

ZBRANĚ

Použití zbraní v bojových uměních může být různé. V některých bojových uměních, třeba v kendu, používáte speciální zbraň, zatímco v jiných se soustředíte na obranu proti různým použitým zbraním. A koneckonců existují i bojová umění, ve kterých se učíte používat různé zbraně na obranu i k útoku. Bez ohledu na to, jak zbraň používáte, může značně zlepšit váš dosah, rychlost a sílu.

Tato kapitola se věnuje práci se čtyřmi zbraněmi: shinai (bambusovým mečem), holí, tonfou, krátkou hůlkou. Všemi těmito zbraněmi můžete zasáhnout protivníka, ale používáte je různě. Při manipulaci se shinai se úderu účastní v podstatě celé tělo, zatímco údery ostatními zbraněmi provádí spíše jedna jeho část. Všechny tyto zbraně použijete jak v útoku, tak v obraně.



Zbraně

- Úder mečem shinai
- Píchnutí holí
- Úder tonfou
- Úder krátkou hůlkou

ÚDER MEČEM SHINAI

Jeden z nejvytříbenějších pohybů v bojových uměních, klasický úder kenda bambusovým mečem shinai, vyžaduje kombinaci velké přesnosti, síly a rychlosti. Tato technika krásně ukazuje koncept, jak se zapojí původně relaxované svaly, jak se dynamicky rozhýbou a nakonec dají energii vykonanému úderu.

Rychlost (7 z 10)

Rychlost je dána úsečným pohybem, který začíná ze zadní nohy a končí současně s úderem předního zápěstí. Koordinace práce nohou, rotace a extenze paže a úderu zápěstí určuje konečnou rychlost úderu. Koordinace hrudníku, zad a ramene je komplexní, lidé se jí snaží popsat už mnoho let.

Síla (8 z 10)

Extenze paže, ohnutí v zápěstí a práce nohou jsou pro sílu rozhodující. Určující pro vznik síly jsou:

Pronace a dopad ruky: V momentě dopadu má rukojeť meče tendence vyskočit nahoru, takže musíte ruce obrátit dolů, aby pevně držely vrch meče. Tím zamezíte vcelku značné ztrátě síly úderu.

Rotace paže: Začátečníci mají tendenci táhnout ruce k tělu, a chtějí tak dát úderu více síly. Nicméně ta pravá síla tohoto úderu spočívá ve vymrštění meče, které docílíte tím, že ruce natáhnete od těla.

Přesnost (10 z 10)

Cílem tohoto úderu je vrchol soupeřovy helmy, který je však těžké zasáhnout. Jenom perfektně zaměřený úder umožní, abyste se silně trefili do soupeře. Dobrý zásah pak může srazit soupeře na kolena.



KLÍČOVÁ CVIČENÍ



Bojovník 1

Posiluje dolní část trupu; protahuje kvadricepsy a ramena.



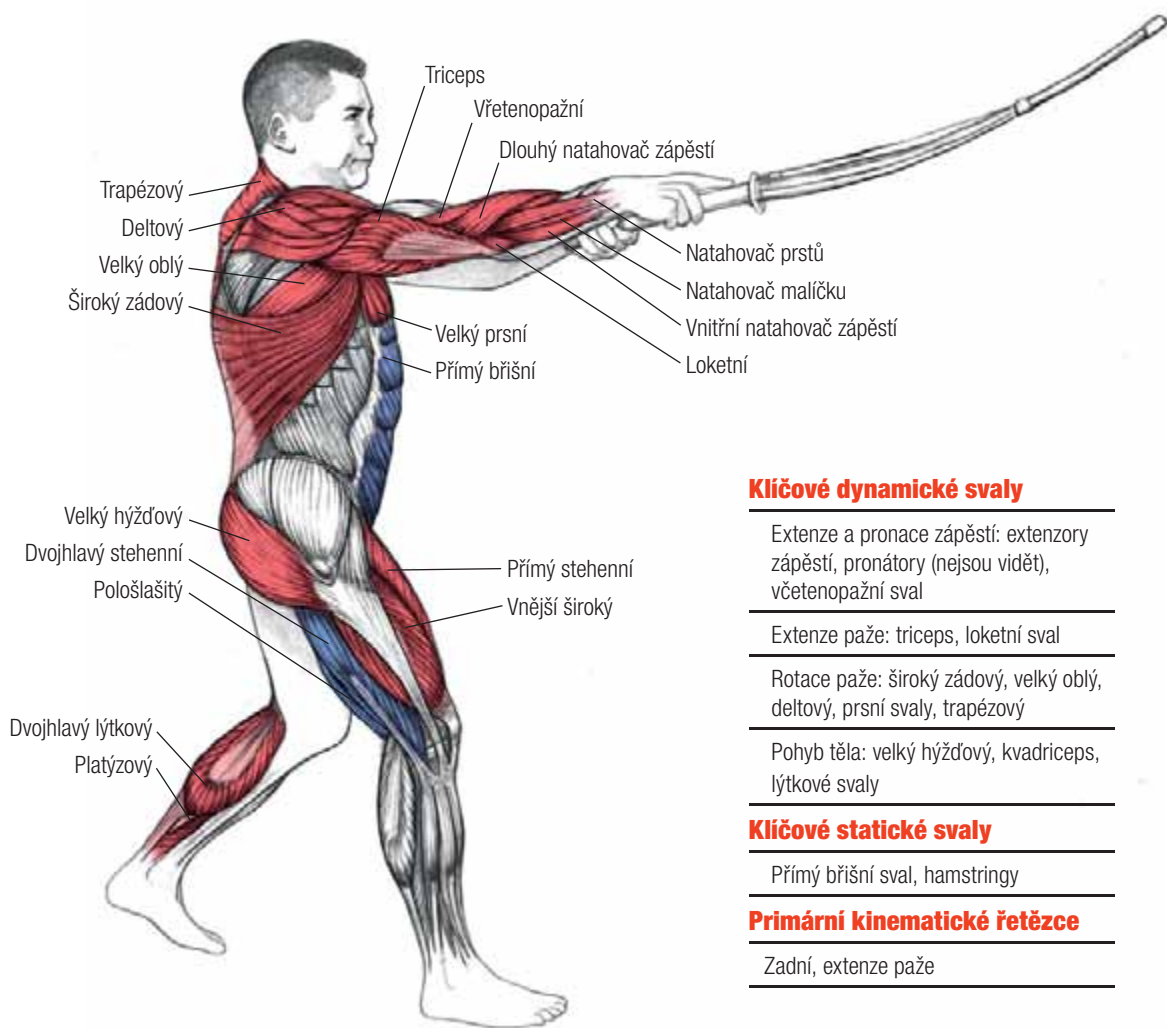
Činka za hlavou

Posiluje prsní, široký zádový sval a triceps.



Protážení ramene

se zdvíženým loktem
Protahuje svaly pletence ramenního a triceps.



Klíčové dynamické svaly

Extenze a pronace zápěstí: extenzory zápěstí, pronátory (nejsou vidět), vřetenopažní sval

Extenze paže: triceps, loketní sval

Rotace paže: široký zádový, velký oblý, deltový, prsní svaly, trapézový

Pohyb těla: velký hýžďový, kvadriceps, lýtkové svaly

Klíčové statické svaly

Přímý břišní sval, hamstringy

Primární kinematické řetězce

Zadní, extenze paže



Roznožka a protažení ramenou

Protahuje hamstringy a svaly ramenního pletence.



Protahování předloktí vkleče

Protahuje zápěstí a předloktí.

KOMENTÁŘE

1. Kromě toho, že pronace ruky zvýší sílu úderu, také pomůže chránit prsty před zpětným odrazem meče. Začátečníci, kteří na to zapomínají, mají mnoho úrazů prstů.
2. Kendoisté posilují svůj úder pokřikem („Ki, ken, tai, ichi.“ – „Duch, úder a tělo jsou jedno.“)

PÍCHNUTÍ HOLÍ

Píchnutí holí není ve srovnání s ostatními technikami ani moc rychlé, ani moc silné, ale udeří bodově (špičkou hole) a těžko se proti němu brání. Cílem tohoto úderu je obvykle oblast žaludku, obličej nebo krk.

Rychlost (5 z 10)

Vystrčení paže dopředu určuje rychlost úderu. Poslední část běžně užívaného pohybového řetězce začíná ze zadní nohy, hůl musí být paralelně s podlahou a udeřit rovně. Pokud je úder veden obloukem, může se hůl od cíle odrazit.

Síla (4 z 10)

Také pro vygenerování síly, kterou je však obecně těžké tomuto typu úderu dodat, je rozhodující vystrčení paže dopředu. Základem silného úderu holí je:

Pozice předloktí: násada hole musí v momentě nárazu přesně navazovat na pozici předloktí, jinak se ruka ohne v zápěstí a úder nebude efektivní.

Supinace: otočení předloktí dlaňovou stranou nahoru jej při nárazu hole zpevní. Přestože lze úder vykonat i v pronaci, v supinaci je běžnější a silnější.

Uzamčené kyčle: Při úderu je dobré předsunout loket před kyčel. Máte tak při úderu větší oporu a zamezíte tím odrazu hole zpět, který se dost často vyskytuje, když někoho udeříte do těžiště.

Dlaň na rukojeti hole: Hůl byste měli držet v místě ohybu tak, aby prodlužovala předloktí, tím se síla nejefektivněji přesune z ruky přes hůl až na soupeře.

Přesnost (8 z 10)

Tanto úder si žádá velkou přesnost, protože zasáhne jen malou cílovou plochu.



KLÍČOVÁ CVIČENÍ



Bojovník 1

Posiluje dolní polovinu těla; protahuje kvadriceps a ramena.



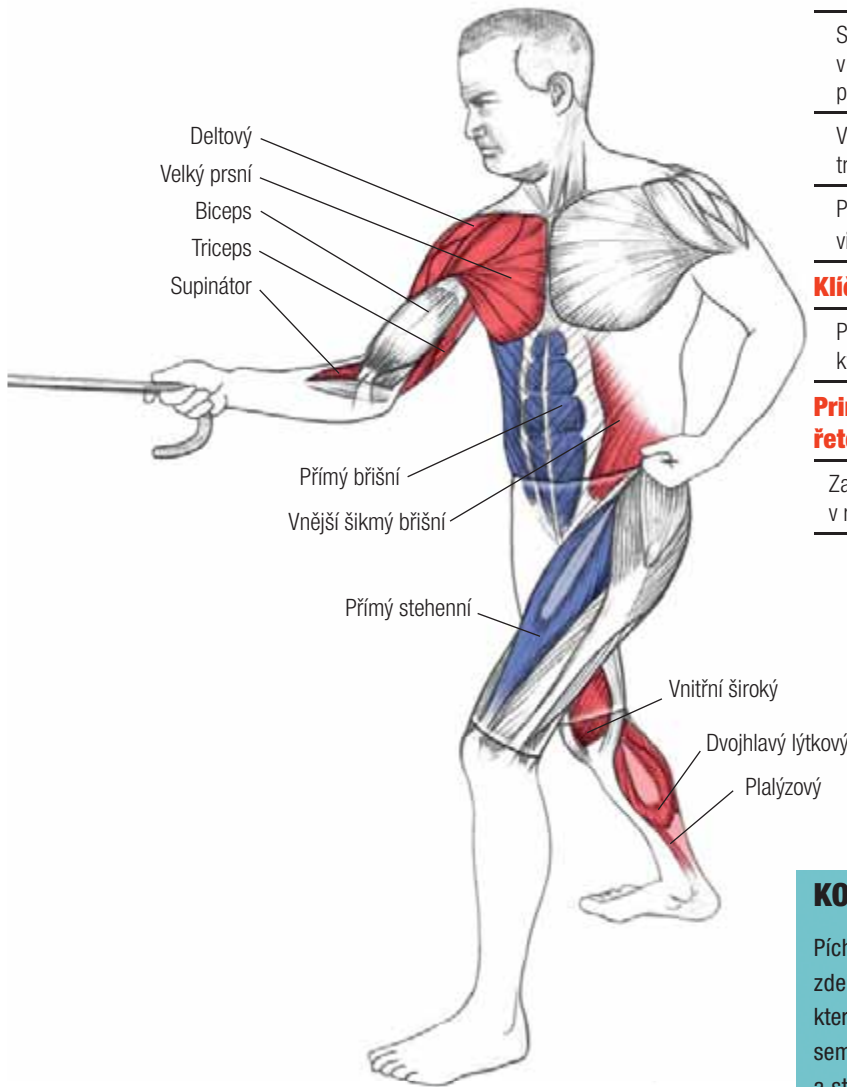
Výpad s pootočením

Zvyšuje pružnost kyčlí a zároveň zpevňuje střed těla.



Klíky na prstech (str. 130)

Posiluje ruce, zápěstí, tricepsy a prsní svaly.



Klíčové dynamické svaly

Supinace předloktí: supinátor (sval v hloubce předloktí, pod ohýbači prstů a zápěstí)

Výpad paží: deltový, prsní svaly, tricepsy

Pohyb těla: velký hýžďový, (není vidět), kvadriceps, lýtkové svaly

Klíčové statické svaly

Přímý břišní, šikmý břišní, kvadriceps, biceps

Primární kinematické řetězce

Zadní, natočení v kyčli, natočení v rameni, extenze paže

KOMENTÁŘE

Píchnutí holí může mít více variant, zde ukazujeme dvě obvyklé verze, které jsou však značným kompromisem mezi rozsahem, rychlostí, silou a stabilitou zbraně. Na obrázku nahoře je útočící loket nakreslený dost daleko od těla, díky čemuž získá úder větší rychlost a rozsah, ale je slabší a méně stabilní. Naopak obrázek na předchozí straně ukazuje loket útočící ruky přimknutý více ke kyčli, čímž získá úder na síle a stabilitě, ale rozsah a rychlost tím slábnou. Takové kompromisy jsou v technikách bojových umění časté.



Předklon s roznožkou + protažení ramenou
Protahuje hamstringy a ramena.



Protažení předloktí vkleče
Protahuje zápěstí a předloktí.