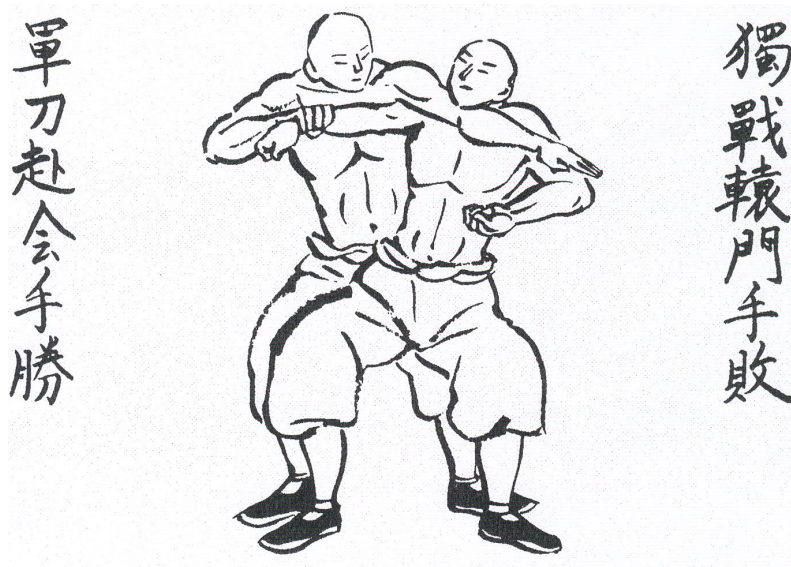


沖繩剛柔流道場

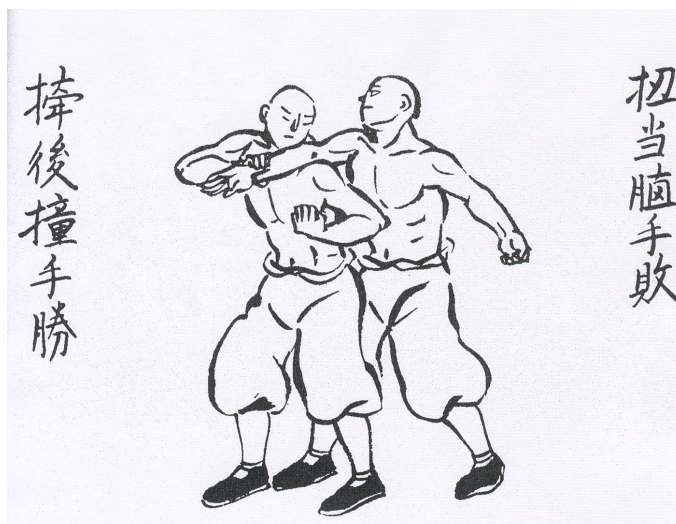
KARATE Jindřichův Hradec

OKINAWA GOJU RYU DOJO

škola tradičního karate a sebeobraný



**KLUBOVÝ
ZKUŠEBNÍ ŘÁD**



10. KYU - JU KYU

<p>kihon waza (základní techniky na místě)</p> <ul style="list-style-type: none"> • jodan age uke • chudan yoko uke • gedan harai uke • chudan uchi uke • seiken zuki • hiza geri • mae geri • mawashi geri <p>dachi (postoje)</p> <ul style="list-style-type: none"> • heiko dachi • shiko dachi • zenkutsu dachi • sanchin dachi 	<p>unsoku ho (přemísťování)</p> <ul style="list-style-type: none"> • zenkutsu dachi ayumi ashi • sanchin dachi ayumi ashi • shiko dachi ayumi ashi <p>hojo undo (přípravný a silový trénink od 15ti let)</p> <p>10kliků , lehů sedů, dřepů</p>
--	---

9. KYU - KU KYU

<p>kihon waza</p> <ul style="list-style-type: none"> • uraken uchi shomen ,yokomen • shuto uchi yokomen • age hiji ate (age empi uchi) • gedan uchi barai uke • kizami zuki • gyaku zuki • ura zuki • chudan ushiro geri • gedan yoko geri <p>dachi</p> <ul style="list-style-type: none"> • neko ashi dachi • han zenkutsu dachi • moto dachi (shizentai) <p>unsoku ho</p> <ul style="list-style-type: none"> • han zenkutsu dachi ayumi ashi • neko ashi dachi ayumi ashi • neko ashi dachi suri ashi • heiko dachi suri ashi • moto dachi suri ashi 	<p>ido (přemísťování v SD ,SHD a ZD s technikami)</p> <ul style="list-style-type: none"> • oi zuki • gyaku zuki • jodan age uke • chudan yoko uke • gedan harai uke • chudan uchi uke • mae geri • mawashi geri <p>kumite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základní bloky a údery s partnerem na místě (jodan, chudan, gedan) v heiko dachi <p>hojo undo</p> <p>20 kliků ,lehů sedů ,dřepů</p>
--	--

Základní rozdělení barevných pásů v KJH OGRD

STUPĚŇ	BARVA PÁSU
10.KYU	bílá + černý proužek
9.KYU	žlutá
8.KYU	žlutá + černý proužek
7.KYU	oranžová
6.KYU	oranžová + černý proužek
5.KYU	zelená
4.KYU	modrá
3.KYU	hnědá
2.KYU	hnědá + černý proužek
1.KYU	hnědá + dva černé proužky
1 - 10.Dan	černá

HISTORIE OKINAWA GOJU-RYU KARATE-DO



Kanryo Higaonna (1853 - 1915)

Základy Goju ryu karate lze vystopovat v umění Naha Te mistra Kanryo Higaonny. Kanryo Higaonna se narodil v roce 1853 v rodině nižší šlechty. Toužil studovat v Číně bojové umění Kempo, neměl však dostatek finančních prostředků na cestu. Situace se změnila v okamžiku, kdy byl představen majitelem jedné obchodní lodi, který mu věnoval lodní lístek na lodi, která zanedlouho přistála v čínském přístavním městě Foochow. V té době to bylo jediné čínské město udržující obchodní styk s Okinawou. Posléze byl představen mistrový Ryu Ryuko. Kanryo Higaonna prožil ve Foochow šestnáct let studia pod vedením mistra Ryu Ryuko, který se k němu choval jako k vlastnímu synovi. Stal se v regionu dobře známým a uznávaným mistrem bojových umění. Po návratu na Okinawu vyjádřil Kanryo Higaonna svůj vděk vlastníkovvi lodi, Yoshimurovi, a začal učit jeho syna bojovému umění, kterému se v Číně naučil. Jelikož se zprávy o jeho mimořádných schopnostech rychle rozšířily, začal brzy učit také členy královské rodiny. Později otevřel své vlastní Dojo. Mistr Kanryo Higaonna byl pověstný zejména neuvěřitelnou rychlostí, silou a energií a jeho umění začalo být známé pod označením Naha Te.



Chojun Miyagi (1888 - 1953)

Skutečným zakladatelem Goju Ryu byl mistr Chojun Miyagi, osobní žák mistra Kanryo Higaonny. Chojun Miyagi se setkal s Kanryo Higaonnou ve čtrnácti letech. Společně pak zdokonalili umění Naha Te. Strávili společně třináct let až do smrti Kanryo Higaonny v roce 1916. Chojun Miyagi pocházel ze šlechtické rodiny. Vlastnili dvě obchodní lodi, které dovážely z Číny medicínu pro jak pro vládu tak pro soukromé osoby. Tentýž rok, ve kterém Kanryo Higaonna zemřel, odjel Chojun Miyagi do čínského Foochow objevovat kořeny Naha Te. Bohužel v té době probíhaly revoluční boje a tak se vrátil na Okinawu. Byl to člověk silné vůle a dosáhl vynikajících studijních výsledků. Denně trénoval, často v přírodě v nelítostných podmínkách, a prováděl různá cvičení pro rozvoj svých smyslů. Vytvořil několik kat.

Kromě vlastního tréninku a rozvoje Naha-Te věnoval mistr Chojun Miyagi značnou část svého času propagaci tohoto umění. V roce 1921 uskutečnil pro prince Hirohita, japonského císaře, ukázkou Naha-te v rámci císařovy návštěvy na Okinawě. V roce 1925 předvedl ukázkou pro prince Chichibu. Chojun Miyagi předvídal rozvoj Naha-te nejen v Japonsku, ale také po celém světě. Aktuální otázkou začalo být ve zvýšené míře sjednocení a organizace okinawského karate jakožto kulturního pokladu zachovatelného pro další generace. V roce 1926 založil Chojun Miyagi ve Wakas-Cho spolek pro výzkum karate (the Karate Research Club). Ve výuce přípravných a doplňkových cvičení se vystřídal čtyři instruktoři: Chojun Miyagi, Hanashiro, Motobu and Mabuni. Později, aby rozvinul morální vlastnosti studentů, rozprávěl s nimi Chojun Miyagi také o lidstvu, denním životě, etickém kodexu samuraje. V roce 1927 zhlédl ukázkou kat v podání mistra Chojuna Miyagiho také mistr Kano Jigoro, zakladatel judo. Důmyslnost technik vyspělost technik Naha-Te na něj velmi zapůsobila. Vliv Kana umožnil Chojunu Miyagimu předvést Okinawské karate na hlavních Japonských Budo turnajích sponzorovaných vládou. V roce 1930 cvičil Chojun Miyagi na Butoku-kai turnaji a v roce 1932 na Sainei Budo turnaji.

Jak se stal Chojun Miyagi stal známým, zvýšil se zájem i o jeho umění. Jeden z jeho zkušených žáků, mistr Shinzato, jednou provedl ukázkou kat na turnaji japonských bojových umění. Následně byl jiným mistrem dotázán na název své školy. Shinzato nedokázal odpovědět. Po návratu na Okinawu o této příhodě hovořili s mistrem Chojunem Miyagim. Chojun Miyagi se rozhodl, že aby mohl dále propagovat své umění a spolupracovat s ostatními školami japonských bojových umění, bylo nutné pro něj vymyslet vhodný název. Umění začalo být známé jako Goju Ryu karate, což podle pravidel tradičního čínského Kempo znamená tvrdý a měkký. Byl tak prvním z různých škol karate, kdo nazval své umění jménem. V roce 1933 bylo Goju Ryu registrováno v Butoku-kai, japonské asociaci bojových umění (Japanese Martial Arts Association).

Během třicátých let Chojun Miyagi rozvíjel a propagoval karate v Japonsku i jinde ve světě. Například v roce 1934 byl pozván Havajskou novinovou společností zavést a zpopularizovat karate na Havaji. V roce 1936 strávil dva měsíce v čínském Shanghai, kde dále studoval čínská bojová umění. V roce 1937 obdržel uznání za katu od Butoku-kai. Mistr Chojun Miyagi rozvíjel Goju Ryu pomocí analýz za použití vědeckých metod. V roce 1940 vytvořil za účelem popularizace karate a zlepšení fyzické zdatnosti mladých lidí katu Gekisai Dai Ichi a Gekisai Dai Ni. Rovněž vytvořil katu Tensho zdůrazňující měkkost stylu na rozdíl od katu Sanchin zdůrazňující tvrdost stylu.

V důsledku druhé světové války následovalo tragické období čtyřicátých let a v roce 1940 Chojun Miyagi ukončil výuku. Během této doby přišel o syna a zkušeného studenta a trpěl válečným zpusťšením a chudobou. Po skončení války se okinawské karate rychle rozšířilo do celého Japonska. Na krátkou dobu vyučoval Chojun Miyagi karate v japonském Kansai. V roce 1946 však začal využívat karate na okinawské policejní akademii a na dvorku svého domu v Tsuboya, kde dnes stále žije jeho syn.

Od samých počátků považoval mistr Chojun Miyagi karate za hodnotný kulturní poklad Okinawy. Celý svůj život věnoval studiu, rozvoji a předání okinawského karate Okinawan karate budoucím generacím a je považován za zakladatele Goju Ryu karate. Během svého života byl Chojun Miyagi znám a uznáván jako jedna z největších autorit karate nejenom všemi na Okinawě, ale také po celém světě.

Chojun Miyagi odvodil jméno Goju Ryu z osmi pravidel tradičního čínského Kempo uvedených v knize Bubishi.

Tyto pravidla jsou:

1. Mysl je v jednotě s nebem a zemí.
2. Oběhový rytmus těla je podobný cyklu slunce a měsíce.
3. Způsob nadechování a vydechování je tvrdost a měkkost.
4. Jednej v souladu s okamžikem a změnou.
5. Techniky vyplynou když na ně nemyslíš.
6. Nohy musí postupovat a ustupovat, vzdalovat a přibližovat.
7. Očím neunikne ani nejmenší změna.
8. Uši dobře naslouchají zvukům ze všech stran.

Těchto osm pravidel představují podstatu bojových umění a prvky, které se snažíme tréninkem Goju Ryu karate dosáhnout. Takový trénink vede k znovuoživení našich instinktů a schopností.



家郎師和援手



**Klubový zkušební řád je určen výhradně jako
zkouškový a učební materiál pro členy
Karate Jindřichův Hradec Okinawa Goju ryu Dojo**