



KARATE

- FIZIČKA PRIPREMA -

NAMIK DIZDAREVIĆ

顔面寸止め以外、中段、下段への技の規制はほとんどない。

— RIJEKA 1989. —

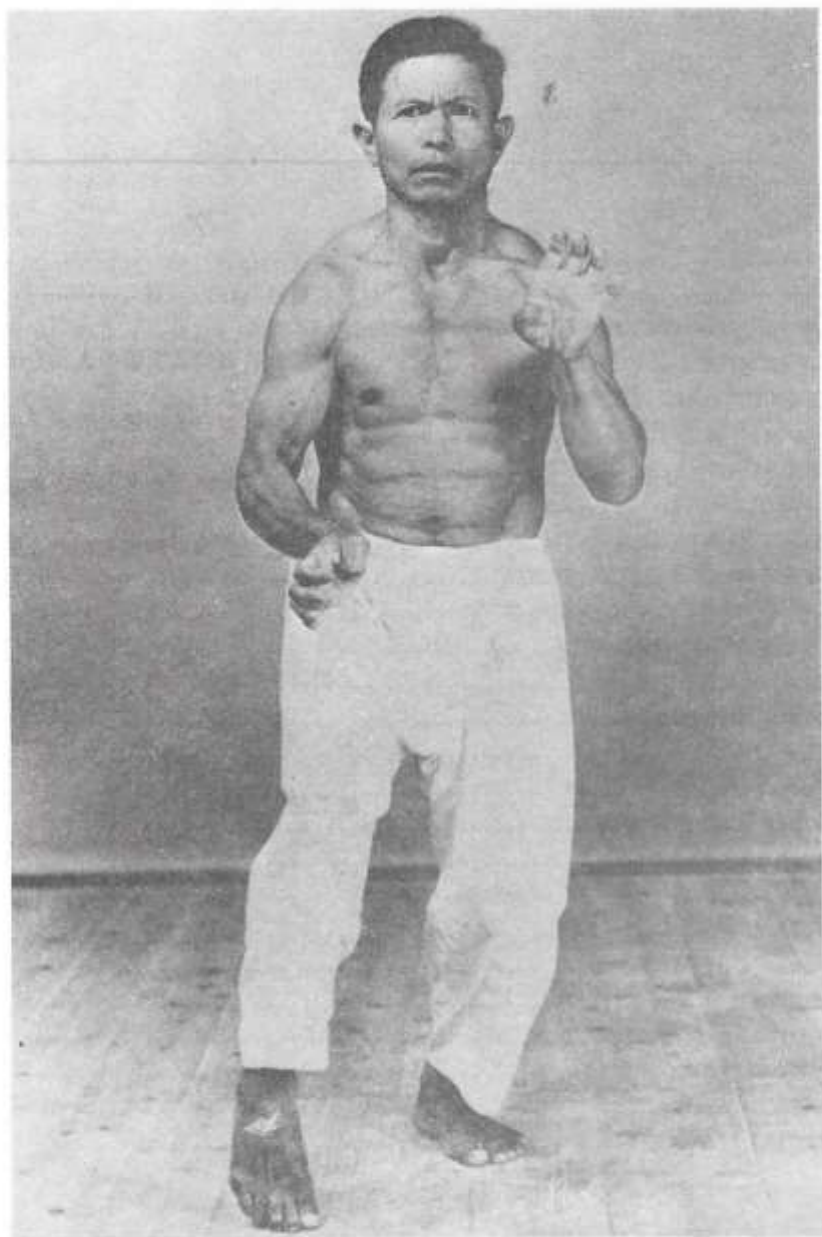


KARATE

- FIZIČKA PRIPREMA -

NAMIK DIZDAREVIĆ

RIJEKA 1989.



「三十六」の型・上地兜英先生

S A D R Ž A J

PREDGOVOR	6
UVOD	9
ŠTO PODRAZUMIJEVAMO POD FIZIČKOM PRIPREMOM TIJELA	11
PUT KARATEA	17
ZBOG ČEGA LJUDI VJEŽBAJU KARATE	22
SANČIN I TESTIRANJE	24
KOTE KITAI VJEŽBE JAČANJA TIJELA	28
UTEZI	33
TEGOVI ZA NOGE	40
VJEŽBE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI	41
DINAMIČKA TENZIJA TRENIRANJA	57
VJEŽBANJE NA SPRAVAMA	60
-Drvena lutka	60
-Mrtva drvena lutka	61
-Živa drvena lutka	62
-Jednoruka drvena lutka	63
-Vreća	73
-Vibrirajuća lopta	77
-Teški vrčevi - otežani pijeskom	79
-Rastezajuća guma	80
-Kabao s pijeskom	81
-Udaranje u makiwaru.....	82
-Vježba na stupovima	84
ČVRST SLOBODAN SPARING	87
MENTALNI STAV	90
POLOŽAJ TIJELA U BORBI	90

PREDMET USREDSREĐIVANJA	91
PRAVILA ŠPORTSKE BORBE	92
NAPREDOVANJA U KARATEU	95
DIJAGRAM NAPREDOVANJA	98
PROGRAM NORMI FIZIČKE PRIPREME PO POJASEVIMA	102
ISHRANA KAO NAČIN OČUVANJA ZDRAVLJA	103
-Korisnost meda	104
-Jabukov ocat	105
VAŽNOST DISANJA U KARATEU	106
-Joga disanje	107
TRI FORME UECHI-RYU STILA	110
ZNAČENJE PRAZNINE	112
LIČNOST I KARATE	113
O AUTORU	114

P R E D G O V O R

Vjerojatno je svatko od vas barem jednom u životu bio u situaciji da je napadnut na ulici, u gradu, negdje u parku ili na bilo kojem drugom mjestu.

Prilazi vam nepoznata osoba u namjeri da vas fizički napadne iz bilo kojeg razloga. Kako ćete postupiti? Da li ćete pokušati bježati ili učiniti ono što napadač od vas traži, ili ćete na njegov napad odgovoriti munjevitom obranom i zagospodariti situacijom?

U današnje vrijeme sve je više onih ljudi koji na razne načine zlostavljaju mirne građane. Naročito je to izraženo u velikim gradovima, gdje u pojedinim četvrtima takve bande naprosto haraju. Ciljevi su im razni: zlostavljanje, ismišljavanje pred djevojkom ili društvom, oduzimanje novca, nakita itd. U takvim situacijama učinite nešto što napadač neće predvidjeti. Napadnite svom snagom, ali neka bijes ne prevlada nad razumom. Možda nekom od njih više nikad neće pasti na um da zlostavlja i ističe svoje sileđijske namjere.

Ali da bi bili sposobni da se obranite od eventualnog napadača bit će potrebno mnogo truda i uloženog vremena da ovladate vještinom samoobrane. Zato se nadam i bit će mi veliko zadovoljstvo ako vam ova knjiga pomogne u vašem vježbanju i nastojanju da steknete sigurnost u sebe.

AUTOR

CARU DŽENVUU MEDITACIJA JE TEŠKA. MISLI' I NA MAJKU. ZATO
ODUSTAJE I ODLAZI S PLANINE. IZNENADA, UGLEDA STARU ŽENU
KAKO NA BUNARU TRLJA ŽELJEZNU ŠIPKU. ZAČUĐENO UPITA:
"JEL' OD TOGA MOŽE POSTATI IGLA?" "ISTRAJNOŠĆU SVE SE
MOŽE", ODGOVORI ONA. ON SHVATI NJENE RIJEČI I KRENE NAZAD
DA UPORNO VJEŽBA. A STARA ŽENA SE PRETVORI U LIJEPU VILU
I ODLETI.

KINESKA POSLOVICA



Ako karate proučavamo kao jednu cjelinu sastavljenu od više metoda treninga, možemo reći da se on sastoji iz tri osnovne metode. Prva po redu metoda sa kojom se student susreće u svome početku vježbanja jeste učenje tehnike, druga je fizička priprema tijela i treća, poznata samo ustrajnim studentima na svom karate putu, jeste mentalni trening.

Učenje tehnike podrazumijeva sve one tehnike koje čine određeni stil. Ovom metodom saznajemo kako zauzeti pravilan i čvrst stav, kako blokirati udarac ruke ili noge, na koji način ćemo se kretati da bismo bili neuhvatljivi protivniku, a da bismo mu se u isto vrijeme što lakše približili i zadali kontra udarac. Kako udariti rukom ili nogom da bi udarac bio što jači i prodorniji? Naučit ćemo i Kate, a na kraju ćemo učiti dogovoreni sparing da bismo uvježbali djelotvornost naučenih tehnika. Moram napomenuti da se student mora zadržati na ovoj metodi barem tri godine ne učeći druge metode, a nakon toga uklapa ih u jednu cjelinu zvanu KARATE DO.

Neki ljudi učeći osnovne tehnike pomisle da karate kao vještina ne čini ništa drugo osim toga, i napuštaju vježbanje. Drugi misle da su nakon kratkog vremena sve naučili, pa zapostavljaju osnovne tehnike i žele da uče napredne tehnike. Zar to nije isto kao da neki učenik želi iz prvog razreda preći u peti?! Svima je jasno da to nema smisla. Karate je vještina kojoj se treba posvetiti duboka pažnja i veliki dio slobodnog vremena, ne žuriti s učenjem napredne tehnike i ako ovu prvu dobro uvježbamo, niti jedno učenje drugih tehnika ili Kata neće nam predstavljati poteškoću. Srž smo naučili, sve ostalo je pamćenje pokreta.

Mentalni trening uključuje vježbe koncentracije i meditiranja, vježbe disanja i aktiviranja unutrašnje energije tzv. ki-a.

Kao što sam napomenuo, samo malom broju ljudi uspjelo je da ovladaju u potpunosti ovom metodom za koju je potrebno više od deset godina upornog i svakodnevnog vježbanja.

Na ja se u ovoj knjizi neću bazirati na ovim metodama, jer su već o tome napisane neke dobre knjige. Predmet ove knjige biti će fizička priprema tijela na karate putu.

Što me je navelo da napišem ovakvu knjigu? Prvi razlog je što ova knjiga može pomoći ne samo karate studentu ka upotpunjenju svoje vještine, nego i svim ostalim ljudima koji se bave drugim sportovima želeći da izgrade nadasve čvrsto tijelo bez velike mase, ali snažnih mišića. Da ne bi bila zapostavljena i ona treća grupa rekreativaca, prikazane su neke vježbe i za rekreativno bavljenje sportom. Vježbe prikazane u ovoj knjizi su bazirane na Okinavljanskom UECCHI-RYU stilu, koji se vježba i kod nas u Jugoslaviji i to u Beogradu, Boru, Kranju, Ljubljani, Karlovcu i Rijeci.

Onaj tko bude pažljivo pročitao knjigu i prakticirao ovu metodu treninga, uvjeravam ga da uspjeh neće izostati, a nagrada će biti vaše snažno i lijepo oblikovano tijelo, očvrstlo od napornog treninga, te veoma čvrsto izvođenje karate tehnika. Jednom prilikom veliki poznavalac karate vještine borenja i moj trener Mario Topolšek rekao je o Uechi-ryu karate dou slijedeće:

"Kao što vidite, UECCHI-RYU je stil baziran na borbi i smoo-brani. Ruke i noge postaju zastrašujuće oružje "skriveno" u miru, a zahvaljujući razvijanju muskulature tijelo može izdržati bez posrtanja veoma velike napore. Studiranje ove obrambene vještine je teško, ali vjerujte mi, to je jedini pravi put da njene spoznafe."

ŠTO PODRAZUMIJEVAMO POD FIZIČKOM PRIPREMOM TIJELA?

Za pravilno i snažno izvođenje vaših karate tehnika vrlo je bitna fizička priprema tijela. Šta pod tim podrazumijevamo? Sve kondicione vježbe, vježbe snage i izdržljivosti, vježbe ojačavanja površina ruku, nogu, stomaka, leđa i dr., te vježbe izgradnje tehnike i brzine vođene kroz sparing. Možemo slobodno reći da od kada postoje razni borilački sistemi, vježbač je morao imati trening fizičke pripreme tijela. Još prije par tisuća godina dok se kineski sistemi borenja nije prenio na Okinawu, postojali su razni sistemi koji su uključivali razne metode fizičke pripreme tijela u svome treningu. Sigurno ste i vi barem jednom otišli u kino gledati jedan od kung fu filmova koji prikazuje glavnog glumca-borca Kung fua kako gubi borbu od protivnika jer je njegova tehnika naišla na bolju. U potrazi za većim znanjem, on odlazi na planinu u budistički hram gdje usavršava superiornu tajnu vještinu uz nadzor iskusnog starog majstora Kung fua. Stari majstor u njegov trening uključuje rad na spravama i tegovima, pa tako vidimo mladog borca kako udara u vreću s pijeskom, izvodi tehnike na drvenoj lutki, podiže samo prstima ruke oveći glineni čup napunjen vodom, hoda po visokim deblima koji su do pola zabijeni u zemlju i da još ne nabrajamo ostale vježbe koje su od njega napravile savršenog borca. Nakon što je ovladao vještinom vraća se u grad da traži onog istog borca koji ga je u nedavnoj prošlosti pobijedio. Našavši ga počeli su da se bore, ali ovaj put za razliku od prethodnog obračuna, on izlazi kao pobjednik jer je ovladao metodom borenja koja drugome borcu nije bila poznata.

Netko će reći da je to samo film, i da kamera daje svoje efekte, npr. skakanje preko zida visokog tri metra, ali bez obzira na to, može se reći da se u povijesti Kine nešto slično događalo. Dakle, nakon što je Kulturna revolucija postala dio prošlosti, počela su ponovno da oživljavaju stara znanja, pa je tako oživio i hram Šaolin u pokrajni Honan, koji je bio zatvoren za vrijeme Kulturne revolucije. Naime,

više puta u povijesti Kine svećenici-ratnici koji su živjeli u hramu Šaolin, bili su pozvani od strane carske vlade da joj priteknu u pomoć. Svećenici se niti jednom nisu oglušili na poziv. Šaolin hram je bio poznat po svojim hrabrim budističkim svećenicima koji su tada bili i najbolji borci Kung fua. Mnogi danas poznati stilovi vuku porijeklo iz Šaolin hrama.

Kada je Okinavljjanin Kanbun Uechi odlazio od svog kineskog učitelja Čou Tzu Ho, ovaj je napisao za Kanbuna manuskript u kojem je bila povijest i filozofija sistema, s detaljnom analizom kineske medicine. U tom rukopisu Čou Tzu Ho je opisao i specijalne tehnike za jačanje ruku koje su danas poznate pod nazivima čelična pesnica, čelični dlan, vibracioni dlan, pamučni dlan itd. Mnoge od tih metoda čine se nemogućim kada se čitaju, ali određen broj ljudi koji su ovladali ovim metodama dokazuju da su ipak moguće i fantastične.

Čak su i za Kanbuna Uechija govorili njegovi učenici da je posjedovao neke od ovih moći. Kažu da je s nevjerojatnom lakoćom hodao po porculanskim šalicama za čaj, a da se niti jedna nije razbila. Mnogi njegovi učenici su isto pokušali na njegov zahtjev, ali niti jedan u tome nije uspio.

Ako posjetite Okinawu na svom putu izučavanja karatea, ulazeći u bilo koji dodžo, vidjet ćete razne sprave i tegove koji služe za bolji razvoj fizičko tehničke kondicije. Kada sam ja posjetio Okinawu u prosincu 1985 godine, bio sam na treninzima u nekoliko dodžoa. Prvi u kojem sam bio je Centralni dodžo u kojem je podučavao Kanei Uechi 10. dan Uechi ryu. Daske na podu starog dodžoa bile su iskrivljene i izlizane od nepornog vježbanja te natopljene znojem. U jednom uglu visila je velika vreća, pored nje bile su postavljene četiri makiware, a u istom uglu stajala su razna pomagala i tegovi. Na zidu gdje se on spaja s plafonom visile su slike najvećih majstora.

Sjećam se kada sam radio Sanchin katu sin Kanei Uechija, Kanmei primjetio je da su mi ramena neznatno u višem položaju nego što bi trebala biti. Odmah mi je ukazao na to, te mi je predložio da radim kretanje u Sanchinu sa dvije velike limene kante, svaka u jednoj ruci napunjena vodom. Svaka je težila najmanje dvadeset kilograma. Hodaajući tako u Sanchinu i noseći te dvije kante pored tijela, ramena su mi bila prisiljena da budu spuštена. Tako sam naučio još jednu dobru vježbu koja spada u vježbe za jačanje tijela.

U jednom drugom dodžou kod majstora Kijohide Shinjo 6. dan pored onih obaveznih sprava vidio sam i jednu interesantnu koju nisam vidio u drugim dodžouima. Na zidu u visini oko 1,50 m bila je postavljena jedna cijev promjera 5 cm i dugačka oko 2 m. Ona je vjerojatno služila za razgibavanje nogu, ali je na sebi imala nešto što je privuklo moju pažnju. Bila je to raspolovljena unutarnja automobilska guma koju je majstor privezao za ovu cijev, tako da je guma stršila pravo naprijed, a služila je za vježbanje čvrstih hvatova prstima ruke. Majstor Shinjo je bio poznat po svojim čvrstim zahvatima. Kada bi stišćući ruku uhvatio za okovratnik kimona jednog od studenata, čulo bi se tiho pucanje konca na šavovima kimona.

Moram naglasiti da se ova metoda treninga mora svakodnevno vježbati. Tako ćete biti u stalno dobroj tjelesnoj kondiciji. Neki majstori se odlučuju nakon godina provedenih vježbajući karate tehnike na vježbanje samo jedne od velikog broja vježbi koje su nekada bile strogo čuvane tajne pojedinog borilačkog sistema. One su se otkrivale samo najboljim studentima. Danas je na Okinawi uvriježeno mišljenje da tehnike treba da budu dostupne svima koji bi željeli vježbati, a osiguranje od toga da ne bi došle u ruke nekog siledžije je jednostavno. On se sigurno neće zamarati vježbajući deset godina jednu od ovih metoda da bi njome ovladao, nego će primijeniti neki jednostavniji i prostiji način. Onaj tko stekne znanje o jednoj od ovih

metoda, sigurno je neće upotrijebiti u nasilju nad nejakim ljudima. On će biti pravilno izgrađena ličnost, ponosan na znanje koje je stekao svojim upornim radom, a drugi će ga ljudi poštovati radi njegove istrajnosti, vjere i hrabrosti kojom je napredovao na svom putu.

Na Okinawi postoji majstor Uechi ryu stila K. Jonamine 6. dan koji na karate turnirima prikazuje nevjerojatnu kondiciju tjelesne čvrstoće. Dok on stoji, drugi majstori razbijaju debele drvene letve na njegovim potkoljenicama, te vrhovima nožnih prstiju razbija daske debele 7 cm.

Čuveni osnivač Kyokushinkai karatea Masutatsu Oyama na svojim čestim seminarima po Svijetu izvodio bi tehniku Tamešivari /lomljenja/. U jednoj svojoj knjizi je napisao: "Kada, lomeći daske, crijepove ili opeke, iskušavate brzinu i snagu što ste je postigli u svakodnevnom treningu, vi činite više od samog mjerenja svojih mogućnosti; samom sebi dajete priliku da sagledate uspjehe svoga rada. Tek kada osjetite da možete slomiti te objekte, znat ćete da je vaše tijelo ovladalo brzinom i snagom koju ste željeli postići. Zato karate, koji zapostavlja vježbanje lomljenja objekata, nije korisniji od voćke što ne donosi ploda."

Na jednoj svojoj javnoj demonstraciji Kyokushinkai karatea u Indoneziji, Ojama je prikazao tehniku Tamešivari. Demonstraciji je prisustvovalo mnoštvo ljudi. U jednoj točki prikazivanja tehnike lomljenja Ojama je samo bridom šake prelomio oveći kamen. Svi prisutni su ostali zapanjeni ne vjerujući svojim očima. Ojama je tada pozvao na binu nekoga iz gledališta da izađe i uvjeri se da je kamen pravi. Mnogi su dolazili da opipaju one razbijene krhotine, gledajući ih začuđeno, jer kamen je bio pravi. Dok su pojedinci gledali to kamenje i bezuspješno pokušavali da ga polome, iz gomile se odvojio jedan čovjek koji je mirno prišao Ojami i rekao da bi i on pokušao. Ojama je u njemu vidio i sve one ostale ljude koji su to isto pokušali, no bez uspjeha. Znao je da se iza tog znanja kriju godine naporanog vježbanja. Ojama je pružio čovjeku kamen, ali ovaj mu

je rekao da će biti dovoljna i ona polovica koju je prelomio Ojama. Na taj njegov zahtijev dobio je razbijenu polovicu. Čovjek je spustio kamen na pod, visoko zamahnuo rukom otvorenog dlana i snažno je obrušio prema kamenu. Kaća je odvojio ruku od kamena, svi su nestrpljivo iščekivali ono što će vidjeti. Ispod njegove ruke na mjesto one polovice bilo je sada mnoštvo usitnjenih komadića. Kasnije na sljedećim svojim seminarima po Svijetu, Ojama je pričao o čudesnoj snazi ovoga čovjeka.

Vjerujem da su vam ovi prizori iz života majstora Karatea slikovito prikazali vještinu kojom su vladali. Svi su oni uložili mnogo truda i čeličili svoje tijelo metodom fizičke pripreme tijela na svom karate putu.



第七回大会 (1984年12月9日)

KANEI UECHI 10. dan Uechi
škole i glavni majstor u
Uechi-ryu Karate
Asocijaciji.



三十六 (サンセーリュウ) 上地完英 (上地流空手道協会会長)

P U T K A R A T E A

Karate je na Okinawi bio poznat kao sredstvo samoobrane za ljude bez oružja. Njegova korisnost kao metoda samoobrane je opadala vremenom, ali je jačala kao sistem tjelesne kondicije. Korisnost i pravac danas je u njegovom cjelokupnom postizanju tjelesnog, mentalnog i moralnog napretka, tj. napretka uvjetovanog primjenom brzih refleksa, izvršne usklađenosti i cjelokupnog zdravlja tijela. Studij karatea igra važnu ulogu u razvijanju boljih i poželjnijih osobina kod личности studenata. Student kroz kompletan preobražaj svoga tijela prolazi i kroz psihički preobražaj istovremeno.

Pravi karate je, možemo reći, metod indukcije stvarne svjesnosti o smislu življenja, vježba koja njeguje i čeliči zdravlje, vježba koju ništa ne ograničava i koja je svim ljudima pristupačna.

Sposobnost da bude vješt u karateu leži unutar svakog muškarca, žene i djeteta, ako se angažira marljivo i ozbiljno na stazi. Staza je široka, dovoljno prostrana da se prilagodi svim tipovima ljudi. Biti slobodan, biti siguran u doba našeg suvremenog i promjenjivog svijeta, želja je mnogih.

Ljudi sa Okinawe, utemeljivači karatea, održali su ovo spokojstvo pod najužasnijim okolnostima i preživjeli u uvjetima koje bi većina od nas teško podnijela. Budući da je karate teško potpuno i ispravno objasniti, mnogi izlagači vještine pokazuju sklonost ka prepojednostavljanju njihovih objašnjenja i opisa karatea. Ovo htijenje nije tako lože, međutim ova su objašnjenja redovito neispravna.

Na Orijentu karate je cijenjen jer ljudi razumiju što je to. Ovdje kod nas, čovjek koji želi učiti karate za kratko vrijeme i ne razumije stvarno značenje vještine, predstavlja ga sa spektakularne strane, kao npr. lomljenje daske, crijepova i sl. To je nešto što svaka osoba može prakticirati sa malo treninga. Ljudi koji vide ovu vrstu egzibicije vjeruju da je to "posljednja riječ karatea". Drugi "stručnjaci" prodaju javnosti skup trikova o samoo-brani koje proglašuju karateom, ali koji su zapravo sve samo ne karate. Mnogi ljudi miješaju karate s politikom ili religijom, zarađujući tako novac na karateu. Da bi učio dobar karate, čovjek mora da bude ponizan. To znači da treba popustiti u mnogim stvarima, čime se odbacuje egoizam i tvrdoglavost. Egoist se često ne može pomiriti s neuspjehom. Njegov ego ne bi tolerirao sve neuspjehe koje je neophodno proći prije nego što postane majstor karatea.



Todaiji hram je najveća drvena građevina na svijetu, s unutrašnjom dvoranom u kojoj se nalazi Veliki Budha. Hram je smješten u oblasti Nara.

Karate-do je "put" karatea koncipiran kao način života. U karate-dou nema kratkih udaraca; u njemu nema lakih metoda. Čovjek mora iskreno željeti da uči i mora uporno učiti. Sama riječ "do" znači "put". "Put" simbolizira stazu u kojoj je nešto savršeno. To je put koji ide u svemir. "Put" označava sistem filozofskog treninga koji kroisti tjelesne aktivnosti da bi proizveo unutrašnje znanje o djelovanjima svijeta. U Kini je bio zvan TAO i bio je predmet proučavanja mnogih velikih knjiga. Put karatea nije lagan put, težak je izvan svih očekivanja. Pa ipak, pošto vodi ka vrijednom iskustvu samosavlđivanja, nadasve je lijep. Staza treninga i discipline koja se razvija u karate-dou ne završava u sali za treninge. Morate živjeti na način karatea da bi iskusili njegove najveće nagrade.

Karate-do nije samo riječ obrane ili napada. On je zapravo izraz života koji se živi 24 sata dnevno, 365 dana godišnje. Zaista, put karatea je filozofija života-bogata filozofija, filozofija koja nagrađuje ako se provodi do kraja mimo granica jasne tehnike samoobrane, a u kraljevstvo discipline istraživanja uma.

Ne može se točno reći tko je izmislio, niti gdje je prava domovina karatea. On se razvio postepeno iz najrazvijenijih drevnih istočnjačkih filozofija: taoizma, joge, hinduizma, zena, plesa i samurajskih borbi.



Bronzana figura Budhe u stavu meditacije.
Nalazi se u Kotokuin hramu u oblasti Kamakura.

Svakako da najveće zasluge za razvoj i općenito stvaranje karatea ima indijski svećenik Bodhidharma koji je povezao religiju i teške fizičke vježbe, te tako stvorio čvrst i pouzdan sistem samoobrane. Bodhidharma je izmislio vježbu Sanchin koja se neizmjenjena zadržala sve do danas i predstavlja osnovu. U njoj se nalazi prava snaga i čvrstina karatea, pa se zato kaže: Karate je sanchin, sanchin je karate.

*

Od svih tih filozofija karate je uzeo ponešto. Od budizma veliki dio njegove filozofije: miran način života, veliko poštovanje prema onome što radiš, pridržavanje principa i život u skladu s njima. Od taoizma, koji predstavlja osnovu svih borilačkih vještina, principa yin yang, princip neopiranja, upravo kao što vrba dočekuje jak vjetar i povija se s njim, a kasnije se vraća u prvobitni položaj naglim pokretom. Od yoga karate je prisvojio vježbe disanja i brze relaksacije, koja je veoma potrebna nakon napornog vježbanja kao i meditativne forme. Zen je izvršio utjecaj svojim principima umjerenosti u svemu i svagdje, učenjem da je "srednja staza"-staza mudrosti, a princip strpljivosti jedan je od najvažnijih njegovih doprinosa karateu.

U novije vrijeme, točnije poslije 1950-te godine, karate se proširio daleko od svoje postojbine Okinawe, pa danas skoro da nema zemlje u svijetu u kojoj se ne vježba ova orijentalna borilačka vještina.

Mnogi ljudi čitajući knjige ili gledajući filmove o karateu, odlučili su da se i sami okušaju trenirajući jedan od odabranih borilačkih stilova. Veliki porast interesa za karate u Svijetu počeo je sedamdesetih godina kada su ljudi dolazili puneći sale u kojima se vježbao karate kao nikad ranije. Bilo je to vrijeme procvata karatea, Kung fua, džudoa, aikidoa i ostalih borilačkih vještina.

Ali dolazeći na treninge karatea nisu svi našli ono što su tražili. Neki su mislili da će naučiti sve one egzibicije koje su vidjeli na filmskom platnu, i nisu ni sanjali koliko je težak i trnovit put karatea. Drugi su vjerovali da će brzo napredovati jureći za što većim pojasom. Svi oni bili su toliko smjeli i samozvani da kažu kako stil ili trener nisu bili dobri i da se nema što naučiti. Čini mi se da je nekim ljudima određeno da nikad ne završe bilo što da počnu u životu, bez obzira na kvalitet poučavanja ili uloženi trud.

Čuveni majstor Gođu ryu stila Čojun Mijagi rekao je jednom prilikom: "Da sam u životu započeo bilo koji drugi posao i posvetio mu se koliko i karateu, vjerujem da bih u svakom od njih podjednako dobro uspio."

Ti me možemo zaključiti da samo istiniti zaljubljenici ostaju na karate putu. Mnogo je onih koji su otišli, još će ih više početi sa vježbanjem, ali je samo mali broj onih koji ne skreću s karate puta.

Najvećim dijelom mi učimo karate danas zbog mnogo pametnih ljudi koji su studirali nekoliko stoljeća prije.

Karateke ne upotrebljavaju oružje za njihov neobični način obrane. U zamjenu, oni razvijaju prirodno oružje od njihovog tijela-noge, ruke, laktove itd. Karate je zasnovan na znanstvenim principima gibanja tijela, te je razvijeni karate koristan po zdravlje, dobro uskladuje ličnost, kako psihički tako i mentalno.

三戰

SANCHIN

Sanchin kata

Sanchin je ukočena vježba ili niz unaprijed određenih pokreta koje je izmislio Bodhidarma. Označava tri protivrječnosti ili tri koraka. Ako ništa više ne impresionira studenta Uechi-ryu Karatea, to će biti važnost Sanchina. Poznate su mnoge legende koje se odnose na velika djela moćnih majstora stvorenih njihovim Sanchin treningom.

Majstor Kanbun Uechi smatrao je da je Sanchin sve što je bilo potrebno studentu da uči kako bi postao vješt u karateu. "Sve je u Sanchinu", bila je poznata fraza koju je govorio Kanei Uechiju njegov otac. "Snaga i tvrdoća prstiju, dlanova i ruku dolazi kroz jaku Sanchin katu" bile su riječi koje je Kanbun često govorio.

Izvođači vještine student će jednom uznapredovati tj. usavršiti Sanchin, kontrolirajući svaki mišić njegovog tijela. Ova mišićna kontrola ili disciplina izvršena je kroz "meke" i "čvrste" pokrete izvedene dok je tijelo u savršenom položaju. Kada student nauči pokrete kate sa visokim stupnjem točnosti, izvođači kompletnu katu mekano, on tada počinje kontrakciju tijela i trening dinamičke tenzije.

Testiranje Sanchina

Jedan od specifičnih metoda treninga za Uechi školu je testiranje Sanchina. Kada je student već ovladao gore navedenim osnovama, te katu izvodi uz jaku kontrakciju i pravilno disanje, sensei pristupa testiranju. Mnogi koji nisu upoznati sa metodama treninga Uechi škole, ostaju zapanjeni pred velikom čvrstinom i snagom udarca koju izvodi student, dok ga sensei testira. Testiranju Sanchina se pridaje velika važnost zbog načina na koji se ispituje pravilan i čvrst stav, kontrola disanja i ravnoteže, te prisutna koncentracija za vrijeme izvođenja kate. Pažnja se obraća na sanchin kretnje

tenziju i relaksaciju, te se nakon završene kate student upoznaje s eventualnim greškama u radu. Nije rijedak slučaj da se mladi student ne može potpuno koncentrirati na katu, pa dok sensei testira ostale, on očima "luta". U isto vrijeme njegovo izvođenje kate nije pravilno jer se nije usredotočio, te su mnogi od navedenih elemenata u njegovom izvođenju zanemareni. Kada se sensei približi radi testiranja, on naglo grči mišiće te tako još jednom vidno pokazuje nepravilnosti. Takvog studenta nije potrebno snažno testirati nego mu pomoći u shvaćanju značenja Sanchina.

Osnovni razlog zbog kojega student gubi snagu u Sanchinu je zamor prilikom izvođenja kate, koji dolazi zbog neuvježbanosti i nesinhroniziranosti disanja s pokretima. Mlađi studenti ne moraju se zamarati pravilnim disanjem dok uče tehniku. Nenaviknuti na za njih sasvim nove pokrete koji uključuju u rad pojedine mišiće koje su do tada vrlo malo koristili, dovodi ih do nedostatka zraka što rezultira preuranjenim zamorom. U nekim slučajevima javlja se nesvjestica, te se vježbanje za taj dan mora prekinuti.

Rekao bi još da čvrsto testiranje Sanchina sačinjavaju udarci rukom ili nogom u određeni dio tijela studenta, već prema tome koji se dio tijela želi testirati. Na primjer, udarac rukom u predio pleksusa ukazuje nam na to da li je student spustio disanje u abdomen, a time i težište tijela /poznato je, što je težište tijela bliže zemlji, to je stabilnost veća/, da li su mišići stomaka i grudnog koša kontrahirani /ako nisu, udarac rukom izbija zrak na usta a time se poremećuje ravnoteža i gubi dah/, te da li je čvrst i stabilan stav /ako je stav čvrst, nití jak udarac rukom u plexus neće pomjeriti vježbača s mjesta/. Dakle, vidjeli smo koliko toga saznajemo o vježbaču iz samo jednog testa njegovog tijela prilikom izvođenja Sanchin kate. Riječi nam ovdje nisu potrebne, Sanchin nam govori sve o vježbaču.





Sve blokove i udarce koje ste naučili kroz vaš trening, prvo izvodite u "prazno", tj. radeći pojedinu tehniku, zamisljate protivnika koji vas napada rukom ili nogom i u isto vrijeme odgovarate unaprijed određenom tehnikom. Takve tehnike zovemo osnovnim tehnikama. One se izvode u mjestu i morate obratiti veliku pažnju na njihovo pravilno izvođenje. Ako tehnika nije pravilno izvedena njena obrambena moć znatno je smanjena. Zato nije na odmet da je ponavljate svaki dan i što veći broj puta. Ali dobro naučena tehnika je samo jedan dio vašeg uspjeha. Jednom kada ste je naučili, morat ćete je primijeniti i u sparingu, a onda će nastati drugi problemi. Nije rijedak slučaj vidjeti pojedine studente kako u toku sparinga često zagledaju u svoje ruke ili noge. Na njihovom licu jasno se vidi izraz boli. Kako to da smo tehniku savršeno uvježbali, a ruke i noge su nam bolne i plave nakon udaranja? Razlog tome možemo naći u neojačanom tijelu tj. tijelu koje nismo pripremili za direktan okršaj s drugim borcem. Ne smijemo zaboraviti: da bismo naučili zadavati udarce, moramo prvo naučiti primiti udarac. To znači podnesti udarac bez rezultiranja boli. Ako protivnik vidi da vas je uspio uzdrmati ili nanijeti vam bol, time će skupiti još više hrabrosti i još snažnije i samouvjereno krenuti. Vi ga u tom nastojanju morate spriječiti tako što ćete ojačati vaše tijelo.

Postoje vježbe koje se vježbaju u Uechi školi, a namijenjene su ojačavanju tijela studenta. Česte su riječi mog senseija: "Kada počinjete neku katu, ili ste direktno sukobljeni s protivnikom na ulici, morate spuštanjem vaših ramena na dale spustiti i 80% udahnutog zraka u abdominalni predio stomaka, te stegnuti sve vaše mišiće i tako stvoriti od vašeg tijela prirodni neprobojni oklop.

Te vježbe zajedničkim nazivom zovemo Kote-Kitai, i možemo ih prakticirati sami ili u sparingu sa još jednim studentom. Princip je taj da se svakodnevno, metodom naizmjeničnog uda-

ranja dva ju studenata po rukama, nogama ili stomaku, ojača i zadeblja koža te očvrstnu mišići na tim mjestima koja su najčešće izložena napadu.

Ako Kota-Kitai prakticiramo sami, kao pomoć uzmemo drvenu palicu dužine oko 50 cm koja može biti omotana konopom ili nekom krpom, tako da udarci ne budu "tupi". U ruci držimo palicu kojom lagano lupkamo po tijelu. Sigurno ste se zapitali kakav je učinak kada se lupkate drvenom palicom? Znamo da čovjek, instiktivno stegne sve mišiće tijela kada osjeti da će biti napadnut, a pogotovo one gdje očekuje udarac. Ta ista reakcija se dešava i kod Kota-Kitai vježbi. Kada zamahnete palicom, na primjer prema nadlaktici, mišići ruke stegnute, nakon čega se mišići lagano opuste, a onda za drugim udarcem ponovo stegnu itd. Za kratko vrijeme primjetit ćete kako ste otporniji na udarce, a vremenom vježbanja ove metode vaše će tijelo postati tvrdo kao čelik i onaj ko vas bude napao osjetit će jaku bol. tako će njegov daljni napad biti spriječen i vaša tehnika završena već samo jednim blokom.









U T E Z I

Postoje različite metode vježbanja sa utezima, već prema tom kojim se sportom bavimo. Danas gotovo da i ne postoji vrhunski sport koji u sovm treningu ne koristi rad s nekom vrstom utega, pa je tako svaki od njih razvio specifičnu metodu i svoj način rada, zavisno od toga koji dio tijela vježbač treba ojačati.

U Karate dou vježbanje s utezima zauzelo je važno mjesto. I karate kao i ostali sportovi razvio je svoju specifičnu metodu koja se dakeko razlikuje od ostalih. U Karate dou srešćemo utege koji se ne pojavljuju kod drugih sportova, a to su saši, čikara-iši, kontejner kung itd. Mi ćemo se u ovoj knjizi zaustaviti na toj vrsti utega jer su baš oni bitni za razvoj našeg tijela.



SASI- može biti napravljen od metala ili betona s drvenom ručkom. Težina varira od 2-3 kg. Vježbanjem sa saši tegovima jačamo zglobove na rukama i udarac rukom postaje snažniji. Udarci se izvode iz sančina ili šiko-dačija, a jednaki su kao i kad ih radimo praznom rukom. Na slikama od 27-31 prikazan je jedan udarac iz sančin stava.

Stanete u početni lijevi sančin stav s tegovima u rukama kao što je prikazano na slici 27. Desnom rukom kliznete preko lijeve do lakta (slika 28) i dalje do ispod pazuha (slika 29), gdje je sada desna ruka u pripremnom položaju za udarac i zaustavljamo je malo prije potpunog ispruženja, nakon čega je ponovo vratimo u početni položaj. Zatim dalje radimo iskorak u desni sančin i sve ponovo radimo lijevom rukom. Za sve vrijeme ruka kojom se ne izvodi udarac miruje.





ČIKARA- Na sljedeće tri fotografije prikazana je vježba sa čikara tegovima. Teg može biti napravljen od jedne cilindrične limene posude koja se ispuni cementom i sa gornje strane se ubaci drvena ili metalna šipka dužine oko 70 cm i promjera 5-6 cm. Ako želite da uteg bude teži možete pomješati sa cementom i metalne komade ili kameni šljunak.

Da bi se moglo vježbat i potrebna su dva utega.

Na slici 33 vidimo jedan način vježbanja sa čikara- iši tegovima. Stanemo u sanchin stav, a zatim vrhovima prstiju /3 prsta/ uhvatimo za sam vrh drške tega. Zatim obje ruke u isto vrijeme podignemo ispred i malo ih raširimo tako da tegovi "vise" pored tijela. Iz tog položaja krećemo se iz desnog u lijevi sanchin i obratno, nekoliko metara u dužinu, a onda se uz okret vraćamo natrag. Ovom vježbom prvenstveno jačamo prste ruke. Kao što je prikazano na slici 34, također stanemo u sanchin stav i vrhove drški tegova obuhvatimo čitavom šakom, zatim tegove podignemo ispred sebe i zakrenemo ih tako da nam oba tijela tegova gledaju prema van, a to postizemo time da pokušavamo vrhove drški približiti što bliže jednu drugoj okrećući zglobovima šake prema unutra. Ovom vježbom jačamo zglobove na rukama. Vježbom na slici 35 opisana je treća varijanta nanošenja čikara tegova. Ruke podignemo tako da su nam laktovi savijeni pod pravim kutom i tijela tegova nastojimo spojiti time što drške odvajamo u širinu ramena.

U ovoj vježbi ruke su u sličnom položaju kao kad radimo nukite udarac rukom.

— * —

Ovim vježbama jačamo čitavo tijelo, izgrađujemo čvrst i pravilan stav, snažnu kontrakciju te pravilno i čvrsto kretanje.



Vježba na slikama 36 i 37 prikazuje jačanje ručnih zglobova i ramena s jednim čikara-iši utegom.

Uteg obuhvatite rukom na njegovom gornjem kraju drške i ispružite ruku ispred tijela, nakon čega je okrećete samo u zglobu u desnu stranu kao na slici 36.

Kada uteg dovedete u horizontalan položaj sa zemljom, ruku zakrećete u lijevu stranu do jednakog položaja, ali sada na lijevoj strani /slika 37/. Kada više ne možete držati teg u ruci i okretati njime, prebacite ga u drugu ruku i ponovite vježbu.



KONTEJNER KUNG- Ovaj uteg sastoji se od posude koja je napunjena pijeskom, drvene ručke dužine 50 cm. i tanjeg konopa koji povezuje posudu s ručkom. U posudu sipamo onu količinu pijeska koja nam je optimalna za vježbanje. S vremenom kada nam ona postane lagana, povećamo količinu pijeska u posudi. Kada i puna posuda pijeska postane lagana, zamijenimo ga olovnim kuglicama. Princip rada na kontejner kungu je taj da ručku obuhvatimo sa obje ruke na njenim krajevima dok je posuda na podu. Rukama vršimo namatanje konopa na ručku što uzrokuje da se posuda podiže i pruža otpor svojom težinom. Kada posuda dođe do ručke, vraćamo je natrag odmatanjem. Ovu vježbu možemo također raditi iz sanchina ili šiko dačija. Dok radimo vježbu bitno je da su ramena spuštena i da su ruke gotovo potpuno ispružene ispred tijela. Ovom vježbom jačamo prvenstveno prste ruke i mišiće podlaktica a popratno vratne mišiće, ramena i leđa /sl.38/.



TEGOVI ZA NOGE

Za dobre nožne tehnike nije dovoljno izvoditi udarce samo u prazno. Vremenom kada postignete solidnu nožnu kondiciju i tehniku izvođenja svih nožnih udaraca, usvojiti ćete u svoj trening i metodu rada s tegovima za noge.

Teg se sastoji iz platnenog dijela koji ima nekoliko tobo-laca u koje stavljamo olovne pločice. Takav teg omotamo oko noge i čvrsto ga vežemo tako da nam se prilikom rada ne olabavi. Isto tako je bitno da ne bude teži od 2 kilograma. Za vježbanje su potrebna dva utega od kojih svaki ide na jednu nogu, a veže se iznad gležnja stopala.

Ovim tegovima razvijamo kukove i mišiće na nogama, no mogu nam poslužiti i kod razgibavanja nogu, kao i kod vježbi za jačanje trbušnih mišića. Princip je taj da stavljanjem tegova vršite opterećenje na noge, pa kad ih nakon rada skinete imate osjećaj lakoće. Nakon rada sa tegovima vježbajte nožne tehnike bez njih u prazno, na vreći ili makiwari. S time ćete mišiće koji su se prilikom rada zgrčili, ponavljanjem nožnih tehnika nastojati olabaviti i istresti, a time i relaksirati.



Na slici 39 prikazana je vježba s tegovima kod izvođenja šomen geri-ja. Stanete u paralelan stav s rukama ispred tijela. Podignete lijevu nogu i ispružite je skoro do potpunog ispravljenja, zatim je obrnutim redoslijedom vratite, pa istu radnju ponovite i desnom nogom. Ovu vježbu radite sve dok ne osjetite bol u kukovima. Tijelo nastojte držati uspravno.

Slika 40 prikazuje okretanje noge u stranu. Pri izvođenju ove vježbe postupate kao i kod izvođenja prve, a time da počinjete sa okretanjem noge u stranu za 90 stupnjeva kad je ispružite u njenu krajnju poziciju. Kada ste nogu vratili, to isto radite i s drugom nogom naizmjenično.

NAPOMENA: Vježbanje nožnih udaraca sa tegovima na nogama nikada ne izvodite brzo jer time može doći do istegnuća tetiva ili pucanja mišića koji djeluju u suprotnom smjeru od ispružaka.

VJEZBE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI

Kada govorimo o fizičkoj pripremi tijela, onda ne možemo a da ne kažemo nešto o vježbama snage i izdržljivosti. Tim vježbama stvaramo snažno i izdržljivo tijelo koje će biti pripremljeno za daljni čvrsti i naporan karate trening. Vrlo su pogodne za vježbanje kod studenata raznih karate škola, a u isto vrijeme možemo se njima baviti rekreativno. Za vježbanje nisu potrebni posebni uslovi, niti popratna oprema. Neke od tih vježbi radimo sami, dok druge radimo s još jednim studentom koji nam pomaže. Kada rade dvojica, jedan izvodi vježbu, dok mu drugi pruža otpor tijelom i tako pruža opterećenje slično onome kada radimo s utezima. Njihova detaljna analiza data je kroz sljedeće priložene fotografije s tekstualnim obješnjenjima.



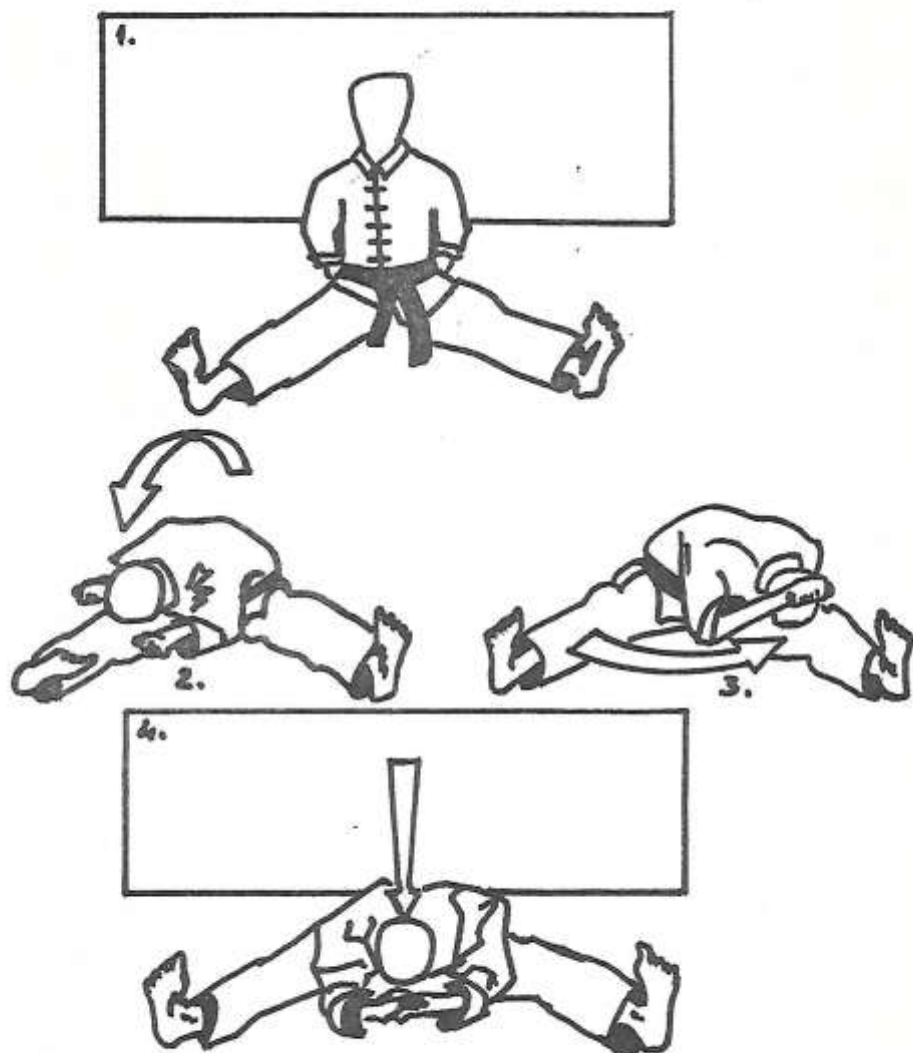
NAGINJANJE IZ SJEDUĆEG STAVA:

Sl.1. sjedite na pod i raširite noge.

Sl.2. sagnite se i dodirnite glavom desno koljeno.

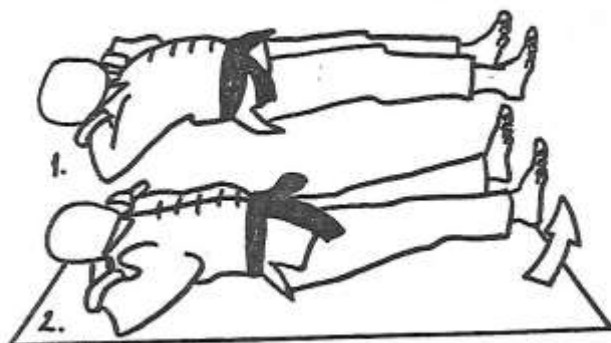
Sl.3. ponovite to i sa drugim koljenom.

Sl.4. iz položaja kao na slici br. 1 nagnite se što više naprijed i pokušajte da glavom dodirnete pod



VJEŽBE ZA STOMAK:

- Sl.1. ležite na leđa a ruke spojite iza glave
- Sl.2. podignite noge oko desetak centimetara iznad poda i ostanite u tom položaju oko 60 sekundi. Nakon te vježbe idite s nogama u cik-cak ili "škare" oko 30-tak sekundi, zatim popularno rečeno "vozite biciklu" s nogama u jednom i drugom pravcu i na kraju snažno kružite nogama također u obadva pravca. Ta vježba neka traje 4-5 minuta.
- Sl.3. iz položaja na slici br.1. sjednite i dodirnite glavom koljena, a zatim se vratite na pod. Ponavite nekoliko puta ovu vježbu..



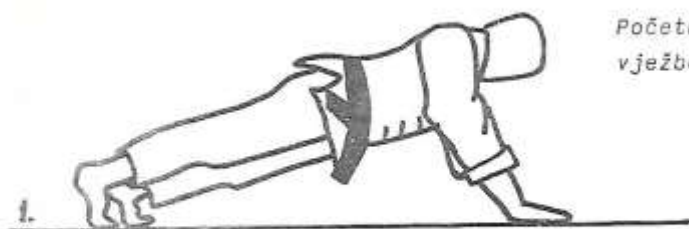
VJEŽBA "POSKOK":

Jedna od jednostavnijih metoda za jačanje tijela je prikazana na dole predloženim crtežima.

Stanite u položaj kao da ćete raditi sklekove na dlanovima (vidi sliku br. 1). Iz tog položaja radite poskoke u mjestu. Odrastajte se i rukama i nogama tako da u jednom trenutku budete u zraku ne dotičući niti jednim dijelom tijela tlo (slika br. 2).

Vježbu radite onoliko puta koliko mislite da možete puta napraviti, ali za početak biti će dosta i 30-tak puta.

Tu istu vježbu možete izvoditi i poskocima u napred nekoliko metara i natrag, samo vam ta varijanta zahtijeva više prostora.



Početni stav za vježbu "poskok".

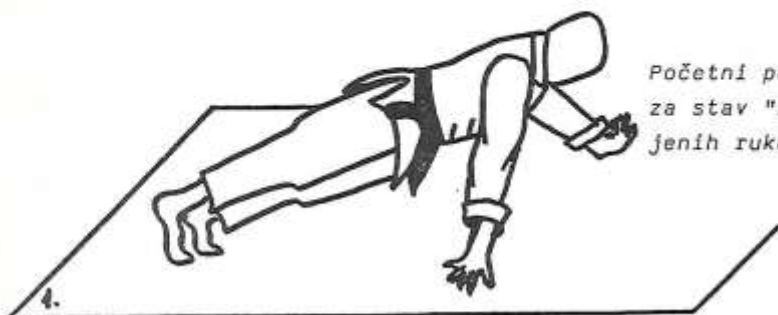


RAZDVOJITI RUKE:

Ova vježba je slična prethodnoj, samo što sada razdvojimo ruke što je više moguće i prsti ruku nam "gledaju" u stranu (sl.br. 1). Iz tog stava možemo raditi sklekove koje ćemo daleko teže izvoditi nego kada su nam ruke u širini ramena. Dovoljno je napraviti 15-tak sklekova a onda ostanemo u tom položaju toliko dugo dok nas ruke ne zaboje i dok ne osjetimo da nam više ne mogu držati tijelo.

Nakon tog stava prelazimo u stav sličan ovome samo što se sada oslanjamo samo na laktove ruku dok nam je podlaktica odignuta od tla i šake su spojene. U ovom stavu ostajemo 4-5 minuta ili već prema tome koliko dugo možete izdržati.

Nastojte se zadržati u ovom stavu dok osjetite da imate i posljednju kap snage.

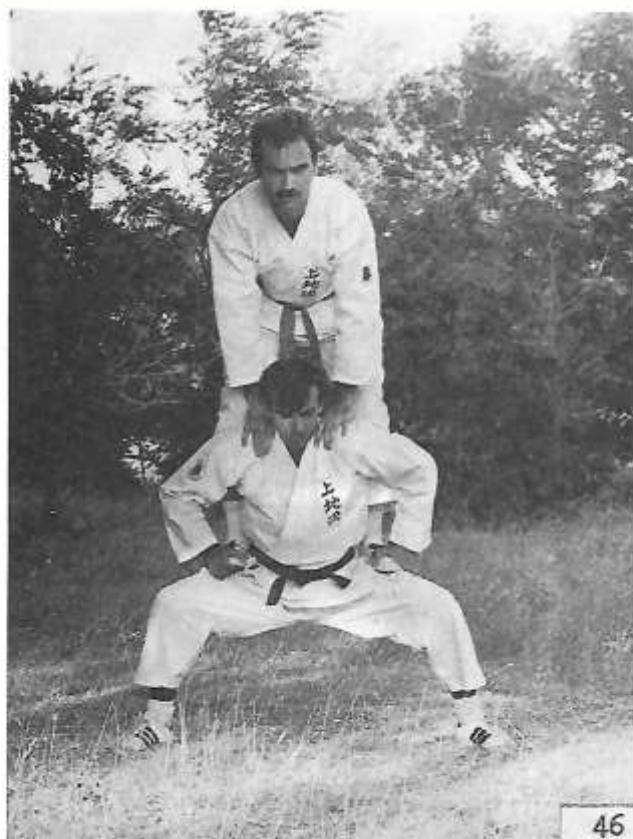




Ova vježba prikazuje bočno kretanje iz jahačeg stava. Kao na slici 42 stanite u jahači stav s nogama razmaknutim za dvije širine ramena. Stopala su u odnosu jedno na drugo pod 90 stupnjeva. Ruke su spuštene pored tijela s dlanovima okrenutim prema tlu. Pogled je u pravcu kretanja. Iz tog stava zakoračujemo bočno lijevom nogom u desnu stranu /slika 43/ tako da su nam koljena jedno iza drugog. Lijevom nogom se oslanjamo samo prstima, dok je desna oslonjena čitavom teži-



nom. U drugoj fazi kretanja spuštate težinu na lijevu nogu. Desnu podižete od tla i zakoračujete ponovo u desnu stranu, pa dolazite u stav kao na slici 42. Kada ste prešli određenu dužinu kretanja u desnu stranu, okrećete glavu u lijevo i radite kretanje u tu stranu s time da sada desnom nogom prelazite u međukorak, a lijevom zakoračujete. Na slikama 44 i 45 prikazana je ova vježba s dva izvodača. Vježba je korisna za jačanje mišića leđa i nogu.



Vježba na gornjoj slici 46 prikazuje još jedan način ojačavanja nožnih mišića.

Stanete u jahači stav. Suvježbač se popne tako da su njegova stopala na vašim butinama i vrši pritisak čitavim tijelom na njih. Iz tog stava radite čučnjeve nastojeći da kičmeni stup držite uspravno. Za vježbu je dovoljno napraviti 10 čučnjeva za početak, a kasnije ih radite u serijama s pauzama od 1 minute.

Ova vježba spada u red težih, pa preporučujem da početnik počne vježbati čučnjeve ih jahačeg stava, prvo bez opterećenja, pa s tegovima koje postavlja na butine, a tek onda sa suvježbačem.



Za ovu vježbu sjednete leđima okrenutim od suvježbača. Ruke su ukrštene (slika 47), dok su noge skupljene sa stopalima na tlu. Iz ovog položaja upirući leđima jedan od drugog istovremeno se podižete na noge (slika 48) do stojećeg stava, a onda se spuštate natrag u sjedeći stav kao na slici 47.

Vježbu ponovite najmanje 20 puta.



Legnite na leđa s nogama na tlu. Suvježbač stane iza vas, tako da rukama obuhvatite njegove noge iznad gležnja. Podignite skupa noge dok ne stvore pravi kut s vašim tijelom (slika 49). U tom momentu suvježbač gurne vaše noge nazad na tlo (slika 50), i u momentu prije nego što ga dotaknu, podignite ih nazad za ponovno izvođenje. Guranje nogu može biti pravo naprijed, u desnu i u lijevu stranu. Vježba se ponavlja oko 20 puta u više serija, a namijenjena je za jačanje trbušnih mišića.



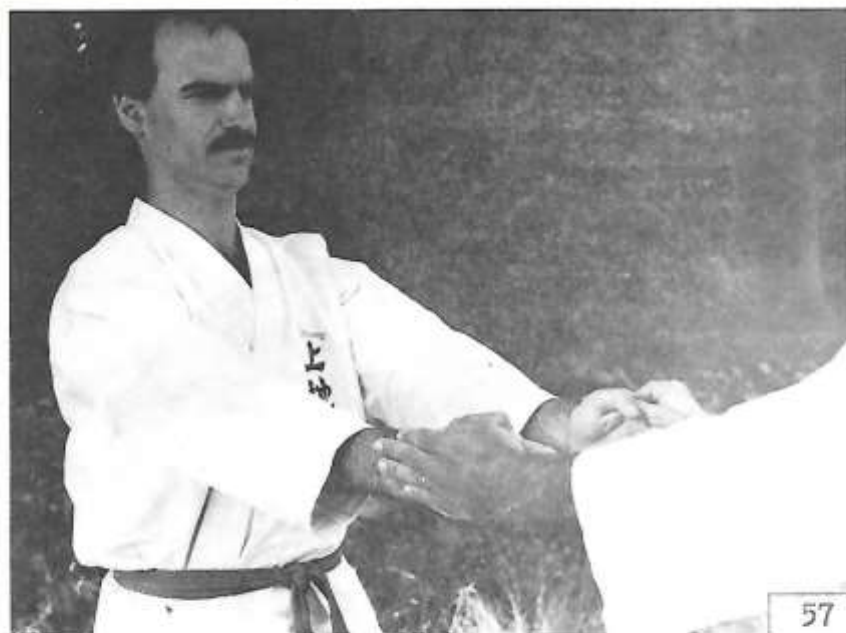
Ovu vježbu također izvodite ležeći na leđima. Suvježbač stoji iza vas sa nogama negdje 1 meter iza vaše glave. Nagnut je naprijed s rukama ispruženim, te vrši opterećenje tijelom na vaše ruke (slika 51). Kao što je prikazano na slici 52 zadatak vježbe je da ruke podižete pod opterećenjem koje vrši suvježbač. Vježba se ponavlja oko 10 puta, a radi se u serijama čiji broj određujete sami. Ovom vježbom jačate mišiće grudnog koša te triceps, ispružilački mišić ruke.



Sljedeće tri vježbe prikazuju način na koji jačamo ramena. Slika 53. Stanete u sanchin stav s rukama ispruženim u stranu. Suvježač stane iza vas i svojim rukama vrši pritisak na vaše. Vi se što je moguće s više napora suprotstavljate sili koja potiskuje vaše ruke prema tijelu (slika 54). Kada ruke dođu uz tijelo, pustite ih da se slobodno same vrate u prvobitni položaj. Imat ćete osjećaj kao da ih neka nevidljiva sila vuče na gore. Vježbu ponovite 10 puta.



Slika 55. Ispružite ruke ispred tijela u visini ramena, tako da su dlanovi okrenuti prema tlu. Suvježbač je nasuprot vas, također je ispružio ruke koje dodiruju dlanovima vaše vršeći pritisak prema dole. Slika 56. Vi se suprotstavljate sili tako da ruke nastojite gurati prema gore. Kada ruke budu spuštene do visine pojasa, pustite ih da se same vrate do visine ramena pa vježbu ponovite. Pri izvođenju ove vježbe morate pripaziti da ramena držite spuštenu.



Kao na slici 57, ruke ispružite ispred tijela s dlanovima okrenutim jedan prema drugom. Suvježbač vrši pritisak svojim rukama na vaše s vanjske strane forsirajući ruke jednu prema drugoj. Vi nastojte da se ruke ne spoje. Nakon što su se ruke ipak spojile, vratite ih u početni položaj i vježbu ponovite najmanje 10 puta.



SKLEKOVI

Danas gotovo da nema sporta koji ne koristi sklekove kao dio treninga.

Postoje razni načini izvođenja sklekova, pa ih tako možete izvoditi, što je najčešće i početnicima najlakše, na dlanovima ruke. Dalje sklekove možete raditi na šakama ili na prstima ruke. Između ta tri načina postoje kombinacije, npr. na dlanovima raširenih ruku što je više moguće ili pak dlanovima jedan preko drugog. Možete ih raditi na jednoj ruci pa čak i na samom palcu. Kada ste ovim vježbama dobro ovladali, dalji korak je da leđa opteretite nekim utegom i tako nastavite s radom.

Na kraju možemo reći da vježbanjem sklekova jačamo ruke i leđa, a samim tim i čvrst kičmeni stup (slika 58).

U riječniku, definicija za "dinamički" je: "Pripadna energija ili snaga u pokretu, koja sadrži ili uključuje energiju... To je u suprotnosti sa statističkim". Definicija "tenzije" je "odupiranje". Pomoću ovih dviju definicija možemo oblikovati definiciju za "dinamičku tenziju" koja je upotrebljena u Uechi ryu karateu: kontroliranje odupiranja izvršeno je suprostavljanjem jednog mišića protiv drugog, tj. jedan ukočen mišić ima posebnu funkciju protiv njegovog suprotno ukočenog mišića, čija je funkcija izvesti suprotnu akciju. Svi pokreti u karateu su kontrolirani pokreti. Prirodno, mi upotrebljavamo više ovu dinamičku tenziju za vrijeme polaganijih pokreta nego za vrijeme bržih pokreta, budući da se odsutnost ovog odupiranja rezultira u brzini.

Tai-chi-chuan izgleda veoma mekan, tako mnogi ljudi vjeruju da je on samo ples, dok, naprotiv, stvarno u Tai-chiju ciljevi su isti samo su načini drugačiji. Dakle, u koliko se složimo, želja rezultirana našim učenjem je kompletna kontrola mišića našeg tijela, pa tako za vrijeme izvođenja karate tehnika možemo kompletno napeti popustljive mišiće, dok kompletno relaksiramo mišiće koji djeluju u suprotnom smjeru. Da bi u tome uspjeli, moramo naći pravi metod. Svaki stil izgradio je svoj vlastiti metod. Takozvani "mekani" stilovi, sažeto sadržani kroz Tai chi i u manjoj mjeri Shorin ryu, počinju trening svjesnim nastojanjem relaksirati mišiće koji djeluju u suprotnom smjeru za vrijeme pokreta, uvijek težući za rezultatima.

U "čvrstim" stilovi, sažeto sadržani kroz Tai chi i u manjoj mjeri Shorin ryu, počinju trening svjesnim nastojanjem relaksirati mišiće koji djeluju u suprotnom smjeru za vrijeme pokreta, uvijek težući za rezultatima.

U "čvrstim" školama, metod je dopustiti studentu da radi što je najlakše za njega tj. napeti sve mišiće, a onda polagano za vrijeme dok napreduje on će početi s relaksacijom mišića koji djeluju u suprotnom smjeru.

Postizanje kompletne kontrole nad mišićima je savršenstvo. Oni koji posjeduju visoki stupanj ove kontrole kažemo da posjeduju "chi" ili unutarnju energiju kojom su svjesno ovladali svojim karate treningom.



Zapamtite, uprkos tome što ste odredili samom sebi da želite mišiće relaksirati, to neće biti dovoljno. Temelj za ovu kontrolu mora biti položen posredstvom sanchina.

U Aikidou se često upotrebljava termin "prisiliti snagom volje vaše ruke van" ili "osjetiti chi kako struji kroz krajeve vaše ruke kao kada voda teče kroz cijev".

Majstorstvo snage je izvođenje tehnika dok je praktičar kompletno relaksiran, a time on dozvoljava njegovom chiu da struji kroz tijelo.



Na slici 60 prikazana je efikasna tehnika niskog sokuto udarca u koljeno napadača.

Demonstrira majstor Mario Topolšek 5. dan.

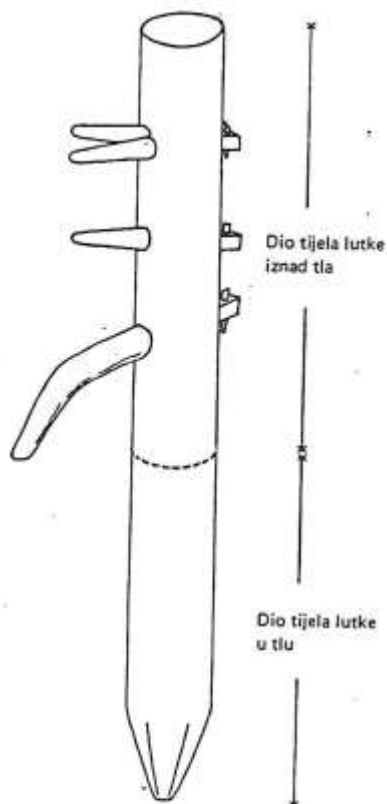
Sprave na kojima vježbamo karate tehnike služe nam donekle kao zamjena za sparring partnera, tj. nismo uvijek u mogućnosti da vježbamo s još jednim studentom, osim u dođu gdje dolazi veća grupa vježbača pa se skoro sve tehnike uvježbavaju u sparringu. Kada vježbamo sami van dođa, dobro je da u naš trening uvrstimo i vježbanje na spravama. Kako nam one zamjenjuju živog čovjeka, tako na njima možemo izgraditi snažan udarac, pravilno odstojanje, povezanost obrane i napada te kombinacije ručnih i nožnih tehnika.

Drvena lutka

Stari majstori u Kini pridavali su veliki značaj ovakvim spravama, pa su mnoge sprave nastale kao produkt izučavanja i težnje za boljim razvijanjem vještine i načina borenja. Jedna od najpopularnijih takvih sprava i danas je drvena lutka. Postoje neki kineski stilovi kod kojih se ne može zamisliti vježbanje bez upotrebe ove sprave, pa su tako nastale i mnogobrojne tehnike koje se uvježbavaju na njoj. U Wing Tsun stilu kineskog kung fua razrađeno je 116 tehnika drvene lutke. Taj stil je razvio dvije vrste drvenih lutaka: "mrtve" i "žive". I jednoj i drugoj lutki tijelo je oblikovano od cilindričnog drvenog stupa na kome su postavljene tri ruke i noga. Dvije ruke su u visini ramena a treća zvana "srednja ruka" u visini pleksuza. Noga je nešto niže u blagom luku prema tlu.

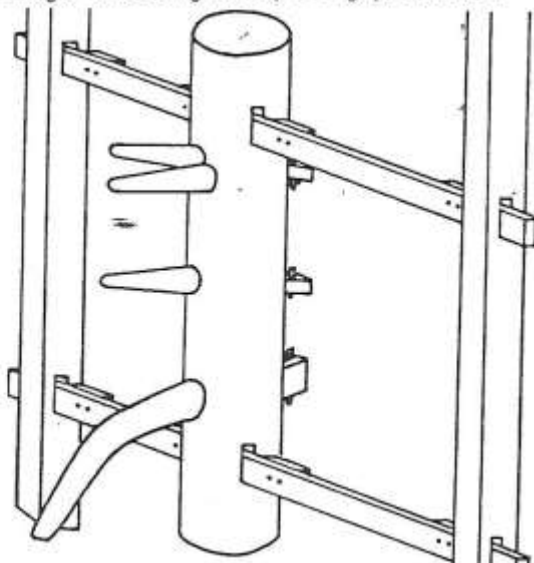
Mrtva drvena lutka

Mrtva drvena lutka je dobila naziv po tome što je veći dio stupa ukopan u zemlju. Time je taj tip drvene lutke nepomičan i služi za jačanje ruku kao i zadavanje snažnih udaraca.



Živa drvena lutka

Živa drvena lutka je po svom obliku (tijelu) jednaka mrtvoj, samo što nije ukopana u zemlju nego je učvršćena na potpornom okviru pomoću dvije prečke što prolaze kroz odgovarajuće ureze na gornjem i donjem kraju trupa. Potporni stupovi su čvrsto pričvršćeni na zid ili na pod tako da podnesu snažne udarce koji padaju po tijelu lutke. Živa lutka reagira živim odbijanjem kada je udarena, i na taj način je korisnija kao zamjena spring partnera.



Kinezi nazivaju ovakve stupove "CHONG", što doslovno prevedeno znači stup ili kolac okomito zaboden u zemlju. WING TSUN MUK YAN CHONG u prijevodu s kineskog jezika znači, "Stup koji se koristi kao lutka". Drugim riječima, lutka zauzima mjesto zamišljenog suvježbača ili protivnika.

Svaki stil zahtijeva i male izmjene kod sprava za vježbanje, pa je takav slučaj i kod drvene lutke. Danas su ljudi sve više suočeni s problemom nedostatka prostora, tako da od onih koji proučavaju vještinu borenja nisu svi u stanju da obezbijede prostor za smještanje drvene lutke koja će biti postavljena i fiksna na jednom mjestu. Zbog tog problema mnogi odustaju od te metode treninga, što ih u velikoj mjeri koči kod njihovog napredovanja u vježbanju karatea.

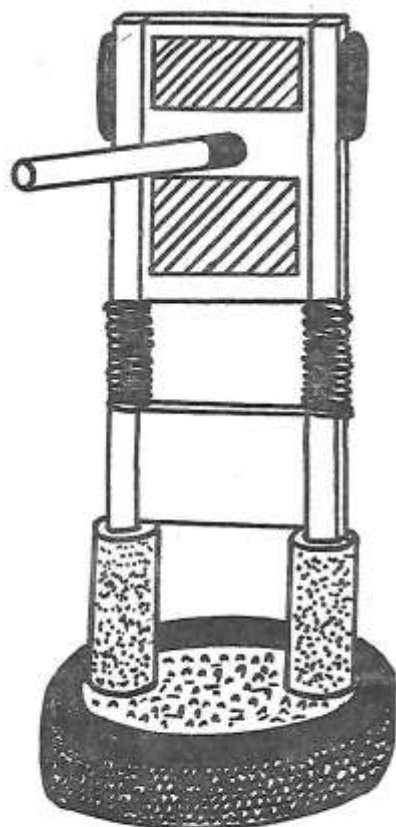
I ja sam bio suočen s tim problemom, ali sam našao jednostavno rješenje. Riješen da svoje tehnike uvježbavam na drvenoj lutki zbog toga što je ona veoma dobra zamjena za suvježbača, konstruirao sam lutku po uzoru na onu koju je napravio sensei Mario Topolšek a opisana je u knjizi "Metode treninga". Prednost ove lutke od onih klasičnih je ta što je ova prenosiva tj. prema potrebi može se prenijeti na bilo koje mjesto predviđeno za vježbanje, a u isto vrijeme nema montiranja.

Za izradu lutke potrebna je oveća automobilska guma, dvije grede od tvrdog drveta dužine 180 cm i promjera 7 cm sa 4 cm, jedna daska dužine 70 cm, širine 27 cm i promjera 7 cm, jedna drvena letva cilindričnog oblika dužine 60 cm i promjera 5 cm, te nešto špage, kože i platnenih jastučića punjenih pijeskom ili piljevinom.

IZRADA: Kroz dasku koja predstavlja tijelo lutke provrtimo rupu promjera 5 cm na sredini gornje polovine. Zatim je povežemo sa one dvije grede tako da je daska između u istoj visini sa gredama. Za povezivanje su nam dovoljna 4 jaka vijka i to po dva sa svake strane. 30 cm ispod tijela lutke postavimo još jednu kratku gredu dužine 27 cm koja nam služi kao pojačanje u njenom donjem dijelu. Kada smo spajanje obavili, grede uglavimo u automobilsku

gumu i zalijemo betonom. Nakon par dana kada je beton očvrstnuo pristupimo opremanju lutke. Ovu opremu sam uveo da bi skoro sve ručne i nožne tehnike mogao izvoditi na lutki. Za razliku od ostalih lutki, ova ima samo jednu ruku i to pomičnu tako da bi skoro sve ručne i nožne tehnike mogao izvoditi na lutki. Za razliku od ostalih lutki, ova ima samo jednu ruku i to pomičnu tako da se kod svih blokova ponaša i pruža otpor kao prava ljudska ruka. U Učehi školi nemoguće je izvesti potpun Va-uke ili kružni blok bez pomične ruke. Kao što sam napomenuo, ruka je dužine 60 cm i promjera 5 cm cilindričnog oblika. Na jedan njen kraj pričvrstimo debelu impregiranu gumu dužine 10 cm, s time da smo je 5 cm navukli na ruku a 5 cm ostaje prazno. Kada smo gumu pričvrstili na ruku, provučemo je kroz već prije izbušenu rupu na tijelu lutke. S-poleđine lutke u sad već provučenu gumu zaglavimo stožasti drveni klin, tako da između klina i ruke ne bude razmak veći od 2 cm, zato da ruka ne bude previše labava. Iznad ruke u visini glave zategnemo deblju kožu po cijeloj širini koja može biti obložena krpom i predstavlja glavu lutke. Ispod ruke je okrugli jastuk napunjen pijeskom ili piljevinom i predstavlja predio stomaka. Na samom vrhu po bokovima su dva jastučića po kojima se izvode visoke nožne tehnike u visini glave. Ispod, 30 cm niže, dole po prečki i gore omotamo nekoliko puta konopom. Taj dio nam služi za ojačavanje podkoljenica i udaraca nogom. Neznatno nože je daska obložena kožom na kojoj ojačavamo udarne površine nožnih tehnika (šomen geri-prste i sokuto-vanjski brid stopala). Ova je lutka različita od ostalih i po tome što ima dvije noge koje su u vertikalnom položaju a obložene su kožom ili konopom na kojima se uvježbavaju "čišćenja" i niski nožni udarci. Znači, ova jednoruka lutka, mada po svom izgledu različita, ima osobin mrtve i žive drvene lutke. Karakteristika mrtve lutke je što možemo raditi vježbe ojačavanja

tijela, a žive drvene lutke zbog svoje gibljivosti u svom gornjem dijelu kod snažno izvedenih udaraca. Tako nam lutka dopušta da izvedemo udarac do kraja. Na poleđini tijela lutke možemo montirati i zidnu makiwaru, pa je time iskorištenost lutke još veća. Ova je drvena lutka dostojan zamjenik sparing partnera u vašem treningu i veoma dobar pomoćnik u stjecanju boljeg umijeća vještine borenja.



Način vježbanja na jednorukoj drvenoj lutki.

U prvom redu, prije samog početka svakog vježbanja, jednoruku drvenu lutku moramo zamisliti kao živog suvježbača koji nas napada. Pri izvođenju tehnika moramo zamišljati brze napade da bismo još brže odgovorili našim obranama. Npr. stojimo u lijevom sanchinu sa rukama u stavu za borbu. Koncentracija nam mora biti usmjerena samo prema lutki koju smo zamislili kao živog čovjeka. On je nasuprot nas, spreman da napadne. U ovom slučaju zamislimo da nas protivnik napada brzim i snažnim udarcem ruke u grudi. Izmaknut ćemo se "klizom" u desno i blokirati zadani udarac lijevim va-uke blokom. Kada smo uspostavili kontrolu nad rukom, zadajemo kontra udarac lijevom nogom (šomen geri) u stomak protivnika.

* —————

Time je opisana samo jedna od mnogobrojnih tehnika na jednorukoj drvenoj lutki. Na slijedećih nekoliko stranica opisane su neke tehnike rada na jednorukoj drvenoj lutki. Moram napomenuti da rad na ovoj lutki nema obaveznih tehnika, nego su one rezultat kreiranja vaših misli, prilagođenih svakom stilu ili vještini borenja. Kada naučite izvoditi blokove i udarce na lutki te ojačati udarne površine neprestanim radom, moći ćete izvoditi serije povezanih obrana i napada baš kao u realnoj borbi. Na kraju više nećete morati razmišljati o bloku koji ćete izvesti, nego samo o vrsti napada, a reakcija će biti u vašoj podsvjesti-rezultirana brzim odgovorom na napad.

VA-UKE BLOK

Na slikama 63, 64 i 65 prikazana je tehnika izvođenja va-uke bloka. Najbolje je kad blok uvježbate u prazno, na lutki radite lijevom i desnom rukom naizmjenično. Također morate obratiti pažnju da nakon nekoliko desetina ponovljenih blokova mijenjate sanchin stav, pa nastavljate dalje s blokovima.



BLOKOVI S PRIMJENOM

Sl. 66 prikazuje tenšo blok u stranu. Na slici 67 je isti blok izveden prema dole i dok se kod prvog blokira dlanom, kod drugog to radimo člankom ruke.

Sl. 68 prikazuje primjenu tenšo bloka uz udarac rukom. U ovom slučaju to je zuky.



Sl. 69 - Blok ukrštenim rukama prikazuje obranu od udarca nogom (mawaši geri). Ruke su ukrštene kod laktova, s time da je lijeva ruka u blagom luku prema dole, a desna od lakta u vertikalnom položaju.

Sl. 70 - Blok u stranu vanjskom stranom ruke. Prsti su skupljeni i okrenuti prema tijelu. Palac odozgo pritišće ostale prste.

Sl. 71 - Isti blok primjenjiv' za obranu od udarca rukom u glavu. Prsti ruke gledaju prema tlu.



- Sl. 72 - Va-uke blok desnom rukom. U istom momentu ide udarac lijevom.
- Sl. 73 - Kontrola desnom rukom, dok lijevom zadajemo udarac u glavu.
- Sl. 74 - Blok podlakticom lijeve ruke prema gore uz udarac desnom rukom.
- Sl. 75 - Udarac okrenutom rukom odozdo u luku prema gore ka pleksuzu.



NISKE NOŽNE TEHNIKE

Sl. 76 - Nakon lijevog va-uke bloka, udarac lijevom sokutom u nogu lutke.

Sl. 77 - Lijevom rukom blokiramo va-uke blokom na ruku lutke, nakon čega slijedi šomen geri lijevom nogom.

Sl. 78 - Desni vauke blok i nisko čišćenje desnom nogom.

Napomena: Ove se tehnike jednako rade i iz suprotnog sančin stava.



VISOKI NOŽNI UDARCI

Sl. 70 - Desnom rukom izvodimo va-uke blok. U istom momentu podižemo lijevu nogu i udaramo u visinu glave mawaši gerijem.

Sl. 80 - U desnom ste sanchin stavu. Možete vježbati tako da radite desni tenšo u stranu. U isto vrijeme se okrećete oko svoje osi i udarate visoki uširo mawaši u glavu lutke.

Sl. 81 - Ista tehnika izvedena u grudi lutke.



U novije vrijeme postaje popularnija u karate treningu vreća za udaranje. Ona može biti napravljena od platna ili kože različitih veličina. Najčešće je napunjena krpom, piljevinom ili pijeskom, a kod nekih majstora za njihov poseban trening, vreća je napunjena šljunkom. Za laika će ova zadnja možda biti neshvatljiva, ali godinama treniranja čovjek toliko ojača svoje tijelo da pospješuje svoje napredovanje načinom treniranja koje graniči s mogućim.

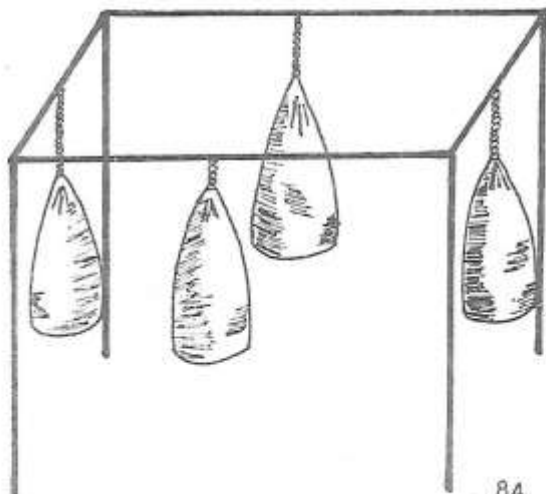
U svakodnevnom vježbanju najčešće koristimo jednu vreću, ali veoma efikasna metoda je i vježbanje na više vreća u isto vrijeme, koje su u različitoj visini postavljene oko nas.

Kada vježbate na jednoj vreći, ona vam služi za uvježbavanje svih ručnih i nožnih udaraca kao i za serije u kojima izvodite u jednom naletu više različitih tehnika. Vrlo je dobra za postizanje snažnog i probojnog udarca i nadasve za bolju kondiciju. Pri radu na vreći morate voditi računa da ne budete statični, tj. morate se kretati i obilaziti je sa svih strana, bez puno namještanja za udarac. Iz one pozicije u kojoj se nalazite nastojte što snažnije udariti vreću. Ona nije sparing partner i ne uzvraća udarac, što ne znači da ne morate biti oprezni. Morate zadavati udarce i u isto vrijeme tako se ponašati kao da će vam vreća uzvratiti udarac. Ne smijete biti brzopletí. Tako ćete se brzo zamoriti i otežano disati, a time, što je vrlo bitno, izgubiti kontrolu vaše obrane.

Kod udaranja vreća se ne smije puno ljuljati, jer je to znak guranja a ne udaranja. Ona se u mjestu udarca mora uvijati sa vrlo malo gibanja što je rezultat brzog i snažnog udarca. Poznavajući karatea nije strano znanje o tome kad čovjeka gurnemo, on nastavlja padati u tom pravcu (sl.82), a ako ga snažno udarimo, on će pasti pravo naprijed, suprotno od pravca iz kojeg je udarac bio upućen (sl.83).



Da biste kondiciono napredovali radite na vreći u rundama od kojih je svaka dužine 3 minute. Počnite vježbanje s jednom rundom, a kako vaša kondicija zauzima sve viši nivo, povećavajte broj rundi. Između dvije runde radite kratku pauzu od 30 sekundi do 1 minute.



U vježbanju sa više vreća (sl.84) bitno je da ih mora biti najmanje 4, tako da je sa svake vaše strane po jedna. Ako ih ima više, mogu biti raspoređene u pravilnom ili nepravilnom rasporedu od čega zavisi težina izvođenja tehnika. Treningu sa više vreća pristupamo kada želimo poboljšati okretnost i preciznost udarca. Zamislite da ste opkoljeni s više napadača koji vas, jedan za drugim, bez nekog reda napadaju. Kako ćete reagirati? Normalno je da ćete prvi napad odbiti od onog napadača koji vas prvi napadne tj. koji vam je najbliži. Maksimalno ćete napregnuti vaša čula jer ih sve ne možete vidjeti u isto vrijeme. Kada ste odbili napad prvog, brzim okretom dolazite do drugog, trećeg itd. I zadajete precizan udarac. U radu na vrećama najbolji rezultat postižete ako se sve vreće koliko ih god ima lagano njišu dok ih udarate. To znači da je vaša brzina i okretnost dostigla visoki nivo jer uspijevate u vrlo kratkom vremenu ponovo udariti tako da se one ne prestaju njihati. Još je bolje ako imate nekog ko će gurati vreće na vas, i tako vas prinuditi da budete još okretniji. Nakon nekog vremena raspored i visina vreća bi se trebala promijeniti.



85



86

Sl. 85 - Udarac zuky desnom rukom, lijeva je kod brade.

Sl. 86 - Opisuje mawaši zuky lijevom rukom, dok desna čuva bradu i spremna je da udari nakon lijeve.

Sl. 87 - Udarac u vreću okrenutom rukom odozdo prema gore.

Sl. 88 - Udarac laktom lijeve ruke kružno u vreću.

Sl. 89 - Udarac koljenom lijeve noge kružno dok rukama držimo vreću.



VIBRIRAJUĆA LOPTA

Ova nam sprava služi za postizanje brzih ručnih tehnika, kao i za vježbanje refleksa i eskivaže. Vrlo je jednostavna za izradu i postavljanje, pa je to još jedan razlog više da se pojavi u salama gdje se vježba karate.

Za izradu ove sprave potrebno je imati jednu oveću loptu koja može biti od kože ili gume.

Lopta je smještena između 4 konopa koja su međusobno povezana i drže loptu. Na krajevima konopa je gumena traka. Gornju traku pričvrstimo za strop, a donju za pod. Traka od gume služi za veći hod lopte i vibriranje, pa je po tome i dobila naziv vibrirajuća lopta.

Princip rada na lopti je taj da rukom udarimo loptu koja se odbije i strelovito vraća nazad.

Kada vježbate na vibrirajućoj lopti nakon vašeg prvog udarca rukom, lopta će snažno zavibrirati. Što je udarac jači, lopta ima veći odklon i brže se vraća. Vi ćete eskivirati povratni udarac vježbajući tako refleks i ponovo udariti loptu. Nekada vibrirajuća lopta krene nepredviđenim pravcem nakon što je udarena. Vježbač to mora uočiti i eskivirati.

* —————

Na slikama od 90 do 92 prikazana je jedna praktična vježba na vibrirajućoj lopti.

Na slici 90 udarite loptu udarcem okrenute ruke odozdo prema gore. Lopta se odbija od ruke i naglo vrati. U tom trenutku, kao što je prikazano na slici 91, loptu udarite lijevom mavaši zukyjem. Ona će napraviti odklon u desnu stranu nakon čega će se velikom brzinom vratiti u lijevu, pa ponovo u desnu. Vi ćete povratni udarac eskivirati i zadati direktan udarac desnom rukom (zuky) kao što je prikazano na slici 92.



90



91



92

Iako su Kanbun Uechi i njegov sin Kanei nevoljko gledali na podizanje težine kao cjelokupne metode treninga, obojica su upotrebljavali ograničenu upotrebu dizanja težine u svojim školama. Vježba dizanja tereta upotrebljavane su kao dodatak karate treningu, no nikada to nije bilo primarno. Jedan od najpopularnijih treninga te vrste primjenjivanih u Kini i sada na Okinawi su teški vrčevi.

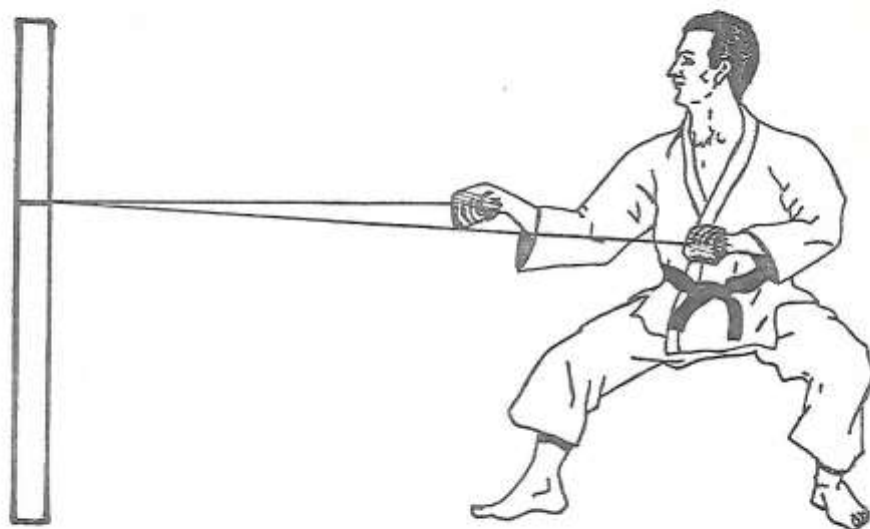
Vrčevi se drže između vrhova prstiju i palca. Dok je u sanchin položaju, student drži vrč čvrsto koliko je više moguće ne dozvoljavajući da klizne iz prstiju. Novi student počinje s praznim vrčevima i svakog rjedna učitelj će dodati još jednu šaku pijeska u svaki vrč. Kako vrč postaje teži, student postaje jači.



Ova vježba se manje sreće kod većine borilačkih sportova, mada po svojoj važnosti ne zaostaje za ostalim vježbama. Način izvođenja ove vježbe vrlo je jednostavan, a potrebno je samo imati dužu gumenu traku koja se podijeli na dvije jednake dužine i postavi na neki stup ili drvo.

Gumu obuhvatite rukom na njenim krajevima i stanite u jedan od stavova. Razmak između stupa i vježbača određen je dužinom gume koja je u tom položaju malo zategnuta. Iz te pozicije snažnim zamahima ruku prema sebi rastežite gumu koja pruža otpor, pa tako što jače povlačite, otpor će biti veći.

Ovom vježbom jačamo ruke, leđa, te čvrst i stabilan stav.



KABAO S PIJESKOM

Student može razviti snažne prste i ruke udaranjem i prodiranjem u kabao s mokrim pijeskom. Sastav pijeska osigurava da cijela ruka bude u istim uvjetima.

Neki studenti karatea vjeruju da se snažna šaka može razviti udaranjem čvrstih objekata. Drugi misle da što veći i deformiraniji članci znače veću snagu, jakost. Suprotno tome ustaljenom vjerovanju, najsnažnija šaka ne mora biti niti deformirana niti velika. Pravilan trening razvit će snagu iznutra i neće ostaviti razna oštećenja na rukama (Sl.95).



95

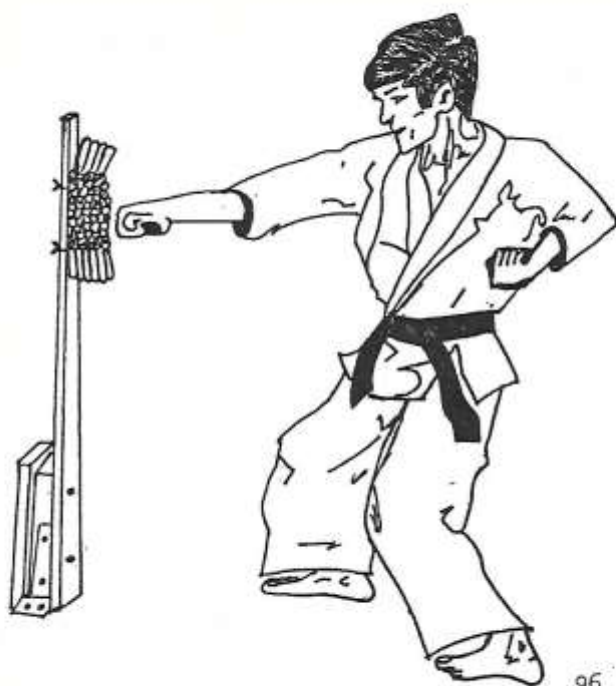
Odkud tolika snaga karate udarca, snaga koja lomi cigle, crijepove i daske, a da pri tom ruka ostane nepovrijeđena, pitanje je koje se često ponavlja.

Ova snaga se ne dobija samo vježbanjem karatea u "prazno". Za to je potrebno mnogo više. Neophodno je jačanje same šake i čitavog tijela, što se postiže udaranjem u makiwaru. Makiwara je, u stvari, višestruko upletena rafija ili filc deblje 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 like ili filca postavljaju se na različitim nivoima, u predjelu stomaka i u predjelu glave, to jest u visini na kojoj se u realnoj borbi zadržavaju udarci.

Pri radu sa makiwarom potrebno je da imamo pravilan stav, da kičma bude prava i da se ramena pri udarcu spuštaju što niže da stopala budu priljubljena uz podlogu.

Na makiwari se jačaju sljedeće površine: seiken (šaka), šuto (brid šake), empi (lakat), nukite (ruka koplje), tecui (ruka-čekić), hiraken (okrenuta šaka).

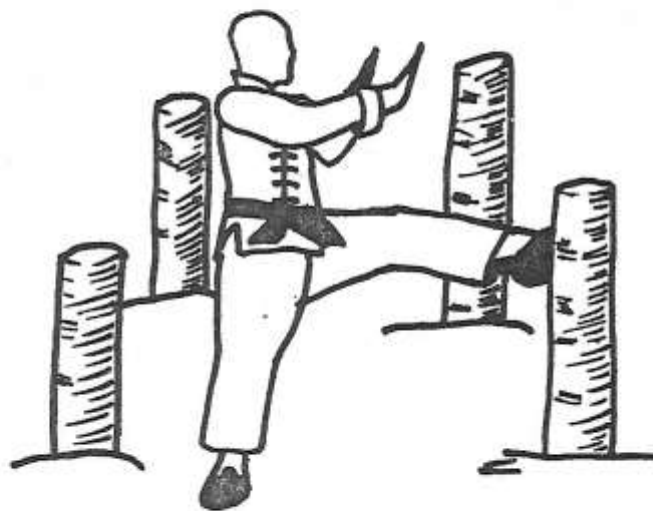


96

VJEŽBA NA STUPOVIMA

Ovom vježbom povećavamo snagu izvođenja niskih nožnih tehnika. Za vježbu je potrebno da imate malo slobodnog prostora u vašem dvorištu. Kao prvo uzmete grede dužine 1,5 metara koje u rasporedu trokuta ili četverokuta zabilježite u zemlju do polovice njene visine. Razmak od jedne do druge grede možete odrediti po volji. Greda, koja je zabilježena u zemlju neka ima "hod", a ne da je fiksno pripijena sa zemljom. Vježba se sastoji u tome da stanete unutar postavljenih greda, kretanjem u svim pravcima udarate niskim nožnim tehnikama po gredama. Bitno je da je ne namještate za svaku tehniku posebno, nego spontano.

Svakodnevnim treningom ove vježbe, možete ojačati do te mjere svoje nožne tehnike, tako da jednim udarcem možete onesposobiti protivnika i nanijeti mu teške tjelesne povrede.







ČVRST SLOBODAN SPARING

Čvrst slobodan sparing je onaj opasniji dio treninga zbog mogućih povreda. Dovoljna je mala nepažnja da se zadobije udarac koji može stajati otekline ili prijeloma. Da bismo to izbjegli, prije svakog slobodnog sparinga oblačimo na sebe zaštitnu opremu koja se sastoji iz zaštitne kacige za glavu, štitnika za grudi, rukavica, suzpenzora, štitnika za potkoljenice i specijalnih plastičnih cipela za noge. Na taj smo način mogućnost od eventualnih povreda sveli na minimum.

Borbi u klubu pristupaju samo napredni studenti koji su ovladali osnovnim i naprednim tehnikama, pa se slobodni sparinz u klubu vježbaju ne zbog roga da bi iz sparinga izašao netko kao pobjednik, već da bi se vidjelo koji je student u kojoj mjeri ovladao tehnikom koje primjenjuje kroz sparing.

Mladi studenti slobodnom sparingu mogu pristupiti samo kao promatrači jer je njihov nivo vladanja tehnikama toliko mali, da bi takav sparing bio bezvezno mlataranje rukama i nogama s ciljem da se povredi i porazi "protivnik", a to nije cilj sparinga. Postoje propisi po kojima se određuju pravila borbe. Student koji pristupa slobodnom sparingu mora biti dobro pripremljen fizički i psihički što postiže redovitim i pravilnim treningom. Ako slobodni sparing promatramo kroz jedan dublji smisao, uočiti ćemo da to nije samo odmjeravanje snaga dvojice studenata. Student nam kroz svoju borbu ispoljava samoga sebe, sve što zna o sebi i oku sebe. On nam ođaje svoju kompletnu ličnost. Možda ne mislite tako, ali ljudi koji se dugo vremena bave studiranjem karatea znaju procijeniti svakog

studenta ili običnog čovjeka. Danas u svijetu postaje sve popularniji sportski karate. Mnogi klubovi širom naše zemlje i čitavog svijeta organiziraju turnire na kojima karatisti iz raznih klubova i stilova odmjeravaju svoje snage. Ali na žalost takve turnire posjećuje mali broj pravih majstora. Takvi turniri prilika su za mlade ljude željne slave koji po svaku cijenu žele doći do turnira da bi osvojili koje visoko mjesto. Zato na takvim turnirima ne možemo vidjeti svu ljepotu karatea. No krivo je mišljenje da borbe i turniri u karateu nisu potrebni. Karate bez toga ne bi bio karate, a time bi izgubio svoj smisao.



Na slici iznad teksta vidimo neke naše majstore sa Kanei Uechi-jem 10. dan (stoji treći s lijeva), i njegovim sinom Kanmei Uechijem koji je nasljednik očeve škole (stoji prvi s lijeva). Četvrti s lijeva stoji Mario Topolšek 5. dan, tehnički savjetnik Uechi-ryu klubova i sekcija Jugoslavije. Autor knjige sjedi prvi s lijeva.

Okinawa, 11. mjesec 1985.g.

Svake godine na Okinawi se organizira godišnji turnir Uechi škole na koji se pozivaju sve škole Okinawe i studenti Uechi škole širom svijeta da prisustvuju turniru. Naši majstori također su redovito odlazili na te turnire i uvijek su se vraćali zadovoljni onim što su vidjeli, pokrenuti novom i još većom željom za vježbanjem.



MENTALNI STAV

Mentalni stav u karateu ne razlikuje se od svakodnevnog stava. U svakodnevnom životu i u trenutku napada, potpuno je isto. Ne budi napregnut, ali i ne opuštaj se. Održavaj svoj um nad središtem i ne kolebaj se. Umiri um i ne gubi čvrstinu ni za trenutak. Uvijek očuvaj fluidan i prilagodljiv, slobodan i otvoren um. Čak i kada se tijelo odmara ne popuštaj u koncentraciji. Kada se brzo krećeš, budi smirenog, hladnokrvnog uma. Ne dozvoli da um bude povučen tijelom niti da tijelo bude povučeno umom. Obrati pažnju na um, a na tijelo se ne obaziri. Potpuno upoznaj svoj um s okolnostima i ne budi zaveden suvišnim stvarima. Ojačaj temelj svoga duha i vježbaj tako da drugima ne otkriješ dubine vlastitog uma. Mali ljudi moraju u potpunosti da znaju kako to izgleda biti veliki, a veliki ljudi moraju da znaju kako to izgleda biti mali. Bitno je i za velike i za male ljude da budu pošten i da ne budu sputani svojim fizičkim stanjem. Stvari se moraju razmatrati uopćeno i sa čistim i otvorenim umom. Bitno je da se marljivo unapređuju i znanje i duh. Proširi svoje znanje i spoznaj pravdu i nepravdu, spoznaj dobro i loše u stvarima. Kreći se putem različitih umjetnosti i vještina. Kada ljudi više ne budu mogli da te obmanu, po prvi put, dostići ćeš suštinu mudrosti iskusnog borca.

POLOŽAJ TIJELA U BORBI

Što se tiče tjelesnog položaja, ne diži i ne spuštaj glavu niti je naginji u stranu. Ne dozvoli da ti oči lutaju i ne naborajući čelo formiraj brazdu među obrvama. Učvrsti pogled i pokušaj da ne trepćeš. Skupi oči nešto više no što je uobičajeno. Mirnim izrazom lica drži hrbat nosa uspravljen i malo izbaci bradu naprijed. Što se tiče vrata, drži tetivu pozadi vrata uspravno i zategni potiljak. Od ramena na niže, održavaj podjednako

prostiranje zategnutosti kroz čitavo tijelo. Spusti oba ramena, drži leđa uspravno i ne isturaj zadnjicu. Skupi noge između koljena i zategni trbuh tako da se bokovi ne bi savijali. Vrlo je bitno učiniti svakodnevni stav stavom u borbi, a stav u borbi svakodnevnim stavom.

PREDMET USREDSREĐIVANJA

Budnost u okršaju znači držeti oči širom otvorene. Duboko ispitivanje suštine stvari učini glavnim predmetom usredsređivanja, a sporednim posmatranje kretanja vanjskih pojava, beznačajnih aktivnosti, ono što tvoj protivnik želi da vidiš. Točno razumijevanje stvari s daljine i poimanje opće situacije iz kretanja koja su ti blizu, značajna je vrlina. Utvrditi sposobnost protivnika i ne biti ni najmanje obmanut njegovim spoljašnjim izgledom jeste važan faktor na putu ka pobjedi.

Ova pravila budnosti ista su za strategiju okršaja kada si napadnut od jednog ili više napadača. U situaciji kada si napadnut od više napadača također je važno osmotriti situaciju ne pomičući oči. Nije dobro pokušavati naučiti ovaj metod borenja u velikoj žurbi. Dobro upamti pravila koja su napisana u ovoj knjizi. Uvijek budi oprezan na ovaj način i ni pod kojim uvjetima ne mijenjaj svoju koncentraciju. Neophodno je da se naporno vježba da bi se ovo usvojilo.

MALODUŠNO JE MISLITI DA NE MOŽETE POSTIĆI ONO ŠTO STE VIDJELI ILI ČULI OD SVOG UČITELJA. UČITELJI SU LJUDI. I VI STE ČOVJEK. AKO MISLITE DA ĆETE BITI LOŠIJI U NEKIM STVARIMA, UBRZO ĆETE TO I ZAISTA BITI.

YAMAMOTO TSUNETOMO



BORILAČKI PROSTOR

Borilački prostor je dimenzije 8x8 metara. Borilački prostor mora da bude na parketu koji je ravan i suh.

Borilački prostor mora da bude oivičen bijelom ili crvenom trakom širine najmanje 5 cm.

U unutrašnjosti borilačkog prostora moraju biti obilježena takmičarska i sudijsko mjesto, trakom iste boje i širine.

TAKMIČARSKA ODJEĆA

Takmičari moraju biti obučeni u karate odijelo KIMONO i na zahtijev treba da nose bijelu ili crvenu traku preko regularnog pojasa.

SUDENJE

U principu borbu vodi sudija sa dva pomoćnika koji sjede na uglovima borilišta, dijagonalno, jedan nasuprot drugoga.

TRAJANJE BORBE

Jedna borba traje dva minuta.

Vrijeme koje protekne od sudijskog znaka "YAME" do objavljivanja "HAJIME" se ne mjeri.

DODJELJIVANJE CIJELOG POENA - "IPON"

Čisti udarac, izveden rukom ili nogom u tijelo, sa lakim kontaktom, boduje se sa IPON.

DODJELJIVANJE POLA POENA - "WAZA-ARI".

Svaki dobro izveden udarac-kontrolisani, u glavu, bilo rukom ili nogom boduje se sa WAZA-ARI.

DODJELJIVANJE POBJEDE - "KACHI"

Pobjeda se označava terminom "KACHI".

Pobjeda se dodjeljuje onom takmičaru koji u regularnom roku trajanja borbe prvi postigne tri cijela poena - IPON-a.

Pobjeda se dodjeljuje onom takmičaru koji u regularnom roku trajanja borbe postigne veći broj poena ili pola poena.

Dozvoljene su sve vrste: bacanja, čišćenja i hvatova.

Zabranjeni su hvatovi za: kosu, vrat, genitalije.

Zabranjeno je izvođenje udarca u: oči, vrat, genitalije, nadkoljenicu - direktan udarac, koljeno, podkoljenicu - direktan udarac.

Zabranjene ručne tehnike su: nukite, tensho, boshiken, shoken, hiraken, enpi.

ZNAČENJA NEKIH RIJEČI

KIMONO - karate odijelo
"YO" - pripremi položaj za borbu
"HAJIME" - početak borbe
"YAME" - prekid borbe
"KACHI" - pobjeda
"IPON" - poen
"WAZA - ARI" - pola poena
"CHUI" - opomena
"KANSOKU - MAKE" - diskvalifikacija
"FUSEN - GACHI" - neizlazak jednog takmičara na borilište
"KIKEN - GACHI" - odustajanje od započete borbe i
dodjeljivanje protivniku pobjeda
"HIKI - VAKE" - nerješeno



Unapređenja su naravno japanski dodatak karateu kao što je makiwara okinavljanski doprinos vještini. Kada je Kanbun Uechi podučavao, svi studenti su trenirali u kratkim bijelim hlačicama i ne znajući da rangiranje postoji.

Prilikom jednog razgovora o unapređenju Kanei Uechi je rekao "Kada je, poslije mnogo godina treniranja moj otac osjetio da sam ja bio spreman da podučavam, shvatio sam da sam nedvojbeno dosegao izvjestan stupanj vještine, ali ja nikada nisam radio tako da bih sebe jednoga dana mogao nazvati učiteljem. Drugim riječima, moj ego nikada nije zašao u moje treniranje. Dopuštam da sam u početku sa znatiželjom iščekivao na stupnjeve napredovanja u treningu za koje pretpostavljam da odgovara tom napretku, ali jednom kada sam sve fizičke pokrete naučio, i kada više nisam imao šta očekivati na području stjecanja nove tehnike, tada vjerujem da sam se zaista prihvatio studiranja".

Česti su primjeri da mnogi studenti radije vježbaju zbog obojenog komadića tkanine, nego zbog toga što pojas stvarno predstavlja. Nekada, u Kini dok se vještina borenja još nije prenijela u Japan, postojao je samo učitelj s jedne i učenici s druge strane. Katkada su prolazili i deseci godina vježbanja prije no što bi student i sam započeo podučavati druge ljude, i to samo uz odobrenje učitelja kod koga je učio vještinu. Možda to i nije bio osobit način populariziranja vještine borenja, ali je zasigurno bio način otuđenja tehnika kao i opadanja kvaliteta kod budućih studenata.

U ovakav ispravan način sam se i sam uvjerio prolazeći kroz razne klubove borilačkih vještina.

U većini današnjih klubova unapređenja su česta i više je stepenica izraženih u bojama pojaseva: bijeli /početnički/, žuti, narandžasti, zeleni, plavi, smeđi i crni /majstorski/. U takvim je klubovima masovnost

veća što je i razumljivo. Obično takvi klubovi pripremaju takmičarsku ekipu koju šalju na razne karate turnire. Od ovakvog načina shvatanja, karate od vještine prelazi u karate kao sport. Time karate gubi veliki dio svoje vrijednosti i osnovni smisao. Mnoge opasne i vrlo efikasne tehnike su po takmičarskim pravilima zabranjene, a time obrambena moć karatea znatno opada.

Razvitak sportskog karatea sve više uklanja razlike među stilovima, pa se na takmičenju više i ne mogu prepoznati pripadnici pojedinih stilova. Razlike su ostale uglavnom u katama koje pojedini stilovi izvode na ponešto različit način.

U drugu skupinu klubova s manjom masovnošću je okinawljsanski Uechi-ryu karate. U njegovom načinu rangiranja postoje samo dva obojena pojasa prije majstorskog, i to zeleni i smeđi. Ovdje je masovnost manja jer način na koji se prilazi vježbanju manje je atraktivan, počevši od samog pristupa treningu do načina rangiranja po pojasevima. Početnici ponekad treniraju i godinu dana redovito, a da ne budu unapređeni, dok njihove kolege u drugim klubovima za to isto vrijeme treniranja uznapređuju za nekoliko kyu-ova ili pojaseva. Ovo možda jeste jedan od načina da se studenta motivira u vježbanju, no međutim stvar samo naizgled izgleda tako. U Uechi-ryu karatedou vježbaču se prilazi na jedan tradicionalan način. Osnovne tehnike se uvježbavaju neprekidno po nekoliko mjeseci bez ijednog sparinga. Za to prvo vrijeme najveći broj studenata napušta vježbanje iz tog razloga što vjerovatno sebe nisu prepoznali u takvom načinu vježbanja. Onome tko ostane, u daljnjem periodu uviđa da ono što je izabrao iziskuje velike napore i odricanja. Njegov je početak težak, ali polako kroz trening on će se iskristalizirati do briljantnog majstora vještine borenja kako u fizičko-tehničkom, tako i

u duhovnom smislu. Ovo je neizmjereno lijep osjećaj. U današnjem svijetu kada se čovjek sve više otuđuje od svoje okoline, zanemarujući u većini slučajeva čak i svoje sopstveno JA, u kolu modernog vremena, slijedeći stazu karatedoa, naučit ćete živjeti jednim skladnim i harmoničnim životom.

Postići harmoniju između uma i tijela, velika je nagrada koju vam pruža karatedo. Ako ovo uspijete, uvidjet ćete koliko su rangiranja u biti nevažna. Ono što ste naučili u karatedou moći ćete primijeniti u svakodnevnom životu. Ako svoje stečeno znanje prenesete na druge ljude postali ste instruktor, a ako vam to u potpunosti uspije, vještinu ste majstorirali.

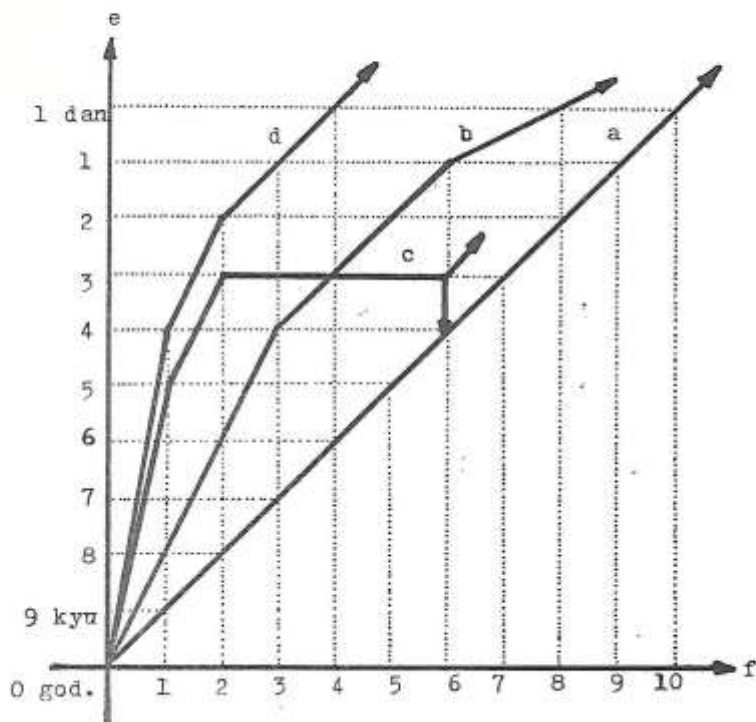


大城淳 (上地流) X 宮平勝 (剛柔流)



マーク・J・プレストファド (U、S、A) X 島袋春吉

DIJAGRAM NAPREDOVANJA



LEGENDA:

- a) Linija po programu polaganja
- b) Linija prosječnih studenata
- c) Linija talentiranih studenata
- d) Linija nadprosječnih studenata
- e) Linija rangova po pojasevima
- f) Godine vježbanja

Dijagramom na slici pratimo napredovanje tri grupe studenata tokom godine vježbanja. Pretpostavka je da su sve grupe počele vježbati u istoj godini. Izostavljena je četvrta grupa studenata koja je i najbrojnija, a to su studenti koji ubrzo nakon upisa prekidaju s vježbanjem.

Na dijagramu "e" linija pokazuje rangove u karateu od 10 kyua do 1 dana. Linija "f" označava godine vježbanja. Krivulja "a" označava napredovanje po programu polaganja, krivulja "b" označava napredovanje prosječnih studenata, krivulja "c" talentiranih i krivulja "d" nadprosječnih.

Kao što nam je poznato, logično je da svi studenti nemaju jednak tok napretka u karateu. Neko s manje godina vježbanja postiže dobre rezultate, dok nekom treba za isti napredak više godina vježbanja. Često se nameće pitanje da li je bitniji talenat ili upornost vježbača. Svojim promatranjem studenata kroz godine treninga ustanovio sam da talenat donosi 30% uspjeha, dok upornost donosi 70% uspjeha u radu. Koliko se student zainteresira za vježbanje i koliko prione treniranju, tolika će biti njegova nagrada. Moram razuvjeriti sve one koji misle da će postati majstori borilačkih vještina, vježbajući kratko vrijeme i to samo ono što im se sviđa od pojedine vještine. Obično se dešava da se studenti udaljuju od nekih osnovnih tehnika ne uviđajući da se baš u njima krije mudrost stila, te je takav rad osiromašen i nepotpun. Takvi studenti nikad neće doseći majstorstvo borilačkih vještina. Ja vam predlažem ponavljanje osnovnih tehnika što je veći broj puta moguće i svakodnevno. Vodite se saznanjem da svaku tehniku, svaki blok i udarac možete još bolje izvesti pa će vam to zaista i poći za rukom.

PROSJEČNI STUDENTI obično majstoriraju vještinu u roku od 8 godina. To su studenti koji su u svemu osrednji. Niti su previše talentirani, niti previše uporni, ali ipak ostaju na karate putu. Češće vježbaju jednostavnije tehnike ubijeđeni da one složenije nisu u stanju da izvedu dobro i da nisu dosegli taj nivo u treniranju. Takvi studenti zadovoljavaju se s dva do tri treninga tjedno. U svoj trening ne ulaze sistematski i ne vode program treniranja. U svakoj godini treniranja pokažu lagani napredak ili stagniraju što se vidi i po dijagramu "b".

* ————— *

TALENTIRANI su studenti oni koji imaju razvijen i istančar borički talenat, ali ih u većini slučajeva nešto sputava u treniranju. Nije nam nepoznat stav o tome da su u većini slučajeva talentirani ljudi nedovoljno uporni. Razlozi tome mogu biti problemi u privatnom životu ili, što je za nas bitnije, prekretnica u načinu vježbanja. Iz toga se vidi da su prilično kolebljivi, a u većini slučajeva bez pretjerane volje za radom, ali i s najviše negativnih utjecaja. Takav student naglo napreduje u 1 i 2 godini vježbanja. Za to vrijeme odlikuje se redovitim dolascima, brzim usvajanjem tehnika. Zatim dolazi do stagnacije uvjetovane neredovitim dolaženjem i nezainteresiranošću, što je očito na krivulji "c". Ponekad se takav student nakon tih godina stagniranja ponovo vrati redovitom vježbanju i postizanju rezultata u treningu. Najčešći slučajevi ove grupacije su studenti koji dolaze na trening kao djeca, pa do puberteta, kada čovjek naprosto ne zna na koju bi stranu. Neki skrenu sa staze, a oni koji ostanu na njoj vjerojatno će jednom visoko kotirati u svom poznavanju karatea.

NADPROSJEČNI su studenti oni kojima ide sve od ruke. Odlikuju se redovitim dolaženjem do 5 treninga tjedno. Ulažu veliki trud da spoznaju što bolje tehnike, veoma su zainteresirani za dublje proučavanje karatea. Takve osobe istinski vole karate, ne samo kao vještinu i sport, već kao filozofiju i način života. Oni doslovce žive tim životom. Ne prezaju od bilo kakvih materijalnih ulaganja da bi bili u toku događaja vezanih za karate. Ovo je najmalobrojnija grupa studenata, ali jedina koja istinski shvaća karate. Takvi ljudi čitav život posvećuju karateu i jedini su pravi čuvari tradicije.

PROGRAM NORMI FIZIČKE PRIPREME PO POJASEVIMA

POJAS:		10.-7. kyu	6.-5. kyu	4. kyu	3. kyu	2. kyu	1. kyu	1. dan	2. dan
SKLEKOVI		10	15	20	25	30	35	40	50
PREGIBI		30	40	50	60	70	80	90	100
ZGIBOVI		3	5	7	9	11	13	15	17
TEGOVI SAŠI		10	15	20	25	35	40	50	60
VREĆA min.		0	0	2	3	4	5	6	7
SPARING min.		0	0	2	4	5	6	8	10
UDARCI NOGOM	ŠOMEN GERI	20	30	35	40	45	50	60	70
	SOKUTO	20	25	30	35	40	45	50	55
	MAWAŠI	20	25	30	35	40	45	50	55
UDARCI RUKOM	JEDNOSTRUKI	80	100	200	300	400	500	600	700
	DVDSTRUKE	30	50	70	90	110	130	150	170

NAPOMENA: Odmor između vježbi neka ne bude duži od 2 minute.
Periodično testiranje jednom mjesečno.

Htjeli mi to ili ne, čitavog svog života moramo biti zdravi da bismo ostvarili cilj svog društvenog, stručnog ili poslovnog života. Čovjek mora živjeti dovoljno dugo da bi ostvario ono što želi i pri tom mora biti zdrav. Bez dovoljno dugog života i zdravlja ni jedan čovjek ne može živjeti punim životom. Prije nego što podlegne bolesti, ljudsko tijelo po pravilu prolazi kroz vrijeme puno upozorenja na koja treba dobro paziti. Kao što vas budilnik budi iz krepkog sna, tako i ta upozorenja predstavljaju alarmnu reakciju dovoljnu da vas probudi i ukaže vam potrebu preispitivanja svog svakodnevnog života, te vam razjasni da li ste i gdje došli u raskorak sa zakonima prirode. Sebi najprije možete pomoći svojom svakidašnjom ishranom.

Iz svoje hrane treba da isključite sve što dovodi do lužnate reakcije mokraćne. Treba da isključite pšeničnu hranu u zamjenu za kukuruznu. Uopće, za svakoga je vrlo dobro da se što više drži kukuruzne hrane. Umjesto bijelog šećera upotrebljavajte med. Pošto narandža i grejpfrut, kao i njihovi sokovi, dovode do neželjene lužnate reakcije mokraćne, treba ih zamijeniti sokom jabuka, grožđa i brusnica. Naučite da jedete manje mesa, a više ribe i hrane morskog porijekla. Hrana koju daje more djeluje smirujuće na nervozno tijelo. Primjetit ćete i sami kako dobro spavate poslije večere od morskih rakova ili ribe.

Sami treba da izučite svoju ishranu proteinima zastupljenim u mišićnim mesima, mlijeku, jajima, koštunjavim plodovima /bademu, orahu, lješnjaku itd./, u mahunastom povrću, živini, ribama i drugoj morskoj hrani. Proteinska hrana je korisna za otklanjanje umora i istrošenosti koje u tjelesnim tkivima izaziva rad. Ljudsko tijelo nije kadro da skladišti proteine, kako to čini s mastima i šećerom. Zbog toga se višak proteina koji nije neophodan za obnavljanje tkiva mora odstraniti iz tijela.

KORISNOST MEDA

Gdje se još može naći tako umirujuće sredstvo, čije se što obilnije svakodnevno uzimanje može uvijek preporučiti, a koje će, ako se uzima uz svaki objed, smiriti nervoznog, prenapetog, uvijek na trku spremnog čovjeka, uvijek čineći dobro i nikad ne škodeći ljudskom tijelu. Med je kadar da nadoknadi skoro svaki nedostatak koji se može javiti u našoj svakodnevnoj ishrani. Ljudi koji poznaju hranjivu korisnost meda vjerovatno će ga redovitije jesti od ljudi kod kojih je to znanje nepotpuno. Neosporno je dokazano da bakterija ne može živjeti uz med, zato što je med izvanredan izvor kalija. Kalij oduzima bakteriji vlagu koja joj je neophodna za njeno postojanje.

U medu se nalaze željezo, bakar, mangan, silicij, klor, kalcij, kalij, natrij, fosfor, aluminiј i magnezij. Svi ti minerali potiču iz zemljišta na kojem rastu biljke i dopijevaju u nektar, sirovinu od koje pčele prave med. Očigledno je stoga da će se obogatstvo u mineralnim sastojcima raznih vrsta meda razlikovati zbog različitog mineralnog bogatstva zemljišta. Nabrojene mineralne sastojke med sadrži baš u onim količinama koje zadovoljavaju sve čovjekove potrebe. Med također sadrži i sve vitamine koje stručnjaci smatraju neophodnim za zdravlje.

Dobro je poznata korisnost jabuke za zdravlje ljudskog tjelesnog sistema. Jabukov ocat sadrži sve mineralne sastojke koji se nalaze u samoj jabuci, a to su fosfor, klor, natrij, magnezij, kalcij, sumpor, željezo, fluor, silicij, kao i tragove mnogih drugih minerala. Bilo da te mineralne sastojke unosimo u sebe jabukom, jabukovačom ili jabukovim octom, njihova ljekovita svojstva jednako su djelotvorna. Ako jabukov ocat usporedite s drugim vrstama octa, vidjet ćete da ni jedan od njih ne pruža one ljekovite rezultate koje daje jabukov ocat. U medicinske svrhe najbolje je upotrebljavati jabukov ocat dobijen od izribranih cijelih jabuka. Ispitivanje promjena koje sok izribranih jabuka pretvara u jabukov ocat, pokazalo je da se zdravstveno korisna svojstva samih jabuka prenose u ocat, jedino s tom izmjenom što se šećer iz voća pretvara u octenu kiselinu. Veoma je korisno da se točno zna što ocat čini u probavnom traktu ljudskog organizma i kako je i zašto korisno uzimati uz svaki obrok po dvije žličice jabukovog octa u čaši vode.

Ako se ujutro probudite s proljevom i povraćanjem, trebalo bi da do večeri takvim uzimanjem jabukovog octa sredite želudac i crijeva, te da uveče budete kadri da pojedete manji obrok lako svarljive hrane. Poslije trovanja, treba da dva-tri dana, uz svaki objed, uzimate po čašu istog rastvora jabukovog octa, kako bi se dobro stanje učvrstilo.

U staro vrijeme, kad se doktor nije mogao odmah pozvati telefonom, ljudi su se radi izlječenja od bolesti i obnavljanja tjelesne ravnoteže nužno upoznavali s primjenom prirodnih ljekova-trava, lišća i plodova. Svako domaćinstvo može lako da pribavi jabukov ocat, a mala boca tog octa može se ponijeti na put baš kao i tuba zubne paste.

PRIRODNO DISANJE

Dahom se u tijelo ne unosi samo kisik. O dahu uvelike ovisi ljudsko zdravlje jer on određuje količinu i odlike prane što utječe u tanani energetski sustav s viših razina. Obraćanjem pažnje i jasnim sagledavanjem vježbač uočava važnost disanja. Nepravilno disanje remeti prirodan protok energije s viših razina, te energetsko napajanje čovjekova tijela.

Da bi očuvao zdravlje, čovjek mora pravilno disati. Plitak, nepotpun dah, disanje kroz usta, te zadržavanje daha između udisaja i izdisaja, razara čovjeka na tjelesnoj razini i, što je još značajnije, onemogućava slobodan protok prane kroz čakre. Čakre su otvori kojima se prenosi energija u ljudsko tijelo. Kada se, iz bilo kojeg razloga, jedan od tih ulaza zatvori ili zakrči, smanjuje se količina energije neophodne za napajanje tijela, a to se kasnije očituje kao tjelesna bolest.

Družeci se s malom djecom mogli ste zamijetiti kako ona prirodno pravilno dišu ne razdvajajući udisanje od izdisanja. Djeci to nije naučen, već prirodan ritam kojeg prekida tek nekakav poremećaj. Karate student svojim djelovanjem obnavlja svoje prirodne ritmove, te dopušta tijelu da im se vrati. Disanje kroz usta škodljivo je iz više razloga. Zanemarujući prirodne dišne putove, čovjek omogućava prašini da zaobiđe filtere i zapreke u dišnim organima i uđe u tijelo. Prašina, nečistoća i ostala strana tijela umjesto da se zadrže na sluznim membranama i dlačicama u nosnicama, disanjem kroz usta izravno ulaze u dišni sustav. Nakupine takvih čestica nadražavaju bronhijalne kanale i pluća, što s vremenom može izazvati upalu ili još kakvu goru posljedicu. Prolaskom kroz nos hladan zrak se zagrijava, a topao se hladi prije no što uđe u tijelo. Disanjem kroz usta oštećujete dišni sustav

i time što u njega unosite zrak ekstremnih temperatura.

Prolazeći uskim i uzdužnim nosnim kanalima, zrak se pročišćava od raznovrsnih čestica i prilagođava potrebnoj temperaturi, pa oslobođen natruha smjesta započinje ispuštati pranu u čovjeka. Osim toga, dišući kroz usta zanemarujete svoje nosne prolaze uslijed čega se oni onečište i začepi. Ovo nezdravo stanje uzrokuje lokalne nevolje poput gomilanja sluzi, upale i infekcije.

JOGA DISANJE

Karate je disanje preuzeo od joga. Joga poznaje postupak koji nam pomaže da se prisjetimo pravilno disati, a naziva se trodjelnim joga disanjem. Prije nego li vam ga izložim, želio bih vas upozoriti kako se ne radi ni o čemu što već ne biste znali. Ne poučavam vas ničim novom.

Pun dah, koji nazivamo joga-dahom, sastoji se od tri temeljna daha i smatra se cjelovitim. Čine ga: udisanje iz trbuha, pri čemu se trbuh širi i proteže naniže, poludah, pri kojem zrak iz trbuha ulazi u grudni koš, širi rebra i uzdiže ramena i nosni dah, pri kojem zrak iz trbuha i grudi puni nosne kanale i glavu. Osim što unosi više kisika u tijelo, cjelovito joga disanje potiče rad čakri jer uvodi pranu kroz trbuh sve do tjemena. Kao što vam je poznato, sve vibrira, pa tako i prana čije vibracije djeluju na čakre, održavaju ih otvorenima, te omogućavaju njihov skladan rad.

Pravilno disanje bitan je sastavni dio i ostalih postupaka koje spominjemo u ovoj knjizi. Stoga vam preporučam da svakodnevno dio vremena posvetite uvježbavanju postupaka s kojima ću vas upoznati. Uvidjet ćete da je to vrlo korisno.

Sjednite na pod, leđa uspravite, a noge ispružite. Možete se poslužiti i lotos položajem ukoliko vam to odgovara. Udobno se smjestivši, položite desnu ruku na trbuh, tik ispod pleksusa solarisa, kako

biste lakše pratili ritam disanja i učinili ga tečnijim i pravilnijim. Oči ne morate zatvoriti, ali to vam može olakšati opuštanje i ritmičko disanje. Udahnite i zrakom napunite donji dio pluća. Pod rukom na trbuhu osjetit ćete širenje mišića dijafragme koji slijede lagano širenje želuca. Nastavite udisati u središnji i gornji dio pluća. Širenjem pluća uzdižu se ramena, te istežu mišići grudnog koša. Tokom poludaha ponetko osjeti bol u gornjem dijelu leđa između lopatica. Uzrok je u grču mišića koji su s vremenom izgubili elastičnost, što je dobrim dijelom posljedica nepravilnog disanja. Neka vas ta mala neugodnost ne obeshrabri. Budite ustrajni i za nekoliko dana, kad mišići vrate prirodnu elastičnost, nelagoda će nestati. Nakon što zrak ispuní pluća, napunite njime nosne kanale i glavu, što će proizvesti lagan osjećaj ugone. Izdišući, obrnite postupak i prvo ispraznite nosne kanale, a tek zatim gornji, srednji i donji dio pluća. Ramena će vam se spustiti, a dijafragma vratiti u svoj prirodan položaj. Ne odvajajući udisanje od izdisanja, posvetite ovoj vježbi oko pet minuta.

Isprva vježbajte svakodnevno, a kad jednom ovladate ritmom postat će vam to prirodan način disanja. Vodite brigu o svom disanju i staru naviku plitkog udisanja redovito i blago zamijenite cjelovitim disanjem. Ipak, želio bih vas upozoriti da budete blagi prema sebi. Ne postanite žrtvom samopromatranja i brige o disanju. Ne stvarajte maniju od toga jer ćete tako zanemariti ostala područja i umjesto da se oslobodite, još ćete se više ograničiti.

DA BISTE RAZUMJELI PUT KARATEA, TE NAČINE PREOBRAZBE
IZ PROSJEČNOG STUDENTA U MAJSTORA KARATEA, MORATE
SHVATITI DA STE MNOGO VIŠE OD ONOGA ŠTO VAM SE
ČINI DA JESTE ; SVOJA OGRANIČENJA MA KAKVA ONA BILA
SAMI STE SEBI NAMETNULI!

Od nastanka ljudskog roda čovjekova egzistencija u prirodi ovisila je o njegovom instinktu za održanjem. Tako je čovjek već u svojoj ranoj povijesti bio primoran da se brani ili napada da bi opstao u surovoj sredini. Morao je naučiti kako da se suprostavi neprijatelju koji je u svakom času predstavljao opasnost, pa tako možemo reći da je borba stara koliko i čovječanstvo.

U početku je ta nezadrživa snaga za životom bila ispunjena nagonom, ali vremenom su sticane nova iskustva i polako je stvarana vještina samoobrane.

Gotovo da nema naroda koji nije razvio neku vještinu ili način na koji bi se obranio. U staroj Grčkoj postojao je sistem borenja rukama i nogama zvan Pankration i on se smatra pretečom svih današnjih borilačkih stilova.

No naša težnja u ovom poglavlju je da krenemo korjenima Uechi-ryu karatea.

počeci karatea skriveni su u misteriji i mistici i jedini način da student nauči bilo što o povijesti je da sluša svog učitelja koji je isto to čuo od svog učitelja.

Osnovni fizički pokreti karatea tj. jaki udarci koji jačaju pojedine dijelove tijela otkrio je indijski princ prije 5000 godina. On je proučavao kako se šumske ptice bore. Promatrao je njihova krila i položaje stopala. Potajno je pazio kako je tigar uspješno i lako ubio svoju žrtvu. Znači princ je gledao životinje i pratio njihove kretnje kod sukoba s drugim životinjama, a onda je eksperimentirao sa živim robovima udarajući ih po tijelu iglama dok postupak nije rezultirao smrću roba. Tada bi izveo drugog roba i tukao ga ispruženim kažiprstom. Ako je ovaj udarac prouzrokovao smrt roba, on bi to zabilježio. Kroz ovaj bizarni eksperiment princ je otkrio jake i slabe točke tijela.

Sljedeća važna ličnost u povjesti karatea bio je Bodhidharma. Bodhidharma, budistički svećenik, učio je budizam u Indiji. U to vrijeme haralo je mnogo lopova i bandi koji su željeli opljačkati i ubiti putnika za njegov novac, bez obzira da li je on bio seljak ili budistički svećenik. Zbog toga su budistički svećenici općenito prihvatili poučavanje iz samoobrane.

Pripovjedaajući budizam, Bodhidharma je došao i do Kine u Shaolin-szu hram u Honan provinciji. Tu je utemeljio sistem vježbi samoobrane koje su trebale prilagoditi učenika da poboljša svoje shvaćanje o učenju Zen Budizma. Uopće, mislio je da su ove vježbe bile uglavnom zasnovane da bi povećale iskustvo u prosvjećivanju kod Zen praktičara, a to je kasnije postalo osnova kineskog Chuan-fa kojeg su Japanci nazivali kempo. Vježbe koje je Bodhidharma izmislio prihvaćene su u njegovoj originalnoj formi i postale su temelj kineskog stila Pangai-noon. 1900. godine Kanbun Uechi iako Okinawljanin došao je u južnu Kinu u provinciji Fukijan gdje je učio ovaj stil. Proveo je deset godina kod jednog od najznamenitijih majstora toga vremena. Za vrijeme tih deset godina Kanbun Uechi naučio je tri kate, sanchin, seisan i san sei rui. Ove tri kate postale su temelj izvrsnog Uechi-ryu karate stila na Okinawi.

Mnogi kineski stilovi nastali su na osnovi promatranja borbi pojedinih životinja pa je tako i Uechi-ryu stil baziran na formama triju životinja: tigra, ždrala i zmaja. Iz kretnji ovih životinja uzete su forme koje sačinjavaju ovaj stil.

Mnogi učenici danas ne razmišljaju o ovome na pravilan način. Oni uzimaju ovo porijeklo zdravo za gotovo ne razmišljajući o istinskom značenju ovih formi i takvi učenici nikada se neće približiti istinskom Uechi-ryuu. Ali oni koji žele upoznati ovu vještinu nalaze da sva kretanja i hvatovi, te položaji ruku,

proizlaze iz kretnji tigra, svi kružni blokovi i pojedini stavovi kao što je npr. ždralov stav, veoma podsjećaju na elegantne pokrete ždrala. Da li ste kada bili u prilici da vidite ovu pticu kako se bori protiv druge ptice ili životinje? Ako jeste, sigurno ste uočili njene kružne pokrete krilima iz kojih je proizlazio kružni va-uke blok. Zmaj je kineska mitološka životinja koja simbolizira snagu i energiju, pa se energiju koja se sakuplja vježbajući Uechi-ryu poistovjećuje s energijom zmaja. Jednom ćete iskusiti ove principe zajednički zvane Uechi-ryu i moći ćete ih stvarno primijeniti u vašim karate tehnikama.

ZNAČENJE PRAZNINE

Ljudi, uglavnom, kada nešto ne mogu da shvate, to nazivaju prazninom, ali ovo nije istinska praznina. Ovo je zabluda. slijedeći Put Karatea kao student, ako se ne razumije put studenta, ovo nije praznina. Kada je netko pogrešno vođen i ispunjen lažnim koncepcijama i ne može da riješi ove teškoće, ne može ni nazivati ovo prazninom u svom istinskom značenju.

Za studenta, poznavanje Puta Karatea, postizanje vještine u drugim umjetnostima, jasno poznavanje Puta koji student treba da slijedi, bez zabluda u svom srcu, brušenje svoje mudrosti i volje moći, oštrenje svog intuitivnog čula i svoje moći opažanja dan i noć; kada se oblaci zablude budu razišli ovo treba shvatiti kao istinsku prazninu.

Kada čovjek ne zna istinski Put, on je ubijeden da je samo njegov Put ispravan, bilo da on vjeruje u Put Karatea ili u bilo koje drugo učenje u svijetu. Ali, viđeni sa stanovišta istinskog Puta i u svjetlu situacije stvarnog svijeta, ovi pogledi skreću s istinskog Puta zbog ličnih predrasuda i nepravilnih gledišta. Ispravno razmišljajući o ovome, s neposrednim duhom, kao svojim temeljem, i iskrenim srcem, kao svojim Putem, široko upražnjavaj Put Karatea. Važno je prosu-

divati opće okolnosti jasno i pravilno. Učini Prazninu svojim Putem, a svoj Put Prazninom. U Praznini postoji dobro, nema zla.

Kada postoji mudrost, razum i Put, postoji Praznina.

LIČNOST I KARATE

Sigurno ste više puta čuli izreku: "Karate kao način života". Kada student započne studij karatea, on je drugačija ličnost nego što će biti za jednu ili više godina. Na početku vježbanja svaki student ima svoje viđenje o vježbanju karatea, pa tako tokom vremena neki od njih odustaju jer smatraju da je karate nešto drugo, dok oni koje ista ljubav prema ovoj vještini veže, ostaju istrajni na putu.

Treba uočiti da karate nije samo splet fizičkih pokreta namijenjen obrani i napadu. On je kompletna vještina zasnovana na znanstvenim principima gibanja tijela, te je razvijen karate koristan po zdravlje, dobro usklađuje ličnost koliko fizički, toliko mentalno.

Kada student započinje studij karatea, njegovi su pokreti nekontrolirani i nepotpuni. U ovome se izražava njegovo slabo poznavanje karatea. Vremenom, može se vidjeti promjena na studentu dok izvodi katu. Što više napreduje njegovi pokreti postaju kontrolirani, povezani, sa smislom, te dorečeni. Kako ovi pokreti postaju savršeniji, duh koji je nedjeljivi dio psihičkog poimanja osobe, također se mijenja.

U koliko on nastavi njegov razvoj i ustraje u usavršavanju fizičkih pokreta karatea, on će početi s izučavanjem psihičkih principa, principa lakoće i disanja. Ovi principi uveliko će mu pomoći u njegovom karate razvoju, a kada su udruženi čine jednu nepobjedivu cjelinu.

Ako jednom uspije prisiliti svoj duh da od samog početka karate vježba ispravno, i kada zauzme jedan stav, te ga više ne mijenja i ne postavlja samom sebi pitanje "zašto", tada će ustrajati u svojoj odlučnosti. Kada jednom počne svoj trening, on će trajati do kraja njegovog života.



O AUTORU

Namik Dizdarević rođen je 7. studenog 1961. godine u Rijeci. Karateom se počeo baviti od 1978. godine, a od 1980. godine do danas neprekidno vježba Uechi-ryu karate stil sa Okinawe. Trener je karate sekcije riječke rafinerije "INA-DELTA" koja okuplja šezdeset aktivnih članova.

Radi sticanja boljeg znanja i iskustva u karateu, Namik dizdarević posjetio je postojbinu karatea Okinawu u 12. mjesecu 1985. godine, gdje je u Ginowan Cityu dobio diplomu pod rednim brojem 107. o uspješno završenom intenzivnom karate treningu pod stručnim nadzorom najvećih karate majstora Uechi-ryu Karate-do Asocijacije. Iste godine nastupio je i na otvorenom svestilskom karate šampionatu Okinawe.

Namik Dizdarević nosilac je crnog pojasa, Nidan 2 dan.

半硬軟

Pangainoon (half-hard-half-soft)