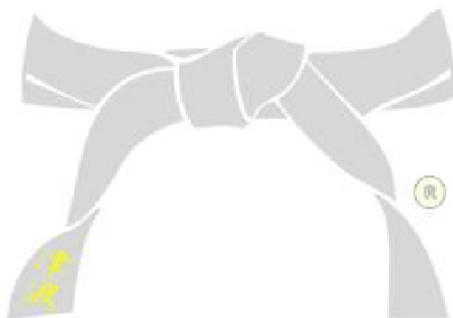


# Śląskie Centrum Karate Tsunami



Wymagania na stopień

# 18 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**

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Pisownia ideogramów tsunami
2. Liczenie do 10 w języku japońskim.
3. Dojo.
4. Kakemono.
5. Pierwsza pomoc: stłuczenie, skaleczenie, krwawienie z nosa, przerwanie mięśnia lub ścięgna.
6. Znajomość materiału do egzaminu technicznego.
7. Znajomość materiału z poprzednich stopni.

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Kara-zuki** – przodem i bokiem w kiba-dachi ; wszystkie rodzaje pięści

Wymagana kolejność ruchów :

I. jodan ippon-ken, II. chudan nakadaka-ken, III. gedan hira-ken (ki-ai)

I. jodan ippon-ken, II. chudan nakadaka-ken, III. gedan hira-ken, IV. chudan ryuto-ken (ki-ai)

I. jodan ippon-ken, II. chudan nakadaka-ken, III. gedan hira-ken, IV. chudan ryuto-ken, V. jodan seiken (ki-ai)

*(Liczby rzymskie oznaczają numery poniższych zdjęć)*

Patrz strona 12.



I. ippon-ken na strefę jodan w pozycji kiba-dachi

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



**II. nakadaka-ken na strefę chudan w pozycji kiba-dachi**

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



**III. hira-ken na strefę gedan w pozycji kiba-dachi**

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



**IV. ryuto-ken na strefę chudan w pozycji kiba-dachi**

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



**V. seiken na strefę jodan w pozycji kiba-dachi**

**Uwaga!**

**Wszystkie ułożenia dłoni patrz egzamin na 19 Kyu.**



# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. **Kara:** oi-zuki/gyaku-zuk

I. **Oi - zuki** - wbiecie tą samą ręką co noga z przodu,

II. **Gyaku-zuki** - wbiecie ręką przeciwną do nogi.



# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

3. **Age-ude-uke** (jap. age – podnoszenie) - blok zagarniający pionowo w górę przedramieniem

(zenkutsu-dachi suri-ashi seiken)



# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

4. **Otoshi-ude-uke** (jap. otoshi - obniżanie) - blok zagarniający pionowo w dół przedramieniem  
(zenkutsu-dachi suri-ashi seiken)



# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

### Kara-zuki

Tachi-zen , tach-rei, podanie nazwy: **kara-zuki**, yoi-dachi,

Kiba-dachi na wprost (równocześnie z pierwszym wbiciem),

10 kara-zuki chudan seiken (2 ostatek bardzo mocno),

Kara-zuki seiken na strefy, każde wbicie z odpowiednim rodzajem pięści:

- jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken (ki-ai),
- jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken, chudan ryuto-ken (ki-ai),
- jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken, chudan ryuto-ken, jodan seiken (ki-ai).

Hidari mawari (zwrot 90° na lewej nodze – równocześnie pierwsze wbicie),

Kiba-dachi bokiem, każde wbicie z odpowiednim rodzajem pięści:

- jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken (ki-ai),
- jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken, chudan ryuto-ken (ki-ai),
- jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken, chudan ryuto-ken, jodan seiken (ki-ai),

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

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## Kara : oi-zuki / gyaku-zuki

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **oi-zuki / gyaku-zuki**, yoi-dachi,

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

- 3 mae-ni oi-zuki chudan seiken (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie podczas hidari zenkutsu-dashi,
- 3 ushiro-ni gyaku-zuki jodan ippon-ken (ostatnie ki-ai), wśród nich wbicie pchnięcie gyaku bez zmiany pozycji, czyli w miejscu.

Migi mawari (zwrot w prawo – bez przestawiania stóp),

- 2 mae-ni gyaku-zuki jodan nakadaka-ken (ostatnie ki-ai), wbicie gyaku w trakcie zwrotu w miejscu,
- 3 ushiro-ni oi-zuki gedan hira-ken (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie gyaku bez zmiany pozycji, czyli w miejscu,
- 2 mae-ni gyaku-zuki chudan ryuto-ken (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie gyaku bez zmiany pozycji, w miejscu.

Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi),

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

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## Age-ude-uke

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **age-ude-uke**, yoi-dachi,

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

- 3 mae-ni oi (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwszy blok w trakcie przyjęcia hidari-zenkutsu-dachi,
- 3 ushiro-ni gyaku (ostanie ki-ai), wśród nich pierwszy blok bez zmiany pozycji, czyli w miejscu.

Migi mawari (zwrot w prawo – bez przestawiania stóp),

- 2 mae-ni gyaku (ostanie ki-ai), wśród nich pierwszy blok gyaku w trakcie zwrotu w miejscu,
- 3 ushiro-ni oi (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwszy blok oi bez zmiany pozycji, czyli w miejscu,
- 2 mae-ni gyaku (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwszy blok gyaku bez zmiany pozycji, w miejscu.

Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi),

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

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

**Ideogramy tsunami** - słowo tsunami zapisywane jest w alfabecie kanji (ideograficznym piśmie japońskim i chińskim) za pomocą dwóch znaków tzn. ideogramów

Ideogram pierwszy to znak **tsu** = jap. Port, zaś ideogram drugi to znak **nami** = jap. fala. Trzy kreski, widoczne z lewej strony obu ideogramów, oznaczają w alfabecie kanji wodę (obrazowe przedstawienie spadających kropli wody). Ważną sprawą w piśmie kanji jest kolejność pisania poszczególnych kresek danego ideogramu.

## Liczebniki japońskie :

6 = roku,

7 = shichi (wym. śiści),

8 = hachi (wym. haści),

9 = kyu (wym. kjuu) lub ku (wym. kuu),

10 = ju (wym. dziuu).

**Dojo** (jap. do = droga, jo = miejsce) = termin ten posiada dwa znaczenia:

- Miejsce zajęć, zwykle jest to sala treningowa,
- Klub tsunami (jednostka organizacyjna w systemie tsunami).

Wychodząc i wchodząc z miejsca zajęć należy wykonać tachi-rei = ukłon stojąc. Celem tego ukłonu jest wyrażenie szacunku dla pracy wszystkich obecnych w dojo, także pracy dla samego siebie.

**Kakemono** = zwój bawełniany z wykaligrafowanymi ideogramami tsunami, wieszany w dojo.

**Podział tsuki-waza** ze względu na pozycje rąk w stosunku do nóg :

- **oi-zuki** = wbicie ręką jednostronną do nogi wykroczonej,
- **gyaku-zuki** (gyaku = odwrotnie) = wbicie ręką drugostronną do nogi wykroczonej.

**Ude-uke-waza** = bloki przedramieniem (uke = przedramię).

**Rodzaje uderzeń ude-uke-waza:**

- Harai-uke-uke = bloki zagarniające,
- Osac-ude-uke = bloki powstrzymujące.

# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

**Age-ude-uke** = blok z grupy harai-uke-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się pionowo w górę (age = podnoszenie), broniąc strefy ciała jodan i w pewnym stopniu chudan.

**Otoshi-ude-uke** = blok z grupy harai-uke-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się pionowo w dół (otoshi = obniżanie), broniąc strefy ciała chudan i w pewnym stopniu jodan.



# 18 KYŪ

KOLOR PASA : BIAŁY

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

## Wymowa poszczególnych terminów:

Kanji = Kandzi

Dojo = doodzioo

Gyaku-zuki = giaku-dzuki

Oi-zuki = oi-dzuki

Otoshi-ude-uke = otości-ude-uke