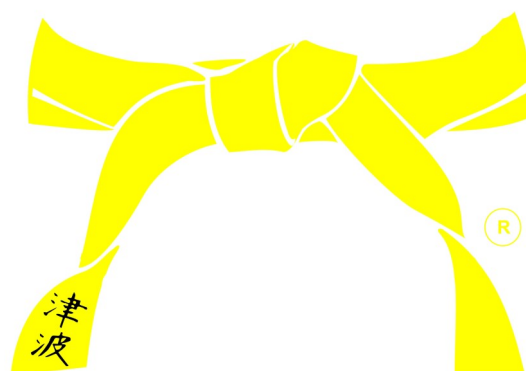


Śląskie Centrum Karate Tsunami



Wymagania na stopień

15 KYU



Zakaz kopiowania i rozpowszechniania publikacji w całości lub w części bez zgody

Śląskiego Centrum Karate-Do Tsunami.

Uwaga:

Autor - Śląskiego Centrum Karate-Do Tsunami oraz Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne kontuzje oraz inne negatywne skutki nieprawidłowego wykonywania technik i ich zastosowania, przedstawionych w tym podręczniku.

Publikację do celów szkoleniowych wykonano w

Śląskim Centrum Karate Tsunami w oparciu o książkę soke Ryszarda Murata „Karate dla początkujących i zaawansowanych”.

Oddana do rąk adeptów Karate Tsunami jest tylko pomocą, która ma ułatwić zrozumienie wymagań zawartych w DANKAI – wymagania na stopnie, a nie zastąpić instruktora w poznawaniu technik Karate Tsunami.

Hanshi Andrzej Kaczmar

8 dan Karate Tsunami

ŚLĄSKIE CENTRUM KARATE TSUNAMI

www.tsunamikarate.pl

karatebytom@op.pl



Bytom 2017

15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Rodzaje praktyk w tsunami: zespołowa, indywidualna, samodzielna.
2. Pierwsza pomoc: urazy głowy.
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego.
4. Znajomość materiału z poprzednich stopni.

15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **De-ashi-barai** (jap. barai = zagarnięcie, ashi = noga, de = wysunięta)
(zenkutsu-dachi suri-ashi)



15 KYŪ

KOLOR PASA : **ŻÓŁTY**

TYTUŁ : DESHI = **PRAKTYKANT, CZELADNIK**

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

ZASTOSOWANIE



15 KYŪ

KOLOR PASA : **ŻÓŁTY**

TYTUŁ : DESHI = **PRAKTYKANT, CZELADNIK**

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. Ko-soto-gari / ko-uchi-gari (jap. ko = mały, gari = podcięcie, soto = od zewnątrz, uchi = od wewnątrz)

(zenkutsu-dachi suri-ashi)



15 KYŪ

KOLOR PASA : **ŻÓŁTY**

TYTUŁ : DESHI = **PRAKTYKANT, CZELADNIK**

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

ZASTOSOWANIE



KO-SOTO-GARI



KO-UCHI-GARI

15 KYŪ

KOLOR PASA : **ŻÓŁTY**

TYTUŁ : DESHI = **PRAKTYKANT, CZELADNIK**

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

3. **O-soto-gari / o-uchi-gari** (jap. o = duży)

(zenkutsu-dachi suri-ashi)



15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

ZASTOSOWANIE



15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

4. Ukemi-waza / Ne-waza :

Koho-ukemi = se ne (jap. se = plecy)



15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Chugaeri = za-ne (chugaeri = jap. przewrót, koziołek), po którym przyjmujemy koshi-ne = pozycję siedzącą (kucającą).



15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Zempo-ukemi = te-ne (jap. te = dłonie)



15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Ko-soto-gari / ko-uchi-gari

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **ko-soto-gari / ko-uchi-gari, yoi-dachi,**

Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył), dalej poruszanie się jak w zenkutsu-dachi suri-ashi,

- 2 mae-ni ko-soto-gari ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostanie ki-ai),
- 2 ushiro-ni ko-uchi-gari mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie ki-ai).

Migi mawari (zwrot o 90° w prawo z równoczesnym podcięciem),

- 1 mae-ni ko-uchi-gari ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnie ki-ai),
- 2 ushiro-ni ko-soto-gari mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie ki-ai),
- 1 mae-ni ko-uchi-gari ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostanie ki-ai),

Hidari mawari (zwrot o 90° w lewo do hidari zenkutsu-dashi),

Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei.

15 KYŪ

KOLOR PASA : **ŻÓŁTY**

TYTUŁ : DESHI = **PRAKTYKANT, CZELADNIK**

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Ukemi-waza/Ne-waza

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy : **ukemi-waza / ne-waza**,

Yoi-dachi, podanie nazwy: **koho-ukemi / se-ne**,

Koho-ukemi przodem do oceniającego,

Koho-ukemi tyłem do oceniającego,

Yoi-dachi, podanie nazwy : **zenpo-ukemi / te-ne**,

zenpo-ukemi przodem do oceniającego,

zenpo-ukemi tyłem do oceniającego ,

Yoi-dachi, podanie nazwy **chugaeri / za-ne** ,

chugaeri/za-ne przodem do oceniającego,

chugaeri/za-ne tyłem do oceniającego ,

Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei.

15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

OBJAŚNIENIA

OBJAŚNIENIA

Rodzaje praktyk w systemie tsunami:

- zespołowa
- indywidualna

Praktyka zespołowa odbywa się w dwóch rodzajach organizacji:

- **W klubie = dojo** (jap. miejsce spotkań)
- **W kole = dantai** (jap. grupa)

Różnią się one m.in. ilością członków (koło - co najmniej 3, klub minimum 15), obecnością instruktora (zajęcia w klubie – przeciwieństwie do koła prowadzi zawsze wykwalifikowany nauczyciel) oraz możliwością organizowania zgrupowań z egzaminami na stopienie (klub w odróżnieniu od koła - posiada takie prawo). Klub jest więc organizacją stojącą na wyższym poziomie rozwoju i posiada znacznie większe możliwości niż koło.

Charakterystyczną cechą zajęć zespołowych (zarówno w klubie jak i w kole) jest ich specyficzna, pobudzająca do wysiłku atmosfera pracy. Stwarzają ją określone zasady zachowania się członków, specjalne stroje treningowe (jap. keiko-gi), unikalna średniowieczna japońska muzyka oraz kakemono (tradycyjny zwój z artystycznie wykaligrafowanymi ideogramami tsunami).

Praktyka samodzielna podejmowana jest przez osoby, które nie mają możliwości doskonalenia się ani w klubie, ani w kole. Przy odpowiedniej organizacji pracy i właściwym podejściu zainteresowanego umożliwia ona również osiągnięcie znaczących rezultatów.

Praktyka samodzielna jest możliwa dzięki szerokiemu wykorzystywaniu materiałów szkoleniowych (publikacji i wideokaset) oraz uczestnictwie w **sesshin** (jap. zgrupowanie). Udział w zgrupowaniach, które w systemie tsunami organizowane są regularnie, stwarza możliwość poznania i opanowania wymaganego na poszczególne stopnie zasobu wiedzy i umiejętności, a następnie składania egzaminów na te stopnie. W ten sposób można systematycznie doskonalić się.

15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

OBJAŚNIENIA

OBJAŚNIENIA

Po podniesieniu swoich kwalifikacji osoba praktykująca samodzielnie może założyć i prowadzić podstawową jednostkę organizacyjną tsunami – **dantai** (jap. Koło). Dzięki temu, pracując w zespole stwarza się korzystniejsze warunki doskonalenia sobie samemu, a ponadto w efektywny sposób można pomóc w doskonaleniu się innym osobą. Później, po zdobyciu jeszcze wyższego poziomu wykształcenia oraz po kursu instruktorskiego, osoba ta może zainicjować proces przekształcania się koła w **dojo** (jap. Klub) i prowadzić w nim zajęcia w charakterze instruktora.

Rozpoczęcie praktyki samodzielnej wiąże się z formalnym wstąpieniem do krajowej federacji tsunami, w tym przypadku do **Porando Tsunami Kyokai** (jap. Polskiej Federacji Tsunami) w charakterze członka indywidualnego. W tym celu należy wypełnić i przesłać pod adres federacji specjalną deklarację członkowską wysłaną przez federację po napisaniu do niej listu. Członek indywidualny Kyokai posiada także takie same prawo, jak każdy członek klubu i koła, w szczególności ma możliwość korzystania z materiałów szkoleniowych, udziału w zgrupowaniu oraz ćwiczenia i składania egzaminów na stopnie we wszystkich dojo tsunami (w kraju i za granicą).

Jego obowiązkiem jest natomiast uczestniczenie co najmniej w jednym zgrupowaniu (sesshin) w roku oraz zorganizowanie a następnie prowadzenie koła (dantai).

De-ashi-barai = podcięcie stopą nogi przeciwnika wysuniętej w przód prostopadle do jej ustawienia (barai = zagarnięcie, ashi = noga, de = wysunięta) z mocnym szarpnięciem ręką w odwrotnym kierunku (za włosy lub bark)

Ko-soto-gari = podcięcie stopą w przeciwnym kierunku od zewnątrz (ko = mały, gari = podcięcie, soto = od zewnątrz) o małym zasięgu ruchu.

Ko-uchi-gari = podcięcie stopą nogi przeciwnika od wewnątrz (uchi = od wewnątrz) o małym zasięgu ruchu (ko = mały) z mocnym pchnięciem przeciwnika

O-soto-gari = podcięcie podudziem nogi przeciwnika od zewnątrz o dużym zakresie ruchu (o = duży) z mocnym pchnięciem przeciwnika w odwrotnym kierunku

O-uchi-gari = podcięcie podudziem nogi przeciwnika od wewnątrz o dużym zakresie ruchu (o = duży) z mocnym pchnięciem przeciwnika w odwrotnym kierunku

15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

OBJAŚNIENIA

OBJAŚNIENIA

Powierzchnie nogi, używane przy podcięciach:

- Teisoku = wewnętrzna strona stopy
- Ura-sokuto = odwrotna (wewnętrzna) krawędź stopy

Ukemi-waza = pady, po wykonaniu których przyjmujemy Ne-waza =pozycje leżące

Koho-ukemi = pad w tył, po którym przyjmujemy Se-ne = pozycję leżącą na plecach
(Se =plecy)

Zenpo-ukemi = pad w przód na ręce po którym przyjmujemy te-ne =pozycje leżącą na rękach (zenpo = przód , te = ręce)

Chugaeri = pad w przód z przewrotem (chugaeri =jap. Przewrót, koziołek), po którym przyjmujemy koshi-ne = pozycję siedzącą

15 KYŪ

KOLOR PASA : ŻÓŁTY

TYTUŁ : DESHI = PRAKTYKANT, CZELADNIK

OBJAŚNIENIA

Wymowa poszczególnych terminów:

De-ashi-barai = de-aśi-baraj

O-uchi-gari = oo-ući-gari

Ura-sokuto = Ura- sokutoo

Zenpo-ukemi = dzempoo-ukemi

Chugaeri = ćiugaeri