

# POVIJEST KARATEA

## Sadržaj:

- **Karate vještina**
- **Karate kao sport**
- **Program rada Karate kluba Mars**

## Karate vještina

Književno značenje japanske riječi od dva znaka **kara** i **te** je prazna šaka. U slobodnom prijevodu misli se na neku vrstu "umjetnosti borbe golih ruku". Ime karate potječe još iz srednjeg vijeka, kada se je karate koristio kao efikasan oblik samoobrane. Kao takav održao se je nekoliko stoljeća, sve do novoga doba, kada je postavljen na naučne temelje. Vježbe se baziraju na dobrom poznavanju anatomije čovječjeg tijela a sastoje se od tehnika napada i blokada rukama i nogama.

Smatra se da je karate nastao u Indiji prije 1500 godina. Osnivač Zen-budizma i indijski misionar Bodhidharma je došao u Kinu u petom ili šestom stoljeću. Legenda kaže da se je prelazeći Himalaje golim rukama borio protiv divljih životinja i neprijateljskih domorodaca jer mu je religija zabranjivala nošenje oružja. Nakon što je prešao Himalaje dugi niz godina je meditirao u planinama Sung u Kini. Kasnije je upotrebljavajući novo stečena znanja pomogao u širenju samostana Shaolin gdje su monasi i lokalni stanovnici našli utočište bježeći od neprestanih prijetnji vojnih zapovjednika. Za nadvladanje straha Bodhidharma je razvio sistem vježbi upotrebljavajući duševne i fizičke tehnike **Yoge** i kinesku borilačku vještinu **kempo** i **chuan-fa** (preteče kung-fu). Snaga proizašla iz nove borilačke vještine i duhovnih vježbi dala je samopouzdanje i nadu. Iako se monasi nisu željeli boriti vježbali su kako bi se obranili.

Stoljećima trgovci i emigranti prenašali su različite azijske borilačke vještine u nova područja. U 18. stoljeću na otoku Okinawa između Japana i Kine vježbala se borilačka vještina pod imenom **tode** uz kinesku **chuan-fa**. Ta borilačka vještina znana je kao **Okinawa-te** a sadrži udarace šakama i nogama, skokove i blokade. Sokon Matsumura povezo je tehnike u koreografski niz i nazvao ih **kata**.

Okinawa je bila pod okupacijom Kine ili Japana. Kako bi zadržali vlast okupatori su zabranjivali domorocima nošenje oružja čak i noževa i alatki potrebnih za svakodnevni život. Usprkos zabrani domoroci su potajno nastavili vježbati. Postali su svjesni da brid otvorenog dlana može biti opasan kao oštrica mača, izvježbani prsti kao vrh, a stisnuta šaka kao držak.

Tokom vremena razvili su se mnogi stilovi dobijajući nazive prema osobi osnivaču ili mjestu nastanka. Riječ **ryu** znači "stil". Po gradu Shuri nazvan je **Shuri-te**, sada zvan **Shorin-ryu**. Shorin na japanskom znači Shaolin a stil naglašava fizičku snagu, brzinu i fleksibilnost. **Naha-te** iz grada Naha naglašava **chi** "duhovnu energiju" kroz disanje i duševnu snagu.

Pošto su borilačke vještine sa Okinawe izvorno kineske poznate su kao **karate-jutsu**, što znači "art of the T'ang hand ili China hand". Naziv je dobijen po dinastiji T'ang koja je vladala Kinom između 618.-907. godine. Krajem 19. stoljeća veliki karate učitelj Gichin Funakoshi promjenio je prijevod u značenje "prazna šaka".

Funakoshi je rođen u Shuri 1868. godine. Kao dijete bio je slabašan i boležljiv. Otac njegovog najboljeg prijatelja bio je sin karate učitelja Yasutsune-a Azoto-a. Kako bi poboljšao zdravlje i samopouzdanje Funakoshi je počeo vježbati zajedno sa učiteljem Azoto-m. Vježbao je u tajnosti jer je vlada Okinawe zabranila vježbanje karatea. Također je vježbao pod nadzorom učitelja Anko Itosu-a koji je kasnije postao prvi učitelj koji je karate vježbao javno. Vremenom su zakoni promjenjeni. Ministarstvo obrazovanja je 1902. godine organiziralo demonstraciju borilačkih vještina. Funakoshi je pojednostavio izvođenje kata kako bi bile jednostavnije za učenje. Karate je ušao u sistem tjelesnog obrazovanja javnih škola 1903.

Rokuro Yashiro admiral japanske carske mornarice posjetio je 1912. Okinawu kako bi vidio Funakoshi-a nakon čega je karate postao dio mornaričkog treninga. Pet godina kasnije Funakoshi je pozvan u Japan da demonstrira novu vještinu. Uskoro se vratio kući jer prikaz nije pobudio veće zanimanje. Japanski prijestonasljednik posjetio je Okinawu 1912. godine. U dvorcu Shuri održana je demonstracija karatea. Prijestonasljednik je bio oduševljen prikazom te je pozvao Funakoshi-a ponovno u Japan. Bila je to prekretnica. Umjetnost borbe golih ruku pobudila je veliko zanimanje. **Shotokan** dojo formiran je 1935. godine. Naziv je dobijen prema nadimku Funakoshi-a koji je također bio i pjesnik. Nadimak **Shoto** znači "ljuljanje borova", a **kan** znači "škola". Godine 1935. Funakoshi je napisao knjigu **Karate-do Kyohan** u kojoj je promjenio značenje simbola T'ang u **kara** "prazno" te dodao nastavak **do** što znači "put". Oslobođanje od misli - puna koncentracija je duševno stanovište karatea. Funakoshi je umro 1957. godine.

Kenwa Mabuni osnivač **Shito-ryu** stila rođen je na Okinawi 1887. godine. Mabuni po porijeklu samuraj započeo je vježbati u 13-toj godini kako bi poboljšao loše zdravlje. Karate je vježbao kod učitelja Anko Itosu-a u selu Shuri. Također je vježbao kod učitelja Kanryo Higashionn-a iz sela Naha. Te dvije osobe bile su u ono vrijeme najveći autoriteti i osnivači dviju škola Shuri-te i Naha-te. Oboje su preminuli kada je Mabuni bio u dvadesetim godinama života. Mabuni je nastavio njihove studije ukomponirajući u svoj stil elemente Kung-fu stila. Karakteristika Shito-ryu stila je veliki broj kata i raznovrsnost borbenih tehnika uključujući tradicionalna oružja. Kada je od japanske vlade dobio zahtjev da oblikuje i imenuje stil, odabrao je ime Shito-ryu. Ime je formirano prema imenima njegovih glavnih učitelja, Itosu-a i Higashionn-a. Mabuni je podučavao policiju Okinawe a kasnije je predavao na policijskoj akademiji u Osaki. Umro je 1952. godine.

Osnivač **Goju-ryu** stila Chojun Miyagi (1888.-1953.) je bio učenik učitelja Kanryo Higashionn-a.

Hironori Ohtsuka (1892.-1982.) je osnivač **Wado-ryu** stila i bio je učenik učitelja Funakoshi-a.

Pojmovi:

Yoga - Osobita tehnika koja se sastoji u vježbanju koncentracije, disanja i opuštanja uz posebnu dijetu, sa svrhom da čovjek potpuno ovlada svojim tijelom, osobito organima koji se inače ne pokoravaju utjecajima volje.

Zenbudizam - Pravac u japanskom budizmu koji meditiranjem nastoji postići djelotvornu životnu snagu i najveće samovladanje i na taj način sjedinjenje sa Budom. Religija koja naglašava osobne i duhovne osjećaje vrijednosti kroz meditaciju (razmišljanje).

Chi: Duševna energija ili životna snaga vezana za zrak i disanje.

Samuraji - U starom Japanu isprva vojnici na straži u carskoj palači a od XII st. na dalje paralelno sa razvojem feudalizma samuraji se formiraju kao posebna vojnička klasa (vitezovi). Samuraji su u službi nasljednih Šoguna i visokih plemića knezova te žive na dvoru svojih gospodara. Samuraji su kao simbol nosili dva mača (dugi i kratki) a nadasve su poštovali kodeks BUSHIDO (put vojnika) koji propisuje naročita pravila vojničke časti (npr. obvezu srljanja u opasnost, osvete, prezir prema ženama i pripadnicima nižih klasa, preziranje boli, dužnost izvršenja samoubojstva prema HARAKIRI-ritualu u određenim situacijama).

### **Karate kao sport**

Osnovni je smisao i svrha vježbanja karatea stjecanje specifičnih motoričkih znanja, skladan psihosomatski razvoj, kompetencija te zadovoljavanje motiva.

Vježbanjem se razvijaju i formiraju:

- bazične i situacijske motoričke sposobnosti
- intelektualne i funkcionalne sposobnosti
- specifične strukture crta ličnosti
- vrijednosni sustav i motivacija
- mikrosocijalna adaptacija

Karate je moguće vježbati već od šeste godine života. Karate sa svojim specifičnostima i opasnom borbenom tehnikom te izuzetno strogom disciplinom kojom se razvija autoritarnost je pogodan za obranu i napad i tako nezamjenjiv u vojsci i policiji širom svijeta. Filozofija karatea, atraktivnost i sadržaj, učinili su taj sport najpopularnijim borilačkim sportom. Proces dugogodišnjeg vježbanja nije samo vježbanje tehnike, već je to pedagoški proces permanentnog odgajanja, stvaranja moralnih načela te usklađivanje osobnih potreba i interesa sa širim društvom.

Osnovni principi karatea su:

- pravovremenost - koristiti situacije u kojima je protivnik najosjetljiviji
- maksimalna koncentracija energije - koristiti istovremeno svu psihičku i tjelesnu snagu
- neprekidno kretanje - onemogućiti protivniku uspješno organiziranje napada a istovremeno sebi stvoriti pogodne momente za napad i obranu
- fizička i psihička ravnoteža - motoričke radnje u borbi prati određena psihološka sigurnost
- etički princip - ponašanje u skladu sa važećim sportskim moralom te važećim civilizacijskim normama ponašanja

Motoričke sposobnosti su:

- brzina - jednostavne i složene motoričke reakcije, brzina jednoga pokreta kao frekvencija više uzastopnih pokreta i brzina kretanja
- koordinacija - sposobnost brze i precizne izvedbe složenih motoričkih zadataka
- snaga - sposobnost mišića da svladaju otpore statičkim i dinamičkim mišićnim kontrakcijama
- fleksibilnost - sposobnost izvedbe pokreta maksimalnom amplitudom
- preciznost - sposobnost točnog određivanja smjera i intenziteta gibanja
- ravnoteža - sposobnost korekcije djelovanja gravitacije i svladavanja drugih sila koje dovode tijelo u nestabilni položaj
- izdržljivost - sposobnost opiranja umoru

Karate sport kao jedan od najkompleksnijih zahtjeva brzu obradu velike količine informacija, istovremeno uspoređivanje većeg broja situacijskih parametara, prepoznavanje namjera protivnika te predviđanja tijeka borbe i natjecanja. Aktivnosti u karateu izuzetno su složene pa u njihovom učenju uvelike sudjeluju intelektualne sposobnosti.

Natjecanja su podjeljena na:

- borbe (kumite)
- kate (forme): skup udaraca i blokada svrstanih točno određenim redoslijedom protiv nekoliko zamišljenih protivnika. Uzimaju se prizori iz životinjskog svijeta (mačka, medvjed, ptica).

Kumite tehnike:

- Stavovi: Stavovi su statički položaji tijela. Razlikuju se po položaju nogu, trupa i ruku i taktičkoj namjeni. Moraju omogućiti izvedbu pojedinih tehničkih elemenata u najpovoljnijim uvjetima. Borac u stavu treba biti nesputan, stabilan i sposoban u trenu ga zamijeniti nekim drugim stavom ili iz njega prijeći u kretanje s napadačkim ili obrambenim namjerama. Stav obilježavaju sljedeći elementi: stabilnost, stajanje pretežno na prednjim dijelovima stopala, elastičnost u koljenima, uspravan trup, opuštena ramena sa šakom prednje ruke podignutom u visini ramena, a stražnje u visini pleksusa.
- Kretanja: To su specifična gibanja kojima je osnovni cilj brzo i racionalno približavanje ili udaljavanje od protivnika, s namjerom napada, obrane ili protunapada. Tehnika kretanja u napadu mora protivnika skraćivanjem distance iznenaditi te zamaskirati pripremljeni napad. U obrani se dobrom tehnikom kretanja može lako izbjegavati protivnikov napad i otežati mu pogađanje ciljeva neprekidnim promjenama pozicija i udaljenosti. Dobro kretanje natjecatelja po borilištu obilježavaju sljedeći detalji: brzo prenašanje težine tijela s jedne noge na drugu, pokretljivost u svim smjerovima, brzina, laki prijelaz iz lijevoga u desni stav i obrnuto, opterećivanje pretežno prednjih dijelova stopala, kombiniranje različitih načina kretanja, neprekidno kretanje s promjenama ritma, sposobnost praćenja ritma kretanja protivnika, zadržavanje pogodne distance, korištenje cijele površine borilišta i neizlazak iz borilišta.
- Udarci: Udarci su najvažniji tehnički elementi karatea. Njima se osvajaju bodovi u napadu i obrani pod uvjetom da su izvedeni šakom ili stopalom. Udarci nogom su mnogo složeniji, posebno polukružni i kružni. Zbog složenosti i nešto slabije ravnoteže u koju dovode natjecatelja te dužine trajanja, osjetljivi su na protuudarce. Udarac mora zadovoljiti sljedeće uvjete: mora biti izveden brzo i snažno, mora biti izveden kontrolirano u područje bodovanja, mora biti izveden iz stabilnoga položaja, mora biti pravovremen i izveden s prave distance.
- Osnovni je smisao obrambene tehnike spriječiti protivnika da zada udarac u neku vitalnu točku, zaustavljanjem udarca ili skretanjem njegove putanje. Skupine obrambenih tehnika su: obrane blokiranjem, odbijanjem, poniranjem, eskivažom, izmicanjem, kretanjem i kombiniranjem. Obrambene tehnike mogu biti efikasne jedino u slučaju ako su izvedene: u pravom momentu, korektnim osnovnim stavom, brzo i snažno, velikom koncentracijom pažnje, bez gubitaka ravnoteže. Udaljenost od protivnika, domet i smjer udarca treba dobro procijeniti a dio tijela ili cijelo tijelo treba ukloniti s osnovne linije nadolazećeg napada pri čemu kretanje započinje s blagom napetošću mišića.
- Bacanja: Osnovna je ideja tehnika bacanja potpuno izbaciti protivnika iz ravnoteže izbijanjem jedne ili obje njegovih nogu, te ga na taj način prisiliti da padne na tlo. Ako su tehnike bacanja i udarac izvedeni povezano onda se boduju. Mogu se izvesti u napadu i obrani, na prednju ili na obje noge a biti će uspješne ako se izvode: u momentu protivnikove labilne ravnoteže, brzo i snažno, precizno u području skočnog zgloba, koljena ili Ahilove tetive, odmah nakon protivnikovog neuspješnog napada, s potrebne distance, istovremenim kontaktom sa protivnikom rukom i nogom ili nogom i nogom.

- Padovi: Služe za sprečavanje eventualnih ozljeda do kojih može doći u slučaju primjene tehnike bacanja. Svode se na amortizaciju pada kod prizemljenja. Natjecatelji moraju: past na tlo što većom površinom tijela, amortizirati pad udarcem jedne ili obje ruke po strunjači, bradu spustiti na prsa, uhvatiti se za protivnika.
- Disanje: Tehnikom disanja treba savršeno ovladati da bi se mogao koordinirati pravilan rad trupa i udova. U slobodnoj borbi tehnika disanja pomaže da se savlada strah i umor. Onaj dio umora koji ipak ostane treba dobro prikriti.

### **Program rada Karate kluba Mars**

- Opća, bazična, specifična i situacijska kondicijska priprema
- Tehnika i taktika
- Pojedinačne tehnike - Stavovi, kretanja, udarci rukom i nogom, obrane od udarca, bacanja, padovi, disanje, kombinacije u napadu, protunapadi
- Tehnike sa protivnikom - Ippon kumite, sanbon kumite, jiyu kumite
- Kata Shotokan - Taikyoku Shodan (Nidan, Sandan, Yondan, Godan, Rokudan), Heian Shodan (Nidan, Sandan, Yondan, Godan), Jion, Kanku Dai, Unsu, Goju Shiho Dai
- Kata Shito-ryu - Bassai Dai, Seienchin, Kosokun Dai, Annan, Paiku, Chatanyara Kushanku, Kosokun Sho, Jion, Jiin, Matsukaze, Jyuroku, Annanko
- Sportska dijagnostika
- Vježbanje uz glazbu - Free style Kata (Bunkai & Music)
- Aerobika
- Samoobrana
- Teorija i video projekcije - Povijest karatea, Sudačka pravila (WKF)
- Izleti, kampovi i ostala druženja