

# Karate ho naučilo pokoře i úctě k soupeři

**OSTRAVA** – Je absolventem Policejní akademie České republiky v Praze a u Policie ČR působil 22 let. Je rovněž soudním znalcem v oboru ochrany osob, majetku a informací, včetně těch utajovaných. Zároveň vlastní certifikát pro další vzdělávání v oboru Strážný a detektiv koncipient.

Na hlavní pracovní poměr ale pracuje jako vedoucí odboru ochrany a kontroly v těžařské firmě OKD.

Reče o srdcaři Mgr. Janu Juráskovi, aktivním členovi organizace Shotokan Karate-do International Federation Česká republika, ve kterém se připravuje na instruktora S.K.I.F. CZ. V současné době odpovídá za rozvoj SKIF CZ na Severní Moravě. V karate dosáhl 1. kyu a momentálně se připravuje na zkoušku na 1. dan.

## Co bylo dříve karate a pak zájem o bezpečnostní problematiku nebo naopak?

Se cvičením karate jsem začal v průběhu základní vojenské služby v roce 1983 v Českých Budějovicích. Tam jsem získal úplně základy a po svém návratu domů jsem společně se svým kamarádem Ing. Petrem Šustkem založil v r. 1986 oddíl karate v Odrách. Tento oddíl letos slaví již třicet let svého trvání. Když jsem se přestěhoval do Trojanovic, začal jsem působit v oddíle karate ve Frenštátě pod Radhoštěm, kde jsem trénoval a následně závodil. Největším sportovním úspěchem frenštátského oddílu bylo vítězství v krajské soutěži vybraných družstev a následná kvalifikace o postup do tehdejší národní ligy karate. V době, kdy jsem se začal zajímat o práci u policie, jsem karate cvičil již 5 let.

## Proč zrovna tento styl karate? V čem se liší od jiných druhů karate a co je na něm výjimečného?

Karate je jenom jedno. Liší se pouze v drobnostech tak, jak si různí mistři v průběhu staletí přizpůsobovali různé techniky, aby vyhovovaly jejich fyzickým dispozicím. Se stylem Shotokan jsem začal, protože to byl nejrozšířenější styl karate v tehdejší Československu. Je zajímavý zejména tím, že jeho zakladatel Gichin Funakoshi v něm vytvořil kombinaci tvrdých i měkkých škol. To znamená, že prakticky každý si v tomto stylu může najít něco, co mu bude vyhovovat bez ohledu na věk a fyzickou stavbu těla.

## Změnilo Vám karate život?

Pokud vás karate pohltí a propadne mu, zákonitě vám musí změnit i život. To už není jenom cvičení, ale životní styl. Začátky jsou stereotypní a náročné na psychiku, protože se pořád dokola učíte základní techniky.



Jan Jurásek (vpravo) na karatistickém semináři v Hradci Králové.

Prakticky se znovu učíte chodit a pohybovat. Proto také spousta zájemců končí již v průběhu vstupního kurzu. Sám jsem zažil, že se nám do kurzu přihlásilo například 100 zájemců, ale do oddílu jich později postoupilo jen 5. Ne proto, že by je někdo vyhodil nebo jim řekl, že nemají cvičit, ale proto, že někteří zjistili, že se nenaučí prát za týden, aby to později mohli předvádět na ulici. Jiné to přestalo bavit nebo skončili z mnoha dalších důvodů, ale ti, co zůstali, mnohdy ke karate přivedli své děti a mí vrstevníci i vnuky. Karate mne naučilo pokoře, úctě k soupeři. Naučilo mne, že nic není zadarmo, že vše, čeho chceš dosáhnout, si musíš pěkně odmakat a zasloužit. Můj první trenér Jan Sochatzi, mimo jiné držitel 7. danu, mi vždy říkal, že aby mohl začít vyhrávat, musel se nejprve naučit prohrávat. A to je hluboká pravda. Později jsem měl kvůli zranění dlouhou přestávku a ke karate jsem se vrátil až v roce 2010. Po návratu jsem měl to štěstí, že jsem potkal skupinu lidí organizovanou ve S.K.I.F. CZ, která cvičí styl Shotokan podle největších mistrů této školy.

Zakladatelem organizace S.K.I.F. je Hirokazu Kanazawa - držitel 10. danu, což je nejvyšší technický stupeň, kterého může karatista dosáhnout. Hirokazu Kanazawa byl žákem zakladatele stylu Shotokan Gichina Funakoshiho a ještě donedávna osobně jezdil vyučovat karate do České republiky. V letošním roce oslavil 85. narozeniny. Vedení asociace před několika lety převzal jeho syn Nobuaki Kanazawa. I on pravidelně jezdí do ČR vyučovat karate. Dále máme obrovské štěstí, že můžeme kromě těchto mistrů z Japonska studovat karate i u pana Masaru Miury, který je držitelem 9. danu a žije v Itálii. Pan Masaru Miura má 77 let a již několik desetiletí vyučuje karate nejenom v Itálii, ale prakticky po celém světě. Dvakrát ročně jezdí i do České republiky, aby se s námi podělil o své neocenitelné infor-

mace. Je totiž žákem zakladatelů stylu Shotokan a technickým ředitelem S.K.I.F. pro Evropu. Společně s panem Miurou k nám do České republiky jezdí i jeho žák Paolo Lusvardi, držitel 8. danu, který má ve svých více než šedesáti letech úžasnou kondici a skvělou techniku. Pan Lusvardi je čtyřnásobným mistrem světa a dvojnásobným mistrem Evropy a v současné době trénuje italský reprezentační tým, který pod jeho vedením vyhrává mistrovství světa.

## Opakovaně jste úspěšně žádal o Srdcovku. Představte nám letošní projekt.

Jednalo se o studijní seminář, který sloužil k rozvoji a výuce dětí a mládeže se zaměřením na bojové umění – KARATE-DÓ stylu Shotokan. Instruktory semináře byli žáci největších žijících mistrů stylu Shotokan. Účastníci tak měli jedinečnou příležitost získat nezkrácené informace. Seminář se konal ve dnech 3. - 5. června 2016 ve zdravém prostředí Jeseníků v hotelu Kamzík. Cílem bylo prohloubení stávajících znalostí dětí, mládeže i instruktorů SKIF CZ, kteří budou následně Karate-Dó vyučovat v rámci Moravskoslezského kraje. Technicky vyspělí jedinci by pak měli reprezentovat organizaci například na Mistrovství Evropy v karate dle pravidel SKIF, které se bude konat v roce 2017 v Hradci Králové.

## Pro koho byla akce určena?

Seminář byl otevřen pro všechny kluby karate, zejména pak pro kluby působící na území Moravy a Slezska. Cílovou skupinou byly děti – skupina malých, závodníci – závodní skupina a cvičenci budou – skupina trenérů a instruktorů.

## Jak jste se vy osobně zapojil do projektu?

Podílel jsem se na organizaci semináře. Pomáhal jsem zajistit prosto-

ry, vyučující a program a sám jsem se semináře aktivně zúčastnil.

## Zmínili jste, že seminář byl jedinečný díky instruktorům. Můžete to rozvést?

Hlavním vyučujícím se stal sensei (učitel) Paolo Lusvardi z Itálie, čtyřnásobný mistr světa v karate v letech 1985, 1994, 1997, 2000, dvojnásobný mistr Evropy v letech 1986, 2004. Pan Lusvardi je přímým žákem shihana Masaru Miury, který je technickým ředitelem SKIF. Všechny takto předané informace jsou tedy nezkrácené a přímo od těch největších mistrů stylu Shotokan. Dalšími vyučujícími byli:

- Sensei Pavel Znamenáček - držitel 6. danu, několikanásobný mistr světa, v současné době jeden z nejlepších instruktorů a trenérů v České republice. Také jeho žáci jsou vítězové mistrovství světa a Evropy.
- Sensei Vladimír Budín - držitel 5. danu, kterému tento mistrovský stupeň udělil Shihan Masaru Miura.
- Vladimír Budín - dvojnásobný mistr světa v karate v letech 2001 a 2007. V současné době studuje karate u Masaru Miury.
- Sensei Tomáš Tragan - držitel 3. danu, který získal u shihana Masaru Miury, je medailistou z několika mezinárodních soutěží karate, je členem YUDANSHA KAI, Asociace držitelů mistrovských stupňů SKIF. Nyní studuje Karate-Dó u shihana Masaru Miury a jeho osobního žáka Paola Lusvardiho. Je osobním žákem Vladimíra Budína.

## A na závěr, proč si mezi různými bojovými sporty vybrat zrovna karate?

Když se řekne karate, mnohým lidem vyvstane představa bojovníka v bílém kimonu, který se snaží kopy a úderem zlikvidovat protivníka. Smyslem karate ale není někoho zbit. Jedná se spíše o to, aby byl bojovník schopen především ovládat sám sebe, aby byl schopen ovládat tělo i mysl tak, aby do zápasu ani nemusel vstoupit. Protože, jak pravil slavný mudrc Lao-C: „Kdo zvítězí nad soupeřem, je silný, ale kdo zvítězí sám nad sebou je mocný.“

Zuzana Balická, Radek Lukša

## Srdcařův oblíbený citát

„Ducha, mysl a srdce obnovuj každý den, to je karate - do, to je smysl každého dne. Vzdej se svého sobectví a udržuj svoji vnitřní harmonii v každé chvíli, ať jsi smutný nebo šťastný. Nikdy na to nezapomeň.“  
Shihan (učitel, mistr) shotokan karate Masaru Miura



## PODĚKOVÁNÍ NA GOLFU

**KARVINÁ** – Nadace OKD děkovala poslední květnový čtvrtek partnerům z neziskové sféry za spolupráci při zajištění loňských hornických slavností. Příjemně strávené odpoledne v milé společnosti dokreslilo krásné prostředí Golf Resortu Lipiny. Po přivítání a úvodním slovem nadační ředitelky Karolíny Preisingerové následoval program zaměřený na základy golfové etiky i hry samotné. „Neziskové organizace často dělají mnohem více, než musí. Vzájemný vztah tak není ryze smluvní, ale často i přátelský. Jsme vděční za pomoc na Hornických slavnostech 2015, kde Nadace měla svou scénu v letním kině a hned tři desítky neziskovek nám pomohly vytvořit kulturní program a stezku pro děti,“ vysvětlila Preisingerová.



První ze dvou skupin účastníků Dne s NOKD na greenu.

Kromě už zmíněného golfového výcviku se hosté (mj. z Armády spásy, organizace ADRA, Koordinačního výboru hornických důchodců, Spolku svatá Barbora, Podaných rukou či Regionální knihovny Karvině) mohli nechat zvěčnit karikaturistou. To vše za dobrovolné vstupné ve formě bábovek, koláčků a zákusků. Sladkého se shromáždilo osmnáct kousků, tři nejlepší byly odměněny.



Buchty, koláče, zákusky, forma dobrovolného vstupného.

Hana Kudrnová s Kateřinou Křištofikovou zastupovaly spolek Podané ruce - osobní asistence a nemohly si akci vynachválit. „Odpoledne se nám moc líbilo i program byl báječný. Především na golfovém hřišti jsme si to dosyta užili a je na místě poděkovat i panu Dedkovi z Golf Resortu Lipiny. V tomto prostředí jsem byla vůbec poprvé a mám v plánu se tam rozhodně vrátit i s přítelem a objednat si úvodní hodinu golfového,“ nechala se slyšet Kudrnová. Zároveň popřála těžařské nadaci hodně štěstí v tomto těžkém období. A mnoho nových důrců. kp, aja

# KKH Barbora v Lubietové

**Předseda spolku Jan Kavka vstupoval do tamního banického cechu zvláštním způsobem, místo obvyklého skokupřeskůži musel přelézat přes žebřík**

**LUBIETOVÁ** – Do geografického středu Slovenska, jedné z tamních věhlasných banických lokalit, zamířili jako součást delegace z Ostravska a Karvinska členové Kroužku krojovaných horníků (KKH) Barbora. Účast na 5. Lubietovském banickom a hutnickom dni jim umožnila podpora z Nadace OKD, kterou tento spolek využil jak na cestovné, tak nové reprezentativní uniformy.

„Cestovalo nás tam na pozvání OZ Libetha osm včetně naší nepřeh-

hlédnutelné svaté Barborky. V autobuse nás doplňovali ještě členové Nadace LANDEK a Klubu přátel hornického muzea Ostrava. České havíře v Lubietové zastupovali i ko-

legové z Příbrami a Chodova,“ informoval Jan Kavka, někdejší dlouholetý přípravař z šachet František a Lazy a současný předseda KKH Barbora.



Na hornickém dni v Lubietové nechyběly typické kratochvíle.

Středoslovenská obec Lubietová s přibližně tisícovkou obyvatel podle něj stále žije těžařskou minulostí (první zmínka o havířině je z roku 1340 a poslední koncese na dobývání měděných rud zde zanikla v roce 1863). „To, co tam udělali pro zachování hornických tradic, to u nás nepodniká leckteré velké město. Nejzajímavější je nový Naučný banický chodník na Podlipě,“ řekl Kavka. Na květnový Banický a hutnický den dorazili kromě slovenských a českých také polští havíři. Program čítal hornickou bohoslužbu, průvod i přijetí spolků u starosty. Uskutečnil se šachták, pod názvem šachtág, kde byly ceremonie obdobné jako u těch tuzemských. Až na jazyk a jednu zajímavost. „Při vstupu do cechu baníků se neskákalo přes kůži, nýbrž přelézal žebřík,“ líčil Kavka.

Radek Lukša