

# 25. let KARATE v Klatovech

Karate mělo vždy v očích široké veřejnosti nálepku účinného způsobu sebeobrány před útočníkem. Jeho cvičenci mají uznání a jsou považováni za silné tělem i duchem. Neporazitelnost a neohroženost jsou jim vlastní. Ano, právě takovéto důvody a myšlenky vedly zřejmě mnoho z nás k tomu podstoupit první náročné tréninky. Staly se nevyčerpatelnou motivací a silou pro překonávání nástrah na cestě k poznání a ovládnutí bojového umění karate. Radost z pohybu a pocitu ovládnutí boje je stále fascinující.

Úloha karate v moderní době je mnohostranná. Jako praktický prostředek sebeobrány se široce vyučuje ve sportovních oddílech a klubech. Velký počet škol nyní začleňuje karate do svých programů tělesné výchovy a jeho techniky se také učí vzrůstající počet žen. Všude ve světě karate získává velkou popularitu i jako soutěžní sport, který zdůrazňuje mentální kázeň stejně tak jako fyzické schopnosti. To, co bylo původně vytvořeno na dálném východě jako bojové umění, pak přežilo změny odehrávající se staletí, aby se stalo nejen vysoce účinným prostředkem sebeobrány beze zbraně, ale také vzrušujícím, vyzývavým

cím sportem, uspokojujícím nadšence v celém světě.

Je mnoho důvodů proč cvičit karate. Nepochybně byl v minulosti a bude i do budoucna důvodem touha ovládnout jeho propracovaný sebeobránný systém. Evropské pojetí preferuje především právě naučení se technik a cvičení sebeobrány.



Jejich opakování a neustálé procvičování umožní jejich použití v situacích, kdy je třeba bránit sebe, nebo své okolí před agresorem. K tomu je třeba znát i určitou taktiku boje, psychologii a umět využít klid

a rozvahy. Nejlepším řešením je totiž konfliktu předejít a odvrátit jej cestou bez boje. Ale právě to vyžaduje notnou dávku odvahy pro vyjednávání. Tu získáte právě díky tomu, že se umíte bránit. Cvičení pro tuto čistě praktickou dovednost má i své sekundární stránky. Pan William James nazývá naši nadbytečnou produkci adrenalinu „morálním ekvivalentem války“.

Cvičení bojových umění pak napomáhá usměrňovat naši agresivitu aniž bychom zranili sebe nebo jiné. Má rovněž i příchuť tance, který lékaři a kněží ve starém Řecku předepisovali pro odstranění syndromu úzkosti. Stejně jako tanec, je i bojové umění druhem komunikace a umožňuje i znovu objevit své tělo jako výrazový prostředek, umožňuje rozvoj jedinečného kinetického smyslu (smyslu pro pohyb), pomocí kterého můžeme plně pochopit své tělo v kontextu prostoru.

**Samotný trénink** je zaměřen na kihon, což je nácvik a použití základních technik, na cvičení kata jako souborný nácvik boje proti jednomu či více soupeřům a cvičení kumite, jako formy sportovního zápasu. Stále se opakuje sebeobrána proti neozbrojeným i ozbrojeným útočníkům.

Velký důraz je kladen na fyzickou zdatnost a správnou pohybovou koordinaci. To vše za přísných etických pravidel tvoří na každém tréninku neopakovatelnou atmosféru.



**Zájemci o cvičení**

karate mají jedinečnou příležitost i v našem městě cvičit a rozvíjet se v tomto bojovém umění. Oddíl Shotokan KARATE Klatovy působí již přes pětadvacet let. Již dlouhá léta vedou cvičení MUDr. Jan Humplík 3.DAN karate a Jan Krs 1.DAN karate. V oddíle vyrostli bojovníci, kteří dnes působí profesionálně v bezpečnostních sborech, ale také sportovci a nadšenci, pro které se stalo cvičením neodmyslitelnou součástí života. Přihlásit se v oddíle Shotokan KARATE Klatovy je možné prostřednictvím internetových stránek [www.karateklatovy.rubicus.com](http://www.karateklatovy.rubicus.com) a nebo přímo na tréninku. Termíny cvičení jsou aktuálně uvedeny na internetových stránkách. Vzhledem k tomu, že jsme nekomerční sdružení přátel bojového umění karate, jsou naše náklady na cvičení pouze pronájem tělocvičny a tomu odpovídá i cena příspěvků. Těšíme se na každého nového zájemce.

**členové Shotokan KARATE Klatovy**