

# Kihon – szkoła podstaw

W karate punktem wyjścia są techniki podstawowe (zwane kihon), a celem ostatecznym jest wolna walka (zwana kumite). Jeśli próbowałbyś zdefiniować karate, możesz powiedzieć, że jest to użycie całego twojego ciała (rąk, łokci, nóg, kolan, stóp etc.) w zgodzie z twoim umysłem i duchem, aby chronić siebie, swoją rodzinę, swój kraj. Samoobrona nie jest tylko fizyczna; silny umysł i charakter wspomógł przez silne ciało może być niekiedy wielką obroną. Ciężki trening w karate może ci to dać.

Podstawowe techniki, których dzisiaj używamy, nie powstały przypadkowo. Zostały opracowane w starożytnych czasach przez Mistrzów Sztuk Walki, którzy uważnie studiowali możliwości ruchu ludzkiego ciała, obserwowali ruchy zwierząt i wybierali do naśladowania te najbardziej odpowiednie. Dopiero po latach intensywnego treningu, dochodzenia do absolutnych granic ludzkiej wytrzymałości, życia surowego i pełnego trudów, potu i krwi, uzyskiwali poziom doskonałości pozwalający im na zgrupowanie niektórych podstawowych technik w płynne kombinacje, które mogą być najefektywniej wykorzystane dla określonego celu.

Aby rozwinąć się w karate musisz znać swoje ciało, musisz być w stanie rozpoznawać swoje słabe strony, tj. czy masz silną prawą rękę, słabą lewą stopę, dobrą lub złą koordynację ruchów, sztywne lub giętkie ciało itd. Jeśli będziesz znał siebie do tego stopnia, możesz nauczyć się karate szybciej i łatwiej poprzez dobór technik i ruchów, które będą najbardziej odpowiadały twojemu ciału.

Jeśli nauczysz się podstawowych technik, wtedy możesz rozpocząć naukę kombinacji technik podstawowych. Te kombinacje z kolei są zestawiane na wzory ruchów zwane KATA.

Następnym krokiem są próby użycia kombinacji tych technik przeciwko przeciwnikowi w ćwiczeniu wolnej walki zwanej KUMITE. Z tego samego powodu jedną z ważnych części treningu karate jest KIHON. Bez nauki podstaw nie możesz nauczyć się kombinacji, kata lub technik walki. Oczywiście musisz podchodzić do treningu technik podstawowych z poświęceniem i pokorą. To jest bardzo ważne. Nigdy nie zakładaj, że opanowałeś jakąkolwiek podstawową technikę niezależnie od stopnia, który osiągnąłeś. Zawsze wracaj do podstaw, które są esencją karate.