□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ Arte marțiale



Istorie

Se poate spune despre „artele marțiale” că au existat de-a lungul întregii istorii a omenirii. Încă din vremea Jocurilor Olimpice antice a rămas moștenire o *artă*, pankration , numită în timpurile moderne
box
, precum și celebrele
lupte greco-romane
, modificate în mai puțin protectivele
lupte libere
, care la români au fost cunoscute sub denumirea de
trântă
.

Merită amintit celebrul dans al *călușarilor* , care denotă transformarea unui sistem de luptă, cu sabia, într-un dans. De asemenea, se pot menționa obiceiurile
oșenilor
și
moroșenilor
de a purta cuțite. Se poate spune că încă există o transmisie orală a unor
tehnici de luptă
cu această armă.

De asemenea, la nivel european trebuie să fi existat forme similare sau diferite de luptă; aici este de menționat franțuzescul savate (anul 1790).

Epoca modernă

Artele marțiale, în accepțiunea actuală, au în general origine orientală și presupun căutarea de către practicanți a unui sens mai adânc decât simpla pregătire pentru o confruntare fizică. Aceste țeluri se constituie într-un evantai larg, de la aspirații religioase până la simpla menținere a unei sănătăți perfecte. Din cauza scopurilor urmărite de fiecare tip de *artă marțială*, acestea nu sunt în esență sporturi, însă spiritul de competiție prezent în unele dintre ele și pregătirea fizică pe care o presupun au dus la includerea unora (sau a formelor fizice de manifestare a lor) în această categorie. În realitate, practicarea artelor marțiale înseamnă, în principal, dezvoltarea unei conștiințe superioare, în armonie cu mediul înconjurator, și autocontrol realizat prin exerciții fizice și mentale, cunoștințe extinse de
medicină
,
filosofie orientală
,
tehnologia materialelor
(pentru folosirea armelor),
psihologie
etc.
În funcție de: principiile strategice folosite, rolul acordat forței, vitezei și inițiativei, artele marțiale se împart în două mari ramuri (școli): stilul extern și stilul intern .

Nu se poate face trimitere la arte marțiale [1] , în accepțiunea orientală, fără a ne referi la celebra lucrare chinezească a lui Sun Tzu - *Arta Războiului* .

Stiluri de arte marțiale

La ora actuală, există în lume, sute de stiluri de arte marțiale, printre care se numără:

- Aikidō - japonez (întemeietor: O-Sensei Morihei Ueshiba)

- Ashihara - japonez
- Arnis - filipinez
- Baguazhang - stil intern chinezesc
- Boxul (pugilismul) - este o artă marțială cunoscută ca "arta pumnului", fiind în același timp și disciplină sportivă de ring.
- Changquan - chinezesc
- Hapkido - coreean
- Hakkō-ryū (en) - japonez
- Hon-Do-Ryu - japonez
- Hwarangdo - coreean
- Iai-Do - japonez
- Isshinryu - okinawa-ian
- Jiu Jitsu - japonez
- Jiu jitsu brazilian - brazilian (întemeietori: Mitsuyo Maeda, Carlos Gracie, Helio Gracie)
- Judo - japonez (întemeietor: Jigoro Kano)
- Karate-dō - japonez / okinawa-ian
- Kaisendo - nipono-spaniol
- Kalarippayattu - indian
- Kali - filipinez
- Kendo - japonez
- Kempo - americano-japonez
- Kickboxing - nipon
- Kobudo - japonez
- Kung Fu - chinezesc (termen sub care au devenit cunoscute artele marțiale chinezești în occident și care înseamnă de fapt măiestrie sau realizare deosebită într-un domeniu [2] . Termenul corect pentru artele marțiale chinezești este *Wushu*)
- Kyudo - japonez
- Lupte - Greco-Romane, Libere, Wrestling-ul
- Muay Boran [3] - cu formele moderne: Muay Thai (tailandez), pradal serey (cambodgian), Muay Lao (laoțian), lethwei (birmanez), tomoi (malaez).

- Nanquan - chinezesc
- Ninjitsu - japonez
- Qwan-Ki-Do - vietnamez (întemeietor: Pham Xuan Tong)
- Savate - franțuzesc
- Shaolinquan - chinezesc
- Silat - indonezian, malaez
- Sumo - japonez
- Taekwon-Do - coreean
- Taijiquan - stil intern chinezesc
- Trântele - Substilul românesc de lupte libere
- Unifight - ruso-german
- Vovinam Viet Vo Dao - vietnamez, de către unii considerată ca fiind cea mai importantă
- Wing Chun - stil intern/extern chinezesc
- Wushu - chinezesc
- Xingyiquan - stil intern chinezesc

Stiluri de arte marțiale mixte

- Sportive, in functie de regulile competitiilor respective:
- Pankration - grecesc
- Sambo - rusesc
- PRIDE MMA - japonez
- Vale Tudo MMA - brazilian
- UFC MMA - american
- Pancrase MMA - japonez

- Militare sau de strada:
- Jeet Kune Do - chinezesc (întemeietor: Bruce Lee)
- Krav-Maga - israelian
- Systema - rusesc

Observație: Gruparea artelor marțiale realizată mai sus este extrem de subiectivă. O mulțime de arte marțiale tradiționale sunt predate, în prezent, ca sporturi (cu pregătirea orientată spre competiții), iar altele, chiar dacă au origini militare, sunt predate în special civililor (cum ar fi: Krav-Maga).

Five things you need to know about… karate!

With karate set to make its debut at the Youth Olympic Games in Buenos Aires in 2018, we reveal all you need to know about the world-famous martial art…

The holy trinity

'Kumite', which translates as 'Grappling Hands', is the karate discipline that will be on the programme at the 2018 YOG in Buenos Aires and is one of the three main forms of training in the sport. In beginners' terms, Kumite is the discipline featuring kicks and punches while 'Kihon' ('the fundamentals') is all about the basics of body form, breathing and stance. The third area of karate is 'Kata' ('form'), which involves detailed choreographed movements practised either solo or in pairs.

Proud history

Karate, as we know it today, is less than 200 years old. However, the origins of the sport are believed to date back thousands of years. Its roots can be traced back to ancient India, China and the Japanese islands of Okinawa. While no one can be absolutely certain when karate was first practised, it is thought to have been heavily influenced by ancient Chinese martial arts.

Global appeal

According to the World Karate Federation, there were 100 million karate practitioners worldwide in 2014.

Points make prizes

A karate contest is scored on points, the winner being the athlete with the most points at the end or the one who establishes an eight-point lead. One point is awarded for a punch or kick to the opponent's chest (called 'Yuko'), two points for a kick to the chest ('Waza-Ari') and three points for 'Ippon', which is either a successful kick to the head or a sweep of the legs followed by a punch to the chest.

Joy for Japan

The Karate World Championship, first held in Tokyo (Japan) in 1970, is now staged every two years. Japan is the competition's top-performing country, with a total of 188 medals, including 86 gold. France is second in the all-time medal table with 162, while Great Britain is third with 57.

**-- https://ro.wikipedia.org/wiki/Arte_mar%C8%9Biale

** https://www.olympic.org/news/five-things-you-need-to-know-about-karate