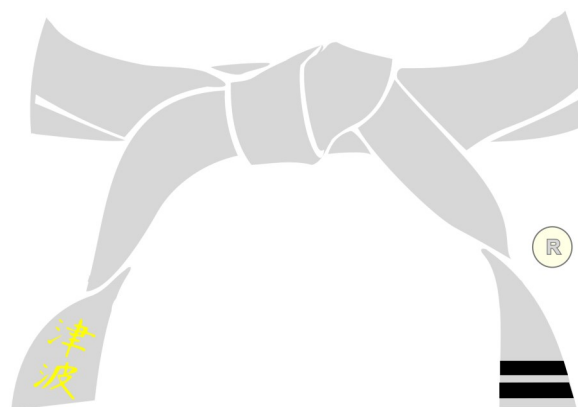


Śląskie Centrum Karate Tsunami



Wymagania na stopień

16 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

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Środki doskonalenia się w Tsunami:
 - shinri = praktyki psychiczne,
 - shugyo = praktyki fizyczne.
2. Pierwsza pomoc : skręcenia i zwichnięcia stawów, złamania kości.
3. Znajomość materiału technicznego.
4. Znajomość materiału z poprzednich stopni.

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Ura-zuki** – (jap. ura – odwrotnie)

(zenkutsu-dachi suri ashi, seiken : jodan, chudan, gedan)



STREFA CHUDAN



16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



STREFA JODAN



16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



STREFA GEDAN



16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. **Tate-zuki, age-zuki** – (jap. tate = pionowo, age = w górę)
(zenkutsu-dachi suri ashi, seiken : jodan, chudan, gedan)



TATE-ZUKI CHUDAN

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



AGE-ZUKI

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

3. **Mae-hiza-geri : kekomi, kaege** – (jap. hiza = kolano)

(zenkutsu-dachi suri ashi)



Mae-hiza-geri kaege



16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECZNICZNY



16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Mae-hiza-geri kekomi



BIODRO W PRZÓD

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

4. **Soto-ude-uke** – (jap. soto = strona zewnętrzna, do środka)
(zenkutsu-dachi suri ashi; seiken; jodan, chudan)



16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECZNICZNY

5. **Uchi-ude-uke** – (jap. uchi = strona wewnętrzna, na zewnątrz)
(zenkutsu-dachi suri ashi; seiken; jodan, chudan)



16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Mae-hiza-geri: keage, kekomi;

a) Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **mae-hiza-geri-keage, mae-hiza-geri-kekomi**, yōi-dachi,

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

- 3 mae-ni mae-hiza-geri-keage ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnie z ki-ai),

- 3 ushiro-ni mae-hiza-geri-keage mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie z ki-ai),

c) migi mawari (zwrot o 90° w prawo z równoczesnym kopnięciem),

- 2 mae-ni mae-hiza-geri-kekomi ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnie z ki-ai),

- 3 ushiro-ni mae-hiza-geri-kekomi mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie z ki-ai),

- 2 mae-ni mae-hiza-geri-kekomi ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnie z ki-ai),

d) hidari mawari (zwrot o 90° w lewo do hidari zenkutsu-dachi),

e) yōi-dachi, tachi-zen, tachi-rei, yōi.

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Soto-ude-uke

- a) Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **soto-ude-uke**, yōi-dachi,
- b) Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył), dalej poruszanie się jak w zenkutsu-dachi suri-ashi,
- 3 mae-ni chūdan oi-soto-ude-uke (ostatni z ki-ai), wśród nich pierwszy blok w trakcie przyjęcia hidari-zenkutsu-dachi,
 - 3 ushiro-ni jōdan gyaku-soto-ude-uke (ostatni z ki-ai), wśród nich pierwszy blok gyaku bez zmiany pozycji – w miejscu,
- c) migi mawari (zwrot w prawo - bez przestawiania stóp),
- 2 mae-ni jōdan gyaku-soto-ude-uke (ostatni z ki-ai), wśród nich pierwszy blok gyaku w trakcie zwrotu - w miejscu,
 - 3 ushiro-ni chūdan oi-soto-ude-uke (ostatni z ki-ai), wśród nich pierwszy blok oi bez zmiany pozycji w miejscu,
 - 2 mae-ni jōdan gyaku-soto-ude-uke (ostatni z ki-ai), wśród nich pierwszy blok gyaku bez zmiany pozycji w miejscu,
- d) hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi),
- e) yōi-dachi, tachi-zen, tachi-rei, yōi.

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

OBJAŚNIENIA 16 KYU

Środki doskonalenia się w systemie tsunami – to stosowanie równocześnie i w jednakowych proporcjach :

- **shinri** = praktyki psychiczne,
- **shugyo** = praktyki fizyczne.

Shinri (jap. praktyki psychiczne) to w systemie tsunami psychiczny aspekt doskonalenia się, dotyczy sfery wewnętrznej, czyli duchowej. Zogniskowane zostały w nim myśli wschodnich i zachodnich szkół religijno-filozoficznych.

W systemie tsunami, szczególny nacisk w zakresie rozwoju psychicznego kładzie się na ćwiczenia medytacyjne (jap. zen), które w różnych formach są stosowane na wszystkich treningach. Ćwiczenia te łączą w sobie zasady systemów wschodnich (jogi, taoizmu, buddyzmu, zwłaszcza buddyjskiej szkoły zen-shu), a także systemów zachodnich (między innymi zasady medytacyjne zakonów prawosławnych i katolickich : bazylianów, benedyktynów, cystersów, franciszkanów i jezuitów) oraz zasady muzułmańskiego zakonu sufi.

Wielką wagę w tsunami przywiązuje się również do ćwiczeń intelektualnych. Rozwój intelektualny członków traktuje się bowiem w tym systemie jako jedną z ważnych dziedzin doskonalenia się w aspekcie psychicznym. Do pobudzenia rozwoju intelektualnego członków służą przede wszystkim zajęcia teoretyczne. W związku z tym w klubach tsunami po każdym treningu trwającym 1,5 godziny, obowiązkowo są prowadzone półgodzinne zajęcia teoretyczne, uzupełnione lekturą.

Shugyo (jap. trening, praktyka) – to w systemie tsunami fizyczny aspekt doskonalenia się, a więc w sferze ciała. Polega na podnoszeniu poziomu zdrowia oraz wydajności i sprawności organizmu za pośrednictwem właściwie dozowanej aktywności fizycznej.

W tej dziedzinie bazujemy na wszechstronnym wykorzystywaniu sztuki walki tsunami zarówno jako broni, jak i z różnymi przyrządami, np. sierpem (kama), nożem (tanto), kijem (bo), nunehaku lub torfą. Sztuka walki umożliwia nam pełne doskonalenie się, rozwój samodyscypliny oraz pogłębienie zrozumienia wartości życia i zdrowia.

W tsunami wielki nacisk w dziedzinie rozwoju fizycznego, oprócz ćwiczeń sztuki walki kładzie się także na inne ćwiczenia fizyczne : ogólnorozwojowe, rozciągające, oddechowe, rozluźniające, relaksacyjne, a nawet masaż. Odzwierciedleniem tego nacisku są między innymi testy sprawnościowe, które obowiązują na poszczególne stopnie.

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

W rezultacie, w systemie tsunami w jednakowym stopniu stosowane są zarówno ćwiczenia psychiczne (shinri), jak i fizyczne (shugyo). Taka unikalna forma zajęć nie występuje w żadnym innym systemie.

Ura-zuki = pchnięcie z grupy choku-zuki, w trakcie którego pięść ustawiona jest grzbietem w dół (jap. ura =wierzch, grzbiet).

Tate-zuki = pchnięcie z grupy choku-zuki, w trakcie którego pięść ustawiona jest pionowo (jap. tate = pionowo).

Age-zuki = pchnięcie z grupy choku-zuki, w trakcie którego pięść ustawiona grzbietem w górę (jap. age = w górę).

Mae-hiza-geri = kopnięcie z grupy mae-geri-waza, wykonywane kolanem (jap. hiza = kolano). Dzieli się na dwie odmiany :

- **kekomi** = wbijające,

- **kaege** = wznoszące.

Soto-ude-uke = blok z grupy haria-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo z zewnątrz (jap. soto = strona zewnętrzna), broniąc dwóch stref: jodan, chudan.

Uchi-ude-uke = blok z grupy haria-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo od wewnątrz (jap. uchi = strona wewnętrzna), broniąc dwóch stref: jodan, chudan.

16 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Wymowa poszczególnych terminów:

Hiza = hidza

Shinri = śinri

Uchi-ude-uke = ući-ude-uke

Shugyo = śiugjoo