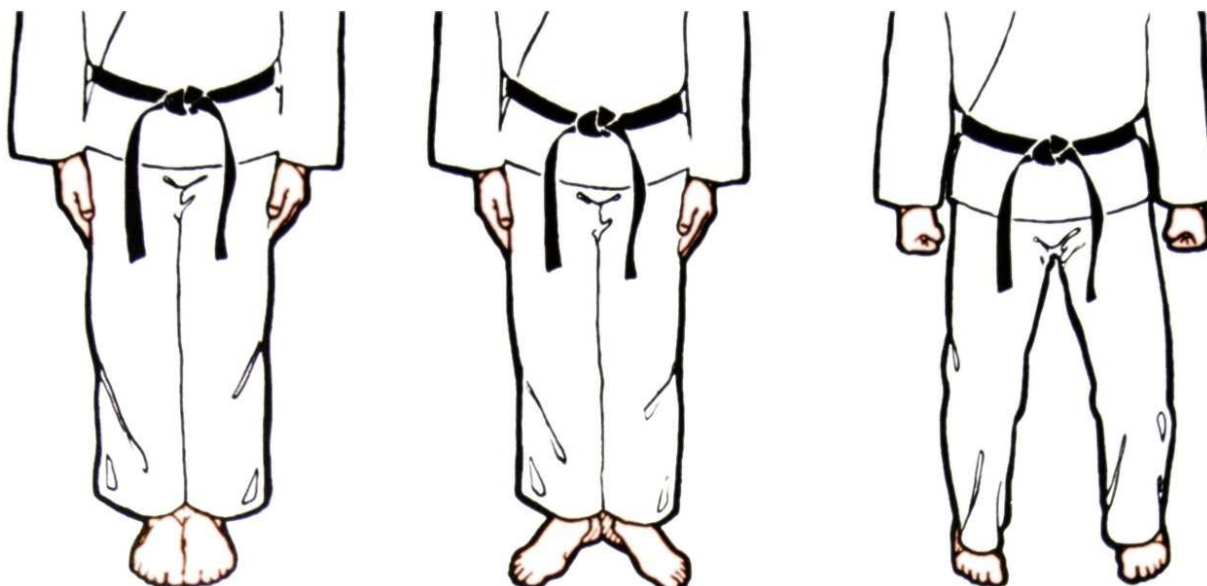


**Kung – Fu**

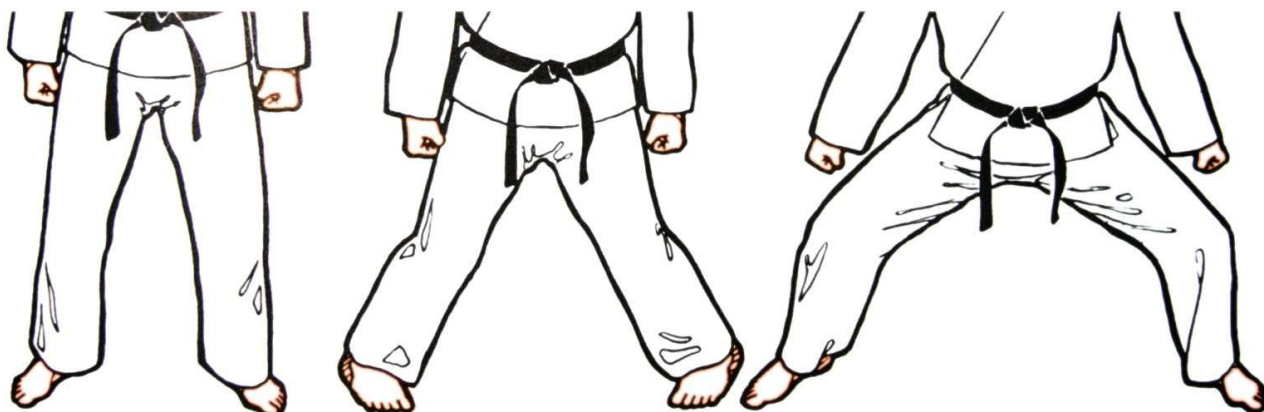
術

**Dju – Su**

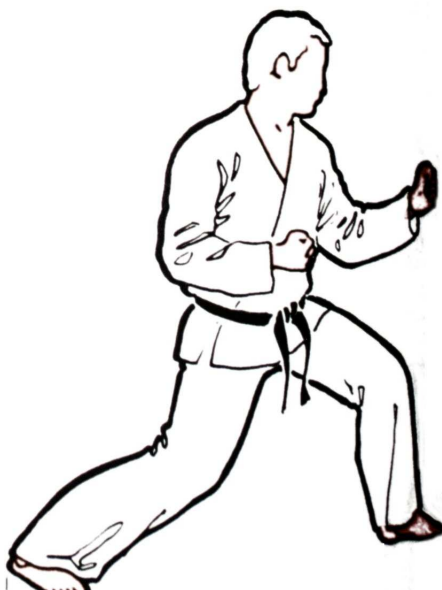
## POSTOJE



**základní postoj**, ruce jsou v pěst, chodidla jsou dle šířky ramen a špičky prstů směřují vpřed, kolena jsou mírně pokrčená, pánev je mírně podsednutá a v postoji jsme uvolnění



**kiba – dači (postoj jezdce)**, postoj je o něco širší než 2x šířka ramen, pánev je vepředu, tělo držíme vzhůru, ruce jsou v pěst, tento postoj je ideální pro kop joko – geri, kolena jsou pokrčená, špičky směřují vpřed

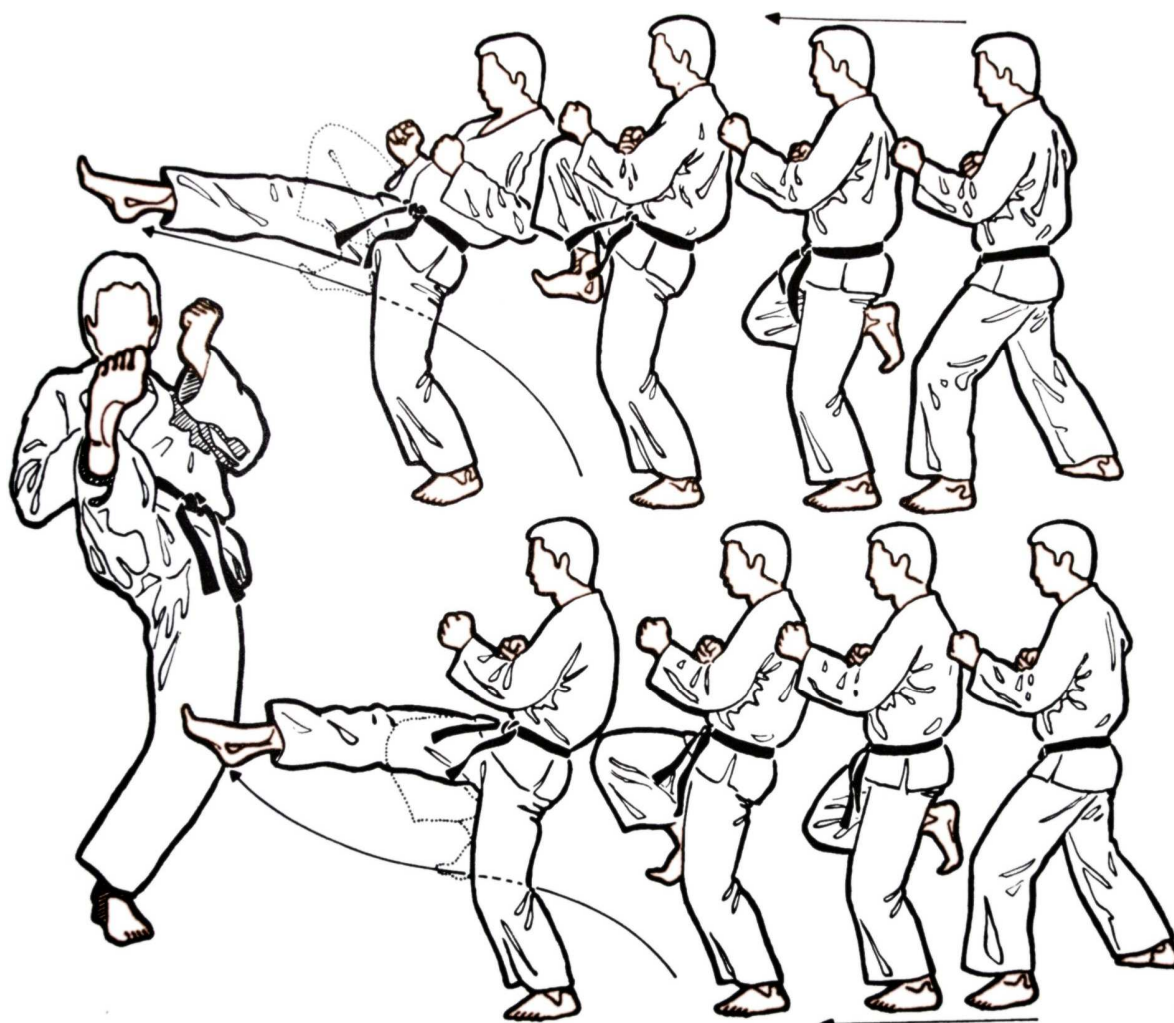


**zenkutsu – dači**, postoj je dle šířky ramen, špičky přední nohy směřují vpřed, špičky pravé nohy směřují 45° z osy směru těla, ideální úhel přední nohy je 90°, tělo je vzpřímené

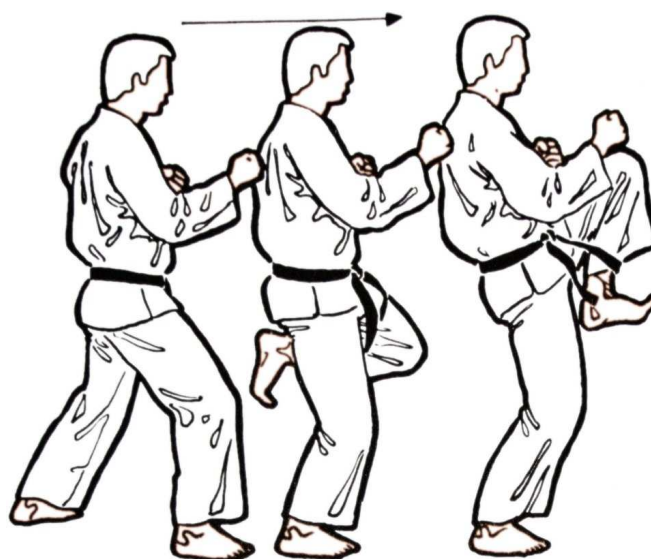


**kamaj (bojový střeh)**, nejčastěji používaný postoj ve sparingu či kumite, šířka postoje je podle šířky ramen  
délka postoje je na 2 chodidla, špičky směřují dopředu, kolena jsou mírně pokrčený a ruce jsou v garde,  
váha je na špičkách

## KOPY

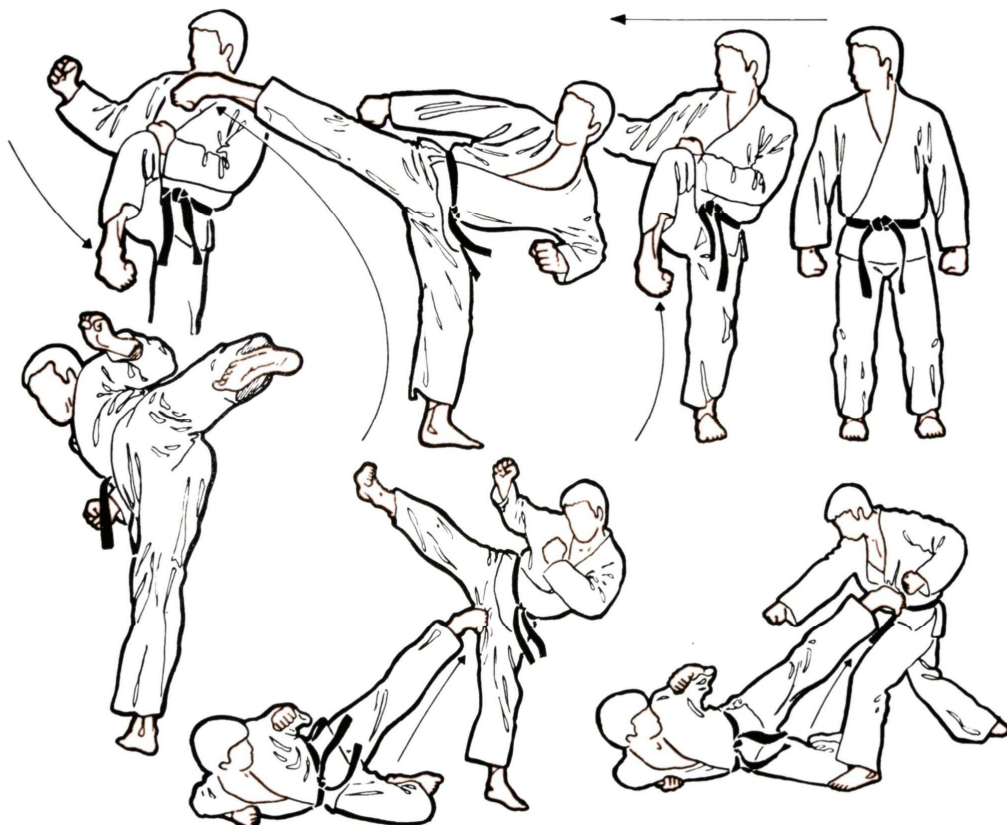


**mai – geri**, přímý kop, kop většinou ze zadní nohy a to tak, že zadní noha se zvedá, prochází v těsné blízkosti kolem druhé nohy, přičemž špička se drží nahoře, při dosažení pozice kolena ve výšce pasu pokračuje pohyb v kolenu tj. konečná fáze, kdy přichází úder polštářky nohy ze spodní strany, při tomto kopu se celá pánev i tělo pohybuje výrazně vpřed, kop celým tělem, v případě, že je kop směřován na genitálie, kope se nártem, kop je nazván **kim – mai – geri**



**hiza – mai – geri** (zkráceně **hiza – geri**), začátek kopu je stejný jako u mai – geri, ale s tím rozdílem, že konečná fáze končí u kolena, tudíž se jedná o kop kolenním



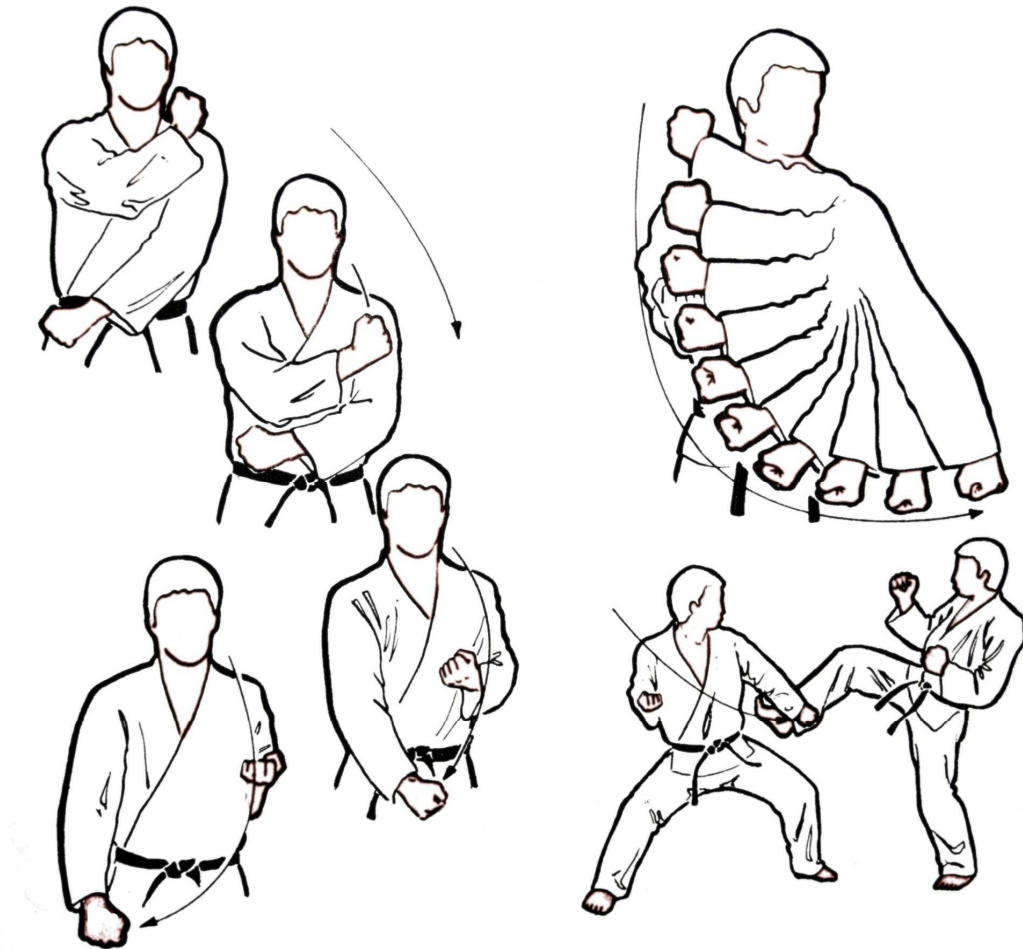


**joko – geri**, boční kop, úderová hrana je malíková strana nohy, nelépe se používá z postoje kiba – dači, tento kop je díky svému dlouhém nápřahu a tenké malíkové hraně velmi nebezpečný a silný, nápřah kopu je zvednutí nohy tak, aby byla špička dopředu a směřována nahoru a poté prudký výstřel do boku



**mavaši – geri**, zvaný též obloukový kop, úderová hrana jsou polštářky na spodní straně nohy, pokud je to do výšky hrudníku, na hlavu se tento kop kope nártem, ale i nárt se dá použít jako kop pod paže nebo na kolena, nápřah kopu je vyzvednutí nohy tak, aby kolena a kotník byli v horizontální poloze, kde je noha ještě pokrčená a od té chvíle následuje výkop v kolenu, kde přidáváme celkovou rotaci celého těla

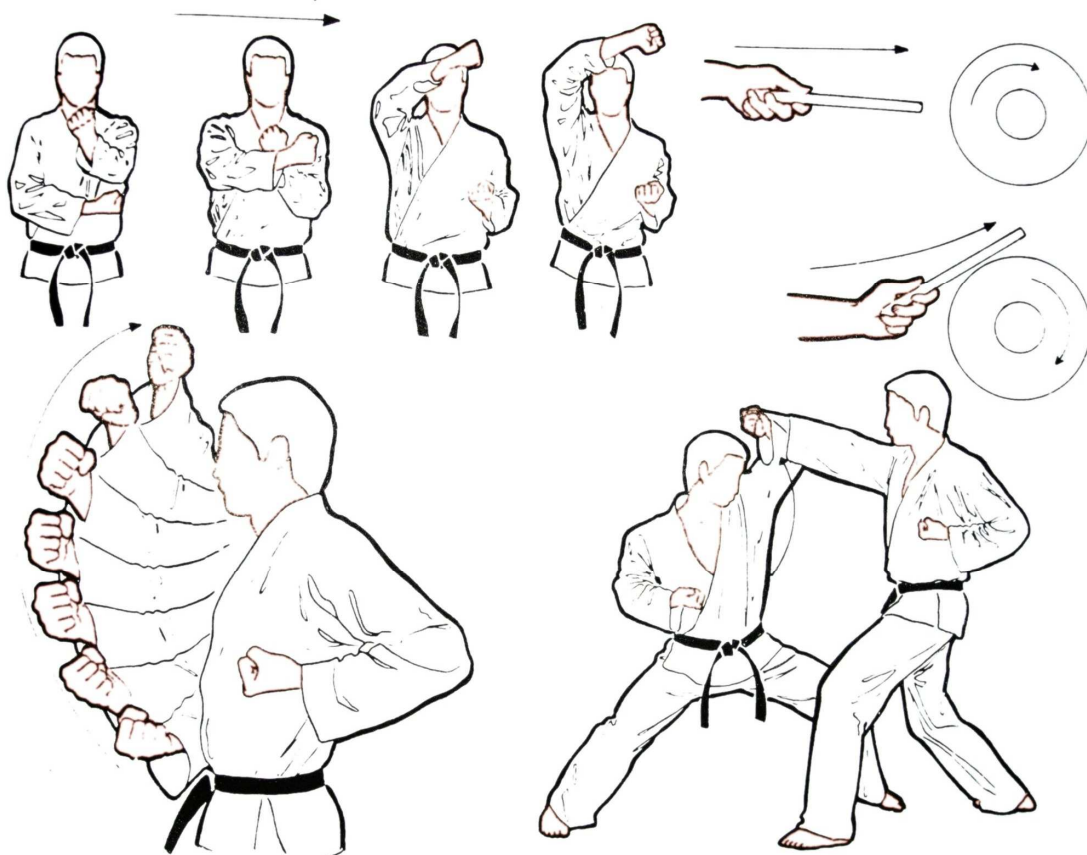
## KRYTY a BLOKY



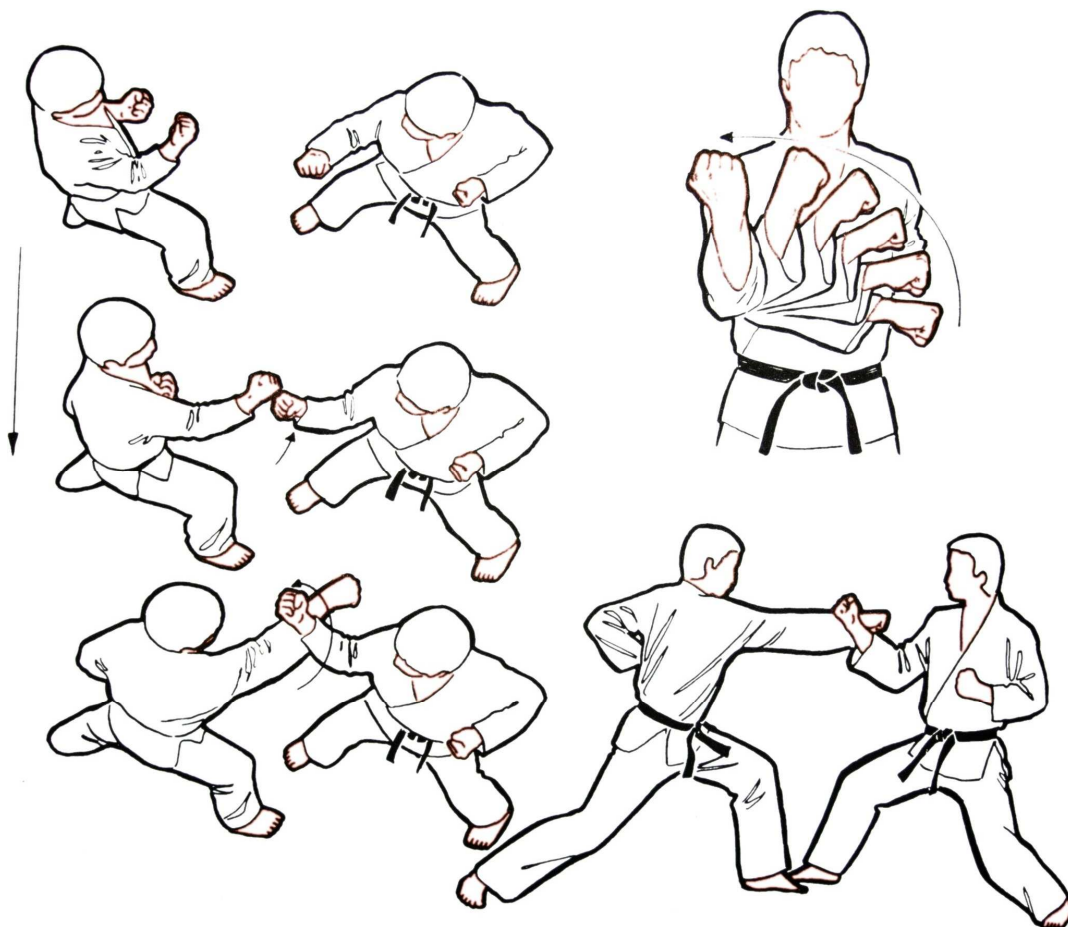
**gedan – baraj (kryt spodního pásma)**, kryt který je nejlepší proti obraně kopů na břicho ale také proti úderům, náprah je na rameni s tím, že loket směřuje na soupeře a loket s pěstí jsou v horizontální poloze, při bloku se druhá ruka stahuje v pěstí k pásu a kryjící ruka končí těsně nad kolenem



**palma (kryt horního pásma)**, ideální kryt pro vyhnutí se úderům ruky, ale i tyče, kryt začíná ze zdola a končí nad hlavou, kde vypadá jako stříška a dlaň je postavena tak, že připomíná palmu



**age – uke (kryt horního pásma)**, rotační kryt, který výborně brání před přímými útoky na hlavu, jeho náprah je u pasu, kde druhá ruka se stahuje v pěst k pasu, kryjící ruka po té míří pěsti vzhůru, kde končí nad hlavou, krycí oblast je loketní kost

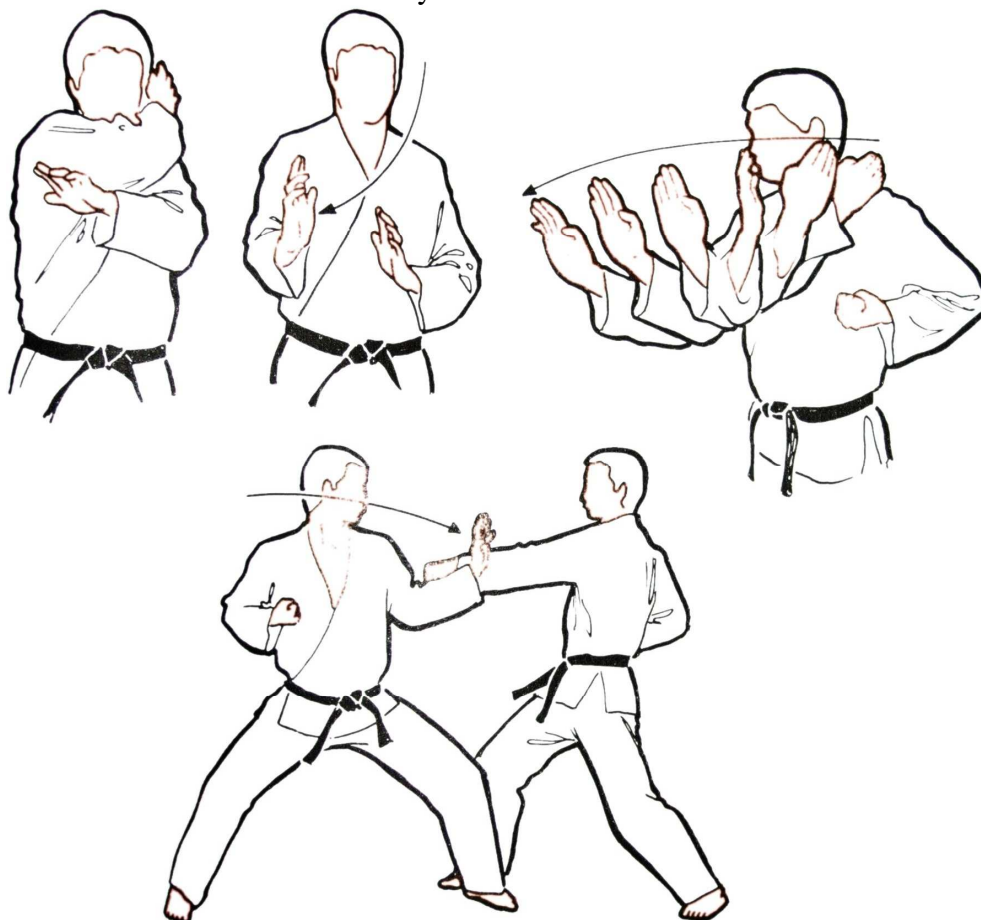


**uchi – uke (kryt hrudníku)**, výborný a krátký kryt středního pásma, kryt končí tak, že pěst je v úrovni ramen a úhel podloktí svírá 90°, jedině tak je kryt účinný





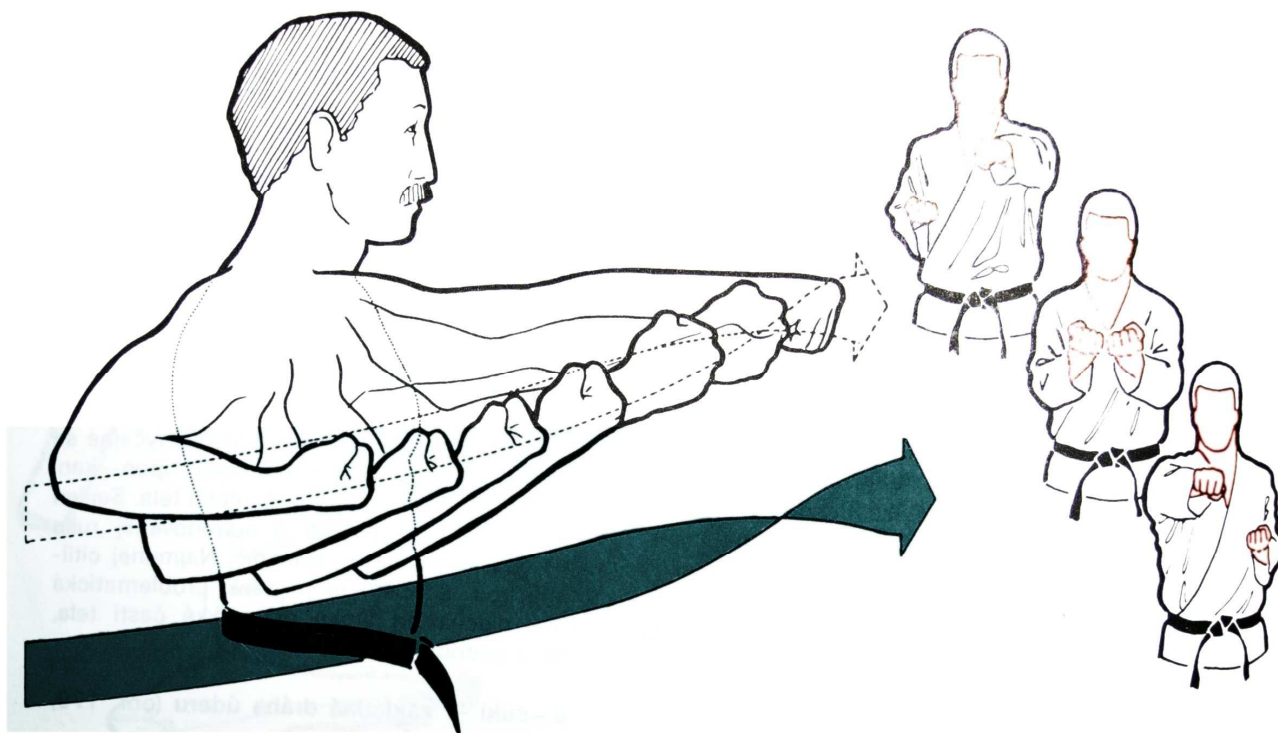
**soto – uke (kryt středního pásma)**, kryt je směřován z náprahu u hlavy tak, že během krytu rotuje pěst, rameno i celé tělo a tím vyhýbá trajektorii směru úderu protivníka, pěst je opět na úrovni ramena a podloktí by mělo svírat úhel 90°



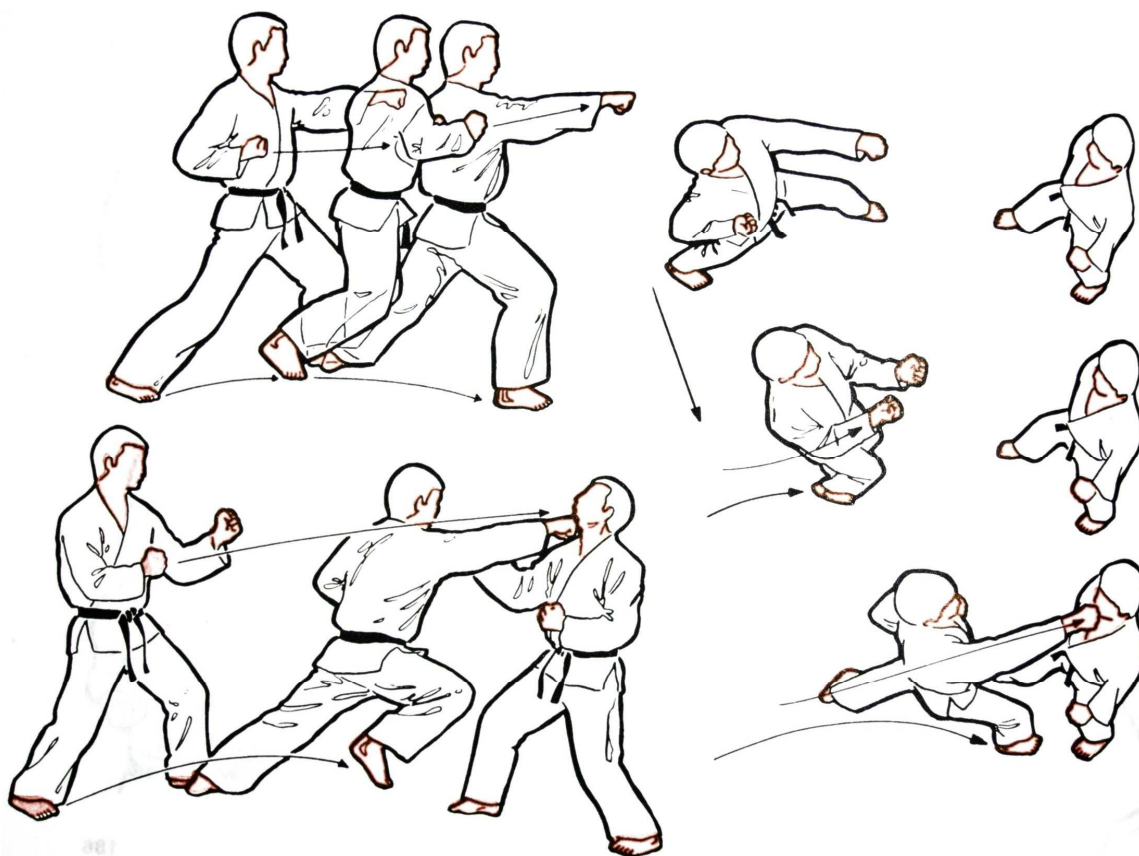
**šuto – uke (kryt sekem malíkovou hranou)**, náprah ruky začíná na rameni, a končí sekem do ruky protivníka, kde výška dlaně je v úrovni ramen a podloktí by mělo svírat 90°, druhá ruka se stahuje v pěsti k pasu



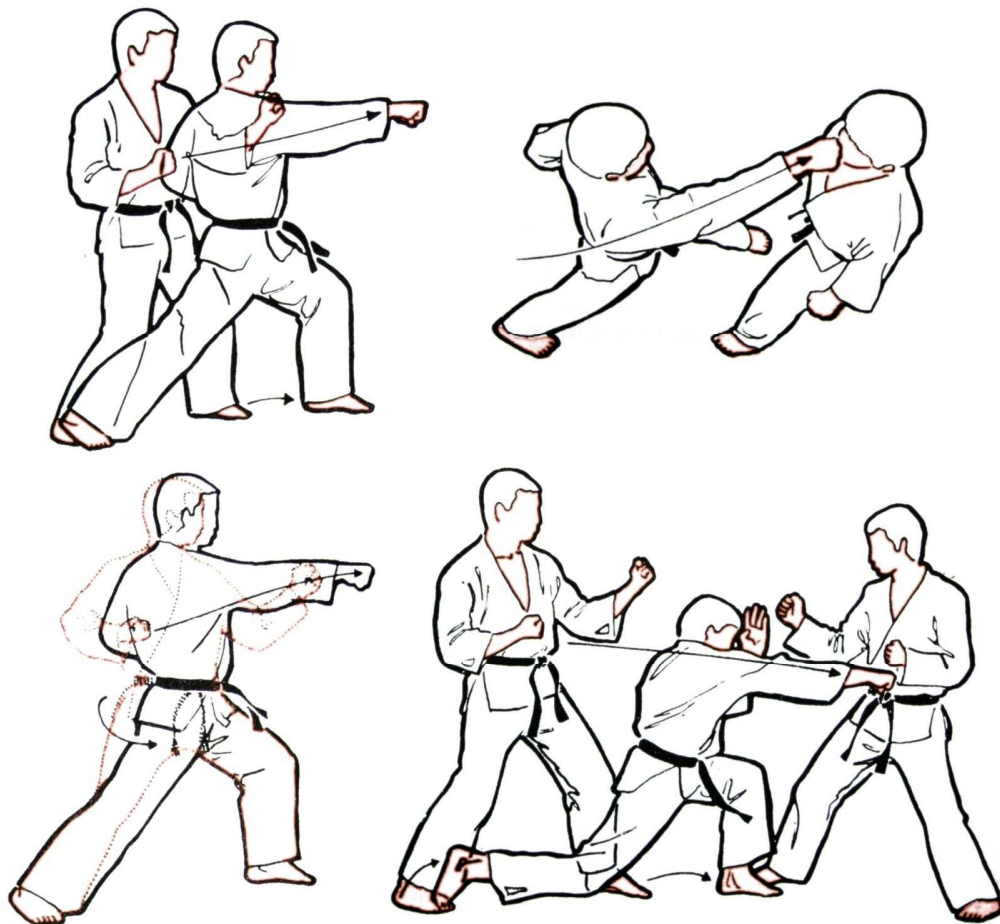
## ÚDERY



**technika úderu**, při úderu vzniká rotace v zápěstí tak, že pěst na začátku byla dlaní vzhůru a v konečné fázi dlaní dolů, přičemž úderové hrany by měly být klouby ukazováčku a prostředníčku, při pohybu je loket v těsné blízkosti těla a při úderu se stále drží těla, střídavé údery na místě (levá-pravá) se nazývají **čoku – tsuki**



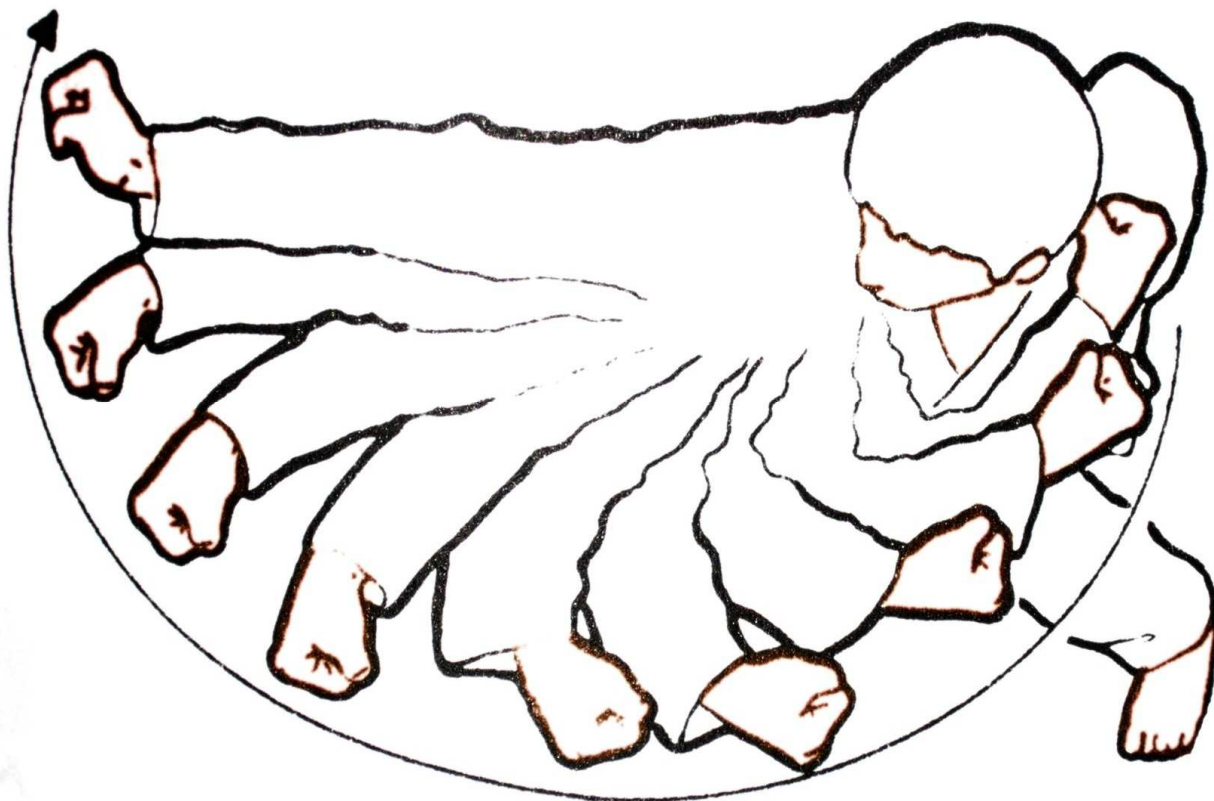
**oi – tsuki**, úder probíhá současně s nohou, tj. levá noha – levá ruka, pravá noha – pravá ruka, úder je většinou směřován na horní pásmo čili na jodan.



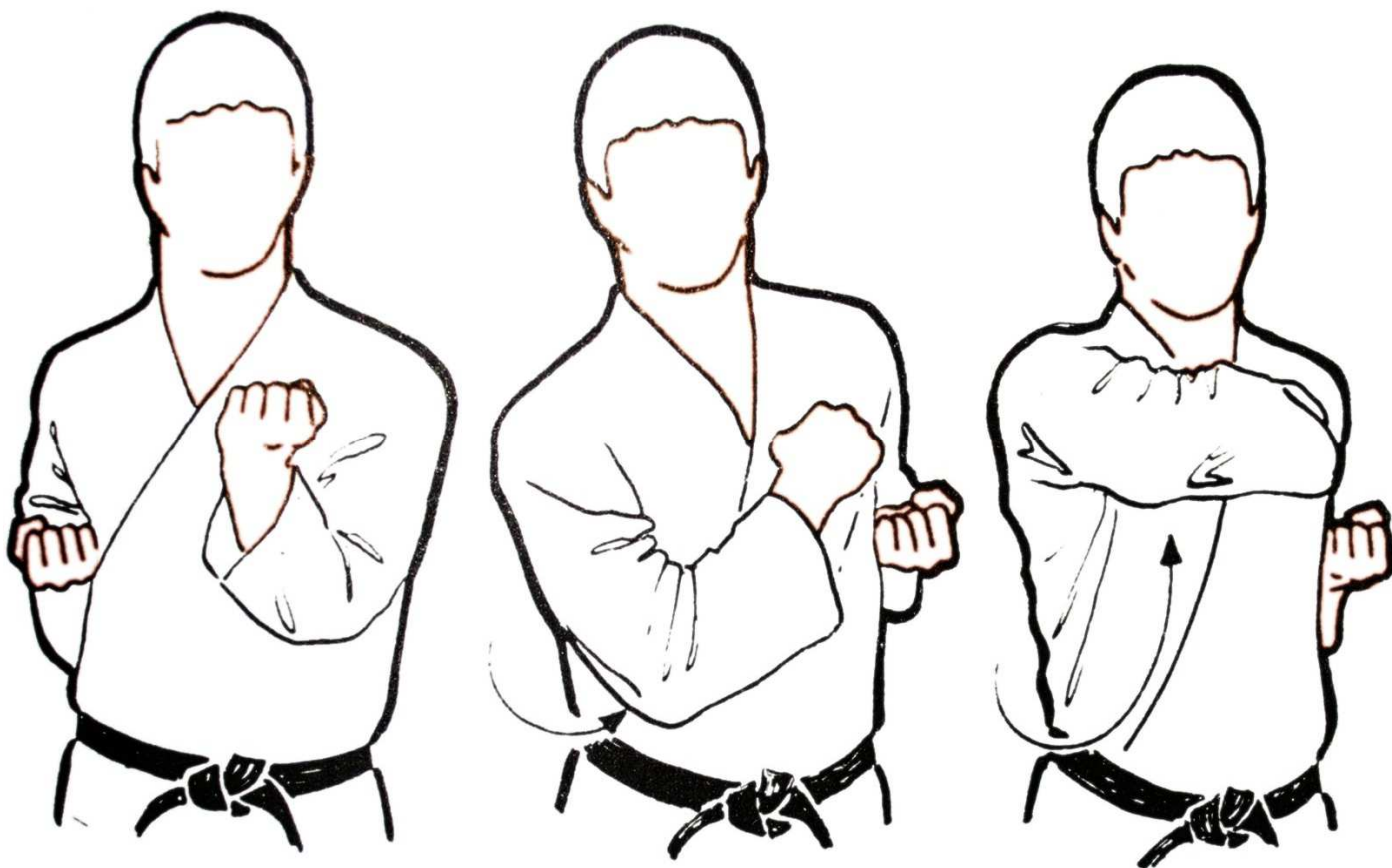
1  
**gjaku – tsuki**, úder probíhá současně s nohou do kříže tj., levá noha – pravá ruka, pravá noha – levá ruka, úder je většinou směřována na střední pásmo čili na čudan



**zvedák dlaní**, dlaň směřuje od pasu nahoru na bradu, úder je prováděn dlaní



**uraken – uči**, úder začíná náprahem na rameni s tím, že většinou je směřován na spánek nebo na kořen nosu, úder je prováděn v horizontální poloze, stejně tak se provádí úder **kladivo**, kde pěst je vytočena dlaní dolů, čili úder je prováděn malíkovou hranou

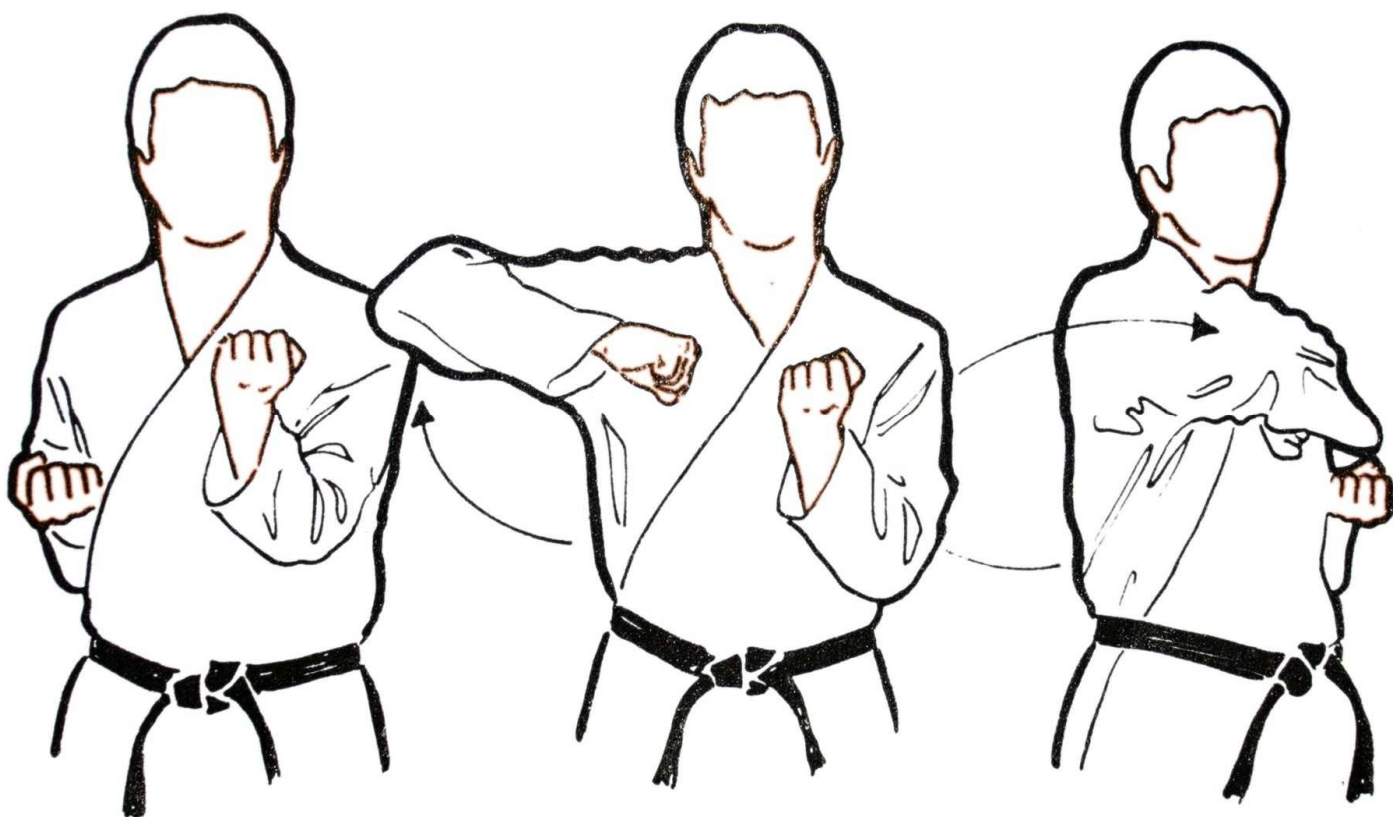


**maj – empi – uči**, úder loktem vpřed



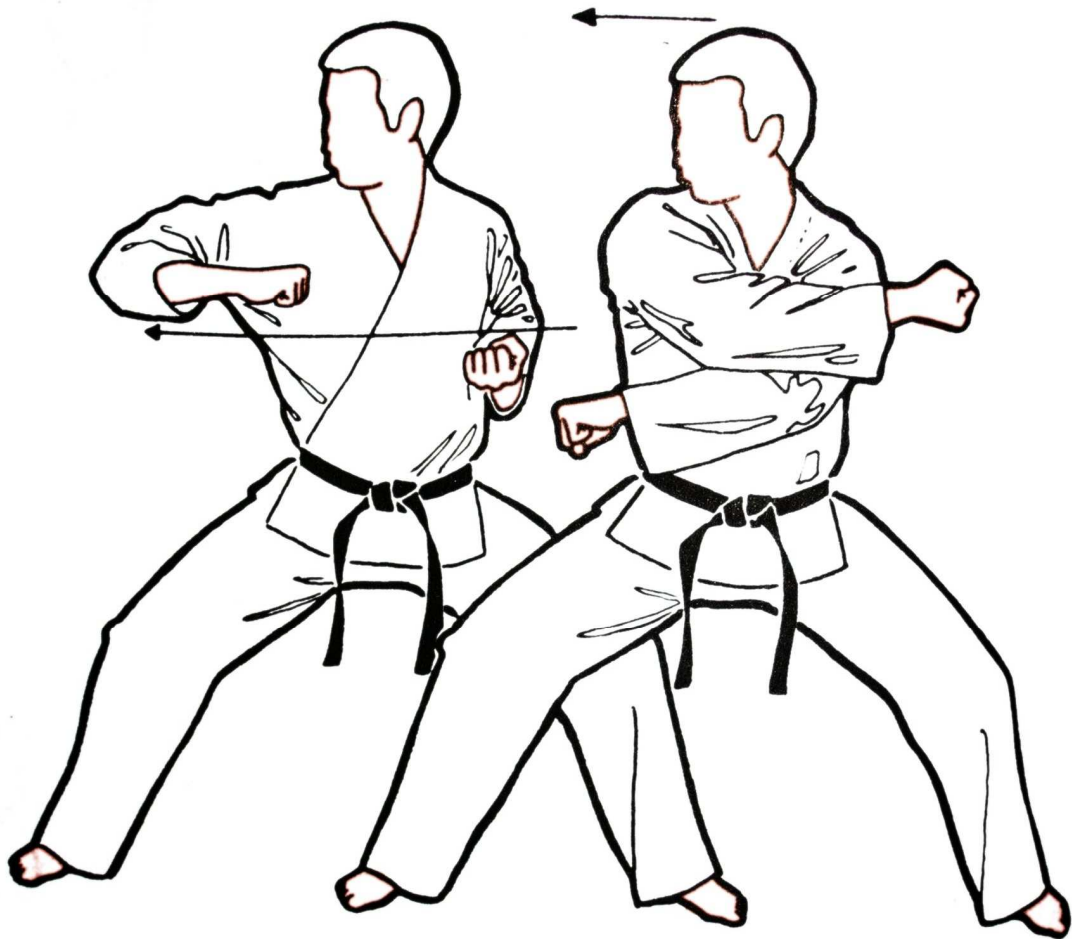


age – empi – uči, úder loktem vpřed zespodu

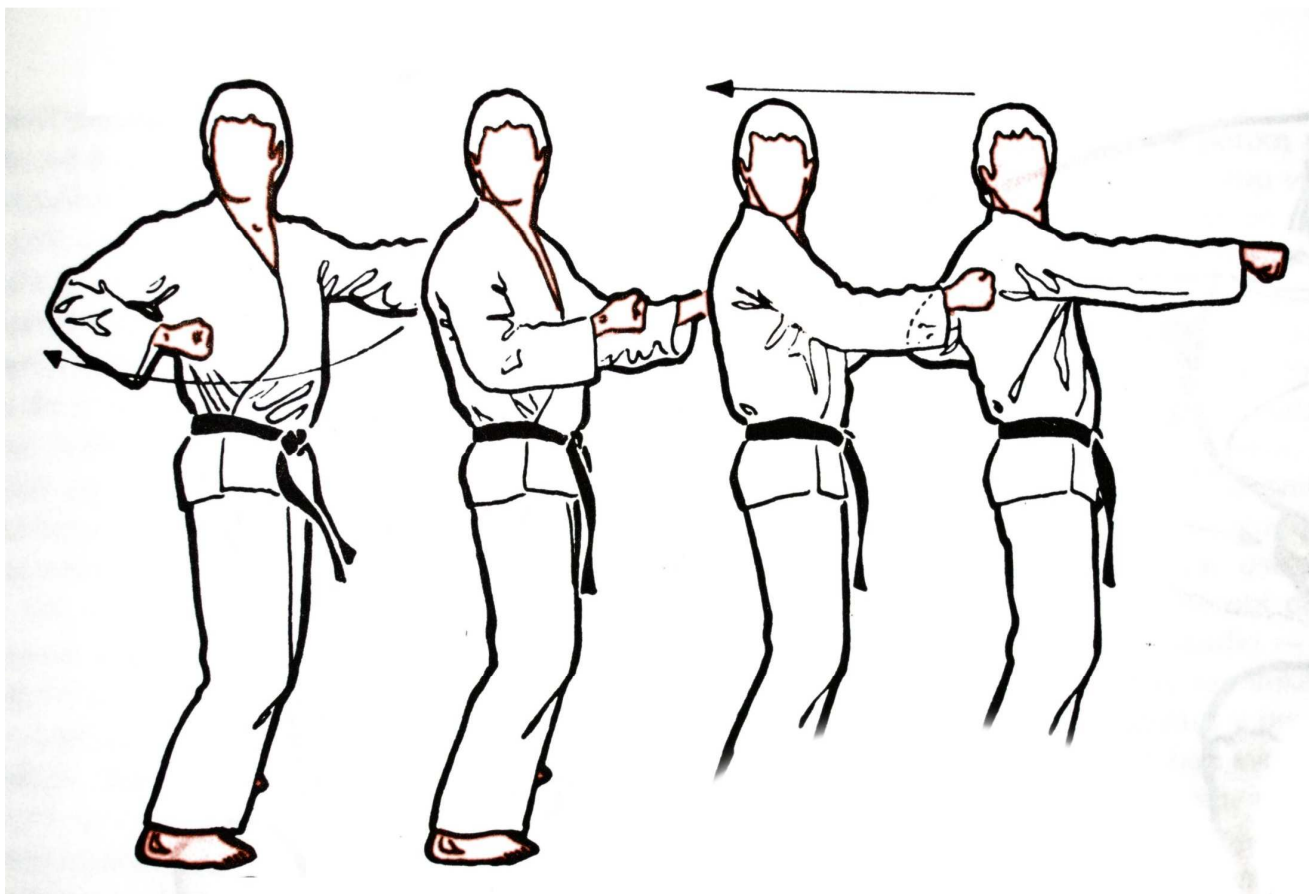


mavaši – empi – uči, úder loktem obloukem vpřed

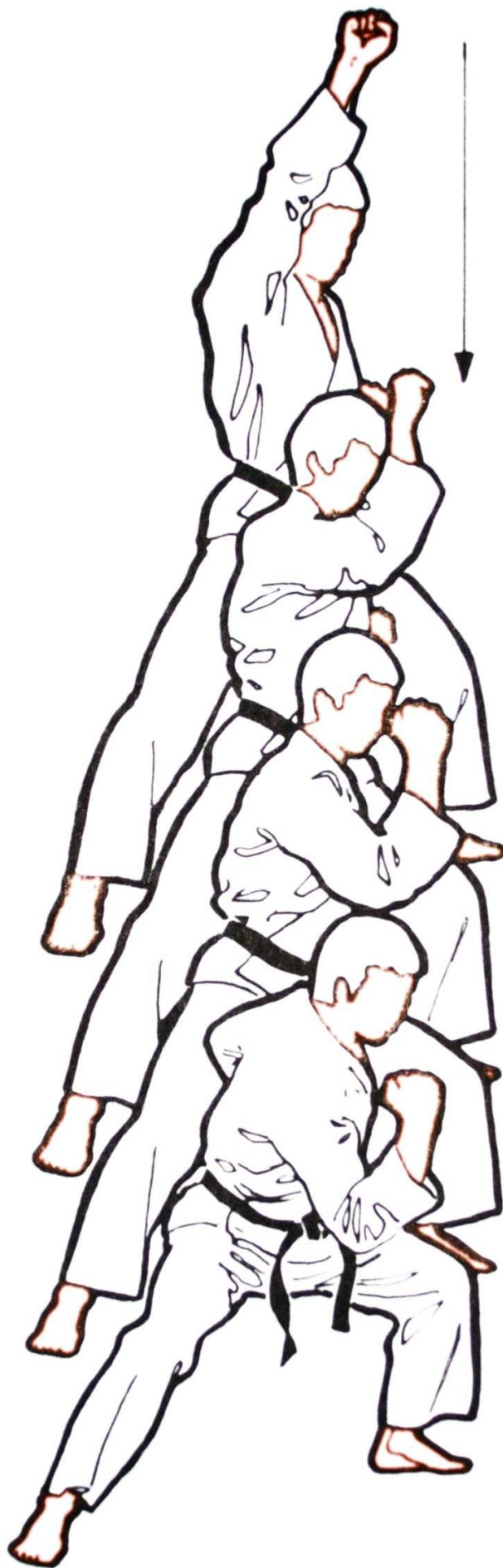




joko – empi – uči, úder loktem do strany

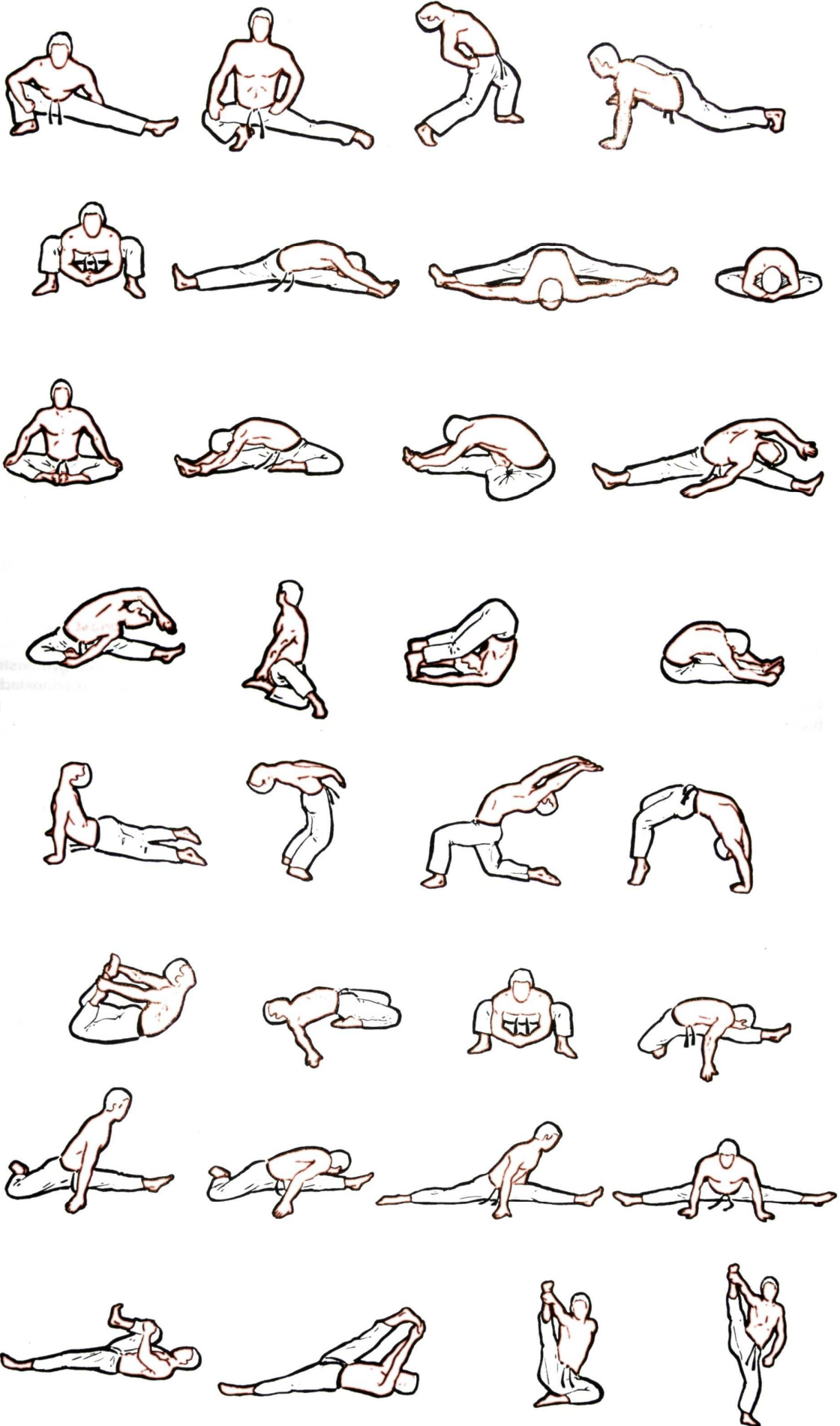


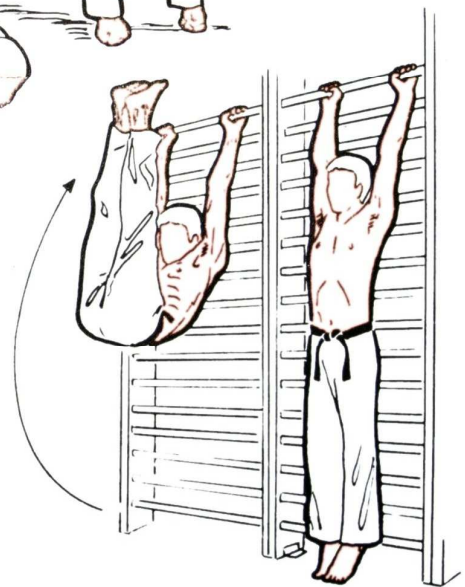
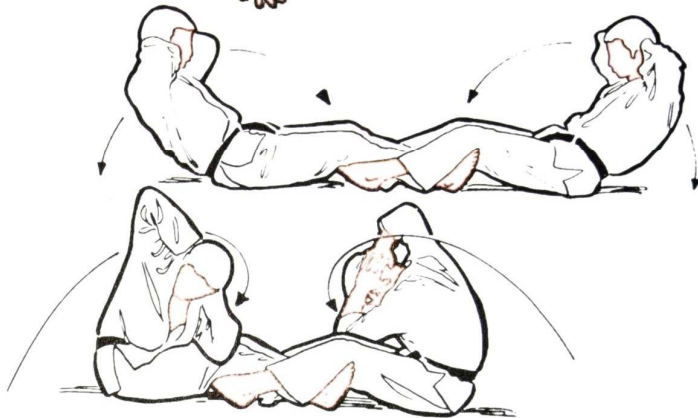
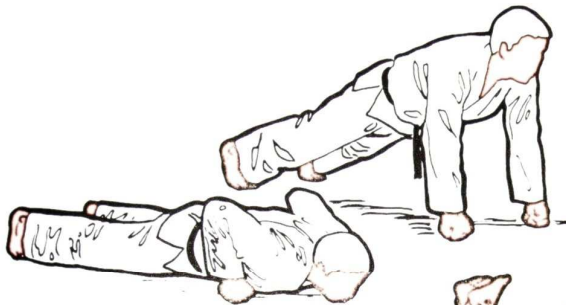
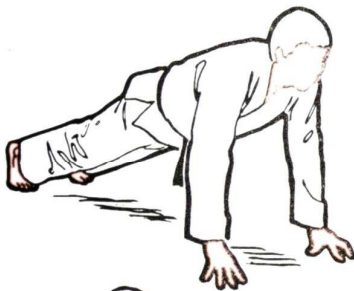
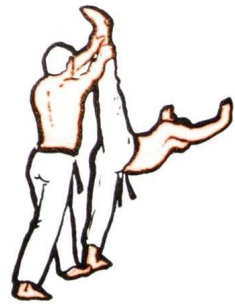
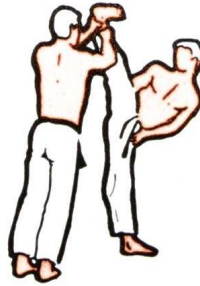
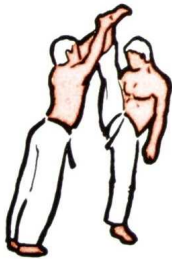
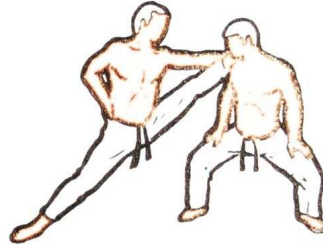
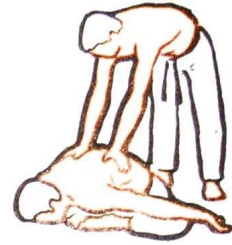
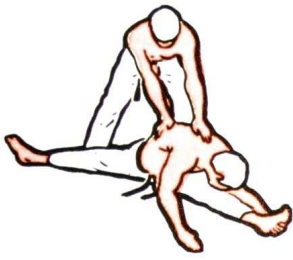
uširo – empi – uči, úder loktem vzad



otoči – empi – uči, úder loktem se shora dolů

Posilovací a gymnastické prvky







## JAPONSKÉ VÝRAZY

garde.....	bojový střeh	
džime.....	povel na zahájení	
jame.....	povel na přerušení, zastavení	
seiza.....	japonský sed na patách	
rej .....	pozdrav, vklon	ič.....1
hidari .....	vlevo	ni.....2
migi .....	vpravo	san .....3
kyaj.....	bojový výkřik	ši.....4
kime.....	ohnisko – centrum síly	go.....5
jodan.....	horní pásmo	rok .....6
čudan .....	střední pásmo	seč.....7
gedan .....	spodní pásmo	hač .....8
kumite .....	cvičení se soupeřem	kju.....9
randori .....	tréninkový zápas	džu.....10
kata.....	sestava cviků	
djusu.....	umění	
te.....	ruka	
obi .....	opasek	
sifu.....	mistr	
sensej.....	učitel	
sempai .....	starší pokročilejší žák	
kusei .....	žák	
dojo .....	tělocvična	
tatami.....	žíněnka	
dan.....	mistrovský stupeň	
tije .....	žákovský stupeň	
či.....	životní energie	
mai.....	vpřed	
uširo.....	vzad	
joko .....	do boku	
mavaši .....	obloukem	
geri .....	kop	
tsuki.....	úder	
uke.....	kryt	
ude.....	předloktí	
empi.....	loket	
hiza.....	koleno	
mavate .....	otočka o 180°	



