

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

ROK TROST

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Borilni športi

**ORIS UECHI RYU KARATEJA V SLOVENIJI IN RAZVOJ
KARATE KLUBA KRANJ**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

doc. dr. Tomaž Pavlin

RECENZENT:

izr. prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT:

doc. dr. Primož Pori

Avtor dela:
ROK TROST

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se svojemu mentorju, doc. dr. Tomažu Pavlinu, za vso pomoč pri izdelavi diplomske naloge, izr. prof. dr. Damirju Karpljuku za kritično oceno moje diplomske naloge. Zahvala gre tudi Igorju Prašnikarju, mojemu dolgoletnemu trenerju v Karate klubu Kranj, za pomoč in sodelovanje pri izdelavi naloge.

Posebna zahvala velja mojim staršem za vzpodbudo in podporo med študijem.

Osnova karateja je,
da se um in telo uskladita
ter razvijata v duhu humanosti.
V odločilnem trenutku se mora karateist
zmeraj postaviti na stran pravice.
Funakoshi Gichin,
oče japonskega karateja

Ključne besede: Uechi ryu, karate, Karate klub Kranj, zgodovina, delovanje KK Kranj.

ORIS UECHI RYU KARATEJA V SLOVENIJI IN RAZVOJ KARATE KLUBA KRANJ

Rok Trost

IZVLEČEK

Karate je vzhodnoazijska borilna veščina, katere ime ima dvojno vlogo. Po eni strani gre za borilno veščino z otočja Okinava, razvito proti koncu 19. stol. z združevanjem tradicionalnih okinavskih metod goloroke borbe. Po drugi strani pa se izraz karate danes, predvsem izven azijskega prostora, najpogosteje uporablja kot splošen izraz za veliko število novih različic oz. stilov (ryu), ki so se razvile na Japonskem od začetka 20. stol. dalje pod neposrednim vplivom okinavskega karateja. Eden od teh stilov je **Uechi ryu**, ki poleg še nekaterih velja za »najbolj okinavskega« in ima dokazan neposreden izvor na Kitajskem. Namen diplomske naloge je predstaviti Uechin ryu šolo karateja, ki je v Sloveniji manj znana, opisati njene izvore, razvoj, značilnosti, posebnosti v primerjavi z drugimi šolami, ter predstaviti tudi njene glavne predstavnike in širitev po svetu. Kot dolgoletni član Karate kluba Kranj pa bi želel s to nalogo predstaviti razvoj in delovanje našega kluba, način dela v njem, vidnejše predstavnike in večje tekmovalne dosežke. Naloga je monografskega značaja in je zastavljena pretežno kot teoretična razprava na osnovi domače in tuje literature, razgovorov in intervjujev.

Key words: Uechi ryu, karate, Karate Club Kranj, history, operation of the Karate Club Kranj.

AN OUTLINE OF UECHI RYU KARATE AND THE DEVELOPMENT OF THE KARATE CLUB KRANJ

Rok Trost

ABSTRACT

Karate is an Asian martial art, whose name has a double function. On the one hand, this is a martial art from the Okinawa Island, developed towards the end of the 19th century by combining traditional Okinawa methods of empty handed fighting. On the other hand, the term karate is nowadays, especially outside Asia, used as a general term for a large number of new varieties or styles (ryu), developed in Japan from the beginning of the 20th century onwards, under the influence of the Okinawa karate. One of these styles is **Uechi ryu**, which is considered (with some others) 'most Okinawan' and whose origins can be traced back to China. The aim of the diploma thesis is to present Uechi ryu (school of) karate, which is less known in Slovenia, to describe its origin, development, characteristics and particularities compared with the other schools, as well as to introduce its main representatives and the diffusion of the school around the world. As a member of the Karate Club Kranj for many years, I would also like to present the development and operation of our club, its prominent members and bigger achievements at various competitions. The thesis is monographic, mainly conceived as a theoretical discussion based on domestic and foreign literature, conversations and interviews.

KAZALO

1	UVOD	8
2	METODE DELA	9
3	RAZPRAVA	NAPAKA! ZAZNAMEK NI DEFINIRAN.
3.1	ZGODOVINA IN RAZVOJ KARATEJA V SVETU	10
3.1.1	Opredelitev pojma »karate«	10
3.1.2	Prvi zametki karateja	13
3.1.3	Pojav in razvoj karateja na Kitajskem	14
3.1.4	Okinavsko obdobje.....	16
3.1.5	Japonsko obdobje	17
3.1.6	Nastanek in razvoj tekmovalnega karateja	21
3.1.7	Širitev karateja po svetu	21
3.2	ZGODOVINA IN RAZVOJ KARATEJA V SLOVENIJI	23
3.2.1	Prvi zametki karateja v Sloveniji	23
3.2.2	Zgodovina razvoja karateja v Sloveniji	23
3.2.3	Karate v Sloveniji danes.....	27
3.3	ZGODOVINA UECHI RYU KARATEJA	28
3.3.1	Začetki uechi ryu karateja	28
3.3.2	Uechi Ryu karate danes	44
3.3.3	Uechi ryu karate – izvor, posebnosti in značilnosti	46
3.3.4	Izvor in razvoj Uechi Ryuja	48
3.3.5	Posebnosti in značilnosti Uechi-ryu stila	49
3.3.6	Opis Uechi Ryu kat.....	51
3.4	UECHI RYU KARATE V SLOVENIJI	61
3.5	DELOVANJE KARATE KLUBA KRANJ – Uechi-ryu šola	62
3.5.1	Zgodovina Karate kluba Kranj	62
3.5.2	Igor Prašnikar, predsednik kluba in prvi učitelj Uechi ryu stila v Kranju.....	63
3.5.3	Karate klub Kranj danes	73
3.5.4	Predstavitev mojstrov Karate kluba Kranj.....	74
3.5.5	Cilji kluba	76
3.5.6	Način treniranja v klubu	76

3.5.7	Izpitni program za šolske (kyu) stopnje in mojstrske (dan) stopnje .	77
3.5.8	Tekmovalni uspehi	80
3.5.9	Moje izkušnje z Uechi ryu karatejem v Karate klubu Kranj.....	83
4	SKLEP	92
5	LITERATURA IN VIRI.....	94

1 UVOD

V diplomski nalogi želim predstaviti karate, njegove začetke, razvoj skozi posamezna obdobja in širitev po svetu. Sledi delitev na različne šole in vzroke za te delitve.

Podrobneje pa želim še predstaviti Uechi ryu (šola karateja), zgodovinsko ozadje te šole, njene vidnejše predstavnike, njene posebnosti in razširjenost po svetu.

V poglavju Zgodovina karateja v Sloveniji nameravam predstaviti začetke in razvoj tega športa v Sloveniji, različne smeri in posebej spet poudariti Uechi - ryu karate.

V poglavju Delovanje Karate kluba Kranj bom opisal začetke in razvoj tega kluba, njegovo delovanje, organizacijo, tekmovalne uspehe, vidnejše predstavnike, načine treniranja ter svoje izkušnje z Uechi ryu karatejem.

Ob iskanju in prebiranju literature in virov, ki sem jih uporabil v nalogi, sem ugotovil, da večina navaja zelo podobna, nekateri viri, posebno internetni, celo dobesedno enaka dejstva o zgodovini in razvoju karateja, enako velja za Uechi ryu šolo karateja. Izhajal sem predvsem iz literature, ki je bila na razpolago v knjižnici Fakultete za šport in v osebni knjižnici mojega trenerja Igorja Prašnikarja, ter virov, ki sem jih pridobil s svetovnega spleta.

Manj informacij obstaja o Uechi ryu šoli karateja v Sloveniji in o delu našega kluba, pri tem sem se lahko oprl edino na internetno stran Karate kluba Kranj in na pripovedi Igorja Prašnikarja in ostalih članov kluba, ter Bilten kluba in glasilo Karate zveze Slovenije.

2 METODE DELA

Naloga je monografskega značaja in zajema izvor in zgodovino karateja nasploh, in delitev na posamezne stile. Predstavi tudi začetke in širitev karateja v Sloveniji in njegove vidnejše predstavnike. Natančneje opiše eno izmen šol karateja, to je Uechi-Ryu šolo, njene začetke, zgodovino, širitev po svetu in v Sloveniji ter delovanje Karate Kluba Kranj, ki je eden izmed dveh klubov pri nas, kjer ta stil karateja prakticirajo.

Zastavljena je pretežno kot teoretična razprava na osnovi literature, razgovorov in intervjujev. Podatke, ki so predstavljeni v diplomski nalogi, sem pridobil na naslednje načine:

- Študij domače in tuje literature s področja karateja
- Študij člankov domačih in tujih revij borilnih veščin in športov
- Razgovori z borci in trenerji karateja
- Iz lastnih izkušenj, ki so nastajale v času 17-letnega treninga Uechi-ryu karateja,
- Študij domačih in tujih spletnih strani s področja karateja in sorodnih borilnih športov
- Obiski treningov in tekmovanj v Sloveniji in na Okinavi v vlogi trenerja ali učenca.

3 RAZPRAVA

3.1 ZGODOVINA IN RAZVOJ KARATEJA V SVETU

3.1.1 Opredelitev pojma »karate«

»Karate-do je filozofsko utemeljen v samem imenu. V gnostičnem smislu ideogram »kara« označuje besedo prazen, »te« pa roka, torej prazna roka. S tem nazivom je v karateju poudarjen aspekt samoobrambe, defenzive in nenasilja.

»Kara« v metafizičnem smislu pomeni tudi »praznino uma«, ki jo na Vzhodu razlagajo kot svobodo duha.

Ideogram »do« označuje pot, stezo ali način in predstavlja življenjsko opredelitev za karate ter proučevanje te veščine za vse življenje. Celoten pomen naziva »karate-do« je steza prazne roke.” (Vogrinc, 1999)



Slika 1. Ideogrami: KARA - TE - DO

Prvotno je bila beseda karate zapisana s kitajskima pismenkama »kara« in »te« in je v dobesednem prevodu pomenila »kitajska roka«, kar je poudarjalo kitajski vpliv na prvotno okinavsko veščino. Šele v začetku 20. stol. je prvotno pismenko nadomestila »kara«, ki ima kljub enaki izgovarjavi drugačen zapis in pomeni »praznina«, označuje ne le neoboroženo borbo, ampak je bila dodana zaradi vplivov zenbudizma in pomeni očiščeno, osvobojeno in sproščeno stanje duha. Zaradi zgodovinskih vplivov pa ni izključen tudi sočasen politični namen zanikanja kitajskega vpliva. Tako je karate dobil današnji pomen »prazna roka«. Pogosto se dodaja še pismenka »do«, ki pomeni »pot« oz. način življenja«, ki ponazarja globljo predanost in kompleksnost veščine. Vse tri pismenke skupaj pa dajo popoln pomen »pot prazne roke«.



Slika 2. Znak na levi predstavlja Kitajsko (dinastijo Tang), na desni je pismenka za »prazen«. Oboje se lahko izgovarja kot »kara«. Spodaj sta znaka za roko – »te«(»di« v okinavskem dialektu) (Tamaki, 1982)

- Olimpijski komite Slovenije pa navaja naslednjo predstavitev pojma karate (<http://www.olympic.si/sportne-igre/sportne-panoge/neolimpijske-sportne-panoge/karate/>, 2012):

»Karate je vzhodnoazijska borilna veščina, katere ime ima dvojno vlogo. Po eni strani gre za borilno veščino z otočja Okinava, razvito proti koncu 19. stoletja z združevanjem tradicionalnih okinavskih metod goloroke borbe. Po drugi strani pa se izraz karate danes, predvsem izven azijskega prostora, najpogosteje uporablja kot splošni izraz za veliko število modernih golorokih borilnih veščin, ki so se razvile na Japonskem od začetkov 20. stoletja dalje pod neposrednim vplivom okinavskega karateja.

Gre za goloroko borilno veščino, ki vključuje tri večja področja:

- stave, udarce in blokade z rokami in nogami, ki predstavljajo osnove ali t. i.

kihon,

- gibanje po določenih vzorcih, t. i. **kate**,
- nadzorovano borbo oziroma t. i. **kumite**.

Poleg tehnik lahko vsebuje karate tudi filozofsko plat, tesno povezano z vadbo. Beseda karate je v dobesednem prevodu pomenila "kitajska roka", kar je poudarjalo kitajski vpliv na prvotno okinavsko veščino. Karate kot šport pomeni s tekmovalnimi pravili opredeljeno borbo ter z zahodno kulturo, znanostjo in sistematiziranim športnim izkustvom opredeljeno pripravo tekmovalcev za športna tekmovanja.«

- Tone Ančnik (1997) je skušal opredeliti karate s pojasnjevanjem, kaj karate je in kaj ni:
 - "ni bojna veščina, ki ima za cilj zmagati za vsako ceno",
 - "je veščina, pri kateri posamezniki sistematično trenirajo in razvijajo osnovne telesne sposobnosti in kjer se roke in noge postopoma razvijejo v učinkovito orožje",
 - "je oblika telesne aktivnosti, s katero si pridobimo potrebno ravnotežje, koordinacijo in gibkost za popolno obvladovanje gibanja udov in celega telesa v prostoru (naprej-nazaj, gor-dol, v levo-v desno)",
 - "je sposobnost zgostitve vseh posameznikovih psihofizičnih rezerv v en zaključni udarec ter je hkrati tudi sposobnost samoobvladovanja, tako da lahko še tako silovit udarec zaustavimo, tik preden bi zadel cilj".
- Karate je skušal opredeliti tudi Ilija Jorga (1985), ki je zapisal, da je karate veščina borjenja,"kjer skušata nasprotnika drug drugemu zadati optimalne udarce z rokami in nogami. Pri tem uporabljata hitre, močne in natančne udarce s pestjo, podlaktjo, stopalom in kolenom v določene dele telesa, hkrati pa se skušata takim napadom spretno umikati. Njun namen je onesposobiti nasprotnika za nadaljnjo borbo s povzročitvijo bolečine, paraliziranjem posameznega dela nasprotnikovega telesa ali z zadajanjem smrtnih poškodb."

3.1.2 Prvi zametki karateja

Kot razlaga Vogrinec (1999) v svojem delu, pri odkrivanju zametkov karateja že na začetku naletimo na vprašanje zgodovinske resnice, saj je ohranjenih dejstev zelo malo." Le-ta ugotavljamo na podlagi sledi, ki jih je mogoče proučevati. Srečujemo jih v dveh oblikah: kot stvarna dejstva zgodovinskega razvoja ali pa kot mnenja, ki so se izoblikovala na podlagi teh dejstev v historiografiji. O začetkih karateja se je ohranilo le majhno število verodostojnih pisanih virov. Zato se moramo zadovoljiti z zgodovinskimi viri, ki so se ohranili v fragmentirani obliki kot legende in miti, pri tem pa pozorno paziti na vse primesi orientalne mistike in religije. Pri proučevanju karateja kmalu opazimo njegovo iracionalno, zenovsko filozofijo, kar je posledica dejstva, da so bili kreatorji te veščine v začetku gorski duhovniki, potujoči asketi ter pridigarji najzgodnejših orientalnih religij."

"Na prve znake karateja naletimo med 3. In 1. stoletjem pr. n. št. To so indijski reliefi, na katerih so prikazani borci v položajih in gibanju, značilnih za karate." (Modrič, 1975)

"Čeprav so začetki karateja zaviti v plašč misticizma, tajnega učenja in pomanjkljivih virov, lahko z gotovostjo trdimo, da je nastal na tleh dveh največjih in najstarejših vzhodnih civilizacij, Indije in Kitajske. Čas nastanka karateja ostaja sporen, saj o njem pričajo le ustna izročila, ki jih ne moremo preveriti. Tako stara indijska legenda izpred 5000 let pravi, da je neki bogati in okrutni princ žrtvoval tri tisoč svojih sužnjev samo zato, da bi preveril učinkovitost smrtonosnih udarcev. Ko se je sprehajal po gozdu, je opazoval obnašanje živali v napadu in medsebojnem boju. Prišel je do sklepa, da bi te gibe lahko uporabil tudi človek. Vendar se je omenjeni sistem v teku stoletij izgubil." (Vogrinec, 1999)

Zgodovino karateja od njegovih začetkov dalje, ki temelji na zanesljivejših in preverljivih virih, pa delimo na štiri razvojna področja:

1. Kitajski izvori (od okoli 2600 pr. n. št.)
2. Okinavsko obdobje (od l. 1372)
3. Japonsko obdobje (od l. 1920)
4. Nastanek in razvoj tekmovalnega karateja (od l. 1950) (Vogrinec, 1999)

3.1.3 Pojav in razvoj karateja na Kitajskem



Slika 3. Indijski menih Boddhidarma (470 – 557).

Indijski menih Boddhidarma (470–557) velja za »duhovnega očeta karateja«. Veščino je obogatil s prvinami joge, zena in tibetanske meditacije ter odločilno vplival na oblikovanje mentalne energije v karateju. Rodil se je kot tretji sin kralja Sugandha in izhaja iz bojevniške kaste Kshatriya, ki je poznala borilni sistem vajramushti. Na povabilo cesarja Wu Tia je l. 520 pripotoval iz Indije preko Tibeta na Kitajsko. Pot ga je zanesla v severnokitajsko provinco Honan, kjer se je ustavil v samostanu Shao Lin. Tamkajšnje duhovnike je poskušal navdušiti za zenovski nauk. “Ker je zen zahteval dolgotrajne in nepremične meditacije, redovniki pa so bili slabega zdravja, je Bodhidarma razočaran zapustil samostan in odšel v gore. Po legendi je v samoti prebil devet let, nakar se je vrnil v Shao lin. Za lažje prakticanje zena je uvedel sistem telesnih vaj, imenovanih *ship-pa lohan shou* ali *18 boksarskih tehnik*. Ta sistem je temeljil na jogijskem dihanju, tibetanski meditaciji v gibih in indijskem *borilnemu sistemu vajramushti*.” (Vogrinec, 1999)

“Forma lohan, ki se je v karateju ohranila kot **sanchin**, je pripomogla k nastanku novih oblik vadbe. Telesni gibi so oponašali gibe živali in vsebovali spretnost, hitrost in moč. Z leti se je v katah oziroma spletu posameznih vaj nabralo vedno več elementov napada in obrambe. Dobile so naziv *shaolin chun fa* ali *shaolinski boks*.” (Vogrinec, 1999)

“Samostan Shao Lin je naglo zaslovel po nepremagljivih borcih. Mojster Chuen Yuan Yik je predelal Budhidarmovo kato in iz 18 tehnik kreiral 72 gibov rok. Ker z rezultati svojega dela še vedno ni bil zadovoljen, se je odpravil na romanje po provincah Kitajske. Tako je srečal boksarskega mojstra Leeja in mojstra mečevanja in tehnik dihanja Pai Yu Fonga. Vsi trije so se vrnili v Shao Lin, kjer so izoblikovali sistem, ki je temeljil na 170 gibih rok. Te so razvrstili v pet stilov, katerim so dali alegorijska imena: zmaj, tiger, leopard, kača in štoklja. Omenjeni stili še danes tvorijo osnovo večšine *kung fu wu shu*.” (Vogrinec, 1999)

Mongolski Mandžuji, ki so l. 1644 z invazijo zavzeli Kitajsko, so prepovedali nošenje orožja in delovanje šol shaolinskega boksa. Mnoge mojstre so preganjali in ubili, samostan Shao Lin pa l. 1662 požgali. Zato so mojstri ustanovili tajna združenja, da so lahko preko njih posredovali znanje borilnih spretnosti. Številni izvedenci so odpotovali tudi v sosednje dežele in tam vplivali na razvoj tamkajšnjih veščin:” V Koreji na *tae kwon do*, na Okinavi na *karate*, v Vietnamu na *viet vo dao*, na Filipinih na *kali eskrimo*, v Tajski in Burmi na boks z nogami.” (Vogrinec, 1999)



Slika 4. Trening v samostanu Shao Lin (De Qian, 2012)

3.1.4 Okinavsko obdobje

Od 15. do 18. stoletja se je veščina na različne načine iz Kitajske prenašala na otok Okinavo, ki leži med Kitajsko in Japonsko. Prve oblike shaolinskega boksa so na otok prispale po zmagi okinawskega kralja Sata nad kitajskim šampionom, o čemer kroži legenda. Kitajski cesar je l. **1372** okinavskemu kralju Satu poslal ultimatum o brezpogojni vdaji. Robati, a modri Sato mu je odgovoril, da bo priznal njegovo nadoblast samo pod pogojem, če kitajska vojska ne bo zasedla kraljevine Ryukyu. Kitajski cesar se je zavedal, da bi izkrcaje vojske na težko dostopnem terenu zahtevalo številna življenja, zato je Satu poslal novo ponudbo. O izidu vojne naj bi odločil boj med dvema šampionoma. (Vogrinc, 1999) ... Kralj Sato se je odločil, da se kar sam spopade s kitajskim šampionom. Kitajec je napadel prvi, in čeprav so vsi pričakovali Satov poraz, je ta izvedel bliskovit nožni udarec, ki mu je sledil še sunek s pestjo v nosni koren in Kitajec je bil mrtev, še preden se je zgrudil na tla. Kitajski cesar je spoštoval dano obljubo in njegove čete se niso izkrcale. Med Kitajsko in kraljevino Ryukyu pa je zacvetela tesna gospodarska in kulturna izmenjava in na Okinavo so prispale prve oblike shaolinskega boksa. (Vogrinc, 1999)

Kot smo omenili, so po uničenju samostana Shao lin l. 1662 številni kitajski mojstri zbežali na Okinavo in še bolj intenzivno vplivali na oblikovanje toteja. Tedaj so na otok prispale prve antične kate, passai oz. bassai, ki so kasneje postale sestavni del karateja. "Kasneje so na otok prispale še druge borilne veščine, ki so dodatno obogatile lokalno veščino, na katero je najbolj vplival shaolinski boks, o čemer priča tudi ime, ki se je uveljavilo za okinawski karate, in sicer *okinawa-te* oz. *tote*. Ideogram *to* v prevodu pomeni vse, kar prihaja iz Kitajske, *te* pa označuje roko, zato so *tote* prevajali s *kitajska roka*. V kitajščini pa ideografski znak *to* ustreza tudi simbolu za dinastijo Tang, zato se lahko *tote* prebere tudi kot *roka Tangovcev*." (Vogrinc, 1999)

Veščina *okinawa-te* je bil sistem boja brez orožja, samo z uporabo rok in nog. Na osnovi te veščine se je oblikovalo prepričanje, da se lahko na videz slaboten posameznik z določenimi načeli pripravi do tega, da doseže izjemne učinke in ogromno moč. (Breznik, 1999) V 19. stoletju je *Okina-wa-te* dobila dokončno obliko. Razvila se je v tri smeri oz. šole karateja, ki so se imenovali po krajih, kjer so nastale in delovale: ***shuri-te***, ***tomari-te*** in ***naha-te***. Najbolj znani mojstri teh šol so bili: Anko

Itosu, Azato Yasutsune (shuri-te), Kanryo Higaonna (naha-te) in Kosaku Matsumora (tomari-te). (Vogrinc, 1999)



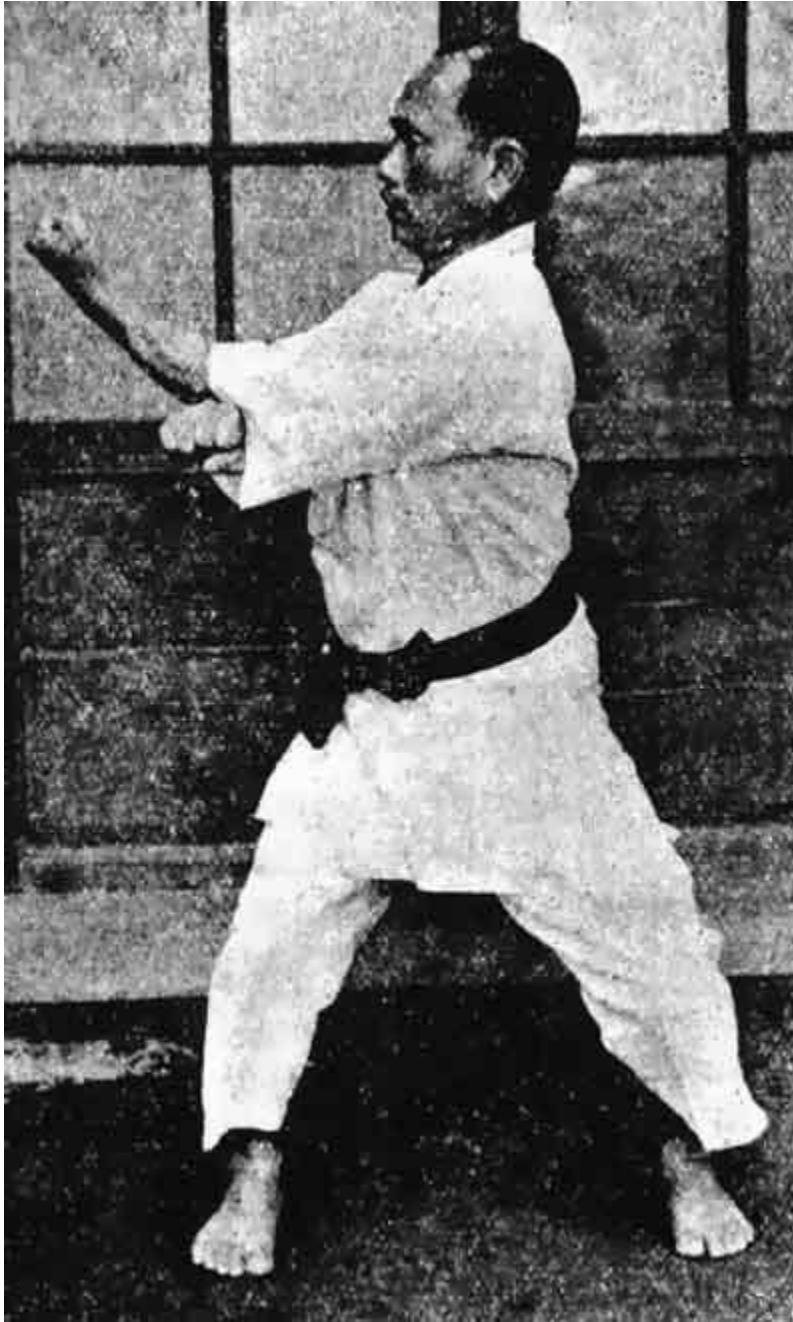
Slika 5. Vadba na Okinawi (Simić, 2012)

3.1.5 Japonsko obdobje

Na začetku 20. stoletja je začela večina vzbujati zanimanje tudi na Japonskem, kjer je doživela velike reforme, ki so jo bogatile tako v metodičnem kot v filozofskem smislu. Govorimo o nastanku japonskega karateja. Namesto ideogramov *tote – kitajska roka*, so se začeli uporabljati ideogrami *karate – prazna roka*. Na razvoj karateja v tem obdobju so najbolj vplivali okinawski mojstri, ki so prispeli na Japonsko. Najpomembnejši med njimi je bil **Funakoshi Gichin**. Postal je tudi eden prvih učiteljev, ko je leta 1902 japonska vlada ukazala uvedbo večine Okinawa-te v šolo kot obvezni del telesne vzgoje. Leta 1906 je s svojimi prijatelji potoval po Okinavi in prvič v zgodovini javno demonstriral večino. Pripisujejo mu največje zasluge za razmah večine na Japonskem. V tem času pa so tudi drugi mojstri iz Okinave iskali svojo priložnost na Japonskem ter zato začeli ustvarjati svoje stile – šole karateja, ki so se razlikovale predvsem v katah. (Breznik, 1999). Najbolj znane šole v tem obdobju so: *Shotokan* (Funakoshi Gichin), *Goju-ryu* (Chojun Miyagi), *Shito-ryu* (Kenwa Mabuni), *Wado-ryu* (Hironori Otsuka), ***Uechi-ryu*** (Kanbun Uechi), *Kyokushinkai* (Masatatsu Oyama), *Sankukai*, *Nanbudo* (Yoshinabu Nabu) in druge. (Vogrinc, 1996)

Kot sem že omenil, v tem obdobju (zaradi svoje dejavnosti v karateju in reform, ki jih je izvedel) za razvoj karateja največ zaslug nosi **Funakoshi Gichin** (1868–1957), zaradi česar so ga zaslužno poimenovali »oče japonskega karateja«. Bil je skromen karate inštruktor z Okinave, ki je nekega dne začutil, da je njegovo poslanstvo širiti karate in ga približati ljudem. Svoje delo je dojel na misijonarski način in pri karateju poudarjal predvsem njegov duhovni vidik. Po Brezniku (1999) je bila njegova prednost njegovo spoznanje in težnja k reformatorskemu pristopu do veščine. Uvidel je, da mora tradicionalno urjenje, kakršno je bilo na Okinavi, prilagoditi novim zahtevam življenja. Funakoshi je študente na univerzah poučeval na podlagi stila shuri-te, ki pa je zahteval dolgotrajno urjenje, tudi do deset let neprekinjenega dela z učiteljem. Ker pa študentje niso imeli toliko časa, je skrajšal program dela na štiri leta poučevanja osnovnih tehnik (Vogrinc, 1999). V karate je uvedel sistem podeljevanja pasov (l. 1926) za šolske in mojstrske stopnje, s katerimi je zelo olajšal trenersko delo. Poslej so se za šolske nivoje uporabljali nazivi KYU in dodeljevali barvni pasovi, za mojstrske nivoje pa nazivi DAN in črni pasovi. Posegel je tudi v kate oz. forme, ki jih je skrajšal ter njihova kitajska imena zamenjal z japonskimi nazivi. Leta 1936 so se v Nahi zbrali mojstri borilnih veščin in se dogovorili o novem pisanju imena "karate", ki je pomenil "kitajski". Besedo so zamenjali z drugo, ki se enako izgovarja in različno piše in ima različen pomen "PRAZNO". Tako je "kitajska roka" postal "prazna roka". (Breznik, 1999)

"Za Funakoshija je karate predstavljal način življenja. Vedno je poudarjal, da morajo študentje nanj gledati kot na sredstvo, s katerim premagujejo svoje slabosti, da bi dosegli boljšo in celovitejšo osebnost. O svojem pristopu h karateju nikoli ni govoril kot o posebnem stilu. To so kasneje storili njegovi učenci in nasprotniki, ko so mu dali ime *shotokan* (Shote je bil Funakoshijev vzdevek)". (Vogrinc, 1999)

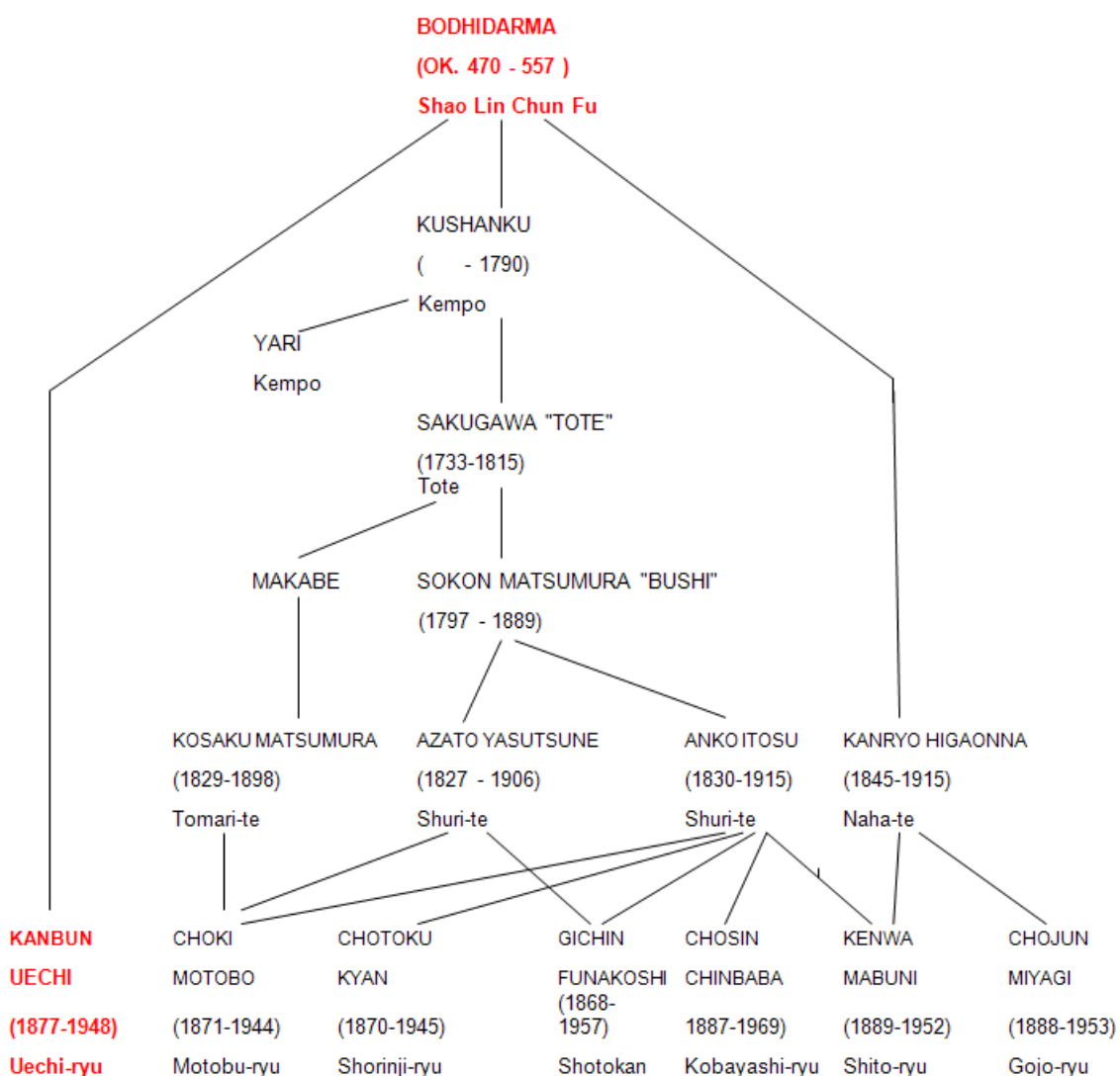


Slika 6. Funakoshi Ginchin (1868–1957) (Simić, 2012)

O Funakoshiju v svoji knjigi spregovori tudi Rudolf Jakhel, in sicer, da je mojster Gichin Funakoshi, imenovan Soto, storil prvi in odločilni korak k razširitvi karate športa po svetu, in sicer takrat, ko je leta 1922 z objavo svoje knjige presadil karate z Okinave na Japonsko. Na Japonskem je karate doživel silovit razmah in je postal v tridesetih letih uradno priznan. Vprašanje pa je, ali bi se to zgodilo tako hitro tudi, če mojster Funakoshi svoje okinavske borilne spretnosti poprej ne bi temeljito reformiral. Da bi bila primernejša za vključitev v učne programe na japonskih šolah, je takratno

okinavsko karate večino japoniziral in napravil iz nje šport ..., zato ga imajo mnogi za očeta današnjega karateja. (Jakhel, 1994)

V svoji zadnji knjigi, ki jo je napisal eno leto pred svojo smrtjo, je izrazil svoje stališče do nadaljnega razvoja karateja: » Časi se menjajo, svet se spreminja, torej se morajo spremeniti tudi borilne veščine«. V zaključku knjige pa si je Funakoshi zadal za nalogo razširiti karate tudi na Zahod. "Če bi še zadosti dolgo živel, da bi to tudi sam izpeljal, lahko upravičeno domnevamo, da bi ukrepal podobno, kot je ob japonizaciji karateja. Prav gotovo ne bi štedil s trdom, ko bi karate z nadaljnjimi reformami prilagodil našemu zahodnjaškemu načinu mišljenja, da bi tako kar se da pospešil njegovo razširitev." (Jakhel, 1994)



Slika 7. Shematski prikaz razvoja karateja (Vogrinc, 1999)

3.1.6 Nastanek in razvoj tekmovalnega karateja

Funakoshijevi učenci so leta 1948 ustanovili JKA (Japonsko karate zvezo). Delovanje zveze je bilo oteženo zaradi rivalstev med univerzitetnimi klubi. Kljub vsem težavam jo je japonsko ministrstvo za izobraževanje leta 1957 uradno priznalo. "Tega leta je umrl Gichin Funakoshi, karate pa se je preoblikoval v tekmovalno disciplino." (Vogrinc, 1999)

Na Japonskem se je nova športna zvrst dalje razvijala. Od sredine tridesetih let naprej se je postopoma uveljavila nova oblika preizkusa karateja – športna borba (jiyu kumite). "Kot končno institucionalizacijo karate športne borbe lahko vzamemo prvo vsejaponsko karate prvenstvo 1957. S tem je postal karate zadosti izenačen z drugimi na Zahodu popularnimi športi, da se je lahko med njimi uveljavil, čeprav je sicer ostal v bistvu japonski, tako vsebinsko kot tudi metodično in skupinskodinamično. Kakšne načrtne in celovite prilagoditve v smislu evropeizacije do sedaj še ni bilo. Tako imamo danes opravka z relativno razširjeno športno zvrstjo, ki pa temelji na izročilih daljnovzhodnih tradicij in je razumsko še v največji meri ne dojeta. Nejasnosti okoli nje so zadosti velike že v sled dejstva, da ne obstaja en samcat karate šport, temveč mnoge stilske smeri ali šole, od katerih vsaka zase trdi, da edina zastopa tisti pravi, pristni karate – ne da bi to hkrati tudi razumljivo razložila." (Jakhel, 1994)

3.1.7 Širitev karateja po svetu

Karate se je v svet začel širiti po l. 1950, ko so ameriški vojaki postali učenci japonskih mojstrov. Postal je mednarodni šport, ki je prerasel ozke okvire tradicionalne veščine in je bil vse manj japonska nacionalna posebnost. Preoblikoval se je v tekmovalno disciplino. Nastale so številne organizacije in stilske zveze. Med najpomembnejšimi sta bili WUKO (športni karate) in ITKF (tradicionalni karate). Leta 1993 je MOK (Mednarodni olimpijski komite) začasno priznal obe zvezi in postavil zahtevo po poenotenju karateja. Leta 1994 je nastala WKF (World karate federation), ki bi morala poenotiti tekmovalna pravila športnega in tradicionalnega karateja. To se ni zgodilo, le WUKO je prevzel ime WKF, kar je ponovno zavrlo proces združitve. In

prizadevanje za olimpijsko priznanje karateja se nadaljuje še danes. (Vogrinc, 1996 in Breznik, 1999)

“Prodor karateja v Evropo sovpada s splošno uvedbo športne borbe (jiyu-kumite) kot občeveljavne oblike preizkusa. S tem pa se je začel tudi nek nov proces, nepredviden s strani tradicionalnih stilov in neodvisen od njihovih hotenj, proces samodejnega nadaljnjega razvoja karateja v smeri večje športnosti.” (Jakhel, 1994)

Prvi karate klub v Evropi je bil osnovan 1955 v Parizu, leta 1958 pa so v Franciji organizirali že prvo tekmovanje. Prvo uradno prvenstvo Francije je bilo leta 1961, v ZDA pa 1962. leta, v naslednjih letih pa so se začela tekmovanja organizirati tudi v drugih državah. (Modrić, 1975)

“Ob svojem prihodu k nam pred približno 30 leti, v Evropi nekako 10 let prej, se je karate že pričel transformirati iz arhaične veščine v tekmovalni šport evropskega formata. Prav zaradi te transformacije smo doživeli skokovit razmah in razvoj karate športa po celi zahodni polobli. Priprava na športna tekmovanja je postala de facto osrednji smisel in cilj treninga karateja.” (Jakhel, 1995)



Slika 8. Organizacijska struktura karateja (http://www.wkf.net/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=54, 2012)

3.2 ZGODOVINA IN RAZVOJ KARATEJA V SLOVENIJI

3.2.1 Prvi zametki karateja v Sloveniji

Kot navaja Vogrinec, je slovenski karate prešel različne faze razvoja, od izrazite borilne veščine, v kateri je dominirala t. i. tehnika zaključnega udarca, do mehkejših pravil sojenja in evolucije športnega karateja. Tako kot v razvoju vsakega športa in veščine so bila tudi v karateju obdobja vzponov in padcev, ki so se vezala na določen čas, posameznike in skupine ljudi.

V Sloveniji naletimo na prve poskuse vadbe karateja l. 1964 v Mariboru, kjer sta v okviru Judo kluba Branik pričela gojiti karate Jože Kukovec in Boris Vodopivec. Njuna aktivnost je bila omejena na demonstracije, ki sta jih prirejala za svoje prijatelje. Vendar je ta dejavnost kmalu zamrla.

“Prvi karate klub v Sloveniji je bil ustanovljen 11. oktobra 1967 v Krškem. Ustanovitelj in trener Karate kluba Krško je bil Stane Iskra, pionir slovenskega karateja. S karatejem se je seznanil v zagrebškem Budokai centru pri dr. Eminu Topiču, svoje znanje pa je nato prenesel v Slovenijo.

Drugi vidnejši pionir slovenskega karateja je dr. Ervin Pečnik iz Dravograda. Za karate se je navdušil v času študija medicine v Zagrebu. L. 1968 se je vrnil domov. Okrog sebe je zbral skupino mladih zanesenjakov in 28. oktobra istega leta ustanovil klub na Ravnah na Koroškem. Kot prvi trener je deloval še v KK Branik Maribor in v KK Gorenje Velenje, ki sta bila ustanovljena novembra 1968.” (Vogrinec, 1996)

3.2.2 Zgodovina razvoja karateja v Sloveniji

Prva širša karatejska organizacijska struktura je bil Karate odbor Slovenije, ustanovljen leta 1968 pod okriljem Judo zveze Slovenije. Naslednje leto se je preoblikoval v samostojno Karate zvezo Slovenije (KZS). KZS je delovala do leta 1975, ko se je zaradi krize preoblikovala v Zvezo karate organizacij Slovenije (ZKOS). Po osamosvojitvi Slovenije, leta 1991, se je ponovno preimenovala v Karate

zvezo Slovenije (KZS). http://sl.wikipedia.org/wiki/Karate#Razvoj_karateja_v_Sloveniji, 2012)

Leta 1969 je bilo v Sloveniji oblikovanih 7 karate klubov z okoli 500 aktivnimi člani. Nosilec najvišje formalne stopnje je bil do takrat Ervin Pečnik (rjavi pas), prvi evidentirani nosilec mojstrske stopnje pa je postal Stane Iskra leta 1971. (http://sl.wikipedia.org/wiki/Karate#Razvoj_karateja_v_Sloveniji, 2012)

Razvoj karateja v Sloveniji je bil povezan z dvema večjima državnima organizacijama tistega časa, Karate odborom Jugoslavije (kasneje Karate zveze Jugoslavije – KZJ) In Zveze karate klubov Jugoslavije (ZKKJ, Zagreb); s strani Zveze telesnokulturnih organizacij Jugoslavije je bila priznana le prva in trenja med obema vejama so se odražala tudi v Sloveniji. Nemalo vpliva pa so imeli tudi razvoj in trenja znotraj mednarodnih organizacij v Evropi in na Japonskem (EUK, EKF, WUKO, JKA, ITKF, WKF) v času vse do osamosvojitve Slovenije. (http://sl.wikipedia.org/wiki/Karate#Razvoj_karateja_v_Sloveniji, 2012)

Podrobneje predstavlja zgodovino slovenskega karateja Vogrinec (1999) in navaja naslednje pomembne dogodke:

- 22. novembra 1968 je pri republiški judo zvezi prišlo do formiranja Karate odbora Slovenije. Njegov predsednik je bil Ervin Pečnik. V odboru je delovalo 5 karate klubov. (Branik Maribor, Gorenje Velenje, Ravne na Koroškem, Krško in Rogaška Slatina).
- 25. maja 1969 je v Mariboru prišlo do ustanovitve Karate zveze Slovenije s sedežem v Velenju. Prvi predsednik je postal Peter Kodela iz Velenja. Konec I. 1969 je v KZS delovalo 7 klubov s 500 aktivnimi karateisti.
- Decembra 1970 se je v Ljubljani nastanil Tokuhisa Takashi, ki je s svojim znanjem veliko prispeval k razvoju karateja v Sloveniji. Dolga leta je vodil enega najmočnejših klubov KK Emona in bil edini japonski inštruktor v Jugoslaviji.
- Februarja 1971 je Slovenijo obiskal Arthur Hisatake, vodja evropske kyokushinkai šole. V Celju je imel seminar, ki so ga organizirali budokai klubi. Stane Iskra je na seminarju prejel črni pas, kar je prvi evidentirani mojstrski naziv v Sloveniji.
- 28. 3. 1970 so se trije predstavniki KZS (Peter Kodela, Ervin Pečnik in Jože

Cesar) v Beogradu udeležili ustanovne skupščine KZJ (Karate zveze Jugoslavije). Ker je bila usoda slovenskega karateja več kot dvajset let tesno povezana s KZJ, velja o njej spregovoriti nekaj več besed.

Razvoj v širšem jugoslovanskem prostoru je bil od prvih začetkov povezan z judom. Člani judo klubov v Zagrebu in Beogradu so začeli med leti 1960 in 1965 trenirati karate, zato so 1965 leta osnovani prvi karate klubi. KZJ Karate zveza Jugoslavije je bila združenje republiških in pokrajinskih zvez in in je delovala od 1969 dalje kot samostojna organizacija s sedežem v Beogradu. Do takrat (od 1976 do 1969) je obstajal samo karate odbor v okviru Judo zveze Jugoslavije. KZJ je bila članica Zveze za telesno kulturo Jugoslavije in Evropske karate unije.(EKU), ustanovljene l. 1966 v Parizu. Prvo karate prvenstvo Jugoslavije je organizirano leta 1968, vendar je karate reprezentanca že eno leto prej, l. 1967, nastopila na PE v Londonu. Stanje leta 1974 je bilo naslednje: v Jugoslaviji je delovalo okrog 200 karate klubov z okrog 18.000 aktivnimi člani. Republiška prvenstva so potekala v Srbiji od l. 1966, na Hrvaškem od 1967 dalje, v vseh ostalih republikah pa od 1970 dalje. (Modrić, 1975)

L. 1971 je v jugoslovanskem karateju prišlo do razkola, ki je privedel do obstoja dveh karate zvez: ZKKJ (Zveza karate klubov Jugoslavije), ki je delovala v Zagrebu, in KZJ v Beogradu. Ti dogodki so močno vplivali tudi na slovenski karate. Slovenski budokai klubi so se nemudoma pridružili ZKKJ, medtem ko je KZS ostala članica KZJ. S strani ZTKO (Zveze telesnokulturnih organizacij) Jugoslavije je bila KZJ edina priznana jugoslovanska karate zveza. (Vogrinc, 1996)

V obdobju 1972–1973 so bili budokai klubi v Sloveniji številčnejši od shotokanskih, KZS pa je zapadla v globoko krizo in l. 1974 praktično prenehala delovati.

L. 1974 so se v mednarodnih razmerah pripetili dogodki, ki so pomembno vplivali na slovenski karate. Masatoshi Nakayama se je odcepil od zveze Wuko in ustanovil IAKF (bodočo ITKF – Mednarodno tradicionalno karate zvezo). V novo zvezo sta mu nemudoma sledila KZJ in KZS. Ker je bil shotokan vodilni stil KZJ in KZS, Nakama pa se je nahajal na čelu svetovne shotokan šole, je bila takšna odločitev domačih politikov karateja povsem razumljiva.

20. septembra 1975 je prišlo do reorganizacije KZS, ki se je na predlog dr. Rudolfa Jakhla preimenovala v ZKOS (Zvezo karate organizacij Slovenije).

L. 1976 je ZKOS v sodelovanju z Visoko šolo za telesno kulturo iz Ljubljane organiziral prvi tečaj za trenerje karateja, ki je bil v Tacnu.

ZKOS je več kot deset let tekmovala znotraj IAKF. Ko pa je MOK (Mednarodni olimpijski komite) l. 1985 priznal samo zvezo WUKO in ECU, je zaradi hitrejše vključitve karateja med olimpijske discipline veliko držav prestopilo iz IAKF v WUKO, med njimi tudi KZJ in z njo ZKOS. Toda boj za olimpijsko priznanje WUKO in IAKF se je šele začel.

L. 1987 je MOK razen WUKO potrdil še IAKF, s čimer se je karate za korak oddaljil od olimpijskega priznanja.

Od 1987 do 1989 je bila ZKOS zaradi neaktivnosti izvršnih organov ohromljena. V obdobju med leti 1989–1991 so se ukvarjali predvsem z notranjimi problemi.

Dne 22. junija 1991 je bil na skupščini ZKOS naziv Zveza karate organizacij Slovenije spremenjen v stari naziv KZS (Karate zveza Slovenije).

“Leto 1991 je bilo prelomno ne samo za slovenski karate, ampak za celotno Slovenijo. Z osamosvojitvijo Slovenije (25. junija 1991) se je 26. decembra 1991 pojavila potreba po ponovni priključitvi KZS v WUKO in ECU. Čeprav je bila KZS kot polnpravna članica sprejeta šele maja 1993, se je že leto prej udeleževala vseh tekmovanj WUKU.” (Vogrinc, 1996)

WUKU se je na svetovnem prvenstvu v Maleziji preimenovala v WKF (Svetovna karate zveza, njen predsednik je po smrti Ryohei Sasakawa l. 1995 postal Jacques Delcourt. (Vogrinc, 1996)

“L. 1994 je KZS z nakupom tatamijev, oblazinjenih borišč, zagotovila državnim prvenstvom evropski videz. Tega leta je KZS povezovala 56 klubov z okrog 6.000 karateisti.” (Vogrinc, 1996)

3.2.3 Karate v Sloveniji danes

Danes v Sloveniji deluje na širši državni ravni le Karate zveza Slovenje, ki je tudi edina s strani Olimpijskega komiteja Slovenije priznana karate zveza. Oblikovanih pa je tudi več relativno manjših samostojnih zvez, kot so npr. JKA zveza Slovenije, Slovenska zveza tradicionalnega karateja, Shotokan Karate-do International zveza Slovenije, Sankukai karate zveza Slovenije ... (Vogrinc, 1996)

Na internetni strani Karate zveze Slovenije pa najdemo naslednje podatke:

KZS je nacionalna športna zveza, ki uradno, s strani Olimpijskega komiteja – Združenja športnih zvez Slovenije – priznana zastopa karate šport v Sloveniji. Je članica evropske (EKF) in svetovne (WKF) karate zveze, ki jo kot uradno zastopnico karate športa priznava Mednarodni olimpijski komitej. (<http://www.karate-zveza.si/kzs.asp>, 2012)



Slika 9. Logotip Karate zveze Slovenije

“Namen zveze je povezovanje vseh, ki se ukvarjajo s karate športom, ne glede na stil oziroma šolo karateja, starost, spol ter versko ali etnično pripadnost; promocija prijateljskih vezi, športno-tekmovalnega duha in fair-playa med članstvom.

KZS koordinira vse karate aktivnosti v Sloveniji, ki se nanašajo na spremljanje in razvoj karate športa, skrbi za izobraževanje strokovnih kadrov, prireja domača in mednarodna tekmovanja, skrbi za vzgojo, izbor in pripravo reprezentantov, ustvarja pogoje za njihovo uspešno nastopanje v tujini, zagotavlja mednarodno sodelovanje

članov, zastopa slovenski karate v tujini in odloča o različnih zadevah, ki zadevajo odnose med zvezo in člani.

Pomemben cilj zveze predstavlja tudi prizadevanje za vključitev karateja med olimpijske športe." V KZS je trenutno včlanjenih 66 klubov z okrog 7.100 karateisti. (<http://www.karate-zveza.si/cilji.asp>, 2011)

3.3 ZGODOVINA UECHI RYU KARATEJA

3.3.1 Začetki Uechi ryu karateja

E. Mattson (1974) o zgodovini Uechi ryu karateja med drugim zapiše: "Kanbun Uechi, po katerem se imenuje sistem karateja, se je učil na Kitajskem, v centralnem templju v provinci Fukien, med leti 1897 in 1910. Kitajsko ime za borilni sistem, ki ga je proučeval, je Pangai-Noon. Ko je Kanbun leta 1948 umrl, so njegovi učenci poimenovali stil Uechi-ryu (ryu je japonski izraz za šolo, stil) Kanbun se je učil pod vodstvom učitelja z imenom Chou-Tzu-Ho, ki se ga starejši mojstri na Taiwanu še dandanes spominjajo kot izrednega strokovnjaka."



Slika 10. Kanbunov učitelj Chou-Tzu-Ho (1874–1926) (Cook, 1999)



Slika 11. Kanbun Uechi (1877–1948) (Cook, 1999)

Uechijev učitelj Chou-Tzu-Ho (1874-1926) (pogosto imenovan Shu Shi Wa v japonščini), je bil skrivnostna oseba, o kateri je zelo malo znanega. Ve se, da je Chou izhajal iz kraja Minhou, Fujian, in je bil civilni učitelj boksa (McCarthy, 1999). Kot ponekod omenjajo, se je učil borilnih veščin pri Li Zhao Bei-u in Ke Xi Di-ju, in to različnih quan'fa. Obstajajo pa tudi drugi viri, ki navajajo, da se je Zhou učil pri Chou Pei-u in Ko Hsi Ti-ju (Cook, 1999).

Zhou naj bi se učil žerjavovega in tigrovega boksa poleg trdo mehkega qi gong (ki se lahko napiše tudi chi kung – proučevanje in vadba notranje energije) in je bil priznan zaradi tehnike železne dlani. Poleg Uechi Kanbuna so bili njegovi učenci Jin Shi Tian, Wang Di Di in Zhou Zheng Qun (McCarthy, 1999). Špekulacije grede tudi v smeri, da je bil njegov učenec Wu Hien Kui (Jap. Gokenki). Zhou-a so opisovali tudi kot taoističnega meniha in mojstra kitajskega boksa, ki je poleg drugih stilov učil tudi sistem quan'fa svoje družine (Breyette, 1999).



Slika 12. Otok Okinava



Slika 13. Kanbun Uechi je odpotoval v mesto Fuzhou (desno, cca. 1870) v provinci Fujian na Kitajskem. To obalno trgovsko mesto se nahaja na jugovzhodnem delu Kitajske (<http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>, 2010)

Kanbun Uechi je bil rojen 5. maja 1877 v majhni gorski vasi Izumi, ki leži na polotoku Motobu na severnem delu Okinave. Ker je bil prvorojenec v »Shizoku« razredu, so njegovo rojstvo zaznamovali s posebnim slavljem. Pripovedovali so, da je po očetu podedoval bistrost, po materi pa močno telo in dober značaj. Vse svoje otroštvo je delal na polju in zrasel v krepkega mladeniča. Njegov značaj so odlikovale zmernost, delavnost, vztrajnost, vestnost in odgovornost za svoja dejanja. Začel je trenirati nekatere borilne veščine, ki so bile tedaj na voljo, posebej pa je postal izkušen v izvajanju kat z dolgo palico. (Hess, 2002)

Kanbun Uechi je vedel, da je Tode« (v prevodu »kitajska roka«) postal močno popularen v osrednjem in južnem delu otoka in da se je mnogo slavnih učiteljev izučilo te borilne umetnosti na južnem Kitajskem. Ti prikazi so razvneli Kanbunovo zanimanje za to borilno umetnost, dokler se po dveh letih ni odločil, da je njegova prihodnost prek morja na Kitajskem. Okinavo je zapustil marca 1897 v svojem devetnajstem letu starosti ter preko morja odpotoval v mesto Fuzhou (cca. 1870) v provinci Fujian na Kitajskem. To obalno trgovsko mesto se nahaja na jugo-vzhodnem delu Kitajske. (Hess, 2002)

Okinavo je zapustil zaradi dveh stvari. Verjetno je prvi razlog učenje kitajskih borilnih veščin (ki jim včasih rečejo kempo). Med 18. in 19. stoletjem je večina učiteljev z Okinave hodila na šolanje na Kitajsko. Od l. 1879 je bila mladina z Okinave prisiljena služiti v japonski armadi (otok je bil pod japonsko upravo) To je bil drugi razlog, da je

Kanbun zgodaj leta 1897 s privolitvijo svojih staršev tiho zapustil otočje Okinavo in se napotil neznanim dogodivščinam na Kitajskem naproti. (Mattson, 1992)

Konec meseca marca je Kanbun prispel v Foochow v provinci Fukien (slika 14) Majhna skupina je prvih nekaj mesecev preživela skupaj. Nastanili so se v naselbini RyuKyu Kan, ki jo je bil že okrog leta 1400 ustanovil okinavski kralj Satto. RyuKyu Kan je predstavljal varno zatočišče za okinavske emigrante. Tu je torej Kanbun začel novo življenje na Kitajskem. (Hrass, 2002)

V zgodnjem poletju 1897 je Kanbun Uechi začel trenirati v Kugusuku šoli borilnih veščin. Šolo je vodil kitajski učitelj Kaho Kojo (1849-1925). Kojo je prihajal iz vasi Kumemura, kitajske naselbine na Okinavi, ki je bila ustanovljena že leta 1393. Kanbun Uechi se je začel učiti pri mojstru Kaho Koju, ko je bil ta star 47 let. Poučevati ju je začel veščino boja z orožjem: palico, helebardo itd. Njegov pomočnik je bil Makabe Udun. Kanbun Uechi, ki je bil po značaju vljuden in spoštljiv, imel pa je tudi govorno napako, zato je včasih dajal vtis nekoliko omejene osebe. Zaradi teh značilnosti ga je nekega dne pomočnik Makabe Udin porogljivo označil za neumnega in mu nadel vzdevek Uechi Watabugwa, v prevodu » Uechi za nobeno rabo » ali »nesposobni Uechi«. Javno ga je zaničeval, in kljub temu da je bil šele začetnik, ostro kritiziral njegovo znanje borilnih veščin. Kanbun Uechi je še nekaj časa prenašal poniževanje Makabeja, dokler končno ni zapustil Kojo dojo. (Hess, 2002)

Kanbun se je začel učiti kitajski boks pri Zhou Zi He-ju (jap. Shushiwa) V zgodnjih dneh karateja je bilo 7 različnih oblik gibanja, povzetih po živalih: zmaju, tigru, divji mački, kači, žerjavu, opici in gorskem levu. Pangai-noon je domnevno nastal po vzoru zmaja, tigra in žerjava. (Hess, 2002)



Slika 14. Eden od oznak za Pan-gai-noon – uechi ryu karate (zmaj, tiger in žerjav)
(<http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>, 2010)

- Mitični zmaj je vplival na razvoj tehnik dihanja, ki je skoraj spiritualno po svojem bistvu – lahkotno in plavajoče kot oblak, včasih pa silovito kot orkanski vetrovi
- Tiger je poln moči in zelo napet. Moral bi se počutiti kot tiger, ki se spusti s hribov in išče hrano.
- Žerjav se giblje zelo mehko in ima popolno ravnotežje. Krila mu služijo za blokiranje.

Te borilne tehnike zmaja, tigrin in žerjav, ki se jih je Kanbun učil pri Zhou Zi He-ju, so postale osnova Uechi ryu šole karateja. Kanbun Uechi se je naučil tri kate (Sanchin, Seisan in Sanseiryu) in eno tehniko utrjevanja telesa (kotekaitae). (Hess, 2002)

Ko so ga kasneje učenci na Japonskem spraševali, katere šole kitajskega boksa se je učil pri Zhou Zi He-ju, jim je odgovoril »Pan-gai-nun«. Kitajske pismenke za »Pan-gai-nun« pomenijo »pol trdo« ali »pol mehko«. (Hess, 2002)

Bolj malo je znanega o Kanbunovih desetih letih na Kitajskem, nekaj zgodbic o njegovih potovanjih in proučevanju karateja, ki jih je včasih pravil učencem, pa se je ohranilo. Kaneiju je povedal, da je za mojstrsko obvladovanje Sanchin kate potreboval 10 let učenja. Po treh letih ga je mojster Zhou Zi He naučil Seisan kate. (Mattson, 1992)

Kanei pravi, da je oče usmeril vso svojo energijo na obvladovanje karateja. Ni se posvečal le fizični plati, pač pa tudi filozofiji, ki je bila v ozadju veščine in je naredila nanj tako močan in trajen vtis. (Mattson, 1992)

Spomladi 1904 je Zhou Zi He izročil Kanbunu potrdilo o mojstrstvu. Postal je pomočnik inštruktor v šoli svojega učitelja, ki je temeljila na principu močnih napadov in mehkih blokov. (Hess, 2002)

Konec leta 1905 je Kanbun z velikimi začetnimi težavami ob podpori svojega učitelja začel s pripravami za ustanovitev lastne šole in jo končno odprl 1906 v provinci Nanching (jap. Nansei). Takrat je bil star 29 let. Kljub začetnim težavam in konkurentom je Kanbunov ugled rasel in kočno je vodil uspešno šolo s številnimi učenci. Kanbun je postal znan kot edini Okinavec, ki je uspešno poučeval na Kitajskem in so ga domačini sprejeli medse. (Hess, 2002)

Uechi Kanbun je bil sodobnik znanih mojstrov karateja: nekoliko starejša sta bila **Funakoshi Gichin** (1868–1957), ustanovitelj Shotokan šole, in **Choki Motobu** (1871–1944), mojster Shorin-Ryu šole, mlajša pa **Miyagi Chojun** (1888–1953), ustanovitelj Goju-Ryu šole, in **Mabuni Kenwa** (1889–1952), ustanovitelj Shito-Ryu šole. (Vogrinec, 1999)

Kanbun se je v svojem okraju dobro počutil in bil uspešen, dokler se ni eden od njegovih učencev zapletel v pretep, med katerim je nasprotnik napadel, ta pa se je instiktivno branil in nehote zadel napadalca z usodnim udarcem. Vaščani so za smrt krivili Kanbuna, ker je on učil mladeniča. Njihovo spoštovanje se je sprevrglo v nezaupanje in sovraštvo. (Mattson, 1992)

Očitali so mu, da ni poučeval v pravilnem duhu kitajskega boksa. Kanbun je prisegel, da ne bo nikoli več poučeval karateja ali govoril o njem, zaprl je šolo in se bridko razočaran v februarju 1910 vrnil na Okinavo, star 32 let. (Hess, 2002)

Po vrnitvi na Okinavo so Kanbuna predstavili Gozei Toyami, četrti hčerki Seika Toyame. Poročila sta se 10. maja 1910 in 26. junij 1911 se jima je rodil prvi sin Kanei. Kasneje sta imela še štiri otroke. Čeprav je Kanbun redno vadil sam zase, ni

poučeval karateja še naslednjih 17 let. Začel se je ukvarjati s kmetijstvom na severnem delu otoka blizu mesta Nago. V tistih letih ni imel lahkega življenja. Po eni strani je bil Kanbun še vedno razočaran zaradi dogodka, ki je povzročil konec njegove kariere učitelja borilnih veščin na Kitajskem, po drugi strani pa se ni želel izpostavljal, ker bi odkrili, da se je izognil služenju vojaščine pri Japoncih in bi to ogrozilo preživetje njegovi novi družini. Poskušal je pozabiti na leta, ki jih je preživel na Kitajskem, vendar se je sloves o njegovi izurjenosti kmalu razširil tudi po Okinavi. (Hess, 2002.)

Kanbun je ponovno začel kariero, ko so na vsakoletni praznik Okinave vse karate šole prirejele skupno demonstracijo svojih veščin. Na prigovarjanje velikih okinavskih mojstrov je Kanbun Uechi privolil, da bo sodeloval na teh demonstracijah. V nekaj sekundah je izvedel svojo kato Seisan, ki sestoji iz okoli 40 gibov. Vsi prisotni so bili šokirani nad eksplozivnostjo in močjo gibanja. Po tej demonstraciji se je začel pritisk nanj, da bi učil v okinavskih šolah. Zaradi velikega pritiska je leta 1924 zapustil Okinavo in odšel na Japonsko. (Topolšek, 1978)

Tu se je naselil v okrožju Tebira-cho, v prefekturi Wakayama blizu Osake. Star je bil 47 let in začel je delati kot vratar v tekstilni tovarni Hinomaru Sangyo Kabushiki Kaisha. Okinavci, ki so se izselili v Wakayamo, so živeli v revščini, saj so po večini opravljali najnižje plačana dela. Poleg tega so bili izpostavljeni stalnemu šikaniranju lokalnih japonskih prestopnikov, ki so se združili v tolpo, imenovano »Wabodan«. Okinavci, ki so bili po večini nižje rasti in mirne narave, so zanje predstavljali lahko žrtev. Kanbun se je kmalu po prihodu spoprijateljil z Ryuyu-jem Tomoyose-jem, mladim Okinavcem z otoka Ie-Jima, ki leži nasproti polotoka Motobu, od koder je bil tudi sam. Ryuyu se je preselil v Wakayamo 1923 in je že na Okinavi slišal za Kanbuna. Ryuyu je bil takrat star 27 let in se je nenehno maščeval japonskim huliganom za napade. Ob večerih se je pogosto oglasil pri Kanbunu in mu pripovedoval, kako se je spopadal z Wabodanci. Opisoval mu je razne borilne situacije, Kanbun pa mu je svetoval, kako naj ravna v takih primerih. Ryuyu je zaprosil Kanbuna, če bi ga sprejel za učenca, Kanbun je najprej odklonil, vendar je zaradi nasilja Wabodancev končno popustil in začel poučevati Ryuyuja na svojem domu pod pogojem, da tega nikomur ne razkrije. (Hess, 2002)

Zaradi nenehnih napadov so se okinavski izseljenci organizirali v civilno združenje »Okinawa Kenjinkai«, da bi se lahko bolj učinkovito uprli japonskim kriminalcem. Vodje združenja so z nekaterimi starejšimi Okinavci leta 1925 uradno zaprosili Kambuna, da bi spet začel poučevati kitajski chuan-fa, sicer bo njegovo mojstrstvo, ki ga je pridobil s trdo vadbo, propadlo v prvi generaciji. Kanbun je popustil in po 15 letih samoprepovedi prvič začel poučevati Pangai-nun izven Kitajske. (Hess, 2002)

Aprila 1925 je Kanbun Uechi na svojem domu (majhni hiši, ki je stala za tekstilno tovarno) ustanovil Shataku Dojo. Njegov prvi učenec Ryuyu Tomoyose (1897–1968) je skrbno izbral še štiri naslednje učence. To so bili Saburo Uehara (1900–1965), Genmei Uezato, Gichu Matayosa in Kata Yamashiro, vsi po rodu s severnega dela Okinave. Kanbun je začel poučevati izključno Okinavce in vadba je bila popolnoma zaprtega tipa. Shataku dojo je bila prva Pangai-nun šola izven Kitajske. Kanbun je bil takrat star 48 let. (Hess, 2002)



Slika 15. Kanbun Uechi z učenci pred Shataki Dojo, prva vrsta na sredini Kanbun Uechi, desno Kanei Uechi. (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi, 2007)

Prvih sedem let je poučeval v zaprtem krogu le manjšo skupino okinavskih izseljencev. Njegov prvi učenec je bil Tomoyose Ryuyu, v prvi skupini pa je bil njegov sin Kanei. (Hess, 2002)

Učencem je bilo prepovedano vsako prenašanje in prikazovanje veščine izven dvorane za vadbo. Šele leta 1932 je odprl Dojo-ja za javnost. (Dizdarevič, 2005)

Aprila 1932 se je končalo 6-letno obdobje Shataku Dojo-ja. Na prošnjo starejših učencev je Kanbun prenehal poučevati tajno in odpril vrata dojo-ja vsakomur, ki se je želel pridružiti. Odprl je mnogo večji dojo v Tebiri na ulici Showa Dori, še vedno v Wakayami. Vsakdo je bil dobrodošel, a mnogi so kmalu odnehali. Vadba je bila izredno naporna. To je zagotavljajo, da so ostali le najbolj neomajni in vztrajni učenci. Dojo se je imenoval Pan-gai-nun Ryu Karate Jutsu Kenkyu-jo in je bil odprt za javnost. (Hess, 2002)

Kanbun je dal odpoved v podjetju in odprl majhno trgovino, v kateri je prodajal tradicionalna kitajska zdravila in starine, večere pa je namenil poučevanju. Vadba je potekala vsak dan od 17. do 19. ure ter od 20. do 23 ure, pogosto tudi ob 5.uri zjutraj za kakih 40 minut, preden so učenci odšli na delo. Treningi so bili osredotočeni na vadbo kat, utrjevanja (kote-kitae) in proste borbe (jiyu kumite). Pan-gai-nun je imel le 3 kate: Sanchin, Seisan in Sanseiryu. Te tri kate predstavljajo jedro današnje Uechi.Ryu šole. Mojster Kanbun je način, kako izvajati Pangai-nun kate, označil tudi z izrazom »Min-chin-chu-ryu«, kar bi v prevodu pomenilo »hitro in z žarom v očeh«. (Hess, 2002)

Kata Sančin je zastopana tudi v drugih okinavskih šolah, vendar Uechi Ryu Sančin v primerjavi z Goju-Ryu verzijo v celoti sestoji iz tehnik odprte roke, ki se izvajajo bolj eksplozivno. (Hess, 2002)



Slika 16. Kanbun Uechi (v sredi) s svojimi prvimi učenci (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi, 2007)

“Kanbun je poučeval v prefekturi Wakiyama do leta 1947.” (Mattson, 1999)

Uechi Kanbun je imel do začetka 2. svetovne vojne (1940) okrog 200 učencev, od katerih jih je imelo 44 status starejših učencev. Ti so bili večinoma s severnega dela Okinave in so odigrali pomembno vlogo v povojnem razvoju Uechi-Ryu šole karateja. Ker je takrat na Japonskem že prišlo do poimenovanja karate šol je tudi Kanbun leta 1940 preimenoval **Pangai-nun karate jutsu** v **Uechi-Ryu karate do**. (Hess, 2002)

Na strani (Okinava karate-do, Ljubljana) najdemo o tem podrobnejšo informacijo: "V tej eri eksplozije popularizacije je bilo nešteto stilov poimenovanih in preimenovanih. V nasprotju s tem pa je bil Uechi Kanbun nenaklonjen formalnemu poimenovanju svojega sistema. Dejansko Uechi Kanbun ni nikoli omenjal imena sistema quan'fa, ki se ga je učil na Kitajskem, in je svoj način borenja največkrat naslavljal kot Pangainoon-ryu karate-jutsu (Jap.) Poltrdo – polmehko, prazna roka, tehnika). To referenco na zvrst njegove veščine so Kanbunove učenci nevede zamenjali za ime stila karateja. Leta 1940 je Kanbun preimenoval svoj sistem v Uechi-ryu Karate-jutsu (Uechijev stil veščine prazne roke). Do leta 1947 se je Uechi Kanbun vrnil na Okinavo in se preselil na otok Ie Jima blizu Okinave. Umrli je 25. novembra 1948." (Mc Kenna, 2010)

Po koncu vojne avgusta 1945 in ameriški zasedbi Japonske se je Kanbun Uechi oktobra 1946 v starosti 69 let vrnil na Okinavo. To je bilo njegovo zadnje potovanje. Po koncu druge svetovne vojne se je veliko Kanbunovih učencev vrnilo na Okinavo. Ob vrnitvi na Okinavo so bili Kanbun Uechi in ostali učenci za 6 mesecev internirani v vojni taborišče na polotoku Motobo. V tem času je Kanbun večkrat osebno demonstriral karate, da bi internirancem dvignil moralo. Medtem ko je v Wakayami vseskozi poučeval po eno tehniko naenkrat z eksplozivno močjo, so ga tokrat učenci prvič videli, da je izvedel kato v celoti. Ko so jih izpustili iz taborišča, so se vsi preselili na otok Ie-Jima. Razmere za življenje so bile obupne. Kanbun je januarja 1948 zbolel za hudim vnetjem ledvic. Bolehal je 10 mesecev, in ker ni bilo ustreznega zdravljenja, je 25. 11. 1948 v hudih bolečinah umrl. (Hess, 2002)

上
地
流

Slika 17. Pismenka Uechi ryu karate

Po njegovi smrti so njegovi učenci iz spoštovanja in v spomin na njegovo veliko znanje preimenovali Pangainoon-ryukarate jutsu v Uechi ryu karate (Karate šola družine Uechi). (Dizdarevič, 2005)

Po navedbah Mattsona (1974) naj bi na otoku do svoje smrti poučeval majhno skupino učencev. Vodstvo šole je prevzel njegov najstarejši sin **Uechi Kanei** (1911–1991).

Kanbunov najstarejši sin Kanei Uechi je bil rojen 26. 6. 1911 v vasi Izumi na severnem delu Okinave. Leta 1927 se je preselil k očetu v Wakayamo. S 16. leti je začel prav tako kot oče delati v tekstilni tovarni in se začel pri očetu učiti borilne veščine Pan-gai-nun. (Hess, 2002)



Slika 18. Uechi Kanei (1911 –1991)

Kanei Uechi je izpolnil pričakovanja, da bo kot glava druge generacije Uechi družine dostojno nadaljeval očetovo poslanstvo. Po očetu je podedoval predispozicije za

borilne veščine in v izurjenosti kmalu prekosil svoje sošolce. To je dosegel tudi po zaslugi izredne marljivosti, saj je kot obseden treniral dan in noč in neverjetno izboljšal svoje sposobnosti. Oče Kanbun je bil njegov trener 10 let. V tem času je obvladal telo in duha ter teorijo in tehniko karateja do take stopnje, da je že prekašal očeta. Aprila 1937 je prejel diplomo o polni usposobljenosti za poučevanje karateja in z očetovim dovoljenjem odprl dojo v Tsurumibashi Dori v Osaki. (Hess, 2002)

“Uechi Kanei je pričel s svojim študijem karateja leta 1927. Učil se je 10 let, potem pa je za dve leti odprl svojo lastno šolo v Osaki. Nato se je vrnil na Okinavo, se poročil in nekaj časa živel na kmetiji v kraju Nago. Ko je Ryujev sin Ryuko (Tomojose Ryu Kanbunov prvi učenec) izvedel, da je Kanei na Okinavi, ga je poiskal in prepričal, da je začel učiti. Yuko je zbral skupino učencev in skupaj so Kaneiu zgradili v Futenmi dojo. To je bilo prvič, da je Okinava imela učitelja Pangai-noona. Obiskovalci ne morejo zgrešiti njegovega doja na vrhu najvišjega hriba v Futenmi.” (Mattson, 1974)

Takrat se je prvič na Okinavi odprla šola, ki je začela javno prenašati Kanbun Uechijeve veščine. (Topolšek, 1978)

Kmalu po smrti svojega očeta, aprila 1949, je Kanei Uechi (38 let) zapustil svoj dom v Nago-juin in se preselil v osrednji del Okinave. V zaselku Nodake v okrožju Ginowan je ustanovil Nodake Dojo. Nodake Dojo je bila skromna lesena koliba s slamnato streho, na kateri je namestil napis »Uechi-Ryu Karate Jutsu Kenkyu-jo« (dvorana za študij Uechi Ryu veščine) Preimenovanje Pangai-nun veščine v Uechi –Ryu je bilo opravljeno v čast Kanbunu. (Hess, 2002)

Kanei je v svojem dojo-ju poučeval 3-krat tedensko, druge 3 dni pa se je z avtobusom vozil v Naho in poučeval v dojo-ju drugega Kanbunovega učenca (Kanzatobaru dojo) To kaže, kako močne napore je vlagal v to, da bi razširil Uechi-Ryu karate.

Kanei Uechi je poučeval v Nodake Dojo-ju dobrih 6 let. V tem času je postajal Uechi Ryu vse bolj znan v osrednjem in južnem delu Okinave. Mali leseni Nodake Dojo je postajal pretesen za vse, ki so želeli vaditi.

Junija 1955 je Kanei preselil Dojo v vas Futenma, še vedno v okrožju Ginowan. Futenma Dojo je bil večji s površino okrog 80 m² in je že imel pločevinasto streho. V njem je Kanei poučeval dobri 2 leti. Julija 1957 je Kanei preselil dojo še za dobrih 100 m na vrh najvišjega griča v Futenmi, kjer je ostal do danes. Futenma dojo je leta 1963 dobil današnjo podobo, ko je bil prenovljen v železo-betonsko zgradbo. Dojo je bil hkrati tudi sedež Uechi-Ryu karate do zveze. Življenjska želja vsakega Uechi-Ryu karateista je bila, da bi vsaj enkrat obiskal ta dojo in vadil pri mojstru Kanei-ju Uechi-ju. (Hess, 2002)



Slika 19. Stari Futenma Dojo leta 1958



Slika 20. Futenma Dojo – v zgornjem nadstropju je imel Uechi Kanei bivalne prostore, v pritličju je bila dvorana za vadbo (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi, 2007).

Po Kanejevi zaslugi se je začela Uechi-Ryu šola naglo širiti, saj je pod svojim vodstvom združil nekdanje Kanbunove in svoje učence, ki so na Okinavi odprli številne dojo-je. (Topolšek, 1978)

“Od takratnih začetkov pa do leta 1974 je iz majhnega doja zraslo še 15 novih. Uechi-ryu karate je od leta 1942 rasel hitreje kot katerakoli druga veščina karateja na Okinavi.” (Mattson, 1974)

V nekaj desetletjih je Uechi-Ryu postala tretja najštevilčnejša karate šola na Okinavi za Shorin-Ryu in Goju-Ryu šolo. Uechi Kanei je bil leta 1975 izvoljen celo za predsednika vseokinavske karate zveze (Zen Okinawa Karate Do Renmei). Kanei je po letu 1950 skupaj s svojimi starejšimi mojstri razširil učni program Uechi-Ryu šole.



Slika 21. Uechi Kanei (stoji) s svojo skupino učencev iz Nodake dojo-ja (l. 1950)
(http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi, 2007)

Do leta 1954 so vadili v kratkih hlačkah, kot je bilo v navadi na Kitajskem, šele po letu 1954 so začeli uporabljati oblačila »karate gi), kot so bila že v navadi pri drugih šolah karateja. Za prvo povojno generacijo učencev je značilna fantastična telesna pripravljenost.

V prvih povojnih letih so Kanei in drugi Uechi Ryu učitelji še vedno poučevali samo to, kar so se naučili pri Kanbunu: 3 kate, vaje utrjevanja in aplikacije tehnik iz kat za samoobrambo. Kanei se je zavedal, da mora učni program razširiti, če želi v korak s časom in približati karate večjemu številu učencev, saj so pri tako rigoroznem treningu ostali le najvztrajnejši. Zato je skupaj s svojimi in Kanbunovimi starejšimi

učenci začel razvijati in dopolnjevati Uechi-Ryu sistem, ne da bi pri tem spreminjal bistvene značilnosti šole. (Hess, 2002)

Kanei je obstoječe tri kate dopolnil še z dvema. Ti sta bili v začetku namenjeni samo za demonstracijo, kasneje pa sta postali del rednega treninga.

Pet novih kat je: Kamshiwa, Daini Seisan, Seihin, Seiryu in Kanchin. Kanei je uvedel tudi nekaj novosti v ogrevalnih vajah in Bunkai (demonstracija tehnik iz kat v sparingu). (Topolšek, 1978)

V učni program so v dobrih 10 letih dodali:

- set ogrevalnih vaj **Junbi Undo** (1948–49)
- set osnovnih tehnik **Hojo Undo**
- 5 vmesnih kat: **Kanshiwa (1956)**, **Kanshu**, **Seichin (1954–55)**, **Seiryu (1950)** in **Kanchin (1969)**
- dve razlagi kat, **Kanshiwa Bunkai (1956)** in **Seisan Bunkai**
- dva dogovorjena sparinga, **Kyu (1973)** in **Dan kumite (1965)**
- vadbo proste borbe **Jiyu kumite**

Leta 1953 so organizacijo Shubokai, ki je bila ustanovljena še v Wakayami, preimenovali v Uechi-Ryu Shubokai in sprejeli nova pravila. Maja 1956 je bila ustanovljena okinavska karate do zveza in Uechi-Ryu Shubokai je postala pridružena šola. (Hess, 2002)



Slika 22. Uechi Kanei leta 1952
(http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi,
2007)



Slika 23. Uechi Kanei v šestdesetih letih
(http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi,
2007)

Leta 1958 je Kanei Uechi prvič organiziral izpite in podelil mojstrske pasove. Tega leta je Kanei tudi odprl Futenma Dojo za tujce. Eden prvih ameriških učencev je bil George E. Mattson (Okinava je bila pod vojaško upravo ZDA), ki ga je začel poučevati Kaneijev učenec Ryuko Tomoyose in je kasneje razširil Uechi-Ryu v ZDA. (Hess, 2002)

V januarju 1971 je bila organizacija Shubokai, ki jo je ustanovil še Kanbun Uechi, razširjena in preimenovana v mednarodno Uechi-Ryu Karate Do zvezo (Uechi-Ryu Karate Do Association), ki je združevala Uechi-Ryu zveze in klube po svetu. (Hess, 2002)

Leta 1973 se je proces razvoja povojne Uechi-Ryu šole končal. Preostala je še preobrazba proste borbe v športno borbo, kar se je zgodilo ob koncu 60. let.

V maju 1975 je Kanei Uechi (64 let) izvoljen za predsednika Vseokinavske karate zveze (Zen Okinawa Karater Do Renmei)

Leta 1979 je Uechi-Ryu zveza začela organizirati vsakoletna Vseokinavska prvenstva v borbah (All Okinawa Karate Do Chanpionships). Pravila borbe so

dovoljevala kontroliran dotik glave, polni kontakt v telo ter tudi udarce v noge (ang. low kick). (Hess, 2002)

3.3.2 Uechi Ryu karate danes

“Leta 1987 je Kanei Uechi resneje zbolel in dlje časa ostal v bolnišnici. Zato so se začeli pogovori o tem, kdo naj bi v bodoče vodil Uechi-Ryu organizacijo. Po običajih naj bi vodstvo prevzel njegov sin Kanmei Uechi, tako kot ga je Kanei prevzel od svojega očeta. Težava je bila v tem, da je bil Kanmei v tistem času star le 46 let in je imel komaj 5. Dan, v organizaciji pa je bilo veliko število starejših mojstrov z mnogo višjimi stopnjami pasov od 6. Dan do 9. Dan. (Prašnikar, 2007)

V bolnišnici sta zato Kaneija večkrat obiskala njegova najstarejša učenca Ryuko Tomoyose in Shintoku Takara. Zastopala sta mnenje večine, da bi vodstvo moralo preiti v roke najstarejših mojstrov po hierarhiji. Problem je bil v tem, da se Kanmei ni hotel odpovedati vodstvu in se o tem s starejšimi mojstri ni hotel niti pogovarjati. (Prašnikar, 2007)

Kanei Uechi si po povratku iz bolnišnice ni več opomogel in je umrl 24. 2. 1991. Bil je izredno skromen človek, ki se je popolnoma posvetil poučevanju karateja. V zgodovini bo ostal zapisan kot najbolj zaslužen za razvoj in širitev Uechi-Ryu šole na Okinavi in v svetu. Po njegovi smrti njegov sin **Uechi Kanmei** ni uspel podobno kot oče zadržati vseh mojstrov pod eno streho, tako da je prišlo do razcepa v Uechi-Ryu organizaciji. Uechi Kanmei je nadaljeval s poučevanjem v Futenma dojo-ju, številni starejši mojstri pa so osnovali svoje zveze ali pa se niso opredelili in poučujejo neodvisno v svojem dojo-ju. Danes obstaja na Okinavi več kot 10 organizacij Uechi-Ryu šole in vsaj še enkrat toliko neodvisnih dojo-jev. (Prašnikar, 2007)

Uechi-Ryu organizacija, ki jo je ustanovil Kanbun Uechi in jo je njegov sin Kanei z modrim vodenjem popeljal do tretje najštevilčnejše zveze na Okinavi, je tako razpadla. To seveda ne pomeni, da je prišlo do razpada same šole. Vsaka novoustanovljena organizacija ali posamezni mojster nadaljuje z učenjem in do sedaj še ni prišlo do kakšnih bistvenih stilskih sprememb. (Prašnikar, 2007)

Uechi-Ryu je v začetku pomenil karate šolo družine Uechi, sedaj pa je postal bolj splošen sinonim za karate šolo, tako kot Shorin-Ryu ali Gojo-Ryu. (Prašnikar, 2007)

Leta 2003 je 11 organizacij, ki vadijo Uechi-Ryu šolo karateja, ustanovilo bolj ohlapno zvezo Uechi-Ryu Karate Do Union, ki ima zaenkrat samo ta cilj, da omogoča in spodbuja občasna srečanja med Uechi-Ryu mojstri. (Prašnikar, 2007)



Slika 24. Karate Do Kyokai (Okikukai) 沖縄空手道協会

Organizacija Okikukai je bila ustanovljena leta 1990 in je ena od najbolj aktivnih. V njej je ostala skupina starejših Uechi-Ryu mojstrov (18 dojo-jev), ki je že prej organizacijsko vodila Uechi-Ryu zvezo, prirejala tekmovanja, mednarodne seminarje ipd. Leta 1995 so dokončali moderni vadbeni center z veliko dvorano in prostori za bivanje gostov, ki prihajajo na usposabljanja iz tujih držav. (Prašnikar, 2007)

Istega leta so se tudi odločili preimenovati šolo v **Shohei-Ryu**, vendar se zlasti v tujini še vedno uporablja ime Uechi-Ryu.

Mojstri Okikukai zveze so v zadnjih 15 letih dopolnili učni program Uechi-Ryu šole. V sistem treninga so uvedli:

- **Daiichi Yakusoku Kumite**, ki se uporabljata na izpitu za šolske in mojstrske pasove namesto dogovorjenih sparingov Kyu in Dan Kumite,
- **Sanseiryu Bunkai**, razlago kate Sanseiryu, ki je obvezna za izpit za 5. dan;
- novo kato **Ryuko**, ki so jo sestavili naslednji mojstri: Shintoku Takara, 10. dan, Tsutomu Nakahodo, 10. dan, Shigeru Takamiyagi, 9. dan, Kosuke Yonamine, 9.

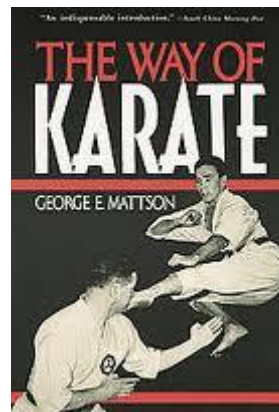
dan, Masanobu Omine, 9. dan, Nobuhide Asato, 9. dan in Toshio Higa, 9. dan;

- **Daini Yakusoku kumite**, ki je bil uveden leta 2006.” (Prašnikar, 2007)

Uechi-ryu je eden izmed najbolj priljubljenih stilov Okinavskega Karate-doja, ki se jih dandanes trenira. Uživa veliko popularnost ne le na Okinavi in Japonskem, ampak po celem svetu, zlasti v Združenih državah Amerike.



Slika 25. George E. Mattson



Slika 26. Mattsonova knjiga

Eden prvih ameriških učencev je bil George E. Mattson (Okinava je bila pod vojaško upravo ZDA), ki ga je začel poučevati Kaneijev učenec Ryuko Tomoyose in je kasneje razširil Uechi-Ryu v ZDA (Mc Kenna, 2010)

3.3.3 Uechi ryu karate – izvor, posebnosti in značilnosti

Že iz shematskega prikaza razvoja karateja na strani 20 je razvidno, da se Uechi-Ryu uvršča med tiste okinavske šole karateja, ki imajo neposreden izvor na Kitajskem.

Zanimivo je vedeti, kdaj se je začelo to razlikovanje med posameznimi stili karateja, saj je znano, da vsi izhajajo iz istega izvora.

Kot navaja Vogrinec (1999), je z mongolskim zavzetjem Kitajske prepovedano delovanje šol skaolinskega boksa. Mojstre so ubijali in pregnjali, samostan Shao lin pa so leta 1662 požgali.

Veščina, ki so jo vadili v samostanu, se je imenovala Chun-fa (način s pestjo) ali nekaj časa na Zahodu tudi kitajski boks (kung fu wu shu prevedeno kot dobro naučena borilna veščina).

Po uničenju samostana so v Kitajski začeli cveteti novi stili kung fu Wu shuja. Ker mnogi od njih niso bili več v kontekstu zenbudizma, je tudi skupno ime shaolinski boks sčasoma izginilo.

Te šole so se med seboj ločile po formi in geografskih vidikih

“Delitev po formi:

- 1. Zunanji ali trdi sistem borbe** (kitajsko Wai chi): Temelji na razvoju fizične moči. Manifestirajo se z eksplozivnim in odrezavim gibom, ki je posledica nagle kontrakcije mišic. K tej skupini sodi danes največ šol (več kot 340) kitajskega boksa, prav tako pa tudi večina okinavskih in japonskih stilov karateja. Od šol karateja sem sodijo: **shotokan, shito-ryu, wado-ryu, kyokushinkai idr.**
- 2. Notranji ali mehki stili** (kitajsko wu tang): Temelji na vajah dihanja, koncentraciji in vizualizaciji. Njihov namen je prebuditi človekovo bioenergijo ter jo povezati s kozmično in geoenergijo. K tej skupini sodijo: **tai chi, pa kua, chi gong od karate stilov pa shotokai in nanbu-do.**
- 3. Trdo-mehki stil borbe** (kitajsko pwan gai noon): Ta skupina je iz prvih dveh prevzela najbolj značilne lastnosti in zgradila nov sistem. Takšna je šola karateja **Gojo-ryu in UECHI RYU.**” (Vogrinec, 1999)

Od tukaj torej izhaja trditev o neposrednem kitajskem izvoru Uechi Ryu stila. Ostali stili, katerih mojstri so bili sicer sodobniki Kanbun Uechi-ja (shematski prikaz, str. 20), so se razvijali po drugi, že opisani poti skozi okinavsko in japonsko obdobje.

Topolšek opisuje v svoji knjigi (1978), da so okinavske družine, navdušene nad večino kitajskega boksa, pošiljale svoje sinove, da se na samem izvoru naučijo

veščine. Po vrnitvi na Okinavo so ti kitajskim tehnikam dodali nekatere svoje tehnike in novi sistem borjenja imenovali »Tote«. Tako so se (v 19. stol.) počasi oblikovale tri osnovne smeri oz. šole karateja, ki so se imenovale po krajih, kjer so nastale in delovale: ena v Nahi, stari prestolnici Okinave z nazivom Naha-te, druga v mestu Šuri (Šuri-te) in tretja v mestu Tomari (Tomari-te).

Naha-te je bil pod velikim vplivom kitajskega načina borjenja. Združil se je z borilnimi sistemi iz južne Kitajske, njihove borbene značilnosti so bile: visoki položaji, polkrožno gibanje, krožne blokade, kratki in eksplozivni ročni udarci ter močno razvito telo s čvrstimi podlaktmi in golenicami. Južni stili ne poznajo visokih nožnih udarcev, borbena distanca je krajša, borilni prostor manjši. Iz te šole se je kasneje razvil Goyoryu, vplival pa je tudi na nastanek kyokushinkaija, ishin-ryuja in shito-ryuja. (Vogrinc, 1999)

Tej smeri je podoben tudi **Uechi-ryu** (čeprav se ni razvil po tej poti)

Shuri-te in Tomari-te pa sta si bila precej podobna. Združila sta se z borilnimi sistemi iz severne Kitajske. Značilnosti severnih sistemov borbe so: nizki položaji, dolgi ročni udarci in pogosta uporaba visokih nožnih tehnik, ki so jih izvajali tudi iz skoka, daljša distanca in večji borilni prostor. Shuri-te je bil pretežno ofenzivni stil in se je najbolj oddaljil od kitajskega originala. Vseboval je veliko nožnih udarcev in blokad ter normalno dihanje. Iz stilov Shuri-te in Tomari-te so kasneje nastali: shotokan, wado-ryu, Kobajashi-ryu, matsubajashi-ryu, idr. Shuri-te je vplival tudi na nastanek Shito-ryuja. (Vogrinc, 1999)

3.3.4 Izvor in razvoj Uechi Ryuja

Čeprav je bil Kanbun Uechi, ki je sistematiziral Uechi Ryu šolo sodobnik mojstrov, ki so ustanovili šole: Motobo-ryu, Shotokan, Shorin-ryu, Shito-ryu in Gojo-ryu, saj so vsi delovali na prelomu devetnajstega stoletja in prvi polovici dvajsetega, nima z njimi neposredne zveze. Kot sem že navedel in je vidno tudi iz razpredelnice, so se drugi stili razvijali skozi okinavsko in japonsko obdobje, med tem ko se Uechi Kanbun ni

učil pri okinavskih mojstrih, ampak je v času japonskega obdobja odšel direktno na Kitajsko (leta 1897) in se učil pri mojstru Zhou-Zi-He-ju.

Borilna veščina, ki jo je mojster poučeval, je vsebovala tehnike tigra, žerjava in zmaja. Kanbun jo je po povratku na Okinavo imenoval **Pangai-nun (prevod: pol trdo, pol mehko)**, kar opisuje način izvedbe. (Delitev po formi točka 3) (Topolšek, 1978)

3.3.5 Posebnosti in značilnosti Uechi-ryu stila

Uechi-ryu šola karateja je značilna po tem, da ima v svojem učnem programu majhno število kat. Vse do leta 1950 je imela le tri kate, ki jih je ustanovitelj Kanbun Uechi prinesel iz Kitajske. Po letu 1950 je njegov sin Kanei Uechi s svojimi starejšimi učenci sestavil in uvrstil v program vadbe še 5 kat. Kate so bile razvrščene med glavne tri, tako da je težavnostna stopnja počasi naraščala. Zadnja kata je bila razvrščena v sistem leta 1960. Opis kat in njihova izvedba so predstavljeni v poglavju 3.3.6.

(http://www.karate-klub-ranj.si/index.php?menu_item=katas 2007)

Uechi-ryu šola se je razvijala brez publicitete, zadovoljna s tem, da obstaja in da nekaterim koristijo njene tehnike. Na žalost nekateri na to mirnost in nezainteresiranost za širjenje gledajo kot na slabost. Zato menim, da Uechi-ryu stil, lahko pravilno ovrednotijo in ocenijo le ljudje, ki se z njim ukvarjajo. (Topolšek, 1978)

Na pogled Uechi-ryu ni podoben nobenemu tipično japonskemu ali okinavskemu stilu karateja, zato so mnogi, ki trenirajo ostale stile karateja, ko gledajo izvajanje Uechi kate in tehnike, zmedeni. Kje so močne direktne blokade različnih višin kot v karateju? Kje so nizki položaji, ki jih najdemo skoraj pri vseh šolah športnega karateja? Namesto togih blokad, kjer se moč pomeri z močjo, so uechi blokade krožne in mehke. Predhodne krožne blokade so značilne skoraj pri vsakem udarcu pri katah. Namesto nizkih položajev se vse Uechi tehnike izvajajo v sanchin položaju (visok položaj). (Topolšek, 1978)

Kot navaja Topolšek (1978) se pri ostalih stilih izmenjujejo močni udarci in blokade, medtem ko pri Uechi stilu mehkim krožnim blokadam sledijo močni udarci. Močnemu udarcu sledi kratek izdih, ki je podoben sikanju kače.

Pri izvedbi kat ni premora med tehnikami, ampak se tehnike izvajajo v neprekinjeni obliki.

Po svojih tehnikah je Uechi stil tipičen južni stil kitajskega boksa. (za katerega je značilen kratek, visok položaj in hitri udarci z roko in nogo).

Med izvajanjem tehnike se roke vedno držijo v »Sanchin« položaju, samo dlani so obrnjene proti nasprotniku. Udarja se v glavnem z odprto dlanjo v vitalne točke telesa. Po udarcu se roka hitro vrne v izhodiščni položaj, pripravljena na nov udarec.

Osnovni položaj rok ves čas pokriva srednji del telesa. Večina karate stilov po udarcu vrne roke na bok in tako pusti telo nezavarovano.

V Uechi-ryu borbi se uporablja naslednja strategija: Najprej se uporabi kratek skok naprej, za prestrežanje nasprotnika, nato se s serijo kratkih ročnih in nožnih udarcev izvaja konstanten pritisk na nasprotnika. Ko se vstopi v območje ročnega udarca, so nevtralizirane nasprotnikove nožne tehnike, ker ni prostora za njihovo izvedbo. V primeru, da je nasprotnik statičen v ročnih tehnikah, nima veliko možnosti, da parira seriji hitrih udarcev. Po blokadah Uechi borci vedno skušajo kontrolirati in ujeti roko nasprotnika, da bi hkrati z blokado zadali močan udarec.

Da bi se te tehnike izvajale pravilno in učinkovito, so potrebna dolga leta treninga. (Topolšek, 1978)

Kanbun Uechijevo mnenje o prosti borbi: Oče je Kaneiu dovolil sparing po približno treh letih treninga. Kot je bilo Kaneiu znano, je Uechi-ryu prvi stil karateja izven Kitajske, ki je uporabljal prosto borbo kot del treninga. Mojster Uechi pravi, da je imel njegov oče sparing za uporabno metodo preizkušanja učenčeve sposobnosti, da uporabi gibe iz kat v resnični borbi. Kanei pravi, da so turnirji (tekmovanja v kumiteju) moderna oblika takega preizkušanja. Kanbun Uechi je želel, da bi se njegovi učenci

borili brez tekmovalnega duha. Bolj mu je šlo za to, da bi bil sparing sredstvo, ki bi pomagal obema nasprotnikoma naučiti se karateja. (Mattson, 1978).

Uechi Ryu Karate je močan, trd okinavski stil, ki ima veliko skupnega z Goju Ryu karatejem in manj znanima Naha-Te stiloma To'on Ryu in Ryuei Ryu. Položaji so v glavnem visoki, kot recimo sanchin položaj (namesto dolgih in globokih kot v nekaterih japonskih stilih). Tehnike vključujejo udarec z enim členkom, brce s prsti (leva fotografija spodaj), udarce s prsti (desna fotografija spodaj), ki simbolično pomenijo tigrove zobe, in žerjavov kljun (gibi oponašajo živalske borbene tehnike). Vključene so tudi različne tehnike z odprto in zaprto roko, kombinirane z uporabo krožnih blokov in prijemov. Udarcev z zaprto pestjo ni bilo v originalnih treh katah Uechi-ryuja: Sanchin, Seisan in Sanseryu. Tehnike udarcev z odprto roko (prsti in veliko ostalih delov rok) so usmerjeni k udarnim akupresurnim točkam na telesu. (McKenna, 2010)



Slika 27. Udarec z enim členkom in brca s prsti (<http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>, 2010)



Slika 28. Udarci s pestmi (<http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>, 2010)

3.3.6 Opis Uechi Ryu kat

“V Uechi ryu karateju je najpomembnejši Sanchin. Precej je legend, ki govorijo o neverjetnih stvareh, ki so jih mojstri lahko izvajali zaradi treninga Sanchina. Za mojstra Kanbuna je bilo vse, česar se je treba naučiti za obvladanje karateja,

Sanchin kata. » Vse je v Sanchinu, « je bil običajen rek, ki ga je oče ponavljal Kaneiu, ta pa ga je še vedno ponavljal svojim učencem. Sanchin je najbolj prefinjen, dokončen v svojih zgoščenih gibih in je najmanjši skupni imenovalec vseh ostalih gibov. Zelo poduhovljena oseba, ki je popolnoma doumela samo sebe, bo brez pomislekov izbrala Sanchin za svojo najljubšo kato.

Z vadbo Sanchin kate se je mogoče naučiti kontrolirati svoje telo in misli, tako da nenaden gib, beseda ali kaj drugega ne zmoti pozornosti.” (Mattson, 1992)

Tabela 1. Opis kate Sanchin

Ime kate	SANCHIN 三戦
Pomen imena	Trije spopadi (telo, um, duh)
Izvor kate	Kitajska
Avtor	Ni znan. Kate s tem imenom so zastopane v več okinavskih šolah, vendar se med seboj razlikujejo. Uechi Kanbun se je kato Sanchin učil od svojega kitajskega učitelja Zhou Zi He-ja (jap. Shushiwa) v obdobju od leta 1897 do 1910.
Čas nastanka	Ni znan.
Značilnosti	Sanchin predstavlja temelj Uechi-Ryu šole. Ustanovitelj Uechi Kanbun je bil znan po stavku: »Vse je v Sanchinu«. Sanchin je bolj abstraktna kata, ki je namenjena razvijanju temeljnih psihofizičnih in duhovnih principov. Tehnično gledano vsebuje kata le en položaj sanchin dachi , osnovno držo rok sanchin kamae , udarec z odprto dlanjo sanchin nuki , krožni blok wa uke in dvojni udarec s palcem, ki je stisnjen ob odprto dlan morote boshiken zuki . Uechi-Ryu Sanchin kata se od drugih okinavskih in japonskih verzij razlikuje po tem, da v celoti vsebuje le tehnike odprte roke in je tako ostala najbolj podobna kitajskih izvornikom.



Slika 29. Igor Prašnikar Sanchin kata, Okinava 1984 testira Uechi Kanei, 10. dan



Slika 30. Igor Prašnikar Sanchin kata, Okinava 2004 testira Nakahodo Tsutomu, 10. dan

Tabela 1. Opis kate Kanshiwa

Ime kate	KANSHIWA 完子和
Pomen imena	Kombinacija imen učiteljev: Uechi Kanbun in Shushiwa
Izvor kate	Okinava
Avtor	Uechi Kanei
Čas nastanka	1954
Značilnosti	Kanshiwa je edina kata v Uechi-Ryu šoli, ki vsebuje udarec s polno pestjo seiken zuki . Udarec je zastopan trikrat na začetku kate, zaključuje pa jo bolj pogost udarec s pokrčenim kazalcem shoken zuki . Kata uvaja nov položaj shiko dachi , nožna udarca shomen geri in sokuto geri ter ročne tehnike: krožni udarec s komolcem furi hiji zuki , udarec s hrbtom pesti uraken uchi in udarec z robom dlani shuto uchi . V kati je najpogosteje izvajan enojni krožni blok mawashi uke .



Slika 31. Seiken zuki



Slika 32. Sokuto geri



Slika 33. Shuto uchi

Tabela 2. Opis kate Kanshu

Ime kate	KANSHU 完周
Pomen imena	Kombinacija imen učiteljev: Uechi Kanbun in Shushiwa . Kata je bila v začetku imenovana Daini Seisan.
Izvor kate	Okinava
Avtor	Itokazu Seiki
Čas nastanka	1956
Značilnosti	Kanshu kata ima enako otvoritev kot Sanchin kata, nadaljuje pa se z dvojnimi krožnimi udarcem morote furi hiraken zuki v glavo, ki mu sledi dvojni srednji blok morote chudan hajiki uke . Ob koncu prvega dela kate je kombinacija tehnik udarca z dnom pesti tettsui uchi , enojnega udarca s palcem dlani boshiken age zuki in udarca z iztegnjenimi prsti dlani nukite . Ob koncu drugega niza se kata zaključuje z dvojnimi visokimi blokoma morote jodan hajiki uke .



Slika 34. Hajiki uke



Slika 35. Tettsui uchi



Slika 36. Shoken zuki

Tabela 3. Opis kate Seichin

Ime kate	SEICHIN	十戦
Pomen imena	10 spopadov (sei = 10, chin = spopad, konflikt)	
Izvor kate	Okinava	
Avtor	Uehara Saburo	
Čas nastanka	1955	
Značilnosti	<p>Seichin kata predstavlja kar precejšen skok v zahtevnosti. Uvaja položaj nekoashi dachi in številne blokade: enojni visoki blok jodan hajiki uke, blok z zapestjem shukoken uke, kombinacijo polkrožnega nizkega bloka harai sukui uke in dvigajočega srednjega bloka hirate sukui age uke. Nove napadalne tehnike so: direktni udarec s polzaprto pestjo hiraken zuki, dvojni udarec v rebra s prenosom nasprotnika gedan morote tsukami, dvojni nizki udarec s prsti koken, dvojni udarec s prsti v oči shomen hajiki ter udarec s kolenom hiza geri.</p>	



Slika 37. Hiza geri



Slika 38. Koken



Slika 39. Harai sukui uke
Hirate sukui age uke

Tabela 4. Opis kate Seisan

Ime kate	SEISAN	十三
Pomen imena	trinajst (13);	
Izvor kate	Kitajska	
Avtor	Ni znan. Kate s tem imenom so zastopane v več okinavskih šolah, vendar se med seboj razlikujejo. Uechi Kanbun se je kato Seisan učil od svojega kitajskega učitelja Zhou Zi He-ja (jap. Shushiwa) v obdobju od 1900 do 1910.	
Čas nastanka	Ni znan.	
Značilnosti	V kati Seisan so zastopane tehnike tigra in žerjava. Uechi-Ryu Seisan kata skoraj v celoti sestoji samo iz tehnik odprte roke. Simbolično je poudarjena pomembnost Sanchin kate z otvoritvijo na začetku in tremi udarci, ki se še enkrat ponovijo v osrednjem delu kate. Za Seisan kato je značilnih nekaj sklopov z novimi tehnikami. Po uvodnem delu je to dvojni udarec z notranjim robom dlani morote boshiken hasami uchi , ki mu sledijo trije prestrezajoči udarci boshiken age zuki . V nadaljevanju je nova tehnika direktni udarec s komolcem tate hiji zuki v položaju zenkutsu dachi . V drugi polovici kate sledi udarcu shomen geri kombinacija udarca s kolenom hiza geri in tremi udarci shoken gedan zuki . Najbolj prepoznavna tehnika Seisan kate je skok v položaj na eni nogi tsuru dachi s hkratnim dvojnimi blokom.	



Slika 40. Boshiken zuki age kamae



Slika 41. Tate hiji zuki



Slika 42. Tsuru dachi

Tabela 5. Opis kate Seiryu

Ime kate	SEIRYU	十六
Pomen imena	Šestnajst (16);	
Izvor kate	Okinava	
Avtor	Uechi Kanei.	
Čas nastanka	1950	
Značilnosti	<p>Seiryu je bila prva kata, ki jo je Uechi Kanei dodal v sistem. Kata se na prvi pogled zdi tehnično bolj preprosta kot Seichin ali Seisan, vendar ima zahtevne menjave eksplozivnih in mehkejših tehnik. Značilna je otvoritev kate z dvojnimi bloki morote jodan hajiki uke, ki mu sledi dvojni udarec s podlaktama. Osrednji del kate sestoji iz štirih menjav položaja nekoashi dachi in dvojnega bloka wa uke. Kata se zaključuje z dvojnimi udarcem morote boshiken zuki.</p>	



Slika 43. Morote ude uchi boshiken zuki



Slika 44. Shomen geri



Slika 45. Morote boshiken zuki

Tabela 6. Opis kate Kanchin

Ime kate	KANCHIN 完戦
Pomen imena	Kombinacija imen Uechi Kanbun in Sanchin
Izvor kate	Okinava
Avtor	Uechi Kanei.
Čas nastanka	1960
Značilnosti	Kanchin je zadnja kata, ki jo je sestavil Uechi Kanei. Predstavlja uvod v Sanseiryu kato, saj vsebuje večino tehnik zadnje kate. Kata se začne s štirimi bloki/udarci z zapestjem koino shippo uchi . Nove tehnike so dvojni prijem za nogo in rušenje hasami taoshi , nizki pometajoči blok gedan harai uke in krožni blok za nožne udarce shoken sukui age uke . Kata se simbolično zaključi s kombinacijo dvojnega bloka watari uke in vstopa z udarcem shoken zuki, ki predstavlja začetek Sanseiryu kate.



Slika 46. Hasami taoshi
age uke



Slika 47. Gedan harai uke



Slika 48. Shoken sukui

“Tretja kata Sanseiryu je bolj odprta, z elementi, ki te vodijo preko širokega prostora, in vsebuje vse krožne in prefinjene gibe. To kato bodo imele najraje samozavestne, ekstrovertirane osebe. Bila je najljubša kata Kanei Uechija.” (Mattson, 1992)

Tabela 7. Opis kate Sanseiryu

Ime kate	SANSEIRYU 三十六
Pomen imena	Šestintrideset (36). Kata je znana tudi pod imenom Sandairyu.
Izvor kate	Kitajska
Avtor	Ni znan. Kate s tem imenom so zastopane v več okinavskih šolah, vendar se med seboj razlikujejo. Uechi Kanbun se je kato Sanseiryu učil od svojega kitajskega učitelja Zhou Zi He-ja (jap. Shushiwa) v obdobju od 1900 do 1910.
Čas nastanka	Ni znan.
Značilnosti	Sanseiryu je najvišja kata v Uechi-Ryu šoli. V predhodni kati Kanchin so zajete že vse tehnike, ki jih vsebuje Sanseiryu, razen zaključnega udarca kakushiken (žerjavov kljun). Ta tehnika je izredno redka v drugih šolah karateja. Sanseiryu ima zahtevnejšo shemo gibanja kot Kanchin, saj to poteka v vseh osmih smereh. Značilnost kate je dinamična izmenjava visokih in nizkih položajev ter mehkih krožnih in silovitih direktnih tehnik.



Slika 49. Kakushiken

(http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=katas, 2007).

3.4 UECHI RYU KARATE V SLOVENIJI

V Sloveniji, razen v začetnem obdobju, prevladujeta dva stila karateja: Shotokan, ki je bil vodilni stil KZS, in Sankukai od 1976. dalje. Ostali stili, kot so Shito-ryu, Uechi-ryu, Shorin-ryu pa so zastopani v manjšini in v določeni meri precej lokalno. (Vogrinc, 1996)

Uechi-ryu je v Sloveniji zastopan v manjšini in ga učijo samo v dveh klubih, in sicer v Ljubljani in Kranju, nekaj časa je deloval še klub v Kopru.

Prvi začetki segajo v leto 1970, ko se je **Davor Lovinčič** vrnil iz Združenih držav Amerike, kjer je konec šestdesetih nekaj časa živel in se učil večšine **Uechi-Ryu KarateDo** pri Davidu Finkelsteinu v New Yorku in deloma pri Georgeu Mattsonu v Bostonu. Eden njegovih prvih učencev v Sloveniji, v takratnem ljubljanskem Karate klubu "Kata", je bil **Aleksandar Djorović**, ki je kasneje vodil Klub "Sanchin" v Kopru. (<http://www.uechi-ryu.si/zgodovina.html> 2010)

V Ljubljani je bil tega leta ustanovljen Judo klub Bežigrad, ki je imel tudi sekcijo za karate. Tu je Davor Lovinčič nadaljeval z učenjem Uechi-Ryu karateja. Še vedno je bil z njim tudi Aleksander Djorović. (<http://www.uechi-ryu.si/zgodovina.html> 2010)

V tem obdobju je deloval tudi Uechi-Ryu klub v Kranju, ki ga je najprej vodil **Janez Rojšek** in kasneje **Igor Prašnikar**. Kluba sta v začetku delovala popolnoma neodvisno, pravzaprav člani obeh sploh niso vedeli, da se še kdo drug v neposredni bližini ukvarja s to zvrstjo karateja. Leta 1974 ali 1975 pa je po nekaj časopisnih člankih prišlo do seznanjanja obeh skupin in do povezovanja, sčasoma pa tudi do skupnih treningov, poletnih seminarjev in prijateljskega druženja, ki je vedno presegalo zgolj prelivanje in izmenjavo udarcev na treningu. To sodelovanje in prijateljstvo traja še danes. (<http://www.uechi-ryu.si/zgodovina.html> 2010)

Konec sedemdesetih let je **Davor Lovinčič** odšel na podiplomski študij na Japonsko, kjer je ostal dve leti, in tudi večkrat obiskal Okinavo. Vadil je pri učitelju Kaneju Uechiju v Futenma Doju, pri Kiyohidu Shinju v Kadena Doju in še pri nekaterih drugih mojstrih, na Japonskem pa v Tokiu (mojster Uehara) in v Osaki (mojster Shinki). Z

njegovim odhodom je vodenje treningov v ljubljanskem doju prevzel **Milan Lukič**, ki je začel vaditi z Lovinčičem leta 1973. Ljubljanski dojo je še nekaj let deloval kot sekcija Judo kluba Bežigrad, nato pa se je leta 1989 osamosvojil in z imenom Društvo za borilne veščine "**Zmaj**" Ljubljana začel samostojno pot. (<http://www.uechi-ryu.si/zgodovina.html> 2010)

“Vadba v ljubljanskem doju ni tekmovalno naravnana, ampak je osredotočena bolj na osnovne tehnike Karate-Doja, na Sanchin, druge Kate in Yakusoku Kumite. Dogajanje je privlačno tudi za starejše člane, saj se na običajnem treningu največkrat znajdejo srednješolci skupaj z veterani, ki imajo krepko čez štirideset let. Vadba sledi cilju, da je Karate-Do veščina za celo življenje. V ospredju je izpopolnjevanje in nenehno piljenje naučenega, iskanje globljega smisla v nenavadnih in začetniku največkrat nerazumljivih gibih. S to nenavadno veščino se učimo borbe, da se nam ne bi bilo treba nikoli boriti, predvsem pa gradimo samega sebe. V ljubljanskem klubu trenutno vadi okoli petnajst članov in članic.” (<http://www.uechi-ryu.si/zgodovina.html> 2010)

Nekaj časa je deloval tudi Karate klub Sanchin Koper, katerega predsednik in glavni trener je bil Aleksander Djorovič, ki je bil eden prvih učencev Davorja Lovinčiča. Klub že nekaj let formalno ne deluje, vendar majhno število starih članov še vadi. (I. Prašnikar, osebna komunikacija, marec 2012)

3.5 DELOVANJE KARATE KLUBA KRANJ – Uechi-ryu šola

3.5.1 Zgodovina Karate kluba Kranj

Začetki in delovanje Karate kluba Kranj so neločljivo povezani z Igorjem Prašnikarjem (6. DAN), ustanoviteljem, predsednikom in glavnim trenerjem kluba.

3.5.2 Igor Prašnikar, predsednik kluba in prvi učitelj uechi ryu stila v Kranju



Slika 50. Igor Prašnikar (6. dan), predsednik in glavni trener kluba (foto arhiv KK Kranj, 2007)

Kot ga opisuje Vogrinec, (1996): "... je Igor Prašnikar vodilni mojster slovenske Uechi-ryu šole. Rodil se je 5. novembra 1956 v Kranju, kjer ga je v okviru judo kluba od l. 1971 poučeval Janez Rojšek. Ko je bila po dveh letih zaradi povečanega zanimanja osnovana karate sekcija, je vodenje treningov prevzel Igor Prašnikar. Leta 1979 so ustanovili Karate klub Kranj.

Leta 1976 je v Tacnu opravil izpit za trenerja karateja na prvem tovrstnem seminarju v Sloveniji, ki sta ga organizirala ZKOS in tedanja Visoka šola za telesno kulturo. Karate ga je takrat dokončno »zasvojil«. Ko je bil na poletnih počitnicah v Franciji, se je prvič srečal z Uechi-ryu stilom. Dvakrat na dan ga je vadil pri mojstru Yukinobu Shimabukuru (4. dan). Istega leta je z rjavim pasom nastopil na odprtem turnirju za izbor slovenske reprezentance v Ljubljani in se uvrstil v polfinale. Konec leta 1975 je opravil izpit za 1. dan pri Mariju Topolšku (5. dan), takratnem vodilnem predstavniku Uechi-ryu šole za Jugoslavijo. (Vogrinec, 1996)

Prašnikar je tekmoval do leta 1981. V tem času je bil vseskozi med najuspešnejšimi slovenskimi tekmovalci in je pogosto zmagoval z atraktivnimi nožnimi tehnikami.

Po tekmovalnem obdobju je kot trener vzgojil vrsto tekmovalcev, ki so osvajali prvenstva Slovenije in tudi Jugoslavije tako v borbah kot tudi v katah (na primer

Stane Nadižar, Dragan Drobnyak, Mitja Dujovič, Metod Podpečan, Igor Svečak, Jaka Šarabon in drugi.) (Vogrinec, 1996)

Zelo ga zanima tradicionalno področje borilnih veščin in je obenem eden redkih Slovencev, ki so trenirali ter opravljali izpite za mojstrske pasove na Japonskem. Okinavo je obiskal v letih 1981, 1982, 1984 in 1987. Pri Kaneiju Uechiju (10. dan) si je leta 1987 zagotovil 4. dan in si pridobil tudi verifikacijo za inštruktorja tradicionalne Uechi-ryu šole karateja. Leta 1994 pa je dobil še 5. dan." (Vogrinec, 1996)

Pri proučevanju tradicionalnih aspektov karateja je vadil s celotno garnituro uechi-ryu mojstrov na Okinavi, l. 1980 z Georgom Mattsonom (8. dan) v ZDA, v Franciji l. 1975 in 1992 z Y. Shimabukurom (4. dan), v Angliji med l. 1990/1992 s Terryem Dallyjem (4. dan), v Nemčiji pa l. 1991 z L. Maharjem (6. dan). (Vogrinec, 1996)

Še več o njem in o začetkih karateja v Kranju pa lahko izvemo iz intervjuja, ki ga je imel leta 2009 za glasilo Slovenski karate, v katerem ga je kot kompetentnega in uspešnega slovenskega karateista izpraševala Ana Rozman in ga predstavila prav takega, kot ga poznam tudi sam. Omenjen intervju delno povzemam:

“Je nasmejan, prijazen, včasih malo zamišljen in zelo skromen. Povsem drugače deluje, ko ga gledaš v borbi ali pri izvedbi kat, kjer pride do izraza njegova izjemna hitrost, natančnost, vztrajnost in nepopustljivost. Nedvomno je prav ta kombinacija lastnosti tudi eden izmed razlogov za to, da je odličen učitelj, mentor in trener in prav nič čudnega ni, da je vsemu klubu za vzor.” (Rozman, 2009) Da se je začel ukvarjati s karatejem, pripisuje čistemu naključju. Konec šestdesetih let je bil karate še precej neznan. Spomni se, da je prvič slišal zanj v 6. razredu osnovne šole (1969), ko mu je sošolec skrivnostno omenil, da vadi karate. Ko ga je zaprosil, naj kaj pokaže, je rekel, da ne sme. Omenil je le, da delajo ogromno sklec, počepov in trebušnjakov. Igor je bil precej skeptičen, da sošolec govori resnico, saj je bil sam fizično mnogo bolj pripravljen od njega. Takrat je redno treniral košarko v kranjskem klubu Triglav. Leta 1971 je v pogovoru s prijatelji izvedel, da je v kranjski gimnaziji razpisan tečaj karateja. Odločil se je, da gre pogledat, in takoj ga je prevzelo, ko je videl presenetljivo hitre in natančne udarce, predvsem z nogami. Prijatelj je po dveh mesecih odnehal, sam pa je vztrajal naprej, saj ga je karate zelo navdušil. (Rozman, 2009)

V Kranju je prvi predstavil karate Janez Rojšek, član Judo kluba Triglav. V tistih časih je bilo precej običajno, da so se tudi nekateri judoisti začeli ukvarjati s karatejem, ker je bil pač soroden japonski borilni šport. Rojšek se je s karatejem seznanil v Nemčiji, ko je bil tam nekaj mesecev na specializaciji za svoj poklic – klinično psihologijo. Leta **1969** je organiziral in vodil prvi štirimesečni tečaj karateja in ga ponovil naslednje leto. Igor se je vpisal v tretjega leta **1971**, na katerem so se naučili nekaj osnovnih prvin karateja in samoobrambe. Ko je izvedel, da po koncu tečaja ne bodo nadaljevali z vadbo, je bil zelo razočaran. Takrat so bili namreč ti tečaji le kot enkratna predstavitev novega športa. Vendar mu je kljub temu uspelo nadaljevati s karatejem. Temu je botrovalo naključje. Malo pred koncem tečaja je vadbo obiskal Beograjčan Mario Topolšek, ki je bil takrat na praksi v kranjskem podjetju Iskra. Topolšek je pred tem nekaj let vadil v Parizu pri Kazeju in opravil izpit za mojstra 1. dan, nosilci črnih pasov so bili v tistih časih pri nas še redkost. Dogovorili so se za sodelovanje in tako je lahko Prašnikar po zaključku tečaja začel voditi treninge po Topolškovih navodilih, Rojšek pa je še več let vodil začetne tečaje ter skrbel za organizacijo vadbe. (Rozman, 2009)

Vsako leto so organizirali tri do štiri večdnevne seminarje, na katerih jih je poučeval Topolšek. Sodelovanje z njim so prekinili leta 1978, ko je povzročil prvi in tudi zadnji razkol v klubu. Klub je izredno hitro napredoval in je imel leta **1975** že preko 100 članov. (Rozman, 2009)

Prašnikar na začetku, prvi dve leti, ni imel pojma, da obstajajo različni stili karateja. Če analizira nazaj, so se na začetnem tečaju verjetno učili osnov Wado Ryu stila, ker je Janez Rojšek v Nemčiji vadil v klubu, v katerem je poučeval Teruo Kono, mojster Wado Ryu šole. Po seznanitvi s Topolškom so dobro leto vadili Shotokan, nato pa je prešel na Mushindo Ryu (izmišljeno šolo Angleža Terryja Dukesa), kar je spet trajalo slabo leto.

Poleti **1973** jih je začel Topolšek učiti osnov Uechi Ryu stila, ki se jih je sam naučil iz knjig ameriškega mojstra Georga Mattsona. Zanimiva je zgodba o tem, kako je Topolšek prišel v stik z Uechi Ryu stilom. Prvi Slovenec, ki je začel trenirati Uechi Ryu, je bil namreč Ljubljčan Davor Lovinčič. Že konec šestdesetih je več let vadil v New Yorku, kjer je tudi opravil izpit za mojstra I. dan. Po vrnitvi domov v začetku

sedemdesetih je ob obisku svojega očeta v Beogradu po naključju v nekem klubu srečal Topolška, ki je na vsak način želel zamenjati stil in Davor mu je posredoval vse stike ter Mattsonove učne knjižice. Še bolj zanimivo pa je dejstvo, da je Prašnikarju in ostalim karateistom iz Kranja Topolšek svoje poznanstvo z Davorjem popolnoma zamolčal, enako tudi njemu stike z njimi, tako da se je Igor z Davorjem čisto po naključju prvič srečal šele leta 1975. Igor na vprašanje, zakaj Uechin Ryu stil v Sloveniji ni tako razširjen kot drugi stili, prizna, da v razširjanje ni vložil kakšnega napora. Samo od sebe se seveda nič ne zgodi, pravi. Najbolj običajen vzrok za širitev je bodisi močan komercialni interes ali potreba po vodenju stilske organizacije. Sam nima ne enega ne drugega. Res pa je veliko časa posvetil vodenju kluba, ki ima sedaj 230 članov, kar predstavlja 5 do 6 povprečnih klubov. (Rozman, 2009)

Na začetku sedemdesetih je bilo na razpolago zelo malo informacij in knjig. Spominja se, ko so leta **1975** v Ljubljani v knjigarni s tujimi knjigami pri »Kozolcu« dobili prvo serijo knjig o karateju in borilnih veščinah. Odhitel je domov in se vrnil s prazno torbo za trening ter pokupil prav vse primerke, ki so jih imeli; vsega skupaj preko 30 knjig. Brez slabe vesti je zapravil vse svoje prihranke. Do konca sedemdesetih si je že ustvaril knjižnico, ki je štela preko 100 knjig in bil naročen na več tujih revij. Zanimal se je za zgodovino in tehniko vseh stilov. Kasneje je postal mnogo bolj selektiven. (Rozman, 2009)

Sredi sedemdesetih so v Kranj prišli kung-fu filmi in nato Bruce Lee v Zmajevem gnezdu. (v začetku leta **1975**) Filme so vrteli več mesecev. Vse predstave so bile ne samo razprodane, ampak so gledalci sedeli celo po tleh na prehodih med sedeži. Vsako akcijo so spremljali huronski izbruhi navijanja. Ti filmi so izredno dvignili zanimanje za borilne veščine. "Vpis na začetni tečaj v februarju je bil neverjeten. V malo gimnazijsko telovadnico se je stlačilo 110 začetnikov." (Prašnikar, 2004)

Vplivi tujih mojstrov so bili in so še danes zanj izredno pomembni. V Kranju so že zelo zgodaj navezali stike z okinavskimi mojstri. Prvega so gostili na seminarju v Begunjah na Gorenjskem že leta 1974. To je bil v Franciji živeči Yukinobu Shimabukuro, ki je imel takrat 4. dan. Njegov učitelj je bil Seiko Toyama, kasneje pa nekaj let Kanei Uechi. Sledilo je po 100 ponovitev osnovnih tehnik, kate in prosta

borba. Najbolj pa so jih fascinirale vaje utrjevanja, ki so jim bile do tedaj popolna neznanka. (Rozman, 2009)

»Leto 1974 lahko štejemo kot začetek vadbe Uechi-Ryu šole karateja. Na seminarju v času prvomajskih praznikov, ki ga je vodil Mario Topolšek iz Beograda, so prvič začeli vaditi Sanchin kato in kato Daini Seisan (sedaj Kanshu) Začetni tečaj je končalo kakih 30 novih članov. Največji dogodek tega leta pa je bil poletni seminar, ki smo ga organizirali avgusta v Begunjah. Ta seminar je za nas pomenil pravo odkritje, saj nam je bil Uechi-Ryu predstavljen iz prve roke. Vsega, kar smo vadili do tedaj, se je Topolšek učil iz knjig in brošur, ki jih je izdal G. Mattson v ZDA. Vadili smo teden dni po dvakrat na dan in vmesni čas preležali od utrujenosti. Pred vsakim treningom smo namreč najprej opravili tek od Begunj do Lesc in nazaj (10 km), nakar sta sledili 2 uri naporne vadbe. (po 100 ponovitev osnovnih tehnik, kate in prosta.) Naučili smo se vse osnovne kombinacije, prvič smo okusili Sanchin kato s testiranjem, poleg Kanshiwe in Kanshu kate smo se naučili še Seichin in najstarejši člani tudi Seisan kato. Posebno poglavje pa so bile vaje utrjevanja (kote-kitae), ki jih do takrat nismo poznali. Mojster Shimabukuro je na vsakem treningu vadil z drugim in prepričani smo bili, da ima namesto kosti vstavljene jeklene palice, saj smo si morali nabuhle roke, polne modric, vsakič hladiti v bližnjem potoku. Polovica vsakega treninga je bila namenjena vadbi tehnik športne borbe, ki jih je mojster Shimabukuro izvrstno obvladal, in samemu borjenju. S tem nam je dal odlično osnovo za prve športne uspehe v naslednjih letih.« (Prašnikar, 2004)

»Seminar z mojstrom Shimabukurom nam je izredno dvignil motivacijo,« se spominja Prašnikar. Po seminarju so nadaljevali s treningi na kranjskem stadionu in vsak trening začeli s tekom, ali pa »smo opravili krožni trening, tako da smo tekli po trim stezi in vmes vadili tehnike, kate in borbe. Treninge čez vse poletje smo ohranili vse do danes, le da zadnjih nekaj let vadimo v telovadnici.« (Prašnikar, 2004)



Slika 51. Poletni seminar leta 1974 v Begunjah, mojster Shimabukuro (z leve v prvi vrsti 3, Igor Prašnikar 5) (foto arhiv KK Kranj, 2007)

“V letu **1975** smo se spoznali z Davorjem Lovinčičem. Že nekaj let je vodil treninge v karate sekciji pri Judo klubu Bežigrad, vendar drug za drugega nismo vedeli. Z nasveti in filmi okinavskih mojstrov, ki jih je posnel na gostovanjih v ZDA, nam je zelo pomagal.” (Prašnikar, 2004)

Naslednje leto sta ga s prijateljem (Milanom Pagonom) za mesec dni obiskala v Franciji. Tu je prvič spoznal okinavsko gostoljubnost, saj sta ves mesec spala in jedla pri njem doma, čeprav je imel majhnega otroka in kup obveznosti. Vsak dan je dopoldne poučeval samo njiju, zvečer pa sta trenirala v enem izmed treh klubov, v katerih je bil profesionalni učitelj. Shimabukuro je imel v prvem desetletju največji vpliv na Igorjev športni razvoj. V tem mesecu je ogromno pridobil, ne samo v tehniki karateja, temveč še drugače. Shimabukuro mu je v tistih mladih letih dal potreben vzgled, kakšen naj bo mojster in trener karateja, za kar mu ostaja hvaležen še danes. Imel je odlično izdelan sistem borilnih tehnik, s pomočjo katerih je Igor že naslednje leto osvojil naslov slovenskega prvaka. Na žalost se je zatem za 10 let preselil v Tokio. Po povratku v Francijo so ga še večkrat gostili v Sloveniji, enako njegovega rojaka Takemija Takayasuja. (Rozman, 2009)

“S prijateljem Milanom Pagonom sva se vrnila naravnost na seminar v Begunjah, ki ga je spet vodil M.Topolšek. Tako sem še bolj občutil razliko med obema mojstroma.

Shimabukuro se je obnašal preprosto, skromno in navzven sploh ni poudarjal, da je mojster karateja, medtem ko je Topolšek vse bolj začel vzpostavljati z nami odnos »veliki mojster« (guru) – učenci. Že spomladi sem si začel ogledovati tekmovanja v karateju in se pripravljati za prvi nastop. Do takrat so bili klubi organizirani v različne zveze glede na šolo karateja (v glavnem shotokan in budokai). Jeseni **1975** pa je bila na novo ustanovljena skupna Zveza karate organizacij Slovenije (ZKOS), ki je kmalu zatem organizirala turnir, na katerem so se prvič srečali najboljši borci (samo nosilci črnih in rjavih pasov) vseh stilov. Za Uechi-ryu seveda nihče še ni slišal. Tekma je bila v Hali Tivoli, nanjo pa me je prijavil Janez Rojšek, ki mi je na tekmi tudi stal ob strani. Takrat je vladalo prepričanje, da je športna borba enaka borbi na življenje in smrt in brez solidnega »šusa« ti niso dosodili niti polovice točke. S svojim nastopom sem bil zelo zadovoljen, še bolj pa sem bil vesel priznanja, ki mi ga je dal v slačilnici mojster Takashi, ki sem ga takrat prvič srečal. (Prašnikar, 2004)

Kmalu zatem je bil razpisan prvi tečaj za trenerje karateja, ki ga je vodil takrat najbolj znani jugoslovanski mojster shotokan šole – Ilija Jorga, 4. dan. Poleg teoretičnih predavanj smo imeli vsak dan praktične vaje, kjer smo predelali ves repertoar Shotokan tehnik. Tečaj sem uspešno opravil. Po mojem prvem nastopu so se za tekmovanja navdušili tudi drugi člani. (Prašnikar, 2004)

1976 leta se je na začetni tečaj spet vpisalo okrog 100 novincev, med njimi: Stane Nadižar, Drago Ristič idr. Seveda je bil tudi osip velik, vendar smo v tem letu že imeli več kot 80 rednih članov. Tako smo kot karate sekcija pri Judo klubu Triglav šteli že trikrat več članov, kot je bilo judoistov. Najeli smo svojo telovadnico na OŠ Helene Puhar trikrat na teden in ob sobotah na OŠ Simon Jenko. (Prašnikar, 2004)

Na republiškem članskem prvenstvu leta **1976** sem dosegel naslov republiškega prvaka v srednji kategoriji do 75 kg.

Leto **1977** je vpis v začetni tečaj nekoliko upadel, bilo je samo okrog 80 novincev. Začeli smo prirejati regijska tekmovanja. Poleg mene je začela nastajati perspektivna tekmovalna ekipa. Nadaljevali smo s prijateljskimi srečanji in na vsakem tekmovanju tudi na veliko izvajali prikaze klasičnega karateja in ga popularizirali. Še vedno smo sodelovali z M. Topolškom in prirejali seminarje za prvomajske praznike in poletne

kampe. Ko gledam po več kot tridesetih letih nazaj, se mi zdi, da je bilo v našem prvem obdobju leto 1977 najboljše. Imeli smo že blizu 100 rednih članov in trenirali smo s takim navdušenjem, da smo komaj čakali naslednji trening.” (Prašnikar, 2004)

Leta **1980** je Igor prvič obiskal ZDA in vadil v Bostonu pri pionirju Uechi Ryu stila v Ameriki Georgu Mattsonu ter njegovem učencu Davidu Finkelsteinu v New Yorku.

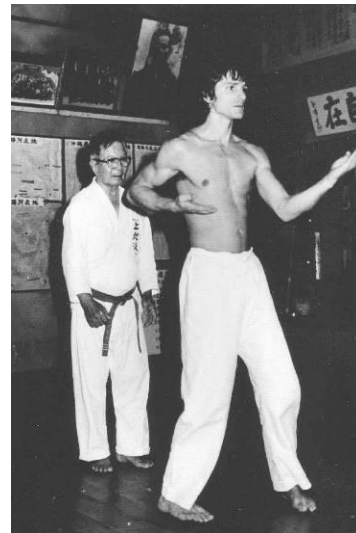
Naslednje leto (**1981**) je prišla na vrsto domovina karateja – Okinava. Prvemu obisku je botrovalo več srečnih okoliščin. Prva je bila ta, da se je zaposlil v letalski družbi in za potovanje dobil brezplačno vozovnico. Druga, da je Davor Lovinčič leta 1981 dobil štipendijo japonske vlade in dve leti preživel na Japonskem. Tako sta se srečala v Tokiu in skupaj odpotovala na Okinavo, naravnost h glavnemu mojstru Uechi Ryu šole Kaneiu Uechiju, 10. dan. (Rozman, 2009)

Obisk sta ponovila takoj naslednje leto (**1982**). Aprila 1982 je Uechi Ryu zveza organizirala zadnjo komemoracijo ob 33. obletnici smrti Kanbuna Uechija. Iz Slovenije sta na prireditvi sodelovala tudi Igor Prašnikar in Davor Lovinčič. To je bilo zadnje in največje srečanje Uechi-Ryu mojstrov vseh generacij, ki so na več ur trajajočih demonstracijah v gledališču v Ginowanu predstavili svoje veščine.

V osemdesetih letih je Igor še dvakrat obiskal Okinavo. Poleti 1991 pa sta se ekonomska situacija v Sloveniji in organiziranost kluba že tako izboljšali, da so odhajali na Okinavo s številčnejšo ekipo. Do sedaj je bilo že 14 obiskov. (Rozman, 2009)



Slika 52. Uechi Kanei in Igor Prašnikar, Futenma, 1984 (foto arhiv KK Kranj, 2007)



Slika 53. Uechi Kanei preverja Sanchin kato Igorja Prašnikarja, Okinava, 1984, (foto arhiv KK Kranj, 2007)

Igor je začel tekMOVATI leta 1975 in nato osvojil naslov slovenskega prvaka v srednji kategoriji leta 1976 in 1977 ter viceprvaka v absolutni kategoriji leta 1978. Poleti 1980 je nastopil samo še na nekaj tekmah, saj se je v tem času že močno posvetil trenerskemu delu s svojo prvo generacijo, ki je začela osvajati medalje: Stane Nadižar, Metod Podpečan, Dragan Drobnejak, Mitja Dujovič, Janez Belehar in drugi. Poleg tega je bil aktiven republiški sodnik in je leta **1982** uspel s predlogom, da je sodniška organizacija sprejela tudi Uechi Ryu kate na vsa tekmovanja v okviru Karate zveze Slovenije, kar se mu še danes zdi izredno pomembno. (Rozman, 2009)

Čeprav sta mu bila v zgodnejšem obdobju pri karateju najbolj vseč tehnični perfekcionizem in maksimalna telesna pripravljenost, mu je zdaj najbolj vseč poučevanje. Pravi, da tudi na tem področju potrebuješ čas, da dozoriš. Sam je že zelo zgodaj prevzel funkcijo trenerja, vendar v prvih letih ni bilo sledu o kakšnem poučevanju. Šlo je bolj za demonstracijo in dokazovanje svojih sposobnosti začetnikom, torej zelo enosmerna komunikacija. Danes uživa v tem, da odkriva, razloži in prikaže, zakaj kakšna drža, potek tehnike ali princip izvedbe ni optimalen, ter kje in kako so možne izboljšave. Hitreje kot pride do izboljšave, bolj ga veseli. Predvsem pa je vesel, da je počutje na treningu dobro, delovno in da v samem treningu vsi uživajo. (Rozman, 2009)

Trenira že več kot 40 let, zato je doživel že veliko lepih izkušenj. Še posebej pa velja omeniti njegov prvi obisk na Okinavi **1981**. Pred prihodom je seveda do podrobnosti poznal vso zgodovino Uechi Ryu stila. Ni si pa predstavljal, kako bo, ko bo vstopil v glavni dojo v Futenmi in prvič videl mojstra Kaneia Uechija, 10. dan. Ko sta s prijateljem Davorjem izstopila iz letala v Nahi (leta 1981), ju je oblil vlažen in vroč subtropski zrak. Temnilo se je že in Davor se je odločil, da bosta do Futenme šla kar z avtoštopom. Verjetno sta bila prva, ki sta dvignila palce na Okinavi. Verjetno jima je zato tako hitro ustavila mlada Okinavka s kombijem. Davor je demonstriral svoje znanje japonščine tako, da ju je že čez dobre pol ure dostavila na vrata doja, čeprav je bila namenjena kdo ve kam. Ko sta odprla drsna vrata v dvorano, sta zagledala mojstra Uechija, ki je vodil trening. To je bila dvorana, ki si jo je do takrat ogledoval le na fotografijah in v kateri so vadile generacije mojstrov od 50 let dalje. Uechi je mirno prekinil vadbo, prišel do njiju in vprašal, od kod sta. Nato jima je pokazal, kje naj se preoblečeta in vključila sta se v trening, ki je trajal dve uri. Naslednjih 14 dni sta preživela vsak dan v tem doju od 14. do 17. ter od 19. do 22. ure Tako je namreč poučeval Kanei Uechi, čeprav je bil star že 70 let. (Rozman, 2009)

Na popoldanskih treningih sta bila večkrat sama ali pa so se pridružili otroci. Na večernih pa je bila dvorana polna in izmenjavali so se mojstri, ki so že imeli svoje doje. Igor je opazil, kako vsi spoštujejo Kaneia Uechija, vendar je bil ta brez kančka vzvišenosti. Vsakogar je poučeval z enako pazljivostjo, ne glede na to, ali je bil otrok ali dolgoletni mojster. Včasih jima je po popoldanskem treningu ponudil mandarine, ki so jih pojedli zunaj na toplem soncu, sedeč na stopnicah. Mimoidoči ga je pozdravil enako, kot je pozdravil izdelovalca žimnic malo niže na ulici. Igor je doumel, da je Uechi popolnoma običajen človek, ki že več kot 40 let poučuje to, česar se je naučil od svojega očeta. Bilo je mnogo bolje, kot si je lahko kdaj predstavljal. (Rozman, 2009)

3.5.3 Karate klub Kranj danes



Slika 54. Znak karate kluba Kranj

“Od leta 1969, ko je bil karate v Kranju prvič predstavljen, pa do danes smo s tem borilnim športom seznanili blizu 3000 Kranjčanov in Kranjčank. Klub se uvršča med klube z najštevilčnejšim članstvom v Sloveniji. V leti 2011 je klub štel 243 članov (209 aktivnih in 34 podpornih članov oz. 160 članov in 84 članic). Naš klub odlikuje stalnost, saj v njem še vedno redno vadi po nekaj članov iz vsake generacije, od osnovnošolcev do petdesetletnikov. Množično članstvo je odraz dobrega vodenja ter predvsem zasluga odličnega dela trenerjev. (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=about, 2007):

Smo eden redkih klubov v Sloveniji, v katerem vadimo okinavsko **Uechi-Ryu** šolo karateja. Z domovino karateja smo navezali tesne stike in naši člani jo redno obiskujejo že več kot 30 let, se tam izpopolnjujejo in tekmujejo. Smo tudi aktivni člani Karate zveze Slovenije vse od njene ustanovitve. V letih **2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010** in **2011** smo bili proglašeni za najuspešnejši klub te zveze.

Člani kluba so do sedaj že 14-krat obiskali Okinavo in se redno udeležujejo številnih seminarjev z okinavskimi in ameriškimi inštruktorji karateja doma in v Evropi.

Karate klub Kranj je tudi član Okinawa Karate-Do Association (OKIKUKAI), Okinava, Japonska Organizacija Okikukai je bila ustanovljena leta 1990 in je ena od najbolj aktivnih. V njej je ostala skupina starejših mojstrov, ki je že prej organizirano vodila Uechi Ryu zvezo, prirejala tekmovanja, mednarodne seminarje ipd. Zaradi tega smo v Karate klubu Kranj ostali povezani s to organizacijo. (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=about, 2007):

Predsednik in glavni trener kluba je Igor Prašnikar, 6. dan.

Pomočnika glavnega trenerja sta Stane Nadižar, 6. dan in Drago Ristič, 6. dan.” (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=about, 2007):

3.5.4 Predstavitev mojstrov Karate kluba Kranj

Skupno število mojstrov v klubu je 76, od tega 6. dan (3), 5. dan (2), 4. dan (3), 3. dan (10), 2. dan (9) in 1. dan (45).

Tabela 8. Register članov Karate kluba Kranj, ki so opravili izpit za mojstrske stopnje od leta 1975 dalje (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=masters in http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=about, 2007).

Št.	Ime in priimek	Stopnja	Datum izpita	Mojster (1. dan) od
1	Prašnikar Igor	6. dan	26.11.2004	16.11.1975
2	Nadižar Stane	6. dan	08.11.2007	06.04.1984
3	Ristič Drago	6. dan	08.11.2007	27.06.1983
4	Šarabon Jaka	5. dan	11.06.2011	01.09.1991
5	Malešič Brane	5. dan	23.12.2011	01.09.1991
6	Dujović Mitja	4. dan	17.12.2000	08.03.1985
7	Fojkar Andrej	4. dan	11.06.2011	17.08.1996
8	Dujović Bojana	4. dan	11.06.2011	14.06.1997
9	Alidžanovič Nurfet	3. dan	21.08.1999	01.09.1991
10	Markuta Helena	3. dan	24.12.2001	05.08.1994
11	Šefman Marko	3. dan	30.06.2007	17.12.2000
12	Škantar Jana	3. dan	10.06.2009	12.06.1987
13	Matjaž Končina	3. dan	10.06.2009	
14	Cekič Drago	3. dan	11.06.2011	08.03.1985
15	Jekovec Matija	3. dan	11.06.2011	24.12.2001
16	Peternel Iva	3. dan	11.06.2011	15.07.2002
17	Jurančič Aldo	3. dan	11.06.2011	15.07.2002
18	Rošič Hamo	3. dan	23.12.2011	19.06.2004
19	Belehar Janez	2. dan	01.09.1991	10.06.1988
20	Valant Peter	2. dan	01.09.1991	10.06.1988
21	Drobnjak Dragan	2. dan	23.08.1992	08.03.1985
22	Šarabon Nejc	2. dan	14.06.1997	05.08.1994
23	Antolič Simon	2. dan	19.06.2004	05.08.1995
24	Pešič Milan	2. dan	10.06.2009	11.06.2008
25	Erdec Štefan	2. dan	10.06.2009	21.06.2003
26	Železnik Mare	2. dan	10.06.2009	30.06.2007
27	Trost Rok	2. dan	19.06.2010	03.07.2006
28	Primc Tomo	1. dan	06.04.1984	
29	Štempihar Kornelija	1. dan	06.04.1984	
30	Podpečan Metoda †	1. dan	08.03.1985	
31	Jezeršek Jure	1. dan	12.06.1987	
32	Krt Zvone	1. dan	12.06.1987	
33	Müller Vinko †	1. dan	12.06.1987	

Št.	Ime in priimek	Stopnja	Datum izpita	Mojster (1. dan) od
34	Benedičič Bojan †	1. dan	26.08.1990	
35	Perčič Leon	1. dan	01.09.1991	
36	Vuk Andrej	1. dan	01.09.1991	
37	Živkovič Davor	1. dan	01.09.1991	
38	Džuzdanovič Adi	1. dan	21.08.1993	
39	Ristič Aleš	1. dan	21.08.1993	
40	Gostič Gordana	1. dan	05.08.1994	
41	Kožuh Andrej	1. dan	05.08.1994	
42	Sever Alena	1. dan	05.08.1994	
43	Jereb Anže	1. dan	17.08.1996	
44	Lavtar Robert	1. dan	17.08.1996	
45	Markovič Milan	1. dan	17.08.1996	
46	Štancar Marko	1. dan	17.08.1996	
47	Golež Miloš	1. dan	26.06.1999	
48	Lotrič Klavdija	1. dan	18.12.1999	
49	Podgorelec Luka	1. dan	24.06.2000	
50	Jurič Sabina	1. dan	17.12.2000	
51	Kondič Stojan	1. dan	17.07.2002	
52	Dulič Jan	1. dan	24.12.2002	
53	Filipčič Sebastjan	1. dan	21.06.2003	
54	Puhar Savina	1. dan	21.06.2003	
55	Smrkolj Luka	1. dan	20.12.2004	
56	Šlibar Janez	1. dan	20.12.2004	
57	Sušnik Matej	1. dan	03.07.2006	
58	Odar Meta	1. dan	11.06.2008	
59	Clemente Mateja	1. dan	10.06.2009	
60	Štefe Špela	1. dan	10.06.2009	
61	Oman Matej	1. dan	10.06.2009	
62	Dimitrijević Tiana	1. dan	10.06.2009	
63	Urh Urška	1. dan	10.06.2009	
64	Perhavec Janez	1. dan	10.06.2009	
65	Zupan Matevž	1. dan	10.06.2009	
66	Kejžar Andraž	1. dan	19.06.2010	
67	Ristič Tjaša	1. dan	19.06.2010	
68	Rošič Ervin	1. dan	19.06.2010	
69	Babnik Luka	1. dan	19.06.2010	
70	Perčič Aljoša	1. dan	19.06.2010	
71	Štefe Ana	1. dan	19.06.2010	
72	Tomašič Domen	1. dan	23.12.2011	

3.5.5 Cilji kluba

“V klubu uresničujemo tri cilje:

Prvi cilj je zagotavljanje kvalificiranih trenerjev, inštruktorjev in vaditeljev, ki se stalno izpopolnjujejo in imajo potrebno licenco za poučevanje.

Drugi cilj je zagotavljanje kakovostne in redne vadbe za vse naše člane, ki lahko postopno napredujejo do visokih mojstrskih nazivov.

Tretji cilj je doseganje najvišjih športnih dosežkov: do sedaj smo vzgojili 38 državnih prvakov in imamo vrsto državnih reprezentantov. V zadnjih letih naši tekmovalci dosegajo odlične uvrstitve in medalje tudi v evropskem in svetovnem merilu.”
(Prašnikar, 2007)

3.5.6 Način treniranja v klubu

Vsako leto v septembru klub vpisuje v začetne tečaje za vse starostne skupine od predšolskih otrok do odraslih (rekreativno). Začetni tečaji potekajo dvakrat tedensko po dve šolski uri.

Ti začetniki se lahko v naslednjem letu treninga uvrstijo v eno od vadbenih skupin.

V te skupine se člani razporedijo glede na doseženo znanje (opravljeni izpiti za kyu pasove) in glede na starost. Skupin je devet, tekmovalna skupina trenira 5 dni v tednu, ostale skupine pa dvakrat tedensko.

V klubu imamo dve tekmovalni skupini:

- T1 – tekmovalci, stari 15 let in starejši (borbe in kate)
- T2 – tekmovalci, stari do 15 let (borbe in kate)









Osnovni cilj vadbe v tekmovalni skupini je nastop na tekmovanjih in doseganje posamičnih in ekipnih uspehov. Da bi uspešno dosegali te cilje, klub zagotavlja, da vadbo ves čas vodijo usposobljeni in licencirani trenerji.

Člani kluba tekmujejo na občinskih, regijskih, državnih in mednarodnih prvenstvih ter turnirjih. (I. Prašnikar, osebna komunikacija, marec 2012)

3.5.7 Izpitni program za šolske (kyu) stopnje in mojstrske (dan) stopnje

“Izpitni program za šolske stopnje predstavlja temeljni program vadbe tradicionalne Uechi ryu šole karateja od začetnika do mojstrskega kandidata. Na vsake 4 mesece preverjamo doseženo stopnjo izurjenosti z izpitom. Uspešno opravljen izpit je na zunaj obeležen z drugačno barvo pasu. Potreben čas vadbe za vsako šolsko stopnjo (jap. Kyu) je okviren in je odvisen od sposobnosti in marljivosti vsakega posameznika. Navedena časovna obdobja veljajo za povprečno nadarjene posameznike, ki vadijo 2- do 3- krat tedensko. Otroci do 14. leta starosti morajo za uspešno opravljen izpit za stopnje od 5. Kyu do 1. Kyu izpolniti 3 pogoje (izboljšanje osnovne tehnike, izboljšanje kate in izboljšanje kumite. Otroci do 14. leta starosti ne opravljajo preizkusa vaj utrjevanja s polno močjo.” (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=programme, 2007).

Tabela 9. Izpitni program za šolske (kyu) stopnje (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=programme, 2007).

STOPNJA	ČAS VADBE	TEHNIKA	KATA	RAZLAGA KATE	KUMITE	UTRJEVANJE	USTNI IZPIT
8.KYU 	4 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN	---		KOTE-KITAE	---
7.KYU 	4 mes. skupaj 8 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN KANSHIWA	---	IPPON KUMITE	KOTE-KITAE	---
6.KYU 	4 mes. skupaj 12 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN KANSHIWA	KANSHIWA BUNKAI	---	KOTE-KITAE	---
5.KYU 	4 mes. skupaj 16 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN KANSHU	KANSHIWA BUNKAI	---	KOTE-KITAE	---
4.KYU 	4 mes. skupaj 20 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN KANSHU	---	YAKUSOKU KUMITE (1-5)	KOTE-KITAE	---
3.KYU 	4 mes. skupaj 24 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN SEICHIN	---	YAKUSOKU KUMITE (1-5)	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	---
2.KYU 	8 mes. skupaj 32 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN SEICHIN	---	YAKUSOKU KUMITE (1-8)	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	---
1.KYU 	8 mes. skupaj 40 mes.	HOJO UNDO	SANCHIN SEISAN	---	YAKUSOKU KUMITE (1-10) JIYU KUMITE	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	---

OSNOVNE TEHNIKE – HOJO UNDO	MERILA ZA OCENJEVANJE
1. FURI ZUKI	1. PRAVILNA TEHNIKA
2. SHOMEN ZUKI	2. STABILNOST
3. SHUTO-URAKEN-SHOKEN ZUKI	3. RAVNOTEŽJE
4. HIJI ZUKI	4. KOORDINACIJA
5. HIRAKEN ZUKI	5. NATANČNOST
6. SHOMEN GERI	6. KONTROLA
7. SOKUTO GERI	7. HITROST
8. SHOMEN HAJIKI	8. MOČ
9. TENSIN ZENSOKU	9. RITEM
10. KOINO SHIPPO UCHI	10. KONCENTRACIJA

Tabela 10. Izpiti program za mojstrske (DAN) stopnje (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=programme, 2007).

STOPNJA	ČAS VADBE	TEHNIKA	KATA	RAZLAGA KATE	KUMITE	UTRJEVANJE	USTNI IZPIT
1. DAN 	1 leto skupaj 4-5 let	HOJO UNDO	SANCHIN SEISAN	SEISAN BUNKAI	YAKUSOKU KUMITE (1-10) JIYU KUMITE	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	DA
2. DAN 	1-2 leti skupaj 5-7 let	HOJO UNDO	SANCHIN SEIRYU	SEISAN BUNKAI	YAKUSOKU KUMITE (1-10) JIYU KUMITE	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	DA
SHIDOIN							
3. DAN 	2-3 leta skupaj 7-10 let	HOJO UNDO	SANCHIN KANCHIN	SEISAN BUNKAI	YAKUSOKU KUMITE (1-10) JIYU KUMITE	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	DA
SHIDOIN							
4. DAN 	3-4 leta skupaj 10-14 let	HOJO UNDO	SANCHIN SANSEIRYU	SEISAN BUNKAI	YAKUSOKU KUMITE (1-10) JIYU KUMITE	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	DA
JUN-SHIHAN							
5. DAN 	4-5 let skupaj 14-19 let	HOJO UNDO	SANCHIN SANSEIRYU	SANSEIRYU BUNKAI	YAKUSOKU KUMITE (1-10) JIYU KUMITE	KOTE-KITAE ASHI-KITAE	DA
SHIHAN							
6. DAN 	5-7 let skupaj 19-26 let	---	SANCHIN SEISAN SANSEIRYU	---	---	---	---
RENSHI							
7. DAN 	5-8 let skupaj 24-34 let	---	SANCHIN SEISAN SANSEIRYU	---	---	---	---
KYOSHI							
8. DAN 	8-10 let skupaj 32-44 let	---	SANCHIN SEISAN SANSEIRYU	---	---	---	---
KYOSHI							
9. DAN 	8-11 let skupaj 40-55 let	---	SANCHIN SEISAN SANSEIRYU	---	---	---	---
HANSHI							
10. DAN 	14-15 let skupaj 54-70 let	---	---	---	---	---	---
HANSHI-SEI							

3.5.8 Tekmovalni uspehi

“Člani kluba tekmujejo od leta 1975 na občinskih, regijskih, državnih in mednarodnih prvenstvih ter turnirjih. Uechi-Ryu kate so bile leta 1982 sprejete v tekmovalni in sodniški program Karate zveze Slovenije. V klubu smo do danes vzgojili 38 državnih prvakov in prvakinj. V letih **2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 in 2011** smo osvojili **naslov najuspešnejšega kluba** (1. mesto na rang lestvici) Karate zveze Slovenije, v letih **2006, 2008 in 2009** naslov **pokalnega prvaka** ter v letih **2007 in 2011** **pokalnega vice prvaka**. (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=programme, 2007).

WKF/EKF prvenstva in Mediteranske igre

1993

20. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Cardiff, Wales

5. mesto Jaka Šarabon, borbe ekipno, mladinci

2000

27. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Celje, Slovenija

7. mesto Matej Bajželj, borbe do 75 kg, kadeti

35. EKF Evropsko člansko prvenstvo, Istanbul, Turčija

9. mesto Jaka Šarabon, borbe nad 80 kg, člani

2004

31. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Rijeka, Hrvaška

7. mesto Iva Peternel, borbe ekipno, mladinke

2005

Mediteranske igre, Almeria, Španija

3. mesto Teja Šavor, borbe do 55 kg, članice

4. WKF Svetovno mladinsko prvenstvo, Limassol, Ciper

7. mesto Iva Peternel, borbe do 53 kg, mladinke

9. mesto Iva Peternel, borbe ekipno, mladinke

2006

- 33. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Podgorica, Črna gora
- 5. mesto Iva Peternel, borbe ekipno, mladinke
- 7. mesto Iva Peternel, borbe do 53 kg, mladinke
- 18. WKF Svetovno člansko prvenstvo, Tampere, Finska
- 5. mesto Iva Peternel, borbe absolutno, članice

2007

- 34. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Izmir, Turčija
- 7. mesto Špela Štefe, borbe do 60 kg, mladinke
- 42. EKF Evropsko člansko prvenstvo, Bratislava, Slovaška
- 7. mesto I. Peternel, T. Šavor, B. Dujović, borbe ekipno, članice
- 5. WKF Svetovno mladinsko prvenstvo, Istanbul, Turčija
- 9. mesto Janez Perhavec, borbe do 70 kg, kadeti

2008

- 6. Svetovno univerzitetno prvenstvo, Wroclaw, Poljska
- 3. mesto** Iva Peternel, borbe do 53 kg, članice
- 19. WKF Svetovno prvenstvo, Tokio, Japonska
- 9. mesto Iva Peternel, borbe absolutno, članice

2009

- 36. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Pariz, Francija
- 7. mesto Tjaša Ristič, borbe nad 54 kg, kadetinja

2010

- 37. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Izmir, Turčija
- 7. mesto Tjaša Ristič, borbe do 59 kg, mladinke
- 20. WKF Svetovno prvenstvo, Beograd, Srbija
- 5. mesto Janez Perhavec, borbe ekipno, člani

2011

- 38. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Novi Sad, Srbija
- 3. mesto** Tjaša Ristič, borbe do 59 kg, mladinke

2012

39. EKF Evropsko mladinsko prvenstvo, Baku, Azerbajdžan

9. mesto Blažka Poklič, borbe do 53 kg, mladinke

9. mesto Anja Godnič, borbe do 59 kg, mladinke

Mednarodna tekmovanja v okinavskem karateju

1993

All Okinawa Karate Do Championships, Ginowan, Okinava, Japonska

3. mesto Igor Prašnikar, borbe absolutno, člani

1997

Okinawa Karate Do & Kobudo World Tournament, Naha, Okinava, Japonska

9. mesto Igor Prašnikar, kate, člani

1999

Okinawa Karate Do & Kobudo World Tournament, Naha, Okinava, Japonska

2. mesto Stane Nadižar, Drago Ristič, Nurfet Alidžanović, kate ekipno, člani

6. mesto Bojana Dujović, kate, mladinke

7. mesto Stane Nadižar, kate, člani

2004

All Okinawa Karate Do Championships, Naha, Okinava, Japonska

3. mesto Jaka Šarabon, borbe absolutno, člani

2007

All Okinawa Karate Do Championships, Okinava City, Japonska

1. mesto Marko Šefman, kate člani, 18 do 40 let

1. mesto Drago Ristič, kate, veterani nad 40 let

2. mesto Stane Nadižar, kate, veterani nad 40 let

2. mesto Matjaž Končina, borbe absolutno, člani

2008

All Okinawa Karate Do Championships, Okinava City, Japonska

1. mesto Matjaž Končina, borbe absolutno, člani

1. mesto Bojana Dujović, kate, članice

3. mesto Rok Trost, borbe absolutno, člani”

(http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=programme, 2007).

3.5.9 Moje izkušnje z Uechi ryu karatejem v Karate klubu Kranj

Karate me je navdušil že pri šestih letih. Verjetno je bil vzrok enak kot pri veliki večini otrok in mladine, saj je preverjeno, da le ti prihajajo k borilnim športom z osnovno željo, da se naučijo borjenja za primer silobrana, želijo se znati učinkoviti stepsti, če bi se pokazala potreba. Prav tako je bila prisotna želja po istovetenju z junaki iz akcijskih filmov. Želel sem trenirati karate, vendar me tisto leto še niso sprejeli, saj sem bil še premajhen. To je bilo dobro, saj bi se verjetno kmalu naveličal. Z vstopom v osnovno šolo (1995) pa sem začel tudi z rednimi treningi v Karate klubu Kranj, kjer treniram še danes (17 let). Lahko rečem, da je karate moja prva in življenjska izbira, saj je to šport, ki ga bom lahko gojil celo življenje. Trenutno sem še v vlogi športnika tekmovalca, upam pa, da bom po končani šoli lahko prevzem tudi vlogo trenerja in začel prenašati svoje znanje in izkušnje na mlajše generacije. Že leta 1997 sem začel aktivno nastopati na tekmovanjih v kategoriji dečkov. Bil sem tudi član kadetske, mladinske in članske državne reprezentance. Žal pa so mi nekaj nastopov na evropskih prvenstvih preprečile poškodbe (zlom dlančnic, zlom podlaktnice), tako sem se udeležil le enega. Na domačem terenu sem bil najuspešnejši v letih 2005 do 2009, in sicer:

- DP 2005: 1. mesto borbe kadeti (-60)
- DP 2006: 1. mesto borbe člani (-65)
- DP 2006: 1. mesto kate ekipno
- DP 2008: 1. mesto borbe, člani (-70)
- DP 2009 2. mesto borbe člani (-75)

... in še veliko uvrstitev med prvih pet z raznih klubskih, državnih, regijskih in mednarodnih tekmovanj.

Za svoj največji uspeh in izpolnitev svojih želja pa štejem opravljene izpite za mojstra 1. in 2. dan in pa udeležbo na posebnem strokovnem usposabljanju v učnem centru Karate zveze Okinava na Japonskem, kjer sem v okviru izpopolnjevanja nastopil na veliki športni prireditvi »Odprto prvenstvo Okinave« (All Okinawa Karate DO Championships Okinava City) in v disciplini borbe v absolutni kategoriji osvojil 3. mesto.

Zahvala in moja hvaležnost za ta nepozabni obisk domovine Uechi ryu karateja velja seveda mojim trenerjem, predvsem Igorju Prašnikarju, ki mi je predal veliko svojega znanja in me podpiral v mojih prizadevanjih in treningih.

Ne znam opisati vseh občutkov ob obisku tega prelepega otoka in upam, da se bom lahko še kdaj udeležil treninga pri velikih okinavskih mojstrih.

Utrinki iz Okinave:

Bil sem v zadnji skupini, ki se je konec oktobra leta 2008 že štirinajstič odpravila na pot v domovino karateja – Okinavo.

Ekipa (bilo nas je osem) je imela načrtovan zelo pester urnik. Poleg izpopolnjevanja pri tamkajšnjih mojstrih karateja najvišjega ranga naj bi pet članov nastopilo tudi na ALL Okinawa Karate Do Championships v borbah in katah, nastopili pa naj bi tudi na proslavi ob obletnici okinavske karate DO zveze, na povratku pa je bil načrtovan še ogled 19. WKF svetovnega prvenstva v Tokiu ter vadba s tamkajšnjimi člani Okikukai zveze.



Slika 55. 1. vrsta (z leve): Drago Ristič, 6. dan, Rok Trost, 1. dan, Bojana Dujović, 3. dan, Matjaž Končina, 2. dan. 2. vrsta (z leve): Drago Cekič, 2. dan, Stane Nadižar, 6. dan, Igor Prašnikar, 6. dan, Milan Pešič, 1. dan



Slika 56. Plakat za vseokinavsko prvenstvo 2008

V Naho na Okinavi smo prileteli zadnjega dne oktobra. Na letališču so nas sprejeli g. Yamashiro, g. Aguni in ga. Tuchida, ki so nas odpeljali v glavni dojo okinavske karate do zveze, kjer smo prebivali ves čas bivanja na Okinavi.



Slika 57. Glavna dvorana okinavske karate zveze

Prvi dan dopoldne smo bili še prosti, kar smo izkoristili za ogled glavnega mesta Nahe in nakup karate gi-ja ter druge vadbene opreme v sloviti trgovini Shureido. Popoldne pa smo že prejeli intenzivni urnik vadbe, po katerem je bila načrtovana vadba vsak dan dvakrat, dopoldne pod vodstvom legendarnih vrhunskih mojstrov najvišjega ranga, zvečer pa je bil načrtovan obisk različnih dojo-jev, kjer smo se pridružili njihovi vadbi.

Veliko intenzivnost in način vadbe najbolje prikaže kar izvleček iz poročila s potovanja, ki je bilo objavljeno na internetni strani KK Kranj (8. 11. 2008):

1. dan: Dopoldne smo v glavnem dojoju sami opravili intenzivno raztezanje in splošni trening, v večernem času pa smo si ogledali vadbo okinavske ekipe, ki se je pripravljala na nastop na prvenstvu.

2. dan: Dopoldne smo imeli prvi trening z 78-letnim mojstrom Shintoku Takaro, 10. dan, ki se mu je pridružil mojster Hirokuni Yamashiro, 7. dan. Mojster Takara je neverjetno skromen in hkrati uvideven do nas tujcev. Po njegovem sploh ni potrebno, da opravljamo uvodni pozdrav in meditacijo pred treningom v več minut trajajočem klečečem položaju (seiza), ki je za nekatere od nas dokaj boleč, temveč popolnoma zadošča, da to opravimo samo stoje. Zanimivo, kako nekateri zahodnjaki mislijo, da s pretiranim papagajskim in slepim ponavljanjem vseh japonskih ritualov prispevajo k kvazi kvaliteti in avtentičnosti borilne veščine, medtem ko tak mojster jasno pokaže, kaj je bistveno – sam odnos do vadbe in učitelja, ki se lahko izrazi tudi z našimi standardi za primerno vedenje. Kako visoko je cenjen, lahko opazimo, ko v dojo pride

kdo od domačinov in se mu v skladu z japonskim vedenjskim kodeksom po večkrat zelo spoštljivo prikloni. Mojster Takara vedno poučuje individualno. Vsak od nas izvaja pred njim kato, mojster pa po zaključku vsakič da po en nasvet za izboljšavo in tudi demonstrira del kate ali tehniko, ki jo je potrebno izboljšati. V času do naslednje izvedbe vsak vadi in utrjuje ta popravek.



Slika 58. Mojster Takara vedno poučuje individualno



Slika 59. Na obisku v Futenma Dojo

Zvečer je ekipa odšla v goste v **Futenma** Dojo, ki ga vodi Kazunori Takara, 7. dan. Tokrat smo doživeli že močnejše preverjanje kate Sanchin, vadili smo vse mojstrske kate ter tudi prosti sparing za pripravo na tekmovanje. Kazunori Takar je namreč

dolgoletni udeleženec okinavskih prvenstev z bogatimi izkušnjami, sedaj pa bo nastopil v vlogi sodnika.

3. dan: od 16. do 18. nas je v glavnem dojo-ju poučeval 76-letni mojster Tsutomo Nakahodo, 10. dan. Mojster Nakahodo je legenda okinavskega karateja. Podrobno je pregledal vse naše kate in razložil celo vrsto podrobnosti v vsaki kati ter bunkai (uporabo) posameznih tehnik.

4. dan: Od 19.30 – 21.30 smo vadili v Okinawa City dojo-ju pri mojstru Yamashiru. Tokrat je bil trening posvečen vadbi udarcev na raznovrstni opremi, od makiwa, vreč, fokusarjev in drugih specializiranih okinavskih napravah za utrjevanje udarne površine in razvoj moči udarca, s katerimi ima izredno bogato opremljen dojo. Ponovili smo celoten set vaj za utrjevanje telesa, dogovorjeni kumite ter prosto borbo.

5. dan: Ta dan je bil popolnoma zapolnjen z vadbo. Zjutraj nas je od 9.30 – 11.30 poučeval mojster Shintoku Takara, 10. dan, pri katerem smo izpopolnjevali izključno kate. Potem smo se takoj odpravili na Okinawa International Universty, kjer smo od 13. do 14.30 vadili s študenti, ki imajo karate za dopolnilni predmet. Po krajšem ogledu univerze smo se vrnili v glavni dojo, kjer nas je od 18. do 20. spet poučeval mojster Tsutomu Nakahodo, 10. dan. Že od prejšnjega dne smo imeli zapiske in poskušali vnesti v naše kate vse podrobnosti, ki nam jih je svetoval. Tokrat nam je natančno razložil in demonstriral v katere vitalne točke na telesu se izvajajo posamezni udarci.

6. dan: Dopoldne nas je v glavnem dojo-ju od 10. do 12 poučeval mojster Shinmatsu Okuhama, 8.dan, vrhovni sodnik na tekmovanju. Najprej je pregledal naše kate in razložil, kakšna so merila za ocenjevanje kat na tekmi. Nato smo vadili borilne tehnike, kjer je zopet razložil sodniška pravila za borbo ter merila za doseganje točk. Zvečer smo se odpravili v Koza Dojo, kjer nas je od 20. do 22. poučeval Masanoru Yonamine, 7.dan. Tokrat smo vadili izključno borilne tehnike, posamično, v parih ter na fokusarjih in na koncu tudi prosto borbo.

7. dan: Dopoldne nas je od 10. do 12. ure spet »vzel v roke« mojster Shintoku Takara, 10. dan. Res imamo srečo, da imamo toliko vadbe pri največjih strokovnjakih naše šole karateja. Zvečer smo odšli na trening v prijateljski Uechi-Ryu dojo – Tobaru Shubukan, kjer smo vadili od 19. do 21. ure. V prvem delu smo opravili klasični trening – vadbo osnovnih tehnik, sanchin kate, z močnim preverjanjem v parih, vse šolske kate, nato pa je glavni mojster Seisho Yonaha, 10. dan, pregledal naše mojstrske kate in komentiral posamezne podrobnosti.

8. dan: Po petih dneh intenzivne vadbe je vsak od nas izgubil že 3 do 5 kg telesne teže, čeprav se dobro prehranjujemo. Kljub temu imamo zaradi mišične utrujenosti občutek, da nam je koža postala pretesna.

9. dan: sobota je dan za počitek, novince bo mojster Yamashiro odpeljal na ogled znamenitosti Okinave, zvečer smo vsi odšli v Okinawa City Budokan in pripravili borišče za tekmovanje.

10. dan: All Okinawa Karate DO Championships – vzdušje pred tekmo je bilo odlično. Na odprtem prvenstvu okinavske karate do zveze (Okikukai) so poleg domačinov in naše ekipe nastopili še tekmovalci iz Tokia, Argentine, Brazilije in Avstralije. Tekmovanje v katah je sodilo po 7 sodnikov, tekmovalci pa so lahko izvajali le Uechi-Ryu kate. Borbe je sodilo po 5 sodnikov, glavni in štirje stranski.

Člani so v katah tokrat nastopili v enotni kategoriji nad 18 let, tako da sta bila naša veterana Stane Nadižar in Drago Ristič med najstarejšimi tekmovalci. Rok Trost in Stane Nadižar sta v izredno močni konkurenci osvojila 5. do 8. mesto.

Največ napetosti je bilo pred nastopi članov v absolutni kategoriji, kjer se je pomerilo 29 tekmovalcev. Naša borca Matjaž Končina in Rok Trost sta presegla vsa pričakovanja, saj je bila letos konkurenca izredno močna.

Rok Trost je začel odlično in v prvi borbi s 6:0 premagal Kazushija Morineja. V drugi borbi je s 5.2 premagal Argentinca Alejandra Goldsmitha in v tretji odločilni borbi z 1.0 še prvaka iz leta 2004, Argentinca Fabia Cristianija. V borbi za finale je z 1.2 izgubil proti Moritu Nagayoshiju in tako osvojil 3. mesto.

Po velikem lanskem uspehu so se tudi letos naši tekmovalci odlično odrezali in tekmovanje zaključili kot najuspešnejša klubska ekipa. Prvo mesto v katah in borbah je veliko priznanje trenerjem našega kluba.



Slika 60. Najboljši tekmovalci v kumiteju, tretji in četrti z leve Matjaz Končina, 1. Mesto, in Rok Trost, 3. mesto

11. dan: Dopoldanski trening od 10. do 12. ure je tokrat vodila cela vrsta mojstrov: Shintoku Takara, 10. dan, Nobumasa Omine, 9. dan, ameriški mojster Walter Mattson, 9. dan, in Hirokuti Yamashiro, 7. dan. Glavni poudarek je bil spet na vadbi kat, kjer so se mojstri zelo potrudili in vsakemu dali celo vrsto napotkov in razlag posameznih tehnik. Zvečer smo bili od 20. do 22. ure v gosteh v sashiki Dojo-ju pri mojstru Kosuke Yanamine-ju, 9. dan. V krajšem prvem delu je mojster pregledal kato Sanchin in mojstrske kate, nato pa je sledila več kot uro dolga vadba z rekviziti za utrjevanje telesa, udarnih površin ter razvoj moči udarcev. Mojster Yanamine ima

največjo zbirko vseh mogočih priprav za ta namen in v krožnem treningu je vsak opravil nekaj deset ponovitev na vsaki napravi. Po tem treningu je vsakemu novincu postalo jasno, od kod izvira neverjetna utrjenost okinavskih mojstrov karateja.”



Slika 61. Mojster Yonamine preverja mojo izvedbo kate Sanchin (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=firstPageCMS&id=1226118221_AddEdit::3 in (http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=firstPageCMS&id=1226491071_AddEdit::3)

4 SKLEP

V diplomski nalogi sem želel predstaviti zgodovino karateja, njegovo razširjenost po svetu in v Sloveniji, v okviru tega pa podrobneje predstaviti Uechi-ryu šolo karateja, njeno zgodovinsko ozadje in vidnejše predstavnike. Ker v okviru te šole deluje tudi Karate klub Kranj, v katerem treniram, sem razvoju in delovanju kluba namenil še posebno pozornost.

Karate je vzhodnoazijska borilna veščina, ki se je v preteklosti razvijala in se še danes razvija pod mnogoterimi vplivi z različnih koncev sveta. Današnji prevedeni pomen besede karate je »prazna roka«.

Natančno opisana zgodovina karateja ne obstaja, znane pa so glavne smernice. Zametki karateja segajo v Indijo, čas nastanka pa ostaja sporen. Za duhovnega očeta karateja velja indijski menih Bodhidarma, ki se je napotil na Kitajsko in tam prebival v samostanu Shao lin, kjer je menihe učil zenbudizma. Vadba je vsebovala tudi razne načine borjenja, ki so oponašali gibe živali. Te razne veščine so dobile skupno ime »shaolin chun fa ali shaolinski (kitajski) boks« To »kitajsko obdobje je trajalo od okrog 2600 pr. n. št. Iz Kitajske se je začela ta borilna veščina širiti na Okinavo (okinavsko obdobje od konca 14. stol. dalje) in se razvijala v različnih smereh, najbolj znane so tri, ki so se poimenovali po mestu nastanja: Šuri-te, Nahate in Tomari-te. Tretje obdobje je japonsko (od 1920 dalje), tedaj so mnogi mojstri z Okinave odpotovali na Japonsko in tam začeli poučevati okinavski karate, le-ta pa se je pod vplivom kulture in načina življenja spet preoblikoval v nove stile. Od 20. stol. dalje in še posebno po 2. svetovni vojni se je karate začel širiti tudi po svetu in postal ena od najbolj prepoznavnih azijskih borilnih veščin.

Pred več kot 40 leti je prišel tudi v Slovenijo. Prav tako kot po svetu je tudi v Sloveniji doživljal vzpone in padce, za njegov začetek pa sta najbolj zaslužna Jože Kukovec in Boris Vodopivec, ki sta začela s prvimi poskusi in demonstracijami. Pionir in ustanovitelj prvega karate kluba leta 1976 v Krškem pa je Stane Iskra. Tudi v Sloveniji je danes prisotnih veliko stilov, vendar sta v ospredju Shotokan in Sankukai,

med ostalimi stili pa je tudi pri nas manj znani Uechi ryu stil karateja, ki ga treniramo samo v dveh klubih v Sloveniji.

Posebnost Uechi ryu stila je v tem, da se uvršča med tiste okinavske šole karateja, ki imajo dokazan neposreden izvor na Kitajskem. Ustanovitelj šole je bil Okinavec Kanbun Uechi, ki je leta 1879 odpotoval na južno Kitajsko in se tam 10 let uril pri mojstru Zhon Zi He-ju, borilna veščina je vsebovala tehnike tigra, žerjava in zmaja in jo je poimenoval Pangai.nun in šele veliko kasneje Uechi-ryu. Bil je edini Okinavec, ki je samostojno poučeval na Kitajskem. V primerjavi s sodobniki je Uechi ryu manj znani stil, saj je Kanbun poučeval v zelo omejenem obsegu. Šele po njegovi smrti jo je njegov sin Kanei Uechi začel naglo širiti in je tako v nekaj desetletjih postala tretja najštevilčnejša šola na Okinavi. Danes uživa veliko popularnost ne le na Okinavi in na Japonskem, ampak po celem svetu, zlasti v ZDA.

V Sloveniji ni tako, saj ga treniramo le v dveh klubih. Prvi začetki Uechi ryu-ja v Sloveniji segajo v leto 1970, ko je Davor Lovinčič prišel iz ZDA, kjer se je učil veščine Uechi-ryu in začel delovati v takratnem Judo klubu Bežigrad, ki je imel tudi sekcijo za karate (današnji KK Zmaj, Ljubljana). Skoraj vzporedno, ne da bi vedeli drug za drugega, je začel delovati tudi klub v Kranju, kjer so na začetku delovanja trenirali različne stile karateja, leta 1973 pa jih je Mario Topolšek začel učiti Uechi ryu stil. KK Kranj je neločljivo povezan z njegovim ustanoviteljem, predsednikom kluba in glavnim trenerjem Igorjem Prašnikarjem (6. dan), ki je vodilni mojster slovenske Uechi-ryu šole. Uechi-ryu karateja se je učil pri največjih mojstrih na Okinavi in drugod po svetu. Trenira že več kot 40 let, najraje pa nastopa v vlogi trenerja in prenaša svoje znanje na učence. Od začetka delovanja pa do danes je klub seznanil z borilnimi športi že blizu 3000 članov. Je eden najštevilčnejših in tudi najuspešnejših klubov v Sloveniji. Člani kluba redno obiskujejo Okinavo, kjer se izpopolnjujejo in tekmujejo. Z izpopolnjevanjem želi KK Kranj izobraziti kvalificirane trenerje in s tem zagotoviti redno in kakovostno vadbo za vse člane, poskrbeti pa tudi za doseganje največjih športnih dosežkov.

5 LITERATURA IN VIRI

- Ančnik, T. (1997). *KARATE DO od začetnika do mojstra*. Ljubljana: DOJO Ančnik & Co., d. n. o.
- Breyette, G. (1999). History of Uechi Ryu. Okinava karate do. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>
- Breznik, B. (1999). *Osnove tradicionalnega karateja*. Ravne na Koroškem: Ivko
- Cook, H. (1999). Sanchin: Training for Power. Okinava karate do. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>
- Dizdarevič, N. (2005) *Uechi ryu Karate Do*. Rijeka: Moderne komunikacije, d. o. o.
- Hess, M. (2002). Womanskaratetour. Jensen Beach, Florida. Pridobljeno 12. 4. 2012 iz <http://www.womenskaratetour.org/History.htm>
- Izpitni program za dan stopnje. (2007). Karate klub Kranj. Pridobljeno 14. 4. 2012 iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=programme
- Izpitni program za šolske (kyu) stopnje. (2007). Karate klub Kranj. Pridobljeno 14. 4. 2012 iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=programme
- Jakhel, R. (1994). *Moderni športni karate*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jakhel, R. (1995). Praktični pristop k raziskovanju v karateju. *Šport*, 15–18.
- Jorga, I. V. in Đurić, P. (1985-1986). *Karate: majstorske kate*. Beograd: Sportska knjiga.
- Kaj je karate zveza Slovenije. (2011). Karate zveza Slovenije. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.karate-zveza.si/kzs.asp>
- Mattson, E. George. (1974). *UechiRyu karate – do*. Newton: Peabody publishing Co.
- McCarthy, P. (1999). Fujian Quanfa. Archives section. Okinava karate do. Pridobljeno 12. 4. 2012 iz <http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>
- McKenna, M.(2010). Uechi-ryu karate – kratka zgodovina.Okinava karate do. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.uechi-ryu.si/uechi.html>
- Modrič, Ž. (1975). *Enciklopedija fizičke culture*. Zagreb: Jugoslovanski leksikografski zavod
- Namen in cilji zveze. (2011). Karate zveza Slovenije. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.karate-zveza.si/cilji.asp>

Okinava 2008 – poročilo 1 in 2. (2008). Karate klub Kranj. Pridobljeno 15. 4. 2012 iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=firstPageCMS&id=1226118221_AddEdit::3 in http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=firstPageCMS&id=1226491071_AddEdit::3

Organizacijska struktura karateja (2012). WKF. Pridobljeno 15. 5. 2012 iz http://www.wkf.net/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=54

Prašnikar, I. (2004). Delovanje Karate kluba Kranj od 1969. *Bilten KK Kranj*, 55–60.

Prašnikar, I. (2007). Uechi-ryu karate do. Karate klub Kranj. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=uechi

Prašnikar, I. (2007). Uechi-ryu karate do. Karate klub Kranj. Pridobljeno 14. 4. 2012 iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=about

Prašnikar, I.(2007). Obdobje po smrti Kanei-ja Uechi-ja. *Bilten KK Kranj*, 45–47.

Predstavitev karateja. (2012). OKS. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.olympic.si/sportne-igre/sportne-panoge/neolimpijske-sportne-panoge/karate/>

Predstavitev kluba. (2007). Karate klub Kranj. Pridobljeno 10. 4. 2012 iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=about

Rozman, A. (2009). Igor Prašnikar, mojster Uechi Ryu karateja, 6. dan. *Slovenski karate*, 12–18.

Razvoj karateja v Sloveniji (2012). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 14. 4. 2012 iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Karate#Razvoj_karateja_v_Sloveniji

Shi De Qian. (2012). Encyclopedia of Shaolin Martial Arts. Pridobljeno 12. 4. 2012 iz <http://www.shaolins.com/encyclopedia/>

Simić, N. (2012). Istorija karateja. Kjušinryu karate klub. Pridobljeno 13. 4. 2012 iz <http://www.kyushinryu.org/karate.html>

Tamaki, Y. (1982). Publikacija h komemoraciji ob 33. obletnici smrti mojstra Kanbuna Uechija, 69–72.

Tamaki, Y. (1982). Publikacija h komemoraciji ob 33. obletnici smrti mojstra Kanbuna Uechija, 69–72, Pridobljeno 12. 4. 2012 iz <http://www.uechi-ryu.si/karatedo.html>

Topolšek, M. (1978). *Kineski boks*. Beograd: Mario Topolšek.

Uechi ryu kate. (2007). Karate klub Kranj. Pridobljeno 15. 4. 2012 iz http://www.karate-klub-kranj.si/index.php?menu_item=katas

Vogrinc, S. (1996). *Karate v Sloveniji*. Ptuj: Akademija borilnih športov.

Vogrinc, S. (1996). Širitev karateja po svetu. Pridobljeno 12. 4. 2012 iz http://sl.wikipedia.org/wiki/Karate#Razvoj_karateja_v_Sloveniji

Vogrinec, S. (1999). *Karate med tradicijo in športom*. Ptuj: Milenium.

Zgodovina kluba. (2010). Okinava karate do. Pridobljeno 12. 4. 2012 iz
<http://www.uechi-ryu.si/zgodovina.html>