

ZÁKLADY

Dojo je sväté miesto kde sa tréningom pripravujeme telesne a mentálne. Adepti majú rešpektovať dojo a dodržiavať nasledovnú etiketu :

- Adepti majú sledovať svoj tréningový časový plán a nemali by meškať na tréningy !
- Pred vstupom do DOJO si odložte vonkajšie oblečenie. Tiež je potrebné pred vstupom vyzuť sa a obuv odložiť na určené miesto.
- Ak pred vami vstupuje starší cvičenec nechajte ho vstúpiť ako prvého !!!
- Pri vstupe do DOJO sa treba ukloniť a tým vzdať hold JU JUTSU a úctu k cvičeniu !!!
- Budte vždy úctíví k svojmu majstrovi, svojim trénerom, ale aj starším a pokročilejším cvičencom.
- Skôr ako začne tréning chodte na toaletu !
- Snažte sa mať svoje kimono stále čisté a vyžehlené. V DOJO cvičte len v čistom kimone.
- Budte informovaní a sledujte si svoju telesnú kondíciu.
- Nejedzte tesne pred tréningom !
- Ak sledujete tréning v DOJO sadnite si na vyhradené miesta, aby ste nenarušovali priebeh tréningu. Počas sledovania.
- Ak príde žiak neskôr na tréning, pokloní sa tomu kto práve vedie tréning. Ďalej sa riadi jeho inštrukciami.
- Ak inštruktor dáva rady, počúvaj pozorne a vážne rady inštruktora. Nezapadni ukloniť, že si radu počul a pochopil.
- Pokložte sa učiteľovi, starším žiakom a všetkým ostatným s vďakou a úctou !!!
- Každý odpovedá na úklon úklonom.
- Pri vstupe a odchode do DOJO sa zdraví úklonom.
- Pred a po oslovení trénera, nositeľa vyššieho STV (pásu) sa zdraví !
- Zdraví sa navzájom pri cvičení vo dvojiciach.

STUPNÉ TECHNICEJ VYSPELOSTI A ICH VÝZNAM

Biely (shiro) pás (obi) predstavuje symbol neznalosti, a preto je určený vždy začínajúcim cvičencom, ktorých vedomie a duša sú (mali by byť) panensky nedotknuté. Biele obi je pre ostatných cvičencov upozornením, že jeho nositeľ aspekty a techniky bojových umení neovláda.

Žltý (kiiro) pás – 5.kyu – zosobňuje farbu svetla, plodnosti a budúcnosti. Vykresľuje cvičenca ako kráča po nastúpenej ceste v ústrety perspektívam a vytýčeným cieľom.

Oranžový (daidaiiro) pás – 4.kyu – je symbolom tepla žiariaceho slnka. Takto zafarbené obi predstavuje jeho nositeľa ako človeka ktorého čas dozrieva a ktorého vedomosti i schopnosti smerujú k vrcholom horizontu poznania. Tá cesta však bude ešte veľmi dlhá.

Zelený (midori) pás – 3.kyu – stelesňuje farbu prírody a života. Patrí iba tomu, koho vedomia a duch natoľko vyzreli, že sú schopné tvoriť nové myšlienky a hľadať nové riešenia.

Modrý (aori) pás – 2.kyu – je symbolom diaľav, neba a hlbokého oceánu. Túžby cvičenca sa dotýkajú horizontu a jeho duša morských hlbín. Ponorit' sa hlboko do nich mu však ešte nie je súdené.

Hnedý (chairo) pás – 1. kyu – je totožný s farbou zeme, čo je znakom trvanlivosti a spoľahlivosti. Technika človeka s hnedým opaskom je už na vysokej úrovni, pričom jeho vedomie a duša sa stali pevnými a neoblomnými.

Čierny (kuro) pás – 1.DAN a vyššie – jeho farba nepredstavuje cestu víťazstva, ale noci, ktorá symbolizuje blížiaci sa koniec nastúpenej cesty. Cvičenec dosiahol istý vrchol, avšak skutočné objavenie cesty BUDO sa pre ozajstného BUDO-KU vlastne ešte iba teraz začína.

Farby opaskov a odstupňovanie technických stupňov je pomerne mladá história. V dávnejších dobách bol len majster a žiak. Opasok slúžil len ako praktická časť odevu - aby nepadali nohavice.

Obi (opasok) sa nikdy neperie. Pot v obi predstavuje hodiny a hodiny nadobúdaných skúseností a múdrostí na ceste (Do) k poznaniu majstrovstva. Ak sa opasok vyperie, vyperú sa aj skúsenosti. Iba niektorí najlepší a najvernejší majstrovi žiaci dedia jeho obi aj s potom poznávania pravej cesty.

Skúšky na vyšší stupeň technickej vyspelosti („páskovanie“) bývajú spravidla dva krát ročne. Vyššie technické stupne sú však preskúšavané v dlhších časových intervaloch.

Adeptov na skúšky určujú tréneri, pričom dôležitým kritériom býva dochádzka a technická úroveň (postoje, pohyb, techniky) ako aj celková kondícia. U starších cvičencov sa vyžadujú aj znalosti histórie JU JUTSU a ich morálna úroveň. Ak má žiak absenciu viac ako 20%, bude na vyšší STV preskúšaný až v najbližšom skúšobnom termíne.

Za účasť na skúške sa platí skúšobný poplatok, ktorý sa nevracia pri nezložení skúšky

NIEKTORÉ POJMY, PRE ŽIAKOV JU JUTSU

Dojo – názov priestoru, v ktorom sa cvičia Budo umenia. Dá sa preložiť „miesto osvietenia“.

Obi – japonsky opasok

tatami – rohož, u nás podklad pre športový zápas

kumite – cvičenie so súperom

seiza – sed na päťach

mae – vpred, dopredu

ushiro – vzad

kime – prudká koncentrácia (napätie) svalov v okamihu dopadu úderu

kiai– výkrik sprevádzajúci úder alebo inú techniku

yoko - nabok

Jutsu-Gi – správne pomenovanie pre kimono

RÁTANIE V JAPONŠTINE

ICHI	NI	SAN	SHI	GO	ROKU	SHICHI	HACHI	KU	JU
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

NIJU	SANJU	YONJU	GOJU	ROKUJU	NANAJU	HACHJU	KUJU	HYAKU
20	30	40	50	60	70	80	90	100

Rei – úklon, pozdrav, patrí medzi základné prvky etikety.

Hara – japonsky brucho. „Dokonale sa podarí len to, čo je vykonané s Hara“. – Japonské príslovie

Tan-tien, japonsky Tanden, zhruba dva prsty pod pupkom, centrum brucha (Hara), duchovné a telesné centrum človeka a centrum Chi (Ki).

Chi – zodpovedá gréckemu „pneuma“ a sanskrtskému slovu „prána“, vitálna energia, prvotný impulz života, kozmická sila, ktorá preniká všetkými vecami a oživuje.

Sensei – učiteľ techniky, nositeľ čierneho pásu

Renshi – označenie pre nositeľov od piateho Danu

Hanshi – označenie pre nositeľov Danu najvyššieho stupňa v bojových umeniach.

Sempai – označenie pre pokročilých žiakov, v protiklade k pokročilým mladším žiakom, ktorí sa nazývajú Kohai

TERMINOLÓGIA JEDNOTLIVÝCH TECHNÍK VYSVETLIVKY

Uvádzame jednoduché vysvetlenie základných techník v Karate. Presné vykonanie, modifikácie jednotlivých techník ako aj množstvo ďalších techník (podrážanie, vychýlenie, uchopenie, páčenie, lámanie, využitie súperovej sily) je obsahom samotného tréningu. K náročnejším technikám sa však žiak dopracuje až po niekoľkoročnom poctivom cvičení

Jodan – horné pásmo tela (hlava)

Chudan – stredné pásmo tela (trup)

Gedan – dolné pásmo tela (od pásu dolu)

Dachi-waza – technika postojov:

Heisoku dachi - spojný stoj

Musubi dachi - postoj s päťami pri sebe, s prstami od seba pod 450

Heiko dachi - paralelný postoj na šírku pliec

Shiko dachi - postoj jazdca na koni

Zenkucu dachi - dlhší postoj na šírku ramien, predné koleno ohnuté

mawate - otočka

ashi barai - podrazenie súpera

Ayumi ashi - zadná noha sa presunie pred prednú

Tai sabaki - pohyb do strany

Cuki waza – technika úderov

oi cuki - úder rukou, ktorá noha je vpredu

gyaku cuki - úder, pri ktorom je vpredu opačná noha

morote cuki - úder oboma rukami naraz

tate cuki - úder s polovičnou rotáciou o 90°

ura cuki - úder bez rotácie

mawashi cuki - oblúkový úder

kizami cuki - úder s prednou rukou

age cuki - úder zdola nahor

Uchi waza – technika sekov

uraken uchi - sek s urakenom (prvá dva hánky na ruke)

shuto uchi - sek so shuto (malíčková hrana ruky)

tecuí uchi - sek s tecuí (otvorená ruka, spodok dlane)

haito uchi - sek s haito (hrana ruky na strane palca)

empi uchi - sek lakťom

Uke waza – technika krytov

jodan uke - kryt nahor

uchi uke - kryt zvonku dovnútra

soto uke - (yoko uke) kryt zvnútra von

gedan barai - dolný kryt

kake uke - zachytávací kryt

shuto uke - kryt so shuto (sek proti technike)

nagashi uke - zmietnutie

Geri waza - technika kopov

mae geri - kop vpred

kin geri - kop na genitálie

yoko geri - kop nabok

mawashi geri - oblúkový kop

ushiro geri - kop vzad

ura mawashi geri - opačný oblúkový kop

fumikomi - dupnutie

gedan sokuto - druh fumikomi s hranou chodidla

kakato geri - kop päťou

hiza geri - kop kolenom