



Hojo Undō w karate – Okinawa kontra Japonia

Wstęp – czym jest Hojo Undō?

Hojo Undō (補助運動) oznacza „ćwiczenia pomocnicze”. W karate są to treningi, które budują siłę, wytrzymałość, chwyt i kontrolę ciała. **Innymi słowy**, nie uczą technik wprost, ale przygotowują mięśnie i układ nerwowy do kata i kumite. **Co więcej**, Hojo Undō zachowuje ducha karate z Okinawy: proste narzędzia, ciężka praca i cierpliwość.

Okinawska tradycja – kigu Hojo Undō

Na Okinawie Hojo Undō nazywa się często **kigu Hojo Undō** (*kigu* = narzędzia). Skupia się na **funkcjonalnej sile i rozwoju chwytu**.

Najważniejsze przybory:

- **Chi-ishi (石)** – „kamień na drążku”: wzmacnia nadgarstki, barki, rotację tułowia.
- **Ishi-sashi (石錘)** – „kamienny hantel z uchwytem”: rozwija chwyt, przedramiona, barki.
- **Kongōken (金剛圈)** – stalowa owalna obręcz: całe ciało, podnoszenie, noszenie, stabilizacja.
- **Nigiri-game (握瓶)** – „słoje do chwytu”: wypełnione piaskiem, ćwiczą siłę chwytu i postawę Sanchin.
- **Makiwara (巻藁)** – „słup do uderzeń”: koryguje linię ciosu, wzmacnia nadgarstki i *kime*.
- **Tan / tetsu geta** – drążki i „żelazne sandały”: nogi, biodra, siła kroku.

Style: najwięcej zachowały **Gōjū-ryū**, **Uechi-ryū** i niektóre linie **Shōrin-ryū**. Ich kata, np. *Sanchin*, są bezpośrednio powiązane z Hojo Undō.

Japonia – nowoczesne podejście

Gdy karate przeniesiono do Japonii (XX w.), **sprzęty ograniczono**.

- W **Shotokan**, **Wadō-ryū** i **Shitō-ryū** zachowano głównie makiwarę.
- Wprowadzono ćwiczenia ogólnorozwojowe: biegi, kalistenikę, gumy oporowe, ciężary.
- **Kote-kitae** (hartowanie przedramion) oraz kihon siłowy zastąpiły część kigu.

Podsumowując, Okinawa kładła nacisk na tradycyjne przybory, Japonia – na nowoczesne przygotowanie fizyczne.

Jak Hojo Undō wspiera kata i kumite?

- **Linia ciosu i łańcuch mięśniowy:** makiwara + chi-ishi wzmacniają połączenie nadgarstek–ramię–barki–tułów–nogi.
- **Oddech i rytm napięcie-rozluźnienie:** Sanchin + nigiri-game uczą koordynacji oddechu z ruchem.
- **Transfer siły:** kongōken i tetsu geta rozwijają przeniesienie energii z nóg do rąk.



Przykładowy trening (30 minut, 2–3× w tygodniu)

1. **Rozgrzewka 5 min:** mobilność i krążenia.
2. **Makiwara 6–8 min:** lekkie ciosy prosty + kopnięcia.
3. **Chi-ishi 6 min:** rotacje i podnoszenia.
4. **Nigiri-game 4 min:** marsz w postawie Sanchin.
5. **Kongōken/ćwiczenia ciężarem ciała 6 min:** noszenie lub pchanie.
6. **Rozluźnienie 3 min:** nadgarstki, oddech, stretching.

Okinawa kontra Japonia – podsumowanie

- **Okinawa:** tradycyjne przybory (chi-ishi, ishi-sashi, nigiri-game, kongōken, makiwara).
- **Japonia:** makiwara + trening ogólny (kalistenika, biegi, gumy).
- **Wspólny mianownik:** siła chwytu, linia ciosu, oddech, wytrzymałość.

Źródła

- Higaonna Morio: *Traditional Karate-Do Okinawa Goju-Ryu*
- Patrick McCarthy: *Bubishi – The Classical Manual of Combat*
- Mark Bishop: *Okinawan Karate*
- Kenji Tokitsu: *Karate – The History and Practice*
- Okinawa Prefectural Karate Museum