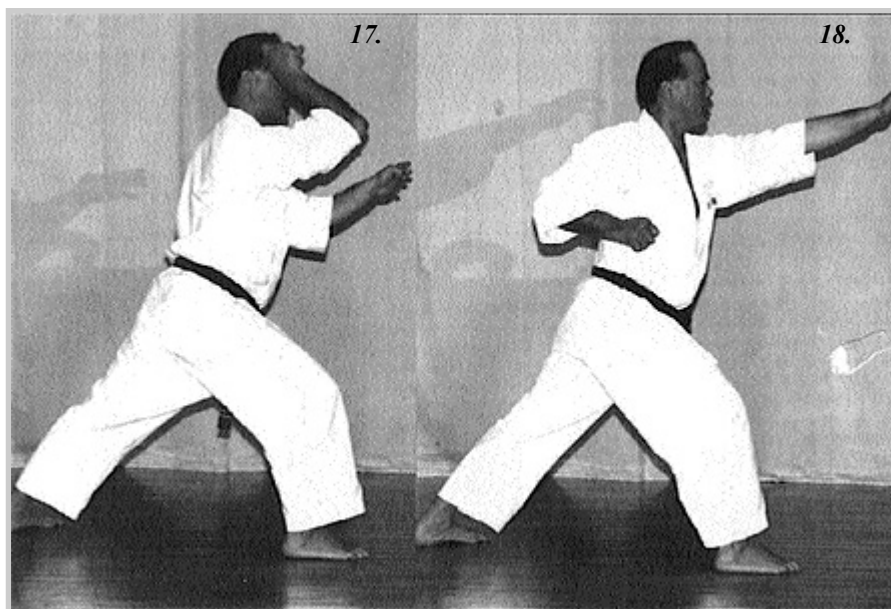


Shoken kosa no kamae

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

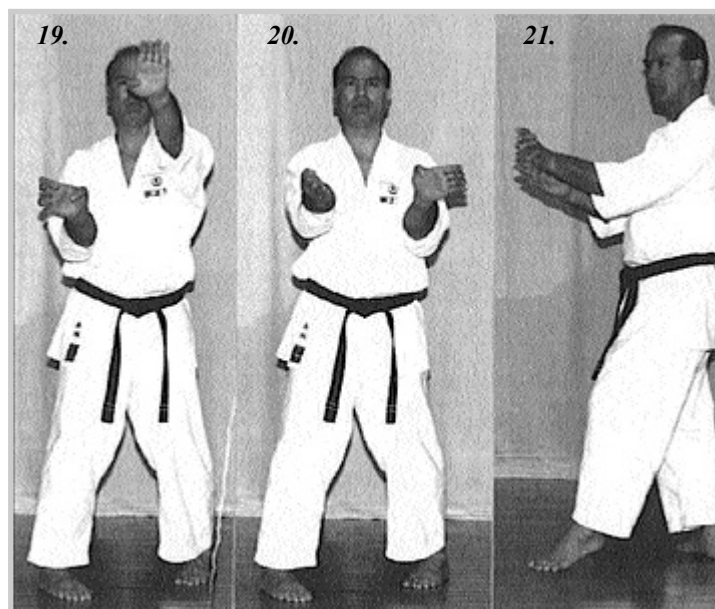


Mawashi uke

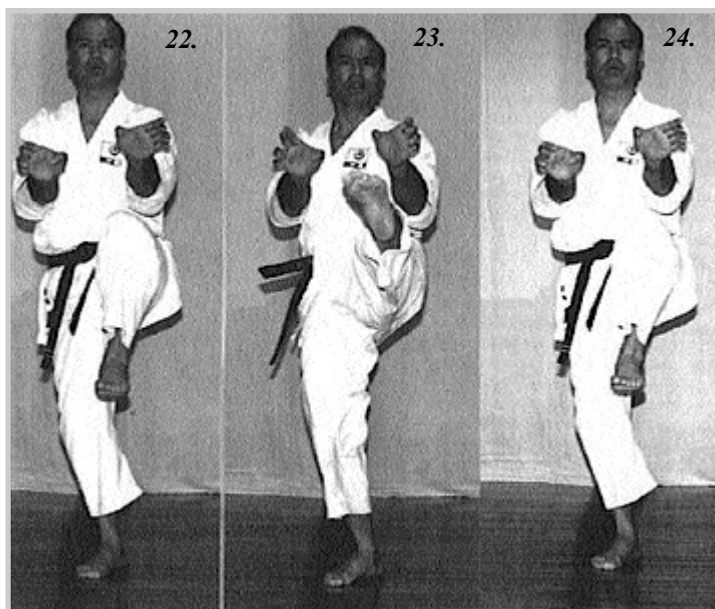


Zenkutsu dachi i tate hiji

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

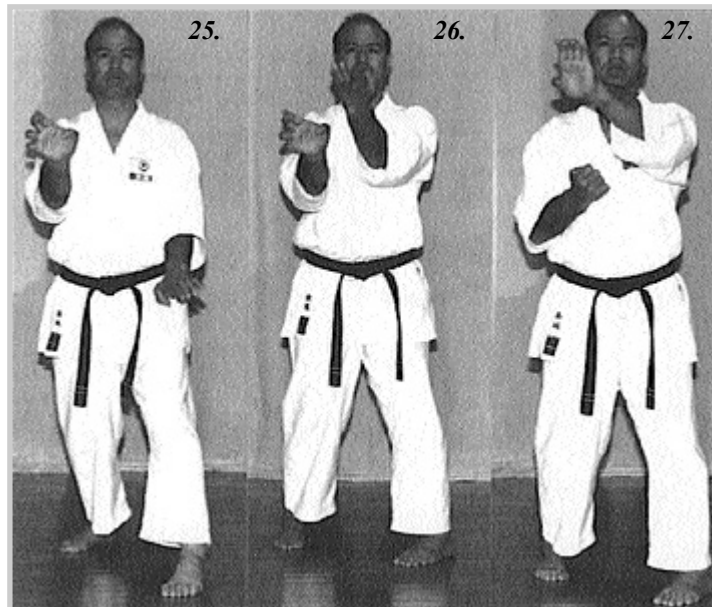


Boshiken i nukite

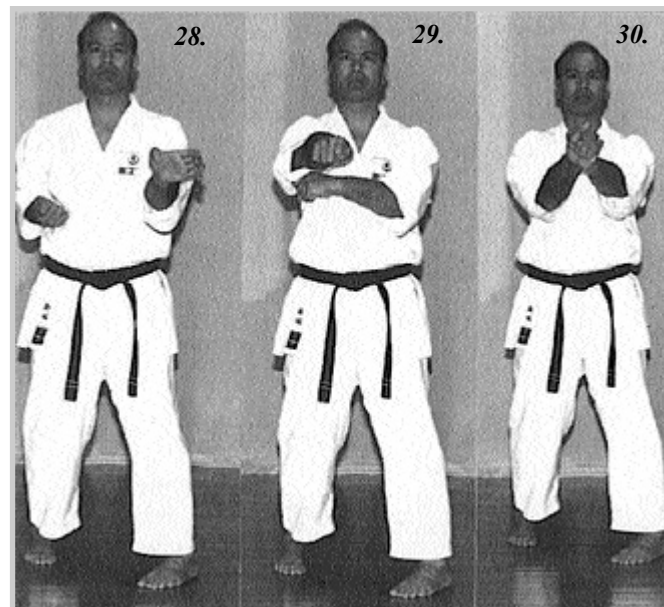


Shomen geri

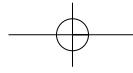
Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei



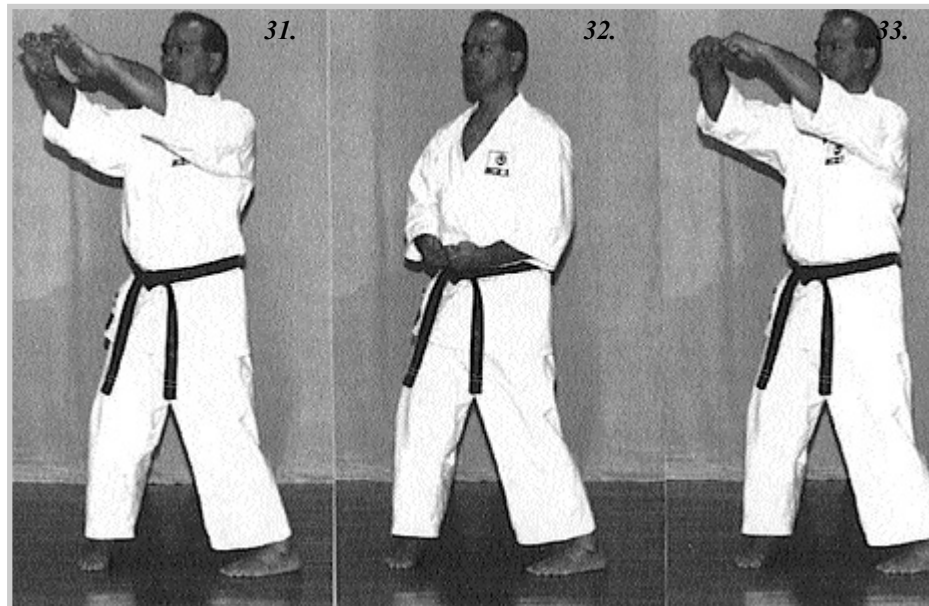
Yori ashi i mawashi uke



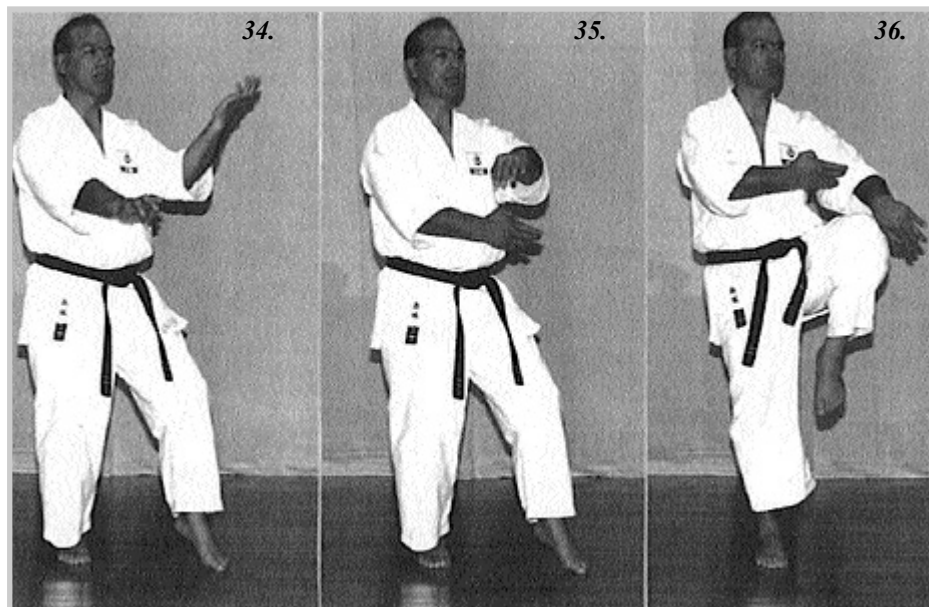
Shoken zuki



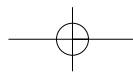
Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei



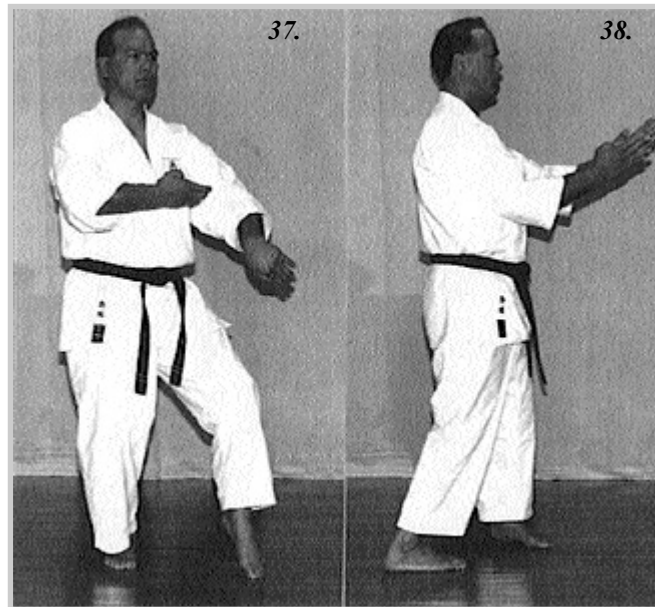
Morote hajiki uke



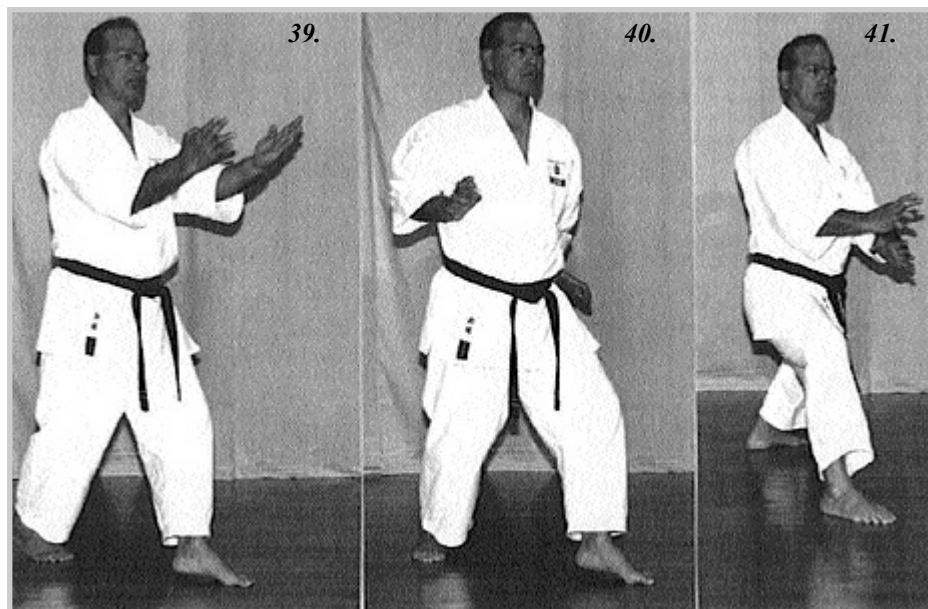
Harai sukui uke



Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

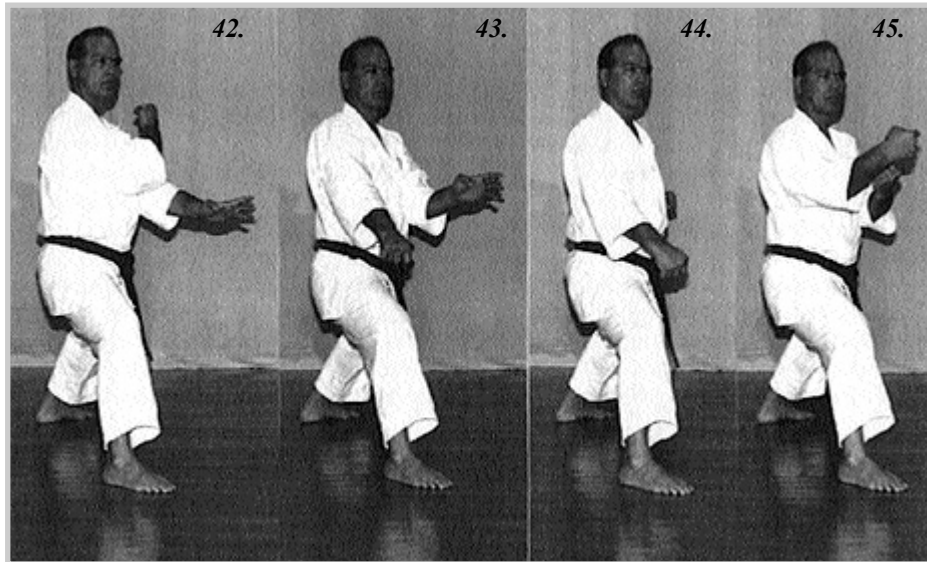


Hirate sukui uke

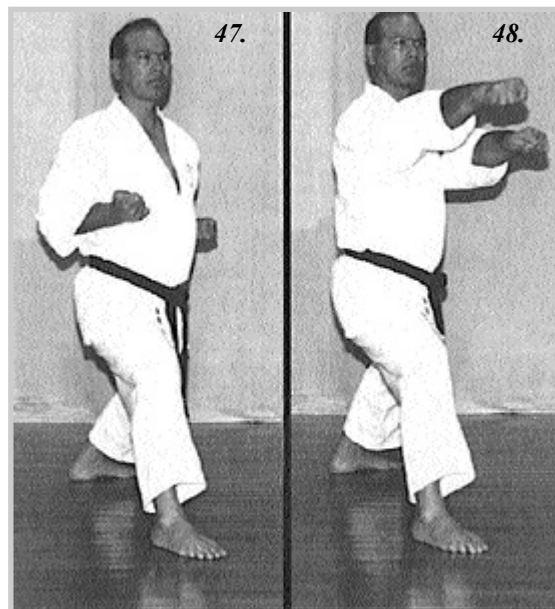
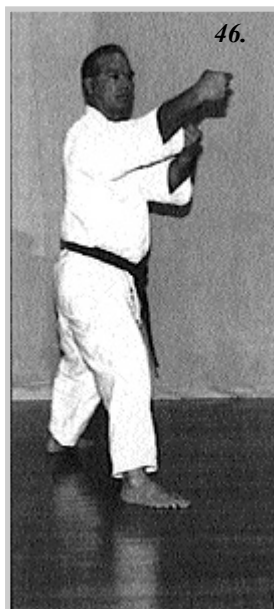


Hasamu taoshi

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

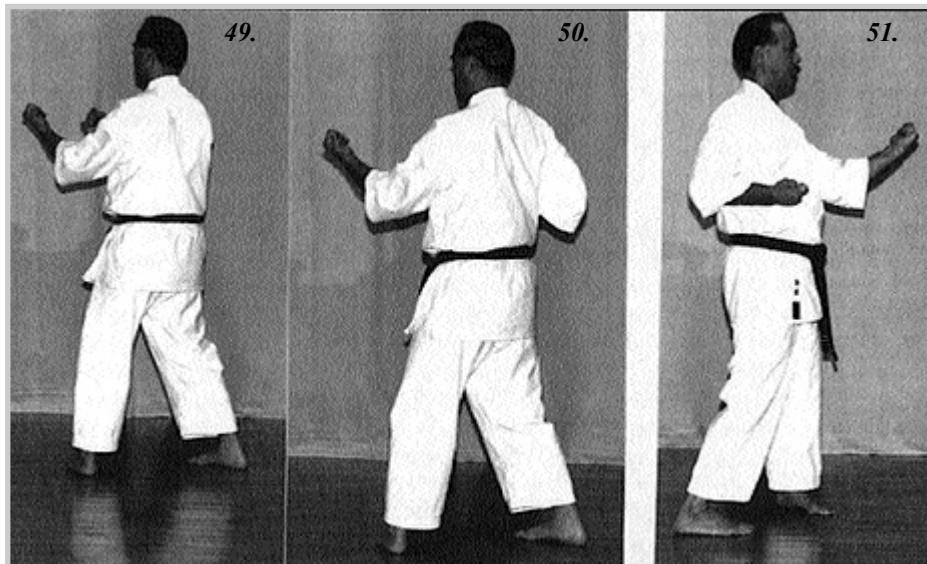


Gedan barai uke-shoken sukuiage uke

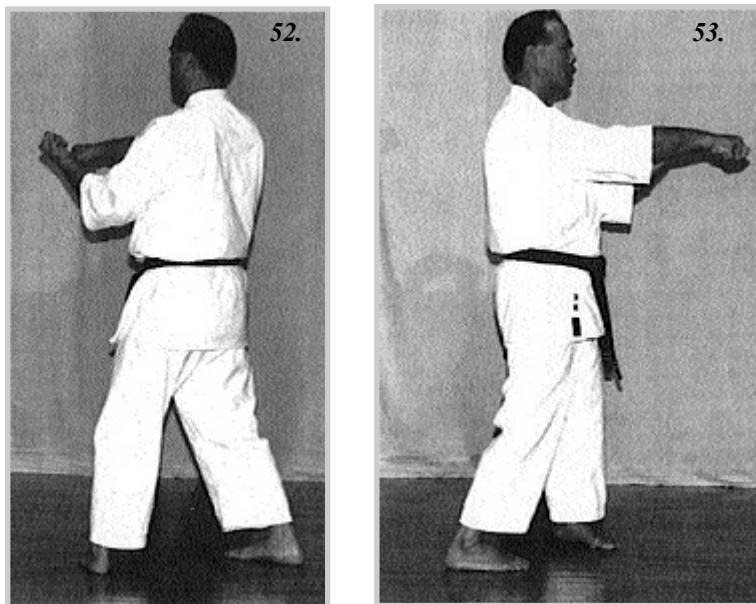


Shoken zuki

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

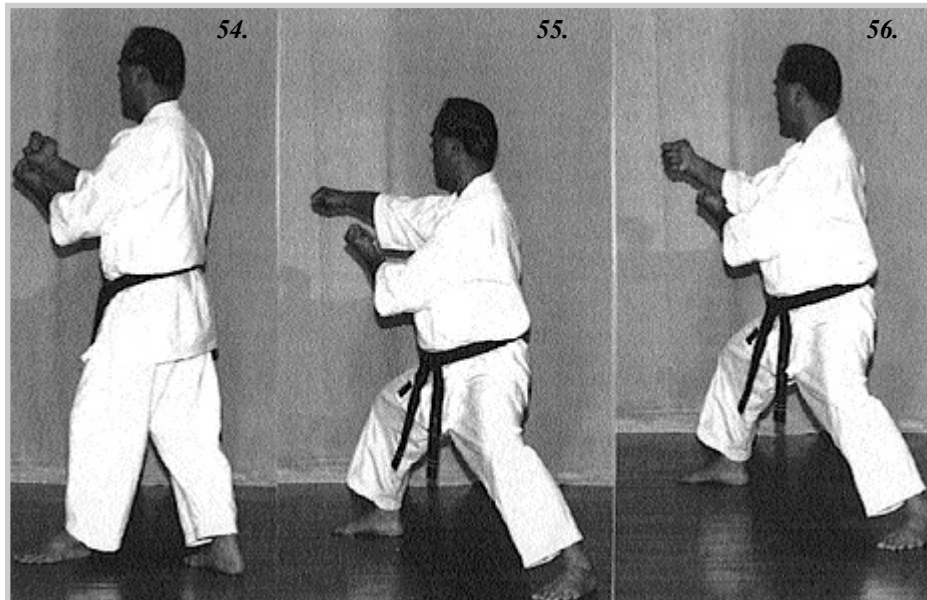


Yori ashi i shoken zuki

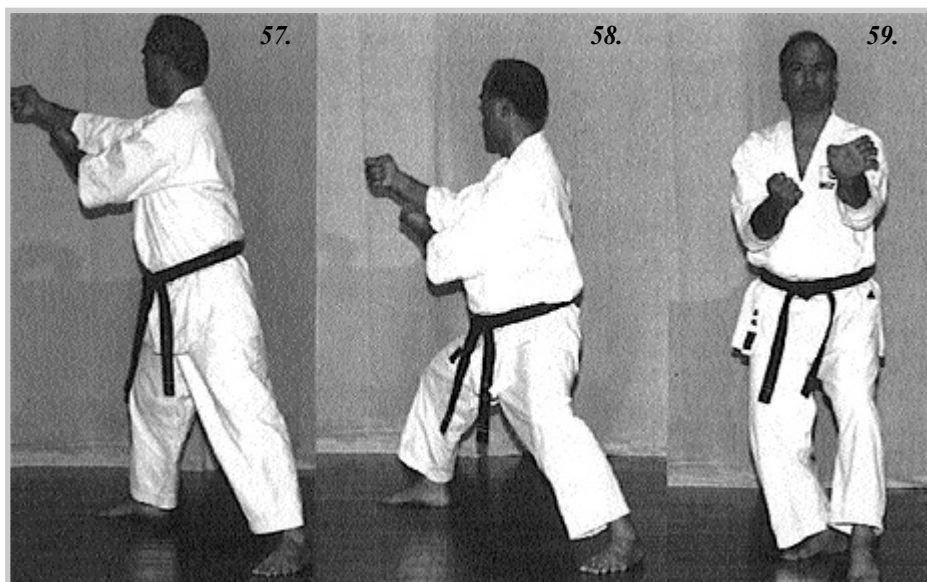


Yori ashi i shoken zuki

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

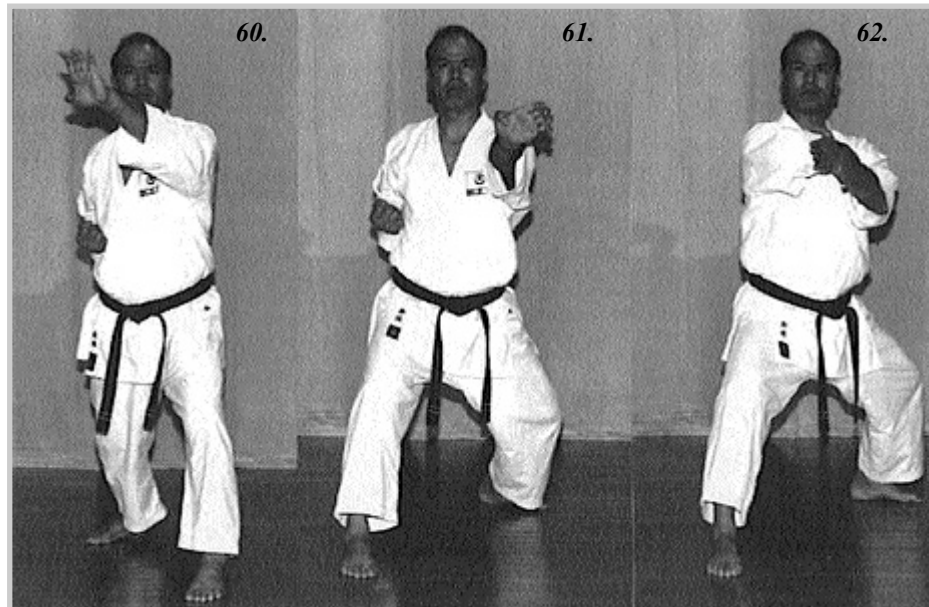


Shoken sukuiage uke

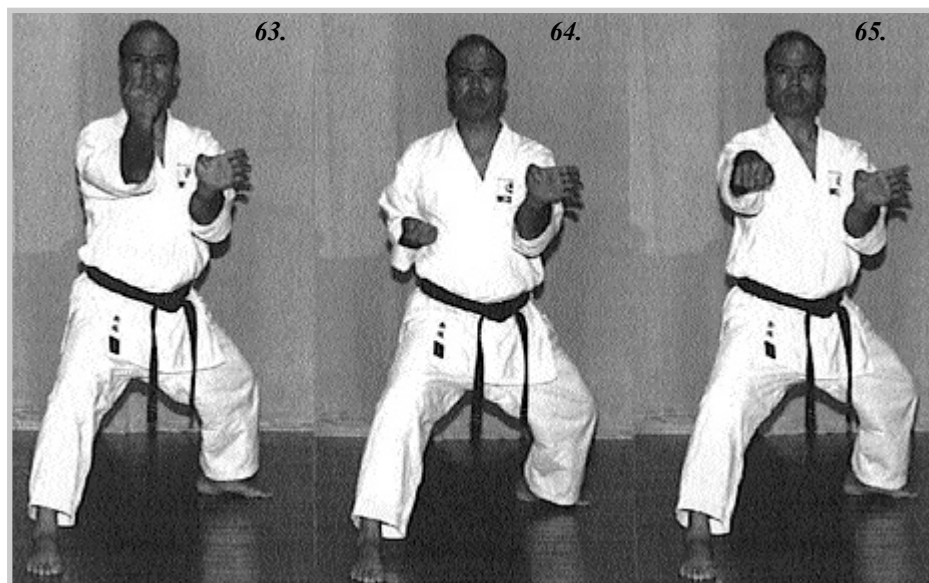


Tenshin i mawashi uke

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

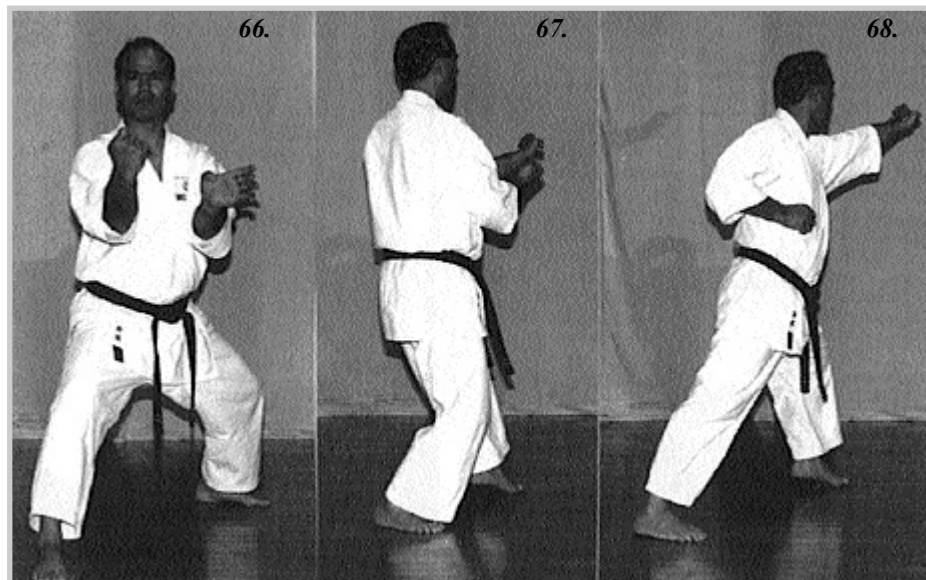


Sue goshi i furi hiji

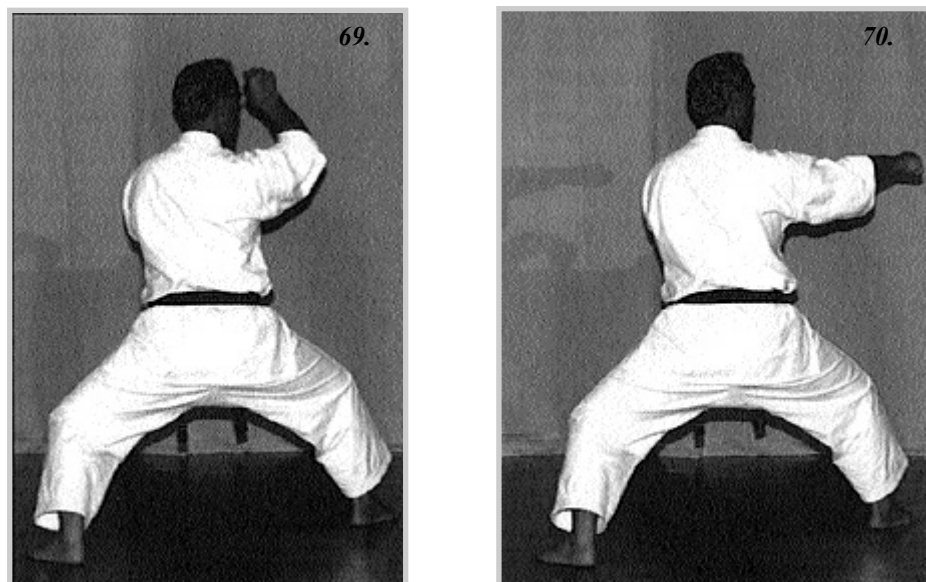


Uraken uchi i shoken zuki

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

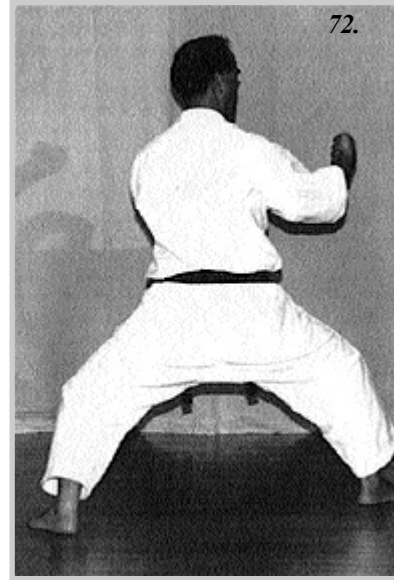
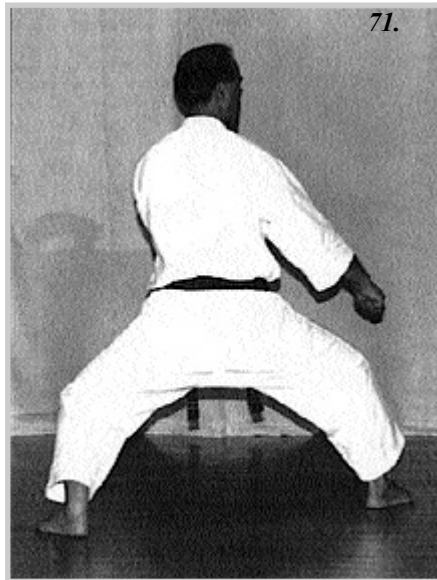


Sue goshi i tate hiji

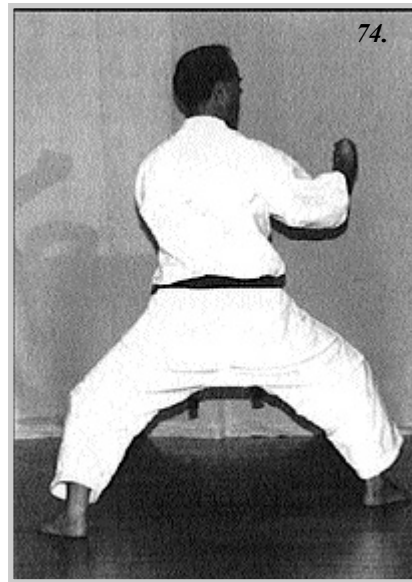


Shoken sukuiage uke

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

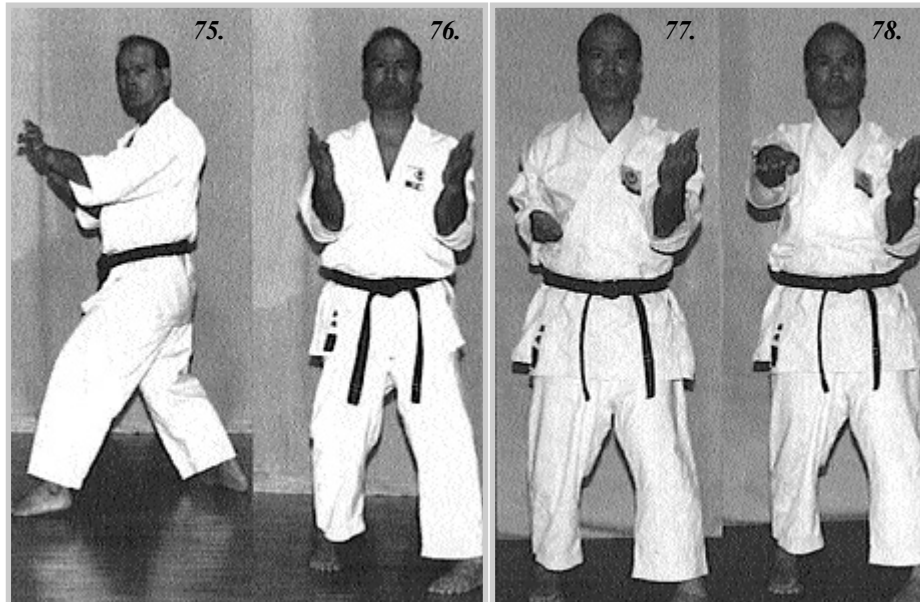


Shoken sukuiage uke

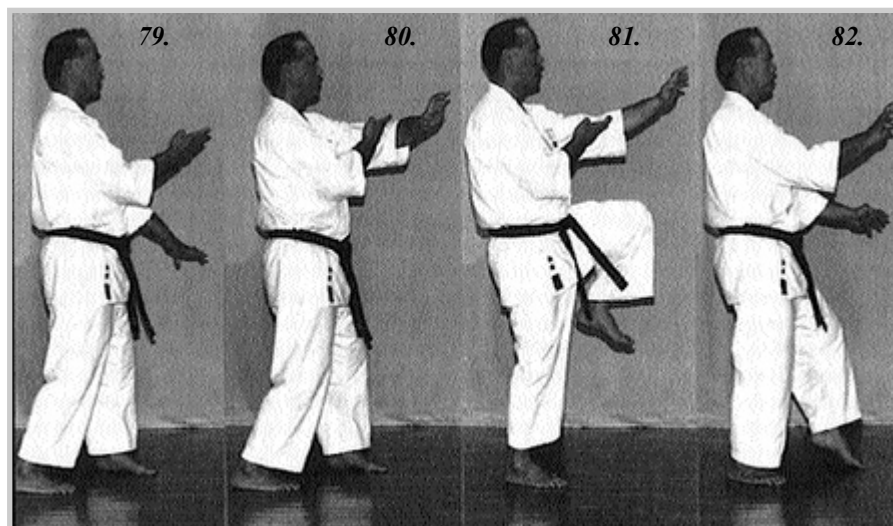


Shoken sukuiage uke

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

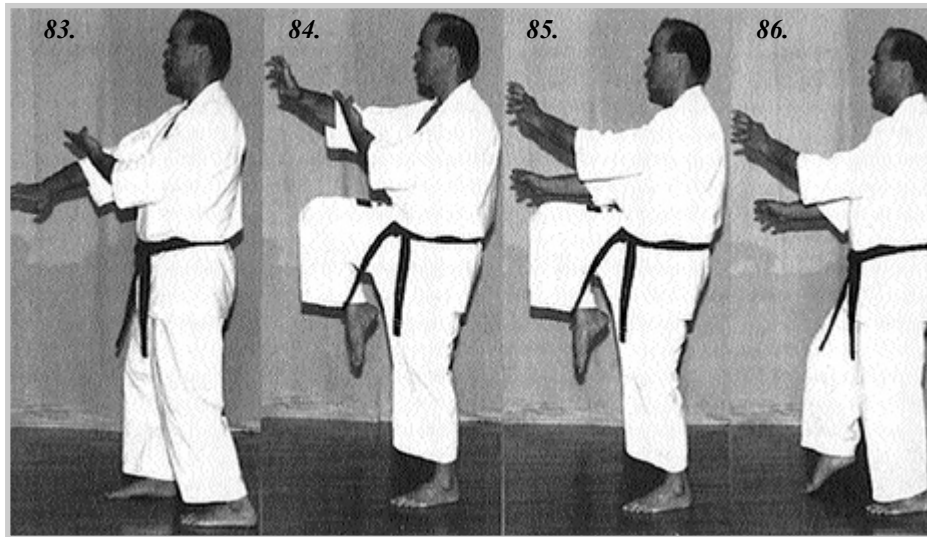


Tenshin, Sanchin kamae i Sanchin nukite

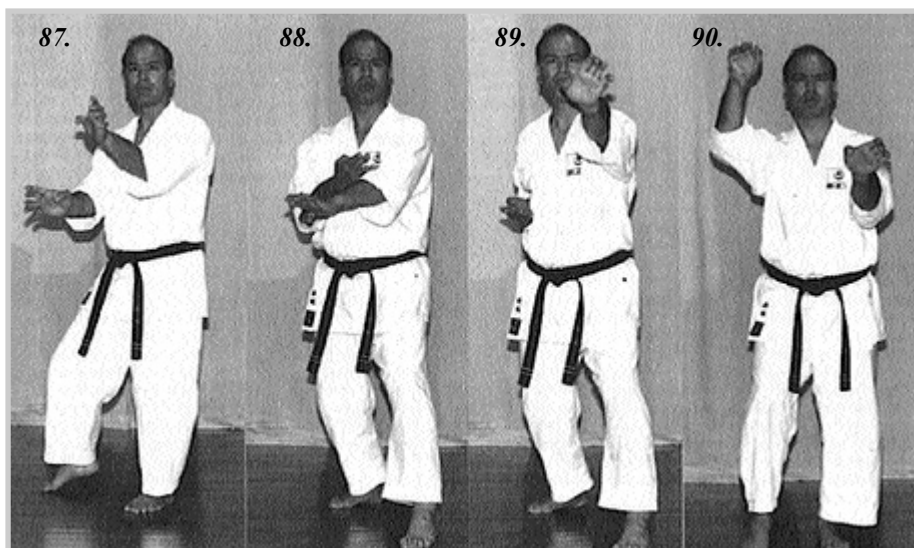


Hiza ate uke, boshiken kamae

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo sensei

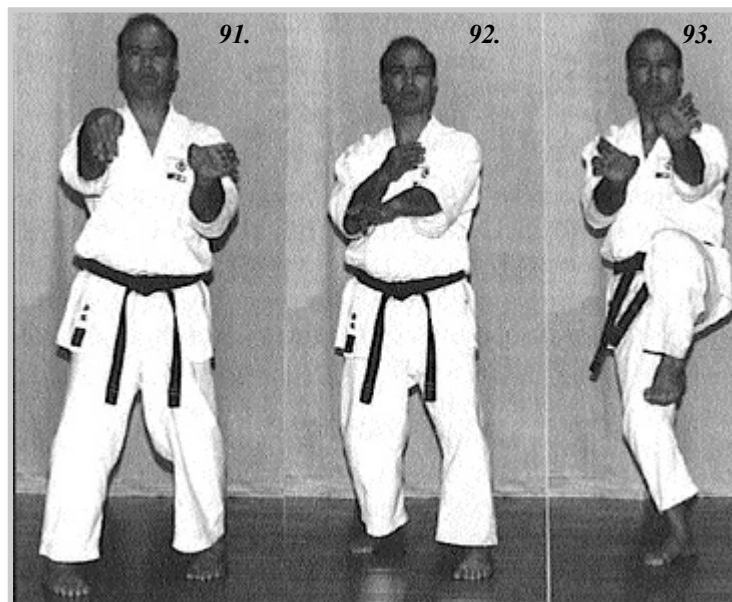


Hiza ate uke, boshiken kamae

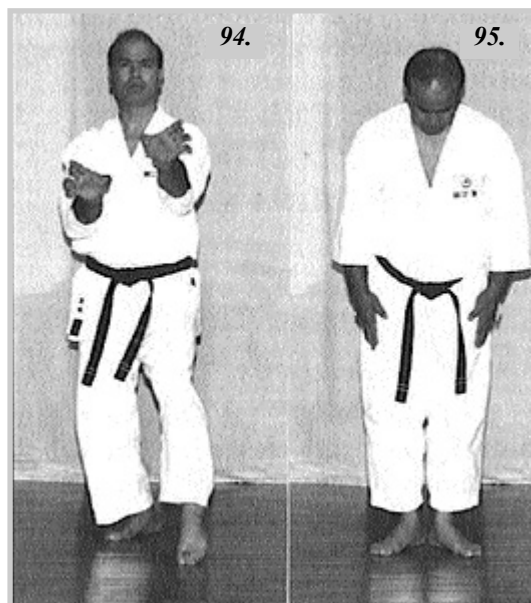


Yori ashi i mawashi uke

Sanseiryu kata - Kiyohide Shinjo



Kakushen



Naklon

KATA BUNKAI

(analiza primjene kata *Kanshiwa* i *Seisan*)

Kanshiwa bunkai i *Seisan bunkai* predstavljaju oblik dogovorenog sparinga u kojem se razrađuje primjena tehnika, u realnoj situaciji, ishodišnih kata (*Kanshiwa* i *Seisan*). Sama riječ *bunkai* znači aplikacija ili objašnjenje tehnike u kojem sudjeluju najmanje dvojica ili više izvođača. Jedan se brani dok ostali napadaju tehnikama iz kate i to onim redosljedom kojim idu u kati.

Osnovni razlog vježbanja kata *bunakai* je uvježbavanje obrambenih tehnika do potpune upotrebljivosti. Mora se priznati da niti jedna tehnika nije naučena dok nije primjenjiva u promjenjivim uvjetima borbe. Kata *bunkai* je najbližnja realnoj borbi pogotovo kada se dobro uvježba i kada ne nivo izvođenja napada i obrana diže do maksimuma kada sam karakter sparinga poprima oblik realnog borenja iako s unaprijed određenim tehnikama napada i obrana.

Treba, međutim odmah naglasiti da ovo nije ujedno i jedina moguća primjena dotičnih tehnika. S vremenom, napredniji će učenici, na osnovi samoinicijative i kreativnosti, razrađivati svoje vlastite *bunkaie*, odnosno analizirati i druge moguće primjene istih tehnika, pri čemu im osnovni *bunkai* može poslužiti kao model odnosno putokaz. Isto tako mogu se kreirati i *bunkai* drugih borbenih kata.

Treba još jednom naglasiti da se usprkos raznovrsnim mogućnostima primjene, sama tehnika, odnosno forma njenog izvođenja nikad ne smije mijenjati.



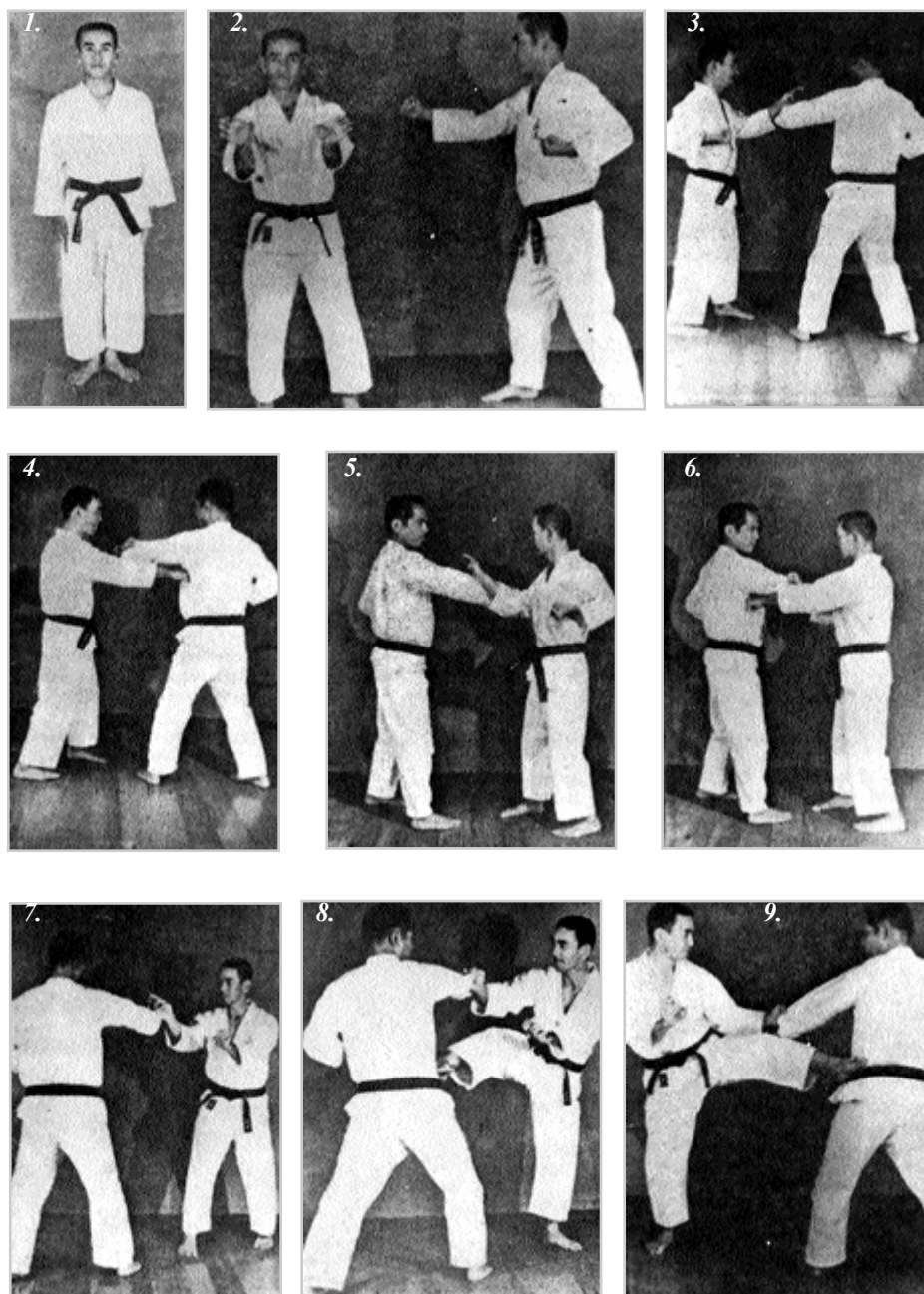


*Yokinobu Shimabukuro sensei i N.Dizdarević.
Kranjska gora 1994.*



**Kanshiwa
bunkai**

Kanshiwa bunkai - Ryuko Tomoyose i Seiyu Shinjo



Kanshiwa bunkai - Ryuko Tomoyose i Seiyu Shinjo

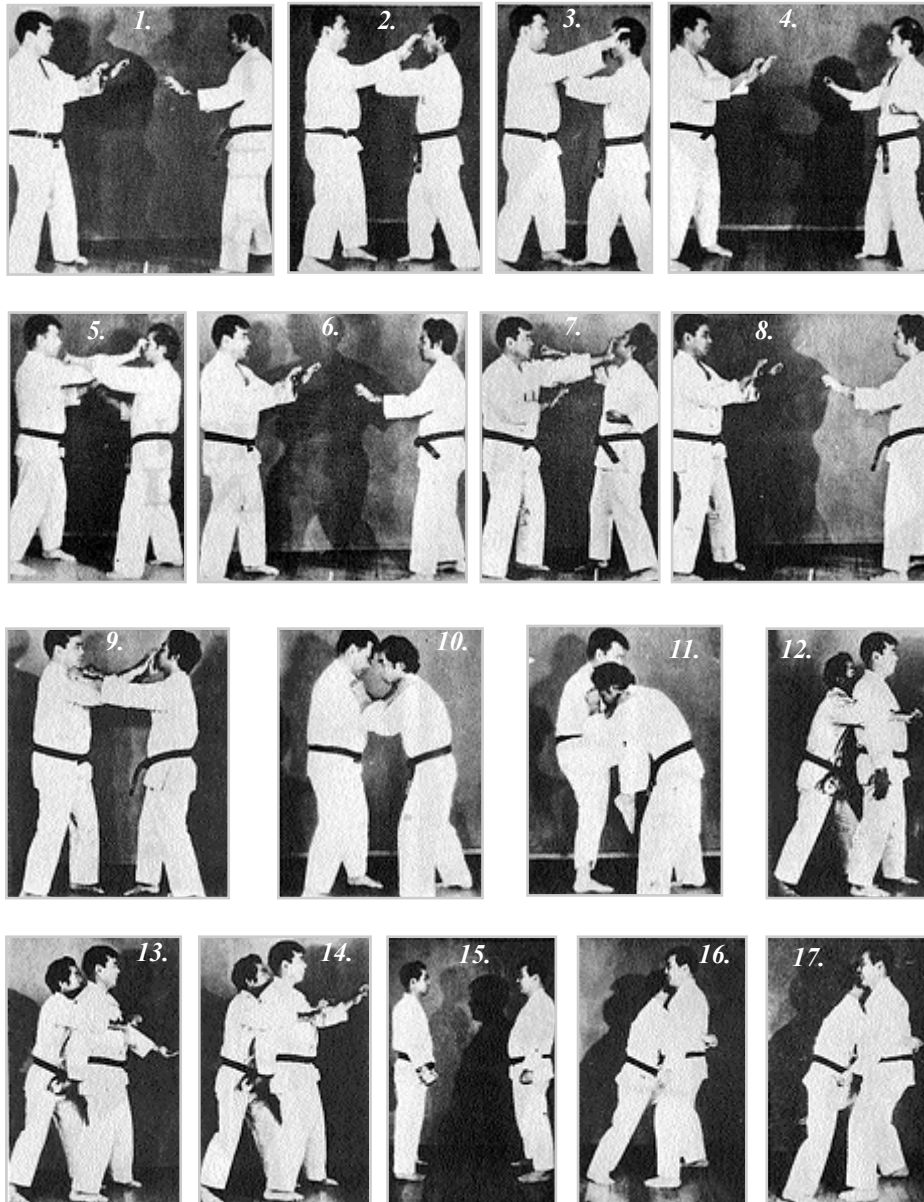


Kanshiwa bunkai - Ryuko Tomoyose i Seiyu Shinjo

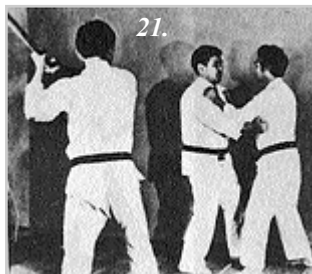




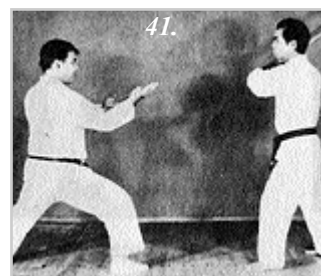
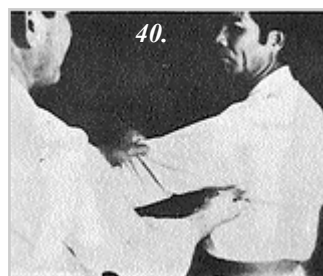
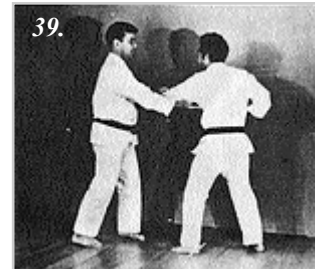
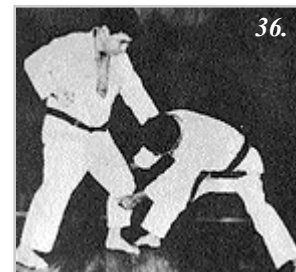
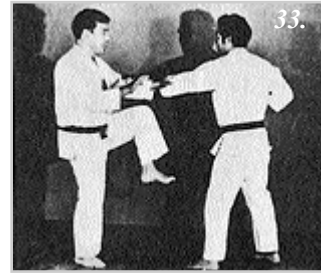
Seisan bunkai - demonstriraju Seiko Toyama i Nobutaka Takara



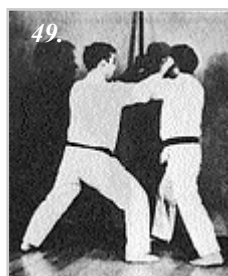
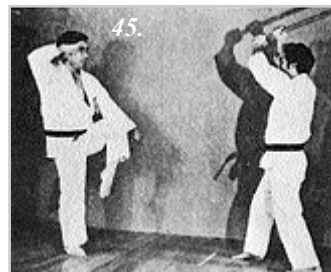
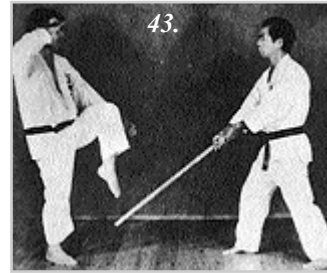
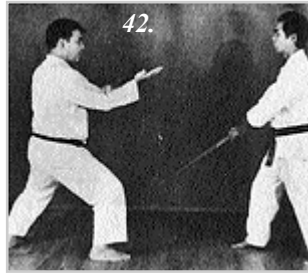
Seisan bunkai - demonstriraju Seiko Toyama i Nobutaka Takara



Seisan bunkai - demonstriraju Seiko Toyama i Nobutaka Takara



Seisan bunkai - demonstriraju Seiko Toyama i Nobutaka Takara





N. Dizdarević na Svjetskom kupu Okinawljanskog karatea. Okinawa 1997.



Dogovoreni sparing

DOGOVORENI SPARING

Dogovoreni sparing je uz pojedinačne tehnike vrlo važan dio treninga, i u *Uechi ryu* karateu je zastupljen nizom varijanti.

Prvenstveno, dogovoreni sparing treba shvatiti kao sredstvo treninga, a ne kao ispit snage ili natjecanje. Uključeno je po dvoje vježbača, ne u ulozi protivnika ili suparnika, već partnera koji harmoničnim radom postižu obostranu korist. Ovakav pristup neophodan je da bi se postigla vještina samoobrane, a može biti koristan i u svakodnevnim međuljudskim odnosima.

Napredovanje u vježbanju može se sagledati kroz pet stupnjeva treninga.

Prvi stupanj je pamćenje pojedinih pokreta. Poput borbenih kata i dogovoreni sparing je sastavni dio učenja realnih tehnika karatea, pa ih zbog toga treba dobro proučiti i zapamtiti.

Drugi stupanj je vježbanje forme, koordinacije, brzine, distance. Kada učenik već savlada pokret i zna što slijedi, treba se koncentrirati na ispravno izvođenje tehnika slijedeći gornja načela. Na ovom stupnju treninga sparing bi se već trebao izvoditi tako da o njemu ovisi uspješna primjena tehnika u realnoj borbi. Stjecanje i razvoj osjećaja za distancu koja je različita za različite tehnike, postiže se vježbanjem prvenstveno dogovorenog sparinga, a kasnije naravno i vježbanjem naprednijih oblika poludogovorenog i slobodnog sparinga.

Borbeni duh je također vrlo važan, čak vitalan faktor za uspješnu samoobranu, jer bez potpune koncentracije i nepokolebljivog samopouzdanja, same tehnike neće vrijediti mnogo. Vježbanjem učenik mora isključiti sve fizičke, mentalne i duhovne slabosti koje bi mogle zasmetati uspješnoj samoobrani. Trenutak oklijevanja ili nesigurnosti može biti presudan.



KYU I DAN KUMITE

Dogovoreni *kumite* je također vrsta sparinga. Prefiksi *Kyu* i *Dan* ukazuju nivo znanja, učenički i majstorski, na kojem se izvodi *kumite*.

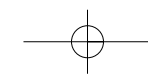
Za razliku od ostalih oblika dogovorenog sparinga, gdje se radi obrana od pojedinačnog, ovdje se uči obrana od kombiniranog napada.

Na učeničkom *Kyu* nivou, još poznatom pod imenom *Yakusoku Kumite Dai-ichi* (dogovoreni sparing br.1), uloge napadača i onog koji se brani strogo su odijeljene. Na majstorskom *Dan* nivou, ili *Yakusoku Kumite Daini* (dogovoreni sparing br.2), ove su uloge podijeljene, tako da se vježbači naizmjenično brane i napadaju.

Oba sparinga razvio je Kanei Uechi sensei 1955. godine, a od 1965. godine uveden je na Okinawi kao sastavni dio *Uechi ryu* treninga. Sve tehnike dogovorenih sparinga uzete su iz kata iako se to u prvom trenutku ne vidi. Dogovoreni sparinci imaju za cilj uvježbavanje napadačkih tehnika rukom i nogom, blokada i kretanja. Uz ove tehničke napretke razvija se osjećaj za distancu, *timing* ili pravovremenost i *kime* ili snažna kontrakcija tijela prilikom udarca.

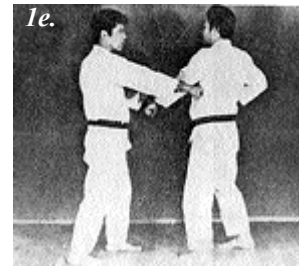
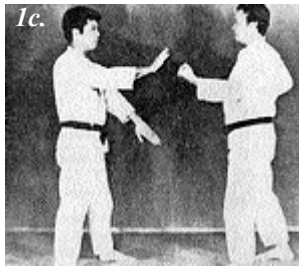
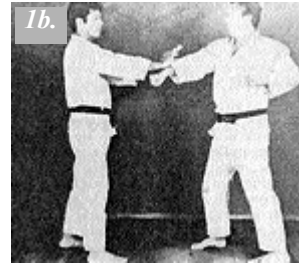
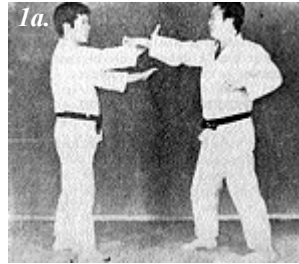
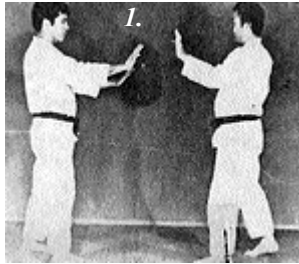
Učenički *Kyu kumite* ima pet djelova koji idu redom od jednostavnijih kombinacija prema složenijim. Dobro je ako se uči u prvom vremenu samo prve tri kombinacije i tek kada se one dobro nauče, prilazi se učenju četvrte i pete kombinacije. Ove dvije posljednje su složenije jer uključuju napade nogom i obrane od tih napada. Kada se započne s vježbanjem *Kyu kumitea* svaka tehnika unutar kombinacija se izvodi odvojeno i ako je to moguće uz brojanje trenera. Kasnije, kako se napreduje, napadi i obrane unutar kombinacije se spajaju. Nakon toga se pridodaje brzina, a zatim *kime*. Napadi rukom se izvode u grudi i to do mjesta gdje je partner bio u trenutku napada. Pogotovo je pogrešno ako su napadi kratki jer u tom slučaju nema potrebe za blokom pa se kombinacija ne može potpuno izvesti. Kada se dobro uvježba svih pet kombinacija može se prići realnijem izvođenju s ulaganjem maksimalne snage.

Dan Kumite je majstorski *kumite* i on uveliko podsjeća na slobodnu borbu. Napadač napada najjače što može. Nakon završene kombinacije nije potrebno vraćati se na početno mjesto nego se nastavlja tamo gdje se završila prethodna kombinacija.

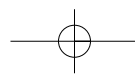
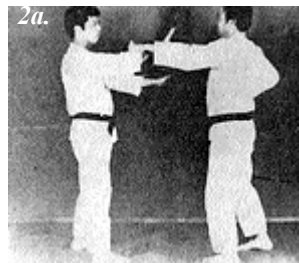
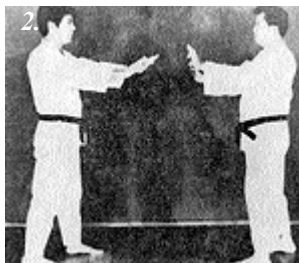


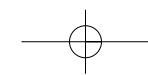
Kyu kumite

1. Kyu Kumite



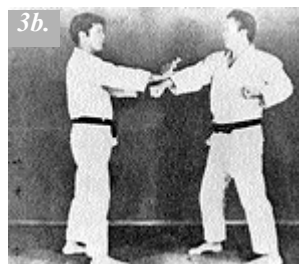
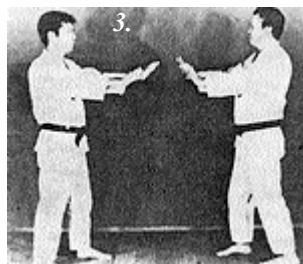
2. Kyu Kumite



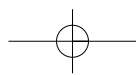
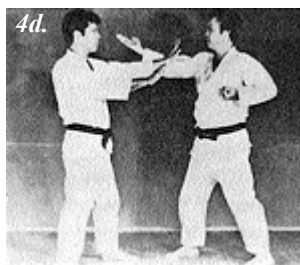
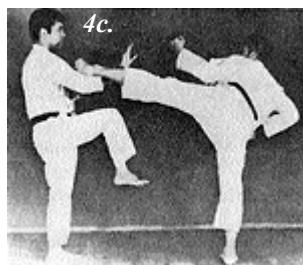
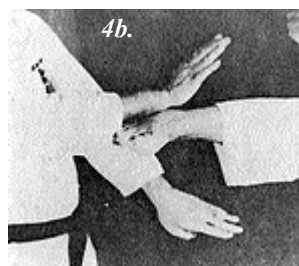
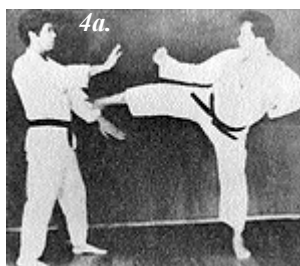
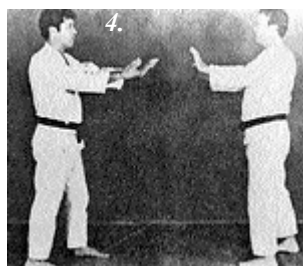


Kyu kumite

3. Kyu Kumite



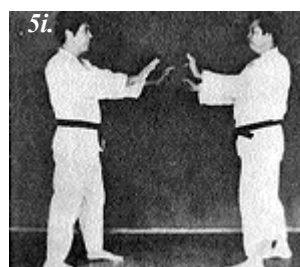
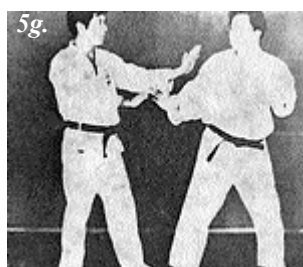
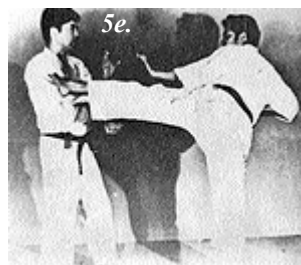
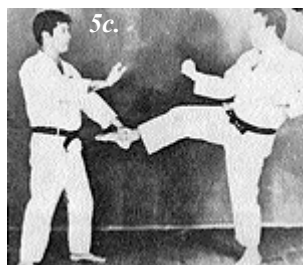
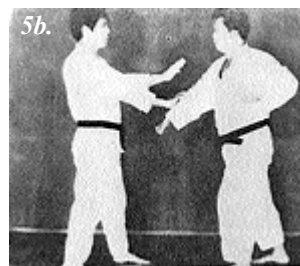
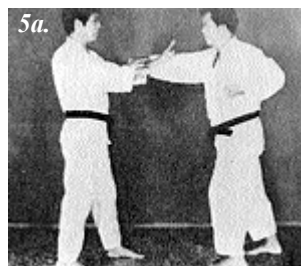
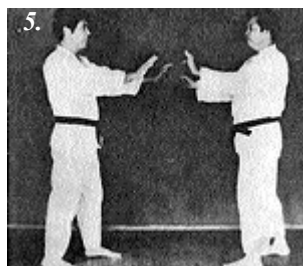
4. Kyu Kumite



Kyu kumite

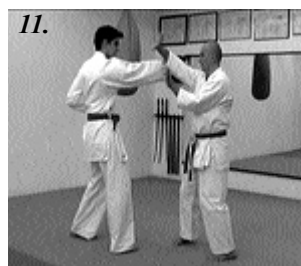
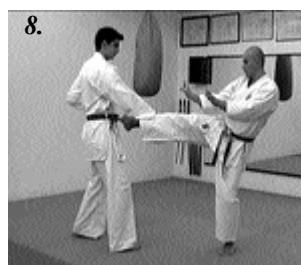
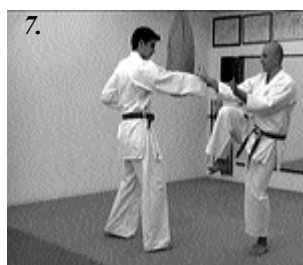
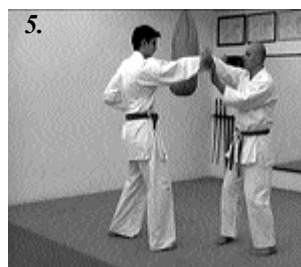
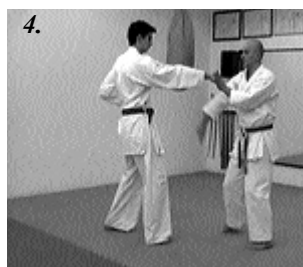
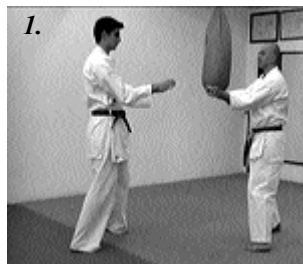


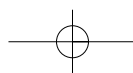
5. Kyu Kumite



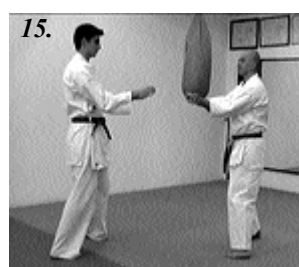
Dan Kumite - Namik Dizdarević i Senad Dizdarević

1. Dan Kumite

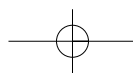
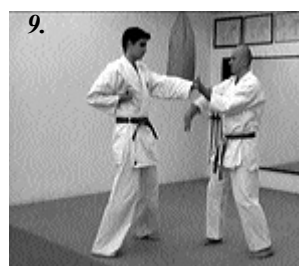
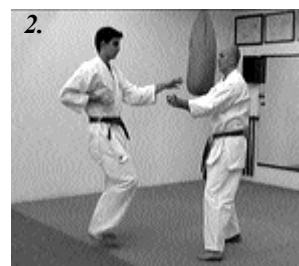
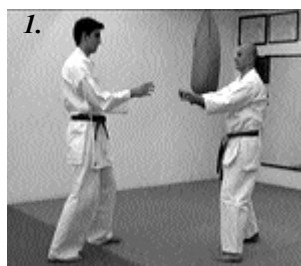




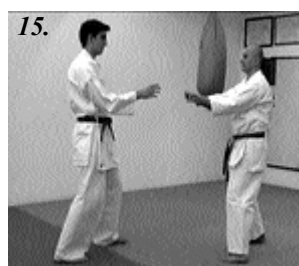
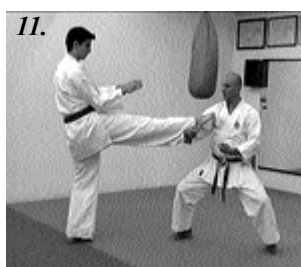
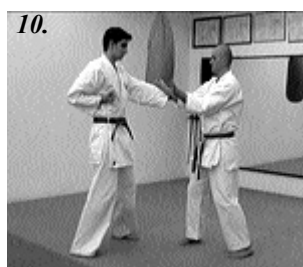
Dan Kumite - Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



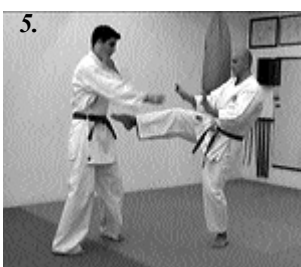
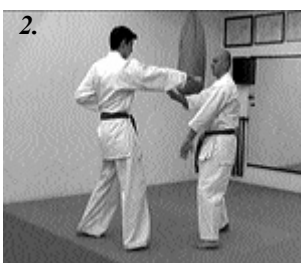
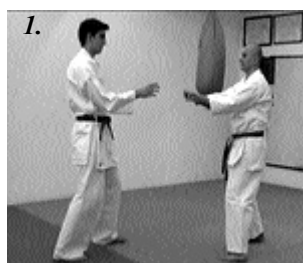
2. Dan Kumite



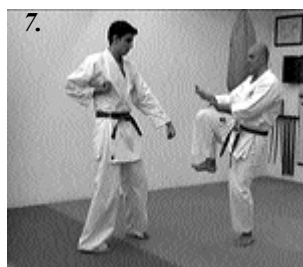
Dan Kumite - Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



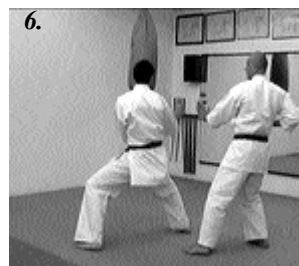
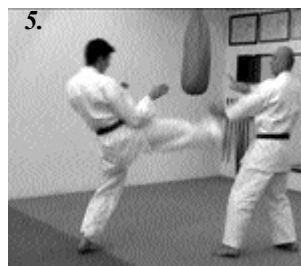
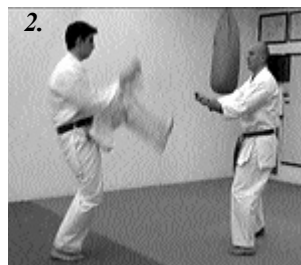
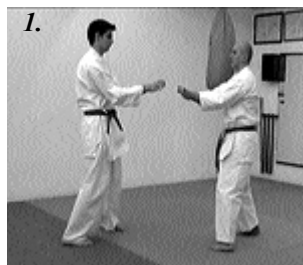
3. Dan Kumite



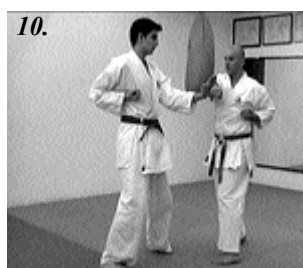
Dan Kumite - Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



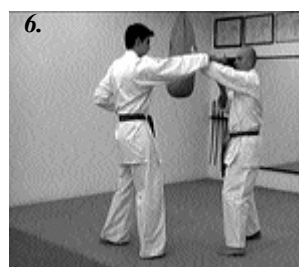
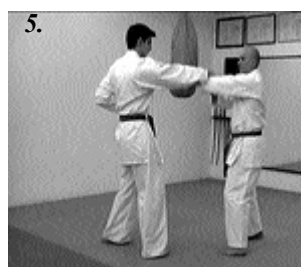
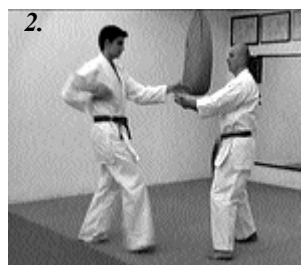
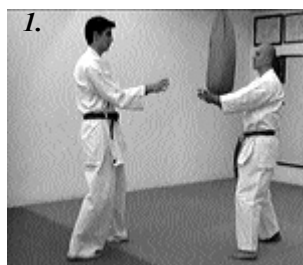
4. Dan Kumite



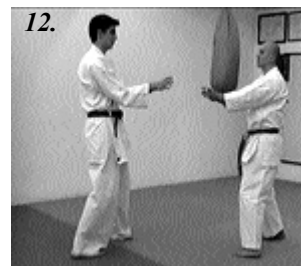
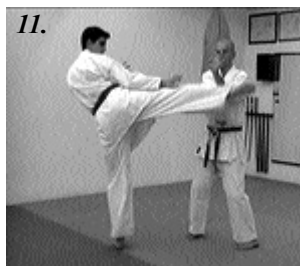
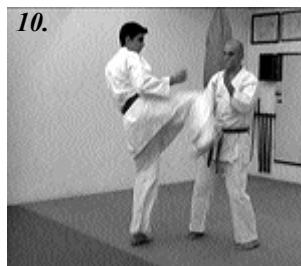
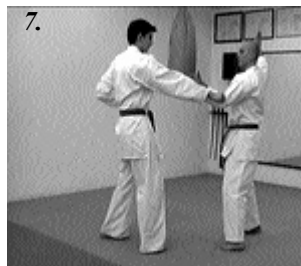
Dan Kumite - Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



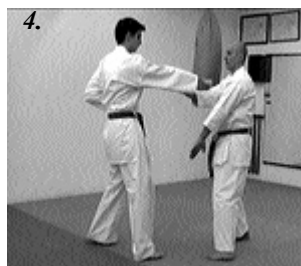
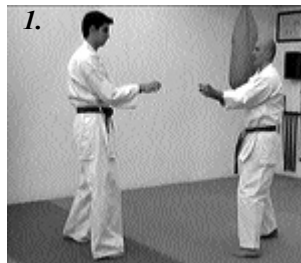
5. Dan Kumite



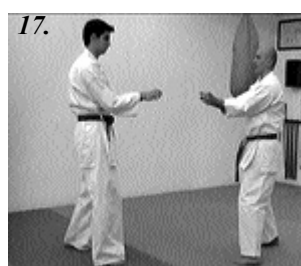
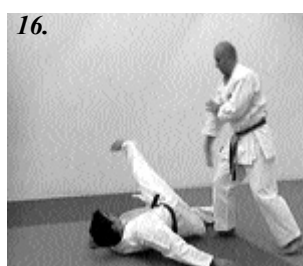
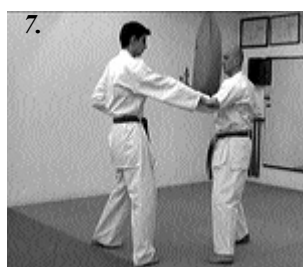
Dan Kumite - Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



6. Dan Kumite



Dan Kumite - Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



JIYU KUMITE - SLOBODAN SPARING

Jiyu kumite je oblik sparinga koji je po svom obliku i načinu izvođenja naj-sličniji realnoj borbi. Uz sve ostale prethodno navedene sparinge, u najvećoj mjeri razvija spontanost reakcije kao odgovor na neočekivani napad. Kao i kod ostalih sparinga, u početku treba vježbati polako i oprezno, a kasnije, s vremenom sve snažnije i brže.

Kako napad i obrana nisu prethodno dogovoreni, među partnerima nikako ne smije prevladati natjecateljski, već prvenstveno suradnički i kooperativni duh. Bitno je shvatiti da je slobodni sparing formom blizak realnoj borbi, no ipak ne predstavlja nikakvo natjecanje, niti su vježbači protivnici. To je samo vid treninga koji služi da učenici uvježbavaju i dodatno razvijaju primjenu svojih tehnika i vještinu samoobrane. Upravo zbog toga, a na obostranu korist vježbača, njihov međusobni odnos ne smije biti protivnički, već prijateljski i suradnički.

Vježbajući slobodni sparing, treba nastojati izvoditi tehnike napada i obrane što realističnije i što je više moguće u skladu s načelima naučenim u *Sanchinu*, bor-



Svake godine u 12 mjesecu već tradicionalno se na Okinawi održava otvoreno svestilsko prvenstvo u karateu.

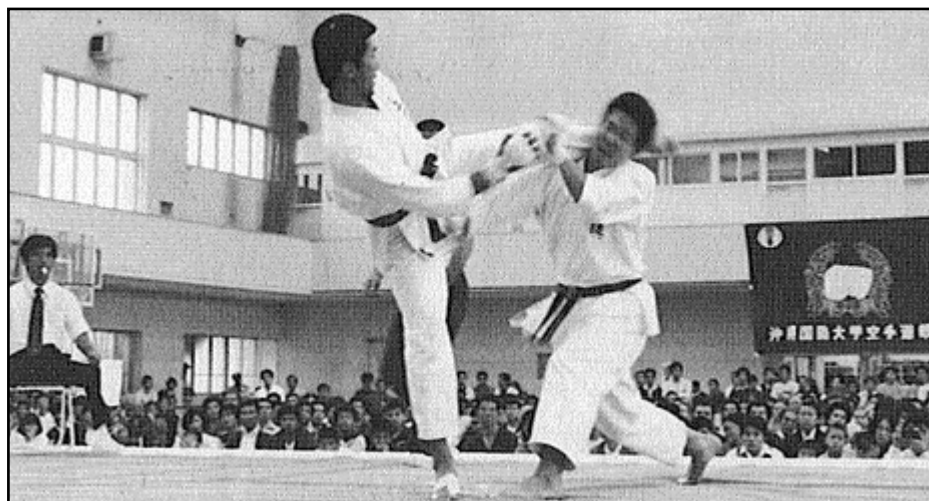
benim katama i dogovorenom sparingu.

Kako svaki borilački sistem zagovara određena pravila borenja, time su nametnuta i određena ograničenja ili pravila borenja. Pravila su uglavnom uvedena radi zaštite od mogućih povreda. Time su zabranjene sve opasne tehnike koje mogu dovesti do povrede bilo kojeg sudionika.

Uechi ryu sparing dozvoljava snažne udarce rukom u tijelo, nogom u tijelo i u noge, grabljenja za odjeću dok se izvodi napadajuća tehnika, čišćenja i bacanja. Nije dozvoljeno kontaktiranje glave rukom ili nogom. U novije vrijeme često se na treninzima obučava sparing u klinču ili na parteru gdje se vrlo efikasno primijenjuju *Uechi ryu* tehnike u kombinaciji s nekim drugim srodnim borilačkim vještinama.

Cilj *Uechi ryu* slobodnog sparinga je osposobljavanje studenta da se obrani od realnog napada i time se priprema uvježbavajući sve situacije realne samoobrane.

Iako se iz samog *Jiyu Kumitea* ne može procijeniti stvarno učenikovo znanje, on je odličan pokazatelj nivoa sposobnosti učenika da primjeni tehnike iz kata u stvarnoj situaciji.





Izgled dvorane u kojoj se svake godine održava otvoreno prvenstvo karatea. Okinawa, Naha. Borilište je uzdignuto 1 m od poda. Borilište je površine 8 m sa zaštitnim pojasom od 1 m. Prostor oko borilišta namijenjen je za gledatelje.



TRENING “ŽELJEZNOG TIJELA”

TRENING ZA RAZVOJ “ŽELJEZNOG TIJELA”

Učitelji drevnih borilačkih vještina, ponekad su pričali svojim učenicima priče o tjelesnom napretku njihovih učitelja. Te su priče postale legende, inspirirajući sljedeće generacije na ozbiljnije vježbanje vještine.

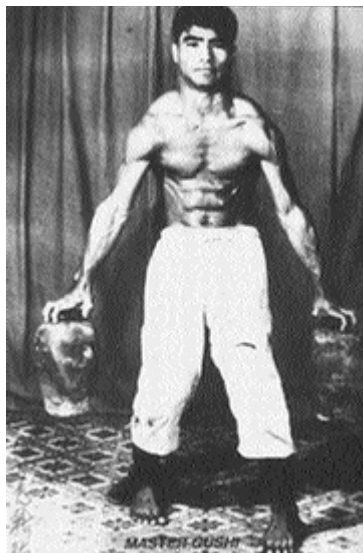
Kanbun Uechi sensei pričao je svojim učenicima priču o čovjeku, kojeg je vidio u Kini, kako se penje na stablo koristeći samo mišiće na leđima. Čovjek se prikovao uz stablo sa svojim jako razvijenim leđnim mišićima polako pronalazeći put prema gore po stablu sve dok se nije popeo nekoliko stopa iznad zemlje. Uechi sensei je pitao svoje učenike da li vjeruju toj priči. Neki učenici su rekli da vjeruju, dok su ostali tvrdili da je priča previše nevjerojatna da bi se mogla povjerovati.

Kanbun Uechi sensei je tada rekao učenicima koji su povjerovali u priču da će ih njihovo vjerovanje natjerati da jače treniraju te ispune taj podvig. Tijekom godina provedenih u vježbanju postat će mnogo jači i bolji u karateu, čak i ako je podvig nemoguć. Jačajući tijelo i zadržavajući dobro zdravlje kroz život isto je toliko bitno koliko i sposobnost za superiornu mogućnost samoobrane.

Formiranje “željeznog tijela” povijesno je bilo značajan dio *Chuan Fa* vježbe u Kini. Vrlo naporno svakodnevno vježbanje bilo je potrebno da bi se naučila vještina borenja. Kombinacija vježbi kao što su izotoničko dizanje ili nošenje velike težine, do izometrijskog zadržavanja određenog položaja ili stava, razvija snagu i izdržljivost vježbača. Sekundarno ovaj vid treninga formira jako i čvrsto tijelo vježbača čije će tijelo biti moćnije oružje u samoobrani.

Kineske borilačke vještine nisu koristile sistem koji upotrebljava dva zglavka šake najslabijoj u prakticiranju karatea koji danas poznajemo pod nazivom *seiken*. Za napade su se koristili vrhovi prstiju, središnji zglavci, brid dlana i korijen dlana. Zato je trening bio podčinjen rigoroznim rutinama formiranja snažne šake udaranjem u čvrste predmete s velikim brojem ponavljanja i to svakodnevno. Ciljanje na određenu točku tijekom bliske borbe zahtjeva specijalno pripremljeno tijelo koje će u borbi djelovati kao nezaustavljivo oružje. Ruke i noge postaju arsenal samoobrane dok tijelo i volja postaju željezo. Sjetite se da je originalna svrha karatea bila samoobrana, a ne sport ili hobi.

Formiranje tijela metodom *tai gitae*, je dugoročan proces da se virtualno stvori vaš vlastiti tjelesni oklop. Na žalost, kada ste napadnuti ne može se izbjeći zadobivanje udaraca od strane napadača. Mentalne i tjelesne pripreme smanjuju efekt dobivenog udarca. Važnost ovakvog tipa uvježbavanja primjećuje se kod suočavanja s više napadača.





Razbijanje cigala na podlacticama.



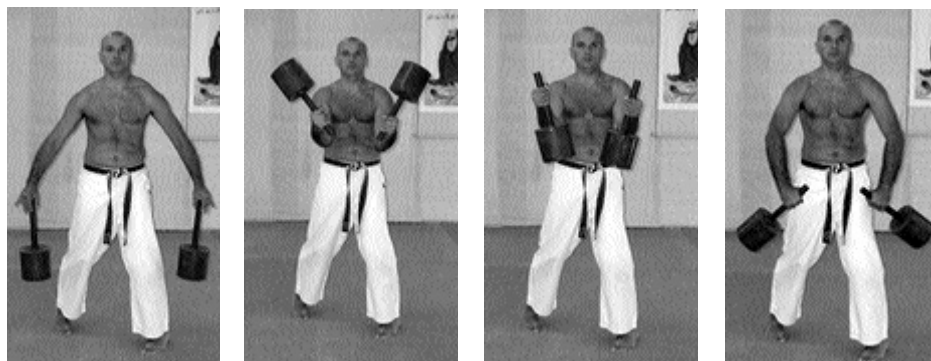
Razbijanje cigala na glavi.



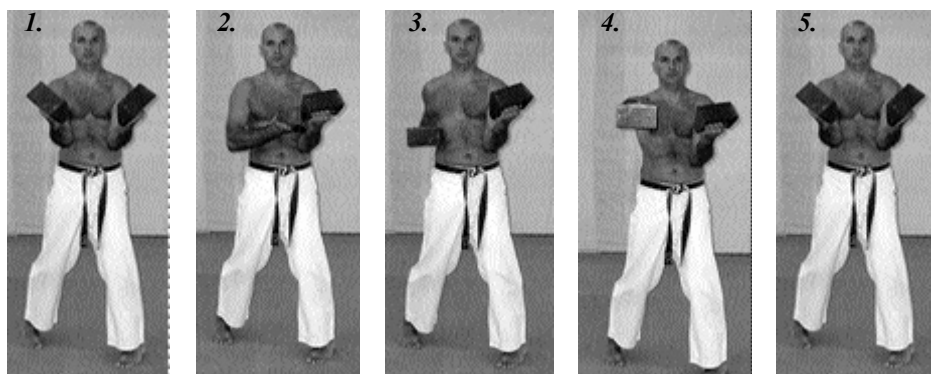
Udaranje dlanovima u čupove napunjene vodom.



Tradicionalna pomagala za formiranje "Željeznog tijela". Muzej borilačkih vještina Naha - Okinawa 1997.g.



Neki od načina nošenja utega Chikara ishi. Nošenje Chikara ishi utega se izvodi u Sanchin kretanju ili u Sanchin dachiu.



Tehnika udaranja utezima Sashi. Ovom se metodom uvježbava čvrst i snažan udarac rukom. Udarac se može izvoditi u mjestu ili u Sanchin kretanju.

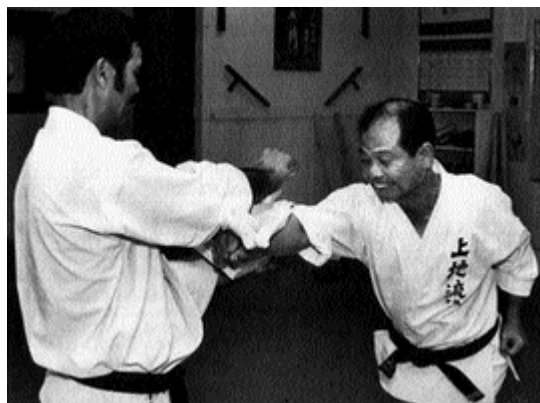


Tsutomu Nakahodo sensei radi sklekove na dva prsta ruke.

Psihološko povjerenje i fizička prednost dobivena uvježbavanjem tijela je jedinstven osjećaj koji osoba mora iskusiti da bi razumjela. Disciplina se razvija u dugom vremenu vježbanja, prelazeći granicu boli, do visokog stupnja jačanja čvrste volje i snage tijela. O povjerenju koje imate u svoje karate tehnike, ovisi da

li će vaše karate tehnike biti efikasne u agresivnoj situaciji borbe. Ukoliko povjerenje postoji, ono unapređuje šansu preživljavanja i pobjede. Jačanje metodom "željeznog tijela" način je testiranja karate tehnike, čvrste volje i snažnog tijela, što vodi putem višeg stupnja vježbanja karatea.

Jedan od ciljeva borilačkih vještina je podizanje tolerancije boli. Mišići bole od zadobivanja jakih udaraca nogom ili brzih udaraca rukom. S druge strane može se



Tsutomu Nakahodo razbija daske udarcem ruke.

pojaviti emocionalna bol radi neuspjeha. Ipak, vježbanje karatea pored same tehnike, ima smisao fizičkog i emocionalnog jačanja prolazeći kroz razna iskustva na treningu. Učenje podizanja praga boli tijekom formiranja "željeznog tijela", razvija viši nivo mentalne kontrole. Lokalna bol je iskušana u točki u kojoj dolazi do kontakta ili ozljede, ali mozak je mjesto gdje se bol registrira. Kontrola ovog pogleda na mozak je dostignuta s unaprijeđenim karate treninzima i

formiranjem željeznog tijela. Sami odlučujete koliko će vas boljeti. Nemojte to zamijeniti s mazohizmom.

Bol i neudobnost tijekom vježbanja koje unapređuje tjelesno stanje je pozitivan. bol i šteta dobivena nečijim udarcem nije!



Kiyohide i Narahiro Shinjo u demonstraciji lomljenja baseball palice podlakticom.



Demonstracija Tameshiwari. Lomljenje daske debele 10 cm podlakticom.

ATEMI NO JIKKEN

Atemi no Jikken predstavlja skup vježbi, kod kojih je bit zadavanje udaraca u razne dijelove tijela, sa svrhom da se ojačaju i da se poveća njihova otpornost na udarce. U ovu grupu spadaju *kote kitate* (jačanje podlaktica,) *kashi kitate* (jačanje nogu) i *hara kitate* (jačanje trbuha).

Ove vježbe uče vježbača kako da koncentracijom izvana postane čvrst, a istovremeno iznutra mekan i opušten (slično kao školjka), a isto tako i da psihički podnese udarac. Također, ovim se vježbama jačaju i udarne površine ruku i nogu partnera koji zadaje udarce.

Jedan od glavnih učinaka karatea je postizanje *mushin* stanja koje karakterizira potpuna budnost neometana svakodnevnim mislima, brigama i strahovima. Da bi se ovo postiglo, potrebno je vježbati *Atemi no Jikken* dok se potpuno i stvarno ne suzbije strah od bola i povrede. Tek kad "pobijedi" ove strahove moći će izvoditi sve tehnike potpuno i do kraja.

Ista sposobnost stiće se i dugogodišnjim vježbanjem *Sanchina*, tako da *Atemi no Jikken* ima ulogu dopunskih vježbi. Međutim, ipak je vrlo bitno da se sa izvođenjem ovih vježbi započne polako i oprezno, pa se postepeno, s vremenom, radi sve snažnije. Isto tako je bitno da se partneri međusobno dogovaraju, tj. daju do znanja jedan drugom koliko snažno mogu izvoditi vježbe.

Vrijeme izvođenja vježbe je ograničeno na 2 do 3 minute. Izvorno se *Atemi no jikken* izvodio dok jedan od partnera ne prekine rad uslijed bola. Što se duže izvodi, udarci su jači i radi se dok bol ne postane nepodnošljiva. Ova metoda se preporučuje ipak samo naprednim vježbačima.

Vježbe jačanja tijela *Atemi no Jikken* imaju popularan naziv "Željezno tijelo" ili "Čelična košulja" jer se s vremenom tijelo toliko ojača da postaje otporno i na vrlo jake udarce što zapanjuje mnoge ljude koji nisu upoznati s vještinom.

"Željezno tijelo" simbolično opisuje da tijelo vježbača treba biti snažno i čvrsto poput željeza, otporno na udarce i bol.

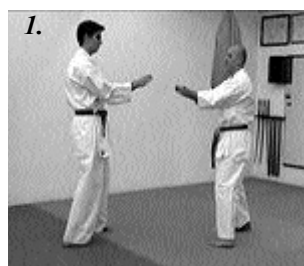
Kod rada je važno znati da se nikako ne smije udarati po zglobovima i kostima nego samo po mišićnom tkivu. Ovo je radi zaštite od povreda.

KOTE KITAE

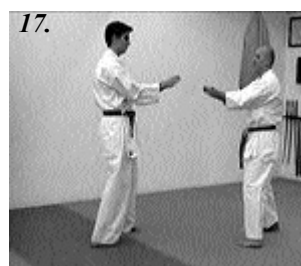
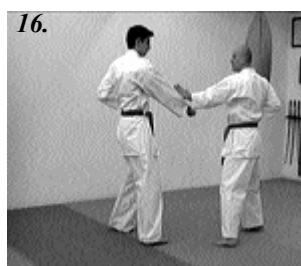
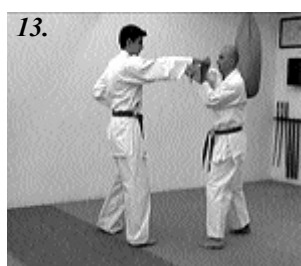
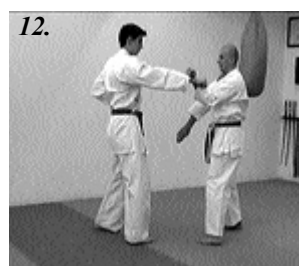
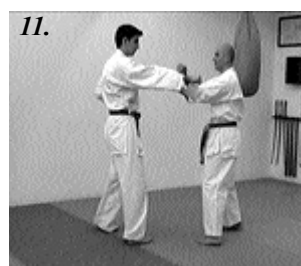
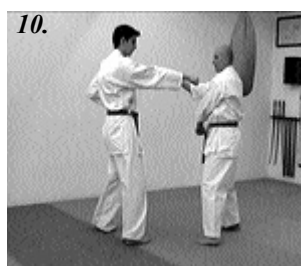
Vježba *kote kitae* sastoji se iz dvije faze. Prva, izvorno nazvana *kosuri* ili *kosuri-ai*, je faza masaže. Osim što se masažom, trljanjem podlaktice o podlakticu, priprema za drugu fazu, vježbač uči kako da iz čvrstog stava izvodi mekan, no istovremeno snažan pokret. Nadalje, savladavajući otpor kretanja ruke, jača se potisna i općenita snaga bloka.

Druga, *utsu* ili *uchi*, je faza udaranja. Osnovna svrha je da se vježbanjem očvrstnu podlaktice tako da ne bi, kod stvarne primjene bloka, došlo do povrede. Osim toga ova vježba služi i za razvoj tehnika udaraca i blokiranja.

Vrlo je bitno, da kod vježbanja *kote kitae*, student snagu izvođenja prilagodi vlastitim mogućnostima i u dogovoru sa partnerom. Treba isto tako zapamtiti da ova vježba nije nikakvo natjecanje niti odmjeravanje snage već isključivo služi za metodičan razvoj i napredak vježbača.



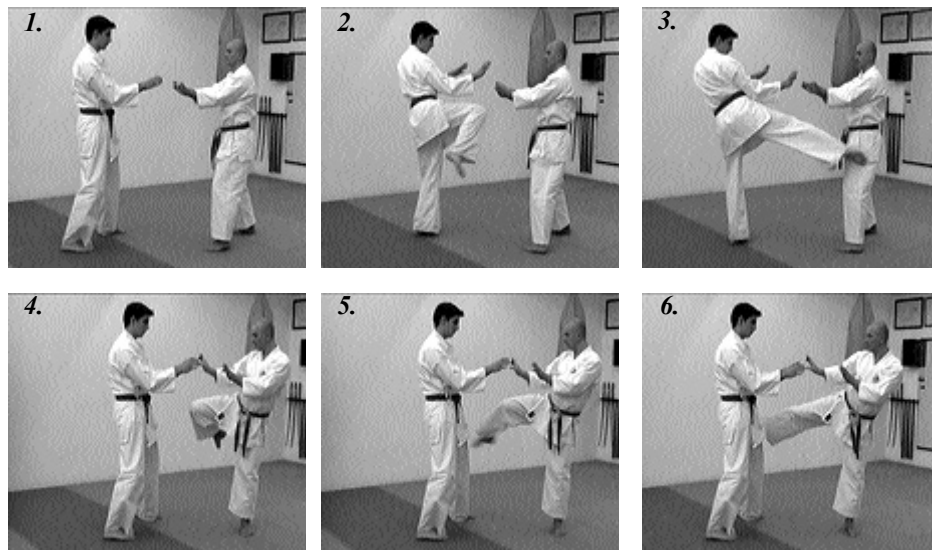
Kote kitae - demonstriraju Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



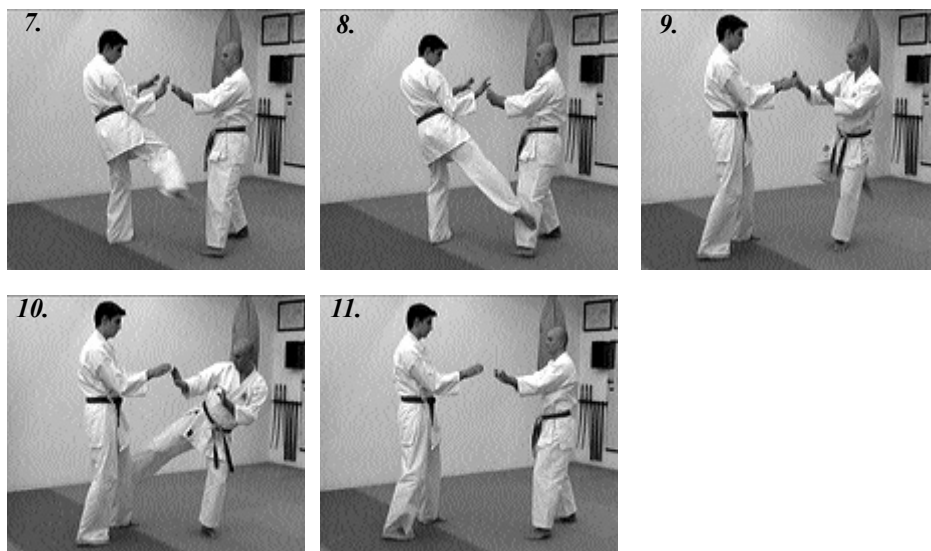
KASHI KITAE

Kashi kitae ili vježba za jačanje nogu izvodi se naizmjenično i to prvo u natkoljenicu, a zatim u potkoljenicu. Udaranje se može izvoditi s rustom stopala ili potkoljenicom. Naizmjenično se udara uglavnom u vanjsku stranu noge no može se ojačavati i unutrašnja strana.

Ova se vježba izvodi iz razloga što se veliki broj napadnih nožnih tehnika izvodi upravo prema protivnikovoj nozi. Vježbanjem *kashi kitae* jačamo noge kako bi odoljeli napadu. Nekada napadi nožnom tehnikom nisu prelazili visinu trbuha jer se smatralo da su ruke efikasnije za napade u gornjem dijelu tijela pa su vježbe *kashi kitae* bile od velikog značaja, no niti danas njihova važnost nije opala. Važno je znati da se ovom treningu mora pristupiti svakodnevno i postupno. U početku se naizmjenična udaranja u noge izvode polako i bez velike snage jer bi u suprotnom dovelo do bolnih oteklina ili čak do podljeva krvi u međumišićnom prostoru. Kako se u vježbi napreduje, tako udarci postaju jači i izvode se do granice bola.

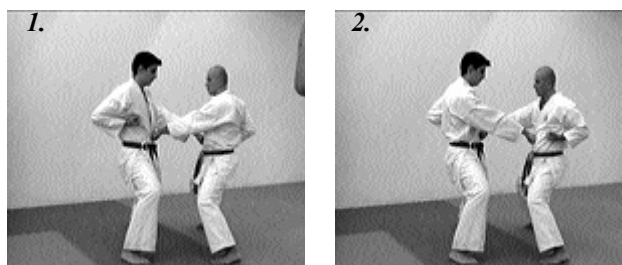


Kashi kitae - demonstriraju Namik Dizdarević i Senad Dizdarević



HARA KITAE

Hara kitae je vježba za jačanje trbuha. Trbuh može biti napadnut rukom ili nogom i od velikog je značaja da trbušni mišići odole napadu. Ako je trbuh slab dolazi do istiskanja zraka nakon čega slijedi grč i gubitak zraka što rezultira grčenjem mišića trbuha i nemogućnost ponovnog udaha na neko vrijeme. Naravno da za to vrijeme maksimalno opada mogućnost borenja pa se ta situacija mora izbjeći vježbanjem *hara kitae*. Vježba se može izvoditi napadom noge ili ruke u predio trbuha. Pri tome se mora pripaziti da se ne udara u pupak.



VJEŽBANJE KOTE KITAE KANBUN UECHI SENSEIA

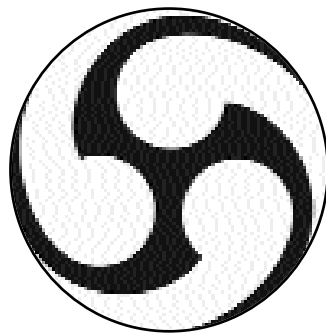
Kanbun Uechi sensei jačao je podlaktice vježbom nazvanom *kote kitae* koju je naučio u Kini. Vježba uključuje sistematsko udaranje podlaktica sa šakom ili bridom dlana partnera. Svrha *kote kitaea* je jačanje podlaktica. Jako razvijene podlaktice su svojstvene svim glavnim okinavljanskim učiteljima *Uechi ryu* karatea, osobito starijim.

Kanbun Uechi sensei je ispričao priču Seiyu Shinjou o kineskom majstoru borilačkih vještina koji ga je posjetio i upoznao ga s interesantnom borilačkom tehnikom ždrala. Čovjek je bacio malu torbu riže na pod doja. Zatim je kupio zrno po zrno s vrhovima prstiju, kao što bi ih ptica podizala sa svojim kljunom. Što je duže podizao zrna riže to je snaga čovjekovih vrhova prstiju bivala sve očiglednija. Posjetitelj je objasnio da bi u borbi mogao upotrijebiti *ključajuću* i *štipajuću* tehniku na vene po rukama protivnika, izazivajući smrtonosno unutarnje krvarenje.

Uechi sensei je postao zainteresiran tom idejom te je bio uporan, upućujući čovjeka da prikaže tehniku na njemu. Nekoliko pokušaja je bilo izvedeno, ali ni jedan nije bio uspješan zbog vrlo snažne Uechieve ruke. *Kote kitae* je podnio ždralovu tehniku koja je bila neefikasna.







回 四 第

孫兜抱蓮手敗



將軍抱叩手勝

半硬軟

Pangainan manuskript

PANGAINAN MANUSKRIPT

Kada je Kanbun Uechi sensei nakon trinaest godina provedenih kod učitelja Chou Tzu Hoa odlazio, dobio je na poklon pisani manuskript *Pangainan* stila u kojem su stajale slike s detaljnim objašnjenjem vježbi škole tigra, ždrala i zmaja. U knjizi su pored tehnika, napisani i dijelovi o ljekovitom bilju, masaži i tajnim tehnikama “željezne ruke” i “čeličnog dlana”, te povijest ove vještine.

Važno je napomenuti da su ove vježbe u pravilu jednostavne osim njih nekoliko. Najveća tajna uspjeha leži u svakodnevnom upornom vježbanju. Već u prvih nekoliko mjeseci vježbajući ove metode mogu se osjetiti promjene na tijelu kao što je povećanje opće snage tijela, izdržljivosti, otpornost na udarce, čvrstoća itd.

Pravilo je da se što češće izlažemo podražajima vježbe dok se tijelo potpuno ne adaptira. Ponekad može proći i nekoliko godina prije no što se pravi rezultati ne počnu nazirati.

Svakako da postoji nekoliko nivoa koji se mogu doseći vježbanjem ovih vježbi. Najviši nivoi majstorstva prevazilaze mogućnosti prosječnog čovjeka pa su nekim majstorima ove vještine ljudi pripisivali nadprirodne moći.

Danas se original *Pangainan* manuskripta nalazi u vlasništvu porodice Uechi.

Napomena: U narednom tekstu dat je samo osvrt na tehnike iz manuskripta bez detaljnog opisa. Neke su vježbe opasne da bi se izvodile bez stručnog vodstva, pa iz tog razloga nisu detaljnije obješnjene nego su date samo kao uvid u kineske tradicionalne metode treninga i vježbe koje je učitelj Chou Tzu Ho dao Kanbun Uechi senseiu.





“Šaka bunarskog izvora”. Svakodnevno iz Kiba dachi stava udarajte šakama u grotlo bunara i ponavljajte po nekoliko stotina puta. U početku neće biti efekata . Kasnije se počne javljati zvuk, a zatim vrtlog vode.



Udaranje drvenim čekićem po leđima pokrenuti će mišićne kontrakcije i time ojačati leđa kako u primanju iznenadnih udara, tako i prilikom napada.



“Ho Pan dlan” je tehnika za dovođenje chia u šake. Za rad je potrebno 34 komada jednakih štapića koji se čvrsto povežu na krajevima. Snop se trlja dlanovima po sredini i po krajevima dok ne zabrde.



Bez komentara.



“Kamena glava” je vježba koju vježba mali broj ljudi. Glavom se u prvo vrijeme oslanja na zid težinom tijela, a zatim se počne s trljanjem i kasnije s udaranjem po zidu.



Vježba za jačanje hirakena, sastoji se u udaranju hirakenom najprije u mekše predmete, a onda u čvršće sve dok se snažan udarac ne uspije uputiti u zid.



“Kien jen ruka” je tehnika za jačanje brida dlana time što se svakodnevno udara po drvenom panju. Kada se pojavi ulegnuće od udaranja, brid dlana je dovoljno čvrst da zadaje jake udarce.



“Čupanje planine” je metoda za razvoj snage prstiju. Zakopajte drveni stup u zemlju i pokušajte ga iščupati s tri prsta. Kada ga iščupate zakopajte ga dublje i počnite ponovno s čupanjem.



Metoda namatanja utega služi za jačanje mišića podlaktica i ručnih zglobova. Stanite u kiba dachi i namatajte uteg težine oko 7 kg nekoliko puta. Kasnije povećajte težinu i nastavite.



“Kotač” je vježba kojom se otvaraju svi energetski centri tijela. Vježba se izvodi u ponavljajućim serijama. Započnite s 10 ponavljanja, a onda svakog mjeseca povećavajte za 3.



“Orlova krila” je metoda kojom razvijamo rameni pojas a sve u svrhu borenja za dobijanje snage udaranja laktovima kao i odbijanje protivnika koji vas napada hvatanjem.



“Ležeći tigar” je vježba kojom se jačaju prsti ruku i nogu. U prvo vrijeme se rade sklekovi na prstima a onda se na leđa stavi težina. Postupno se težina povećava.



“Čelična metla” je metoda za jačanje potkoljenica u tehnikama čišćenja noge napadača. Vježba se sastoji u uzastopnom udaranju potkoljenica u drvo dok se lišće ne počne tresti ili čak opadati.



Metoda “Odgurni planinu” služi za gurajuću snagu ruku. Vreću tešku 10 kg koja visi na konopcu odbacujemo rukama što dalje, a zatim je dočekamo bez pomicanja iz stava.



“Trljanje pijeska” je metoda kojom se jačaju dlanovi. Ova metoda služi i u postizanju vještine “Vibrirajućeg dlana”. Pijesak koji se nalazi u posudi trljamo dlanovima.. Kasnije se stavi šljunak.



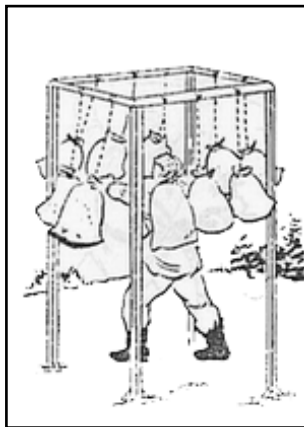
Bez komentara.



Metoda jačanja podlaktica sastoji se od udaranja podlakticom u deblo drveta. Vježba je dala rezultat ako se krošnja stabla trese dok udaramo po deblu. Kasnije pronademo deblje stablo i ponavljamo isto.



Metodom “Dva prsta” jačaju se prsti ruke udarajući po drvenoj površini. Tehnika služi za napadanje u manje pristupačne dijelove tijela.



Vježba "Pomicanje vreća" sastoji se iz udaranja vreća kojih ima 12. Niti jedna vreća ne smije mirovati, što znači da se mora vrlo brzo udarati. Što su vreće teže, vježba je naprednija.



Vježba "Razdvojiti vodu" sastoji se iz razdvajanja čvrsto pove-zanih bambusa. Kada se bambusi uspiju razdvojiti i proći na drugu stranu, vježbu ste majstorirali. Tehnika služi za odbijanje napadača.



"Trening lakoće" sastoji se od iskakivanja iz rupe koja se iskopa na dubini od 70 cm, a zatim se svaki mjesec iskopa još 10 cm. Kada iskočite iz rupe koja je duboka 1,3 m majstorirali ste vježbu.



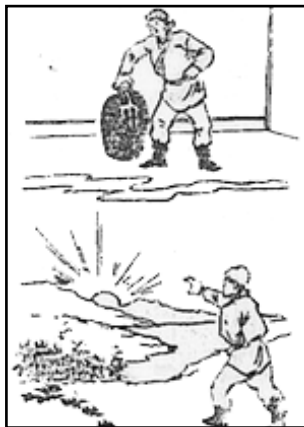
"Sashi utezi" služe za jačanje zgloba šake kao i podižuće snage ruke. Metode kojima se može vježbati prikazane su u prethodnim poglavljima.



"Skok tigra". U poziciji skleka odbijate se prvo u nazad poskocima, zatim naprijed i na kraju lijevo-desno.



"Ukorijeniti stopala" je vježba kojom se stiječe velika snaga i izdržljivost nogu. Stanete na stupove koji su razmaknuti za dvije širine kukova i spustite se u kiba dachi. Stav otežajte utezima na bedrima.



“**Tigrova kandža**” je tehnika jakih prstiju. Prvo se nosi prazan čup a zatim se ulijeva voda ili pijesak kako bi otežao. U jutarnjim satima izvodi se vježba “Hvatanja sunca”.



S pomoću debelih konopa koji vise mogu se raditi razne vježbe kao što su uspinjanje, okretanje s kolutom ili prebacivanje tijela.



Visiti na podlakticama je metoda kojom se razvija snažna kontrakcija gornjeg dijela tijela.



Metoda “**Čelični bik**” sastoji se iz vježbi za jačanje trbuha. Prvo se trbuh jača udarcima šake, zatim drvenim čekićem i na kraju stavljanjem velikih težina dok ležimo.



Podizanje raznih težina poznata je metoda za razvoj mišića ruku i ramena.



Podizanje utega s dva prsta jača hvat šake i razvija tehniku “Tigrove kandže”.



Tehnika "Čelični zagrljaj" sastoji se od vježbe podizanja težine zagrljajem. Kada se jedna težina s lakoćom podigne, krenemo na veću težinu, dok se ne podigne 200 kg.



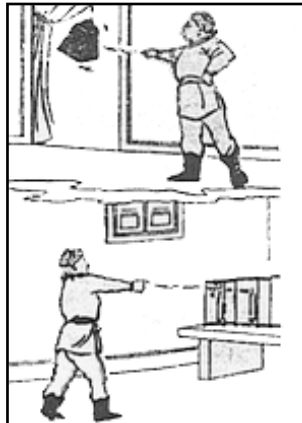
Vještina "Trbuha" sastoji se iz masaža, lupkanja, uvlačenja i izbacivanja trbuha. Vježba na slici predstavlja guranje balvana uz pomoću trbušnih mišića.



Hodanje po ivici bureta i pijesku. Ova vježba služi za ravnotežu i lakoću kretanja.



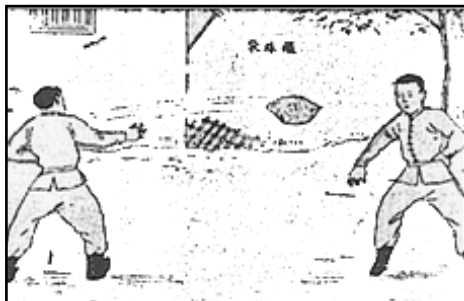
Udarnje vrhovima prstiju u vreću napunjenu pijeskom.



"Tsan" tehnika jednog prsta sastoji se od udaranja predmeta jednim prstom. To može biti zvono koje, kad udarite prstom, zazvoni. Kasnije radite s prstom uperenim u svijeću. Plamen se mora pomicati.



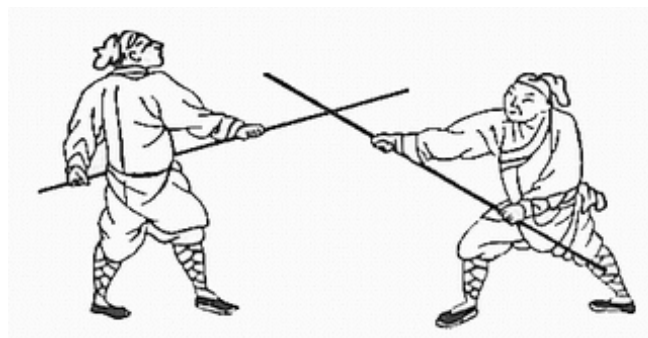
Bez komentara.

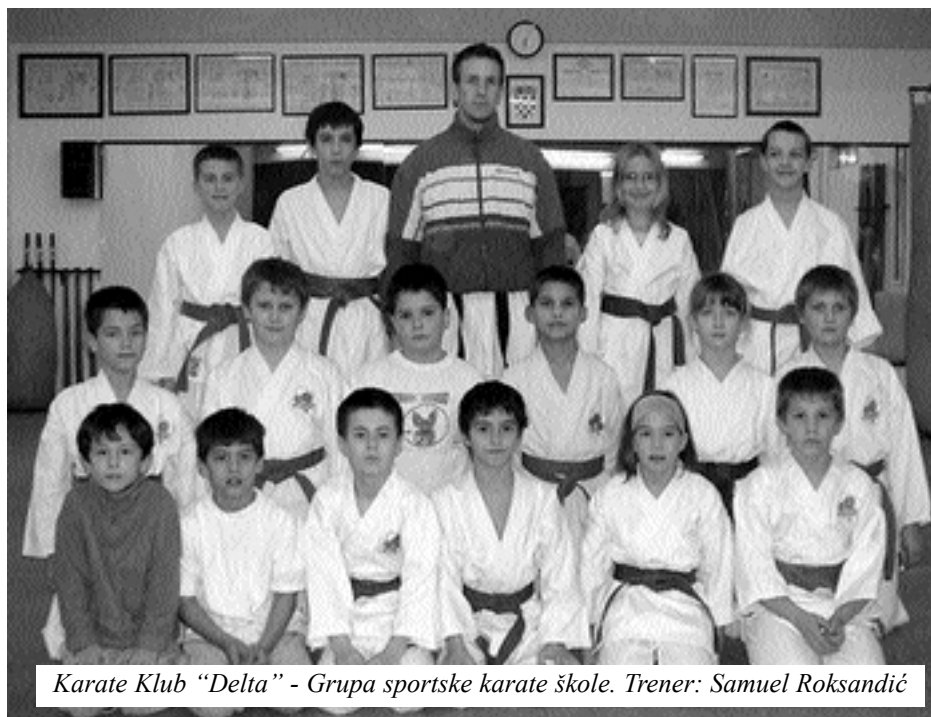


Dodavanje vrećicom napunjenom kukuruzom ili pijeskom. Ovom se vježbom jača hvat prstima. Vježba se sastoji od bacanja vrećice prema partneru. Vrećica se mora uhvatiti samo prstima, a ne dlanom. Prvo se započne s dodavanjem vrećice napunjene kukuruzom, a onda pijeskom.

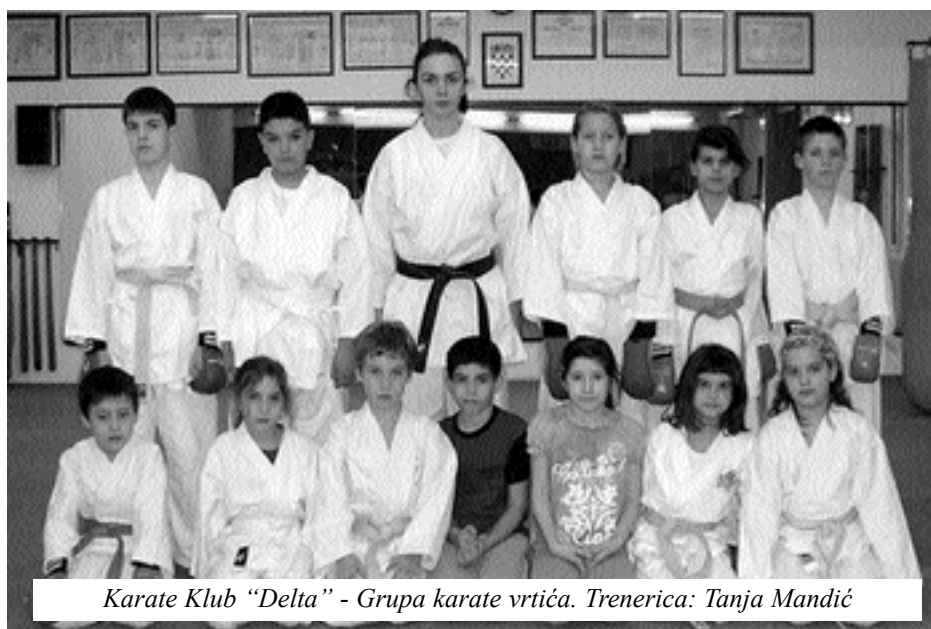


Prikazana vježba "Čelični most" jedna je od postojećih varijanti kojom se jača trbuh, ramena i leđa. Položaj se može zauzeti s dlanovima ili kao na slici laktozima na podu. Stopala mogu biti oslonjena samo na peti (lakša varijanta) ili cijelom površinom. Tada se trup treba podići, što dodatno otežava vježbu.

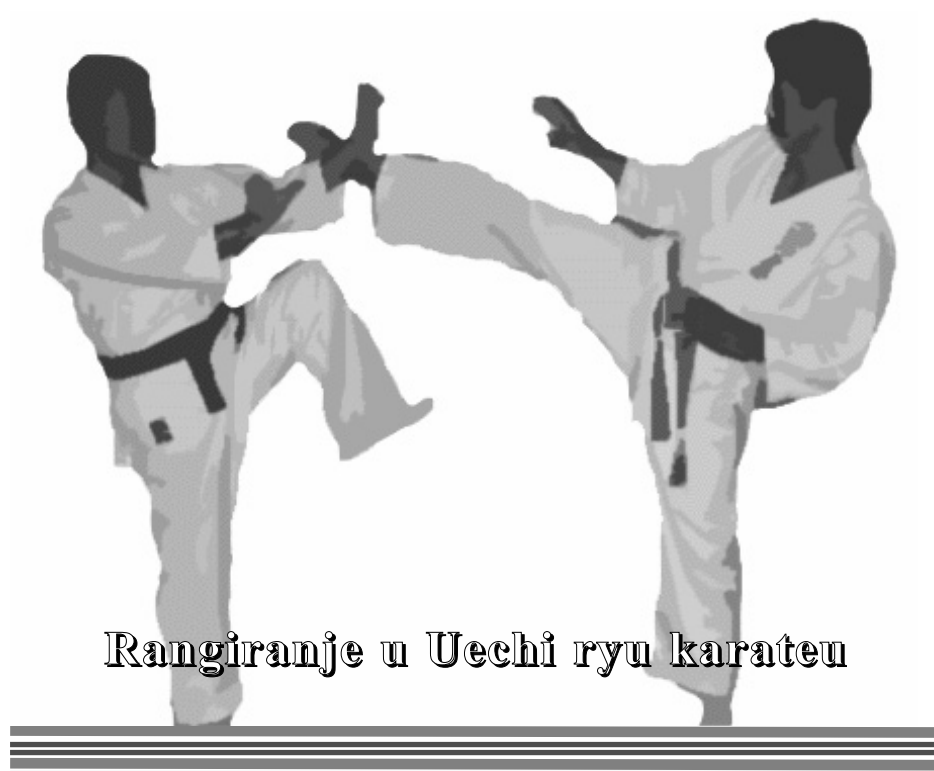




Karate Klub "Delta" - Grupa sportske karate škole. Trener: Samuel Roksandić



Karate Klub "Delta" - Grupa karate vrtića. Trenerica: Tanja Mandić



Rangiranje u Uechi ryu karaten

RANGIRANJE U UECHI RYU KARATEU

Poput mnogih drugih stilova, i u modernom *Uechi ryu* Karate dou, postoji klasifikacija koja se bazira na stečenim znanjima, sposobnostima i vještini karataša. Svako zvanje nosi određeno ime i označeno je odgovarajućom bojom pojasa koji karataš nosi.

U posljednje je vrijeme bilo mnogo razvijenih teorija i pokušaja da se ispiti prilagode dobnim skupinama s obzirom da je sve veći broj mladih vježbača koji ne mogu pratiti strogi i složeni program ispita za viša zvanja kakav je bio nekad na Okinawi. U Hrvatskoj smo, poučeni iskustvom, razvili sistem rangiranja koji je proširen na dječje dobne skupine. Tako djeca prvo uče temeljne tehnike karatea tipične za sve karate stilove i to do 5.kyua, nakon čega započinje trening specifičnih *Uechi ryu* tehnika.

Kako je program proširen, tako je došlo do zahtjeva za povećanjem broja boja pojaseva. Nekad je u Kini postojao samo učitelj s jedne, i učenici s druge strane. Jigoro Kano prvi je uveo sistem rangiranja po boji pojaseva u Japanu, u Judo vjerštini. U to vrijeme postojale su samo četiri oznake pojasa i to: bijela za početnike, zelena za starije učenike, smeđa za majstorske kandidate i crna za majstore. U starom sistemu rangiranja u *Uechi ryu* karateu jednako su se rangirala zvanja u bojama, no danas je situacija kod učeničkih zvanja drugačija, pa su osam učeničkih zvanja označena slijedećim nazivima i bojama:

Hachikyu-----	8.kyu (žuti)
Shichikyu-----	7.kyu (narančasti)
Rokkyu-----	6.kyu (crveni)
Gokyu-----	5.kyu (zeleni)
Yonkyu-----	4.kyu (plavi)
Sankyu-----	3.kyu (ljubičasti)
Nikyu-----	2.kyu (smeđi)
Ikkyu-----	1.kyu (smeđi s crnom trakom)

Mladi učenici, do 12 godina starosti, smiju posjedovati zvanje *Hachikyu* (8.kyu) do maksimalno *Gokyu* (5.kyu). Samo učenici stariji od 12 godina mogu polagati za učeničko zvanje *Yonkyu* (4.kyu) i više.

Na polaganje se kandidati ne prijavljuju samostalno, već isključivo po pozivu učitelja ili instruktora, kada ovaj procijeni da je kandidat spreman za stjecanje višeg zvanja.

Osam gore navedenih učeničkih zvanja slijedi deset majstorskih:

Shodan	-----	1.dan (crni)
Nidan	-----	2.dan -//-
Sandan	-----	3.dan -//-
Yondan	-----	4.dan -//-
Godan	-----	5.dan -//-
Renshi Rokudan	-----	6.dan -//- + jedna traka
Kyoshi Shichidan	-----	7.dan -//- + dvije trake
Kyoshi Hachidan	-----	8.dan -//- + -//-
Hanshi Kyudan	-----	9.dan -//- + tri trake
Hanshi Judan	-----	10.dan -//- + -//-

Za sticanje *Shodan* (1.dan) zvanja potrebno je, uz traženo poznavanje tehnika i teorije, da učenik ima minimalno 16 godina starosti. Iako je značenje posljednjih pet zvanja teško doslovno prevesti, ove titule općenito ukazuju na osobe visoko razvijenih moralnih i psihofizičkih osobina. U slobodnom prijevodu *Renshi* je kvalificiran da podučava umjetnosti vještine, *Kyoshi* je učitelj ili instruktor, a *Hanshi* zaslužuje najveće poštovanje i nosi odgovornost nastavljanja istinske tradicije *Uechi ryu* Karate doa.



Detalj s ispita za viša zvanja. (Jasmina Dizdarević druga s lijeva.), 1998. G.

ISPITNI PROGRAM ZA VIŠA ZVANJA U UECHI RYU KARATEU

RB	ISPITNI PROGRAM	UČENIČKA ZVANJA							MAJSTORSKA DAN ZVANJA				
		8.KYU	7.KYU	6.KYU	5.KYU	4.KYU	3.KYU	2.KYU	1.KYU	1.DAN	2.DAN	3.DAN	4.DAN
1	Pojmovi	1-5	1-7	1-9	1-11	1-13	1-17						
2	Dachi	1-10	1-10	1-10									
3	Tsuki waza	1	1-2	1-3									
4	Geri waza	1	1-2	1-3									
5	Uke waza	1	1-2	1-3					5-6	7-11			
6	Sabaki waza	1-2											
7	Hojo Undo				1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	1-12	1-12	1-12	1-12
8	Sanchin	ne	ne	ne	da	da	da	da	da	da	da	da	da
9	Kata					Kanshiwa	Kanshu Kanshiwa	Seichin Kanshiwa	sve Kanshiwa	Seisan	Sei Rui Seisan	Kondhin Seisan	San Sei Rui Seisan
10	Kata Bunkai												
11	Kyu Kumite				1-3	1-3	1-5	1-5	1-5				
12	Dan Kumite									1-6	1-6	1-6	1-6
13	Kote Kitae	ne	ne	ne	da	da	da	da	da	da	da	da	da
14	Juju Kumite	ne	ne	ne	ne	ne	ne	WKF	WKF	OKI	OKI	OKI	OKI
15	Test snage	10/20/30	10/20/30	10/20/30	15/25/35	20/30/40	25/35/45	30/40/50	35/45/55	40/50/60	40/50/60	40/50/60	40/50/60
1.POJMOVNI		2.DACHI	3.TSUKI WAZA	4. GERI WAZA	5.UKE WAZA	6.SABAKI WAZA	7.HOJO UNDO	15.TEST					
1.	Nukite-ruka koplje	1.Musubi dachi	1.Oi zuki	1.Shomen geri	1.Jodan-age uke	1.Koračno-zen.	1.kono shipo uchi	1.Slek					
2.	Shuto-brid diana	2.Heiko dachi	2.giaiku zuki	2.Mawashi geri	2.Čudan -uchi uke	2.Dokorač-zen.	2.yoko uchi	2.Čučanj					
3.	Boshiken- savnuti palac	3.Zenkutsu dachi	3.uraken ucji	3.Yoko geri	3.Gedan barai uke		3.shomen geri	3.Trbušni					
4.	Shotei- koljen diana	4.Kokutsu dachi			4.Wa uke		4.shuto, uraken, shoken						
5.	Halto- unutrašnji brid diana	5.Tsuruashi dachi			5.Hirate Mawashi uke		5.sokuto geri						
6.	Koken- zglavak šake	6.Nekoashi dachi			6.Shotei nagashi uke		6.shoken, tensho, shoken						
7.	Hiraken- poluzavorena šaka	7.Sanchin dachi			7.Shukoken uke		7.furi tsuki						
8.	Shoken- zglobovi ka prsta	8.Kage dachi			8.Gedan uchi uke		8.hazuki uke, hiraken uke						
9.	Uraken- obrnuta šaka	9.Shiko dachi			9.Hirate sukiage uke		9.hiji tsuki						
10.	Tetsui- šaka čekić	10.Kiba dachi			10.Shoken sukiage uke		10.shomen hagiki						
11.	Kote- podlaktica	11.Musubi dachi			11.Harai sukui uke		11.tenshin zensoku						
12.	Hiji- lakat						12.tenshin shoken nuki						
13.	Sokuto- vanjski brid stopala												
14.	Kakato- peta												
15.	Hiza- koljeno												
16.	Haisoku- rist												
17.	Brojanje												

DAN / KYU SISTEM RANGIRANJA

Sistem rangiranja i formalnog obilježavanja zvanja, u obliku kakvog danas poznajemo, počinje se primjenjivati negdje oko 1935. godine (po g. Takamaiyagi 1940.). Do tada nije postojao nikakav način obilježavanja znanja i vještine, a isto tako od tada pa još neko vrijeme, zvanja neće biti dodjeljivana na posebnim i izdvojenim ispitima, već prema vještini i znanju prikazanima na samom treningu.

U periodu od 1926. do 1945. godine, jedine dvije osobe koje su *Dan* zvanje dobile od Kambun Uechia osobno, bili su g. Ryuyu Tomoyose, 14. 01. 1940. *Godan*, i godinu dana kasnije 14. 01. 1941. godine Kanei Uechi, također *Godan* zvanje. Kasnije, u siječnju 1945. godine, Ryuyu Tomoyose prima najveće zvanje *Hanshi* od Kambun Uechi senseia da bi ga 14 godina kasnije, u kolovozu 1959. on sam dodijelio Kanei Uechiu, 33 godine nakon što je Kanei počeo vježbati *Pangainan ryu Karate jutsu*.

Opće je poznato da je *Pangainan ryu Karate jutsu* dao mnoge vrsne majstore koji su, pogotovo u prvim godinama postojanja instituta, podnijeli glavni teret razvoja i nastavka stila. Međutim, mnogi od njih umrli su prije početka rangiranja kakvog danas poznajemo. Upravo zbog toga je na središnjoj sjednici *Uechi ryu Karate-do Udruženja*, 1974. godine, odlučeno da se svima njima posmrtno dodijeli zvanje *Kyoshi*. Budući da je ovo zvanje u *Uechi ryu* sustavu rangiranja uvedeno 03. 12. 1964., na istoj sjednici odlučeno je također da se isto zvanje dodijeli i svim onim starijim učenicima koji su prekinuli trenirati prije ovog datuma, a još uvijek su živi.

S urođenim talentom za borilačke vještine, ništa manjim od očevog, Kanei Uechi je čitav život posvetio razvoju i napretku Karate doa. U znak priznanja za veliki doprinos *Uechi* stilu i općenito Karate dou, te njihovoj internacionalizaciji, primio je čak trostruko *Hanshi* zvanje, što je za jednog majstora borilačkih vještina nesumnjivo najveća moguća čast.

11. 06. 1959. godine, prima ovo zvanje od Ryuyu Tomoyosea. 19. 03. 1967. godine, japanska Karate do Federacija dodjeljuje mu zvanje *Judan Hanshi*, a 11. 04. iste godine, prima *Hanshi* zvanje u ime Opće Okinawa Karate-do Federacije.

U praksi, *Dan* i *Kyu* sistemi rangiranja, formalno su ustanovljeni u srpnju 1958. godine. Od toga dana za svako zvanje postoje točno određeni ispiti. Ispit za *Shodan* zvanje održao je Katshuhiko Minowa, tadašnji generalni sekretar *Uechi ryu* Karate do udruženja, a za zvanje *Sankyu* Shigoru Takamiyagi. Ovaj ispit, u povijesnom smislu, ima značenje prvog ispita održanog u sklopu *Uechi ryu Karate doa*.



Demonstracija Uechi ryu karatea na Riječkom Korzu, 2000. g.



Demonstracija povodom 20 godina Uechi ryu karatea u Rijeci. Na slici su Igor Prašnikar i Namik Dizdarević, 1994. g.



Pristupi i razumijevanje karatea

U današnje vrijeme postoji niz pristupa i shvaćanja Karatea, različitih po metodama treninga i cilju, odnosno konačnom učinku koji pružaju.

Karate jutsu i Karate do podrazumijeva opsežan i širok pristup koji ih s punim pravom klasificira kao istinski karate. Istovremeno, npr. turnirski karate, Jujitsu karate i Karate sho predstavljaju puno ograničeniji i uži pristup učenju, izveden i baziran na dijelu elemenata prva dva navedena pristupa.

KARATE JUTSU

U slobodnom prijevodu Karate jutsu znači umjetnost karatea. Osnovni cilj je postići maksimalno moguću efikasnost u borenju golim rukama, dakle bez oružja. Ovaj se cilj ostvaruje kombinacijom vještine tehnika s raznim mentalnim načelima. Iako je glavna svrha samozaštita i obrana, razvoj zdravih moralnim načela također je važan čimbenik ovog pristupa.

Karate jutsu uglavnom se prakticira samo u obliku dogovorenog sparinga. Zbog vrlo opasnih tehnika, a i zbog toga što se smatra da pravila, koja su ipak neophodna u sportskim borbama, znatno umanjuju njihovu stvarnu efikasnost, Karate jutsu ne sudjeluje na sportskim natjecanjima. Rangiranje zvanja nije posebno naglašeno, već se naglasak prvenstveno stavlja na rang, odnosno stupanj sposobnosti i vještine.

Iako ovakav pristup nosi u sebi originalno i tradicionalno shvaćanje karatea, slijedi ga tek mali broj stilova.



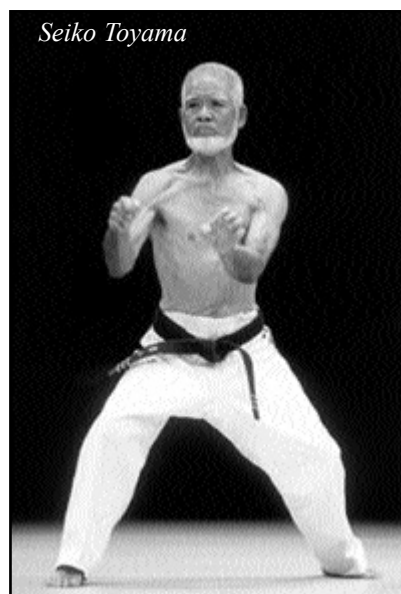
N.Dizdarević izvodi yoko geri jodan, Rijeka 1995. godina

KARATE DO

U slobodnom prijevodu Karate do znači karate put ili put karatea, a predstavlja moderno i orijentalno, shvaćanje karatea. Ovaj pristup stiječe popularnost kada se počinje smanjivati potreba za karateom kao stvarnom borbom. Ovo shvaćanje karatea proizlazi iz Karate jutsua i sadrži sva njegova osnovna mentalna načela i fizičke principe. Međutim, ovaj pristup podrazumijeva ipak nešto liberalnije shvaćanje karatea, pa iako se osnovni idejno-filozofski principi poklapaju to je ipak manje borbeno orijentirano shvaćanje karatea.

Napredak se ne mjeri isključivo vještinom samoobrane, već se težište daje i na druge aspekte; upornost, iskrenost, etičnost... Drugim riječima, težište je na razvoju vježbača u kompletnu i zdravu psihofizičku osobu. Ovo se postiže isključivo i samo kontinuiranim i napornim treningom koji ne poznaje "kratice" i lakše metode. Učenik mora zaista željeti naučiti i mora u vježbanje ulagati maksimum napora i truda.

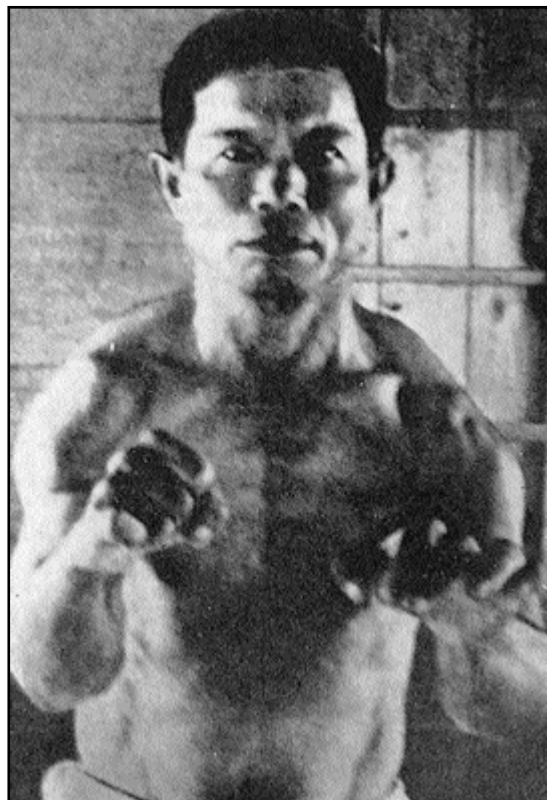
Slično kao i kod Karate jutsua trening se uglavnom izvodi u formi dogovorenog (iako se prakticira i slobodni) sparinga, dok se sportska takmičenja uglavnom ne prakticiraju. Naglasak je na natjecanju, ali unutar samoga sebe.



Seiko Toyama

ŠTO SIMBOLIZIRA “PUT”

“Put” simbolizira stazu na kojoj je nešto savršeno. To je put koji vodi u svemir. U karateu “Put” predstavlja značenje dostizanja istinske biti života kroz karate trening. “Put karatea” nije lagan put. Težak je izvan svih očekivanja. Pa ipak, budući da vodi ka vrijednom iskustvu fizičke, psihičke i duhovne izgradnje, nadasve je lijep. Staza treninga i discipline koja se razvija u karate dou ne završava u sali za treninge. Morate živjeti na način karatea da biste iskusili njegove najveće nagrade. Karate do nije samo riječ obrane ili napada. On je zapravo izraz života koji se živi 24 sata dnevno i 365 dana godišnje. Zaista, “Put karatea” je filozofija života koja nagrađuje ako se sprovodi do kraja, prelazeći granice učenja samoobrane i vodeći dalje u široku sferu istraživanja uma.



Kanei Uechi demonstrira poziciju ruku za borenje.

SPORTSKI KARATE

Dok se vježba u formi *Jiyu Kumitea*, slobodna, neodgovorena borba je od velike koristi za vježbače, jer pruža mogućnost primjene vještine u gotovo realnoj situaciji i mogućnost vježbanja s različitim partnerima u cilju usavršavanja vještine.

Na žalost, čest je slučaj da natjecateljski elementi zasjene faktore usavršavanja vještine, pa učenik postaje više zainteresiran za pobjeđivanje protivnika nego za vlastito usavršavanje. Neki čak idu toliko daleko da u potpunosti zanemaruju trening kata, a time i značajan dio mentalnog treninga, u korist isključivo fizičkih principa. Ovakvim pak pristupom stijeću samo dio sveukupnog dobra koje karate izvorno nudi. Iako se vrhunskim natjecateljima ne može osporiti velika snaga i vještina borenja, ovakav pristup u svojoj biti ipak znatno odstupa od izvornog.

Tradicionalni karate je vještina i umjetnost borenja, a ne sport. Osnovni cilj ove vještine je prvenstveno napredak, samo usavršavanje i formiranje kompletne osobe pa tek onda borenje. A i kad se govori o borenju i natjecanju prvenstveno se misli na natjecanje sa samim sobom i borbu s vlastitim *ja*, pa tek onda na protivnika. Jer čovjek koji je uspio pobijediti sebe, s lakoćom će savladati i sve ostale protivnike.



Kanei Uechi sensei na otvaranju Otvorenog prvenstva Okinawe u Karateu, 1980. godina.

JUJUTSU KARATE

Ovaj termin se koristi da bi se opisao pristup koji se sastoji u učenju isključivo tzv. "trikova samoobrane". Nekoliko tipova obrana uče se kao odgovor na određene vrste napada. Iako učenik može napredovati njegovo je znanje samoobrane ipak ograničeno na relativno mali broj situacija, pa može čak doživjeti i neugodnost bude li napadnut neočekivanim napadom.

Ovaj pristup u potpunosti se razlikuje od istinskog karatea, i moramo ga razlikovati od jujutsua, koji predstavlja vrlo uvaženu japansku formu vještine samoobrane.

No treba spomenuti da se *jujitsu* forma može i treba vježbati uz redovan karate do ili jutsu trening, prvenstveno da bi se u praksi uvježbavale obrane od hvatova i zahvata, te raznih vrsta oružja koje kate izvorno ne sadrže.



*Članovi Karate Kluba "Delta" u tehnikama jujutsua, Rijeka
2005. godina*

KARATE SHO

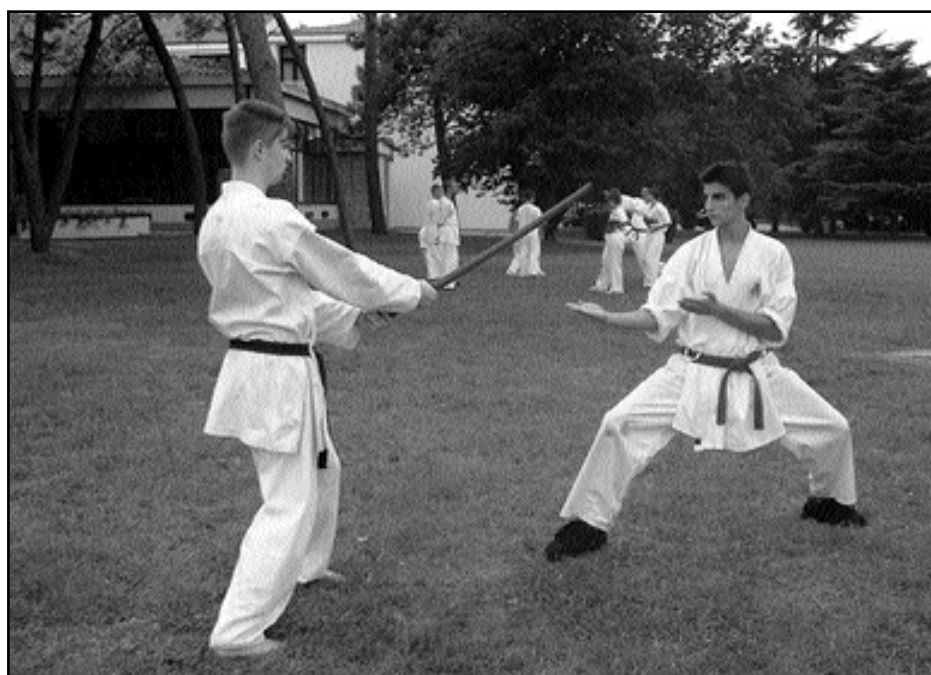
Karate sho je opće prihvaćen termin koji podrazumijeva spektakularni pristup karateu. Tu se prvenstveno misli na *tameshiwari* - vještinu primjene karate tehnika u lomljenju cigli, dasaka, crijepova, pa čak i u golorukoj borbi s divljim životinjama.

Iako pokazatelj gotovo vrhunskog poznavanja karate tehnika, punu vrijednost ima tek kao sastavni dio jutsu ili do pristupa, dok izdvojen i sam za sebe nije ništa više od puke demonstracije snage. Međutim, kao dio cjelovitog pristupa karate treninga, vrlo mu je važna uloga u stvaranju samopouzdanja i sigurnosti u ispravnu primjenu tehnika i punovrijedan je tek onda kada se shvati tek kao jedan od mogućih učinaka, a ne jedini i osnovni, što ga pruža istinski pristup i shvaćanje karatea.





Karate Klub "Delta" 2005. god. Starija grupa vježbača.



Seisan Bunkai. Senad Dizdarević i Damir Glavočić. Seminar, Umag 2002.g.



Povijesno razvojni put

“PUT” KANBUN UECHI SENSEIA



U Kini postoje različiti stilovi borenja nastali uglavnom kombinacijom vanjskih i domaćih utjecaja. Velika većina njih svoje tehnike bazira na pokretima životinja. Pokreti triju životinja: tigra, zmaja i ždrala, čine osnovu modernog *Uechi ryu* karate doa.

Uechi Kanbun sensei, “osnivač” *Uechi-ryua*, rođen je 1887.godine na Okinawi. S nepunih 19 godina odlazi u Kinu, u pokrajnu Fukien, gdje isprva kratko trenira *Koyo-ryu*, da bi 1897. počeo trenirati pod vodstvom majstora Chou Tzu Hoa (Zhou Zi He na dijalektu Pinyin, Shu Shi-wa na japanskom). Majstor Chou bio je izvršni poznavalac mnogih borilačkih vještina, a posebno *Hu Hsing Ch'uana* (Tigrov stil).

Nakon stjecanja priznanja majstora vještine, 1904. godine, Kanbun Uechi nastavlja s treniranjem kod majstora Choua, i tek nakon dvije godine odlazi u grad Nanching (Nansei na japanskom), u provinciji Fukien, gdje otvara vlastitu školu i podučava *Pangainan* stil, što znači *pola čvrsto, pola meko*. U Nanchingu ostaje do 1909.g. kada se vraća na Okinawu.

Po povratku na Okinawu se ženi i započinje se baviti farmerskim poslovima. U to vrijeme, usprkos pritiscima i nagovaranjima, ne pristaje na nastavak s podučavanjem, već ili vježba sam ili u uskom krugu prijatelja. Na Okinawi ostaje do 1924. kada seli u Wakayamu, Japan.

U Wakayami majstor Uechi ponovo započinje, 1926.godine, s podučavanjem karatea, točnije *Pangainan* stila. Prvi mu je učenik Tomoyose Ryuyu, a isprva njega i još nekolicinu znanaca podučava isključivo na privatnoj osnovi. Međutim, s vremenom broj učenika sve više raste, pa tako 1932. godine dolazi do osnivanja *Pangainan ryu Karate jutsu Instituta* u Wakayami. 1940. godine ovaj institut, zahvaljujući nastojanju Kanbunovih učenika mijenja ime u *Uechi ryu Karate jutsu Institut*. Majstor Uechi podučava u Wakayami do 1946.godine, kada se vraća na Okinawu.

Na Okinawi Kanbun Uechi sensei nastavlja s podučavanjem, ali samo za mali broj učenika u vlastitoj kući na otočiću Ie-Jima uz sjevero-zapadnu obalu Okinawe, gdje i umire 1948. godine.

Mjesto majstora Uechi Kanbuna zauzima njegov najstariji sin Uechi Kanei

sensei (1911 - 1991). Uechi Kanei sensei započinje učenje pod vodstvom oca 1927. godine u Wakayami. Nakon što 1937. godine stiječe zvanje majstora vještine, odlazi u Osaku gdje podučava Uechi stil do 1946. godine, kada se vraća na Okinawu. Ovdje nastavlja rad u Napou, ali samo s nekolicinom učenika. Nakon očeve smrti seli se 1949. godine u oblast Futenma gdje održava treninge otvorenoga tipa za velik broj učenika.

Upravo pod vodstvom majstora Kaneia dolazi do modernizacije i širenja *Uechi* stila van granica Okinawe, odnosno Japana. Tako danas postoje dojoi i škole *Uechi ryua* u Australiji, Novom Zelandu, Filipinima, Francuskoj, Hrvatskoj, Njemačkoj, Južnoj Americi, SAD-u itd.

Kako je zadnjih godina života bio slaba zdravlja, Uechi Kanei sensei predaje vodstvo nad Futenma dojom svojem najstarijem sinu Kamneiu. Istovremeno, na Okinawi dolazi do raspada Uechi ryua na nekoliko odvojenih organizacija. Većina starijih instruktora sada potpada pod *Okinawa Karate do Kyokai* (udruženje) koje trenutno predvodi Tomoyose Ryuko, dok drugu grupu, Uechi ryu Karate do *Soke* (glava porodice) predvodi Uechi Kammei. Osim ove dvije glavne, postoji i nekoliko manjih, nezavisnih grupa: *Kenyukai*, *Konan-ryu Karate-do Remmei* (federacija), *Uechi-ryu Karate-do Shinkokai* (promocijsko društvo).

KANBUN UECHI SENSEIEV STUDIJ KOJO RYUA

Čvrsto odlučivši da usvoji i nauči borilačke vještine, Kanbun Uechi sensei napušta, sredinom ožujka 1986. godine, rodno selo Izumi. Krajem istog mjeseca stiže na svoje odredište - Foochow.

Početkom ljeta iste godine, započinje vježbati i Tokusaburo Matsuda. U to vrijeme Kaho Kojo ima 31 godinu, a instruktor-asistent u dojou je Lord Makabe.

Kanbun Uechi sensei i Tokusaburo Matsuda započinju vježbanje bujutsua i uskoro većinu dana provode zajedno trenirajući.

Kanbun Uechi sensei, po naravi blag, ljubazan i iskren, često ostavlja dojam naivnog čovjeka. Vjerojatno zbog toga postaje predmetom podsmjeha instruktora Makabea, koji ga, ne obazirajući se na njegov početnički status, oštro kritizira i vrijeđa. Ispočetka Kanbun Uechi stoički podnosi ovakav postupak, međutim kako se vrijeđanje i podsmjeh i dalje nastavljaju, on konačno napušta Kojo dojo i odlazi u *chuan* školu kod majstora Chou Tzu Hoa. Ovdje treba napomenuti da okolnosti pod kojima je došao u *chuan* školu nisu u potpunosti razjašnjene.

KANBUN UECHI SENSEIEV STUDIJ KOD CHOU TZU HOA

Kod majstora Chou Tzu Hoa Kanbun Uechi sensei nastavlja s marljivim i napornim treningom i kroz tri godine postiže velik duhovni napredak te uspijeva nadvladati posljedice nekadašnjeg omalovažavanja. Posjećuje Kojo dojo i na traženje Lorda Makabea da pokaže svoju vještinu izvodi *Sanchin* katu. Ovo gotovo savršeno izvođenje, kako fizički tako i mentalno, savršeni pokreti, kontrola disanja i energije zadivljuju Lorda Makabea koji se, uvidjevši svoju grešku, ispričava Kanbun Uechiu za podcjenjivanja i nekorektne postupke kojima ga je izlagao.

U proljeće 1904.godine ostvaruje se Kanbun Uechieva dugo očekivana želja kada prima potvrdu majstorstva vještine. Tako je osmogodišnji naporan rad i trening konačno okrunjen uspjehom. Nakon ovog priznanja Kanbun Uechi sensei i dalje ostaje kod majstora Chou Tzu Hoa usavršavajući vještinu *Chuan Fa* te proučavajući kinesku literaturu i medicinu.

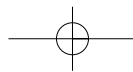
KANBUN UECHI SENSEI, TOKUSABURO MATSUDA I PANGAINAN

Kanbun Uechi sensei i Tokusaburo Matsuda ne samo što su bili dobri prijatelji, već su ih i vezivala i mnoga zajednička iskustva počevši od istog rodnog sela, odbijanja služenja vojske, odlaska u Kinu, iste škole, kasne ženidbe, pa do konačnog zapošljenja u istom poduzeću (predionica).

Nakon što Kanbun Uechi sensei napušta Kojo dojo, odlazi i Tokusaburo Matsuda, samo što nikada nije do kraja razjašnjeno kada i pod kojim okolnostima. Bez obzira, činjenica je da su obojica vrlo dobro govorili kineski jezik, bili upoznati s kineskom medicinom i pohađali istu *Chuan Fa* školu. Kanbun Uechi vraća se na Okinawu 1909. godine u 33. godini, a Tokusaburo Matsuda osam godina ranije u svojoj 25-oj godini.

Kanbun Uechi sensei je učio tri kate: *Sanchin*, *Seisan*, *Senseriu* i jedan oblik vježbi izdržljivosti *Kote kitaie*, dok je istovremeno Tokusaburo Matsuda učio *Suparime*. Ova razlika u broju naučenih tehnika proizlazi iz različitih metodoloških i filozofskih pristupa podučavanju učitelja Chou Tzu Hoa i Matsudinog učitelja. Princip podučavanja Chou Tzu Hoa sastoji se u učenju nekoliko tehnika, ali detaljno, dok je Matsudin učitelj podučavao više opširnije.

Po povratku na Okinawu Uechi Kanbun sensei više nije bio u prilici da nauči i posljednju katu *Suparime*, i prava je šteta što je nije imao vremena naučiti dok je boravio u Kini jer bi vjerojatno i forma *Uechi ryu* kakvu danas poznamo bila drugačija.



KANBUN UECHI SENSEIEV DOJO U KINI

Pred kraj 1905. godine, a uz podršku i nagovor Chou Tzu Hoa, Kanbun Uechi sensei započinje s pripremama za otvaranje vlastitog doja.

Zajedno s početkom nove 1906. godine, Kanbun Uechi sensei, u 30-oj godini, otvara vlastiti dojo na sjeverozapadu pokrajine Fukien u gradu Nanching, gdje podučava *Pangainan Chuan Fa* stil. Zašto Kanbun odlazi podučavati u čak 195 km zračne linije udaljen grad od Fuchowa, nikad nije razjašnjeno i ostat će jedna od mnogih zagonetki vezanih uz period njegova života provedenog u Kini.

KANBUN UECHI SENSEI I GO KEN KI

Kanbun Uechi sensei i Go Ken Ki zajedno su vježbali i izmjenjivali tehnike kako u Chou Tzu Hoovom doju tako kasnije i u Nanchingu. Budući da je Kanbun imao dojo u Nanchingu, morao je prevaljivati dug put da bi se sastajao s učiteljem Chou Tzu Hoom i Go Ken Kiem, pa je to činio svega dva puta na godinu. Cijeneći njegov entuzijazam Go Ken Ki je isto tako dolazio do majstora Kanbuna u Nanching dojo gdje su zajednički vježbali *Chuan Fa* tehnike. (Go Ken Ki, 1886 - 1940, rođen je u Fuchowu, pokrajina Fukien u Kini. Bio je poznat kao majstor stila "Bijelog ždrala". Godine 1912. seli u grad Naha na Okinawi gdje otvara dućan s čajevima.)

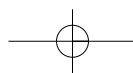
Njihovo prijateljstvo nastavlja se i na Okinawi. Go Ken Ki vrlo cijeni Kanbunovu *Chuan Fa* vještinu i preporuča ga kao istinskog majstora svim zainteresiranim za učenje borilačkih vještina. Kanbun Uechi sensei isto tako često posjećuje Go Ken Kia u njegovom dućanu u Nahi.

Ubrzo, zahvaljujući velikim dijelom i Go Ken Kiu, Kanbun postaje poznat u okolini Nahe pa i šire kao ekspert za kinesku *Chuan Fa* borilačku vještinu.

OSNIVANJE WAKAJAMA DOJOA

Širenje glasina o Kanbunovoj vještini uzrokovalo je sve veći broj ozbiljnih zahtjeva za podučavanje. Kanbun Uechi sensei dugo vremena ostaje odlučan u svojoj namjeri da ne podučava, međutim s vremenom ipak popušta sve većem broju zahtjeva i tako u travnju 1926. godine dolazi do otvaranja Shataku doja u stambenoj zgradi kompanije.

Prvi japanski učenik majstora Kanbun Uechia postaje Ryuyu Tomoyose.



SHATAKU DOJO (1926 - 1931)

Nakon Tomoyosea, dojou pristupaju Ganmei Uezato, Saburo Uehara, Kata Yamashiro i Gichu Matayoshi pa zatim Kanei Uechi, Shuei Sakihama i drugi. U ovom tzv. Shataku doju razdoblju, ipak treba izdvojiti Ryuyu Tomoyosea kao jednog od najboljih Kanbunovih učenika.

Od vremena osnutka Shataku doja, pa do 1931. godine, gore spomenuti učenici pokazuju značajan napredak kako u vještini, tako i u duhovnom smislu. Među njima naročito se ističe budući majstor Kanei Uechi. On će kasnije kreirati nekoliko kata, modernizirajući na taj način *Pangainan Chuan Fa* i postati glava druge generacije porodice *Uechi ryu Karate do*.

Kroz ovaj period od šest godina Shataku dojo se neprestano razvija i doslovno postaje tajno vježbalište tradicionalnog kineskog *Chuan Fa*. Majstor Kanbun više preferira rad s malim brojem sposobnih učenika nego s više prosječnih. Odatle i proizlazi činjenica da su novi učenici morali zadovoljiti strogi kvalifikacijski ispit da bi bili primljeni u dojo. U to vrijeme i treninzi su bili strogo zatvorenog tipa, odnosno pristup široj javnosti nije bio dozvoljen, kako to uostalom i odgovara tradicionalnom načinu vježbanja u Kini.

Osim toga, postoji i znatna kontrola prijenosa znanja i informacija unutar samog doja. Postoje stroga pravila kojima se točno određuje tko i u kojoj mjeri smije upućivati i podučavati nove učenike. Dozvolu za podučavanje imaju samo Kanbunovi stariji studenti koji su ujedno odgovorni za učenike početnike. Također je učenicima bilo zabranjeno demonstrirati vještinu na javnim mjestima i vrlo rijetko se događalo da netko od učenika izvodi katu u javnosti. U slučaju dolaska posjetioca u dojo, učenici bi prekidali s vježbanjem pretvarajući se da rade neke beznačajne stvari ili da vode poslovne razgovore.

Jednom riječju, u to vrijeme je bio zastupljen princip potpune tajnosti metode vježbanja i tehnika koje su mogli vidjeti i naučiti samo isključivo učenici - vježbači.

PRVO VRIJEME VJEŽBANJA KANEI UECHI SENSEIA

Dugogodišnji predsjednik Okinawa Karate do Federacije i Uechi ryu Karate do Udruženja Kanei Uechi - *Hanshi* - kao glava druge generacije *Uechi ryu* porodice, dugo je vremena nosio (umro 1991. god.) veliku odgovornost nastavljanja tradicije *Uechi* stila.

Vježbanje započinje pod očevim vodstvom u njegovom Shataku dojou, u Wakayami, 1927. godine kada je imao 17 godina. Niz razloga zbog kojih Kanei započinje vježbanje možemo svesti na tri odlučujuća, a to su:

1. Kako je od ranog djetinjstva bio slab i boležljiv, bilo mu je potrebno vježbanje kako

bi ojačao i postao zdraviji.

2. Velik utjecaj njegovog oca Kanbuna razvija u Kaneiu snažnu želju da upozna bori-
lačke vještine i postane psiho-fizički čvrsta i zdrava osoba poput oca.

3. Kao prirodno vrlo samosvjesna osoba vrlo brzo uvida njegovu, tradicijom danu
ulogu, nastavljača stila u slijedećoj generaciji.

U to vrijeme odgovornost za nastavljanje stila leži na petorici starijih i naj-
sposobnijih Kambunovih sljedbenika: Ryuyu Tomose, Ganmei Uezato, Saburo Uehara,
Kata Yamashiro i Gichu Matayoshi koji su već na nivou učenja *Seisan* kate. Ovih pet
studenata ubrzo postaju Kanei Uechievi suučenci i školski prijatelji.

PANAGAINAN RYU KARATE JUTSU INSTITUT

U travnju 1932. godine, nakon šest godina postojanja, završava se period
Shataku doja. Dojo mijenja ime u *Pangainan ryu Karate jutsu Institut* i seli u četvrt
Tebira, u Wakayami. Slijedeća važna promjena je da se počinju prakticirati treninzi
otvorenog tipa, dakle dugo skrivana "tajna umjetnost misteriozne vještine" sada posta-
je dostupna široj javnosti.

Međutim, iako su kriteriji za pristup dojou sada puno blaži, još uvijek se vodi
računa o mentalnim osobinama početnika. Osim toga dodatna selekcija provodi se i
samim treningom, koji i nadalje ostaje naporan i težak kao i prije, tako da mnogi brzo
otpadaju, a ostaju samo najuporniji i najodlučniji.

RAZVOJ WAKAYAMA DOJOA

Nakon što *Pangainan ryu Karate jutsu Institut* otvara vrata za širu javnost, a
broj učenika raste iz dana u dan. Gotovo svakog dana dolaze novi učenici, tako da je
Kanbun Uechi prisiljen napustiti rad u kompaniji kako bi se potpunije mogao posveti-
ti podučavanju tradicionalnog kineskog *Chuana Fa*.

Važno je istaknuti činjenicu da je većina studenata mahom s Okinawe, što
vjerojatno predstavlja spontani nastavak tradicije još iz vremena Shataku doja kada je
među glavnim uvjetima za pristup dojou bilo okinawljansko porijeklo.

No, bilo kako bilo, usporedo s porastom broja polaznika, raste i broj talenti-
ranih studenata tako da dojo ubrzo broji preko 200 članova od kojih su čak četrdeset i
četvorica stariji učenici (po današnjem sistemu rangiranja, koji u to vrijeme još nije
 uveden, 1.Dan i viši).

Između ovih 44, ipak treba izdvojiti nekolicinu najtalentiranijih i izuzetnih
učenika čiji doprinos razvoju i nastavljanju *Uechi* stila, slobodno možemo reći, ima
povijesnu važnost, a to su: Ryuyu Tomoyose, Ganmei Uezato, Saburo Uehara, Kata

Yamashiro, Gichu Matayoshi, Kanei Uechi; Shuei Sakihama, Bunkichi Tamagusuku, Hachizo Ushiro, Takeo Gibo, Kazuo Kishimoto. Seiryu Shinjo, Takayoshi Tomoyose, Natsukichi Shimabukuro, Kotoku Takamine, Seiko Toyama i Seiyu Shinjo.

TRENING U WAKAYAMA DOJOU

U periodu Shataku dojoa, i kasnije Tebira dojoa, treninzi su održavani isključivo u večernjim satima. Iznimno, ali samo pojedinačno i na privatnoj osnovi, podučavalo se i danju. Tako je npr. Kanei Uechi sensei danju trenirao u prostorijama Hinomaru industrijske kompanije, a navečer bi nastavljao treninge u dojou. Treninzi su započinjali uglavnom odmah nakon posla, oko 17 sati, i trajali su do 21 sat, te od 20 do 23 sata. Po slobodnim danima i na praznike, treniralo se i do tri puta dnevno. Isto tako nije bilo ništa neobično ustajati u 5 ujutro i trenirati do početka posla. Danas je možda teško shvatiti koliko su treninzi u to vrijeme bili intenzivni i naporni, međutim treba znati da su ti ljudi, kako učitelji tako i učenici, posjedovali gotovo *demonsku* želju za učenjem karatea.

U to vrijeme osnovu treninga činile su kate, *Kote Kitae* i *Jiyu Kumite*. *Pangainan ryu Karate jutsu* sadrži samo tri izvorne kate prenesene od majstora Chou Tzu Hoa: *Sanchin*, *Seisan* i *Sanseiryu*. Uz njih, vježba se još *Kote Kitae*, *Kakeai* i *Jiyu Kumite*. Gore navedene kate čine jezgru današnjeg *Uechi ryu Karate doa*, a pet ostalih kata: *Kanshiwa*, *Kanshu*, *Seichin*, *Seiryu* i *Kanchin* uz ostale tehnike: *Jumbi Undo*, *Hojo Undo*, *Yakusoku Kumite (Dai-ichi)* i *Yakusoku Kumite (Dai-ni)* su naknadno kreirane. Nepotrebno je reći da su ove dopune, uz izvorno prenesene *Kote Kitae* i *Jiyu Kumite*, vrlo - kako kvalitativno, tako i kvantitativno - obogatile *Uechi ryu Karate do*.

Metoda treniranja od *Pangainan ryu* perioda do danas se nesumnjivo znatno izmjenila. S vremenom se mijenja ljudska filozofija i pogledi na život, pa ni karate ne smije biti neosjetljiv na te promjene, već se metoda treninga treba prilagoditi novonastalim razmišljanjima i uvjetima života. Pri tome se svakako mora paziti da se ne povrijede ili izokrenu izvorni psihofizički principi treniranja.

U vrijeme nastajanja stila, *Jumbi Undo*, *Hojo Undo* i *Yakusoku Kumite*, nisu se tako sistematski vježbali kao danas. S druge strane ostajalo je više vremena za trening kata: *Sanchin*, *Seisan* i *Sanseiryu*.

Jiyu Kumite ili *Jiyu Kobo* nisu postojali, već se vježbao *Kakeai* - vrsta vježbi za primjenu tehnika - koji je bio ograničen samo na sastavne tehnike kata. Tako npr. ručne tehnike kao što su *Furi zuki* ili nožne poput *Yoko geri*, *Mawashi geri*, nisu uopće bile uvježbavane.

Gospodin Takamiyagi daje slijedeće objašnjenje *Kakeaia*: "Kakeai u slobodnom prijevodu znači međutrojtvo, a ustvari je izvorni naziv za *Jiyu Kumite*. Upotrebljavali su se još i nazivi *Hente* ili *Hindi*, ali uglavnom u Shorin ryu (kineski Shaolin) školi. U načelu, ograničen je na primjenu isključivo tehnika iz kata i u biti predstavlja primitivniji oblik sadašnjeg *Jiyu Kumitea*."

OSNIVANJE OGRANKA U OSAKI

Unaprijed određen da postane glava druge generacije *Uechi ryu* porodice, što je osobno smatrao velikom čašću, Kanei Uechi sensei se vrlo brzo dokazuje dostojnim očekivanja. Naslijeđen očev borički talent, u kombinaciji s napornim, gotovo danonoćnim treningom, ubrzo donosi rezultate, te ne samo da prestiže svoje vršnjake već postaje vješt gotovo poput oca. Nakon deset godina treninga pod očevim vodstvom majstorira teoriju, duh, tehnike i tijelo u tolikoj mjeri da je zaista nadmašio sva očekivanja.

Uz dopuštenje i podršku oca, u travnju 1937. godine, Kanei Uechi sensei otvara ogranak dojoa u Osaki. Međutim, iako pun entuzijazma prihvaća ovaj zadatak, te nastoji što bolje prezentirati i proklamirati *Pangainan ryu Karate jutsu* u Osaki, odaziv učenika je malen. Razloge vjerojatno treba tražiti u ondašnjem krivom shvaćanju karatea kao čistog i isključivog borenja, tj. općenito nečeg što je samo po sebi zlo.

Iako nezadovoljan postojećim stanjem (svega 20-ak početnika), Kanei Uechi sensei se ne obeshrabruje već nastavlja s daljnjim radom. S vremenom zamjećuje velike razlike u prirodnim sposobnostima i sklonostima koje postoje među studentima, pa se vođen ovim saznanjem odlučuje za politiku selektivnosti, tj. za rad sa samo prirodno sposobnijim studentima. Međutim, kako ni ovakav način ne donosi bitne promjene, jer samo oni koji žele i mogu izdržati napore koje zahtjeva trening postižu napredak, konačno se odlučuje za tolerantniju politiku prihvatanja svih koji žele trenirati, a isto tako nenastojanja da se zadrže oni koji to ne žele.

Na žalost, uz sve napore i nastojanja Kanei Uechi senseia, Osaka dojo nikada nije dao majstore čija bi imena valjalo pamtiti.

HYOGO DOJO

Nadajući se boljim rezultatima, a i zbog intervencije Okinawa Asocijacije, Kanei Uechi sensei početkom 1940. seli u Hyogo oblast gdje otvara dojo. Kroz dvije godine, koliko se u Hyogou posvetio podučavanju, iz ovog je dojoa izašlo mnogo izvrsnih majstora. Na žalost, mnogi od njih poginuli su u ratu.

Među najpoznatijim majstorima iz Hyogo razdoblja, koji su imali sreću da prežive rat, su Kotoku Iraha, Soryu Fugen i Seiki Itokazu. Danas su članovi grupe savjetnika *Uechi ryu Karate do Udruženja* sa zvanjem *Kyoshi Hachidan*.

NASTANAK UECHI RYUA

U jesen 1940. godine, gotovo petnaest godina nakon osnivanja *Pangainan ryu Karate jutsu Instituta* 1926. na inicijativu i inzistiranje učenika i polaznika, dolazi do promjene imena škole. *Pangainan ryu* mijenja ime u *Uechi ryu*, po prezimenu osnivača majstora Kanbuna, pa se ime škole tako mijenja u *Uechi ryu Karate do Institut*. Ova promjena je odraz činjenice i potvrda stvarnog razvoja stila u proteklom periodu.

Na ovakav način iskazano priznanje predstavljalo je veliku čast, kako za Kanbun Uechi senseia tako i za ostale učenike, te sve zaslužne za opstanak i razvoj stila jer je potvrda uspješnosti "proizvoda" stvaranog trideset i jednu godinu, od Kanbun Uechi senseieovog povratka iz Kine.

KANEI UECHI SENSEI GOVORI O SVOJEM OCU

Kanei Uechi sensei često je govorio o svojem ocu i njegovim iskustvima iz Kine. Općenito, kada je netko pitao Kanei Uechi senseia o karateu, mnoge od njegovih diskusija odnosile su se na njegovog oca.

"Tako Kanbun Uechi sensei nije bio religiozan, bio je vrlo praznovjeran", rekao je Kanei Uechi sensei. Kada je u Kini posjetio proroka, ovaj mu je predvidio da će umrijeti u 88. godini života. Kanbun Uechi sensei je u to vjerovao tako čvrsto da ga je to u 71. godini koštalo života. Nakon II. svjetskog rata, kada se Kanbun Uechi sensei vratio na Okinawu, uvjeti života bili su teški. Američke trupe koje su okupirale otok, trebale su ljude opskrbljivati hranom, ali su često bile zauzete drugim stvarima. Zajedno s mnogim drugim Okinawljanima, Kanbun Uechi sensei obolio je od bolesti bubrega koja se mogla u to doba liječiti, ali kada su mu prijatelji savjetovali da posjeti liječnika (nešto što nikada nije učinio), rekao je da će živjeti do 88 godine, i da nije potrebno da ide na liječenje. Gospodin Tomoyose - dobri prijatelj Kanbun Uechi senseia, rekao je da je čas prije smrti Kanbun Uechi sensei ustao i odradio katu Sanchin. Napinjući svaki mišić svoga tijela uzviknuo je: "Nije još vrijeme, ne možeš me imati". Zatim je pao i izdahnuo.



**Moji susreti s učiteljima i
važna putovanja**

KANEI UECHI DOJO 1985. GODINE



Sala u Honbu dojou, Ginowan

su zauzimali klečeći položaj *Seiza* i naklonili se na tradicionalan okinawljanski način dubokim naklonom. Ovakav pozdrav je jedan vid rituala kojim se poklanja dvorani koja pruža mogućnost vježbanja i učitelju koji iskazuje napor u prenošenju vještine. Pod dojoa bio je drven i daske su već uveliko bile rasklimane od dugogodišnje uporabe. Uokolo, po gornjem dijelu na svim zidovima gdje su se zidovi spajali s plafonom, stajala su razna priznanja i slike majstora *Uechi ryu* karatea. Većina njih za mene su tada bili nepoznati. Na jednom kraju dvorane za koji sam pretpostavio da je bio i najvažnije mjesto, stajao je mali oltar i slike učitelja Chou Tzu Hoa i Kanbun Uechi senseia. Jedan zid bio je prekriven većim ogledalom na kojem su se mogli pratiti pokreti u kati. U drugom dijelu dojoa stajale su četiri trošne makiware koje su bile dobro rasklimane od udaranja. Na podu pokraj njih ležali su razni utezi i pomagala koja su koristila u treningu. Jedan Okinawljanin zauzeo je *Sanchin dachi* stav i podigao dva velika kanistra od kojih





Ginowan Honbu dojo. Okinawa, 1985. Kanei Uechi sa sinom Kanmeiem slikan s grupom iz Slovenije, Srbije i Hrvatske. Autor sjedi prvi slijeva..

je svaki težio oko 20 kg. Dok je držao velike kanistre u rukama pored tijela, izvodio je koračanje u *Sanchin dachiu*. Kada sam upitao koja je svrha tog vježbanja, odgovoreno mi je da se na taj način uče držati spuštenu ramena u *Sanchin kati*.

U dojo je ušao tadašnji prvak u karateu Nobuhiro Higa koji je vježbao kod Kanei Uechi senseia. Prvak je stao pored jedne makiware i snažno udarao čas iz neposredne blizine, čas iz veće udaljenosti. Poslije turnira sam shvatio zašto je toliko forsirao tu metodu vježbanja u kojoj je proveo gotovo cijelo vrijeme treninga. Jednostavno, nitko nije mogao zaustaviti tog Okinawljanina kada je napadao ručnom tehnikom. Mnogo godina kasnije, taj isti čovjek došao je u Sloveniju na karate seminar s učiteljem Ken Nakamatsuom i demonstrirao snagu svojeg udarca. Stavio je jednom vježbaču štitnik za grudi i stao na pristojnu udaljenost iz koje je silovito napao tehnikom *kizame* (udarac vodećom rukom). Ovaj udarac u karateu ne slovi za posebno jaku tehniku ali pred našim očima odigravalo se nešto sasvim drugo. Svaki put kad bi Nobuhiro udario u grudi vježbača, njegovo tijelo bi se snažno potreslo i bilo odbačeno metar dalje. Poslije smo ga pitali kako je podnosio udarce



Kanei Uechi sensei predaje pehar pobjedniku Otvorenog prvenstva Okinawe u karateu Nobuhiro Higi. Okinawa, 1985.g.



Ken Nakamatsu (s desne strane), N. Dizdarević (sredina) i Nobuhiro Higa (s lijeve strane). Kranj, 1995.g.

radi sudjelovanja na turniru i vježbanja karatea u nekom od mnogobrojnih dojoa.

Jedan Okinawljanin, star oko četrdeset godina i izgleda koji je podsjećao na meksikanca, zbog okruglog lica i dugih brkova koji su se spuštali prema bradi, privukao je pažnju svojim disanjem dok je izvodio *Seisan* katu. Način na koji je disao nije bio onakav kakav smo mi naučili i to nam je pomalo bilo smiješno. Šaputali smo između sebe i s podsmjehom govorili da njegovo disanje više liči na roktanje nego na siktanje. Primijetio je naše poglede i prišao nam. Rekao je da će nam demonstrirati disanje u *Sanchin* nukite poziciji. Sada smo bili kulturni i nastavili smo ga pratiti pogledom, premda smo duboko u sebi krili sumnju da od ovog čovjeka ne možemo ništa naučiti. On je za to vrijeme razgovarao na japanskom sa svojim kolegom nakon čega su se razdvojili i stali jedan nasuprot drugog na udaljenosti od oko 5 metara. "Meksikanac" je zauzeo poziciju *Sanchin nukite kamae*. U tom trenutku drugi se zalečio prema njemu, skočio u vis i letećim udarcem noge *Kesa geriem* udario "Meksikanca" svom snagom u grudi. "Meksikanac" je u trenutku udarca skupio tijelo i snažno izdahnuvši izbacio grudi prema van odbacivši čovjeka oko dva metra od sebe. Mi smo se posramljeno pogledali svjesni svoje predrasude. Kasnije smo saznali da je ovaj čovjek majstor, 5. Dan, i da još uvijek redovito dolazi na treninge kod Kanei Uechi senseia.

Upravo u tom trenutku, kada je Kanei Uechi sensei ušao u salu, prestao je žamor. Upućen je poziv za početak treninga i svi smo ponovno sjeli u *Seiza* položaj kako bi se još jednom poklonili učitelju. Trening je počeo s tehnikama *Hojo undo* od kojih se svaka ponovila pet puta. Nakon *Hojo Undo* tehnika radila se *Sanchin* kata. Tada je na moje iznenađenje, sensei naredio da se svi povuku na jednu polovicu dojoa, a on je sjeo zajedno sa svojim dugogodišnjim prijateljem Ryuko Tomoyoseom i pozivajući jednog po jednog vježbača, tražio je da se izvede *Sanchin kata*. Tako sam i ja došao na red. Kanei Uechi stao je ravno ispred mene oči u oči. Imao sam dvadeset i pet godina i uzbuđenje je u meni raslo. Ni manje ni više ostvario se moj san da radim

preko štitnika na što je odgovorio da bez obzira na to što je nosio štitnik, udarci koje je primao u grudi toliko su boljeli da ih je osjetio u malom mozgu kao potres. Da bi to izbjegao morao je amortizirati udarac korakom u natrag.

Trening još nije započeo, a dvorana je bila puna vježbača. Prosinac na Okinawi je već tradicionalno bio dobro posjećen vježbačima iz svih krajeva svijeta koji su dolazili uglavnom



Na večeri poslije treninga s Kanei Uechi senseiem. Sensei sjedi na čelu stola. Autor sjedi s druge strane stola treći s lijeva.

Sachin katu ispred velikog učitelja. Naklonio sam se kako se to već običavalo činiti i započeo izvoditi katu. Učitelj je pratio svaki moj pokret i zabadao vrhove prstiju u moje tijelo ispitujući na taj način moje disanje, kontrakciju i stabilnost. Nakon završene kate, ništa nije govorio nego je pokretom ruke pozvao drugog vježbača. Ja sam otišao na drugu polovicu sale. Na toj polovici nitko nikog nije tjerao na rad. Mogli smo vježbati kate, sparinge ili udarati po makiwari. Isto tako, mogli smo sjesti i ništa ne raditi. Uskoro je uslijedio ponovni poziv učitelja i ponovno sam se našao ispred njega. Ovaj put tražio je da izvedem *Seisan katu*. Dao sam sve od sebe i primjetio njegov zadovoljan pogled upućen Ryukou Tomoyoseu kao da je htio reći da je moja kata bila dobra. To mi je ulilo dodatno samopouzdanje i dalo snagu u narednim godinama vježbanja.

Nakon završenog treninga napravili smo nekoliko neizbježnih fotografija s učiteljem i otišli s njim i vježbačima iz drugih zemalja na večeru u obližnji japanski riblji restoran.



N. Dizdarević na Otvorenom prvenstvu Okinawe u Karateu. Okinawa, 1985.g.

SHINJO DOJO 1985. GODINE

Te iste 1985. godine primljeni smo na trening kod Kiyohide Shinjo senseia. Sve je bilo dogovoreno; vrijeme našeg dolaska na trening kod velikog poznavatelja *Uechi ryu* karatea bilo je zakazano u večernjim satima.

Porodica Shinjo poznata je na Okinawi po tome što već treća generacija uspješno vježba *Uechi ryu* karate. Do tog trenutka sam o Shinjo obitelji čitao samo u knjigama ili slušao priče koje su se prepričavale od ljudi koji su trenirali kod velikog majstora.

Došli smo u Kadena dojo - kako se naziva mjesto gdje podučava majstor Kiyohide. Sala je iznutra podsjećala na većinu drugih sala za vježbanje na Okinawi. Na zidu, u visini od oko 150 centimetara, nalazila se cijev promjera oko 5 centimetara i dužine oko 2 metra koja je vjerojatno služila za razgibavanje. Nešto slično imaju bale-rine. Moju pažnju je privukla privezana raspolovljena unutarnja automobilska guma. Guma je jednim svojim krajem bila privezana za cijev dok je drugi stršio nekih tridesetak centimetara prema sredini sale. Ova jednostavna naprava služila je za jačanje prstiju i hvatova poznata u tehnikama "Tigrove kandže". Majstor Shinjo poznat je po čvrstim hvatovima. Ono što me je kod njega najviše impresioniralo upravo je bila snaga njegovih ruku. Primijetio sam da na svakoj ruci ima po neki slomljeni prst. Kada bi zauzeo poziciju Sanchin kamae, prsti se nisu mogli spojiti kako to u pravilu treba biti, nego su bili razmaknuti jedan od drugoga kao kad košarkaš čeka da primi loptu. Pretpostavio sam da su deformacije nastale uslijed čvrstog treninga.

Jednom prilikom Kiyohide Shinjo sensei objašnjavao je tehnike hvatanja u *Uechi ryu* karateu i rekao da se na svaki blok nastavlja s hvatanjem protivnika jer se na taj način stavlja pod kontrolu njegovo daljnje djelovanje. Rekao je da već samo hvatanje protivnika može riješiti sukob zbog siline hvata. Tada sam se sjetio jednog slučaja kada su se u nekoj svađi dvoje ljudi uhvatili za odjeću i čvrsto drмали jedan drugog očekujući da će netko popustiti. Time su htjeli dati do znanja jedan drugome s kolikom količinom snage raspolazu prije no što započnu tuču. To je u neku ruku odmjeravanje snaga, pa ako jedan nadvlada, drugi će se vjerojatno povući jer zna da će izvući deblji kraj. Upravo je to govorio majstor Shinjo i u tom trenutku, budući da sam bio najbliže njemu, pozvao me i uhvatio za ovratnik kimona koji je bio napravljen od pojačane tkanine. Počeo je usukivati materijal i u tom trenutku čuo sam kako mi negdje na leđima pucaju šavovi.

Već na samom početku treninga majstor se spustio u mušku špagu kao da je od gume, što je nas ostale fasciniralo. Trening smo nastavili radeći kate i sparinge. Majstor Shinjo objašnjavao je veliki broj borbenih situacija. U sportskoj karijeri Kiyohide Shinjo sensei bio je tri puta prvak na Otvorenom prvenstvu Okinawe u karateu tako da je prenošenje vlastitog iskustva u borenju za nas bilo vrlo korisno.

Kiyohide Shinjo sensei je na glasu kao vrlo krut i ozbiljan čovjek. Čak i kad



Kiyohide Shinjo sensei. Kadena dojo, Okinawa, 1982.

dojo na trening. Po riječima majstora, ovaj čovjek je stalno nešto zapitkivao i zapisivao. Očito da se to majstoru Shinju nije svidjelo pa ga je pozvao da direktno pokaže primjenu na njemu. Bilo je pitanje o blokiranju napadačeve noge. Majstor Shinjo rekao mu je da ga snažno napadne nogom u glavu. Čovjek koji je postavljao pitanja, osjetio je malu nelagodu no krenuo je i napao majstora. U tom trenutku majstor Shinjo blokirao je napad noge šakom u potkoljeničnu kost. Napadač je kriknuo od boli i pao na pod. Majstor ga je podigao, posjeo u auto i odveo u bolnicu. Konstatirana je fraktura potkoljenične kosti. Platio je sve bolničke troškove i kupio avionsku kartu za Europu od kud je čovjek došao. Kiyohide Shinjo sensei mu je na rastanku rekao da njegova pitanja treba zamijeniti njegov rad i dok to ne učini neka više ne dolazi u Kadena dojo.

bi se rijetko nasmi-
jao, izraz lica mu je
bio leden. Shvatio
sam kako s ovim
čovjekom nema
šale. Jednom pri-
likom, za vrijeme
večere u nekom
restoranu, ispričao
nam je priču koju
smo mi već prije
čuli od drugih
vježbača koji su
prepričavali ovaj
događaj. Neki vje-
žbač, nositelj crnog
pojasa, došao je kod
Shinjo senseia u



*Kiyohide Shinjo sensei i Takemi Takajasu sensei.
Klupske kolege u Kadena dojou. Učitelj Seiyu Shinjo.*

KIYOHIDE SHINJO - NJEMAČKA 2003. GODINE



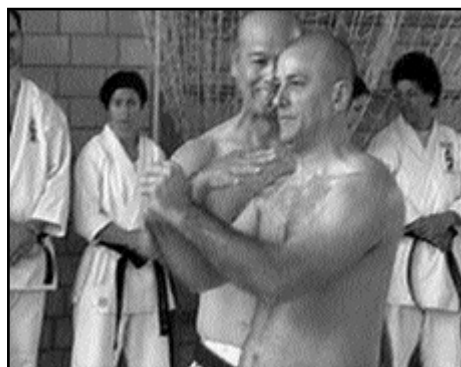
Shinjo sensei testira autora Sanchin katu.

pobožni Okinawljani, bio je praznovjeran. Vjerovao je da učitelji, iako više nisu među živima, budno prate svaki njegov trening. Zato je jednom prilikom rekao da neki ljudi žele izmijeniti originalnu izvornu tehniku, ali da on sigurno neće biti jedan od njih jer će za to saznati njegovi učitelji koji će biti jako ljuti zbog toga. Kada ga budu pitali tko je kriv za mijenjanje tehnike on će reći: "Ne znam. Pitaj njih". (Nakon smrti Kanei Uechi senseia došlo je do rascjepa na nekoliko organizacija. Neke od njih uvele su neke nove tehnike i kate.)

Trening bi inače započeo japanskim tradicionalnim pozdravom iz *seiza* položaja; najprije naklonom prema slikama učitelja, zatim prema majstoru i na kraju su se vježbači međusobno naklonili.

Kiyohide Shinjo često je govorio o svome ocu kao čovjeku koji je bio strog, ali pravedan. U jednom razgovoru s većom grupom studenata, govorio je o počecima njegovog vježbanja kod oca Seiyu Shinja. Duboko mu se urezao u sjećanje odnos oca prema njemu i njegovom vježbanju. Kiyohide, kao i većina mladih ljudi, nije baš uvijek s voljom odlazio na naporne treninge koje je vodio otac. Jednom je rekao kako je umoran i da bi za taj dan preskočio trening. Otac je na to odgovorio: "U redu. Ako ne želiš trenirati, nećeš ni jesti." Kiyohide je dugo razmišljao o očevim riječima. Prisjećao se s osmjehom rekavši da se otac toga i

Moj susret s majstorom Shinjom zbio se ponovno nakon 18 godina kada je vodio seminar u Njemačkom gradu Bad Kisingenu. Na seminaru su prisustvovali uglavnom vježbači iz Njemačke i nas nekoliko iz Hrvatske i Slovenije. Kiyohide Shinjo sensei je već u prvom trenutku pokazao svoju veliku predanost karateu. Kad god bi dolazio na trening, nosio je slike svojih učitelja koje bi stavljao na klupicu koja je stajala uz rub dvorane. Bile su to slike Chou Tzu Hoa, Kanbun Uechia i Kiyohidinog oca, Seiyu Shinja. Kiyohide Shinjo, kao i mnogi



Testiranje Sanchin kate prstima u vrat.

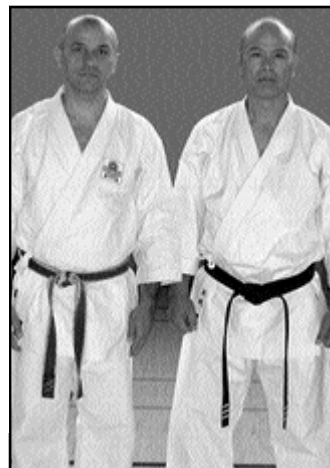
pridrţavao. Kada bi Kiyohide trenirao, onda bi jeo. Ako nije trenirao, nije bilo hrane za njega. Malom Kiyohideu nije ništa drugo preostalo nego da vjeţba jer je otac bio ustrajan u svojoj odluci. Kada je postao majstor vještine, Kiyohide je bio zahvalan ocu što je bio strog jer je to pomoglo da ustraje na “Karate putu”.

Danas je Kiyohide Shinjo sensei jedan od najvećih autoriteta Uechi ryu karatea u svijetu, čovjek koji je u potpunosti ovladao vještinom borenja u Uechi ryu karateu. U sjećanju na tog majstora, ostao mi je jedan detalj s treninga na seminaru u Bad Kisingenu. Govorilo se o specifičnim tehnikama *Uechi ryua* i Kiyohide sensei naglašavao je udarce vrhovima prstiju na rukama i nogama kao osnovno oruţje Uechi ryua. Sam Chou Tzu Ho oslanjao se na te tehnike.

Majstor me izdvojio iz velikog broja sudionika i rekao mi da ga udaram noţnim palcem po butini. Kad god sam udario po njegovoj butini, uzvratilo je udarac. Naizmjenično udaranje trajalo je neko vrijeme jer nisam htio popustiti premda sam osjećao jaku bol uslijed udaranja palca u isto mjesto na nozi. Nakon što smo se prestali udarati po nogama naloţio mi je da stanem u *Sanchin kamae* poziciju. Shinjo sensei je napadao moje vitalne točke brzim i snaţnim noţnim tehnikama. Pogađao je bolna mjesta iznenađujuće točno i to samo s noţnim palcem. Nakon demonstracije, prićao je o vaţnosti poznavanja vitalnih toćaka tijela i vjeţbanja preciznosti napada na ta mjesta u samoobrani. Kada sam se vratio sa seminara, na mojim su nogama još dugo vremena stajale dvije crne toćke koje su me podsjećale na seminar u Bad Kisingenu. Kiyohide Shinjo sensei slovi kao čovjek koji se potpuno predao karate vještini i njegovi su treninzi naporni i ponekad opasni za slabije spremljenog borca.

Zadnji dan seminara u Bad Kisingenu, nakon ispita za viša zvanja, organiziran je mali party za sve učesnike seminara. Kada je došlo vrijeme da se oprostim od senseia, pruţio mi je ruku i na slabom engleskom jeziku rekao: “See you next time.” Dao mi je svoju posjetnicu koju je rijetko vadio iz džepa. Ove su rijeći odzvanjale u mojim ušima još dugo vremena jer sam znao što je time htio reći. Poznavajući senseia koji je vjerovao u karmu, za njega nije bilo upitno da li ćemo se ponovno sresti. Kada i gdje, tek ću saznati.

Sensei nije puno prićao. Njegove su se misli izraţavale kroz njegovu vještinu. Bio sam siguran da mi je htio dati do znanja da sam na pravom “putu”. Naše su misli u tom trenutku bile uperene u istom smjeru. Oboje smo pomislili kako puno ljudi na svijetu vjeţba karate, ali je samo mali broj onih koji konaćno spoznaju pravi *karate do*.



*N. Dizdarević i Kiyohide
Shinjo sensei. Bad Kisingen,
Njemaćka 2003.*

OKINAWA KARATE I KOBUDO SVJETSKO PRVENSTVO 1997. GODINE

Nakon 12 godina ponovo me put odveo na Okinawu. Razlog mog odlaska bilo je natjecanje na prvom Okinawa Karate i Kobudo prvenstvu svijeta. Poziv na sudjelovanje uslijedio mjesec dana prije održavanja prvenstva. Kontaktirao sam direktno s organizatorom i poslao svoju prijavu. Kako kategorije nisu bile težinske, nego visinske i to samo dvije, do 170 cm i preko 170 cm, ja koji sam visok 177 cm, odlučio sam se prijaviti u apsolutnu kategoriju.

Već na samom početku najavljivalo se velik broj zemalja učesnica, pa sam i ja kao jedini predstavnik Hrvatske, krenuo na put koji će me odvesti ponovno natrag u koljevku karatea. Krenuo sam na tršćanski Ronki, u rano ljetno 1997. godine. Iz Trsta sam poletio na interkontinentalni aerodrom u Milano, od kud sam trebao imati direktnu vezu s Osakom. Sve je išlo po planu. Ušao sam u avion i smjestio se u tvrdo sjedište koje ću trebati trpjeti slijedećih 12 sati leta. U avionu Al Italije nije bilo puno Europljana. Većina putnika bili su Japanci koji su boravili u Italiji poslovno ili privatno. Čak je i posada, radi lakše komunikacije, bila sastavljena od Japanki i Japanaca. Odmah se mogla vidjeti dobra suradnja između dvije zemlje. Pored mene je sjedio Japanac star oko tridesetak godina s kojim sam se sprijateljio tijekom putovanja ne bi li tako i on i ja skratili dosadno vrijeme u avionu. Pričali smo o raznim važnim i nevažnim stvarima. Saznao sam da je iz Osake i da je, kao veliki broj Japanaca, zaljubljen u Italiju, pa je s obitelji proveo godišnji odmor u Rimu. Oni su ostali još jedan tjedan dok se on morao vratiti na posao. Rekao je da kada stigne kući, ima toliko vremena da se istušira i promijeni garderobu, a onda na posao. Pomislio sam kako su ti Japanci nepopravljivi u svojoj predanosti poslu.

Iako su sati sporo prolazili, došao je željno čekani trenutak kada je najavljeno slijetanje u Osaku. No kako život nije uvijek idealan, ja sam imao jedan "mali" problem. Nisam bio u "timingu" s avionom u koji sam trebao presjesti za Okinawu. Upravo smo slijetali. Bilo je 11 sati po lokalnom vremenu, a ja sam imao let u 11,30 sati za Okinawu. Za mene je bila prava utopija vjerovati u to da ću stići na taj let. Nije mi se baš ostajalo na aerodromu slijedećih 24 sata jer su hoteli u Japanu bezobrazno skupi za naš hrvatski džep. Ipak sreća mi nije okrenula leđa. Moj prijatelj Japanac znao je da putujem na Okinawu i upravo u trenutku kada sam razmišljao o tome kako sam zakasnio na avion, kao da mi je čitao misli, upitao me kad imam let. Ja sam slegnuo ramenima i priznao kako sam zakasnio jer dok pokupim prtljagu, prođem carinu i čekiram kartu, avion za Okinawu će već debelo biti u zraku. Moj prijatelj Japanac nije me ostavio na cjedilu. Odmah nakon silaska iz aviona, na izlazu iz tunela, zaustavio se pokraj jedne službenice kojoj je nešto objašnjavao na japanskom jeziku. Nakon razgovora sa službenicom, okrenuo se prema meni i rekao mi da je sada pratim. Zahvalio

sam mu na brizi i pomislio kako svugdje na svijetu ima dobrih ljudi. U žurbi smo se pozdravili, a onda je započela jurnjava po aerodromu. Japanka je trčala ispred mene s telefonom u rukama i cijelo vrijeme dok je trčala razgovarala je preko njega. Ja sam se potpuno predao u njene ruke. Došli smo do prtljage i na moje čudo, kovčeg je bio spreman da ga preuzmem. Nastavili smo trčanje po aerodromu i došli do carine. Tu me je službenica predala drugoj Japanki koja me je skoro trčeći provela kroz carinsku kontrolu. Krenuli smo prema paviljonima gdje su se kupovale karte, no budući da su mi već u riječkoj agenciji sredili sve, samo sam predao prtljagu i prošao provjeru valjanosti karte. Sve se odvijalo vrtoglavom brzinom. Činilo mi se kao da sam u nekom snu, ne mogu vjerovati da se to meni događa. Na satu je otkucavalo 11,25 sati, pet minuta do polijetanja. Još uvijek nisam vjerovao da ću stići na avion. Japanka me je dovela do mjesta gdje sam čekao nekakvo vozilo koje se kretalo izvan zgrade po tračnici, poput autobusa iz budućnosti. Kasnije sam saznao da je osaki aerodrom jedan od najmodernijih aerodroma na svijetu. Ušao sam u autobus koji me trebao odvesti do izlaza s kojeg se ulazilo u avion za Okinawu. U autobusu koji je jurio tračnicom kružno oko zgrade do drugog ulaza, na tečnom engleskom jeziku glas iz zvučnika pozdravio je putnika iz Hrvatske i rekao da avion polijeće s "izlaza 36" u 11,30 sati. Kako, osim mene, nije bilo nikoga tko bi mogao podsjećati na sunarodnjaka iz Hrvatske, zaključio sam da je obavijest bila upućena meni. Nije bilo vremena za čuđenje. Otkud su mogli znati da sam baš u ovom "letećem autobusu" kada ih na aerodromu ima puno? "No nema veze.", pomislio sam. Važno je da stignem. Autobus je stigao na "Izlaz 36" i ja sam izletio van. Tamo me je sačekao kontrolor karata kako je to već uobičajno na aerodromima, i po njemu sam vidio da čekaju samo mene. U daljini sam vidio avion s upaljenim motorima. Pretpostavio sam da je to moj avion. Izašao sam iz zgrade i ušao u autobus, ovaj put na kotačima, koji me je odvezao do aviona. Čim sam se popeo u avion, stepenice su se uvukle i dat je znak za polijetanje. Bilo je točno 11,30 sati. Sajonara Japan.

Tek kada sam sjeo na svoje sjedište, protekla zbivanja koja su se vrtoglavo odvijala u posljednjih pola sata ispunila su mi misli. Pitao sam se da li bi igdje drugdje u svijetu ovo doživio i bio zahvalan svojem prijatelju Japancu.

Avion je sletio na vrelu asfalt okinawlanskog aerodroma u glavnom gradu Nahi, točno po rasporedu. Otišao sam iz malog aerodroma i pronašao taxi koji me je odveo na željenu adresu u Omladinski hostel koji sam rezervirao preko agencije prije polaska. Na vratima hostela dočekao me nitko drugi nego direktor organizacije: gospodin Sakumoto. Imao je na sebi hlače od štofa i bijelu košulju kratkih rukava. Glava mu je bila svježe obrijana i ličio mi je više na Shaolinca nego na Japanca. Sakumoto je bio legenda okinawlanskog karatea jer je četiri puta osvajao naslov svjetskog prvaka u katama. Do sada sam samo slušao o njegovim vrijednim podvizima, a sada sam bio oči u oči sa živom legendom karatea. Ljubazno mi je zaželio dobrodošlicu na engleskom jeziku i pokazao put do recepcije. Podigao sam ključeve od sobe koju sam slijedećih sedam dana dijelio s grupom karatista iz Slovenije koju je predvodio Igor Prašnikar.

Nakon odmora od napornog i dugotrajnog putovanja izišao sam iz sobe i sišao



Naha, glavni grad Okinawe gdje se održalo Okinawa Karate i Kobudo Svjetsko Prvenstvo.

u prizemlje hostela. Cijelo vrijeme pristizali su ljudi iz svih krajeva svijeta s ciljem sudjelovanja na prvenstvu. Promatrao sam grupe koje su dolazile iz Europe, Amerike, Afrike, Azije i Australije. Neke su bile veće, neke manje. Osjetio sam se pomalo usamljen u toj gomili ljudi koji su bili u društvu svojih sunarodnjaka dok sam ja bio jedini iz malene zemlje na drugoj strani svijeta.

Naha je glavni grad i činio se velik za mali otok kakav

je Okinawa. Velike robne kuće pomiješane s malim trgovinama i restoranima u kojima se nudila zapadnjačka i japanska hrana nalikovali su na većinu europskih. Glavna ulica bila je neobično duga i ravna; nesvakidašnja za otočna mjesta. Budući da je hostel bio u gradu, u centar sam išao pješice. I kada bih došao na glavnu ulicu, da bi se cijela prošla, trebalo je oko sat vremena hoda. Jedno od prvih mjesta na koje sam se uputio bila je trgovina "Shureido", specijalizirana za prodaju borilačke opreme. Kada sam ušao, bila je prepuna stranaca koji su kupovali skoro sve što se nudilo, a bilo je tu *karate gia* (kimono) svih dimenzija, oružja i pomoćnih artikala za vježbanje. Na svima njima bila je etiketa tvornice "Shureido" na kojoj je, pored imena, stajao kupcu vrlo uvjerljiv tekst na engleskom: *The finest world in quality*. Odabrao sam jedan *karate gi* u brdu koje se nalazilo na velikom stolu. Jedno brdo sačinjavale su jakne, a drugo hlače. Pronašao sam odgovarajući komplet i uputio se do blagajne. Platilo sam, zadovoljan dobrom kupnjom i sačekao oko 15 minuta, koliko im je trebalo da mi hlače skrate na valjanu dužinu.

Sedmodnevni boravak sam iskoristio za šire upoznavanje Okinawe. Iako sam zadnji put na Okinawi bio 1985. godine, moje sjećanje bilo je potpuno nejasno - što se tiče poznavanja otoka. Pored razgledavanja, naslađivao sam se japanskim specijalitetima i okušao se u vještini jedenja štapićima. Čuo sam negdje da je spretan onaj koji uhvati jedno zrno riže uz pomoć štapića. Pristaša sam japanske kuhinje. Hrana se ne uništava



Okinawa Prefecture Budokan



Dvorana, Okinawa Prefecture Budokan

mojoj slobodnoj procjeni primala oko 7 tisuća ljudi, bilo je postavljeno 8 *tatamija* (borilišta) sa semaforima za prikazivanje rezultata. Organizacija je bila na svjetskom nivou. Gledalište se ispunilo do posljednjeg mjesta, a ja sam, zajedno sa svim učesnicima, stajao u predvorju dvorane čekajući znak da nas uvedu po abecednom redu zemalja učesnica. Saznao sam da je prisutno 62 zemlje s oko 1200 natjecatelja u karateu i kobudu u konkurenciji juniora i seniora.

Nakon ceremonije otvaranja koju sam pratio na parteru dvorane u velikoj masi natjecatelja, počele su demonstracije vještine. Prvo su prozvani najistaknutiji majstori Okinawe i bila su im uručena priznanja za zasluge u razvoju okinawljanskih borilačkih vještina, a onda su isti demonstrirali vještinu. Mnogi od njih bili su već u poodmaklim godinama i nisu bili u naponu snage, ali okinawljani su poznati po poštivanju starijih i čast su ukazali upravo njima; najzaslužnijim ljudima zbog kojih se karate i raširio po cijelom svijetu. Bilo je tu značajnih imena, ljudi koji su zadužili svijet borilačkih vještina kao što je Shoshin Nagamine. Čuo sam jednom da su ljudi hrlili u njegov dojo samo da bi kasnije mogli pričati kako su trenirali kod velikog učitelja.

Nakon prikaza vještine velikih učitelja počela je prezentacija raznih okinawljanskih vještina. Nas 200 vježbača *Uechi ryu* karatea izvodili smo kate *Sanchin* i *Seisan*. Bila je to prekrasna slika: ljudi iz raznih krajeva svijeta spojeni u zajed-

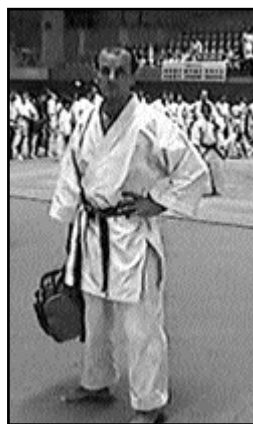
dugotrajnim kuhanjem i ima svjež izgled, dobrog je okusa i bez puno začina.

Došao je dan početka Svjetskog prvenstva i svi učesnici trebali su prisustvovati ceremoniji otvaranja. Velika sportska dvorana "Okinawa Prefecture Budokan", napravljena je u to ime, a samo prvenstvo održano je u čast 50-te obljetnice "Bitke za Okinawu". Spominjao se moto koji je glasio: *Mir u svijetu*.

Na podu dvorane koja je po



Ceremonija otvaranja Okinawa Karate i Kobudo Svjetskog Prvenstva.



N.Dizdarević

nički rad. Bilo je mnogo interesantnih nastupa, ali najviše me se dojmio nastup jednog Okinawljanina koji je sam ušao na podij. Za njim su ušla još dvojica koja su gurala nekakva kolica u kojima je bilo mnoštvo drvenih gredica. Kako smo se mi već povukli u gledalište, iz daljine sam pretpostavio da su gredice bile dužine 1,20 metara i debljine 7 centimetara. Čovjek je stao na sredinu podija, a drugi mu je dodavao gredice koje si je sam lomio o vlastito tijelo. Nije bilo mjesta na kojem nije slomio drvo. Cijela demonstracija trajala je oko 5 minuta a da ništa drugo nije radio osim lomljenja. Čovjek je slomio oko 20-ak gredica i iz daljine se mogla vidjeti krv koja se pojavila na podlakticama od odlomljenih iveraka koji su praštali na sve strane. Nakon završetka čovjek se poklonio i otišao. Njegov odlazak s pozornice bio je popraćen gromoglasnim pljeskom.

Karate natjecanja su se odvijala u *katama* i *kumiteu*, a *kobudo* u formama *Boom* i *Saiem*. Kategorije su brojale i po 150 natjecatelja tako da je cijelo prvenstvo trajalo 3 dana. Vani, ispred dvorane, stajala je velika tabela na kojoj se mogao vidjeti raspored borbi s granom koja je pokazivala one koji su išli prema finalu.

Moj nastup u apsolutnoj kategoriji protekao je bez osvojenog odličja. Prošao sam dva kola i u drugom izgubio od Amerikanca japanskog porijekla koji je bio dobro uvježban u tehnikama čišćenja pa je svaki klinč završavao u njegovu korist jer je težio preko 100 kg. U fazi priprema za odlazak na prvenstvo, vježbao sam dva puta dnevno i bio u odličnoj formi. Greška je bila u tome što sam vježbao samo lagani kontakt s tijelom što se pokazalo pogrešnim na natjecanju jer su se nosile obvezne zaštitne kacige, štitnici za zube i grudi i suspenzori, pa se dozvoljavao puni kontakt. Glava je morala poletjeti unazad da bi se borba zaustavila i dosudio bod. Vidio sam, čak i pokraj sve te zaštitne opreme, nekoliko teških nokauta. U tom trenutku sjetio sam se teorije karate treninga sa studija za višeg sportskog trenera karatea koja kaže da je samo naučena tehnika i taktika na treningu primjenjiva u promjenjivim uvjetima borbe na natjecanjima. No iako je medalja dobar poticaj i potvrda kvaliteta, nisam se vratio nezadovoljan. Mislim da sam bio jedan od najstarijih učesnika prvenstva sa svojih 36 godina. Za mene je u tom trenutku vrijedila ona poznata uzrečica: "Važno je učestvovati".

Kako se moje natjecanje završilo, imao sam više vremena gledati nastavak prvenstva.



U pripremi pred meč. Iza sjedi Igor Prašnikar.

Uglavnom su pobjeđivali Okinawljani, ali bilo je i favorita iz drugih predjela svijeta. Jednom, dok sam pratio natjecanje, pažnju mi je privukao jedan čovjek u odijelu koji je čučao pored sata koji je označavao rezultat i udarao smotanim novinama između prstiju. Kada sam se bolje zagledao vidio sam na zglobovima prstiju velika tamna zadebljanja koja su nastala, pretpostavljam, od dugotrajnog udaranja u makiwaru. Kada je čovjek primijetio da ga promatram, sklonio je ruke od mog pogleda. Nešto slično u životu nisam vidio.

Po završetku prvenstva organizirani su seminari kod velikih majstora koji su se odvijali u istoj dvorani. Ja sam otišao kod majstora Nakahode T., Kanmei Uechia i Sakumota. Kod majstora Nakahodea radio sam Uechi ryu kate, kod majstora Kanmei Uechia trening se bazirao na jačanju tijela tehnikama kote kitae i kashi kitae. Govorio je i o protoku energije tijelom dok se izvode ove vježbe. Majstor Sakumoto prezentirao je katu *Anan* s kojom je osvajao Svjetska prvenstva. Interesantno je da majstor Sakumoto vježba jedan vrlo rijedak stil čak i na Okinawi - Ryue Ryu. Nakon godina provedenih kod kuće na Okinawi, put ga je odveo u sjeverni Japan gdje je nastavio s treniranjem. Prvi put na Svjetskom prvenstvu nastupio je s nekih 30-ak godina iz potpune anonimnosti, da bi slijedeće 4 godine svi prognozirali tko će biti drugi jer je 1. mjesto bilo rezervirano za Sakumota. Majstor Sakumoto jedan je od rijetkih Okinawljana koji su nastupili za Japan na Svjetskim prvenstvima iz razloga što te dvije federacije međusobno, na žalost, ne surađuju. Ako bi se to ostvarilo, Japan bi vratio svoj ugled u svijetu po pitanju sportskog karatea.

Na završnici Svjetskog prvenstva organizirana je velika svečanost zatvaranja prvenstva i večera za sve sudionike. Tu sam se sastao s majstorima Takemi Takayasuom, Yokinobu Shimabukurom i Kiyohide Shinjom, mojim učiteljima karatea, i proveo s njima ugodnu večer. Pored dragih ljudi i ukusne hrane, u sjećanju na tu večer ostale su mi velike statue od leda koje su stajale po stolovima na kojima je stajala hrana i piće. Statue su predstavljale karate borce u raznim pozicijama.

Povratak kući bio je mnogo manje turbulentan nego polazak. Imao sam vre-

mena razmišljati o proteklm događajima i iskustvima s Okinawe. Postavio sam si pitanje kada ću se ponovno vratiti.



N. Dizdarević u meču.

SHAOLIN 2002. I 2004. GODINE

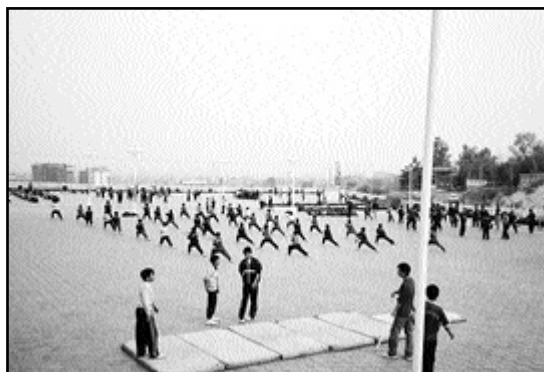


Već u prvom vremenu bavljenja bori-
lačkim vještinama čuo sam za mistično mjesto
po imenu Sahaolin poznato po nastanku isto-
čnjačkih boričkih vještina, od kojih je kasnije
nastao i karate. Više puta sam čitao o velikoj
vještini majstora Shaolina koji su radili nev-
jerojatne stvari poput stoja na jednom prstu
ruke, razbijanju kamenja golim rukama i
bogatom boričkom iskustvu.

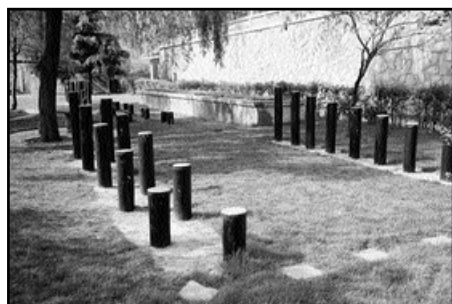
Kažu: ako u nešto snažno vjeruješ, to će ti
se i ostvariti. I stvarno, 2002. godine, moj se
san ostvario. Na put za Kinu krenuo sam s grupom svojih učenika iz Hrvatske i
Slovenije. Bilo nas je ukupno 17 i cilj našeg putovanja bilo je upoznavanje s boričkim
vještinama Kine i povijesnim mjestima kineske kulture. Određen je put kojim ćemo
krenuti: Peking, Kineski zid, Shaolin, Xian, Cheng Du.

U Pekingu smo se zadržali tri dana koliko nam je trebalo da se priviknemo na
vremensku zonu i razgledamo grad, nakon čega je na red došao Kineski zid koji je udal-
jen nekoliko sati vožnje autobusom. Četvrti dan smo krenuli vlakom prema gradu
Loujangu. Vožnja je trajala oko 10 sati. Čim smo stigli, presjeli smo u autobus koji nas
je dalje vozio prema gradu Deng Fengu. Deng Feng je najbliži grad Shaolinu, udaljen
nekih pola sata vožnje autobusom. Odmah nakon smještaja u hotel krenuli smo malim
autobusom prema cilju.

Shaolin u prijevodu znači "Mlada šuma"; od riječi *shao* - mlad i *lin* - šuma.
Kineska voditeljica Liza cijelim putem je govorila o povijesti i sadašnjoj organizaciji
života u Shaolinu. Iako sam već prije čuo puno, njezina priča mi je bila interesantna jer
je govorila o tome kako Shaolin danas živi. Rekla je da pokraj starog hrama postoji 52
škole kineskog kung fua u kojim
svakodnevno vježba 30 000
vježbača. Sigurno nigdje na svijetu
ne postoji veće mjesto bavljenja
borilačkim vještinama. Pričala
je o razlozima zbog kojih mladi
ljudi dolaze vježbati boričke
vještine. Jedni dolaze da bi
postali Shaolinski redovnici,
drugi žele kasnije nastaviti kari-
jeru na filmu po uzoru na Jackie
Chana i Jet Lia. Poznavanje bori-
lačkih vještina u Kini može
pomoći kod zapošljavanja u vojs-



*Jedna od 52 škole u kojoj se vježba
Shaolin Kung fu.*



Poligon za vježbanje.

mladih ljudi koji su vježbali borilačke vještine. Prolazeći autobusom vidjeli smo grupe koje su se kretale u kolonama po dvoje. Pretpostavio sam da su išli na poligone za vježbanje. Neki su pak vježbali pored same ceste. U jednom trenutku spazio sam grupu mladića koji su čučali pored ceste i dlanovima snažno udarali po asfaltiranom trotoaru. U daljini su stajale vreće obješene o stupove, balvani od kojih su neki bili položeni vodoravno, a drugi uspravno. Sve je to bilo vrlo interesantno za naše znatiželjne poglede. Nije trebalo komentirati kako se naš put isplatilo.

Shaolin je jedno od rijetkih mjesta na svijetu u kojem se pri ulazu u grad plaća ulaznica jer je cijela zona označena kao turističko područje. Iznenadilo me je mnoštvo turista koji su švrljali svuda uokolo i narušavali mir kojim odiše ovo mistično mjesto. Na pitanje otkud toliko turista, Liza nam je odgovorila da je Shaolin za vrijeme "Kulturne revolucije" u Kini bio zabranjen i da se ponovo otvorio za vježbače tek prije nekih 25 godina. Kineska vlada dozvolila je rad redovnika, ali bez sufinanciranja države pa je održavanje cijelog kompleksa palo na njih same. Iz tog razloga Shaolin je otvoren za turiste od čijih se ulaznica ostvaruje daljnja egzistencija i održavanje hrama.

Na bezbroj štandova nudili su se razni suveniri, oružja niske kvalitete i narančasta odjeća shaolinskih redovnika. Uputili smo se prema starom hramu koji je i najvažnije mjesto za turiste. Zaustavili smo se ispred ulaza kako bi nam naša Kineskinja Liza još jednom ispričala važne detalje o povijesti Shaolina. Zapamtio sam priču kako su u davna vremena dolazili mladi ljudi u nadi da će biti primljeni i ostajali ispred ulaza po nekoliko mjeseci prije no što bi se vrata Shaolina za njih otvorila. Ušli smo kroz velika vrata i pred nama se pojavio prizor starog hrama. Pored popločenog puta stajale su kamene ploče za koje smo saznali da su postavljene od raznih organizacija širom svijeta kao podrška Shaolinu. Stali smo pored jednog velikog stabla kojeg nisu mogla obuhvatiti dva čovjeka i Liza nam je ispričala nevjerovatnu priču. Pokazala

ci ili kao tjelesni čuvar poslovnih ljudi ili političara. No jedno je sigurno: Shaolin svima služi kao odskočna daska za budući život.

Zadubljeni u priču koju nam je pričala Liza nismo ni primijetili da smo već blizu i u daljini se nazirala velika statua shaolinskog borca visoka oko 5 metara. Pred našim očima počele su se pojavljivati škole Kung fua. Zgrade su bile ogromne s velikim terenima na kojima je bilo mnoštvo



Drvo na kojem su shaolinski redovnici vježbali tehniku "Dva prsta"

je prstom prema deblu na kojem su se vidjele rupe promjera prsta. Bilo ih je oko 20-tak. Pitala nas je da li bi mogli pogoditi kako su nastale, na što smo mi slegnuli ramenima. Rekla je da su pred tim drvetom redovnici vježbali tehniku "Dva prsta". Svakodnevno su udarali prstima po deblu dok se s vremenom nisu pojavile rupe duboke od 2 do 3 centimetra. Stablo je opasano ogradom tako da se ne može dodirivati.

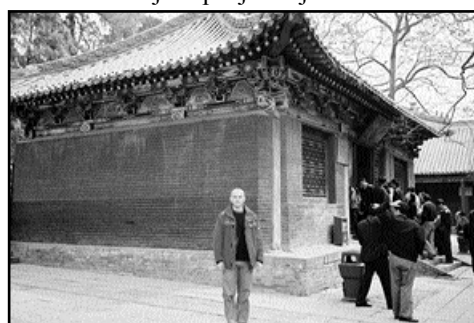


Dvorana za vježbanje

Još uvijek ne vjerujući u ono što smo čuli uputili smo se prema unutrašnjosti hrama. Došli smo do stare dvorane u kojoj se vježbalo zimi. Na moje čuđenje, dvorana nije bila pretjerano velika; nekih 12 metara u dužinu i oko 7 metara u širinu. Na zidu su stajale slike shaolinskih boraca u karakterističnim borilačkim pozama. Sve je bilo napravljeno od kamena i drveta crvene i crne boje. Ono što je privuklo moju pažnju bio je pod sazdan od kamenih ploča dužine 40 centimetara i širine 15 centimetara. Sjetio sam se filma "36 komora Shaolina" koji sam gledao prije više godina. U filmu su bili prikazani shaolinski redovnici kako vježbaju u istoj ovoj dvorani. Udarajući snažno nogama o pod, stvorili su udubljenja. Sada sam gledao u taj isti pod i na njemu su se jasno vidjele neravnine. Pričao sam Lizi o onome što sam gledao na filmu i pitao ima li to veze s stvarnim udubinama u podu. Odgovorila mi je

potvrдно. Krenuli smo dalje u razgledavanje i naša slijedeća zgrada je bila kuća u kojoj je Bodhidarma živio nakon povratka iz pećine do svoje smrti. Od tuda smo se uputili u zgradu gdje se čuvao kamen u kojem je utisnut lik Bodhidarme. Legenda kaže da je Bodhidarmin lik utisnut uslijed dugogodišnje meditacije na planini Shao Shan. Bodhidarma je provodeći 9 godina na planini živio u pećini u kojoj je meditirao okrenut prema stijeni. Meditacija je bila toliko snažna da je ostavila njegov lik utisnut u stijenu. Taj komad stijene je izrezan i odnešen u Shaolin hram. Danas se može vidjeti ispod staklene kupole koja ga štiti od zuba vremena i znatiželjnih posjetitelja.

Liza je dala svima jedan sat slobodnog obilaska hrama i svatko od nas se uputio prema željenom cilju. Kada smo se ponovno sreli, međusobno smo razmjenjivali iskustva. Najinteresantniju priču ispričali su Filip i Dženan o tome kako su htjeli ući u onaj dio hrama koji je bio zabranjen za turiste. Željni novih saznanja krenuli su u avanturu istraživanja tajnih tehnika Shaolina. Ušli su u jedno dvorište koje je bilo izvan turističke rute i tamo vidjeli



Kuća u unutrašnjosti Shaolin hrama u kojoj je Bodhidarma živio do kraja života.



Ulaz u Bodhidarminu pećinu, Kina 2002.

jednog redovnika zauzetog nekom vježbom. Prišli su mu i na samo njima znan način (jer nitko od Kineza ne govori engleski jezik) objasnili da žele vidjeti neku od tajnih tehnika Shaolin Kung fua. Redovnik je potvrdno mahnulo glavom i poveo ih kroz dvorište do drugih vrata i pokazao im rukom da prođu. Kada su Filip i Dženan izišli iz dvorišta redovnik je zalupio vratima. Svi smo se nasmijali duhovitosti redovnika.

Poslije podne organiziran je odlazak u jednu školu u kojoj smo gledali prezentaciju Shaolinskog kung fua. Predstava je trajala oko sat vremena i prikazane su razne demonstracije Chi kunga, borenja i lomljenja.

Nakon iscrpnog dana vratili smo se u hotel u Deng Fengu u kojem smo pre-spavali i slijedećeg jutra se uputili na planinu Shao Shan gdje je Bodhidarma proveo 9 godina života. Planina se nalazi malo iznad hrama, pa smo se zaputili pješice. Prvo smo hodali putem koji je prolazio poljima, a onda se put počeo uzdizati prema planini. Nakon nekih pola sata hoda, pred nama su izniknule kamene stepenice po kojima smo se penjali slijedećih pola sata. Na vrhu se mogla vidjeti kamena statua Bodhidarme visine 7 metara, u sjedećoj poziciji koja je označavala mjesto gdje je boravio. Podno statue bio je ulaz u pećinu. Ispred pećine sagrađena je kamena terasa s koje se mogla vidjeti dolina i hram Shaolin. Kažu da je Bodhidarma preživljavao skupljajući plodove koje je tu nalazio.

Ušao sam u malu pećinu u kojoj je jedna redovnica sjedila pokraj male statue Bodhidarme. Zapalio sam štapiće i poklonio se. Ostao sam još neko vrijeme ispred ulaza i sjeo u lotos položaj na kamenu klupicu. Meditirao sam razmišljajući o ovom velikom čovjeku. Prolazile su mi misli o svemu onome što sam čitao ili čuo o njemu. Ovaj čovjek je tvorac *Sanchin* kate koju svakodnevno vježbam. Ustao sam nakon nekih pola sata i počeo izvoditi *Sanchin* katu. Pridružili su mi se Filip i Dženan. Osjetio sam snažnu energiju koja je kolala mojim tijelom. Vrijeme kao da se vratilo 15 stoljeća unazad, u vrijeme kada je po ovom tlu hodao Bodhidarma. Osjetio sam energiju zemlje koju sam gazio i duh čovjeka koji je ovdje još uveliko bio prisutan.

Vratio sam se u dolinu ispunjen dojmovima i željom da se opet vratim na ovo mjesto i kao što sam na početku ove priče rekao; ako u nešto snažno vjerujete, to će vam se i ostvariti. 2004. godine ponovno sam posjetio Shaolin i Bodhidarminu pećinu.



Kamen na kojem je utisnut lik Bodhidarme tijekom meditacije duge devet godina.

BIOGRAFIJA

NAMIK DIZDAREVIĆ

- Rođen 07. 11. 1961. u Rijeci
- Zanimanje: Viši sportski trener karatea
- Učitelj Karatea:
 - 1.Kanei Uechi, 10.DAN, Okinawa
 - 2.Ken Nakamatsu, 8.DAN, Okinawa
 - 3.Kijohide Shinjo, 8.DAN, Okinawa.
- Učitelj Tai Chi Chuana:
 - 1.Liu Xin Lu, Kina
- Funkcije:
 - Predsjednik Karate Kluba "DELTA"
 - Predsjednik Tai Chi Kluba "Rijeka"
- Kratka kronologija događaja:
 - 1978. započinje vježbati Budokai (Rijeka),
 - 1980. prelazi na vježbanje Uechi ryu karatea (Rijeka),
 - 1983. dobiva zvanje majstora vještine - 1.DAN,
 - 1985. nastupa na otvorenom prvenstvu Okinawe u karateu,
 - 1988. dobiva zvanje majstora vještine - 2.DAN,
 - 1989. piše knjigu: "Karate fizička priprema",
 - 1991. piše knjigu "Uechi ryu priručnik",
 - 1993. dobiva zvanje majstora vještine - 3. DAN,
 - 1994. upisuje se na Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu,
 - 1996. dobiva zvanje majstora vještine - 4. DAN,
 - 1997. piše knjigu "Čudesna energija",
 - 1997. po drugi put odlazi na Okinawu i nastupa na Svjetskom kupu u karateu,
 - 1999. diplomirao je za višeg sportskog trenera karatea (Zagreb),
 - 2000. radi u Hrvatskoj Olimpijskoj Akademiji kao stručni voditelj škole za trenere karatea.
 - 2000. piše knjigu "Tai Chi Chuan - Boks sjenke",
 - 2002. odlazi u Kinu gdje pohađa školu Tai Chi Chuana kod učitelja Liu Xin Lua, i dobiva diplomu Kineske Wu Shu Asocijacije (Udruženje kineskih borilačkih vještina) za Tai Chi Chuan.
 - 2003. Multimedija - video knjiga "Uechi ryu-stil tigra, ždrala i zmaja",
 - 2004. Multimedija - video knjiga "Dinamički Tai Chi Chuan".
 - 2004. odlazi po drugi put u Kinu na stručno usavršavanje u Tai Chi Chuanu
 - 2004. predaje u školi za zaštitare predmet: Specijalna tjelesna izobrazba

