

KIAI

news



ME ČR E 10390 MĚSÍČNÍK SPORT. KLUBU BOJOVÝCH UMĚNÍ HOSTIVAŘ

Úvodní slovo

CHRAŇME SI SVŮJ MAJETEK !!!

Všichni si jistě všimnete, že prostory objektu bývalé školy, kde sídlí náš klub, jsou využity pro činnost našeho klubu prakticky od základů až po hřeben střešní konstrukce. Dá se říci, že zde neexistuje jediný centimetr čtvereční plochy, který by nebyl využit. Mnozí z Vás si již ani namůžete pamatovat, v jak dezolátním stavu jsme objekt přebírali a co vše se v tomto objektu muselo udělat, mnohdy i brigádnickou činností, a kolik finančních prostředků jsme museli sehnat, aby se vůbec mohlo začít trénovat. S jistým pocitem hrdosti nahlížím do prostor třech tělocvičen, ve kterých jsou s jakousi samozřejmostí položena bezpečnostní tatami a jsou zde připraveny pomůcky pro zefektivnění tréninků jak bojových umění, tak i jiných sportů, jenž se zde provozují. Dá se říci, že se NÁM to podařilo. Pro dokončení mých plánů ještě chybí "sehnat" finance na provedení přístavby dvou malých tělocvičen na místě, kde jsou nyní v přízemí dvě malé šatny. V minulém týdnu jsem dostal informaci, že Obecní úřad MČ Praha 15 po třech letech vyjednávání pravděpodobně zajistí dostatek financí na provedení opravy fasády, včetně výměny oken, přes letní měsíce červenec a srpen.

Na druhé straně se náš klub postupem času stal jedním z nejúspěšnějších klubů v České republice z hlediska výsledků na národních i mezinárodních soutěžích v bojových uměních. Členové našeho klubu jsou pravidelně nominováni do reprezentativních družstev všech věkových kategorií. Mám tedy všechny důvody být spokojen!

V poslední době však začínám zjišťovat v prostorách našeho klubu jevy, které mě do značné míry znepokojují. Mnozí cvičenci, a bohužel i trenéři, se i přes moje žádosti stále přemísťují ze šaten do tělocvičen bosí. I jim je zcela zřejmé, že tímto způsobem se do tělocvičen na tatami zanáší špína, která znečišťuje jejich povrch, nehledě na to, že zvířené částice prachu a špíny v průběhu tréninku všichni vdechují. Možnost snadného nakažení různých viróz v takovémto prostředí je neoddiskutovatelná.

Ti, kteří se tvrději nepřezouvají, projevují značnou dávku bezohlednosti ke zdraví ostatních spolucvičenců. Dalším problémem se jeví postupná devastace prostor samotného střediska, sportovního vybavení a dokonce i jeho zcizování. Můžeme vidět na několika místech proražené dveře, utrhané rohy na deskách tatami, podrápané stěny a podobně. Ztrácejí se jednoručky a závaží z posilovny a v polovině února někdo odnesl řídítko včetně elektronického ovladače od rotopedu, čímž ho prakticky zničil. Ve výčtu další devastace bychom mohli ještě pokračovat. To však v této chvíli není to podstatné. Podstatné je to, že se tomu tak děje a že tyto věci provádějí mnohdy členové našeho klubu.

Chtěl bych, abyste si všichni uvědomili a případně i přepočítali na peníze, jaké výhody jako členové klubu můžete využívat při prakticky stejné výši oddílových příspěvků jiných klubů, kde jejich členové mají nárok pouze na dvě tréninkové jednotky v délce 90 minut v prostorách pronajatých tělocvičen. Věřím tomu, že jste si schopni i spočítat to, že pouze z Vašich oddílových příspěvků nelze provoz takového kolosu, jakým se již Trhaňák stal, uhradit. Management SKBU musí shánět potřebné finance od sponzorů a žádat, mnohdy i nedůstojným způsobem, o poskytnutí dotací na činnost od jiných subjektů. Z toho všeho vyplývá snadný závěr: na obnovování zničených sportovních potřeb i stavebních částí našeho klubu nejsou a asi stále nebudou peníze!!!

V prostorách klubu se chovejte tak, abyste po svém cvičení zanechali sportovní náčiní v takovém stavu, v jakém ho budete chtít přistě používat! Snažte se sami dohlížet na to, aby nám nezodpovědní vandalové neničili náš společný majetek!



O víkendu 28. a 29.2. proběhla jedna z nejvýznamnějších akcí JKA ČR v roce 2004: Gichin Cup 2004 a seminář významného instruktora karate-do stylu shotokan ryu Shihana Hideo Ochi. Ačkoliv pracovní velmi zaneprázdněn, dodržel svůj slib a na svůj tradiční seminář v Praze si udělal čas i letos. Patří mu za to naše poděkování.



Mero ČR a.s.
oficiální
sponzor
našeho
klubu

SLAVNÁ VÝROČÍ V NAŠEM KLUBU

První kulatiny oslaví:
Ondřej Hortig (5. 3.) z oddílu karate.

Patnáctý si konečně užijí:
Vojtěch Štejfá (11. 3.),
Honza Spěvák (4. 3.)
a Filip Židek (17. 3.) také z karate.

Dospělácký pocit už zakusí
Jirka Vrtiška (26. 3.) z kickboxu,
Lucka Bartošková (20. 3.) z aikida
a spolupracovnice Kiai
Dana Hybštová (24. 3.).

Kulaté výročí oslaví
Alexandra Kreuzigová (10. 3.)
ze sdružení rodičů a Petr Štípek (24. 3.)
z karate.

Všem oslavencům gratulujeme.



*S radostí Vám oznamujeme,
že dne 7. února byli slavnostně
oddáni v hotelu Sen
v Senohrabech naši dlouholetí
členové Blanka Vichtová
a Steen Carlsson.
Blahopřejeme.
J.K.*

KARATE AKTUALITY

VELIKONOČNÍ TURNAJ SKBu

Tradiční velikonoční turnaj našeho klubu se uskuteční ve středu 7. 4. 2004. od 16 hodin. Turnaj bude zaměřen na získávání zkušeností. Proto budou jeho účastníci rozděleni v jednotlivých věkových kategoriích dle technických stupňů. Celá soutěž bude organizována v systému na dvě porážky.

Karel Strnad

1. KOLO NÁRODNÍHO POHÁRU JKA 2004

V sobotu 14. 2. náš klub pořádá 1. kolo Národního poháru JKA. Již tradičně byl téměř bezchybně zorganizován. Svých povinností se výborně zhostili nejen zapisovatelé či časoměřiči, ale i pořadatelé a prodejci občerstvení. Všem těm, kteří k tomuto úspěchu přispěli, byť zdánlivě jen malou měrou, na tomto místě děkuji. Klubismus SKBu se i tentokrát projevil i v jiném směru než na sportovním poli. Svoji premiéru

si zde odbyli i nově proškolení rozhodčí JKA. Po počáteční nervozitě se zařadili do panelu svých zkušenějších kolegů. Ondra Babor dokonale zvládl roli kouče mladších žáků.

Tělocvičny pražské haly Slavie ve Vršovicích tak hostily karatisty z celé republiky, kteří se chtějí probjovat na Mistrovství JKA České republiky, které se uskuteční 6. 11. tohoto roku v Neratovicích. Náš klub reprezentovalo rekordních 50 závodníků. Mnoho z nich se probjovalo na stupně vítězů a získalo tak první body do soutěže úspěšnosti klubů Českého svazu JKA za soutěžní sezónu 2004, v níž náš klub obhájí své loňské prvenství. Někteří naopak zůstali za očekáváním a vypadli již v eliminačních bojích. Doporučoval bych jim, aby se zamysleli nad svojí tréninkovou docházkou i morálkou a nad svým přístupem k samotným závodům. Ještě není pozdě! Máme před sebou dvě kola a přebor kraje, kde se dá vše dohonit!

Karel Strnad

STANDARDIZACE FOREM KUMITE PRO SOUTĚŽE JKA V ROCE 2004

Řízené formy kumite musí odpovídat soutěžnímu řádu JKA WF. Zejména se jedná o způsob provedení Kihon Ippon kumite a Jiyu Ippon kumite.

mladší žáci, mladší žákyně
eliminace: Kihon Ippon kumite - džodan, čudan, mae geri
od čtvrtfinále (8) Jiyu Ippon kumite - základní forma - džodan, čudan, mae geri

starší žáci
eliminace: Jiyu Ippon kumite - základní forma - džodan, čudan, mae geri
od čtvrtfinále (8) Jiyu kumite - Shobu Ippon

starší žákyně
eliminace: Jiyu Ippon kumite - základní forma - džodan, čudan, mae geri
od čtvrtfinále (8) Jiyu Ippon kumite - volná forma - džodan, čudan, mae geri

dorostenky
eliminace: Jiyu Ippon kumite - volná forma - džodan, čudan, mae geri
od čtvrtfinále (8) Jiyu kumite - Shobu Ippon
ostatní kategorie Jiyu kumite - Shobu Ippon

za TMÚ JKA ČR ing. Jiří Fencel - vedoucí úseku
za STÚ JKA ČR Martin Hanák - vedoucí úseku

GUARETA - ZHUBNOUT A ZŮSTAT ŠTÍHLÍ

Někteří z členů klubu, kteří si všimli, že se mi podařilo během dvou měsíců rapidně snížit tělesnou hmotnost, projevili zájem též snížit svoji váhu. Tělesnou hmotnost se mi podařilo snížit díky úzké spolupráci s MUDr. Staňkovou, která se dietetikou zabývá profesionálně. MUDr. Staňková mi přislíbila i spolupráci při obdobné snaze kteréhokoliv člena našeho klubu. V současné době jsou zpracovány hubnoucí programy pro muže i ženy, které by měly mít za efekt snížení hmotnosti až o 10 kg. Hubnoucí proces lze načasovat dle individuálního přání každého jedince. Pokud jste se rozhodli něco se sebou dělat, neostýchejte se a uvedené programy si u mě vyzvedněte !!!

Karel Strnad

Z historie bojových umění

VZNIK A VÝVOJ KARATE-DO VLIV ČÍNY NA VZNIK KARATE-DO

Buddhismus se šířil z Indie do okolních států různými způsoby. Buddhističtí misionáři začali šířit buddhismus do okolních zemí již od vlády krále Ašóky (269 - 232 př. n. l.). Pro vznik karate-do má pravděpodobně zásadní význam příchod legendárního buddhistického mnicha Budhídharmy (člena kasty kšatrijů) do kláštera Shaolin ležícího na svaté hoře Sung-shan v Čínské severní provincii Honan kolem roku 520 n. l. Budhídharmma zde mnichy začal vyučovat filozofii praktického sebepozorování Ch-an (Zen), která je od buddhismu odvozená. Spojil meditační prvky zen (Zazen) s různými gymnastickými pohyby, které byly převážně odvozeny od zvířat (Shi-pa Lo-han-sho - 18 rukou z Lo-han). Kromě toho založil Budhídharmma dvě sútry: Yi-jing Jin (Ekkinkyo), která představovala řadu cvičení a dechových technik, kterými může být tělo vychováváno k výdrž a odporu, a Xi-shui (Senzuikyo), jež vysvětluje rozvoj duchovní síly. Budhídharmma rovněž zavedl některé důležité atributy, které zůstaly dodnes dochovány jako hlavní zásady v bojových uměních. Zavedl pojem "wu-te" (ctnost bojových umění), který se stal později základem etických pravidel chování žáků bojových umění - "dojokun".

Po smrti Budhídharmy upadl jeho systém v zapomnění až do vlády mongolské dynastie Yuan (1260 - 1368), kdy bylo 18 rukou z Lo-han přijato dalším knězem Shaolinu Chueh Yanem a později rozšířeno na 72 pohybů. Samotný Chueh Yan společně s dalšími mistry bojových umění dokončil rozšiřování pohybů na konečných 170. Nejlepším pohybům dali jména zvířat - jeřáb, drak, tygr, had atd. Poté se začaly rozvíjet prostřednictvím dalších klášterů Shaolin, které časem vznikaly po celém území Číny, mnohé další styly, které se od sebe svými charakteristikami stále více odlišovaly.

Za dynastie Ming bylo v kláštorech Shaolin rovněž vyučováno "mo-hay" - používání zbraní, zvláště nože, meče, kopí a tyče. Bylo to zapříčiněno pravděpodobně i tím, že tyto kláštery vznikaly víceméně samovolně bez vzájemného propojení. Tyto styly, ačkoliv se od sebe odlišovaly, bylo možné rozdělit do dvou souhrnných směrů: "wai-chia" - vnější

škola a "nei-chia" - vnitřní škola.

Klášter Shaolin sehrál za dobu své dlouholeté existence významnou roli v historii samotné Číny. Bojovní mniši, jak se mistrům bojových umění ze Shaolinu říkalo, několikrát zachránili život samotného císaře.

Klášter byl několikrát zničen a opětovně zbudován, neboť byl jedním z mocenských center Číny a stál po staletí ve středu politických a náboženských zájmů. Dějiny Shaolinu skončily v roce 1928, kdy byl klášter vypálen generálem Hsi-Yousanem. V plamelech bohužel zmizely i mnohé buddhistické spisy a tajné záznamy o výcviku bojových umění. Naposledy byl klášter plně zrenovován



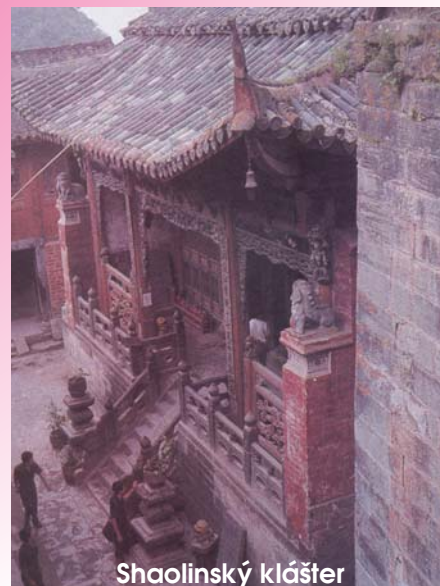
vládou Číny v letech 1982 a 1983 a od té doby je využíván hlavně jako přitažlivé místo pro turisty a historiky. Dnes žije v Shaolinu jen několik starých mnichů. Přestože se zde možná budou chtít zase vzdělávat noví mladí mniši, je jisté, že Shaolin již nikdy nebude tím, co býval - významným centrem asijské kultury.

Teorie, že veškerá bojová umění, která vznikla v Číně, mají své kořeny v Shaolinu, naráží na skutečnost, že zde působily již před příchodem Budhídharmy a souběžně i s jeho působením v Shaolinu i taoistické kláštery. Taoistické dechové metody (chikung), jež měly svými praktikami splňovat účel prodloužení života nebo dosažení nesmrtelnosti, byly základem pro vznik pohybových škol, které se začaly postupně přeměňovat v systémy bojových umění. Stejně jako školy Shaolinu, tak i školy taoistických proudů, znaly pokročilé dechové techniky. Koncentrovaly se

v nich na "tan-tien" (střed těla) za účelem naučit se ovládat v dýchání "chi" (vitální energii). Všeobecně se dá říci, že splňovaly kritéria pro zařazení do "nei-chia" - vnitřní školy. Tyto taoistické systémy bojových umění byly pravděpodobně základem pro vznik Tai-Ti-Quan. Na první pohled se směry "nei-chia" - vnitřní školy, též měkké školy, a wai-chia - vnější školy, též tvrdé školy, zásadně od sebe liší. Měkké školy se ve velké míře soustřeďují na pomalejší, kruhové pohyby s dokonale procítěným přemísťováním těla a vnitřní energie. Tvrdé školy jsou charakteristické dynamickým přemísťováním s prováděním bloků a útoků za velké svalové kontrakce. K dalšímu posunu u vnějších škol došlo při bojích proti Mandžúům, kteří napadli dynastii Ming. Mistři bojových umění jak taoistických, tak shaolinských směřů v rámci boje proti okupantům neměli čas vzdělávat své žáky ve správném používání dechových praktik a tím i vnitřní energie a zaměřili se na výuku čistých technik, vztahujících se na boj provozovaný s povrchovými dechovými praktikami. Tak mohli zkrátit dobu výcviku z původních až 10 let na necelé 3 roky. Tímto způsobem nebyli vzdělávání žádní mistři bojových umění, ale jen vojáci, kteří byli nasazeni do boje.

Dnes je registrováno v Číně více než 400 stylů bojových umění, které se staly součástí čínské kultury a byly šířeny mimo její území ruku v ruce s jejími kulturami, společenskými i obchodními aktivitami. O tom, jak hluboce jsou bojová umění v Číně zakořeněna, svědčí i ten fakt, že jejich provozování obyvatelstvem se nepodařilo zabránit ani komunistické kulturní revoluci řízené Mao Ce Tungem, pro kterého byla bojová umění symbolem nenáviděného náboženství v jakékoliv podobě.

Karel Strnad



Shaolinský klášter

Úspěch diplomacie Českého svazu karate JKA: "První mistrovství Evropy mládeže JKA bude v roce 2004 v Praze."

V roce 1949 byla v Tokiu mistry Hidatakou Nishiyamou a Masatoshi Nakayamou založena nová organizace Japan Karate Association (JKA) s cílem uvést do praxe soutěžní systém, který umožní vzájemná utkání karatistů. Za tímto účelem iniciovali vytvoření pravidel pro volný zápas jiyu kumite. První mistrovství seniůrů shotokan ryu v Japonsku se uskutečnilo v roce 1957. Jeho prvním vítězem se stal pozdější významný šířitel stylu shotokan ryu po celém světě Hirokazu Kanazawa. Od roku 1957 můžeme datovat začátek expanze karate-do jako bojového umění, ale zároveň i jako sportovního odvětví. JKA se v průběhu několika let stala celosvětově uznávanou organizací, která zřídila své kontinentální sekce (Evropa, Afrika, Amerika, Oceánie, Asie). Je jistým paradoxem, že zatímco v období svého vzniku byla JKA za svoji snahu vytvořit závodní systém karate-do tvrdě kritizována za odklon od tradičních forem výuky karate-do, je v současné době chápána spíše jako jedna z forem tradičního bojového umění. Přispěla k tomu pravděpodobně i ta skutečnost, že za celou dobu své existence JKA prakticky nezměnila svá soutěžní pravidla. Tato skutečnost prakticky demonstruje jak dynamicky se rozvíjely další odvozené soutěžní systémy, které začaly uplatňovat nově vznikající organizace karate-do, jež si určily za svoji hlavní činnost přiblížit sportovní karate-do i laickému divákovi a prosadit ho i do programu olympijských her. V této snaze zůstala JKA tak trochu stranou, neboť se posléze pod vedením svých mistrů začala věnovat vyhledávání účinnosti a preciznosti technik karate-do. Snad proto byla i zachována původní pravidla, podle kterých se i nadále pořádaly jednou za dva roky mistrovství světa a každoročně mistrovství jednotlivých kontinentů.

Před 30 lety se při příležitosti konání mistrovství světa v Japonsku začalo pořádat i mistrovství světa mládeže v disciplínách kata i kumite. Kromě juniorské kategorie od 15 do 18 let se začaly organizovat i soutěže pro věkové kategorie již od 7 let. U disciplíny kumite byly vybrány různé formy řízení kumite až po volný zápas dle věku účastníků. Od roku 2000 bylo z úsporných důvodů rozhodnuto prodloužit periodu pořádání mistrovství světa ze dvou na tři roky. V roce 2003 bylo však pořádání mistrovství světa z obav před šířením nemoci SARS přeloženo na tento rok. Tímto opatřením bylo prakticky znemožněno některým věkovým kategoriím mládeže zúčastnit se významné mezinárodní

soutěže až do doby prosazení se v seniorské kategorii. Tato skutečnost byla kritizována představiteli národních svazů na celoevropském kongresu, který se konal v loňském roce v Bruselu. Jako vyřešení možnosti poskytnout mladým karatistům možnost účastnit se pravidelných mezinárodních soutěží bylo navrženo začít pořádat i mistrovství Evropy mládeže v pravidelných jednorozhodných periodách. Jako pořadatel prvního mistrovství Evropy mládeže JKA byl po řadě jednání vybrán Český svaz karate JKA, který již dokázal úspěšně zorganizovat Mistrovství Evropy JKA v roce 1999 a Mistrovství světa WSKA v roce 2001. V historii JKA se tak Česká republika navždy zapíše jako země, kde bylo poprvé toto mistrovství uspořádáno. Budeme mít proto možnost 19. června tohoto roku sledovat ve sportovní hale Slavie v Praze Vršovicích historicky první Mistrovství Evropy JKA mládeže, kterého se zajisté zúčastní ti nejlepší mladí karatisté ze všech evropských zemí.

Již nyní je prakticky jisté, že hlavní tíže organizování tohoto turnaje dopadne na členy našeho klubu. Věřím, že tohoto nelehkého úkolu se dokážeme zhostit takzvaně "bez ztráty kytičky". Zkušenosti na to máme z předchozích organizování řady národních pohárů i jiných mezinárodních soutěží jistě dostatek! Osou pořadatelského týmu budou jistě členové našeho originálního družstva KPŽ. A co naši mladí? Má někdo z nich šanci vystoupit na tomto mistrovství v roli reprezentantů? V kategorii mladších žáků by to mohli být: Babor Marek, Brunner David, Abrahamjan Abraham. V kategorii starších žáků: Malina Petr, Jadrný Jan, Limburský Vladimír, Prajzlerová Marie, Bašusová Andrea, Hybštová Iva. V kategorii dorostu: Malina Jaroslav, Cepek Alexandr, Gregor František, Jezdinská Lenka, Tomišková Tereza, Bubáková Petra, Ženišková Veronika. V každém případě to bude záležet jen na nich samotných, zda budou schopni plnit náročné požadavky individuálních programů přípravy. V každém případě se do haly pražské haly Slavie probojují jen ten, který dokáže dát něco víc, než ty ostatní! My trenéři SKBu jim v tom můžeme být pouze nápomocní.

Věřím, že jak sportovci, tak i diváci budou spokojeni, jak se sportovní úroveň zápasů v turnaji, tak i s organizací celého turnaje. V neposlední řadě mi dovoluťe vyslovit přání, aby mladí reprezentanti JKA ČR, kteří budou na mistrovství nominováni, dosáhli co nejlepších výsledků a zahájili tak novou historii úspěšnosti naší země v mládežnických kategoriích.

Karel Strnad

Relaxační metody - koncentrace

Relaxační metody - Aromaterapie

Aromaterapie aneb relaxace pomocí vůně, to je další, a podotýkám, velmi příjemná relaxační technika, se kterou bych vás ráda seznámila. Tato relaxační metoda je založena na využívání vonných látek tak, abychom občerstvili své duševní síly a navodili si pocit pohody.

Aromaterapie je spojena s celou řadou pozitivních účinků. Výrazně ovlivňuje emoční naladění a psychický stav obecně, pomáhá při depresích, úzkostných stavech, neurózách, poruchách spánku, čili uklidňuje, zbavuje strachu a vede k dobré náladě. Lze ji použít i při potížích s menstruací, menopauzou, pomáhá při úpravě metabolismu, zejména při hubnutí. Vzhledem k tomu, že prchavé vonné látky pronikají kůží, používají se jako součást přípravků k odstranění různých kožních obtíží, ekzémů, akné, pozitivně ovlivňují křečové žíly a bolesti svalů a kloubů. Navíc je aromaterapie pohodlnou relaxační technikou, nenáročnou na fyzické a psychické úsilí a také na čas, ve srovnání s ostatními metodami.

Nutno říci, že se nejedná o moderní metodu obnovení a udržení fyzického a psychického zdraví, právě naopak. Kořeny aromaterapie sahají hluboko do historie, lépe řečeno až do pravěku. Již naši předkové, kteří byli schopni rozdělat oheň, pálili vonné byliny, aromatické dřeviny a rostliny a vdechovali takto vzniklý kouř při náboženských a léčebných obřadech. Účinků aromatických látek bylo také bohatě využíváno ve starém

Egyptě, Indii a Číně. Nesmím zapomenout ani na antické Řecko a Řím. Starí Řekové si pořídili různé části svého těla vonnými oleji pro zlepšení tělesného i emocionálního zdraví. Římané zase používali aromatické rostliny do koupelí a vyráběli z nich přípravky na masírování a léčení. V současnosti se vyrábějí především umělé vůně a přípravky, které jsou levnější a jejich výroba méně nákladná, avšak často dráždí pokožku a způsobují nejrůznější alergie. Mohu však s potěšením konstatovat, že pomalu a postupně dochází k návratu k přírodním produktům, což je jediné dobře.

Vonné látky, to zní lákavě, ale co vlastně tento pojem představuje? Pro účely aromaterapie slouží tzv. koncentrované esence (oleje s obsahem aromatických látek) některých rostlin, získané destilací z okvětních lístků, listů, pryskyřice, semen, kůry, kořenů, lodyh a stonků. Takto získané oleje jsou méně mastné než například slunečnicový nebo olivový olej, jsou více tekuté a na vzduchu se rychleji vypařují.

Existuje několik způsobů, jak mohou aromatické látky působit na náš organismus. Můžeme je vdechovat, nechat je vstřebávat pokožkou nebo používat orálně neboli ústně (v tomto případě jen pod dohledem školeného odborníka).

Vdechování aromatických látek zahrnuje vše, od pálení vonných bylin po esenciální oleje používané v aromalampách. Čichové informace, získané vdechováním, jsou přenášeny nervy do mozkových center a vedou ke změnám metabolismu i emocí. Kromě toho procházejí vdechované miniaturní částičky esenciálních olejů dýchacími ústrojími a dále přes plíce do krevního oběhu.

K vstřebávání pokožkou dochází díky aromatickým kousečkům, masáží či užívání kosmetických prostředků, které esenciální oleje obsahují.

Nejjednodušší a také nejčastější způsob aromaterapie,

Výsledky 1. NP JKA KARATE

Mladší žáci

KATA
1. Babor
5. Bruner
KUMITE
4. Abrahamjan
5. Babor
7. Bruner
KATA TÝM
2. SKBU Hostivař

Mladší zákyňe

KATA
5. Nováková
7. Neradilková
8. Klímová
KUMITE
5. Nováková
7. Neradilková
8. Klímová
KATA TÝM
1. SKBU Hostivař B

Starší žáci

KATA
4. Malina
KUMITE
2. Jadrný

KATA TÝM
3. SKBU Hostivař

Starší zákyňe

KATA
1. Prajzlerová
4. Bašusová
KUMITE
3. Prajzlerová
7. Hybštová
8. Bašusová
Kombinace
Prajzlerová Marie
KATA TÝM
1. SKBU Hostivař

Dorostenci

KATA
1. Gregor
2. Malina
3. Cepek
5. Prchlík
KUMITE
1. Malina
3. Cepek
Kombinace
Malina Jaroslav
KATA TÝM
1. SKBU Hostivař

Dorostenky

KATA
3. Jezdinská
8. Ženíšková
KUMITE
4. Tomíšková
KATA TÝM
3. SKBU Hostivař

Junioři

KATA
1. Gregor
4. Malina
6. Cepek
KUMITE
6. Cepek
KATA TÝM
2. SKBU Hostivař

Juniorky

KATA
1. Suchá
2. Voplakalová M.
3. Polášková
8. Voplakalová K.
KUMITE
1. Suchá
7. Slavíková

Kombinace
Suchá Michaela
KATA TÝM
1. SKBU Hostivař

Senioři

KUMITE
1. Bernat
8. Kraus

Seniorky

KATA
1. Plunderová
2. Dymáková
3. Suchá
4. Hilbertová
5. Polášková
6. Bubáková
KUMITE
1. Bosáková
3. Plunderová
4. Táborová
5. Hilbertová
KOMBINACE
Plunderová Alena
KATA TÝM
1. SKBU Hostivař

neboli relaxace pomocí vůně, je vdechování oleje prostřednictvím aromalampy. Předpokládám, že asi všichni víte, nebo alespoň tušíte, jak taková aromalampa vypadá. Je to v podstatě keramická nádobka, dostupná běžně nejen ve specializovaných prodejnách, ale i v obchodech s keramikou, suvenýry apod. V dolní části je vybavena otvorem pro čajovou svíčku, v horní části je malá miska na vodu a vonné látky. Princip použití je jednoduchý. Teplo, které vydává čajová svíčka, vede k odpařování směsi vody a oleje a jejím rozpptýlení do okolí. Pro lepší účinek se doporučuje umístit aromalampu v nižších polohách místnosti, jelikož vůně vycházející z aromalampy stoupá vzhůru.

V případě, že jste v situaci, kdy nemůžete použít aromalampu (na cestách, na návštěvě atd.), ale přitom toužíte po rychlé relaxaci, zkuste se opatrně nadechnout esenciálního oleje přímo z lahvičky, případně nakapat pár kapek na papírový kapesník a inhalovat z něj.

A nyní pár příkladů aromatických olejů a jejich použití. Když nebudete moci usnout, zkuste nakapat na okraj polštáře pár kapek mandarinkové esence. Pokud vás ovládne hněv, heřmánek nebo meduňka vás spolehlivě uklidní. Při podrážděnosti je nejlepším řešením levandule, cypřiš nebo olibanum. Pokud vás bude trápit úzkost, můžete vyzkoušet bergamot, jasmín, majoránku, růži či santal. S apatií si poradíte pomocí jalovce, pačuli nebo rozmarýnu. V případě náhlého záchvatu nerozhodnosti zkuste vsadit na bazalku, jasmín či šalvěj. Lékem na zámutek je růže, majoránka nebo yzop a strachu před závody a zkouškami je možno čelit jasmínem či šalvějí. Může se stát, že na vás daný olej bude mít jiné účinky, než jsem zde uvedla. Potom platí, že co se vaší osoby týče, pravdu máte vy a nikdo jiný.

A ještě několik důležitých a užitečných rad na závěr. Při jaké-

koliv reakci na nějaký olej (kožní nebo dýchací potíže), jej přestaňte ihned používat. Esenciální oleje inhalujte jen po krátkou dobu, maximálně deset minut. Obecně platí: čím méně, tím lépe, čili můžete užít slabší dávku oleje, ne však silnější. Některé oleje nejsou vhodné pro těhotné ženy, např. rozmarýn, šalvěj, jalovec a kadidlo. Užívejte zásadně jen kvalitní siličné oleje, ne oleje pochybného původu či nekvalitní náhražky. Dobrým ukazatelem je v tomto případě cena, čím levnější olej, tím méně kvalitní. Skladujte oleje v temnu a chladnu, aby vám déle vydržely.

Hana Vimrová



Stupně výcviku iai do

Formát cvičení

Začínáme vždy zahajovací etiketou, která se skládá z shinzen ni rei (úklona čestnému místu), sensei ni rei (úklona učiteli) a to rei (úklona meči). Pak následuje zahřívací a protahovací rozcvička.

To, jakým způsobem bojovník sedí v seiza, po které straně má položený meč, kam míří jeho ostří či hrot, není jen záležitostí zachovávání tradice a zvyků či dodržováním správných mravů. Každý z těchto zdánlivých detailů má i praktický bojový význam.

Pak následuje suburi (cvičení řezů), kihon včetně chiburi (odklepnutí krve) a noto (otření a zasunutí meče do pochvy).

Bojový aspekt iaido by se dal charakterizovat čtyřmi body: tasit - seknout - očistit meč od krve - zasunout zpět do pochvy.

Suburi učí principům seků v různých rovinách, práci nohou a přemísťování.

Technický arsenál iaido zahrnuje vertikální, horizontální a diagonální řezy, bodnutí a údery cukou (rukojetí meče).

Cvičení ve dvojicích je nadstavbou základního tréninku. Při tomto cvičení se žák učí odhadovat správnou vzdálenost k soupeři, načasování svého úderu, schopnost přesně zasáhnout místo, které soupeř odkrývá a celou řadu dalších aspektů. Vše probíhá jak formou připravených scénářů, tak formou rychlých akcí, kde žák reaguje na pohyb učitele.

Celá praxe cvičení ve dvojicích je

ZBRANĚ

obsažena v iaidžucu, které je velmi důležité pro studium samotného iaido vzhledem k rozvíjení bojových schopností žáků.

Cvičení kata často začíná tak, že učitel vysvětlí body, které se budou probírat, buď všem studentům dohromady, nebo zvlášť výkonnostním skupinám.

Pak následuje buď formální cvičení, kde cvičí všichni dohromady podle načasování učitele či asistenta, nebo volné cvičení, kdy každý provede kata ve vlastním čase, zatímco instruktor se uchýlí k opravám jednotlivých chyb od studenta ke studentu.

Důraz je kladen především na harmonickou koordinaci meče a těla. Je třeba, aby se člověk a meč stali harmonickým celkem, takže meč musí být nedílnou součástí bojovníkova těla i myslí - v iaidó nesekejí jen paže, které třímají meč, ale celý člověk.

Struktura kata

Každá kata následuje stejný základní náčrtek čtyř sekcí: nukitsuke (tah a řez), kirioroshi (hlavní obouruční řez), chiburi (odklepnutí krve z čepele) a noto (očistění a zasunutí meče do pochvy). Cvičení nabízí mnoho variací, přičemž další variace mohou být údery jílcem před tasením, bodnutí, řezy v úhlu jiném než vodorovném, řezy do více stran, kryty, kombinace atd.

Na konci cvičení všichni dohromady provedou závěrečnou etiketu.

Tomáš Holan

UČÍME SE JAPONSKY!

DATUM

a) Dny v měsíci

Jak jsme si již na jiném místě uvedli, japonština má mnoho druhů počítání. To se týká i dnů v měsíci. Pro 1. až 10. den existují speciální výrazy. Od 11. až 31. dne platí pravidelné počítání (tedy vzor: "číslovka" + "den", např. 31. = "sandžúiči" + "niči" = sandžúičiniči) kromě opět zvláštních výrazů pro 14., 20. a 24.

Prvního (1.)	一日
cuitači	
Druhého (2.)	二日
Afuc'ka	
Třetího (3.)	三日
mikka	
Čtvrtého (4.)	四日
jokka	
Pátého (5.)	五日
ic'ka	
Šestého (6.)	六日
muika	
Sedmého (7.)	七日
nanoka	
Osmého (8.)	八日
joka	
Devátého (9.)	九日
kokonoka	
Desátého (10.)	十日
tóka	
Jedenáctého (11.)	十一日
džúičiniči	
Dvanáctého (12.)	十二日
džúniniči	
atd.... až do 31.	
Pozor!:	
Čtrnáctého (14.)	十四日
džújokka	
Dvacátého (20.)	二十日
hac'ka	
Dvacátého čtvrtého (24.)	二十四日
nidžújokka	

More than just good form

I have observed kata performed by many people in Hostivar, and I think we are forgetting one very important point: you must always imagine you have an opponent in front of you. All techniques in kata are used to first defend against an attack and then neutralizing the attacker. Some attacks are by more than 1 person, so you must imagine there are 2, 3, 4 or more attackers chasing you in every kata. Right from move 1 in Heian Shodan to even the mae mikazugi-geri, jump and ushiro-geri in Unsu, you must always think about the opponent and try to figure out why we do certain techniques and how you can apply them (bunkai) and develop them further (oyo). If you can imagine blocking and neutralizing opponents when doing kata, this will become the difference between a poor performance and good, strong techniques.

Steen Carlsson

JAPONSKÉ ZÁTIŠÍ LUKÁŠE KRAUSE

JAPONSKÉ ZÁTIŠÍ LUKÁŠE KRAUSE

JAPONSKO VE VÁLCE II. SVĚTOVÁ VÁLKA V ASI

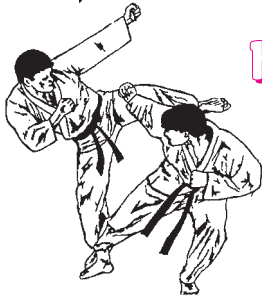
II. Obrat ve válce. První vítězství Spojenců

Prvním nepříjemným překvapením byl pro Japonce první nálet na Tokio, který provedlo americké letectvo 18. dubna 1942. Peruť šestnácti středních bombardérů, B-52 vedená plukovníkem Jamesem Doolitlem, provedla zhruba hodinový nálet, jehož výsledkem bylo 50 mrtvých a 252 zraněných a bylo poškozeno na 90 továren. Osud posádky byl různý. Pět mužů se dostalo na sovětské území, tři letci zahynuli při přistávání v Číně, šedesátí čtyřem Američanům se podařilo dostat na území neobsazené Číny a osm pilotů bylo zajato Japonci. Pět z nich bylo odsouzeno k doživotí, tři k trestu smrti. Japonské velení bylo popuzeno pomocí, kterou poskytli obyvatelé okupované Číny posádkám letounů. Výsledky masakrů, které následovaly, lze srovnat se "znásilněním Nankingu" v roce 1937. 100 000 japonských vojáků začalo pustošit vše, co jim stálo v cestě. Zabíjeli civilisty i plynem a prováděli pokusy s biologickými zbraněmi. Nesčetní Číňané zemřeli na antrax, tyfus, dýmějový mor, cholera a jiné nemoci, jejichž účinek na lidský organismus zkoumala v Mandžukuu neslavně proslulá Jednotka 731. Zahynulo 250 000 čínských civilistů. Již v této době se začínaly rýsovat rozdíly mezi Japonskem a Spojenými státy. Japonské hospodářství, již tak vyčerpané válečným konfliktem v Číně, se nemohlo co se týče růstu měřit s potenciálem americké ekonomiky. Zpočátku poskytovaly stíhačky Zero a dalekonosná torpéda zřetelnou převahu, která kontrastovala s těžkopádnými a neefektivními stroji americké armády, používanými během prvních jedenadvaceti měsíců války. Avšak vývoj nových letadel, radaru, řízených torpéd, distančních zapalovačů, nových léků nahrál Spojeným státům. Prvním významným střetnutím v Tichomoří se stala bitva v Korálovém moři v květnu 1942, po jejímž patovém výsledku museli Japonci odložit plánovanou invazi do Austrálie. V květnu 1942 shromáždil admirál Jamamoto nesmírnou námořní sílu pro připravované obsazení atolu Midway - osm velkých letadlových lodí, jedenáct bitevních lodí,



včetně nové superlodi Jamato, dvaadvacet křižníků a jednadvaacet ponorek. Jamamoto věřil, že pokud se mu podaří vyhrát, bude moci přesvědčit Tódžóa, aby zahájil jednání o míru ještě v době, kdy je Japonsko na vrcholu sil. Američtí šifrantí však rozluštili námořní kódy Japonců, a tak se 4. června Spojenci dokázali na početně silnější japonskou flotilu připravit. Výsledkem bylo, že Japonci přišli o čtyři letadlové lodě a stovky zkušených pilotů a posádek. V bitvě o Midway přišli Japonci o polovinu své úderné námořní síly. To je donutilo upustit od útočných plánů a přejít do defenzivy. Zanedlouho došlo i k porážce japonských pozemních vojsk. Došlo k ní v Milneově zátocě u Port Moresby v jihovýchodní Nové Guineji. Z původních tří tisíc Japonců přežilo po třídenních bojích s americkými a australskými jednotkami jen asi šest set vojáků, kteří se vrátili zpátky na paluby svých lodí. Další pozornost se upírala k ostrovu Guadalcanal na Šalamounových ostrovech. 6. srpna 1942 zde zakotvily tři transportní lodě přivázející spojenecké jednotky námořní pěchoty. Další den se vylodilo šest tisíc vojáků na malém ostrůvku Tulagi bráněném dvěma tisíci Japonci. Těžké boje přežilo pouze dvacet tři japonských vojáků. Poté se spojenecká pěchota přebrodiva na Guadalcanal. Japonští dělníci budující letiště se rozutekli do husté džungle a zanechali po sobě dostatek zásob. Američané byli překvapeni a dohadovali se, kde vlastně všichni Japonci jsou. Tato zvědavost vedla k incidentu, jenž se stal jedním z nejsilnějších popudů k pozdějším ukrutnostem spáchaným během války v Tichomoří. Předsunutá hlídka ohlásila zpozorování mávajících bílé vlajky. Japonský námořník, jenž se sám vzdal Američanům, tvrdil, že v džungli je mnoho takových, kteří se chtějí vzdát. Proto byla zorganizována četa pětadvaceti dobrovolníků ke hledání takových Japonců. Japonci je opravdu uvítali bílou vlajkou, ale potom vytáhli ukryté zbraně a nic netušící námořní pěšáky pobili. Tento postup japonských vojáků silně popudil Spojence. Následné těžké boje, vyznačující se krutostmi na obou stranách, trvaly až do 19. ledna 1943, kdy generál Hjakutake konečně uznal drtivou porážku Japonců a nechal ihned evakuovat zdecimované vojsko z Guadalcanalu. Japonci ztratili 25 000 mrtvých. Japonská císařská armáda přes námitky námořnictva rozhodla, že je nutné na Šalamounovy ostrovy a Novou Guineu vypravit posily. Admirál Jamamoto vypracoval plán k celkovému posílení námořních i pozemních sil v této oblasti. Naplánoval si leteckou inspekční cestu po Japonci ovládaných územích včetně návštěvy raněných a nemocných. Oznámení o zamýšlené cestě však bylo zachyceno a dešifrováno americkými radisty. Rozhodnutí o sestřelení Jamamotova letounu padlo z úst prezidenta

Roosevelta. Další porážka přišla v květnu 1943, kdy Spojenci dobyli zpět Aleuty. Boje pokračovaly na Gilbertových ostrovech - na atolech Tarawa a Makin. V lednu 1944 se cílem útoku stal Kwajalein v Marshallových ostrovech. Osm tisíc Japonců bylo poraženo zdrcující přesilou. Dalším cílem se stal Saipan, ostrov uprostřed Mariánského souostroví. V červnu 1944 se podařilo bez odporu vylodit asi 20 000 amerických námořních pěšáků. Následoval zběsilý útok Japonců. Ti pak při ústupu kladli zarputilý odpor. Když se již zdál konec jistý, zavelel generál Saitó k sebevražednému útoku. Přes 4000 důstojníků a vojáků se vyřítlo s hlasitým řevem proti americkým kulometům. Strašlivou kapitolu bojů na Saipanu byl osud tisíců civilistů. Mimo těch, co byli zabiti v bojích, spáchali mnozí sebevraždu nejruznějšími způsoby. Až dvě třetiny obyvatel ostrova takto zahynuly. Celé rodiny i s dětmi se vrhaly ze skalních útesů. Bylo zabito asi 52 000 Japonců. Spojenci byli též podpořeni ze vzduchu, což zasadilo japonským jednotkám poslední ránu, a tak kapitulovaly. Poté Spojenci dobyli ostrovy Guam a Tinian. Pád Saipanu ohrozil pozici generála Tódžóa, který soustředil ve svých rukou mimořádnou moc - premiér, ministr války, náčelník generálního štábu. Nepříznivý vývoj války v polovině roku 1944 přiblížil čas generálova pádu. Od katastrofy u Midway se neustále projevovaly důsledky americké převahy. Trvale vzrůstaly ztráty lodní tonáže, padly Šalamounovy ostrovy i Nová Guinea, obranná linie ve středním Pacifiku se zhroutil. Chod výroby byl udržován za cenu drastických opatření, v továrnách se pracovalo sedm dní týdně, podstatnou pracovní sílu tvořily ženy a děti. Nedostatek paliva a potravin si vynutil přidělovací systém. Proto byl v létě 1944 Tódžó kritizován z mnoha stran. Situace se zdála být neudržitelná, a tak Tódžó rezignoval. Na jeho místo byl povolán generál Kuniaki Koiso. Situace v Tichomoří byla již kritická. Ostrov Ió (Iwo) se stal útočištěm poškozených amerických letadel vracejících se z bojových akcí nad Japonskem. Hruzné boje na sebe nenechaly dlouho čekat. Přes vítězství šlo o bitvu s největšími ztrátami Spojených států. V dubnu 1945 se obě ofenzivy soustředily na Okinawu, která padla v květnu. V operacích byly kombinovány: vzdušné údery z letadlových lodí, námořní uzávěry, obojživelné techniky, vylodovací čluny a pěchota. Ve srovnání s rozlohou okinawských ostrůvků byly ztráty zdrcující. Na Okinawě padlo více než 85 procent obránců a Spojenci ztratili 49 100 mužů, z čehož jednu pětinu na moři, kde hromadné útoky japonských sebevražedných letadel zvaných kamikaze (božský vítr) potopily 34 lodí a dalších 368 vážně poškodily...



KALENDÁŘ AKČÍ KARATE V ROCE 2004



Měsíčník Kiai vydává SKBu Hostivař
Trhanovské nám. 179/9, Praha 10, 102 00
Šéfredaktor: Mgr. Jana Konečná
Telefon: 271 750 504 e-mai: info@skbu.cz
Dotazy a připomínky na měsíčník KIAI: jana.kon@quick.cz

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ ODDÍLŮ KICKBOXU A AIKIDA

14. - 21. srpna 2004

Rekreační zařízení VESEC

Mírová pod Kozákovem

cena 2.750,- Kč

ubytování, strava, doprava, tréninky
přihlášky u Michala Štrnada v kanceláři
SK od 1. dubna 2004

LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ ODDÍLU KARATE

21. - 28. srpna 2004

Odborné učiliště a Praktická škola

Lázeňská 826

Sadská

cena 2.750,- Kč

ubytování, strava, doprava, tréninky
přihlášky u Michala Štrnada v kanceláři
SK od 1. dubna 2004

19. - 21. 3.	Školení trenérů II. třídy	Praha
28. 3.	Seminář K. Strnad a S. Carlsson	Trhan. nám.
3. - 4. 4.	Mistrovství Evropy JKA senioři	Jugoslávie
7. 4.	Velikonoční turnaj SKBU Hostivař	Trhan. nám.
18. 4.	Seminář K. Strnad a S. Carlsson	Trhan. nám.
6. - 9. 5.	Kata speciál JKA ČR	Č.Budějovice
14. - 16. 5.	Národní pohár JKA II. kolo	Sokolov
20. - 23. 5.	Kata Speciál SRN	Karlsruhe
5. 6.	Liga družstev JKA ČR	Praha
2. 7. - 6. 7.	Gasshuku JKA ČR	Sokolov
15. - 18. 7.	Seminář shihan Tanaka 8. dan JKA	Budapešť
2. - 6. 8.	Gasshuku SRN	
4. 9.	Liga družstev JKA ČR	Neratovice
11. - 12. 9.	Seminář shihan K. H. Rotzinger 6. dan JKA	Tábor
18. - 19. 9.	Mistrovství světa juniorů	Japonsko, Tokyó
22. - 23. 9.	Mistrovství světa seniorů	Japonsko, Tokyó
1. - 2. 10.	Seminář Marijan Glad 5. dan JKA	Praha
9. 10.	Národní pohár JKA ČR III. kolo	Č.Budějovice
6. 11.	Mistrovství JKA ČR	Neratovice
26. - 28. 11.	ME ESKA juniorů a seniorů	Gadiz - Špaň.

FEJ (Evropská federace džódó) Vás zve na 4. seminář ŠINTÓ MUSÓ RJÚ DŽÓ, který povede FRED QUANT - ŠMR Šomokuroku, IJF Čúden Holandsko)

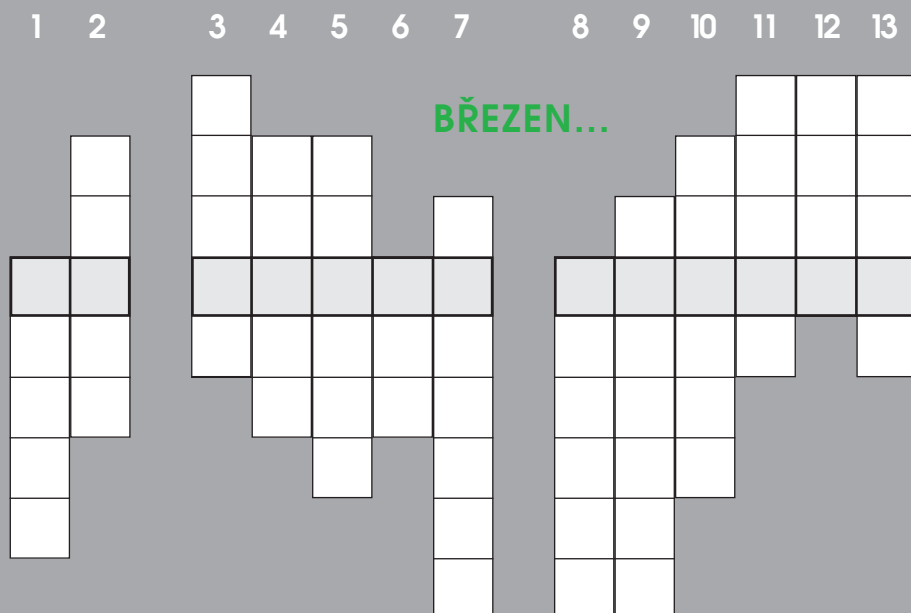
v Praze 9. - 11. dubna 2004

časy cvičení: pátek 18.⁰⁰ - 20.⁰⁰, sobota 9.⁰⁰ - 12.⁰⁰, 15.⁰⁰ - 18.⁰⁰, neděle 9.⁰⁰ - 12.⁰⁰, 14.⁰⁰ - 16.⁰⁰

místo: dódžó "Aikidó Sparta", T-Mobile Arena v Praze ulice Za Elektrárnou (vchod č. 32)

poplatek: celý seminář nebo dva dny 600,- Kč, jeden den 300,- Kč

KŘÍŽOVKA



1. Přechod pro chodce
2. Zvíře živící se blahovičnickem
3. Druh tance
4. Anglický trpaslík
5. Malinké dítě
6. Hlavní postava v Matrixu
7. Náš úspěšný akrobatický lyžař
8. Přízvisko Petra I.
9. Poloostrov v USA
10. Druh hada
11. Německý kočka
12. Slaná voda
13. Tropický strom

Ano. Naše křížovky se stávají složitějšími a složitějšími. Je kumšt se dobrat výsledku Přesto jste byli duchaplní. Vítězem únorové křížovky, jejíž správné znění bylo VALENTÝN, se stal OTAKAR SVATEK z oddílu karate. Svou cenu TRIČKO ADIDAS si vyzvedni v prodejně u Michala Štrnada.

Vyluštěnou březnovou tajenku vhadzujte do 15. března do schránky v prvním patře. Šťastný výherce získává kšiltovku KAZE věnovanou firmou Dynamis. J.K.