

Zpráva ze semináře s legendou

1. Nabídkový list

Hirokazu KANAZAWA 10. Dan **30. a 31.října 2004 Strakonice**

sportovní hala STARZ, Máchova ulice.

Škola bojových umění Bushido – Strakonice organizuje jedinečný a první seminář karate - DO v ČR který povede světová legenda Shotokan karate – do a president SKIF z Japonska.

Sobota 30.10.2004

7.30 – 9.30 hod. prezentace

10.00 – 11.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

12.00 – 13.30 žákovské technické stupně do 2.kyu
Sensei Karel Kolerus 4.Dan

14.00 – 15.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

15.30 – 17.00 žákovské technické stupně do 2.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

Neděle 31.10.2004

10.00 – 11.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

11.30 – 13.00 žákovské technické stupně do 2.kyu
Sensei Karel Kolerus 4.Dan

13.00 – 14.30 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

14.30 – 16.00 mistrovské tech. stupně + 1.kyu
Kancho Hirokazu Kanazawa 10.Dan

16.00 – 18.00 **zkoušky** technické způsobilosti na mistrovské stupně. Podrobnosti zatím nevím (poplatek za zkoušky 90 – 550,- USD).Tuto otázku budeme řešit s jednotlivými zájemci individuálně.

Na semináři bude **možno fotografovat** , pořizování záznamu pomocí video a filmových kamer možné bohužel nebude.

Kontakt:

Petr Petřík , Písecká 187 , 386 01 Strakonice , tel. 602 463 655,
e-mail : bushido@strakonice.cz petrik@kingcobra.cz

cena semináře: 1 000,-Kč



2. Průběh semináře

Stupně DAN - Kanazawa sobota dopoledne 30.10.2004

Rozcvička

„Protože Vás neznám, provedu rozcvičku“

Sám předcvičoval celou rozcvičku. Stále počítal: do 4, do 8.

1. poskoky, do strany
2. hlava – ano, ne, možná, kroužení
3. ramena – kroužení
4. předklon, záklon, otáčení trupem – hajto, empi
5. na mae-geri na špičce, přecházení s dlaněmi stále na kolenou
6. ZK bok tlačit dopředu
7. Šiko-dači předklon a úklon rameny tlačit křížem

Kanazawa se napil

Seiza – na koši, otevřené dlaně, mokuso

8. roštěp – nádech boky vzad, výdech boky dopředu
9. rákos – úklony přes ruku, doprostřed ruce za kotníky potom do středu před sebe
10. sed přednožmo poklepat masírovat nohy, záda, přednožmo předklon
11. motýlek
12. překážkový sed – levou rukou se přitahovat k pravé pokrčené, poté předklon šikmo vpřed mezi nohama
13. přes nataženou překřížit pokrčenou nohu, krut páteře, kroužení kotníkem, prsty rukou proplést prsty nohou
14. propínání kolena, koleno k hrudníku
15. seiza na koši – dopředu, dozadu, a)kolena od sebe, b)kolena k sobě
16. seiza mezi paty
17. ve stoje kroužení koleny
18. sed na chodidlech **Celkem 30 minut**
19. vykopávání na místě (sonoba geri) – vždy nádech, výdech: dopředu, do strany, do zadu

Kihon

1. ústup ZK age-uke/stejnou gedan-uke/gyaku-cuki
2. ZK soto-uke/KI empi/ukraten normální/gyaku-cki při přechodu do KI mírný posun dopředu
3. KI dlaně sepnout dole - nami-aši nohami do dlaní jako u T-1
4. fudo-dači oi-cuki 2 doby, vzad fudo-dači oi-cuki/ZK gyaku-cuki/FD oi-cuki
5. Z ZK age-uke, Pmavaši/uraken+oi-cuki
6. sonoba geri

Útoky do tužky – měnil polohu ruky

Při provádění cuki bychom měli málo zvednout hlavu

Stupně KYU – Karel Kolerus sobota dopoledne 30.10.2004

Rozcvička

Step, cuki, step, cuki, a dohromady

Dvojice:

- vzájemné přetlačování dlaněmi – partner dělá odpor: jeden drží druhý tlačí dolů, jeden drží druhý tlačí nahoru, do stran druhou ruku za záda.
- KI: soto, uči, gedan proti sobě tlak. Druhá ruka v hikite. Zabírat také břichem a zády.
- Rákos: s dopomocí partnera doprostřed, do stran,
- Dále: motýlek, přednožmo sed, sednout proti sobě rákos, přetahovat se střídavě za ruce, chytnout se za obi

Kihon

Kamae: výpad do ZK gyaku-cuki, kizami cuki, 1.na dvě doby, 2.na jednu dobu

Dojice: suri-aši kizami/gyaku tam a zpět podle počítání postupně zrychlovat

Gyaku+gyaku

Zajímavý úhyb: I. unožit L nohou L oi-cuki + únik P nohou vlevo mírně vzad P gyaku-cuki:

1.na dvě doby, 2.na jednu dobu, 3.ve dvojici proti gyaku-cuki, 4.proti kizami cuki než dopadne pravá noha, již se stahuje gyaku-cuki

II. obrátit protiútok: gyaku, potom kizami-cuki

Stupně DAN - Kanazawa sobota odpoledne 30.10.2004

Zajímavé otočky: otočka 180° na zadní s úkrokem vzad:

age-uke, uči-uke, gedan-uke/gyaku-cuki: samostatně, proti soupeři

Jiu-ipon-kumite 4 akce, potom do hapo-kumite

1 hodina: autogramiáda: podpisové šílenství

KYU – Kanazawa sobota odpoledne 30.10.2004

ZK oi-cuki na 3 doby. Na 1.dobu tlačit do náprahové polohy

gyaku-cuki

ZK oi-cuki/mae-geri, Mavaši...

Joj: 2 krát: 1.ruce dozadu, 2.pěsti

Sanbon kumite: bez partnera:výpad dopředu, s partnerem:ústup dozadu-respektuji partnera

Rei: stoupám si s nádechem, úklon s výdechem ós. Nohy:LPLP. Začátek=poklek ze sumo.

DAN - Kanazawa neděle dopoledne 31.10.2004

Rozcvička

Poskoky,... postup od hlavy....

Vytřepává současně jednu nohu a obě ruce

Základní technika na 4.Dan:

- výpad do ZK oi-cuki (hnědé pásy úder z hikite, černé pásy úder přímo)

- zad KK šuto-uke/ZK gyaku-cuki/FD gedan-uke

- v FD oi-cuki

- z FD oi-cuki

- 45st KI empi

- Neko-aši-dači gedan-uke/gyaku-cuki

- Sočin-dači mavaši-uke

Při sočin-dači, hangedu-dači

nahoru natáhnout tělo

jako tornádo

Při kiba-dači, fudo-dači

dolů táhnout tělo

dolů jako oceán

Kata: JION: přitahuji L nohu, Basai-dai: přitahuji pravou, Empi: L

KYU – Karel Kolerus neděle dopoledne 31.10.2004

Jaká je nejdůležitější technika karate? Pozdrav

Kizami-cuki+oi-cuki potom ve dvojicích

Gyaku-cuki+gyaku cuki

Proti útoku: ustoupit šikmo vzad a kizami cuki jodan

Kaeši-ipon-kumite: útočník se nakonec stává obráncem. Vyrazit přímo z heiko-dači.

Cuki džodan/KK šuto+maegeri/nagaši-uke, gyaku-cuki

Mae-geri/gedan-uke+cuki/soto-uke, mavaši-geri (J,č, gedan)

3. Zajímavé vyslovené věty Hirokazu Kanazawy

„Při pozdravu je mezinárodně domluvené, že se pravá přisouvá k levé noze.“

„Rozcvička musí být dlouhá i za cenu krátkého tréninku karate“

„Kihon je nejtěžší část tréninku. Kumite a kata již nejsou tak náročné.“

„Jestliže bude dýchání a pohyb v harmonii, duch se zlepší. Existuje 20, 24 druhů dýchání: uklidňující, nabuzující, okysličování mozku“

Proč je karate zdravé:

„Všechn stres těla je mezi lopatkami. Když s tím nic neděláme, přesune se do ramen, potom do krku, do hlavy, také dolů do kolen, kotníků.“

„Z hlediska vědeckého jsou vnitřní orgány a mozek ze stejného materiálu. Jestliže trénujeme hara, zlepšuje se mozek.“

„Necvičte jako já, ale jak říkám“

„Při postoji sočin-dači a hangedu-dači nahoru natáhnout tělo - jako tornádo“

„Při postoji kiba-dači a fudo-dači dolů táhnout tělo - dolů jako oceán“

4. Popis akce

Je to již tak 20 let, kdy jsme my zapálení karatisté věděli, že existuje pojem Hirokazu Kanazawa a jeho knihy o katách a řízeném kumite byly dlouhou dobu jediný vzácný výukový materiál. Všechno ostatní byly napodobeniny těchto děl. Nyní jsme měli možnost poznat muže z fotografií osobně. To co se nepodařilo svazovým orgánům dokázala soukromá škola karate, konkrétně Bushido Strakonice. Po letech úsilí zavítala legenda karate Hirokazu Kanazawa do České republiky.

Semináře 30.-31.10. 2004 ve Strakonících se zúčastnilo nad 200 karatistů z ČR, ale přijel si také zacvičit např. jeho žák Victor van der Wijngaarden, jeden z největších učitelů karate po sametové revoluci v ČR.

Celé dva dny mistr Hirokazu Kanazawa vedl tréninky, ukázal a naučil opravdu velmi mnoho. Příjemným překvapením bylo to, že ač sedmdesátiletý, byl velmistr byl stále plný energie, neustále cvičil a dokonce sám vedl i rozcvičku a strečink ! A když říkám strečink, tak takový, že v ohebnosti byl vzorem pro všechny přítomné, často o více než o půl století mladší !

Byl to velký zážitek a zbylo mnoho vzpomínek spolu s nejvzácnější fotografií vedle velmistra Hirokazu Kanazawy, nositele 10.DANU. Tento 10. DAN je nejvyšší ohodnocení, které lze vůbec v karate získat.

5. Výběr zajímavosti

1. Myšlenky, které během semináře Kanazawa vyslovil jsou v části 3.
2. Ukázka přechodu do seiza při začátku a konci tréninků – viz praktická ukázka část 6.
3. Zajímavé otočky o 180° na zadní noze s úkrokem vzad: z heiko-dači otočka za levou rukou na levé noze 180° do levého zk s levé age-uke, otočka vpravo na pravé zadní noze 180° do pravého zk s uči-uke, otočka vlevo na levé zadní o 180° s ukročením do levého zk s gedan-uke / gyaku-cuki: samostatně, proti soupeři. Celou akci nejprve samostatně, později jako řízené sanbon-kumite.
4. Laskavý pohled do očí při pozdravu

6. Návrh praktické ukázky do tělocvičny pro kolegy lektory

Seiza při pozdravu podle Kanazawy s dýcháním

Otočky o 180° při sanbon kumite podle Kanazawy

Zpracoval Jan Vališ, 2004