



DENÍČEK MLADÉHO BOJOVNÍKA

KAJUKENBO



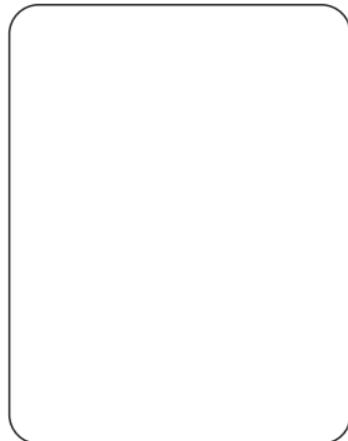
www.kajukenboczech.cz



jméno:

příjmení:

datum narození:



KA-JU-KEN-BO

KA (karate)

KEN (kenpo)

JU (jiu jitsu a judo)

BO (čínský box)

KARATE - se dá vnímat jako bojové umění využívající převážně kopy a údery za účelem co nejrychleji a nejfektivněji zvítězit nad soupeřem. Jako bojové umění je i karate celoživotní cestou sebezdomalování, což je jeho hlavním cílem. Váže se k němu historický vývoj, etika a etiketa.

JIU-JITSU nebo česku džu-džitsu je úpolový sport, který vznikl v Evropě v sedmdesátých letech dvacátého století, z džú džucu, později džúdó praktikovaného v Evropě po desítky let jako sebeobrana. Ju-jitsu kombinuje tři formy japonských bojových umění beze zbraně - judo, karate a aikido.

JUDO - je bojové umění, způsob sebeobrany, ale i olympijský sport, který všeestranně rozvíjí zdatnost a psychickou odolnost judisty. Filozofie juda klade velký důraz na techniku a psychické schopnosti, prostřednictvím kterých dokáže judista v případě potřeby eliminovat i podstatně silnějšího protivníka.



KENPO - Kenpo je japonským překladem čínského slova "quanfa" a nejblíže je překladu "metoda pěsti". Kenpo se používá jako moderní název pro více bojových umění od okinawských bojových umění, přes čínská, filipínská, japonská bojová umění a mnohá další. Užívána je verze kenpo i kempo.

ČÍNSKÝ BOX - je to plnokontaktní wushu disciplína, bojový styl používající údery, kopy, shozы, podmety, hody, zachycení, strhnutí na zem, páky a podrazy.

KAJUKENBO je hybridní bojové umění, které bylo primárně sestaveno z technik karate, juda, jiujitsu, čínského boxu (kung-fu) a kempo. Jeho počátky se datují v období po druhé světové válce na Havajských ostrovech. Původním cílem bylo vytvořit velmi tvrdé a efektivní bojové umění, které pomůže vítězit při pouličních konfliktech.

Kajukenbo je bojové umění, které si stále drží tradiční hodnoty z původních stylů, ale současně není konzervativní ke svému rozvoji. V Kajukenbu jsou kata beze zbraní i s nimi, a technické stupně jako v jiných bojových uměních. Ale protože se jedná o hybridní bojové umění, je otevřené všemu, co ho dokáže obohatit a zlepšit.



JAPONSKÉ POČÍTÁNÍ

ČÍSLO	PÍŠE SE	ČÍSLO	PÍŠE SE	ČÍSLO	PÍŠE SE	ČÍSLO	PÍŠE SE
1	<i>ichi</i>	11	<i>ju ichi</i>	21	<i>džú ičí</i>		
2	<i>ni</i>	12	<i>ju ni</i>	22	<i>džú ny</i>		
3	<i>san</i>	13	<i>ju san</i>	23	<i>džú san</i>		
4	<i>yon/shi</i>	14	<i>ju yon</i>	24	<i>džú jon</i>		
5	<i>go</i>	15	<i>ju go</i>	25	<i>džú go</i>		
6	<i>roku</i>	16	<i>ju roku</i>	26	<i>džú rok</i>		
7	<i>nana/shichi</i>	17	<i>ju nana</i>	27	<i>džú nana</i>		
8	<i>hachi</i>	18	<i>ju hachí</i>	28	<i>džú hačí</i>		
9	<i>kyu</i>	19	<i>ju kyu</i>	29	<i>džú kjú</i>		
10	<i>ju</i>	20	<i>ni ju</i>	30	<i>džú džú</i>		

TRADIČNÍ BARVY PASKŮ - OBI

Bílý



2. DAN Sibak

Žlutý



3. DAN Sifu

Oranžový



4. DAN Sifu

Fialový



5. DAN Sifu

Modrý



6. DAN Sigung

Zelený



7. DAN Sigung

Hnědý



8. DAN Professor

Černý



9. DAN Professor

1. DAN Sisook



10. DAN Professor



POPIS TĚLA

JODAN
[džodan]



CHUDAN
[čudan]

GEDAN
[gedan]



SLOVNÍČEK

REI - (rej) pozdrav prováděný úklonou

YOI - (joj) pozor, připravte se

HAJIME - (hadžime) začněte

YAME - (jame) přerušte, zastavte cvičení

SEIZA - (sejza) sed na patách

KIRITSU - pokyn ke vtoupnutí ze seiza

MAWATE - pokyn k otočení

GI - oblek na cvičení, též nazývaný kimono.

OBI - pás nošený ke gi

KIME - zpevnění těla v závěru techniky a soustředění energie

KIAI - (kijaj) bojový výkřik

KATA - tréninková sestava technik

KUMITE - zápas

RANDORI - cvičení s partnerem

TATAMI - žíněnka na cvičení

ATEMI - úder, rána, rozrcení

KANSETSU - páčení, páka

NAGE - hod, podraz

TOBI - skok

CUKI - přímý uder rukou

GERI - kop nohou

UKE - kryt

ZHIME - (žime) škrcení

WAZA - technika

DACHI - (dači) postoj

KAMAE - bojový střeh

ASHI - (aši)chůze

UKEMI - pády

HIKITE - poloha ruky v náprahu u boku

MAE - (maj) dopředu.

MAWASHI - (mavaši) obloukový

YOKO - (joko) stranou

USHIRO - (uširo) dozadu

MIGI - pravý, vpravo / **HIDARI** - levý, vlevo

OI - (oj) stejná strana k přední noze v postoji

GYAKU - (gjaku) opačná strana k přední noze v postoji



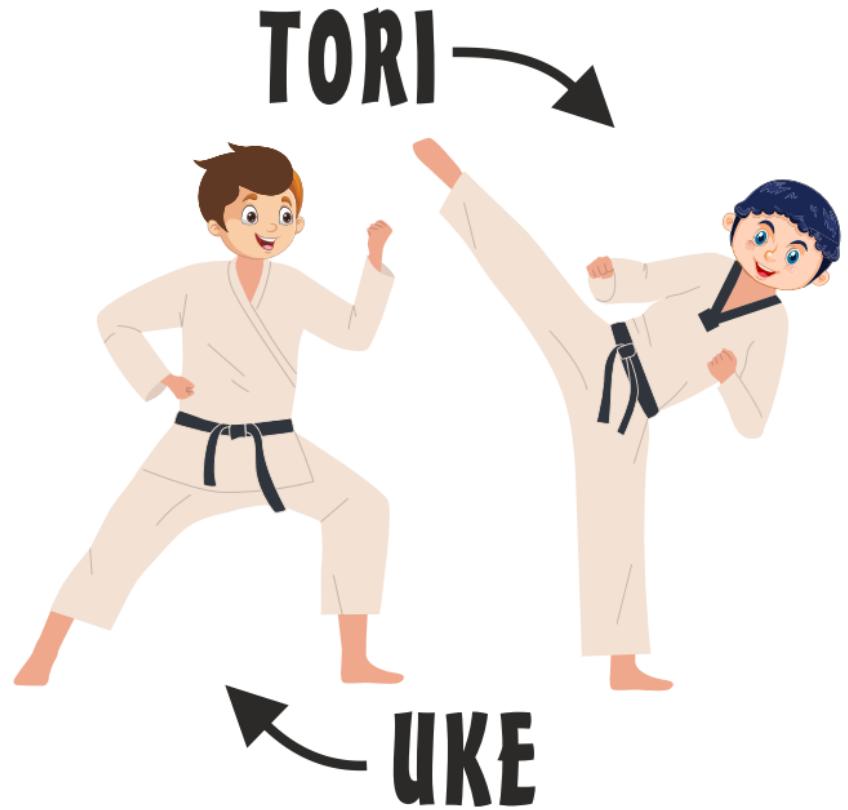
ÚKLONA



TORI - UKE

T: (tori) - útočník

U: (uke) - obráncie



POSTOJE - DACHI



HEISOKU
DACHI



ZENKUTSU
DACHI



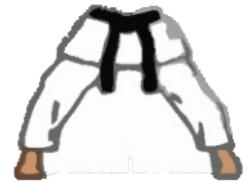
MUSUBI
DACHI



KOKUTSU
DACHI



HEIKO
DACHI



KIBA
DACHI



SANCHIN
DACHI



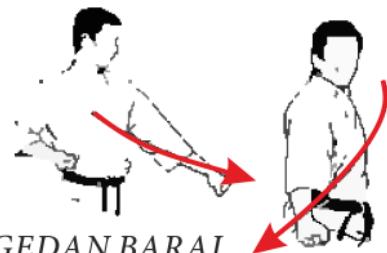
SHIKO
DACHI



KRYTY - UKE



AGE UKE



GEDAN BARAI



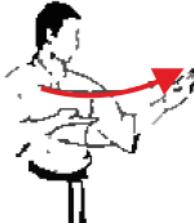
UCHI UKE



SOTO UKE



MOROTE UKE



SHUTO UKE



ÚDEROVÉ PLOCHY



SEIKEN



NUKITE



TEIŠO



TECUI



ŠUTO



HAITO



UDE



KAKE



EMPI



MEN



HIZA



HAISOKU



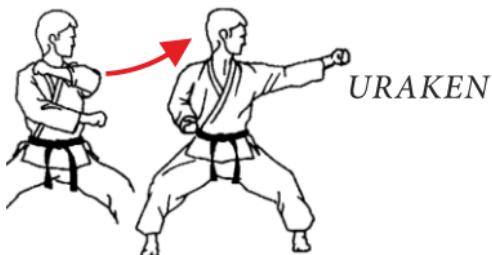
KOŠI



SOKUTO



ÚDERY - KOPY



VÁZÁNÍ PÁSKU - OBI



DESATERO BOJOVNÍKA

1. Respektuj vyšší technické stupně a projev jim úctu.
2. Nepovyšuj se nad ostatní a jednej s nimi slušně.
3. Trénuj dle pokynů trenéra a nerozporuj jeho techniky.
4. Chovej se tak, abys nerušil trénink.
5. Trénuj abys druhé nezranil.
6. Buď čestný sám k sobě i ostatním.
7. Trénuj s maximálním úsilím.
8. Násilí používej pouze na obranu.
9. Bojuj, když nemáš jinou možnost.
10. Dbej vždy na čistotu a upravenost svého úboru.



POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

DENÍČEK MLADÉHO BOJOVNÍKA
KAJUKENBO



WWW.CSKEMPO.CZ