

功夫

Příručka mladého bojovníka

小武士手册

jméno

třída

školní rok



陈氏太极拳

ČESKÁ ASOCIACE
CHEN TAI JI QUAN

Pravidla školy

学校规则

一 Respektuji

Chovám se ohleduplně k sobě i k ostatním. Pomáháme si a podporujeme se navzájem. Každý se učí svým tempem – a to je v pořádku.

二 Zaměřuji se na trénink

Na hodině dávám pozor a využívám čas naplno. Trénink je příležitost učit se a zlepšovat.

三 Učím se z chyb

Nebojím se dělat chyby – jsou přirozenou součástí učení. S každou chybou se zlepšuji.

四 Mám pozitivní přístup

Cvičení je radost i výzva. Každý malý pokrok je důvod k oslavě.

五 Dbám na bezpečnost

Poslouchám učitele a používám vybavení správně, aby byl trénink bezpečný pro mě i pro ostatní.

六 Podporuji týmového ducha

Spolupracuji s ostatními, povzbuzuji je a raduji se z našich společných úspěchů.

七 Jsem zdvořilý a laskavý

Oslovuji ostatní jménem a používám kouzelná slova „prosím“ a „děkuji“.

八 Myslím na zdraví

Když se necítím dobře, odpočívám. Na tréninku můžu učiteli říct, že potřebuji pauzu.

九 Cvičím sebedisciplínu

Pravidelně trénuji i doma – začínám s tím, co mě baví a postupně zkouším i to, co mi tolik nejde a snažím se to pochopit.

十 Užívám si to!

KungFu je radost. Učím se být šťastný, soustředěný a přítomný v každém okamžiku.

Tato pravidla jsou jako kompas – ukazují nám cestu k radosti, síle a kamarádství nejen v KungFu, ale i ve škole a v životě.

KungFu příprava

功夫预备学校

Co se u nás učíme:

V naší škole rozvíjíme nejen bojové umění, ale i dovednosti pro život. Zaměřujeme se na:

- sebeobranu
- sílu a kondici
- obratnost a držení těla
- pevný střed těla
- sebevědomí a sebeuvědomění
- koncentraci, relaxaci a klid mysli

KungFu chápeme jako cestu, která rozvíjí celé tělo, naši energii i duševní stránku.

Jak probíhá naše lekce:

Rozcvička

Zahřátí, uvolnění a protažení celého těla i energetických drah.

Gymnastika

Základní obratnostní cviky, posilování, strečink a cvičení s gymnastickým míčem.

Drily

Trénink základních postojů a technik rukou i nohou, kombinace, práce s lapami, párová cvičení, nácvik sebeobrany, pák, porazů a přehozů.

Formy

Základní sestavy jako WuBuQuan 五步拳 („pět pěti kroků“), přípravná sestava JiBenQuanFa 基本拳法 („základní pěstní techniky“), formy s vějířem a mečem, přípravné sestavy Chen TaiJi Quan 陳氏太極拳.

QiGong 炁功

Dechová cvičení pro posílení nervového systému, vnitřních orgánů i toku energie.

Koncentrace a relaxace

Cviky inspirované jógou, které pomáhají zlepšit paměť, myšlení a schopnost soustředění. Relaxační techniky pro uvolnění těla i mysli.

Hry

Týmové i pohybové hry, které rozvíjejí spolupráci, rychlost, obratnost a radost z pohybu.

Na čem nám záleží:

U nás nejde o soutěžení a sbírání medailí. Věříme v práci na sobě, radost z pohybu, empatii, tvořivost a týmového ducha.

Co na to říkáš ty?

Cesta bojovníka

武士之道



☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️



☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

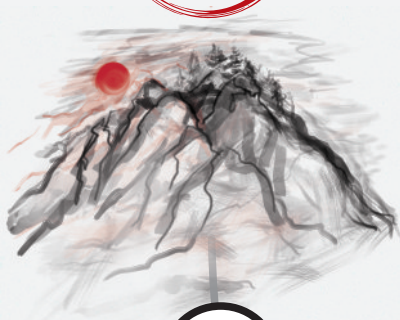
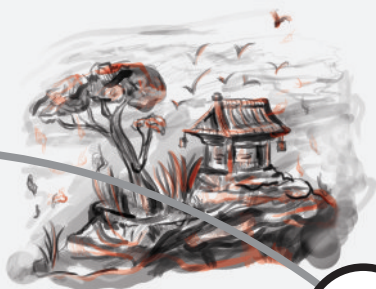
☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️

☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️

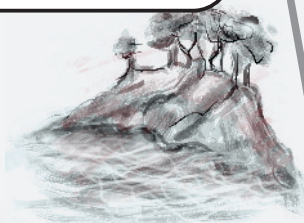
🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️ 🏋️



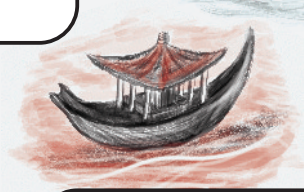


😊😊😊😊😊
🏋️🏋️🏋️🏋️🏋️

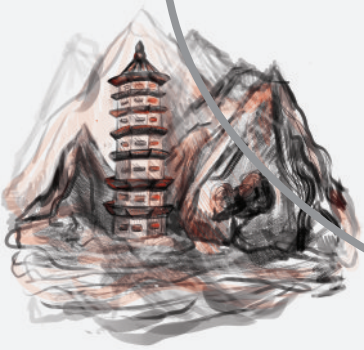
😊😊😊😊😊
🏋️🏋️🏋️🏋️🏋️



😊😊😊😊😊
🏋️🏋️🏋️🏋️🏋️



😊😊😊😊😊
🏋️🏋️🏋️🏋️🏋️



Základní postoje

基本姿勢



GongBu 弓步 (kung-pu) - postoj luku

V postoji luku nese většinu váhy přední noha, která je pokrčená, zatímco zadní noha je víc natažená a obě chodidla pevně stojí na zemi. Důležité je, aby koleno nepřechýlovalo přes špičku chodidla.



XuBu 虚步 (sü-pu) - prázdný postoj

V tomto postoji stojíme hlavně na jedné noze, která je pevně na zemi a nese většinu váhy těla. Druhá noha je vpředu jen lehce opřená o špičku nebo patu, jako kdyby se jen jemně dotýkala země.



DuLiBu 独立步 (tu-li-pu) - postoj na jedné noze

V postoji DuLiBu stojíme na jedné noze, která nese celou váhu těla. Druhou nohu ohneme v kolenu a zvedneme ji nahoru, jako bychom chtěli stát na jedné noze jako kohout.



PuBu 仆步 (pchu-pu) - stoj podřepný nebo boční

Jedna noha je pokrčená a podřepne dolů, nese hlavní váhu těla. Druhá noha vykročí do strany nebo šikmo dopředu a celým chodidlem se opírá o zem, jako kdyby člověk pevně stál s nohama roztaženými jako most.



XieBu 歇步 (sie-pu) - postoj odpočinku

V postoji XieBu je jedna noha vpředu a druhá vzadu, kolena se lehce překříží. Váha těla je na přední noze, zadní noha se ohýbá a zvedá patu, jako kdybychom pevně stáli a odpočívali, připraveni znovu vyrazit.



MaBu 马步 (ma-pu) - postoj jezdce

V postoji MaBu jsou chodidla široce od sebe, kolena ohnutá a váha těla je rovnoměrně na obou nohách. Trup a hlava jsou vzpřímené a rovné, jako kdybychom stáli pevně jako statečný jezdec na koni.

Slovníček

小词典

GongFu
功夫

KungFu

KungFu neznamená jen bojové umění. V Číně to znamená být v něčem opravdu dobrý – ať už je to cvičení, malování, hraní na kytaru nebo třeba vaření. Znak Gong 功 (kung) znamená „práce“ nebo „úspěch“ a znak Fu 夫 říká, že člověk díky své snaze získal dovednost. KungFu je tedy vlastně umění, jak se stát skvělým v tom, co nás baví.

WuShu
武术

WuŠu

Bojové umění. Znak Wu 武 znamená „boj“, znak Shu 术 (šu) znamená „umění“ nebo „dovednost“. Je to obecný název pro všechny čínské styly – od tradičních druhů KungFu až po moderní sportovní cvičení.

Yin Yang
陰陽

Jin Jiang



Yin a Yang (jin a jang, někdy se píšou jako 阴 a 阳) jsou **dva kamarádské principy**, které se navzájem doplňují. Fungují ve vesmíru pořád a nikdy nepřestanou. Yin (tmavá část) představuje třeba noc, měsíc, jemnost nebo klid. Yang (světlá část) představuje den, slunce, sílu a aktivitu. I když na první pohled vypadají opačně, jeden bez druhého nemůže existovat. V symbolu Yin a Yang je proto i bílá tečka v černém a černá tečka v bílém, aby ukázaly, že v každé síle je i kousek té druhé.

V KungFu to znamená, že je důležité být silný, ale i jemný, pevný, ale i pružný. Yin a Yang se také pořád střídají – třeba když hodně pracujeme (Yang), nakonec musíme odpočívat (Yin). A po odpočinku zase máme sílu pokračovat. Tak vzniká rovnováha a harmonie, která je v KungFu i v životě nejdůležitější.

Qi
氣

Čchi

Qi (čchi, někdy se také píše jako 炁 nebo 气) je **životní energie**. Podle staré čínské moudrosti proudí všude – v každém člověku i v přírodě kolem nás. Můžeš si ji představit jako neviditelný dech nebo proud, který všechno oživuje. V našem těle teče Qi po speciálních cestách, kterým se říká meridiány. Když proudí volně a silně, cítíme se zdraví, plní síly a spokojení.

DanTian
丹田

TanTchien

Centrum energie - místo v těle, kam se ukládá životní energie Qi. Nachází se kousek pod pupkem, uprostřed břicha. Dá se představit jako baterie, která nás nabíjí silou a zdravím. Znak Dan 丹 znamená „červený“ a odkazuje na staré čínské léky a elixíry, o kterých lidé věřili, že dávají zdraví a dlouhý život. Znak Tian 田 (tchien) znamená „pole“. Když je spojíme, je to místo, kde se pěstuje a uchovává naše energie. V KungFu je DanTian hlavním centrem rovnováhy. Všechny techniky začínají jeho proměnami a nakonec se vždy vrací zpět do tohoto středu.

KungFu a Bodhidharmova Legenda

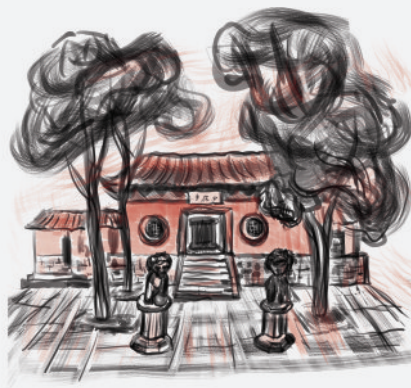
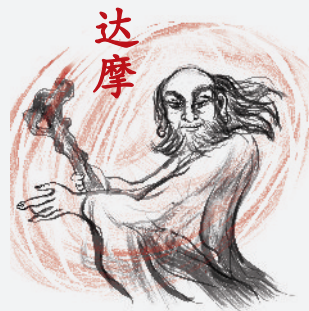
功夫与达摩传奇

KungFu 功夫 je staré čínské bojové umění, které lidé cvičí už více než 2 500 let. Nejsou to jen rychlé a krásné pohyby – KungFu také učí, jak být zdravý, klidný a žít v rovnováze. Během staletí vzniklo mnoho druhů a stylů, které se lišily podle toho, kde lidé žili a co potřebovali.

Velký vliv na KungFu mělo učení, kterému se říká Taoismus. Dávni taoističtí mistři věřili, že vše na světě má svou cestu – Tao (čínsky Dao 道). Učili, že člověk má žít v rovnováze v souladu s přírodou: být klidný jako voda, pružný jako bambus a pevný jako hora. Proto některé styly KungFu napodobují přírodu a zvířata. Bojovníci se učili být silní jako tygr, rychlí a lehčí jako jeřáb, obratní jako had, chytří jako opice nebo houževnatí jako kudlanka.

V 6. století přišel do Číny indický mnich Bodhidharma (čínsky DaMo 达摩). Přinesl s sebou zen buddhismus (Chan 禅), který učí, že jasná mysl a moudrost se rodí z klidu, soustředění a meditace. Vypráví se, že mniši byli slabí a unavení, protože jen seděli a meditovali. Bodhidharma jim tedy ukázal cvičení, která posilovala tělo a zároveň uklidňovala.

Když se Bodhidharmovo učení spojilo s taoistickými myšlenkami o přírodě a rovnováze, začalo vznikat KungFu tak, jak ho známe dnes. Proto KungFu není jen boj – je to i cesta (Tao) k síle, zdraví, klidu, jasné mysli a moudrosti.



少林寺

KungFu je dobrodružství, které v sobě ukrývá moudrost, sílu i kousek kouzla z dávných časů. Je to cesta plná energie, objevování a radosti. Připravení?

Pojďme si společně zacvičit!

www.CHEN.cz