SLOVENSKÝ ZVÄZ KARATE
Sekcie klasického karate a kobudo.

Termín začatia cyklu seminárov	***: podľa epidemiologickej situácie, predpoklad apríl 2021***
Miesto konania	***: Tbiliská ulica, Bratislava – Rača***
Účel seminára	***: Oboznámiť sa s podpornými cvičeniami pre pochopenie podstaty kata Sanchin, oboznámiť sa so základmi kobudo a naučiť sa špecializované strečingové cvičenia pre karate***

Zúčastnení : tréneri klubov a cvičiaci členovia Slovenského zväzu karate

Seminár Qi gong a Kobudo:

Cyklus 6 seminárov, jedenkrát mesačne - víkend.
Qi gong : viď príloha č.1.
Kobudo : viď príloha č.2.
Jogastrečing : viď príloha č.3.

Program :

Priebeh štúdia
Štúdium prebieha víkendovou formou.
Sobota - nedeľa 09:00 – 17:00

Čas	: 09:00 – 12:00 a 13:00 – 15:00
Predmet	: Qi gong – prednášky a nácvik práce s energiou Qi (Ki) a jej použitie v kata
Inštruktor	: Peter Filo MMA

Čas	: 15:00 – 16:00 vždy len v sobotu alebo nedeľu
Predmet	: Jogastrečing pre Karate
Inštruktor	: Mgr. Júlia Raábová, PhD.

Čas	: 15.00 – 17:00 v deň jogastrečingu 16.00 – 17.00
Predmet	: tréning kobudo – Palica - Bo
Inštruktor	: Ing. Tomáš Kayser

Čas	: 12:00-13:00
Predmet	: Obed

Cena: 150 Euro za každý víkend na osobu , tretinu uhrádza Slovenský zväz karate.
V cene sú zahrnuté študijné materiály (cca 250 strán), inštruktážne DVD, študijné pomôcky.
V cene nie je zahrnuté doprava, ubytovanie a strava.

Seminár nie je vhodný pre ľudí s vážnymi srdcovými, obličkovými a onkologickými ochoreniami alebo po vážnom úraze hlavy (alebo vážnej operácii hlavy).

Prihlasovanie : Ing . Tomáš Kayser, mail. tomas.kayser@seiwa.sk, telefón : +421 905 911 715877

Príloha č.1.

Čo je to Qi gong:

Qi gong možno zaradiť medzi ľahšie zdravotno - relaxačné cvičenia, ktoré okrem výnimiek nevyžadujú tvrdé tréningové nasadenie, ale možno ich zaradiť k ľahším formám rekreačného cvičenia. Zdravotné účinky Qi gongu sú však ohromujúce. Tento systém bol po tisícročia vyvíjaný v Číne, aby umožnil spevňovať zdravie ľudí, či už pracujúcich, cvičiacich bojové umenia alebo vzdelancov a vládnucej triedy. Urýchľuje liečenie rozličných druhov zranení a chorôb, posilňuje imunitný systém, a je veľmi účinným prostriedkom na boj so syndrómom vyhorenia či trvalej únavy. Výkonnostný šport opotrebováva telo. K tomuto poznaniu už prišli minulé generácie športovcov, ktorý majú v dnešnej dobe mnoho problémov s pohybovým aparátom, či trpia následkami starých zranení. Qi gong pôsobí priamo na postihnuté orgány a podobne ako Akupunktúra či Akupresúra obnovuje prietoky bioenergie Qi a posilňuje tak jednotlivé časti tela, ako aj psychiku. Qi gong sa cvičí za viacerými účelmi:

Zdravotný Qi gong – posilnenie organizmu a udržanie zdravia, zrýchlenie rekonvalescencie po úrazoch, chorobách a operáciách, predĺženie života.
Qi gong pre bojové umenia – zvýšenie odolnosti tela voči úderom, zosilnenie účinku vlastnej techniky na súperovi, zrýchlenie regenerácie po ťažkom tréningu...
Duchovný Qi gong – pre dosiahnutie vyšších duchovných stavov, skvalitnenie vlastných duchovných cvičení, dosiahnutie osvietenia
Qi gong pre dosahovanie mimoriadnych schopností – vhodné na zabávanie publika neobyčajnými schopnosťami.



Cvičebný a výukový program seminára a Qi gong zostavy:

Qi gong v Kata Sanchin (Goju ryu)

Málo kto vie, že kata Sanchin a Tensho sú tréningové metódy Qi gongu, ktoré rozvíjajú vnútornú energiu a silu cvičiacich. Dnes sa ich cvičenie zamieňa s posilňovaním (Sanchin), alebo s nezmyselnými aplikáciami (Tensho). Základ týchto kata je v rozvíjaní Qi pomocou špecifických pohybov a dýchania, ktoré sa majú postupne preniesť do ôsmich Kaišu kata, a umožniť ich cvičenie vo vyššej kvalite. Metodika tohto nácviku je dodnes utajovaná a máloktorí majstri Karate sú ochotní ju učiť. Tento kurz umožňuje začať so správnou praxou Sanchin.

Ba Duan Jin **Qi Gong**

Tento Qi gong je jedným z najznámejších v Číne aj Európe. Vznikol približne pred 1 000 rokmi v starej Číne. Po stáročia je základom čínskej zdravotnej kultúry. Táto verzia cvičenia nie je modernizovanou verziou od majstrov čínskej Asociácie Zdravotného Qi gongu, ale je zo starej línie Qi gong majstrov Hongkongu (v Európe ju učil majster Cai Hong). Podporuje dýchací a obehový systém, silu končatín, flexibilitu kĺbov a privádza do rovnováhy organizmus ako celok. Pomáha liečiť cievne ochorenia a osteoporózu. Cvičenie je v západnom svete v tejto podobe temer neznáme, hoci v tejto tradičnej forme pravidelným cvičením

prináša rýchle výsledky. Svoje korene má v bojových umeniach, pôvodne slúžil cisárskej armáde na regeneráciu síl vojakov a ich liečenie.

Liu Zi Jue **Qi Gong**

Je to Qi gong „šiestich zvukov“, ktorý bol vytvorený na kontrolu dýchania. Toto cvičenie u cvičiaceho reguluje nárast a ústup energie Qi, keď pri jednotlivých cvikoch vyslovujeme zvuky XU, HE, HU, SI, CHUI a XI. Posilňujú vnútorné orgány ako pečeň, pľúca, srdce, obličky a ďalšie. Je to cvičenie vhodné pre všetky vekové kategórie, je jednoduché a príjemné. Badateľne zlepšuje kvalitu života cvičiacich, a tento Qi gong patrí medzi štyri základné piliere čínskeho Qi gongu. Táto forma pochádza zo starých rodinných tradícií Hongkongu.

Yishen Jiuduanjin **Qi Gong**

Yishen Jiuduanjin (ji-šen tiou-tuan-tin) Qi Gong vychádza z učenia o akupunktúrnych dráhach Tradičnej čínskej medicíny. Bol vytvorený majstrami čínskej Asociácie zdravotného Qi Gongu na báze poznatkov o prúdení Qi a krvi v tele, po takzvaných hlavných a vedľajších energetických dráhach. Bol špeciálne vytvorený pre posilnenie a udržovanie zdravia v každom veku. Úspešne sa používa pri ochoreniach srdca a pľúc. Pohyby v tomto Qi Gongu sú jednoduché, nenásilné, ľahko zrozumiteľné, navzájom previazané, plynulé a harmonické. Možno ho cvičiť aj v sede na stoličke, tým je toto cvičenie mimoriadne vhodné aj pre seniorov, ktorí už nedokážu pevne stáť na nohách.

Lao Gong **Qi Gong**

Toto cvičenie je zamerané na získanie a zosilnenie pocitu Qi v rukách, dlaniach, je to cvičenie pre silný základ Qi gongových cvičení, skladá sa zo šiestich pozícií, a je zo všetkých uvedených zostáv najjednoduchší na cvičenie, no zároveň je pre cvičiacich jeden z najzaujímavejších. Má dve úrovne – začiatočnícku a pokročilú. Začiatočnícka pripravuje telo na zvládanie väčších objemov Qi, pokročilá verzia oslobodzuje ducha a má silný spirituálny náboj.

I Tin Ting **Qi Gong**

Yi Jin Jing Qi gong je šľachovo-svalové posilňovacie cvičenie, ktoré pochádza zo starej Číny. Najstaršie záznamy o tomto cvičení pochádzajú zo Shaolinského chrámu a sú staré viac ako 1 400 rokov. Je to cvičenie overené časom, vypracované do posledného detailu, a pôsobiace na viacerých úrovniach tela a energetiky. Jeho zdravotné účinky sú ohromujúce. Tento zdravotný systém Qi Gong bol po tisícročia v Číne rozvíjaný tak, aby umožnil spevňovať zdravie ľudí, a urýchľoval liečenie rozličných druhov zranení. Toto cvičenie pozostávajúce z 12-tich polôh rúk v stoji, spojených so špeciálnymi dýchacími technikami a vizualizáciou, je schopné prispôsobiť telo dlhým hodinám meditácie, náročným formám fyzického tréningu alebo náročnej práci. Pomocou nich možno rozvinúť aj svoju mentálnu i duchovnú silu na veľmi vysokú úroveň. Tento Qi gong patrí medzi štyri základné piliere čínskeho Qi gongu.

Príloha č.2

Čo je to kobudo:

V tradičných školách karate je súčasťou výuky aj cvičenie so zbraňami – kobudo.
Systém tréningu vychádza zo systému tréningu karate.

Junbi undo – rozcvička
Kihon – základná technika na mieste
Kihon ido – základná technika v pohybe
Kata
Kata bunkai – aplikácie z kata vo dvojiciach - kvôli bezpečnosti sa používa rattanová palica, ktorá je pružná
Partner tréning – kihon ido vo dvojiciach, trojiciach – kvôli bezpečnosti sa používa rattanová palica, ktorá je pružná

Aké kobudo cvičíme:

Cvičíme kobudo vychádzajúce z **Ryuei ryu kobuda** – okinawský štýl kobuda rodiny **Nakaima.**

S akými zbraňami cvičíme:

Dlhé zbrane:

Bo – palica
Ekku – veslo

Krátke zbrane:

Sai – trojzubec
Kama – kosáky
Timbe – krátka palica a štít

Prečo cvičíme kobudo:

Podobne ako v karate aj v kobudo je veľmi dôležité dýchanie a práca s energiou. Po zvládnutí základnej techniky je to ďalší stupeň napredovania. V pomalých technikách a prechodoch využívame dýchanie ako v sanchin kata / ale potichu /.
Správnym dýchaním a prácou s energiou môžeme dosiahnuť spevnenie úchopu zbrane a silnejší úder. Zbraň sa týmto stáva predĺženou rukou bojovníka.

Cvičebný a výukový program seminára kobudo:

1/ Základná technika
bloky, seky a údery na mieste s dlhou zbraňou - BO
2/ Kihon ido
bloky, seky a údery v pohybe s dlhou zbraňou - BO
3/ Partner tréning
bloky, seky a údery na mieste a v pohybe vo dvojiciach s dlhou zbraňou – rattanová BO
4/ Kata
Kaaten no kun – prvá kata v systéme s dlhou zbraňou B

Príloha č.3.

Joga, jogové cvičenia, nie sú v našich končinách novým pojmom. Jogu tu máme niekoľko desiatok rokov, len sme z nej vybrali fyzické cvičenia a nazvali ich strečing.
Pritom joga je veľmi komplexná, je možné ňou dosiahnuť vonkajšiu aj vnútornú, či fyzickú aj psychickú harmóniu. Praktizovaním jogy, jej správnym cvičením predchádzame zraneniam, lebo joga nás dostáva „hlbšie do tela" učí nás ho vnímať, cítiť a čerpať zo svojej vnútornej sily. Joga kladie veľký dôraz na dych, učí nás dýchať, nie len využívať našu kapacitu dychu, ale ju prehlbovať a tým aj lepšie kontrolovať samotný pohyb. To čo nám dá joga, využijeme nie len pre naše zdravie, ale ako prípravu pre náš šport. Práve v tomto sa môžu od seba odlišovať športovci.

Môžeme tak predchádzať niektorým „tvrdohlavým" zraneniam. Aj keď športovci, pre lepší výsledok sú nezlomní a prekonávajú seba, často siahnu až na kraj svojich možností, zariskujú. Joga nás učí so sebou vnútorne pracovať, preto nám dá „extra silu". Aj napr. Aladár Kogler (tréner úspešných olympionikov aj zároveň psychológ) vo svojej knihe uvádza, že mentálna príprava jeho športovcov založená na jogových technikách, im dala extra výhodu na súťažiach so športovcami a krajinami, ktorí mali omnoho lepšie podmienky. Vo svojej knihe Joga pre každého športovca tvrdí, že za svoje úspechy vďačí na 60 - 70 percent svojim trénerským schopnostiam a na 30 - 40 percent jogovej príprave a sebaregulácii.

Športový tréning si vyžaduje holistický prístup. Každý šport má svoje špecifiká. Ale ľudská bytosť je zároveň psychosomatická jednotka. Preto nie je možné odseparovať myseľ od tela. Športovci nie sú výnimkou. Špičkový výkon vyžaduje fyzickú, technickú, taktickú, psychologickú, teoretickú prípravu a regeneráciu. Jogové cvičenia a techniky z jogy majú nepriamy vplyv na technickú a taktickú prípravu a priamy vplyv na fyzickú, psychologickú, teoretickú prípravu, silu aj regeneráciu.

Jogové pozície – ásany majú uplatnenie v prípravnej časti tréningu – rozohriatia, záverečnej časti, regenerácie, kompenzačných cvičení, syntézy tela a mysle, aktivácie a deaktivácie tela, podporné cvičenia.

Na seminári si rozoberieme cvičenia, ásany, ktoré pomáhajú kompenzovať kĺbové a svalovo-šľachové zaťaženie v karate.
Karate je bojové umenie, ktoré vo zvýšenej miere zaťažuje kolenné, bedrové, ramenné aj zápästné kĺby. Pre cvičenca je výhodou, keď má dostatočnú flexibilitu v spomínaných kĺboch. Rovnako ako kĺby je pre športovcov dôležité uvoľňovať svaly, ktoré v karate bývajú v prevažnej miere zaťažené. Pri technikách kopov, úderov a blokov sú vo vyššej miere namáhané aj chrbtové svaly, ktoré je potrebné uvoľňovať.
Okrem kompenzácie svalovo-šľachového zaťaženia a jogovými cvičeniami posilňujeme svalstvo okolo namáhaných kĺbov, aj celého tela a tým ich spevňujeme a zároveň zlepšujeme v nich ohybnosť (flexibilitu).

Ukážeme si jogové cvičenia v sede, v polohe na štyroch, vo výpade, v ľahu na chrbte so zameraním na spomínané kĺby a svalové skupiny, a podľa aktuálnych požiadaviek zúčastnených trénerov a cvičiacich športovcov.