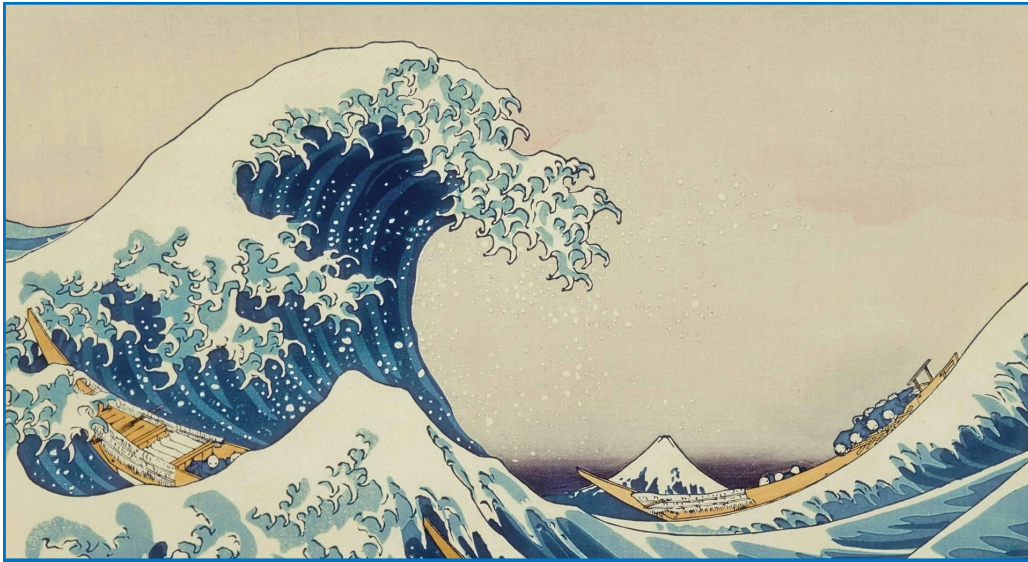


Śląskie Centrum Karate Tsunami



Wymagania na stopień

17 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

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Cele doskonalenia się : bodai i nehan.
2. Ki-me (fazy: ju, go, shunkai).
3. Ki-ai (kensei).
4. Pierwsza pomoc: krwotoki zewnętrzne i wewnętrzne.
5. Znajomość materiału do egzaminu technicznego.
6. Znajomość materiału z poprzednich stopni.

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Tachi-waza** — (jap. pozycje stojące) z **kamae-te** (kamae-te — jap. pozycje rąk).

I. hachiji-dachi — pozycja ideogramu osiem



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

II. iaigoshi-dachi – pozycja półklęcząca



Uwaga !

Zwróć uwagę na sposób oparcia stopy o podłogę.

Patrz 20 kyu lub zdjęcie poniżej :



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

III. sei-za – pozycja siedząca - podstawowa



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

IV. musubi-dachi – pozycja otwartych stóp



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

V. heisoku-dachi – pozycja zamkniętych stóp



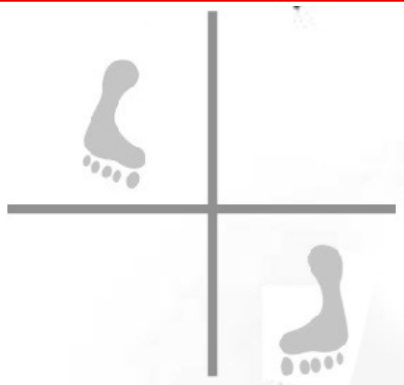
17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

VI. sho-zenkutsu-dachi – pozycja skrócona zenkutsu-dachi



Uwaga!

Porównanie sho-zenkutsu-dachi (pozycja po lewej stronie) i zenkutsu-dachi (pozycja po prawej stronie). Zwróć uwagę na odległość stóp w pozycji sho-zenkutsu-dachi!

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

VII. kake-dachi – pozycja zahaczona



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

VIII. tsuru-ashi-dachi – pozycja żurawia



Uwaga!

Pozycja tsuru-ashi-dachi jest jedną z faz wykonywania kopnięcia mae-geri-kekomi.

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. **Sukui-ude-uke** – (jap. sukui = czerpać) - blok zagarniający poziomo do wewnątrz

(zenkutsu-dachi suri-ashi; seiken)



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

3. **Gedan-ude-barai** – blok zagarniający poziomo na zewnątrz
(zenkutsu-dachi suri-ashi; seiken)



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

4. **Mae-geri-keage** – (jap. keage = kopnięcie wznoszące)
(zenkutsu-dachi suri-ashi; seiken)



17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

5. **Mae-geri-fumikomi** – (jap. fumikomi = wdepnięcie)

(zenkutsu-dachi suri-ashi; seiken)



UWAGA !

Kopnięcie mae-geri-fumikomi jest jedną z nielicznych technik w Karate Tsunami gdzie w czasie wykonywania jej stajemy na palcach.

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Mae-geri-keage

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **mae-geri-keage**, yoi-dachi,

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

- 2 mae-ni mae-geri-keage chudan ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostanie mocno),
- 2 ushiro-ni mae-geri-keage jodan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie mocno),

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

- 1 mae-ni mae-geri-keage jodan ushiro-ashi = nogą zakroczną,
- 2 ushiro-ni mae-geri-keage gedan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie mocno),
- 1 mae-ni mae-geri-keage chudan ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostanie mocno),

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

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

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Cele doskonalenia się w tsunami: bodai i nehan

W systemie tsunami doskonalenie polega na stopniowym osiągnięciu dwóch stanów psychofizycznych, będących nadrzędnymi celami wszystkich praktyk :

- Bodai – harmonii psychiki z ciałem,
- Nehan – harmonii z otoczeniem.

Bodai = stan psychofizyczny, w którym istnieje zgodność dążeń i działań psychiki oraz ciała. Ciało wykonuje wówczas ściśle polecenia umysłu, które kontroluje jego zachowanie. Z kolei kontrola zachowania się ciała umożliwia i pociąga za sobą rozwój kontroli pracy samego umysłu. Stan bodai polega zatem na wzajemnie dopełniającej się kontroli:

- zachowania ciała,
- pracy umysłu.

Nehan = to stan harmonii z otoczeniem, który polega na :

- życiu człowieka w zgodzie z biologicznymi i fizycznymi prawami natury,
- stosowania się do praw społecznych oraz zaspokajaniu swoich potrzeb w zgodzie z potrzebami innych.

Działalność nasza nie może być walką z naturą lub porządkiem społecznym i ich prawami, lecz właściwym wykorzystaniem tych praw. Człowiek, który usiłuje za wszelką cenę przekształcić naturę lub postępować nie licząc się z interesami innymi, poniesie klęskę. Pożądane efekty osiągniemy tylko wtedy, gdy zrozumiemy prawa natury oraz prawa społeczne i będziemy je właściwie wykorzystywać.

Ki-me = kontrolowanie wyładowania energii, przy zachowaniu świadomości działania. Ki-me składa się z trzech faz :

- **Ju** (jap. **miętkość**) – rozluźnienie mięśni powstrzymywanych w trakcie ruchu, w celu zwiększenia szybkości i siły mięśni użytych w działaniu,
- **Go** (jap. **twardość**) – napięcie wszystkich mięśni w chwili kontaktu, w celu osiągnięcia maksymalnego skutku.

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Ki-ai (ki = energia, ai = świadomość) = idealne wyładowanie energii. Składa się z kime oraz wyłączenia świadomości za pomocą **wrzasku** (jap. **kensei**). Celem wyłączenia świadomości jest eliminacja psychiczna zahamowań oraz zwiększenia wiary we własne siły, także negatywne oddziaływanie na psychikę przeciwnika.

Podział tai-waza (pozycji) ze względu na kontakt z podłożem;

- **tachi-waza** = pozycje stojące (w założeniach słowo tachi = jap. „stojący utwierdza się i zmienia w – dachi”),

- **ne-waza** = pozycje leżące.

Niektóre tachi-waza :

- **hachiji-dachi** = pozycja ideogramu osiem (hachi = 8, ji = ideogram)
- **iaigoshi-dachi** = pozycja półkłęcząca
- **sei-za** = podstawowa pozycja siedząca (sei = podstawowy)
- **musubi-dachi** = pozycja otwartych stóp
- **heisoku-dachi** = pozycja zamkniętych stóp
- **sho-zenkutsu-dachi** = skrócona zenkutsu-dachi (sho = mały)
- **kake-dachi** = pozycja zahaczona (kake = hak)
- **tsuru-ashi-dachi** = pozycja żurawia (tsuru = żuraw, ashi = noga)

Sukui-ude-uke (jap. sukui = czerpanie) = blok z grupy Harai-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo do wewnątrz, broniąc strefy gedan i w pewnym stopniu chudan. Blok ten podobny jest do ruchu czerpania wody.

Gedan-ude-barai = blok z grupy Harai-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo na wewnątrz, strefy gedan i w pewnym stopniu chudan. Słowo harai (jap. zagarnięcie) w złożeniach utwierdza się i zmienia w barai.

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Keri-waza = kopnięcia. W złożeniach słowo keri utwardza się i zmienia w geri.

Podział keri-waza ze względu na sposób prowadzenia nogi:

- chokuritsu-geri-waza = po linii prostej,
- wageri-waza = po okręgu.

Podział chokuritsu-geri-waza ze względu na ustawienie w stosunku do przeciwnika:

- mae-geri-waza = przodem,
- yoko-geri-waza = bokiem,
- ushiro-geri-waza = tyłem.

Mae-geri-keage = kopnięcie z grupy, mae-geri-waza w górę, wznosząc (kaege = jap. kopnięcie wznoszące). Powierzchnie uderzeniowe stopy przy mae-geri-keage:

- koshi – brzusiec stopy
- tsumasaki – palce
- haisoku – grzbietem

Mae-geri-fumikomi = kopnięcie z grupy mae-geri-waza w dół (fumikomi = jap. wdepnięcie). Główna powierzchnia uderzeniowa stopy przy mae-geri-fumikomi :

kakato = pięta

17 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Wymowa poszczególnych terminów:

Ju = Dziu

Hachiji-dachi = haćidzi-daći

Sei-za = sej-za

Ushiro-geri-waza = uśiro-geri-ładza

Sho-zankutsu-dachi = ści-dzenkucu-daći

Chokuritsu-geri-waza = ciokuricu-geri-ładza

Yoko-geri-waza = joko-geri-ładza

Koshi = kośi