

JUDO

aneb

Jógoví bojovníci v kimonech



Jak to všechno začalo

„Támhle se někdo bije,“ volala Bětka, když jogínci na jedné z výprav zahlédli v dálce rvačku. Vypadalo to hodně drsně, ale brzy se ukázalo, že to není nic zlého. Narazili totiž na trénink judistů. A hned taky dostali nabídku, že si judo mohou vyzkoušet. Taková příležitost se neodmítá, a tak se zvědaví jogínci k tréninku bez váhání přidali. Bětka koukala, ale nezhálela a už pro judisty vybírala ásany.



Něco málo o judu

Judo je styl japonského bojového umění a v doslovném překladu znamená „jemná cesta“. Jeho kolébkou je Tokio a založil ho profesor Jigoro Kano v roce 1882 na základě jiných škol sebeobran. Umožňuje využívat co nejučinněji vlastní sílu, zvládnout i fyzicky silnějšího soupeře a současně učí vzájemnému respektu mezi lidmi. Cílem juda je získat nad protivníkem kontrolu a vysvětlit mu, že lepší je věci vyřešit v klidu. V Japonsku se judo vyučuje dokonce i ve školách. Olympijským sportem se stalo v roce 1964.

Jógová rozcvička



Hora (Tádásana)

Judisté jsou akční, neustále v pohybu, a tak tato pozice je skvělou příležitostí, jak se na chvíli zastavit. Hora pomůže zpevnit tělo a procítit každou jeho část.

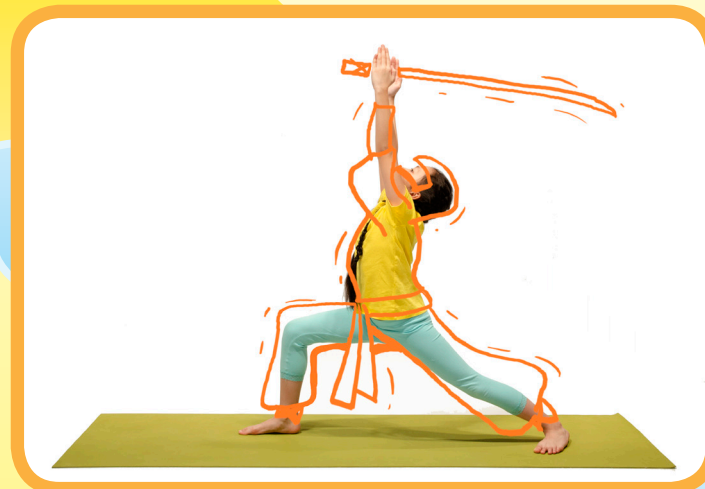
Kohout (Páršvóttánásana)

Po zpevnění je skvělé protáhnout se. Když se proměníte v kohouta, budou vám vděčné zejména záda a nohy.



Pštros (Prasáritapádóttánásana)

A skvělou tečkou za judisticko-jógovou rozcvičkou je pozice pštros. S jeho pomocí se tělo protáhne ještě důkladněji a záda se budou radovat!



Bětčin tip

Judisté, jste skvělí bojovníci, s jógovým bojovníkem I ale ohromíte ještě více nezlomnou vnitřní silou a energií!

Jak správně cvičit BOJOVNÍKA I (Vírabhadrásana I)

Začínáme v pozici hora, ruce pokrčené v loktech dáme před hrudník a skokem se dostaneme do pozice rozpaženo, roznoženo. Vzpažíme, dlaně směřují k sobě, ramena stahujeme od uší. Vtlačíme špičku zadní nohy a vytočíme špičku přední, k níž se otáčíme trupem. Zadní nohu vtlačíme dovnitř, necháme na ní váhu a pokrčíme koleno přední nohy tak, aby bylo nad kotníkem, nikdy ne dále. Rukama se vytahujeme za sluníčkem, ramena však stále stahujeme dolů.

SPORTOVNÍ TANEC

aneb Smím prosit, jógo?



Jak to všechno začalo

Bětku a jogínky jsme tentokrát překvapivě nezastihli ani v jógové pozici, ani při sportování, ale ve víru tance. Prostě je to tak – i tanec se totiž může počítat mezi sporty. Už jen proto, že Bětke i jogínkům dal pořádně zabrat. A než si dali další lekci tance, pro změnu naučili malé tanečníky jógové ásany, které by jim mohly pomoci, aby tančili třeba ještě o něco lépe a pružněji.



Něco málo o sportovním tanci

Sportovní tanec vychází ze společenského tance, ale má svá daná pravidla, kdy taneční páry tancují různé figury na odpovídající hudbu a přitom se snaží co nejlépe vyjádřit nejen typické rysy tance, ale i rytmus, melodii a strukturu hudby. Soutěže probíhají jak ve standardních tancích, mezi které patří waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep, tak i v tancích latinskoamerických, kde se tančí samba, ča-ča, rumba, paso doble a jive. Pravidelně se konají mezinárodní soutěže a řadu let se tanečníci snaží, aby sportovní tanec byl zařazen i na olympijské hry.

Jógová rozcvička



Kobylka (Šalabhásana)

Tanečníci jsou stále na nohou, a tak jóga nabízí pro vyrovnání hned několik pozic na zemi. Kobylka výborně zpevní tělo a zároveň uleví bedrům, která jsou při tanci namáhána.

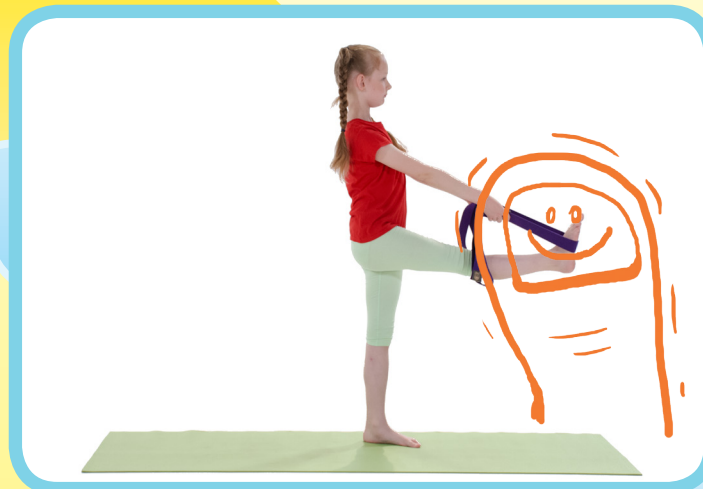
Kobra (Bhudžangásana)

Být pružný a mrštný jako had, to se vždy hodí. A tanečnickům zvlášť!



Luk (Dhanurásana)

A aby byla záda pružná ještě více, to tanečnickům zajistí luk! Kromě zad se při něm bude radovat i břicho, kterému tato pozice dopřeje skvělou masáž!



Bětčin tip

Jak dosáhnout perfektně pracujících nohou, které jsou základem pro každého tanečníka? Stačí chytnout se za palec a pevné, protažené nohy jsou vaše!:-)

Jak správně cvičit PALEC (Padangušthásana)

Stoupneme si do hory, ruce dáme v bok a přeneseme váhu na jednu nohu. Upřeme pevně pohled na vybraný bod před sebou. Poté pomalu krčíme druhou nohu, palcem a ukazovákem se chytíme za palec a poté nohu pomalu protáhneme před sebe. Záda by při tom měla zůstat rovná – pokud se nám to nedaří, pomůžeme si zpočátku páskem nebo švihadlem. Volně dýcháme a totéž opakujeme i na druhou stranu.