

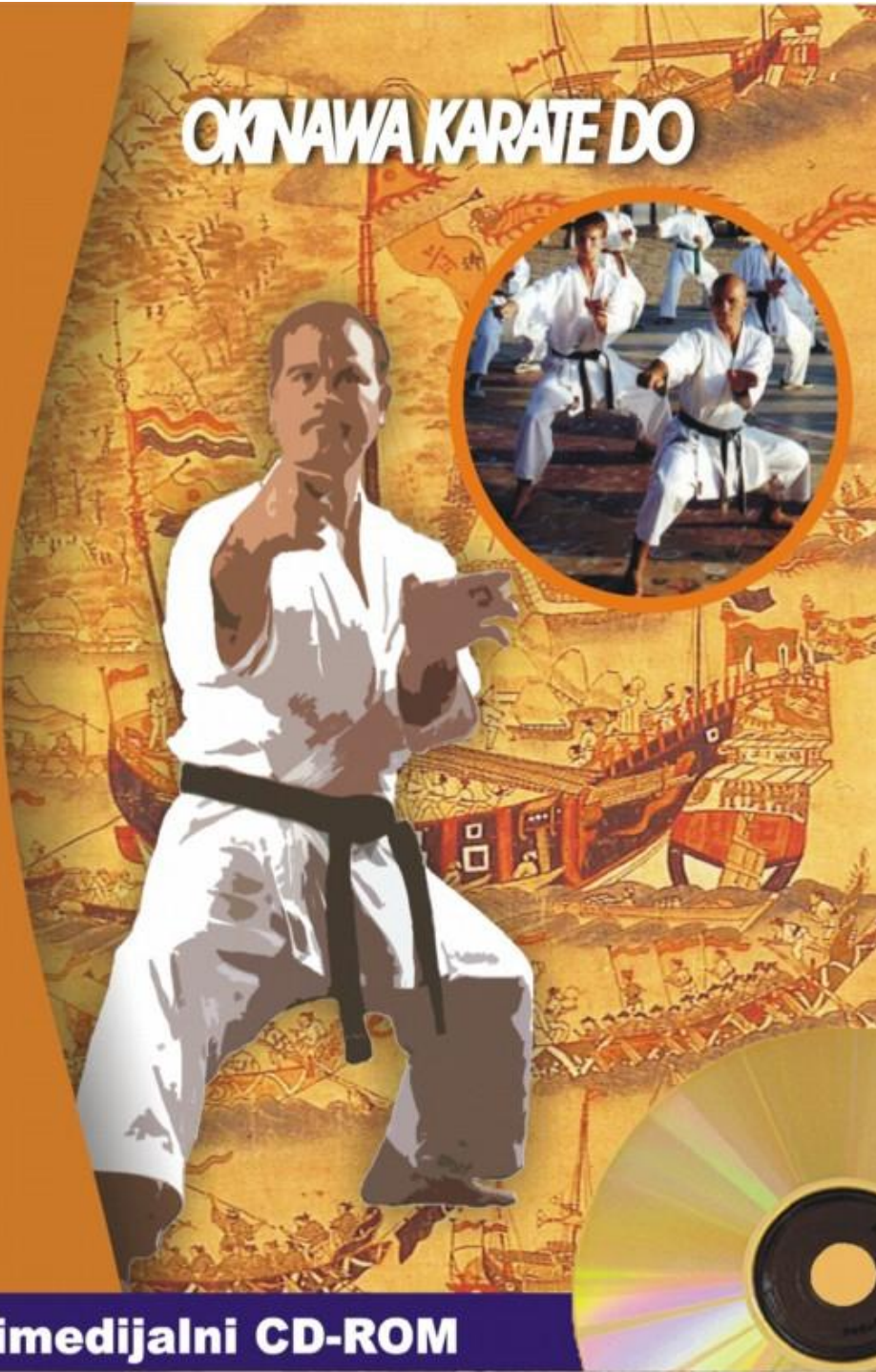
Yang Wu Ding

OKINAWA KARATE DO

Video knjiga

UECHI RYU

Stil tigra, ždrala i zmaja



Multimedijalni CD-ROM



Namik Dizdarević

(Yang Wu Ding)

UECHI RYU

Stil tigra, ždrala i zmaja



Karate Klub Delta

Namik Dizdarević
(Yang Wu Ding)

Dinamik BUDO prezentacija

www.dinamik.hr

Uechi ryu karate

Karate Klub Delta

Rijeka, Sportski Centar Mlaka

E-mail: dinamik07@gmail.com



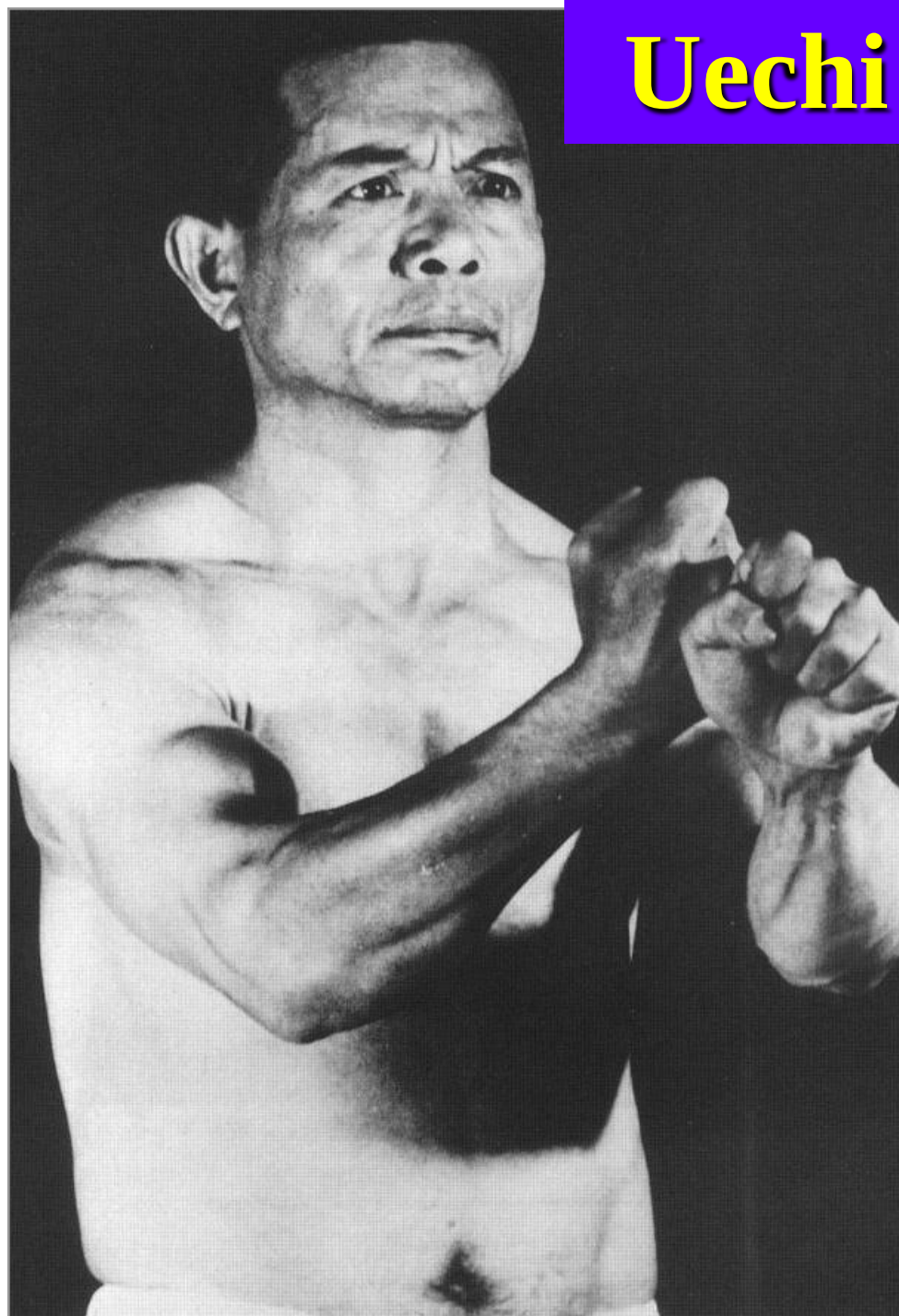
Na početku ste izučavanja Uechi-ryu Karate-do-a.

Uechi je obiteljsko ime, prezime osnivača stila. Ryu je japanska riječ koja doslovno znači put, odnosno stil, a Karate-do je metoda treniranja, odnosno jedan od mogućih pristupa, shvaćanja karate-a, koji osim vježbanja tehnike samoobrane obuhvaća istovremeno i razvoj vježbača u zdravu i stabilnu psiho-fizičku osobu.

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.



Uechi ryu - stil tigra, ždrala i zmaja



Knjiga “Uechi ryu-stil tigra, ždrala i zmaja”, namijenjena je u prvom redu da na popularan i dinamičan način zainteresira čitatelja i pruži osnove ovog posebnog karate stila.

- Vodi nas u mistični svijet kinesko-okinawljskih borilačkih vještina, kako kroz povijesno razvojne događaje, tako i kroz filozofsko tumačenje razloga zašto se treba baviti karate vještinom.

- U knjizi je prikazan kinesko-okinawljski stil Uechi ryu, možda danas jedini karate stil koji je zadržao originalni kineski sistem vježbanja.

- Kroz tekst i slike koje prolijeću, uvodi čitatelja u tajne borenja i upućuje na to kako je Karate Do “put” koji vodi do prosvjetljenja.

- Video knjiga je ilustrirana sa fotografijama koje zorno prikazuju najbolje majstore Uechi ryua u prikazu vještine.

- Kada jednom pročitate video knjigu “**Uechi ryu-stil tigra, ždrala i zmaja**”, ne možete odoljeti a da ne krenete i sami u istraživanje ove prelijepe vještine.

- U knjizi će Vam se otvoriti široka vrata novih vidika, mogućnosti koje pruža učenje i ustrajnost koja vodi na putu do majstorstva vještine.

SPORTSKI CENTAR "MLAKA"

tel.051 330-903

www.dinamik.hr

UECHI RYU

KARATE AEROBIC

TAI CHI CHUAN

KOBUDO

KARATE



NAMIK DZDAREVIĆ

NASTANAK I RAZVOJ

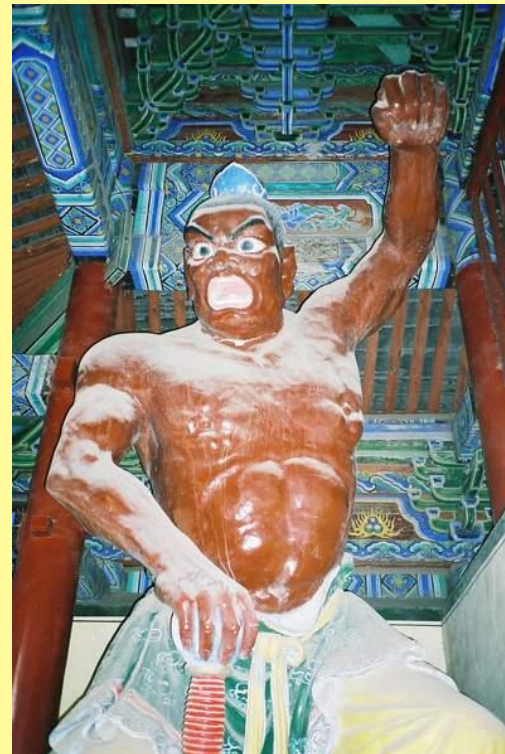
Borilačkih vještina Kine i Japana



POVIJEST NASTANKA BORILAČKIH VJEŠTINA OPĆENITO

Počeci borilačkih vještina od kojih je kasnije nastao karate datiraju od prije cca 5000 godina, a vezani su za jednog indijskog princa koji je razvio, jednostavan oblik samoobrane. Proučavajući pokrete divljih životinja, načine kretanja, napada i obrane, uspio je mnoge od njih uspješno prilagoditi ljudskom tijelu, ustanovivši tako prve borilačke tehnike.

Potreba za vježbanjem samoobrane ponajprije je uočena kod budističkih svećenika, kojima načela brane nošenje oružja, a koji su u to vrijeme bili česta meta razbojničkih napada. Tako borilačke vještine postaju sastavni dio obuke budističkih svećenika.

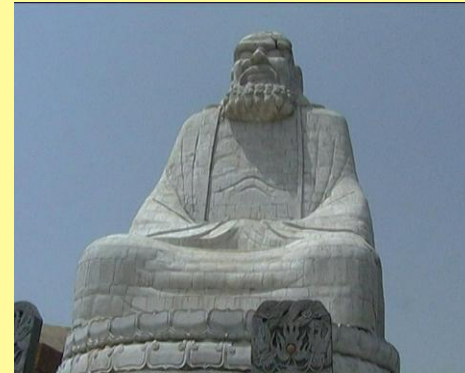


Statua borca u borbenoj pozi - hram Shao Lin

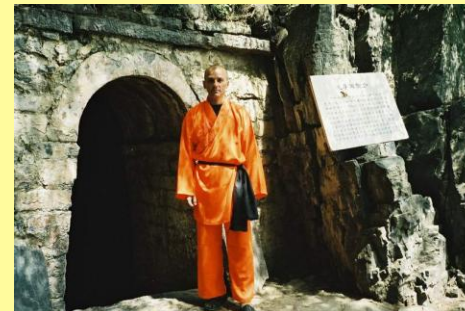
Bodhidarma

Sljedeći važan čovjek za razvoj karatea i borilačkih vještina općenito bio je indijski budistički svećenik Bodhidarma, koji se sa osnovnim tehnikama samoobrane upoznao još kao učenik u budističkom hramu u Indiji. Otišavši oko 500-te godine n.e., da kao svećenik podučava budizam u Kini, zaustavio se u hramu Shao Lin, no tamo nailazi na redovnike nespremne da prihvate kompliciranu metodu indijske meditacije. Suočen s ovim problemom odlazi na obližnju planinu gdje boravi u pećini 9 godina vježbajući i meditirajući o ovom problemu. Za to vrijeme napisao je dvije knjige o razvoju Chi energije, no samo jedna dospjela je do nas. To je knjiga koja opisuje razvoj chia i muskulature (Yi Gin Ching). Razradivši postojeće pokrete i tehnike samoobrane te dodavši još neke vlastite, stvara komplet vježbi s ciljem da olakšaju meditaciju i put ka prosvjećenju. Tako nastaje Shaolin Kung fu. Ove vježbe prihvaćene su u potpunosti i postale su temelj kineskog Wu Shua.

U mnoge stilove koji su proizašli iz ovih vježbi svakako se ubraja i Uechi-ryu Karate, koji je od Bodhidarminih vježbi u originalnom obliku preuzeo katu Sanchin.



Statua Bodhidarme od kamena visoka 7 m, smještena na planini iznad Sao Lina gdje je meditirao 9 godina.



Ulaz u Bodhidarminu pećinu.

Kamen meditacije

Za 9 godina provedenih na planini Šao Šan, Bodhidarrmin lik nakon dugotrajnih meditacija preslikao se na stijenu unutar pećine prema kojoj je meditirao. Taj dio stijene izrezan je i odnesen u hram Shao Lin gdje je izložen kako bi ga posjetitelji hrama mogli vidjeti.

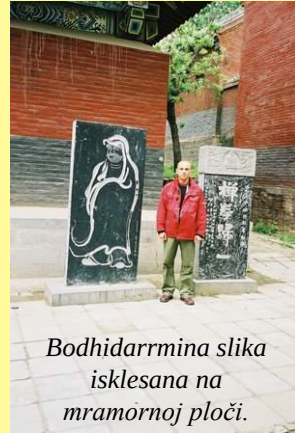


Stijena u pećini s koje je kamen izrezan.

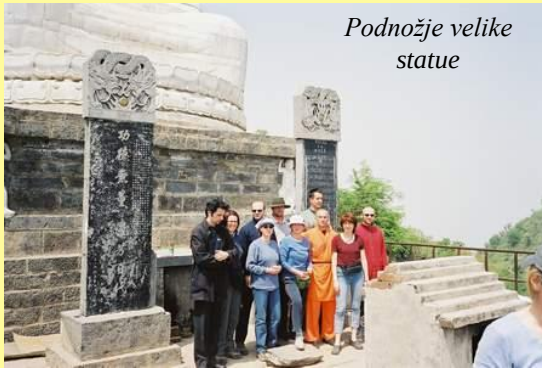


Galerija slika

Bodhidarmina meditacija.



*Bodhidarmina slika
isklesana na
mramornoj ploči.*



*Podnožje velike
statue*



*Bodhidarmina statua u
pećini i redovnice
Shaolina.*



Molitvenik u pećini



Bodhidarmina kuća u Shaolinu



Ulaz u Bodhidarminu pećinu

Pjesma za Bodhidarmu

Li Yu, pjesnik južne dinastije Sung, napisao je stihove koji opisuju filozofiju Bodhidarme:

*Drugi se bune, ja sam postojan,
Povučeni svojim željama, ja sam
postojan,
Slušaju riječi iskušenja, ja sam postojan,
Krećem se na svoj način.*

像法師祖摩達

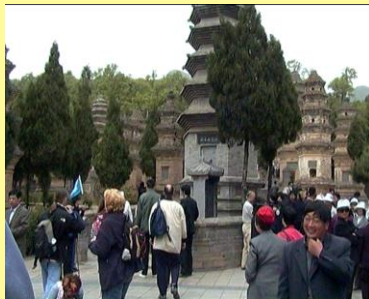




Jedno od najvažnijih mojih putova po Kini mjeseca travnja 2002. godine bio je posjet Shao Linu, legendarnom mjestu poznatom po nastanku Shaolin Kung Fua. Shaolin S kako ga Kinezi zovu smjestio se u području gorja Shao Shan, u provinciji Honan. Najpoznatiji je stari budistički hram u kome je nastala Shaolin škola. U njemu posjetitelj može vidjeti budističke redovnike kako prodaju razne rukotvorine koje su sami napravili. Zaljubljenik u borilačke vještine tu može pronaći od oružja, odjeće do ukrasa. Ipak je najimpresivnije kada u razgledanju prolazite pored škola u kojim se vježbaju borilačke vještine i tamo zateknete mnoštvo mladih ljudi koji vježbaju Kung Fu na otvorenom, uglavnom ispred škole. Vodić kroz Shao Lin nam je rekao da postoji 56 škola sa oko 30 tisuća vježbača. Svi oni po nekoliko sati dnevno nastoje ovladati tajnama Kung Fua koje su im u nasljeđe ostavili majstori starih vremena.

Na slici je prikazana unutrašnjost dvorane za vježbanje u starom hramu. Danas se može vidjeti kako je kameni pod valovit od udaraca nogama o tlo.

Hram Shao Lin



*Groblje redovnika
Shao Lina*



Poligon za vježbanje



*Vježbaonica kojoj je kameni pod ulegnut od
udaranja vježbača nogama*

Shao Lin Kung fu

Shao Lin kung fu je nastao u istoimenom budističkom hramu koji se nalazi u Kini u provinciji Honan. Popularnost Shao Lina vezana je za nastanak borilačkih vještina dalekog istoka. Dolaskom Bodhidarme počeo se razvijati sistem za psihofizički razvoj koji je sadržavao vježbe za vanjsko-unutarnje jačanje tijela kao i tehnike samoobrane. Dok je podučavao Budizam u Shao Linu, Bodhidarma je dao temelje današnjem Shao Lin kung fuu. Danas u Shao Lin Szu vježba u 54 škole preko 30 tisuća vježbača koji njeguju tradicionalni Shao Lin kung fu.



Okinawa Te

Okinawa je najveći i najljepši otok u nizu otoka Ryu Kyu arhipelaga. Izvjestan vremenski period, u kome je direktan utjecaj Kine bio vrlo dominantan na Ryu Kyu arhipelagu, prouzročio je stapanje kultura dviju civilizacija. Pored kulturne i ekonomske razmjene Kina je izvršila veliki utjecaj na razvoj borilačkih sistema Okinawe. Mnogi okinawljanski zaljubljenici u borilačke vještine odlazili su u Kinu kako bi naučili vještinu borenja. Sjedinjavanjem različitih oblika kineskog boksa (Chuan Fa) i nekih starih okinawljanskih oblika borenja, dolazi do novog oblika vještine koja je nazvana jednostavno "TE" (šaka), a kasnije "Okinawate" (okinawljanska šaka). U daljem razvoju vještine razvila su se tri pravca Shuri te, Naha te (nazvani po oblastima u kojima su nastali) i Uechi ryu (znan u Kini kao Pangai noon).



Godine 1609. uslijedila je invazija Japana na Okinawu. Iako su se okinawljani hrabro borili, nisu mogli oduprijeti se brojnijoj i bolje opremljenoj vojsci. Ova vojna okupacija je prekinula neovisnost Okinawe i označila početak vladavine Satsuma klana. Shimatsu, sada novi vladar Okinawe, uspostavlja niz zabrana, koje nisu dozvoljavale nikakvo posjedovanje oružja ili bavljenje bilo kojom ratničkom vještinom. Oružje nađeno kod okinawljanina bilo je odmah oduzeto a vlasnik grubo kažnjen. Zbog tih razloga razne grupe okinawljanskih vježbača imale su tajne sastanke, koji su prethodili njihovom ujedinjavanju u jedinstveni front protiv okupatora. Mnogi neprijateljski vojnici su na otoku nalaženi mrtvi, sa oklopom probijenim udarcima ruke ili noge. Zabrana vježbanja borilačkih vještina prestala je 1868. godine kada je Okinawa postala prefektura Japana. Pisani dokumenti iz 1868. do 1945. su uništeni tijekom bitke za Okinawu u 2.svjetskom ratu. Godine 1904. karate je zvanično je uveden u škole na Okinawi, kao sastavni dio tjelesne kulture.

Karate Do

Izvorno shvaćanje karatea prihvaća definiciju; Karate je metoda samoobrane bez upotrebe oružja, koristeći ruke, noge i druge dijelove tijela kao oružje.

Različit je od drugih oblika samoobrane kao što su judo, jujutsu ili sumo po tome što upotrebljava otvorene dlanove i napade šakom, jednako dobro kao i nožne tehnike.

Karate se u originalu nije razvijao kao vojna vještina da bi bio korišten na bojištima. Nije se razvijao kao sport, ograničen pravilima, nego je razvijan kao nezadrživ jurišni sistem da zaštiti život i porazi protivnika bez razlike, po svaku cijenu i na bilo koji način.



Shuri škola borilačkih vještina-Okinawa 1937.godine

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 zvana je HITO NO MICHU.

Postizanje te rastuće razine zdravlja doprinosi razvijanju samoobrane. Tražena disciplina za karate razvoj uči HEI JO SHIN, prisutnost duha koji će biti pripremljen suočiti se sa zaprekama u bilo koje vrijeme.

Shvaćanje karatea modernog svijeta je beskrajno različito od čase pozicije borbilačkih vještina držane u drevnom azijskom društvu. Iako se karate trening održavao u tajnosti, vježbači karatea bili su znani i poštivani. Svoju su umješnost u karateu koristili da pomažu ljudima oko sebe. Priče koje su prepričavane o borbama starih karate majstora su pričali jedni drugima kako bi ustanovili čiji je karate stil bolji. Borbe koje su se odvijale između dobro istreniranih boraca su dogovorene da se ne koriste opasne tehnike stila.



Chotoku Kyan sa učenicima –Okinawa 1941.godine

Karate trening počinje i završava sa naklonom. On služi da bi se pokazali dobri maniri. Bez te kurtuaznosti smrtonosna vještina karatea postaje opasnom u društvu.

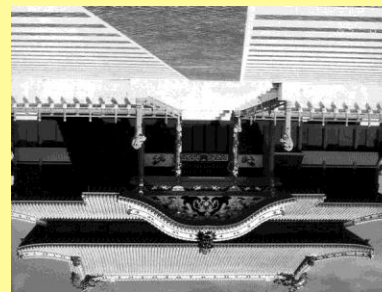
Povijest Okinawe kao društva koje nije dopuštalo nošenje oružja omogućilo im je da razviju stav mira i harmonije koji nema pandama u svijetu. Mala zemlja koja je razvila jedan od najefikasnijih boričkih sistema u svijetu je također model za mir u svijetu.

Tradicionalni okinawljanski karate se razvio, ne kao metoda natjecanja s drugima ili posjedovanja sposobnosti da se lome daske ili cigle, nego kao izvor osobnog i unutrašnjeg razvoja koji vodi do razumijevanja samoga sebe i svijeta oko nas.



Okinawljansko oružje urađeno od poljoprivrednih alatki.

Opstanak tradicionalnih boričkih vještina u budućnosti u zapadnom svijetu ovisi o shvaćanju i prepoznavanju moralne odgovornosti koja prati fizički razvoj u karateu. Karate kakvog danas poznajemo bez sumnje je nastao iz boričkih sistema Okinawe. Vjeruje se da je Ryu Kyu otočje imalo svoj jednostavni način borenja još prije 6.stoljeća. Taj slabo razvijeni sistem samoobrane nazvan je TE što znači šaka. Boričke tehnike iz tog ranog perioda se danas mogu prepoznati u pokretima starog okinawljanskog plesa, HONO ODORI. Učestala trgovina brodovima sa arapskim, malezijskim, indonezijskim i mnogim drugim azijskim narodima osobito Kinom trajalo je nekoliko stoljeća. Kulturna razmjena između Okinawe i tih zemalja ostavila je utjecaje i na Okinawa TE.



Dvorac Shuri nakon završene restauracije 1992.godine.

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 gledani kao nešto sveto da bi izbjegli kažnjavanje ili smrt cijele obitelji, tehnike i sistemi su prenošeni usmeno.

PRISTUP I SHVAĆANJE KARATE-a

U današnje vrijeme postoji niz pristupa i shvaćanja Karate-a, 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 užji pristup učenju, izveden i baziran na dijelu elemenata prava dva navedena pristupa.

Karate – jutsu

U slobodnom prijevodu Karate-jutsu znači umjetnost karate-a. osnovni cilj je postići maksimalno moguću efektivnost u borenju “golim” rukama, dakle bez oružja. Ovaj se cilj ostvaruje kombinacijom vještine tehnika sa raznim mentalnim načelima. Iako je glavna svrha samozaštita i obrana, razvoj zdravih moralnim načela isto tako je važan činilac 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 efektivnost, Karate-jutsu ne sudjeluje na sportskim natjecanjima. Rangiranje zvanja nije posebno naglašeno, već se akcent prvenstveno stavlja na rang, odnosno stupanj sposobnosti i vještine.

Iako ovakav pristup nosi u sebi originalno i tradicionalno shvaćanje karate-a slijedi ga tek mali broj stilova.

Karate – do

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

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 ličnost. Ovo se postiže isključivo i samo kontinuiranim i napornim treningom koji ne poznaje “kratice” i lakše metode. Student mora zaista željeti da nauči i 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 sparing, dok se sportska natjecanja uglavnom ne prakticiraju. Težište jest natjecateljsko, ali u odnosu na samoga sebe.

Natjecateljski (turnirski) 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 sa 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 stižu samo dio sveukupnog dobra koje karate izvorno nudi. Iako se vrhunskim takmičarima ne može osporiti velika snaga i vještina borenja ipak ovakav pristup u svojoj biti 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 ličnosti pa tek onda borenje. A i kad se govori o borenju i natjecanju prvenstveno se misli na natjecanje sa samim sobom i borbu sa vlastitim “ja” pa tek onda na protivnika. Jer čovjek koji je uspio “pobijediti” sebe sa lakoćom će savladati i sve ostale protivnike.

Jujitsu-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 ipak je njegovo znanje samoobrane 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 karate-a, i moramo ga razlikovati od jujutsu-a, 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.

Karate-sho

Karate-sho je opće prihvaćen termin koji podrazumijeva spektakularni pristup karate-u. U prvom redu tu se misli na tameshiwari, vještinu primjene karate tehnika u lomljenju cigli, daska, crijepova i pa čak i u borbi i ubijanju divljih životinja golim rukama.

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 kao tek jedan od mogućih učinaka, a ne jedini i osnovni, što ga pruža istinski pristup i shvaćanje karate-a.

Japanaska terminologija

<u>Brojanje:</u>	<u>Komande</u>
1.ichi	Dozo.....molim
2.ni	Mawate.....krug
3.san	Ryote.....duplo
4.shi	Mawashi uke.....kružni blok
5.go	Migi ashi mae.....desni stav
6.rok	Hidari ashi mae.....lijevi stav
7.shichi	Ashi no sono mam.....zadrži isti stav
8.hachi	Ashi kotai.....promjena stava
9.ku ili kyu	Yoi.....spreman
10.ju	Hajime.....započni
	Yame.....stani, prekini
	... owarimasu.....je/su završene(e)
	tsugi no wa.....slijedeći

Općenitiji pojmovi

-	
Mokuso.....	pročišćavajuća meditacija
Zazen.....	meditacija sjedeći
Seiza.....	formalni klečeći stav
Anza.....	sjedenje prekrštenih nogu
Dojo.....	dvorana za trening
Makiwara.....	daska za udaranje
Sensei.....	učitelj
Semete.....	napadač
Ukete.....	branilac
Gi.....	kimono
Obi.....	pojas

Ručna i nožna oružja (udarne površine)

Yubi no sentan.....vrh prstiju
Nukite.....ruka koplje
Shuto.....brid dlana
Boshiken.....palac na pola dlana
Shotei.....dno dlana
Haito.....unutrašnji brid šake
Shokuken.....ždrlov kljun (otvoreni)-kuka
Koken.....zglavak šake
Kakushiken.....ždrlov kljun (otvoreni)-kuka
Hiraken.....polustegnuta šaka
Shoken.....zglob kažiprsta
Seiken.....šaka
Uraken.....obrnuta šaka
Tettsui.....šaka čekić
Kote.....podlaktica

Hiji.....lakat
Sokusen.....vrh nožnih prstiju
Sokuto.....vanjski brid stopala
Kakato.....peta
Haisoku.....rist
Chusoku.....vrh stopala
Teisoku.....unutarnji brid stopala
Hiza.....koljeno

Blokovi

Wa uke.....kružmi blok-unutarnji
Haito uke.....blok unutrašnjim bridom šake
Shotei uke.....blok dnom dlana
Hirate mawashi uke.....kružni blok otvorenim dlanom
Hiza uke.....blok koljenom

Udarci rukom

Seiken zuki.....udarac šakom
Shoken zuki.....udarac zglobom kažiprsta
Hiraken zuki.....udarac polustegnutom šakom
Boshiken zuki age.....udarac palcem na pola dlana
Morote boshiken zuki.....dvostruki udarac palcem //
Mawashi zuki.....kružni udarac
Kakushiken zuki.....udarac ždralovim kljunom-kuka
Tate hiji zuki.....udarac laktom gore
Yoko hiji zuki.....udarac laktom u stranu
Ushiro hiji zuki.....udarac laktom unazad
Furi hiji zuki.....kružni udarac laktom
Shuto uchi.....udarac bridom dlana
Tettsui uchi.....udarac šakom čekić
Uraken uchi.....udarac obrnutom šakom
Shukoken uchi.....udarac ždralovim kljunom
Shotei uchi.....udarac dnom dlana

Udarci nogom

Shomen zensoku geri.....udarac naprijed
Shomen kosoku geri.....polu-kružni udarac
Mawashi geri.....kružni udarac
Nidan geri.....udarac naprijed sa skokom
Sokuto geri.....udarac u polu-stranu
Yoko geri.....udarac u stranu
Kesa geri.....udarac u stranu sa skokom
Ushiro geri.....udarac unazad
Kaiten ushiro geri.....kružni udarac unazad
Hiza geri.....udarac koljenom

Povijest Uechi ryua

Fuzhou (Fučou) je dobro poznati grad i luka na jugu Kine, koji je prije više od 1000 godina počeo kulturnu i trgovačku komunikaciju sa drugim zemljama ovog područja. Također, Fuzhou je mjesto u koje su ljudi sa Okinawe stotinama godina dolazili da pronađu učitelje kineskih *quanfa* (čuanfa) 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 *quanfa* vještine. Jednog dana sreo je učitelja Chou Tzu Ho, 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.



Južna Kina-Provincija Fukien

Chou Tzu Ho, učitelj Kanbuna Uechija, kao dječak je počeo učiti vještinu južnog *Shaolina* (Šaolin), *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 iz Shandong provincije. Kroz svakodnevno uporno vježbanje, pod budnim okom učitelja He Xi Di, Chou je postigao veliko majstorstvo u tehnikama 'željeznog dlana' i vještine *Hu chuang*, u narodu zvanoj 'tigrov kolac'.

Chou Tzu Ho nije samo bio veliki majstor *quanfa* vještine, već je podjednako bio uspješan 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 “ukorijenjena” u zemlju – *Sanchin*.

Principi vibracije tijela, i razvijanja vitalne *qi* (cí) energije ljudskog tijela, udarci, pritisci, hvatovi, 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 sustav borenja južnog *Shaolina* i da je zato svoju školu nazvao *Pangainan quanfa* – čvrstomeka južna šaka. Riječ 'pangainan' označava glavnu karakteristiku ovog vrlo efikasnog sustava 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.



Sparing 1951.godine na Ie-jima otoku između Seiyu Shinjo-a i Mr.Yohena.. Kanei Uechi promatra borbu.

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

U proljeće 1904. godine Kanbun Uechi dobiva od svog učitelja certifikat *Menkyo Kaiden* kojim je imenovan za učitelja kineskog *Pangainan* sustava “Ždrala, Zmaja i Tigra”. Poznato je da je Kanbun Uechi jedini od svih okinavljana koji su učili vještinu *quanfa* u Kini, naučio kompletan sustav i za to dobio certifikat. Kanbun Uechi 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.



U veljači 1910. godine Kanbun Uechi 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 *quanfa-kempo* 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 quanfa* izvan dvorane za vježbanje. U ožujku 1932. godine, zbog sve većeg interesa za *Pangainan quanfa* vještinu, Kanbun Uechi otvara vrata svoje dvorane za vježbanje i tada se po prvi put ova vještina počinje javno poučavati. Škola je dobila naziv “*Pangainan ryu karate jutsu Kenkyu-jo*”. Vještina Kanbuna Uechia postala je poznata i poštovana od majstora juda i kenda (u to vrijeme škole karatea još nisu postojale u Japanu).

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



Kanei Uechi učitelj 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” zvanje *Hanshi Judan 10. dan*. U svibnju 1975. godine Kanei Uechi je izabran za predsjednika “Okinawa Karate Asocijacije” - organizacije koja objedinjuje sve okinavljske karate i kempo škole. U travnju 1977. godine od iste organizacije Kanei Uechi dobiva zvanje *Hanshi 10. dan*. Tako je Kanei Uechi 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 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 sa Okinawe kao i veći dio klubova izvan Okinawe.



NAMIK DIZDAREVIĆ

BIOGRAFIJA

Najzaslužnijih učitelja



Pravila ponašanja u dojou

- Vježbanje borilačke vještine započinje i završava sa poštovanjem
- Pozdrav naklonom pri ulazu i napuštanju dojo-a (dvorana, sala za trening) izražava poštovanje prema tom mjestu
- Pažljivo slijedite instrukcije i upute učitelja i starijih u grupi
- Nepromišljenim i postupcima nepažnje kao što su zviždanje, pjevanje i razgovor u dojo-u nema mjesta
- Ne upuštajte se u nepotrebne razgovore s drugim učenicima, pa gledajte da vrijeme predviđeno za trening u potpunosti posvetiti učenju
- Vježbajte sistematski; ako vam je potreban odmor odmorite se tako da ne ometate ostale
- Međuljudski odnosi u dojo-u moraju se odlikovati učtivošću i naklonošću
- Ne samo vi, već i vaš kimono mora uvijek biti uredan i čist
- Kontrolirajte ponašanje, kako u dojo-u tako i van njega

Oslovljavanje

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

Prije izvođenja bilo kojih od tehnika učenik je obavezan reći: -onegai shimasu (molim), a po završetku –domo arigato gozaimashita (mnogo hvala). Jedno i drugo izgovara se istovremeno s naklonom.

Trening završava slijedećim riječima:

Učitelj-go kuro sama-----hvala na trudu

Učenik-domo arigato gozaimashita-----mnogo hvala



Kiyohide Shinjo i
Takemi Takayasu

Futenma dojo



Drugi Futenma dojo, 1957.godina.



*Kanei Uechiev dojo-Futenma, Ginowan City, Okinawa
1990.godina.*



*Dvorana za vježbanje porodice Uechi.
Futenma dojo-Ginowan city, Okinawa*



Chou Tsu Ho, poznat još i kao “Yong Kuan” (vječno prostranstvo) rođen je 1874.g. u bogatoj i dobro stojećoj porodici. Kao mladić isprva trenira pod vodstvom Zhou Bei-a, sljedbenika škole Šaka Južnog Šaolina. Prirodno bistar i marljiv učenik vrlo brzo napreduje i postaje vješt u različitim borilačkim tehnikama. Kasnije nastavlja vježbanje i usavršava vještinu pod vodstvom glasovitog majstora He Xi Di-a iz Shandong provincije. Chou Tsu Ho bio je poznat po mnogim tehnikama, a naročito po tehnici Čeličnog Dlana. Demonstrirajući jednom prilikom ovu tehniku ne samo da je kod prisutnih izazvao divljenje već i strahopoštovanje. Priča se da je mogao na po jednom prstu svake ruke, ruku ispruženih sa strane, držati po jednog odraslog čovjeka, tako da bi oba visila i istovremeno se ljuljala. Osim toga u prilog njegove ogromne “snage” govore i podaci da je predmete teške i preko 100 kg mogao odbaciti i do nekoliko metara.

Od mnogih borilačkih stilova koje je usavršavao najpoznatiji je bio po stilu Tigrove šake. Ovaj način “boksanja” uz još četiri (zmaj, ždral i leopard) nastali su oponašanjem pokreta divljih životinja, a svi zajedno čine cjelinu tj. školu “Pet šaka Fuijan-a” (zmaj ima simbolično značenje).

Chou Tsu Ho 1926.g. iznenada oboljeva od teške bolesti, a nedugo potom i umire u 52.g. života.

Kambun Uechi



Kambun Uechi, rođen je 1887.godine na Okinawi. Sa nepunih 19 godina odlazi u Kinu, (pokrajina Fukien), gdje isprva kratko trenira Koyo-ryu, da bi 1897. počeo studirati pod vodstvom majstora Chou Tsu Ho-a. Majstor Chou bio je vrsni poznavalac mnogih borilačkih vještina, a specijalno Hu Hsing Ch'uan-a (tigrov stil).

Nakon stjecanja priznanja majstora vještine, 1904.godine, Uechi Kambun nastavlja sa studiranjem kod majstora Chou-a, i tek nakon dvije godine odlazi u Nanching, Fukien pokrajina, gdje otvara vlastitu školu i podučava Pan-gai-nun 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 da nastavi sa 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, sa podučavanjem karate-a, predaje do 1946.g. kada se vraća na Okinawu.

Na Okinawi majstor Uechi nastavlja podučavanje, ali samo za mali broj učenika u vlastitoj kući na otočiću Ie-Jima uz sjevero-zapadnu obalu Okinawe, gdje ostaje do smrti 1948.godine.

Kambunov studij Kojo ryua

Čvrsto odlučivši da usvoji i nauči borilačke vještine Kambun Uechi napušta, sredinom ožujka 1986.g, 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 dojo-u je Lord Makabe. Kambun Uechi i Tokusaburo Matsuda započinju vježbanje bujutsu-a i uskoro većinu dana provode zajedno trenirajući.

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

Studij kod Chou Tsu Hoa

Kod majstora Chou Tzu-ho-a Kambun Uechi 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 Makabe-a da pokaže svoju vještinu izvodi Sanchin katu. Ovo gotovo savršeno izvođenje, kako fizički tako i mentalno, savršeni pokreti, kontrola disanja i energije zadivljuju Lorda Makabe-a koji se, uvidjevši svoju grešku, ispričava Kambun Uechi-u za podcjenjivanja i nekorektne postupke kojim ga je izlagao.

U proljeće 1904.g. ostvaruje se Kambun Uechi-eva dugo očekivana želja kada prima potvrdu majstorstva vještine. Tako je osmogodišnji naporan rad i trening konačno okrunjen uspjehom. Nakon ovog priznanja Kambun Uechi i dalje ostaje kod majstora Chou Tzu-ho-a usavršavajući vještinu ch'uan fa te proučavajući kinesku literaturu i medicinu.

Tokusaburo Matsuda

Kambun Uechi 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 konačno zapošljenja u istom poduzeću (predionica).

Nakon što Kambun Uechi 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 sa kineskom medicinom i pohađali istu ch'uan fa školu. Kambun Uechi vraća se na Okinawu 1909.g. u 33.g. a Tokusaburo Matsuda osam godina ranije u svojoj 25-oj godini.

Kambun Uechi je učio tri kate: Sanchin, Seisan, Senseirui i jedan oblik vježbi izdržljivosti-Kote kitae, dok je istovremeno Tokusaburo Matsuda uz gore navedeno učio i Superimpe. 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-ho-a sastojao se u učenju nekoliko tehnika, ali detaljno, dok je Matsudin učitelj podučavao više stvari opširnije.

Kambunov dojo u Kini

Pred kraj 1905.g, a uz podršku i nagovor Chou Tzu-hoa, Kambun započinje sa pripremama za otvaranje vlastitog dojo-a.

Zajedno sa početkom nove 1906.g. Kambun Uechi, u 30-oj godini, otvara vlastiti dojo na sjeverozapadu pokrajine Fukien u gradu Nanching, gdje podučava Pan-gai-nun ch'uan-fa stil. Zašto Kambun odlazi podučavati čak u 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.



S lijeva na desno: Ryuyu Tomoyose, Kambun Uechi, gosp.Ganeko i Kai Akamine (stoji)

Go Ken Ki

Kambun Uechi i Go Ken Ki zajedno su vježbali i izmjenjivali tehnike kako u Chou Tzu-hoovom dojou tako kasnije i u Nanchingu. Budući da je Kambun imao dojo u Nanchingu morao je prevaljivati dug put da bi se sastajao sa 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 Kambuna u Nanching dojo gdje su zajednički vježbali ch'uan 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 sa čajevima.)

Njihovo prijateljstvo nastavlja se i na Okinawi. Go Ken Ki vrlo cijeni Kambunovu ch'uan fa vještinu i preporuča ga kao istinskog majstora svim zainteresiranim za učenje borilačkih vještina. Kambun Uechi isto tako često posjećuje Go Ken Ki-a u njegovom dućanu u Nahi.

Ubrzo, a zahvaljujući velikim dijelom i Go Ken Ki-u, Kambun postaje poznat u okolici Nahe pa i šire kao ekspert za kinesku ch'uan fa borilačku vještinu.

Osnivanje Wakajama dojoa

Širenje glasina o Kambunovoj vještini prouzročilo je sve veći broj ozbiljnih zahtjeva za podučavanje. Kambun Uechi dugo vremena ostaje odlučan u svojoj namjeri da ne podučava, međutim vremenom ipak popušta sve većem broju zahtjeva i tako u travnju 1926.g. dolazi do otvaranja Shataku dojo-a u stambenoj zgradi kompanije.

Prvi japanski učenik majstora Kambun Uechi-a postaje g. Ryuyu Tomoyose.



Ryuyu Tomoyose

Shataku dojo

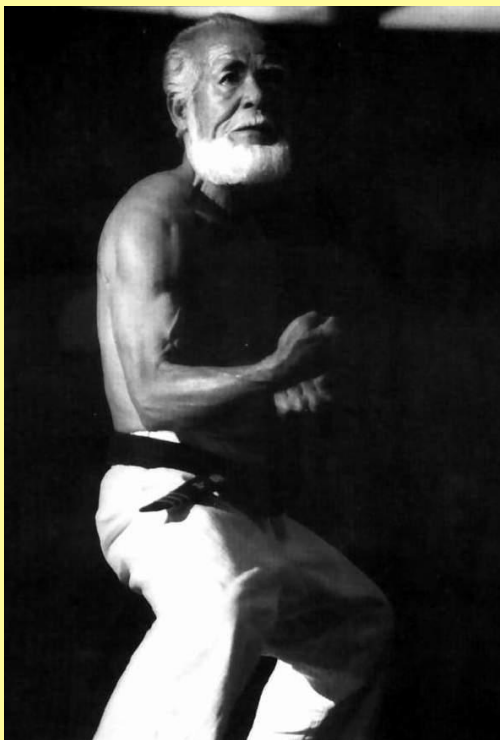
Nakon Tomoyosea dojou pristupaju Ganmei Uezato, Saburo Uehara, Kata Yamashiro i Gichu Matayoshi pa zatim Kanei Uechi, Shuei Sakihama idr. U ovom tzv. Shataku dojo razdoblju (1926-1931.), ipak treba izdvojiti Ryuyu Tomoyosea kao jednog od najboljih Kambunovih učenika.

Od vremena osnutka Shataku dojo-a pa do 1931.g. 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 Pan-gai-nun ch'uan 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 ch'uan-fa. Majstor Kambun preferira raditi sa malim brojem sposobnih učenika nego li sa 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 dojo-a. Postoje stroga pravila kojim se točno određuje tko i u kojoj mjeri smije upućivati i podučavati nove učenike. Dozvolu za podučavanje imaju samo Kambunovi stariji studenti koji su ujedno odgovorni za učenika početnika. Također je studentima bilo zabranjeno demonstrirati vještinu na javnim mjestima i vrlo rijetko se dešavalo da netko od studenata izvodi katu ili sl. u javnosti. U slučaju dolaska posjetioca u dojo studenti bi prekidali s vježbanjem pretvarajući se da rade neke beznačajne stvari ili vode poslovne razgovore.

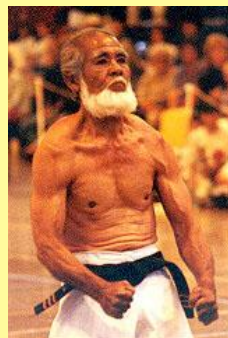
Seiko Tojama



Seiko Toyama posljednji učenik Kanbun Uechia

Seiko Toyama rođen je 1928. godine. U mladosti je učio prvo Shorin Kai od oca. Otac je gledao treninge Kanbun Uechia i bio je vrlo impresioniran onim što je tamo vidio tako je sina uputio na treninge kod Kanbuna.

Seiko Toyama je vježbao Uechi Ryu kod Kanbun Uechia narednih osam godina u Wakayami. Godine 1975. otvara vlastiti dojo u vlastitoj kući u mjestu Zakimi i naziva ga Zakimi dojo. Seiko Toyama je i posljednji učenik Kanbun Uechia.



Kanei Uechi



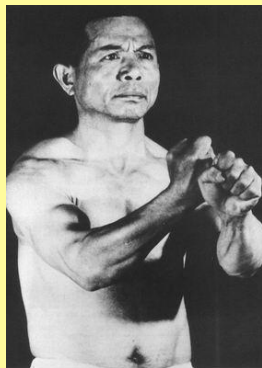
Mjesto majstora Uechi Kambuna zauzima njegov najstariji sin Uechi Kanei (1911-1991). Uechi Kanei započinje učenje pod vodstvom oca 1927.g. u Wakayami. Nakon što 1937.g. stiče zvanje majstora vještine, odlazi u Osaku gdje podučava Uechi stil do 1946.g. kada se vraća na Okinawu. Ovdje nastavlja rad u Napou, ali samo sa nekolicinom studenata. Nakon očeve smrti seli se 1949.g. 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 škole Uechi-ryu-a u Australiji, Novom Zelandu, Filipinima, Francuskoj, Engleskoj, Hrvatskoj, Njemačkoj, Južnoj Americi, SAD-u itd.



Počeci vježbanja Kanei Uechia

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.g.) veliku odgovornost nastavljanja tradicije Uechi stila.

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

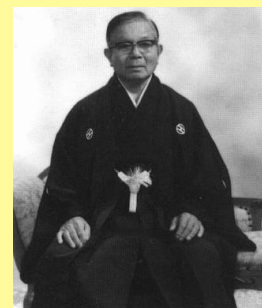
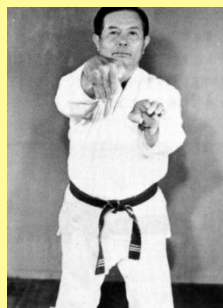


a) Kako je od ranog djetinjstva bio slab i boležljiv, bilo mu je potrebno vježbanje kako bi ojačao i postao zdraviji.

b) Velik utjecaj njegovog oca Kambuna razvija u Kanei snažnu želju da upozna borilačke vještine i postane psiho-fizički čvrsta i zdrava osoba poput oca.

c) Kao prirodno vrlo samosvjesna osoba vrlo brzo uvida njegovu, tradicijom danu ulogu, nastavljača stila u sljedećoj generaciji.

U to vrijeme odgovornost za nastavljanje stila leži na petorici starijih i najposposobnijih 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 Uechi-evi suučenic i školski prijatelji.

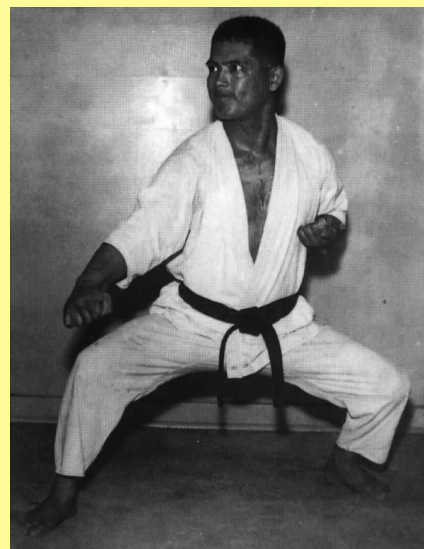


Seiyu Shinjo

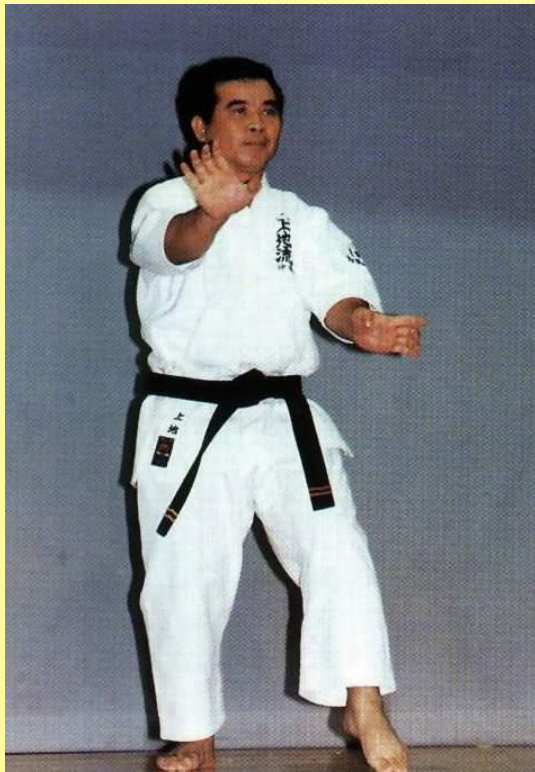


Porodica Shinjo je poznata na Okinawi po tome što je dala tri generacije majstora karatea, Seiryō, Seiyu i Kiyohide Shinjo. Karate povijest ove porodice datira još iz vremena vježbanja Pangainoona kod Kambun Uechia i kasnije Uechi ryu karatea kod Kanei Uechia. Seiyu Shinjo doselio se u Nahu glavni grad Okinawe 1953.godine i nastavio karate trening kod sensei Kanei Uechia. Sa 26 godina starosti 1955.godine otvara svoj vlastiti Asato Uechi ryu dojo.

To je bio četvrti dojo Uechi ryua koji se otvorio na Okinawi. Tri godine kasnije promovirani su prvi majstori Uechi ryua na Okinawi. Seiyu Shinjo promoviran je u Godan (5.DAN). 1960.godine, Seiyu Shinjo sa obitelji seli u mjesto Kadenu i otvara Kadena Uechi ryu dojo. Njegov drugi sin Narahiro rođen je iste godine. Kadena Shubukan je jedini dojo u kome su tri generacije, djed, otac i sinovi podučavali karate.



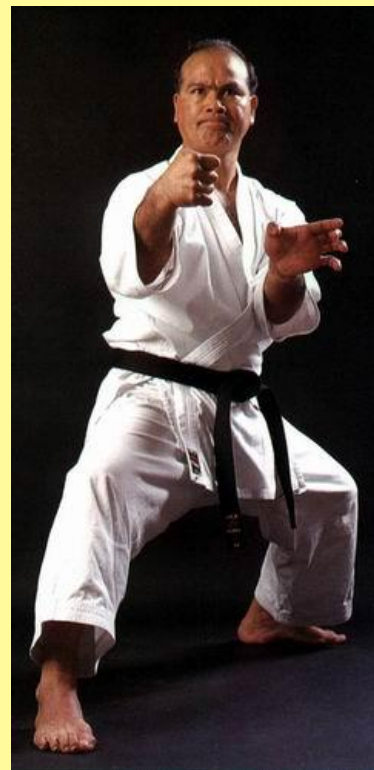
Kanmei Uechi



Kako je zadnjih godina života bio slaba zdravlja, Uechi Kanei predaje vodstvo nad Futenma dojom svom najstarijem sinu Kanmeiu. Istovremeno dolazi na Okinawi do raspada Uechi-ryu-a 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).

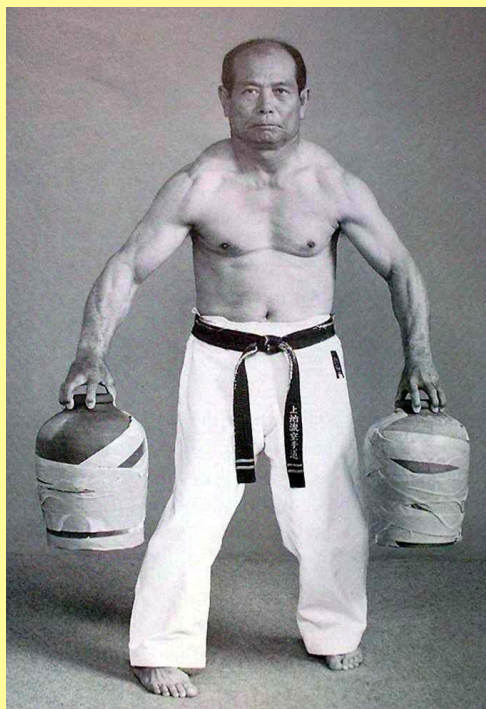
Početkom 70-tih godina Uechi stil počinje se vježbati i kod nas.

Kiyohide Shinjo



Kiyohide Shinjo je stariji sin Seiyu Shinja. Nakon očeve smrti nastavio je sa vođenjem škole u Kadena dojou. Jedan je od najboljih boraca Uechi ryua uopće. Osvajao je nekoliko puta 1.mjesto na otvorenom prvenstvu Okinawe u karateu. Širom svijeta pozivan je kako bi podučavao Uechi ryu kao jedan od najistaknutijih majstora. Njegov stil Uechi ryua bazira se direktno na školi Kambun Uechia i odlikuje ga snažna i realna primjena u borbi, prvenstveno tehnika tigra koju je Kiyohido posebno razvio.

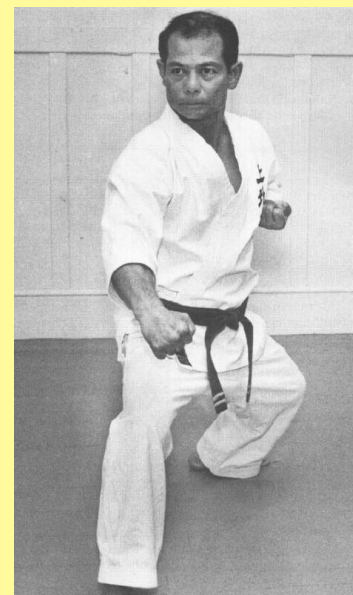
Tsutomu Nakahodo



Tsutomu Nakahodo jedan je od najboljih majstora poteklih iz dojoa Seiyu Shinja. Rođen je 25.studenog 1933.godine. Treninge karatea započeo je kod učitelja Seiko Toyame 1955.godine nakon čega je prešao u Kadena dojo 1960.godine. 1970.godine otvara vlastiti Onason Sonogari dojo i nakon toga 1974.godine prelazi u Naha ginza dojo

1986.godine otvara Migushiku dojo u Naha taxi garaži.

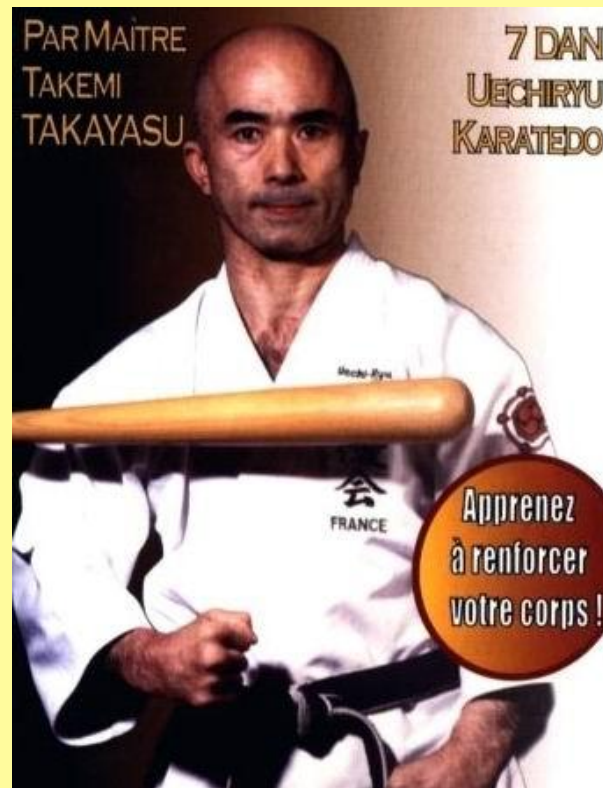
Učitelj Nakahodo nosi 9.Dan u karateu i obnaša dužnost Predsjednika Okikukai organizacije Okinawe.



Takemi Takayasu



Takemi Takayasu učio je karate kod Seiyu Shinja zajedno s Kiyohidom. Uz svog klupskog kolegu bio je jedan od najboljih natjecatelja svog vremena. 1985.godine odlazi u Francusku gdje nastavlja sa podučavanjem karatea, slikarstvom i kaligrafijom. Svoje znanje i umijeće prenosi širom Evrope održavajući seminare.



NAMIK DZDAREVIĆ

TRENING

Željezne košulje



Trening željezne košulje

U Uechi ryu karateu velika važnost se pridodaje snažnom razvoju cijelog tijela kako bi se moglo uspješno upotrijebiti u samoobrani.

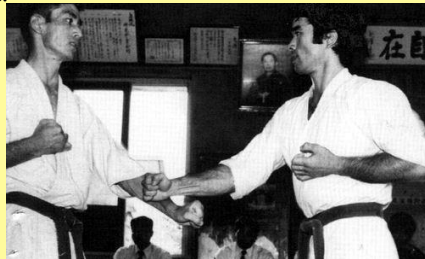
Svakako najbolji način za jačanje tijela je Sanchin kata.

Pored toga što se Sanchin vježba kao kata može se primjenjivati u kombinaciji s utezima kao što su sashi, chikara ishi i ćupovi otežani vodom ili pijeskom.

Svakodnevno vježbanje Sanchina s utezima stvara od tijela oružje spremno na svaki oblik borenja.

Kako je Sanchin isključivo kata koja pridonosi razvoju snage cjelokupnog tijela, primjenom vježbanja sa utezima dovesti će do efekta koji Kinezi nazivaju "Željezna košulja".

"Željezna košulja" slikovito daje prikaz djelotvornosti i svrhovitosti ovakvog oblika treninga. Tijelo vježbača poprima karakter željezne čvrstoće neprobojno i neosvojivo za napadača.



Atemi no jikken

Metode jačanja tijela u izdržljivosti na udarce nazivaju se zajedničkim imenom Atemi no jikken. Atemi no Jikken predstavlja skup vježbi, u kojima je bit zadavanje udaraca u razne dijelove tijela, sa svrhom da se ojačaju i da se poveća njihova otpornost na udarce. U ovu grupu, uz Kote Kitae, spadaju još i Kashi Kitae (jačanje nogu) i Hara Kitae (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 karate-a je postizanje mu-shin 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 učenik izvoditi sve tehnike potpuno i "do kraja".

Ista ova sposobnost stiče se i dugogodišnjim vježbanjem Sanchin-a, 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, vremenom, radi sve snažnije. Isto tako je bitno da se partneri međusobno dogovaraju, tj.daju do znanja jedan drugom koliko snažno mogu izvoditi vježbe.

Trening za razvoj snage

Majstori karatea često puta pričaju priče iz prošlosti o velikim sposobnostima starih majstora. Te priče prerastaju u legende kako bi inspirirale nove generacije u postizanju visoke forme kroz vježbanje karate doa.

Kanbun Uechi pričao je svojim učenicima priču o čovjeku kojeg je sreo u Kini. Njegova snaga je bila tolika da je iščupao drvo iz zemlje koristeći samo svoje leđne mišiće.

Vježbe za razvoj snage tijela u svrhu postizanja boljeg umijeća u karate borbi, poznate su stoljećima u kineskom Chuan Fa borilačkom sistemu. Kada je Kanbun Uechi odlazio od svog učitelja ovaj mu je dao manuskript sa detaljno opisanim vježbama za razvoj snage. Manuskript opisuje vježbe koje se svakodnevno koriste i svaka je namijenjena za razvoj snage određenog dijela tijela. Mnoge vježbe su opasne ukoliko se izvode bez nadgledanja stručne osobe pa se ne preporučuju.

Manuskript se nalazi u vlasništvu porodice Uechi.

SLIKE MANUSKRIFT



Neke vježbe i pomagala za razvoj snage



Tsutomu Nakahodo izvodi sklekove na dva prsta.



Sklekovi na šakama.



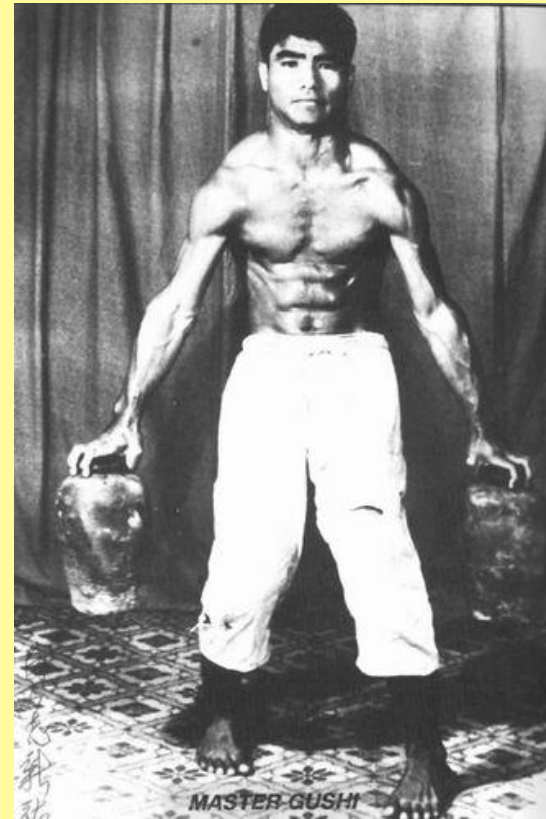
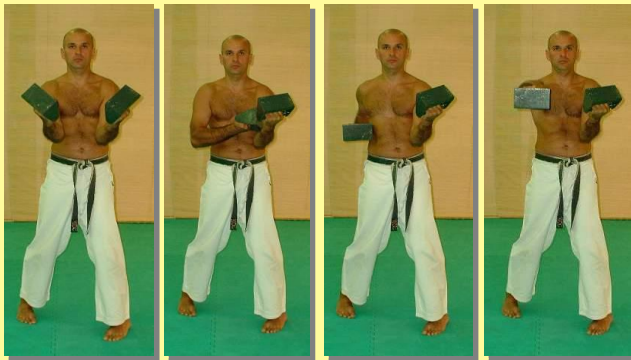
Željezne sandale



Razni utezi i rekviziti koji se služe u treningu željezne košulje

Sashi

- Sashi utezi izrađeni su od drške ili rukohvata i utega koji je konstruiran tako da stvara opterećenje na zglob šake, pošto se nalazi sa njene vanjske strane.
- Sanchin sa sashi utezima izvodimo tako da brzina izvoženja udarca rukom ovisi o težini sashia. Ako se koristi sashi manje težine onda će izvođenje biti brže. Suprotno tome ako je sashi teži ruka se samo ispruža uz kontrakciju.
- Na slikama od 1-4 prikazan je jedan udarac rukom sa sashi utezima.



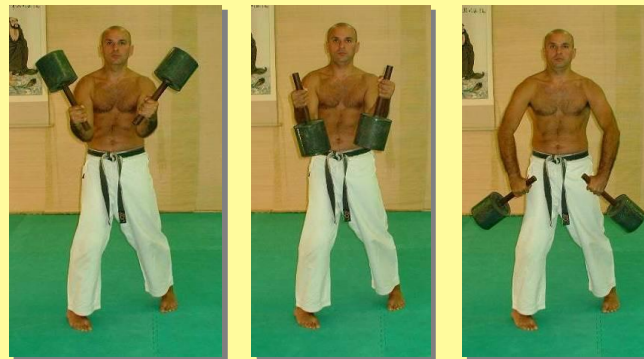
Čupovi

Iako su Kanbun Uechi i njegov sin Kanei nevoljko gledali na podizanje težine kao cjelokupne metode treninga, obojica su ograničeno koristili utege u svojim školama. Vježbe dizanja tereta upotrebljavane su kao dodatak karate treningu, no nikada nisu bile primarne. Jedan od najpopularnijih metoda te vrste primjenjivanih u Kini i sada na Okinawi su teški čupovi. Čupovi se drže između vrhova prstiju i palca. Dok je vježbač u sanchin stavu čvrsto drži čup ne dozvoljavajući da klizne iz prstiju. Novi vježbač počinje s praznim čupovima i svakog tjedna učitelj će dodati još jednu šaku pijeska u svaki čup. Kako čup postaje teži vježbač postaje jači.

- Izvođenje Sanchina sa čupovima jedna je od osnovnih metoda "Željezne košulje".
- Nošenjem čupova prilikom izvođenja Sanchin kate razvija se snažan hvat prstima što simbolizira tehniku tigra poznatu po imenu "tigrova kanda".
- Samim tim što je Uechi ryu stil tigra, a tu napadačku tehniku čine snažna hvatanja i ubodne tehnike prstima (nukite), vježbanje sa čupovima čini neizostavan dio treninga.

Chikara ishi

- Chikara ishi je jednoručni uteg koji se sastoji od drške i utega najčešće cilindričnog oblika. Težina utega može varirati zavisno od snage vježbača. Optimalna težina je oko 7 kg.
- Dok izvodimo Sanchin chikara ishi utezi drže se u različitim položajima kao što je prikazano na slikama od 1-4. Važno je znati kada zauzmemo jednu poziciju držimo je do kraja Sanchina.



Tameshiwari



Tameshiwari označuje tehniku lomljenja najrazličitijih predmeta kao što su daske, crijepovi, cigle, ili bezbol palice. Majstori Uechi ryua poznati su po natprosječnim sposobnostima u demonstracijama tameshiwari. Krajnji cilj tameshiwaria je sagledavanje stvarnih sposobnosti karatiste u pogledu snage i čvrstine stvorenih treningom čelične košulje. Princip je taj da se predmet koji je realno čvršći od ljudskog tijela razbija ili lomi pod silinom udarca karate majstora. Primjer za to je majstor Kiyohide Shinjo koji lomi potkoljenicom tri bezbol palice.

Drugi primjer je kad majstor Tutsumo Nakahodo lomi dasku podlakticom na kojoj su prije toga stajala tri čovjeka prosječno teška 70 kg. To znači da je udarac podlakticom koji je uputio majstor Nakahodo u trenutku lomljenja daske morao biti jači od 210 kg, što je mnogim karatistima, pa čak i onima koji se više posvećuju tameshiwariu teško izvodivo.

Kada se izvodi tameshiwari onda se ne lome predmeti samo udarcima rukom ili nogom, nego se i njima udara u tijelo karatiste.

Istina je da kompletni karatista nije onaj koji može slomiti više dasaka, nego onaj koji pobijedi više protivnika. Taj dio prakse trebao bi biti periodičan u smislu sagledavanja trenutnih sposobnosti karatiste.

Jedan ugledni majstor borilačkih vještina jednom prilikom je rekao, *daska se ne brani*, ipak slomiti dasku debljine pet centimetara govori o velikoj snazi karate udarca.

Ljudi na Okinawi vježbali su karate da bi sačuvali život i karate udarac je bio jedino njihovo oružje koje je bilo u stanju probiti željezni oklop protivnika.

Tameshiwari



Makiwara trening

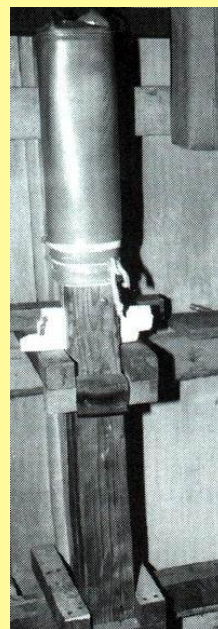
Otkud tolika snaga karate udarca, snaga koja lomi cigle, crijepove i daske, a da pri tome ruka ostane nepovrijeđena, pitanje je koje se često ponavlja.

Ova snaga se ne stiče samo vježbanjem karatea u “prazno”. Za to je potrebno mnogo više. Neophodno je jačanje same šake i cjelokupnog tijela, što se postiže udaranjem u makiwaru. Makiwara je u stvari višestruko upletena rafija (lat. raphia-vlakna jedne afričke palme), ili filc debljine 3-4 cm koji se pričvrsti na elastičnu dasku ili savitljivu mladicu drveta. Daska je obično javorova, širine oko 15 cm, a visine 160-170 cm. U gornjem dijelu debela je 2 cm, a u podnožju oko 4 cm. Donjim dijelom daska je fiksirana za podlogu. Ako se vježba na mladici drveta, potrebno je da se drvo savija 4-5 cm, isto kao i daska.

Jastučići od rafije ili filca postavljaju se na različitim mjestima, u visini trbuha i grudi, a može se postaviti i nisko u visini nogu.

Pri radu sa makiwarom potrebno je imati pravilan stav, uspravnog tijela i spuštenih ramena pri udarcu kako bi se spustilo težište tijela i stopala priljubila uz tlo.

卷わら



Neke varijante izrade makiware. Snimljeno na Okinawi.

Dachi

Japanski 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.

Drevne stavove zatičemo na bareljefima i skulpturama, kao i ostalim vidovima likovnog izraza u 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 i zauzimali pozicije na glavnim ulazima kako bi odvratili sve zlonamjernike.

Suvremeni stavovi su standardizirani i kanonizirani nakon evolucije od više milenijuma i sačinjavaju bazičnu tehniku karatea. Postoji veliki broj stavova u širokim lepezi karate stilova, no deset je osnovnih stavova koji se i najčešće susreću u katama.



Musubi dachi



Heiko dachi



Zenkutsu dachi



Kokutsu dachi



Tsuruashi dachi



Nekoashi dachi



Sanchin dachi



Kage dachi



Shiko dachi



Kiba dachi



Yoko geri
demonstrira
Kiyohide Shinjo

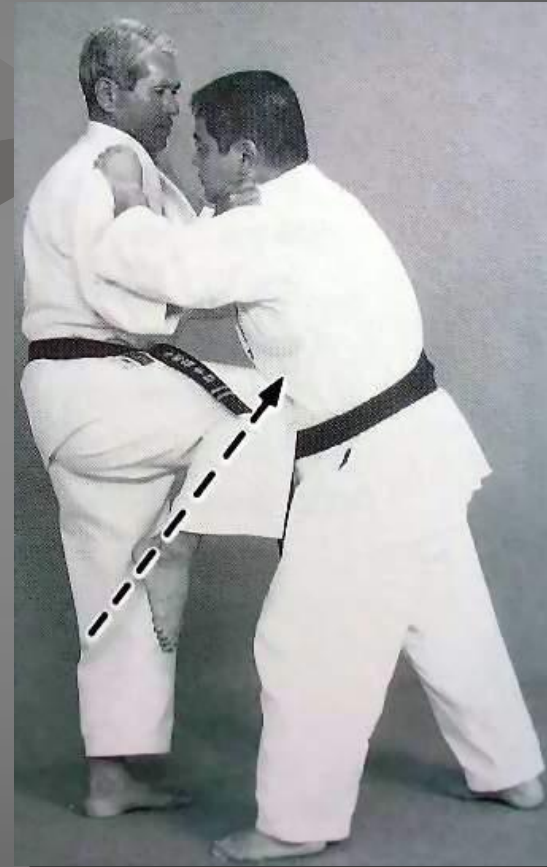
Geri waza- nožna tehnika

Geri waza predstavlja fenomen prvenstveno istočnjačkih borilačkih vještina. U okviru borilačkih sportova, karate predstavlja specifičnost i po upotrebi nogu u borenju.



Hiza geri

- Hiza geri je karakteristična tehnika napada koljenom primjenjiva u Uechi ryu karateu. Ova tehnika koristi se u klinču s drugim borcem.



Yoko geri

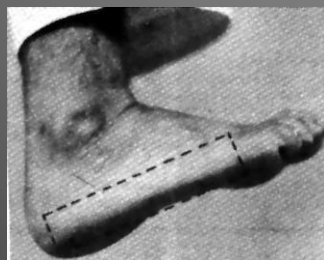
- Yoko geri je nožna tehnika kojom se napada vanjskim bridom stopala. Yoko znači u stranu i time je bočni udarac nogom.



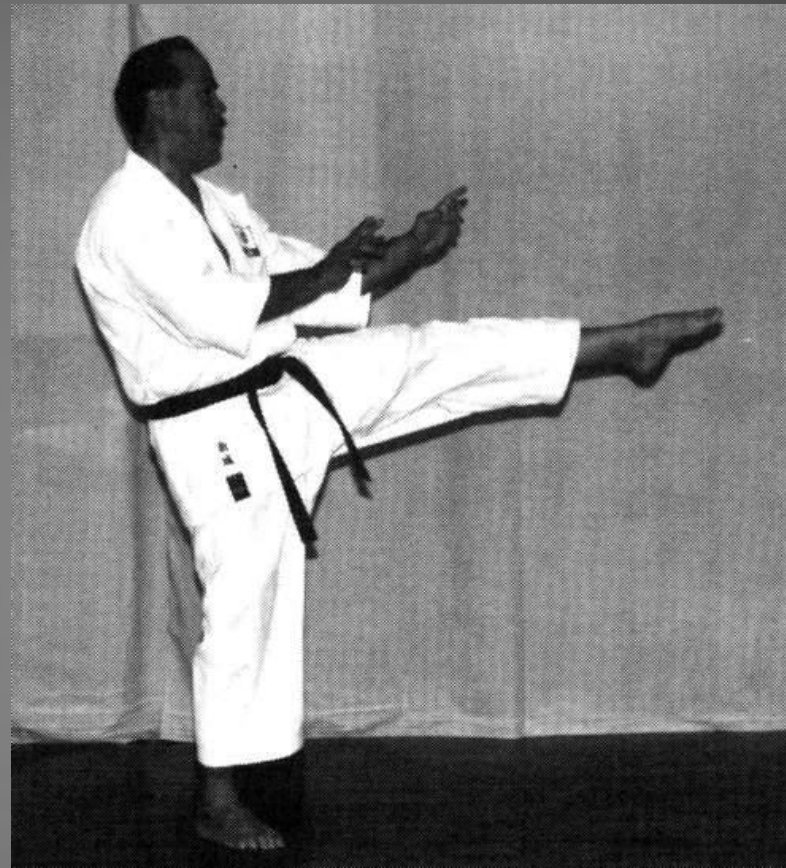
Sokuto geri



- Sokuto geri je napad vanjskim bridom stopala. Za razliku od yoko gerija, tijelo se manje sagiba i napad se izvodi pod kutom od 45 stupnjeva.



Shomen geri



- Shomen geri je prednji udarac nogom. Udarna površina je sokusen (vrh palca).

Mawashi geri



- Mawashi geri je polukružni udarac nogom prema naprijed. Udarna površina je haisoku (rist stopala), ili sokusen (vrh nožnog palca).

Uchi waza je kompleksna grupa tehnika koje mogu imati i napadnu i defanzivnu namjenu, pri čemu je veći dio tehnika kvalificiran kao napadna tehnika, točnije tehnika protunapada. Uchi waza je zajedno sa prethodnim grupama tehnika činila osnovu dinamičke tehnike karatea. Suvremeni karate proučava neke od ovih tehnika u tijeku procesa vježbanja a mnoge od njih klasificiraju kate.

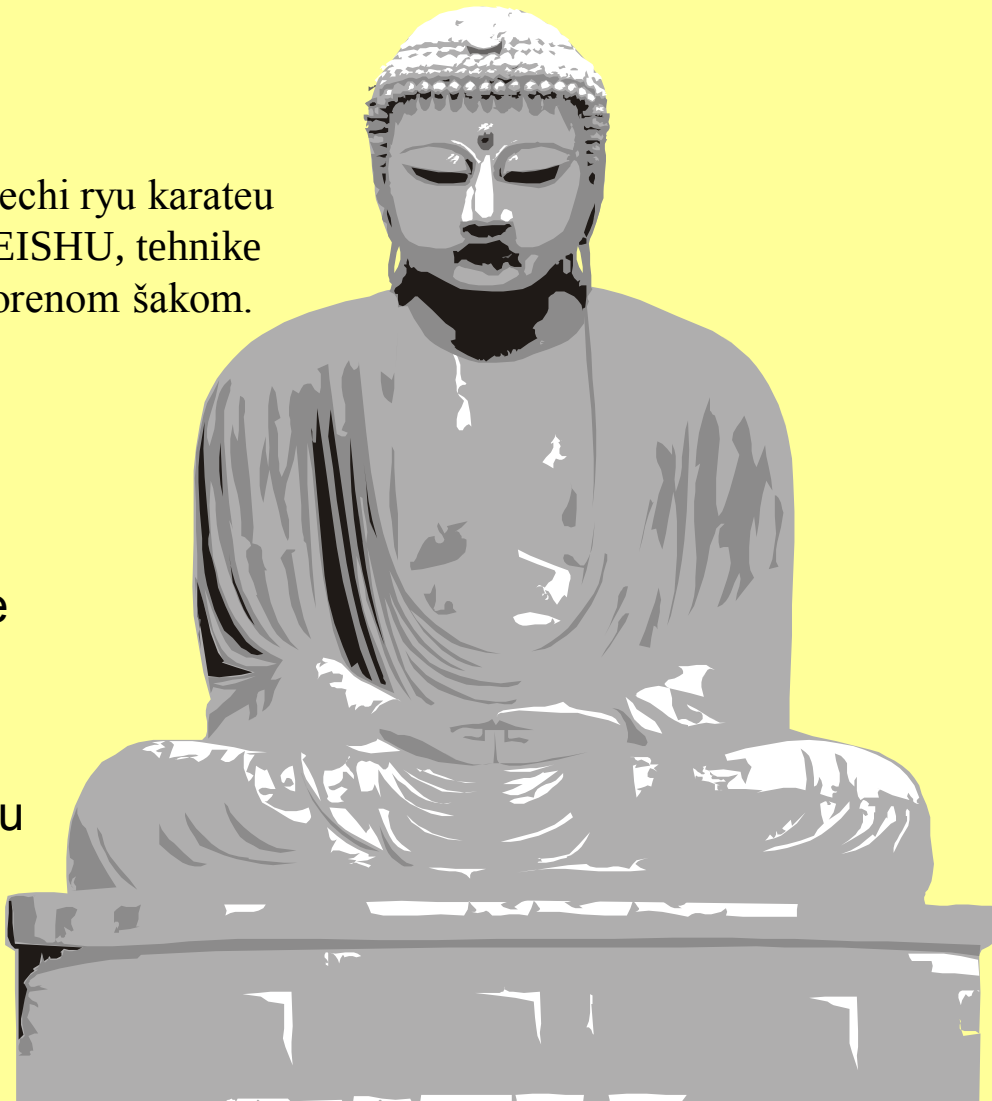
Zuki waza predstavlja grupu tehnika gdje se energija koncentrira i prazni na čelu stegnute šake-seiken. Po obimu je bila daleko ispod prethodnih grupa ručne tehnike u tijeku povijesti karatea. Ovu grupu tehnika je na površinu izbacio suvremeni karate i to prvenstveno zato što tehnike ove grupe ne zahtijevaju posebno dugotrajno uvježbavanje da bi se naučile, vrlo su snažne, a pri upotrebi opasnost od povrede je mala.



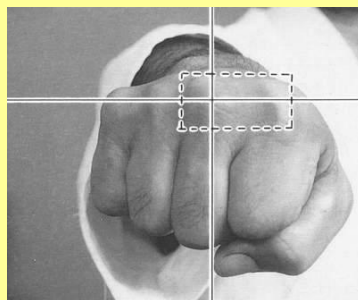
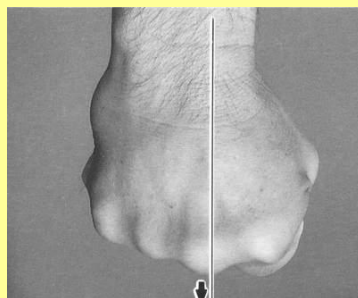
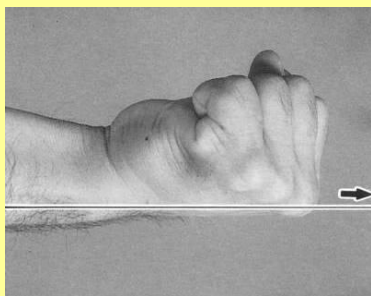
Heishu-zatvorena šaka

Prema načinu izvođenja napada rukom u Uechi ryu karateu postoje dvije osnovne grupacije, a to su; HEISHU, tehnike zatvorenom šakom i KAISHU, tehnike otvorenom šakom.

- Postoje tri tipa Heishu (napada zatvorenom šakom) u Uechi ryu karateu; zuki, uchi i ate.
- Zuki znači udarac i primjenjuje se u direktnom napadu.
- Uchi označava uglavnom kružne tehnike napada.
- Ate označava tehnike koje opisuju napade s velikom udarnom površinom kao što su koljeno i lakat.

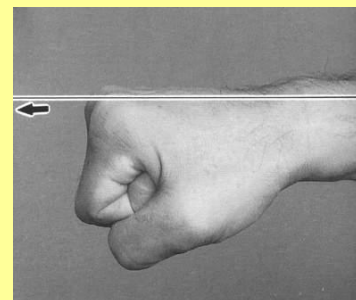


•Seiken je najpopularnija napadačka tehnika rukom u karateu. To je i najlakša tehnika za izvođenje napada rukom pogotovo za početnike.

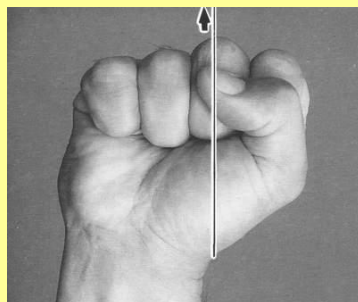


Seiken

正拳突き

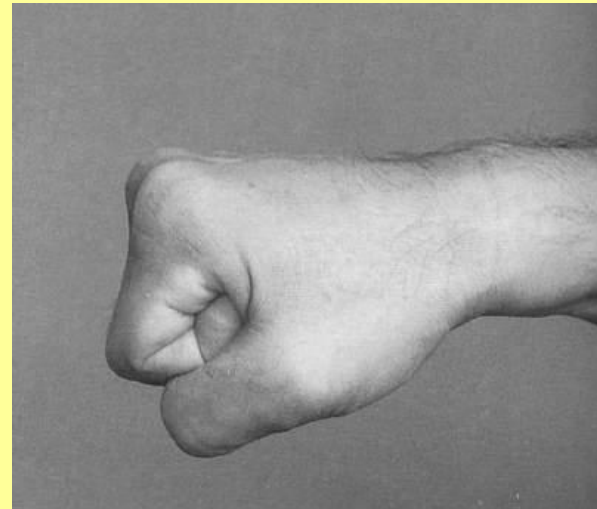
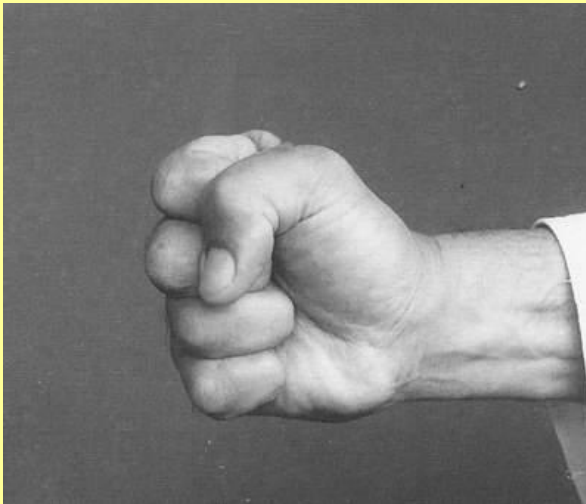
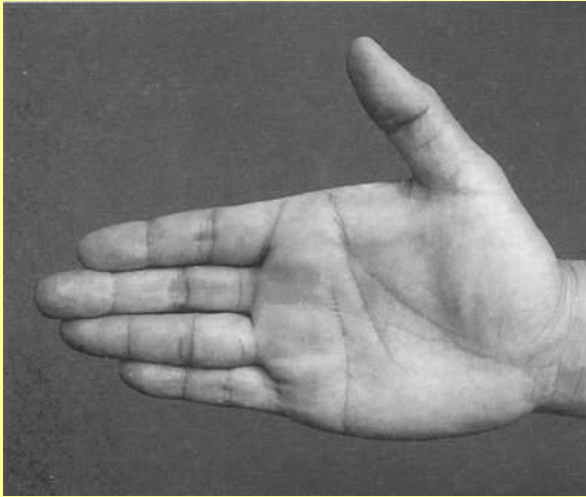


•Seiken označava napad zatvorenom šakom i to isključivo s prva dva zgloba .

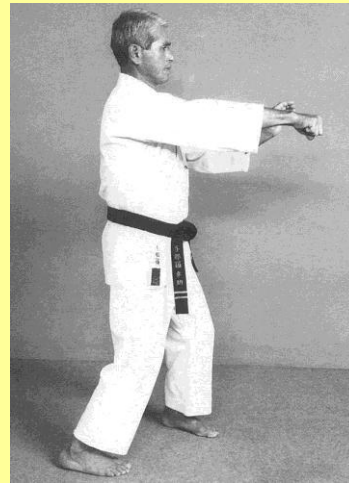
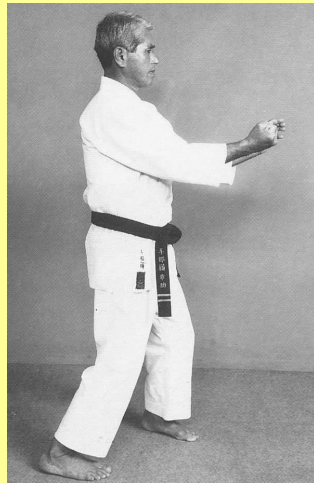
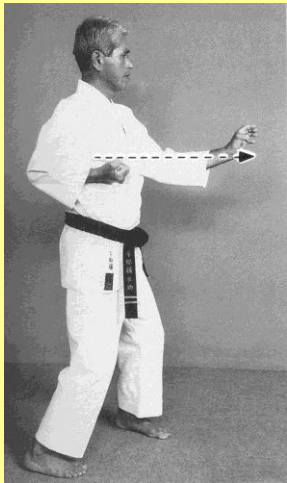
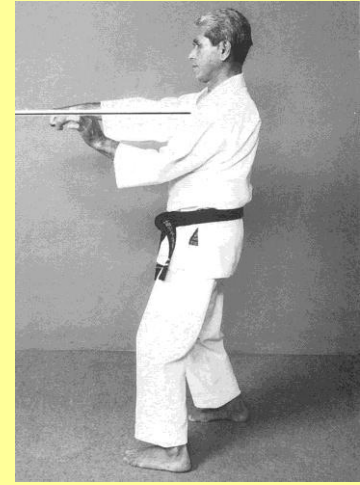
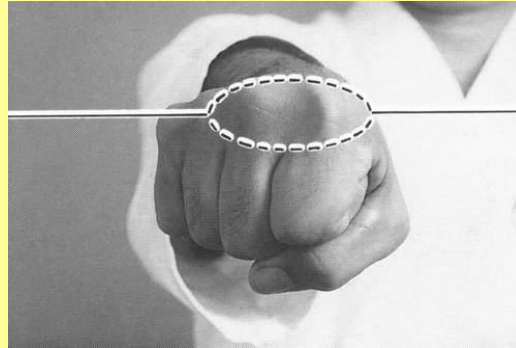
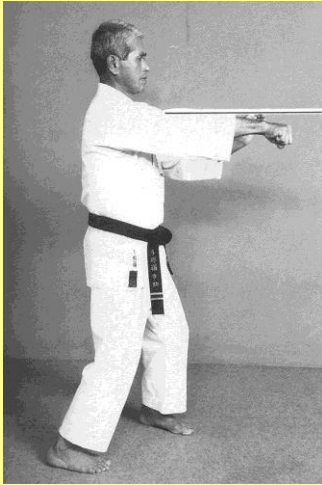


•Kada se šaka steže počinje se prvo od malog prsta prema palcu.

Stezanje seikena

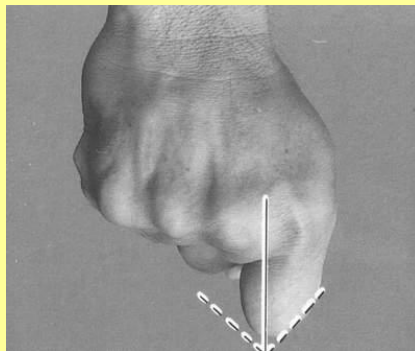


Seiken zuki

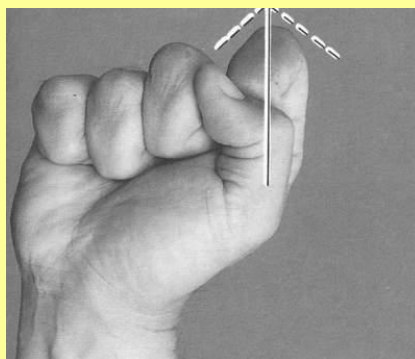
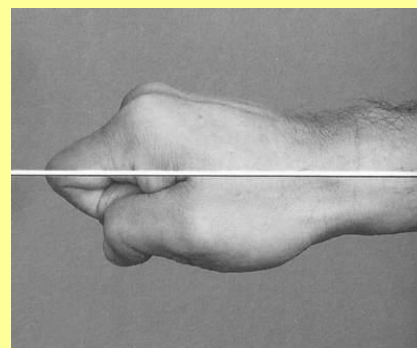
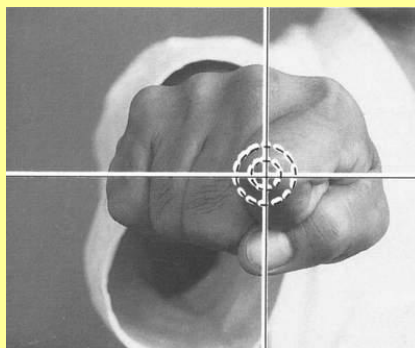
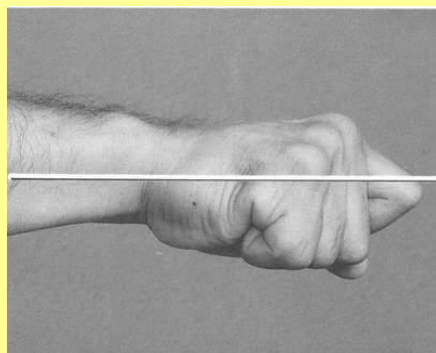


Shoken

小拳突き

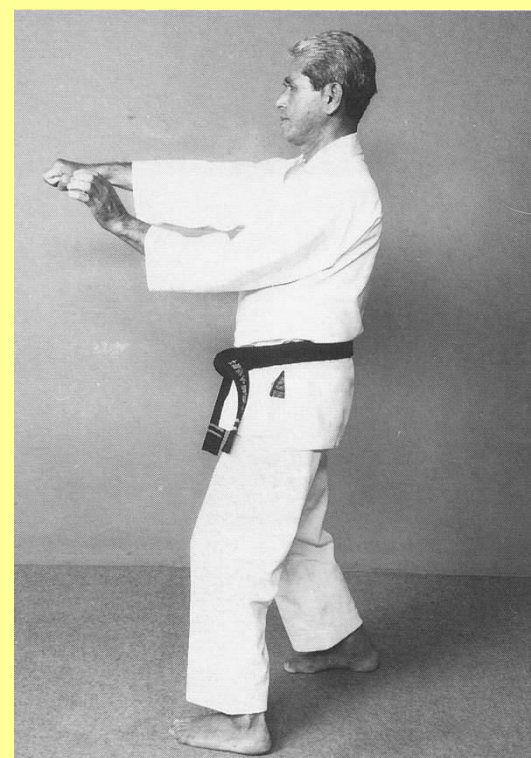
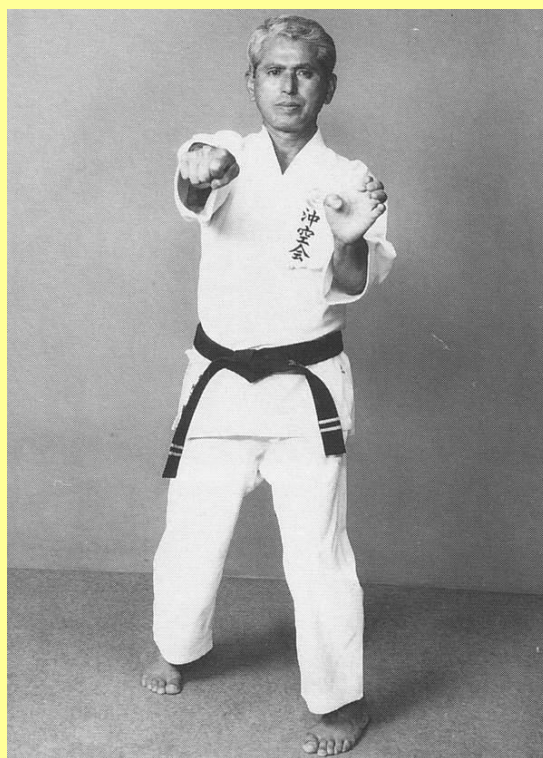
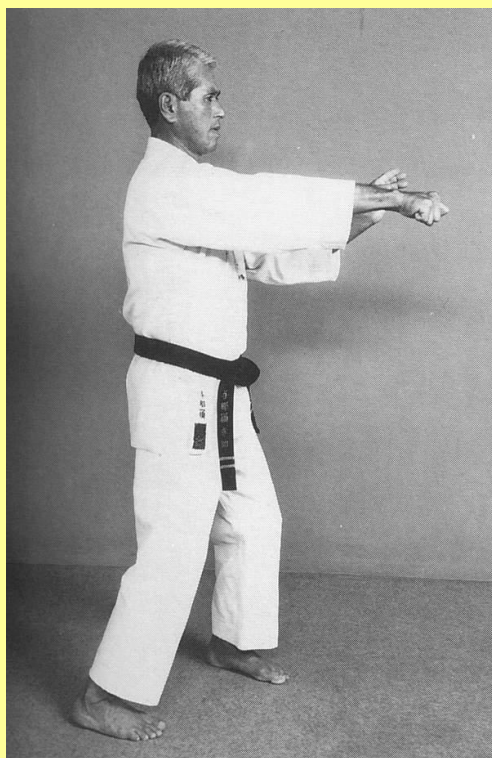


- Shoken je specifični udarac savinutim kažiprstom. Udarana površina je drugi zglob kažiprsta.



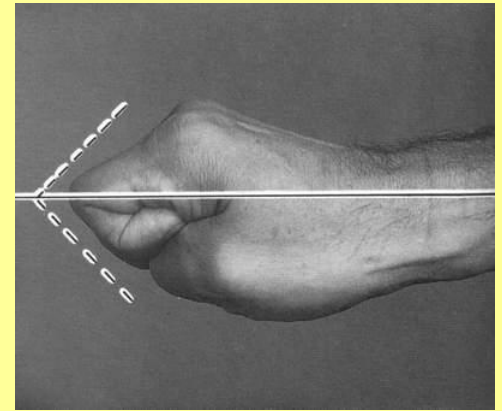
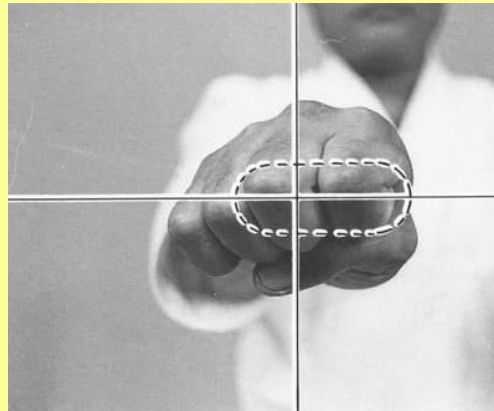
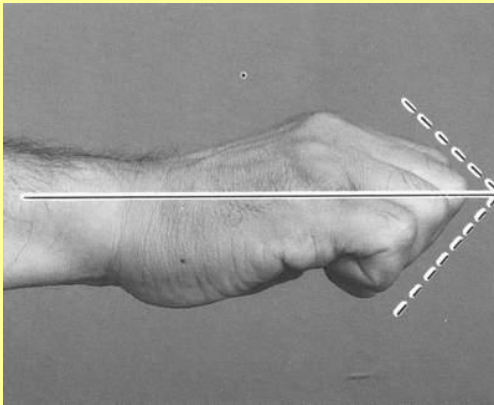
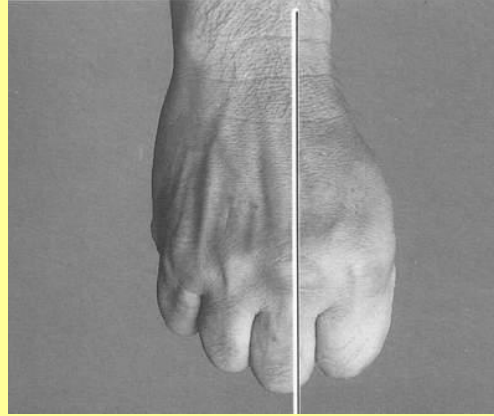
Shoken zuki

Shoken zuki je udarac savinutim kažiprstom.



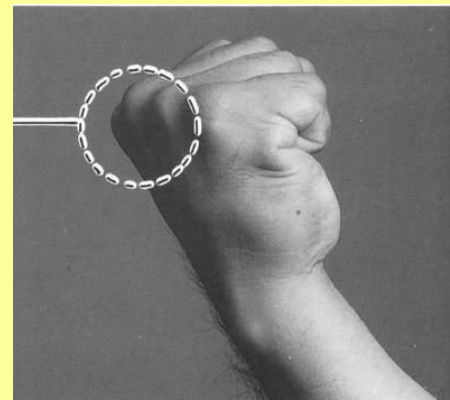
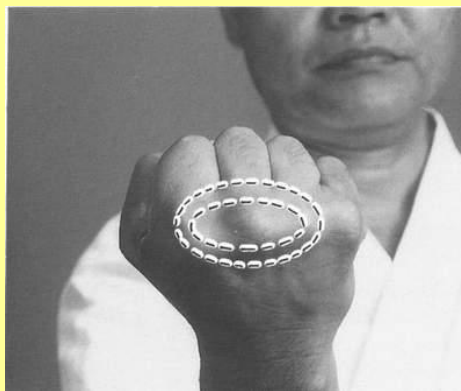
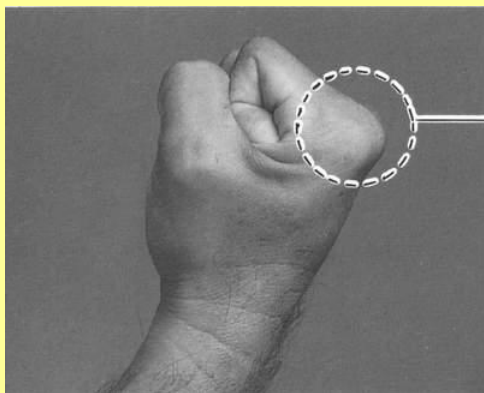
Hiraken

平拳突き

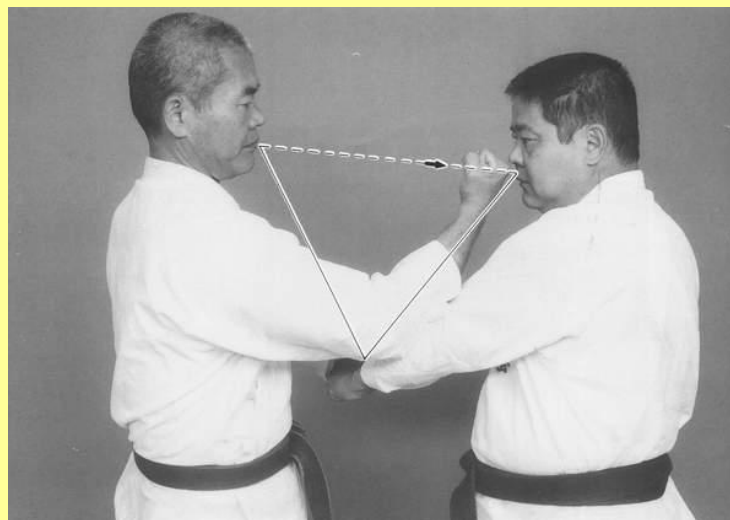


Uraken uchi

裏拳打ち

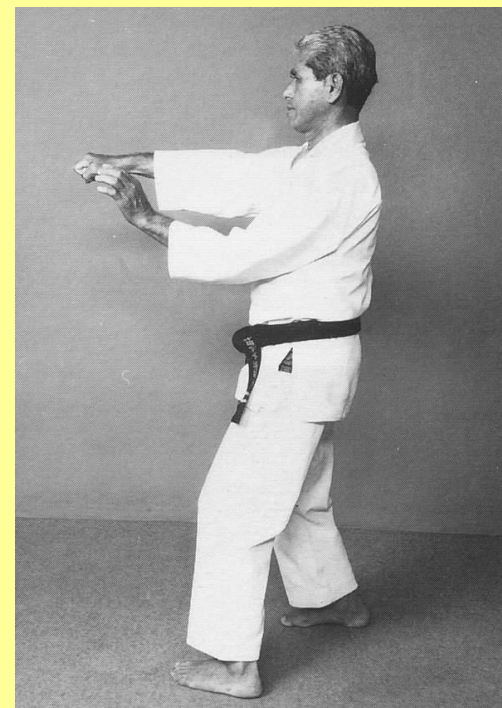
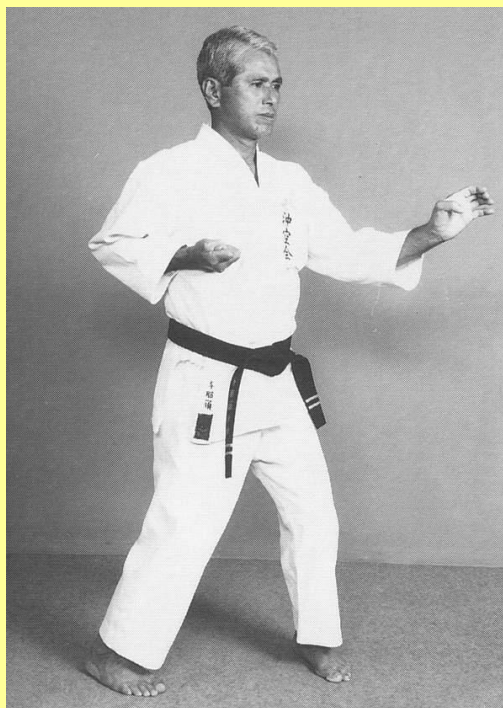
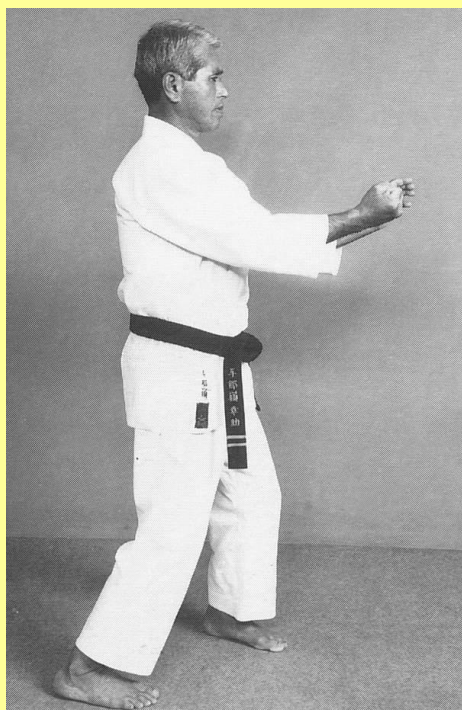
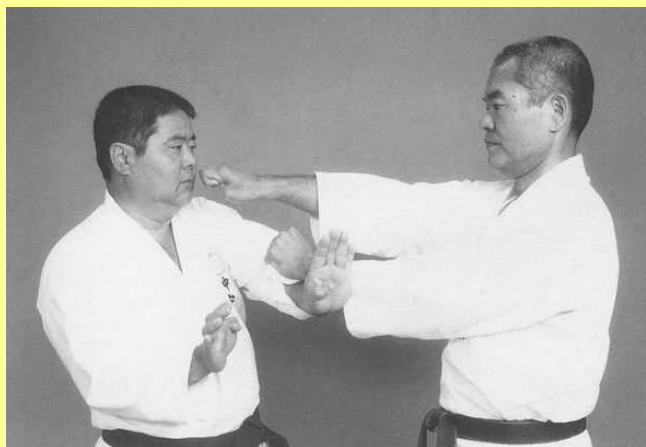


Uraken uchi je udarac okrenutom šakom i najčešće se ovom ručnom tehnikom napada lice protivnika.



Hiraken zuki

Hiraken zuki je udarac polustegnutom šakom ili točnije drugim zglibom savinutih prstiju.



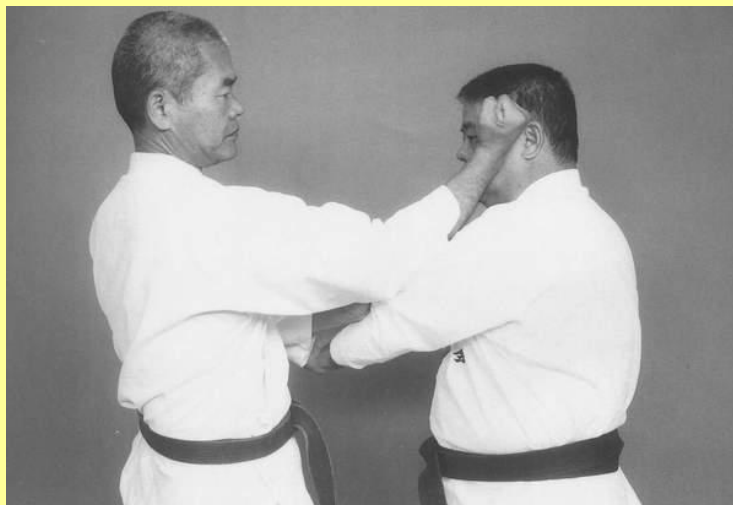
Tetsui



鉄槌打ち



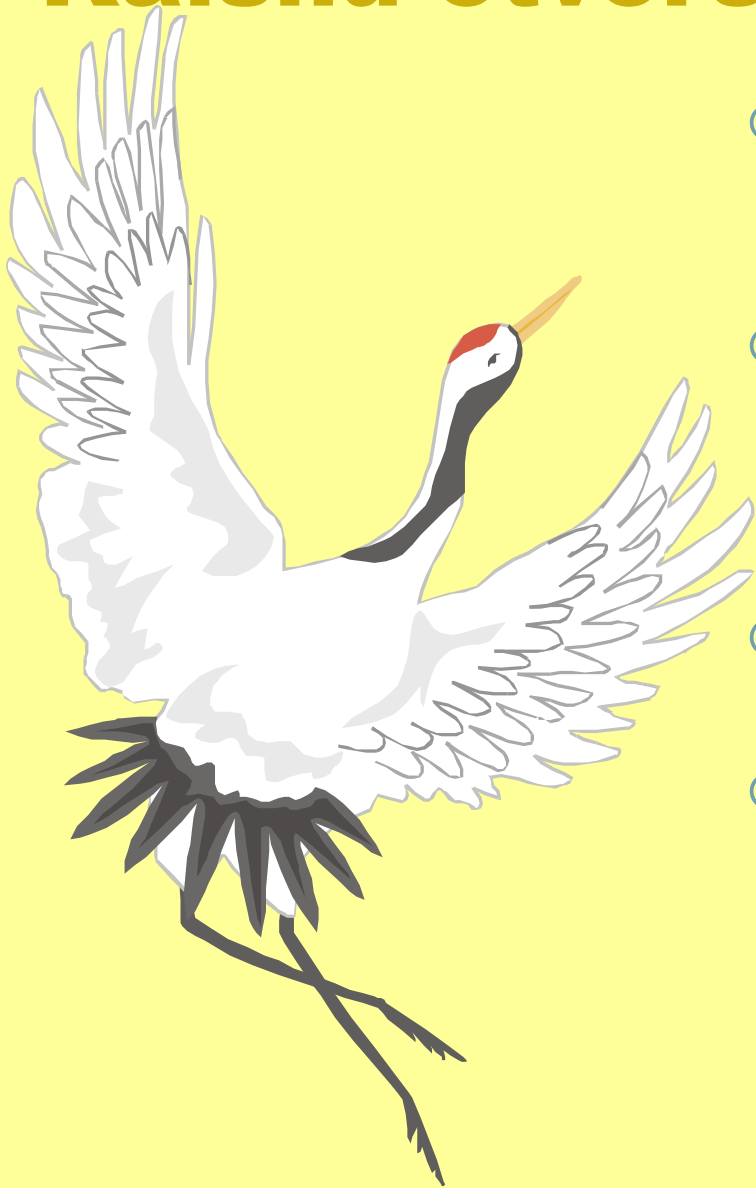
Tetsui ili šaka
čekić primjenjuje
se u napadu na
glavu protivnika.



Hiji zuki



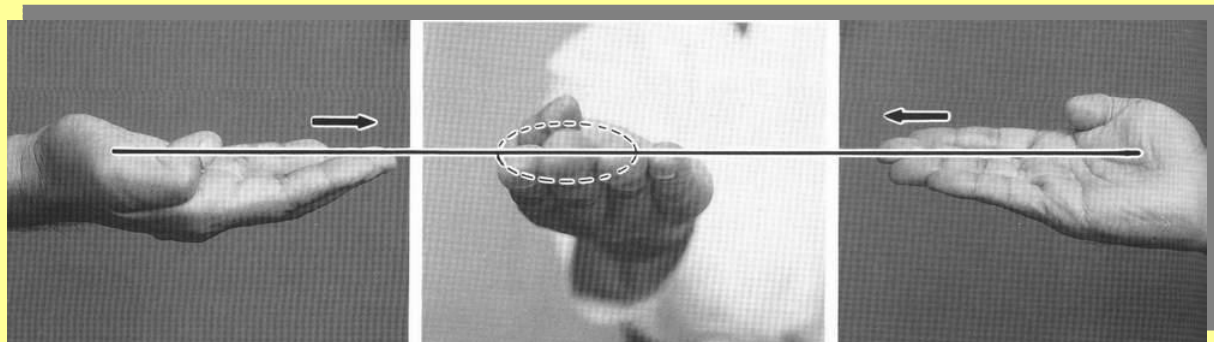
Kaishu-otvoreni dlan



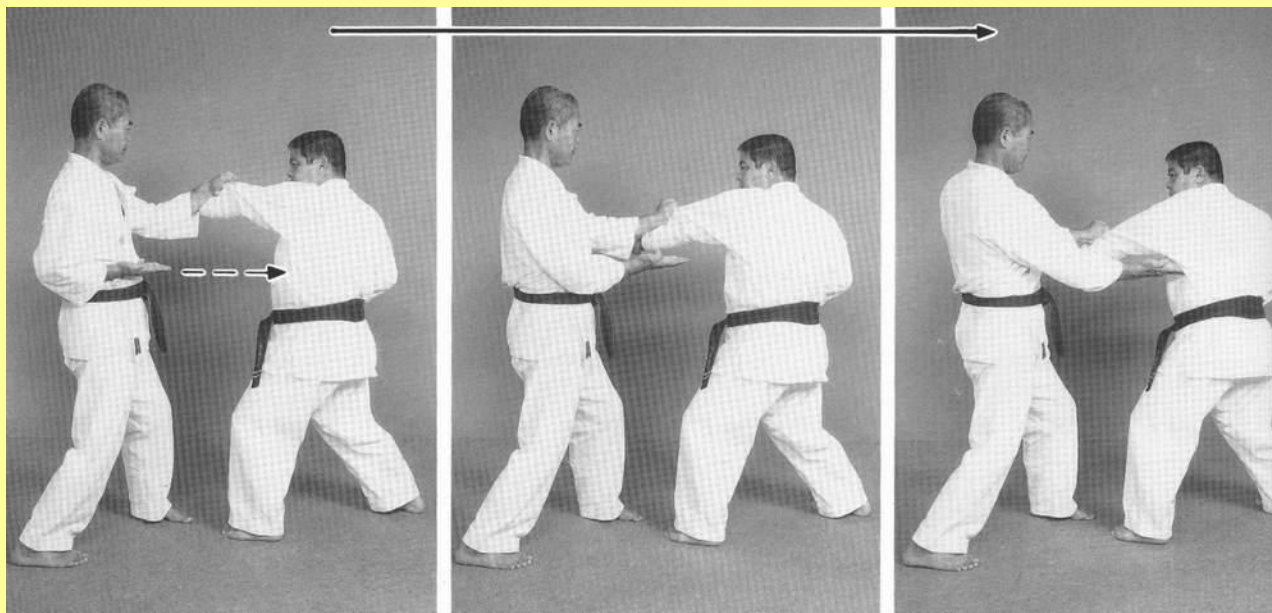
- Postoje tri načina izvođenja tehnika otvorenim dlanom; nuki, uchi i zuki.
- Nuki tehnike označuju napade vrhom prstiju koje podsjećaju na probijanje kopljem.
- Uchi su kružne napadne tehnike otvorenim dlanom.
- Zuki napadne tehnike koje imaju isti karakter kao one koje su opisane u tehnikama zatvorene šake.

Nukite

貫 手

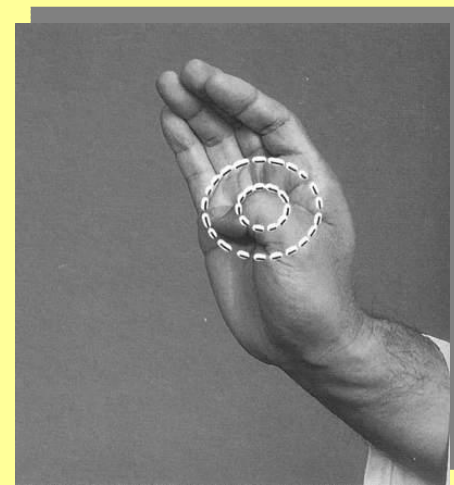
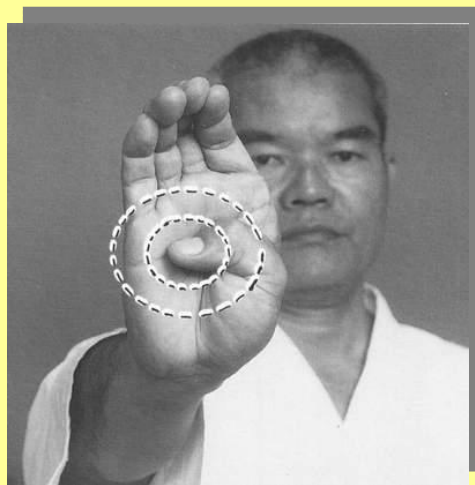
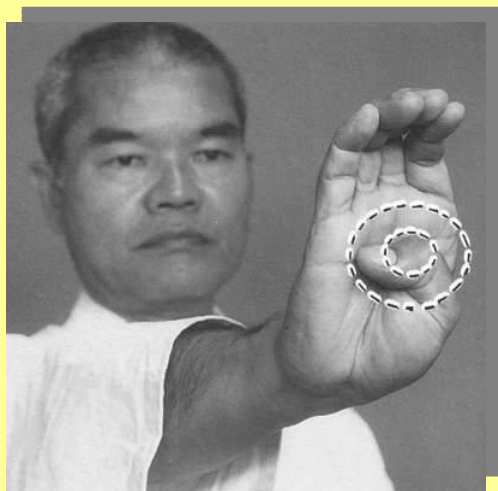
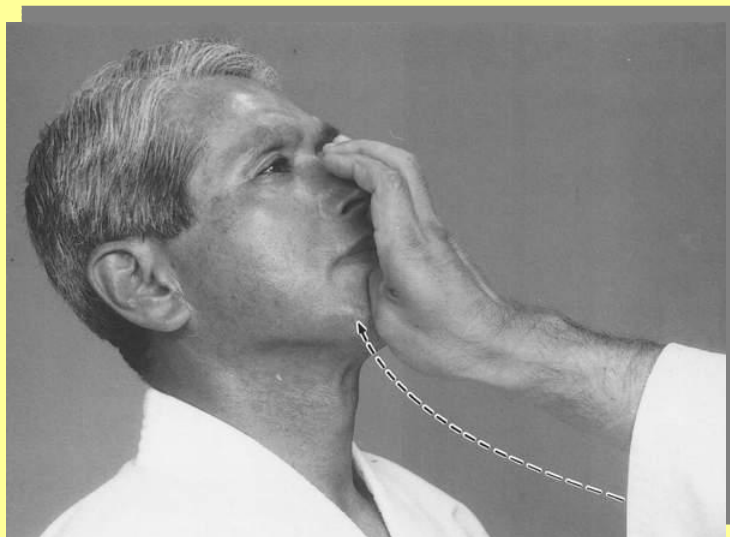


Nukite ili ruka koplje je kako i samo ime kaže ubodna napadačka tehnika rukom u kojoj se vrhovima prstiju napadaju najosjetljiviji dijelovi tijela. Ovo je jedna od najvažnijih ručnih tehnika u Uechi ryu karateu. Ipak da bi se uopće ova tehnika mogla koristiti u obrani potrebno je prethodno ojačati prste dodatnim vježbama za jačanje.



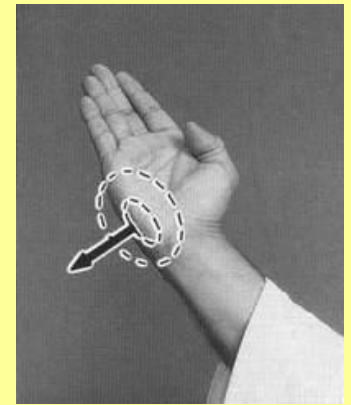
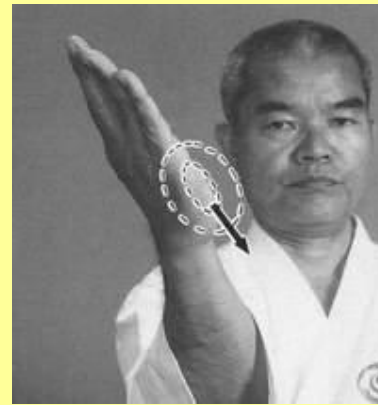
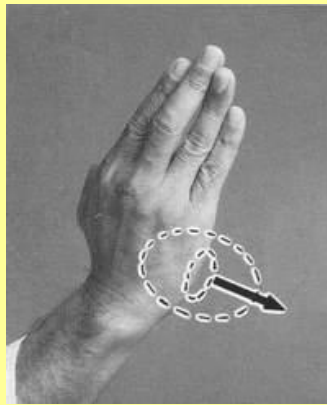
Boshiken

拇指拳突き

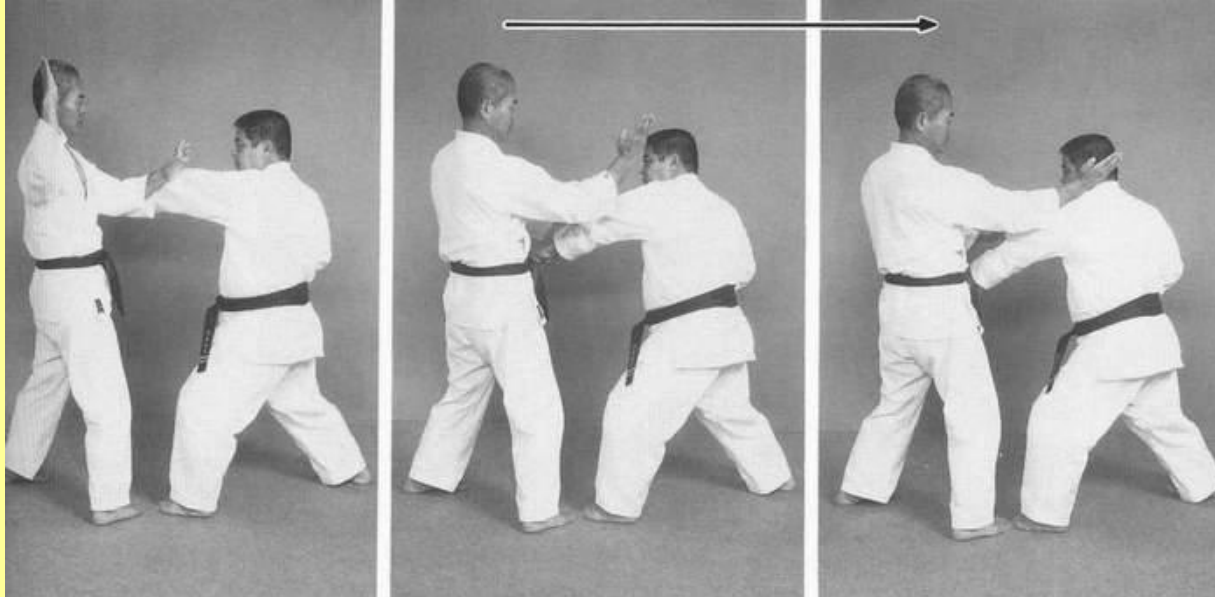


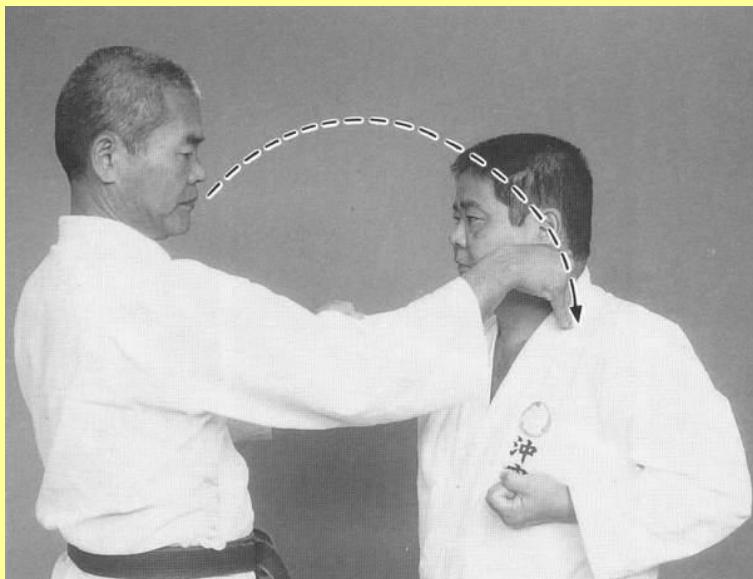
Boshiken je udarac unutrašnjom stranom otvorenog dlana. Udarna površina je savijeni palac. Boshiken je karakteristična napadačka tehnika rukom u Uechi ryu karateu. Najčešće napadane točke su lice, vrat, ključna kost i slabine.

Shuto uchi 手刀打ち



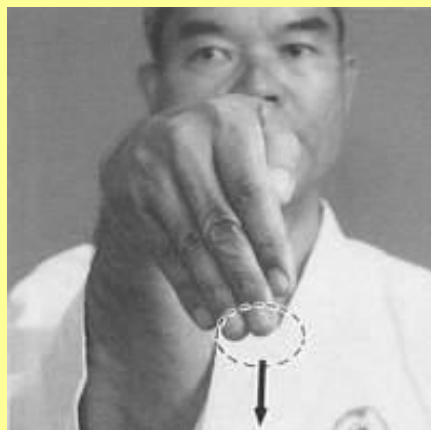
Shuto uchi je udarac bridom dlana. Ovaj udarac karate udarac je jedan od najspecifičnijih udaraca rukom u tradicionalnom karateu. Mnogi raniji filmovi često su pokazivali karate borce u sekvencama borenja u kojima se upotrebljavala ova karate tehnika udarca rukom. Da bi ova tehnika bila što efikasnija svakodnevno se treba jačati brid dlana udaranjem od čvrste predmete. Jedna od popularnih metoda je udaranje po rubu stola.





Kakushi Ken

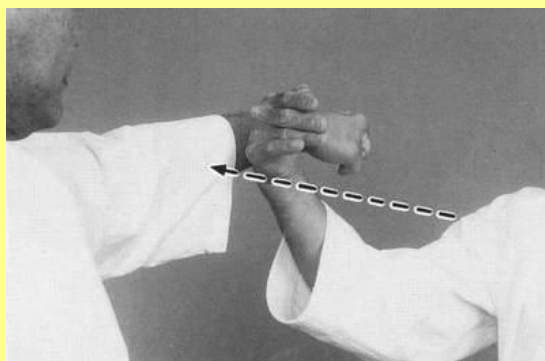
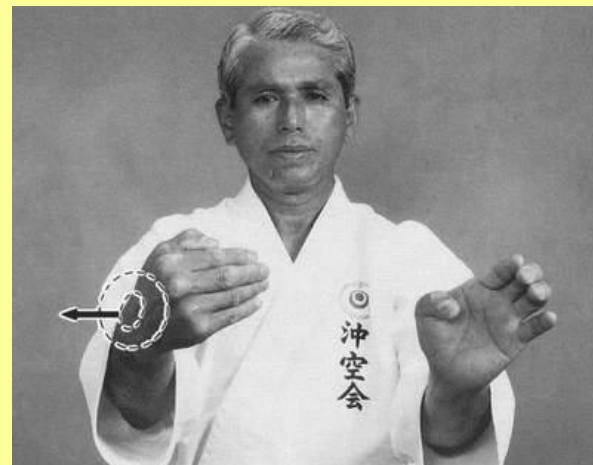
鶴 嘴 拳



Kakushi ken je udarac koji podsjeća na ždralov kljun. Ovom ručnom tehnikom napada se onaj dio tijela koji je nedostupan drugim tehnikama. Često se upotrebljava napadajući vitalne kyo sho točke tijela.

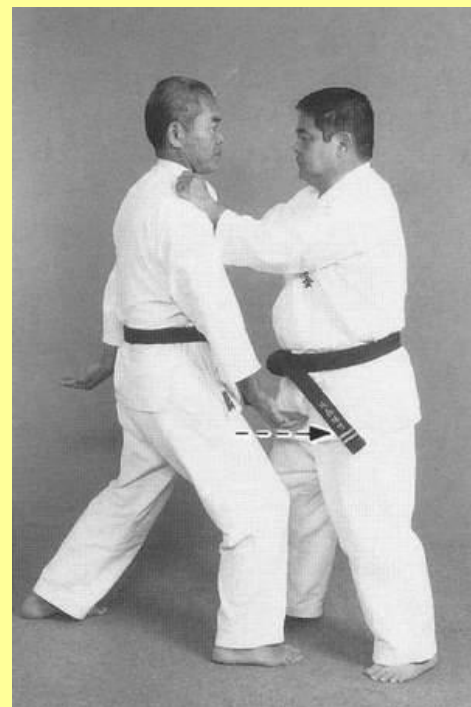
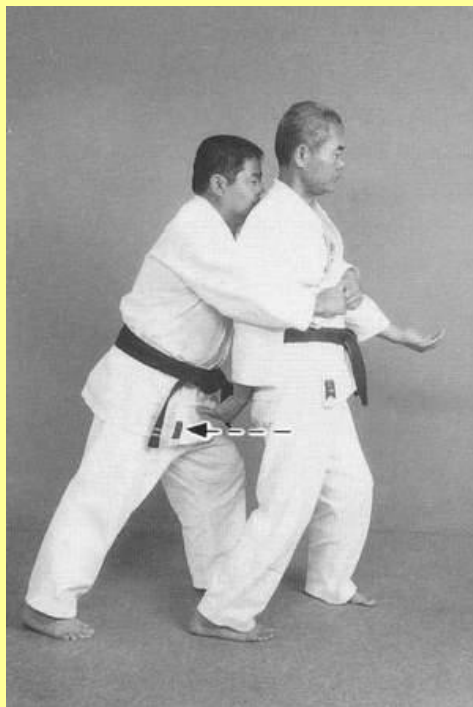
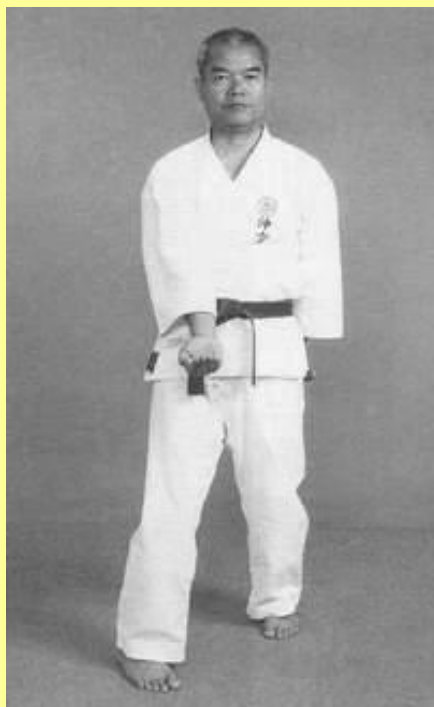
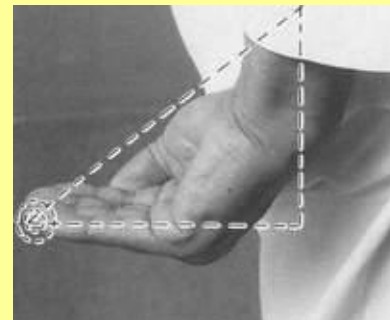
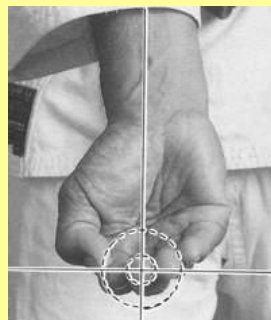
Shukoken uchi 手甲拳打ち

Shukoken je udarac vanjskim dijelom zgloba šake. Prednost ovog udarca je ta da je vrlo primjenjiv nakon bloka, kao i nakon kojeg se uspješno primjenjuje hvat za ruku ili rukav protivnika.



Koken

剋拳



Hajiki

弾 拳



Hajiki je udarac vrhovima prstiju otvorenog dlana. Napadni cilj su oči. Ovo je specifična Uechi ryu tehnika koja se nalazi u Sei rui kati.

Uke waza

- Uke waza je tehnika blokiranja odnosno skup tehnika koje imaju prvenstveno defanzivnu namjenu, a po visini izvođenja mogu biti jodan (visoki), chudan (srednji) i gedan niski.



Wa uke

- ◉ Wa uke je kružni blok koji je dobio ime po kineskom učitelju Shu Shi Wa (još jedno od imena učitelja Zhou Zi Hea).
- ◉ Wa uke predstavlja tehniku ždrala i u Uechi ryu karateu skoro da prethodi svakoj tehnici.
- ◉ Vježbanje bloka zahtijeva osjećaj brzine kretanja napadačevog udarca. Udarac se presreće dok još nije završio putanju i stekao punu brzinu i snagu.
- ◉ Važno je napomenuti da se u ovom bloku ne koristi fizička snaga, već mu brzinu i snagu daje rotacijski pokret ruke iz lakta.



Harai sukui uke

- Je polukružni blok prema dolje. Po visini je gedan uke što znači da služi za obranu od napada nožnom tehnikom. Specifično je to što nakon bloka slijedi hvat za protivnikovu nogu.

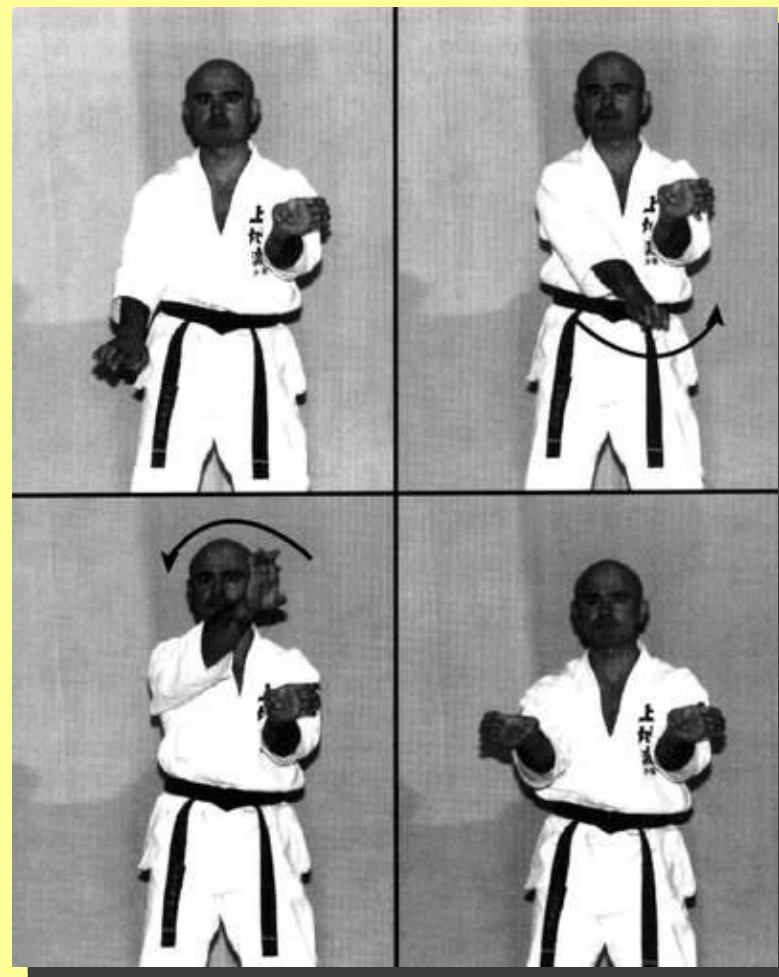


Hirate mawashi uke

- Hirate mawashi uke je kružni mekani blok koji u Uechi ryu karateu predstavlja tehniku ždrala. Svojom primjenom je univerzalan blok jer štiti sve tri visine tijela (jodan, chudan i gedan).



Primjena bloka



Jodan uke-age uke

- Age uke je podižući blok podlakticom koji brani od napada najčešće rukom u glavu.



Primjena age uke

Chudan hajiki uke

- Chudan hajiki uke je blok koji brani napad sprijeda rukom u tijelo ili od hvata za nadlakticu. Izvodi se u stranu u pravcu prema van.



Gedan barai

- Gedan barai je spuštajući donji blok. Najčešća mu je primjena od napada nogom, ili od giaku zukija u donji dio trbuha.



Shotei nagashi uke

- Shotei nagashi uke je chudan blok otvorenim dlanom u stranu. To je jedan od najčešćih blokova u karateu, prvenstveno iz razloga što je jednostavan i brz u primjeni.



Shukoken uke

- Shukoken uke je blok zglobom šake. Može se izvoditi u stranu od napada u trup ili prema gore od napada u glavu.



Shoken sukuiage uke

- Ovaj blok koristi podlakticu za obranu i služi za obranu od napada nogom (shomen geri i yoko geri).



Hiza uke

- Hiza uke je blok potkoljenicom. Sprečava nožne napade; shomen geri, yoko geri i mawashi geri.



Hirate sukuiage uke

- Hirate sukuiage uke je podižući blok otvorenim dlanom. Osnovna mu je primjena obrana od napada nogom u srednji dio tijela.



Gedan uchi uke

- Ovaj blok se kreće izvana prema unutra, obrnuto od gedan baraia.

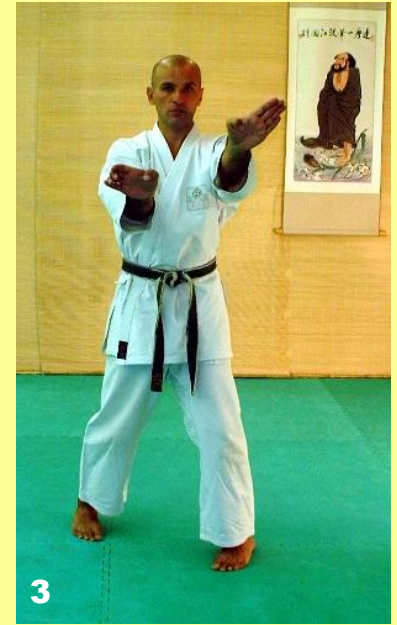


Hojo undo-specifične vježbe zagrijavanja

- Kanei Uechi često je govorio svojim studentima da u starom načinu treninga nisu postojale neke specijalne vježbe zagrijavanja, već su se umjesto zagrijavanja izvodile kate.
- Ipak kako bi se smanjila mogućnost povreda Kanei Uechi je 1960. godine uveo seriju vježbi koje služe za zagrijavanje, pri tome je izabrao najbolje kombinacije iz kata. To je uradio da bi Uechi ryu učinio dostupnijim raznim uzrastima vježbača, koji su sve više dolazili u njegov dojo.
- Promatrajući studente kroz mnoge godine treninga, primijetio je da jednostavni pokreti osnovnih tehnika mnogo bolje pripreme tijelo novih vježbača za ozbiljni rad, nego forsiranje nekih općih vježbi za snagu (sklekovi, utezi itd.).
- Mnoge od ovih vježbi upotrebljavaju snažnu kontrakciju tijela, tako da, nakon mnogih ponavljanja stječu prirodno snažno tijelo, koje može odoljeti snažnom udarcu.
- Druga važna svrha vježbanja Hojo undo tehnika je da su koncipirane tako da ne dolazi do povreda, jer se pokreti i kontrakcija mišića izvode u harmoniji muskulature cijelog tijela.

Shoken zuki

- Pozicija hidari sanchin dachi,
- Mawashi uke, lijevom rukom,
- Desnom rukom shoken zuki,
- Lijevom rukom shotei nagashi uke,
- Desnom rukom shoken zuki.



Furi zuki

- Pozicija hidari sanchin dachi,
- Lijevom rukom mawashi uke,
- Desnom rukom mawashi hiraken zuki.



Hiji zuki

- Pozicija hidari sanchin dachi,
- Desnom rukom mawashi uke,
- Lijevom rukom udarac laktom ispred, u stranu i u nazad.



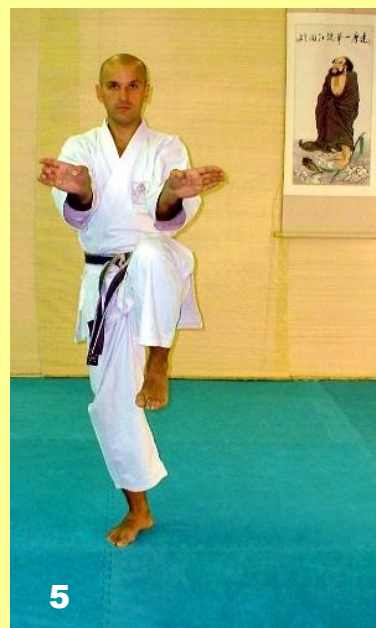
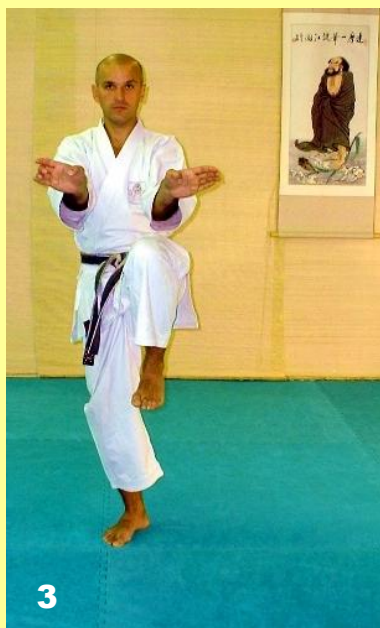
Shomen hagiki

- Pozicija hidari sanchin dachi,
- Pozicija ruku nukite kamae,
- Dokoračno naprijed i udariti vrhovima prstiju,
- Dokoračno natrag i uraditi isto.



Shomen geri

- Pozicija hidari sanchin dachi,
- Lijevom rukom mawashi uke,
- Podizanje lijeve noge i udarac prema naprijed,
- Udarne površina stopala je palac.



Sokuto geri

- Pozicija sanchin dachi,
- Lijevom rukom mawashi uke,
- Lijevom nogom udarac sokuto geri.



Koino shipo uchi

- Lijevi sanchin dachi,
- Spuštajući blok shotei,
- Podižući blok kakushiken,
- Blok u stranu prema van kakushiken,
- Blok prema unutra shotei.



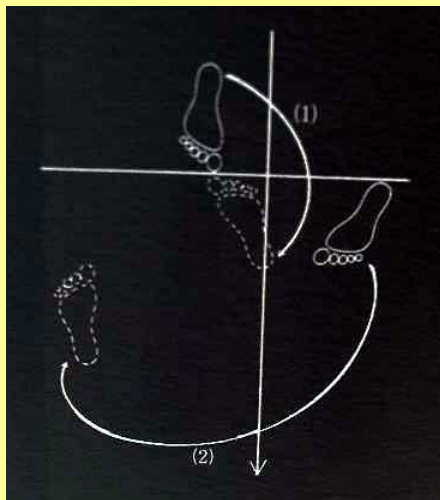
Yoko uchi

- Lijevi sanchin dachi.
- Dlan je okrenut jedan prema drugom,
- Pokret ide u lijevu i desnu stranu do razine ramena,
- Ruka prati ruku kao da se pridržava manja lopta.

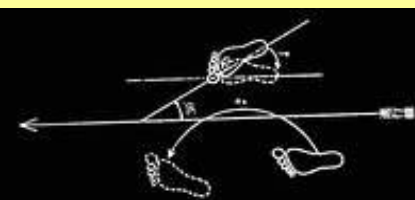


Sanchin dachi

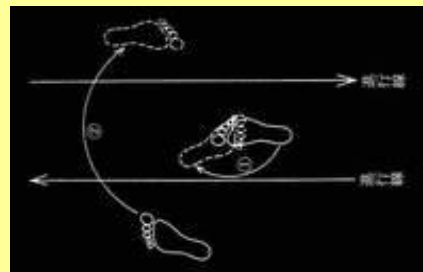
- Sanchin je jedna od tri osnovne kate Uechi stila. Čak što više, jedina, u potpuno originalnom obliku, preuzeta Bodhidharmina vježba i nesumnjivo je od velikog značaja za Uechi-ryu. I sam majstor, Kambun Uechi, je često govorio, naglašavajući tako važnost ove kate, kako je sve u Sanchinu, te da Sanchin istovremeno predstavlja i početak i kraj. Principi iz Sanchin kate prožimaju sve Uechi tehnike i predstavljaju osnovu na kojoj se bazira svaki sljedeći uspješan trening. Zbog svega ovoga Sanchin zaslužuje temeljitiju analizu.



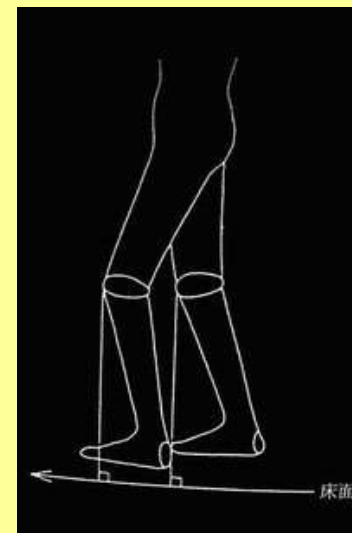
Okret za 180 stupnjeva



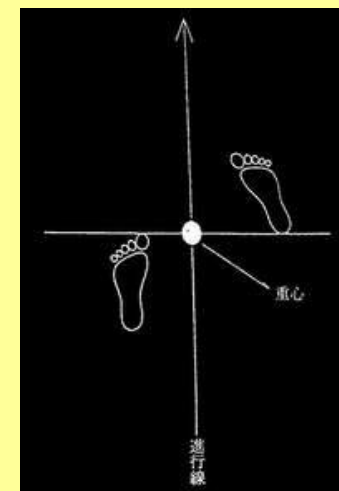
Koraćanje u Sanchinu



Okret za 180 stupnjeva



Pozicija pete i prstiju



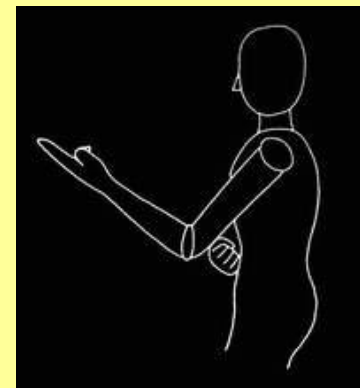
Sanchin dachi s centrom težišta.

Sanchin nukite kamae

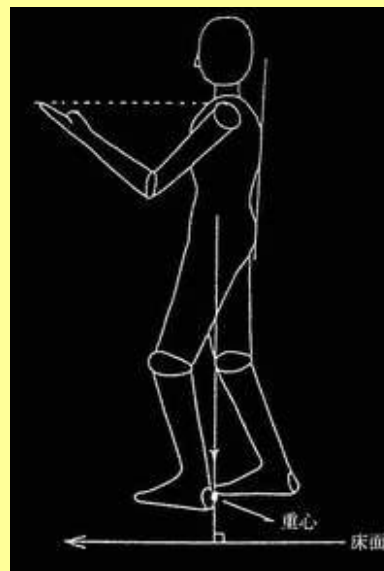
- Prilikom vježbanja Sanchin kate pridržavajte se slijedećih nekoliko uputstava:
- Osjetite kao da uvlačite repnu kost u kičmu,
- Zarotirajte (gurajte) zdjelicu prema naprijed,
- Raširite donji abdomen (dan t'ien) osjećajući kao da je u njemu kompaktan zračni mjehur,
- Namjestite bradu unatrag i lagano dolje, da bi ispravili leđni i vratni dio kičme,
- Pogled usmjerite između dvije ruke (nukite kamae), i fokusirajte ga na otprilike 3m od sebe,
- Vrhom jezika dirajte nepce,
- U trenutku sikčućeg zvuka potiskujte dan t'ien istovremeno naprijed i dolje,
- Palcem dodirujte dlan na mjestu između prstenjaka i malog prsta,
- Zadržite dah dok udarate ,
- Izvodite Sanchin na klasičan način “tri koraka”.



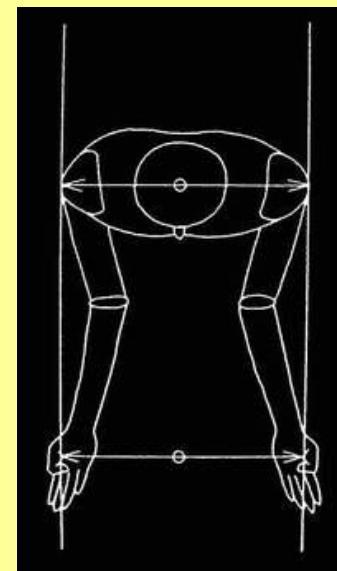
Nukite-udarac ruka koplje



Udaljenost lakta od tijela



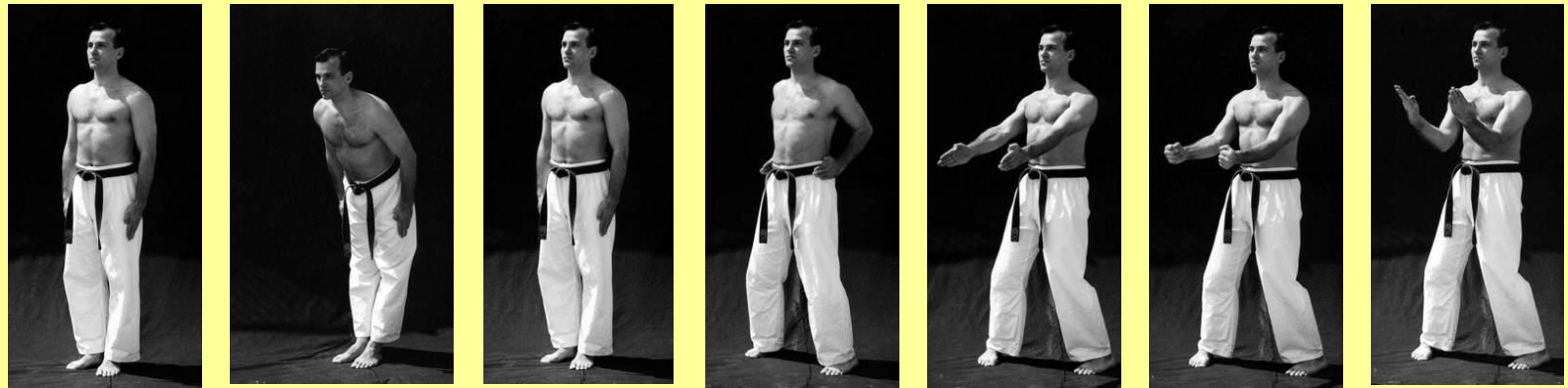
Nukite kamae-pogled sa strane



Nukite kamae-pogled odozgo

- Sanchin kata čini temelj Uechi ryu Karate do-a.
- 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 da podnese 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.
- Razvojni put u vježbanju Sanchin-a čini pet međusobno ovisnih elemenata-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.
- Treći faktor je disanje.
- Četvrti faktor je koncentracija.
- Peti faktor je dinamička izmjena tenzije i relaksacije.

Sanchin u slikama











CHI, UECHI I SANCHIN...

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, op.p.), 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 chi-u (pod pojmom bioenergije, op.p.). 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, a što je i znanstveno potvrđeno, sve stvari posjeduju određen vid energije.

Za bolje razumijevanje chi-a možemo se poslužiti usporedbom sa 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 što se nakon dobrog Uechi-ryu treninga, ispunjenog katama i sparinzima osjećamo puni energije, dok se npr. nakon treninga tipa aerobik ili sl. javlja osjećaj iscrpljenosti. Međutim, iako na različite načine, oba ova načina vježbanja, vremenom, povećavaju ukupni sadržaj energije tijela. Ipak, kao bitnu razliku ova dva načina vježbanja, treba istaći da je cilj vježbanja Uechi-ryu-a ne toliko povećanje ukupnog sadržaja energije, kao što je to slučaj kod aerobika i sličnih tipova treninga, koliko sposobnost njene svjesne kontrole, odnosno mogućnosti njenog usmjeravanja, fokusiranja, u svaki pokret i tehniku.



Sada, a 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 dnu (merdijan je opće prihvaćen pojam za puteve strujanja energije, slično vodičima elektriciteta, op.p.), prema vrhu kičme. Istovremeno, rotiranjem (guranjem) zdjelice prema naprijed, vrši se snažna kontrakcija perineuma (središnja točka između genitalija i anusa, op.p.), što omogućava prolaz energije iz točke dan t'ien (izvorište i spremnik našeg chi-a-slikovito se predočava kao “more chi-a”; nalazi se na otprilike dva prsta ispod pupka i nešto manje od 2,5 cm prema unutrašnjosti tijela; mjesto oštrog bola i osjećaje presječenosti kod stresnih situacija ili naglih strahova a kao posljedica nekontroliranog oslobađanja chi-a, op.p.) u početak kičme. 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 chi-a kroz kičmu prema gore.

Povlačenjem brade unazad i lagano prema dolje, omogućava se fini protok chi-a kroz vrh kičme u glavu. Krajnji cilj Uechi-ryu je koncentracija chi-a u očima (to veća što se manje trepće, op.p.) i njegova pretvorba u duh ili spirit.

Moment koji se često previđa je diranje jezikom nepca, 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, “mikrokozmičku orbitu” ili “mali nebeski ciklus”.

“Tsst” ili sikčući zvuk prekida kruženje energije kako se abdomen širi i vraća chi a “t” na kraju sikčećeg 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, u tijelo (ova i njoj slične pozicije od velike su važnosti kod raznih taoističkih yoga vježbi). Diranje palcem dlana 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 chi-a.

Pozicija “zatvorena kapija” 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, kontinuirano za sve vrijeme zadržavanja pozicije. Također se preporuča zadržavanje ove pozicije za vrijeme od 10 do 20 minuta u svrhu meditacije, smirivanja duha, kontrole disanja i toka chi-a. pri tome se često javljaju pojave, što ne smije zabrinjavati, poput nekontroliranog drhtanja i sl., dokaz postojanja blokada cirkulaciji energije. Vremenom ove blokade se gube, tim prije ako nastojimo stajati što opuštenije.

Usko vezan za Sanchin je i veliki značaj, što su ga drevni taoisti, budisti i američki Indijanci pridavali, brojevima 3 i 9 (Sanchin=tri borbe, konflikta, v.prije; op.a.). Iako se danas ovakvo vjerovanje uglavnom smatra praznovjerjem, ne mogu se zanemariti mnoga saznanja, istovjetna znanstvenim, 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.

三
戰

UECHI RYU KATE



- Kata predstavlja niz karate tehnika povezanih tako da čine smislenu cjelinu i osnova je 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 samo serije pokreta. Izvorno, kata je bila zamišljena kao metoda treninga, pri kojoj su učenici u naizgled plesnoj formi izvodili niz tehnika. Promatrajući ih učitelj je mogao prosuditi o njihovom napretku.
 - Cjelovit i sveobuhvatan razvoj karatea kroz povijest uveliko je ovisio o katama. Kata je borba karatiste sa zamišljenim protivnikom po unaprijed određenim tehnikama napada i obrane a u cilju postizanja perfekcije na tehničkom planu i vještine samoobrane.
- Vraćajući se u prošlost karate vještine, nemoguće je zaobići činjenicu da je prvi jasno formuliran sistem borenja koji danas prepoznajemo kao karate upravo i predstavljao katu. Prva kata koja se uopće vježbala bila je Bodhidharmina kata Sanchin što u prijevodu znači tri koraka ili tri konflikta. Sanchin katu možemo pronaći u Uechi Ryu i Goyu Ryu karate stilovima.



KANSHIWA BUNKAI

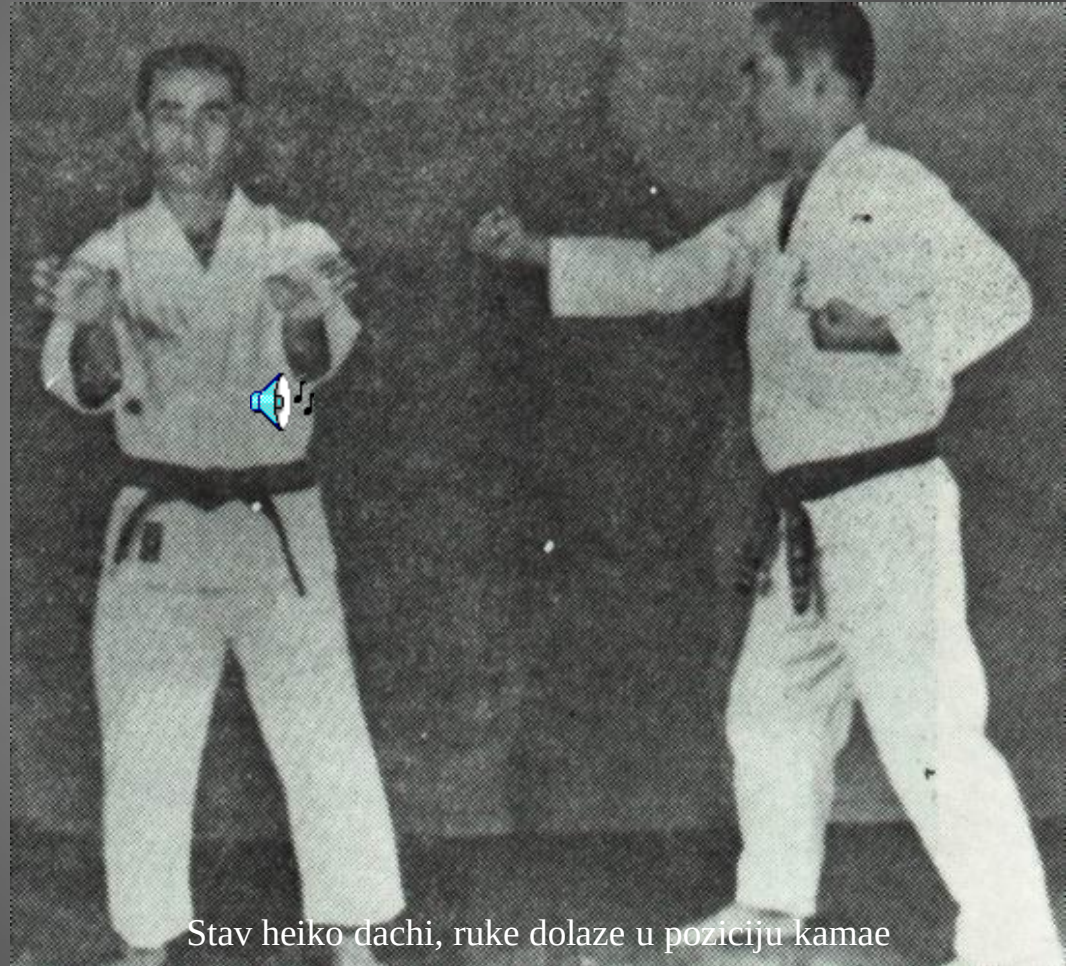
Demonstriraju:

Ryuko Tomoyose 8.dan

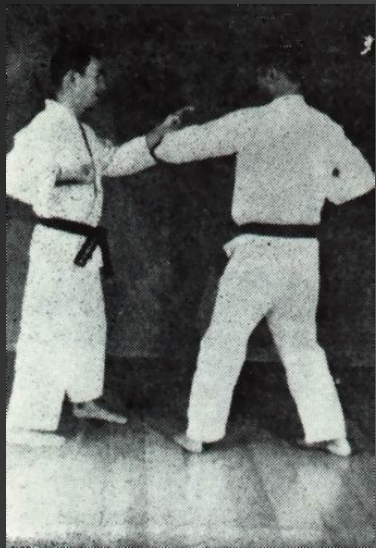
Sei Shinjo 8.dan



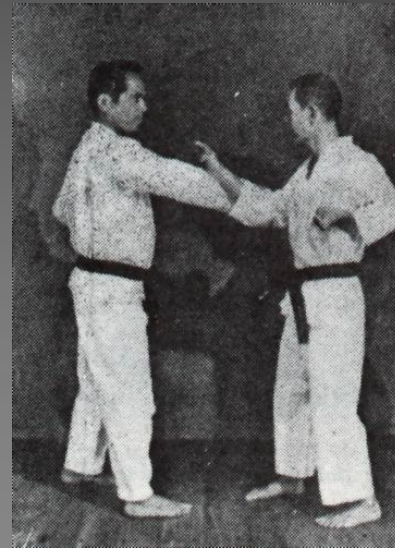
Pripremni položaj



Stav heiko dachi, ruke dolaze u poziciju kamae



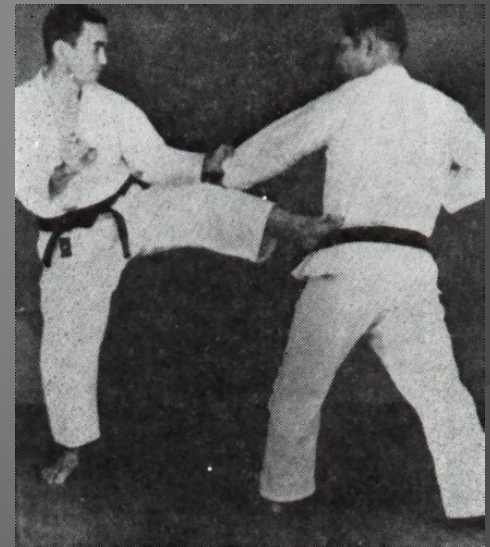
Okretnu lijevi sanchin uz wa uke i giaku zuki



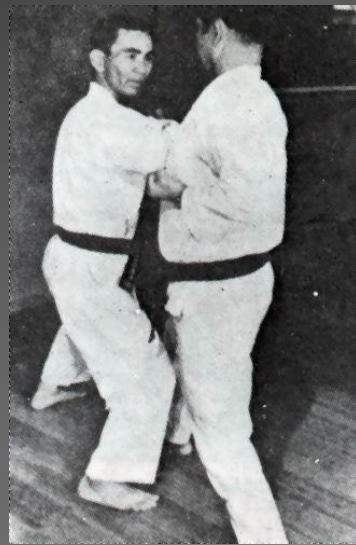
Okret za 180 stupnjeva desni wa uke i giaku zuki
lijevom rukom



Wa uke desnom rukom i sokuto geri



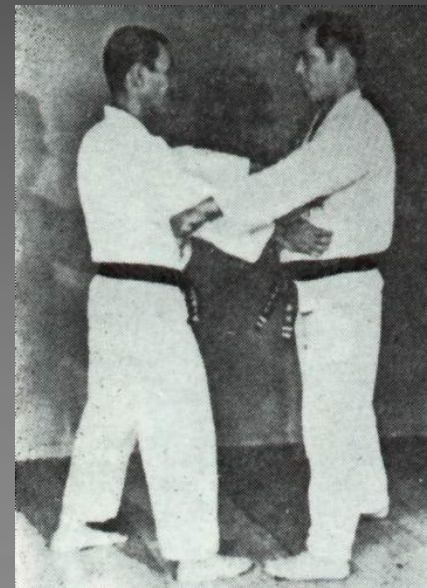
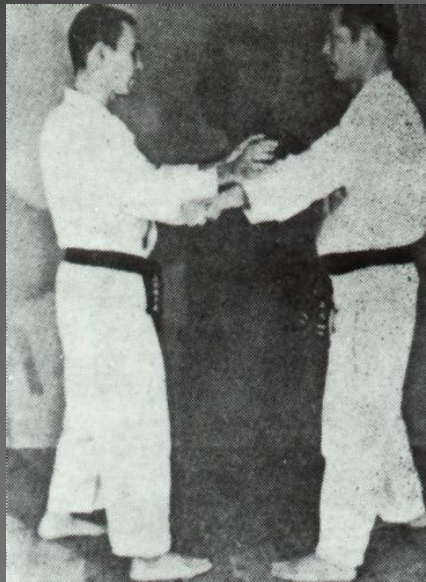
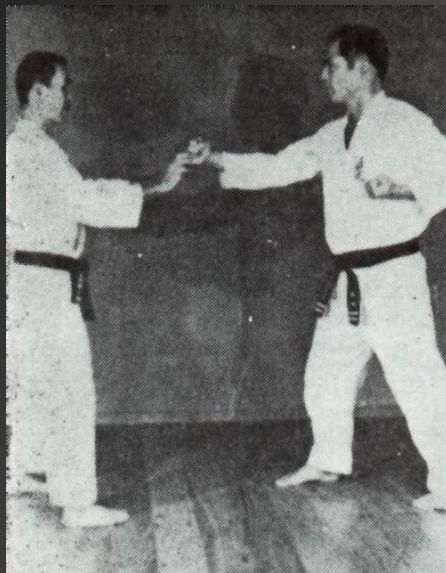
Korak, wa uke lijevom rukom i
sokuto geri



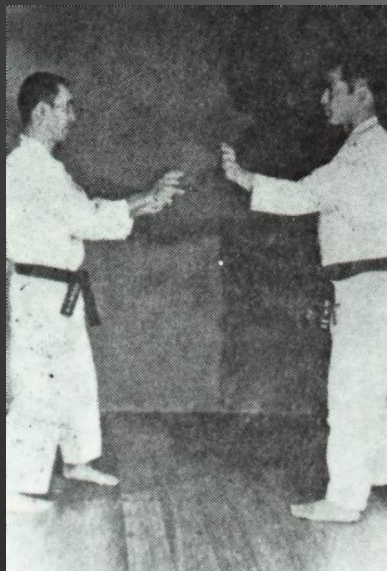
Iz lijevog sanchin dachia iskorak u shiko dachi uz wa uke lijevom rukom od napada kratkom motkom. Zatim slijedi desni udarac hiji zuki i istom rukom uraken uchi.



Napad oi zuki, obrana wa uke-boshiken iz lijevog sanchin dachia.



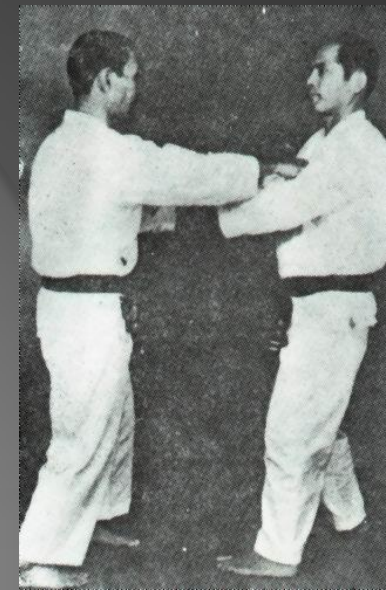
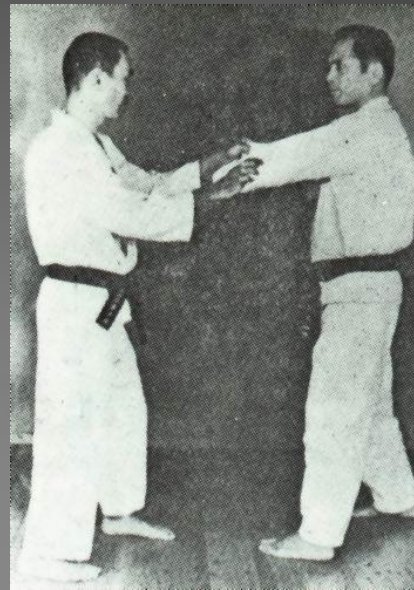
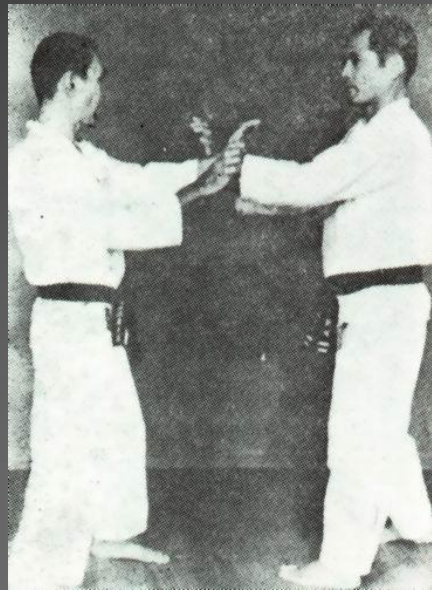
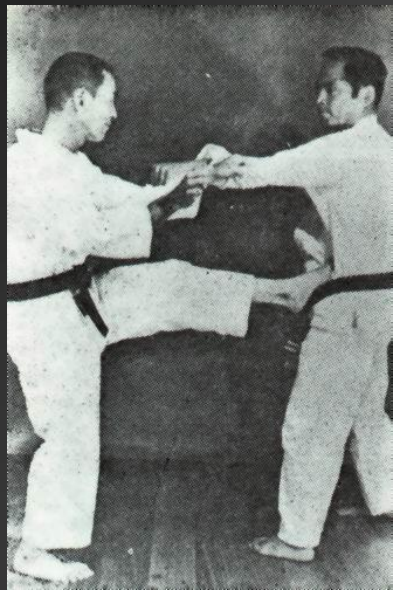
Napad lijevom
rukom oi zuki.
Obrana iz desnog
sanchina desnom
rukom wa uke-
boshiken.



Napad shuto uchi. Korak u desni sanchin uz wa uke.



Udarac shuto uchi i zatim istom rukom uraken uchi.



Wa uke, shomen geri.

Iz lijevog sanchina dokorak uz wa uke i desnom rukom shoken zuki.



Završna pozicija

[illegible]