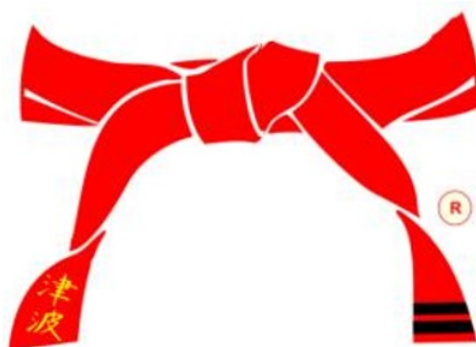


Śląskie Centrum Karate Tsunami



Wymagania na stopień

19 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

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Cechy Tsunami.
2. Liczenie do 5 w języku japońskim.
3. Zen (medytacja).
4. Metoda medytacji : Kiku koto-ni shuchu-suru = koncentracja na słuchaniu.
5. Muzyka Tsunami.
6. Definicja pierwszej pomocy.
7. Apteczka pierwszej pomocy.
8. Znajomość materiału do egzaminu technicznego.
9. Znajomość materiału z poprzedniego stopnia.

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Ken** (jap. pięść) - rodzaje pięści

1. **seiken** – pięść podstawowa



2. **ippon-ken** – pięść z jednym palcem



19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

3. nakadaka-ken – pięść z palcem środkowym



4. hira-ken – pięść wydłużona



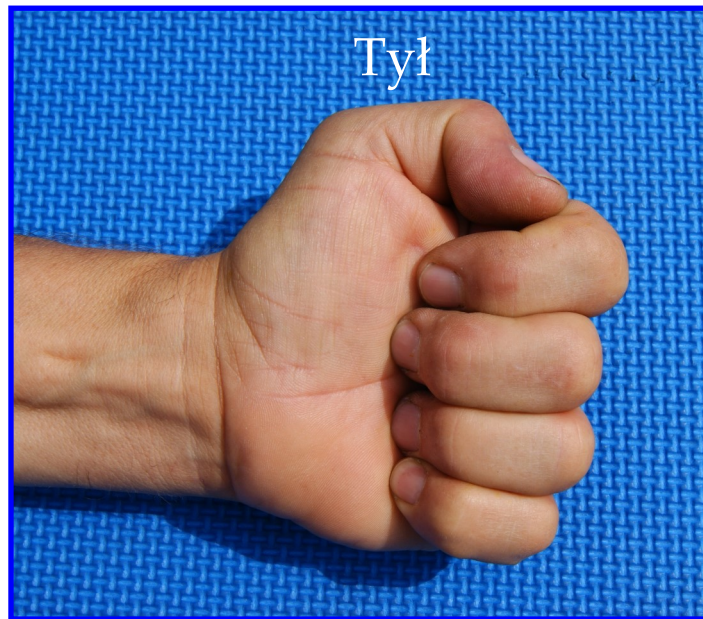
19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

5. ryuto-ken — pięść głowa smoka



19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

STREFY CIAŁA



JODAN

Strefa górna :

GŁOWA

CHUDAN

Strefa środkowa :

TUŁÓW DO PASA

GEDAN

Strefa dolna :

OD PASA W DÓŁ

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. **Kara-zuki seiken** — przodem w kiba-dachi, wykonywane na strefy:

Wymagana kolejność ruchów :

I. jodan, II. chudan, III. gedan (ki-ai - mocniej),

I. jodan, II. chudan, III. gedan, II. chudan (ki-ai - mocniej),

I. jodan, II. chudan, III. gedan, II. chudan, I. jodan (ki-ai - mocniej).

(Liczby rzymskie oznaczają numery poniższych zdjęć)

Patrz strona 13.



Uwaga !

Stopy powinny znajdować się równolegle do siebie

Pozycja Kiba-dachi p. wymagania na stopień 20 kyu.

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

3. Zenkutsu-dachi suri-ashi (suri-ashi = krok przestawny)



Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)

- 2 suri-ashi mae-ni (ostatni krok ki-ai)

- 2 suri-ashi ushiro-ni (ostatni krok ki-ai)

Migi mawari (zwrot w prawo -bez przestawiania stóp)

- 1 suri-ashi mae-ni (ostatni krok ki-ai)

- 2 suri-ashi ushiro-ni (ostatni krok ki-ai)

- 1 suri-ashi mae-ni (ostatni krok ki-ai)

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

Patrz strona 14.

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

4. **Mawashi-zuki** = jap. wbicie po okręgu

(zenkutsu-dachi suri-ashi; seiken; jodan; chudan; gedan)



I. **Tate-mawashi-zuki** (jap. tate = pionowo)



II. **Age-mawashi-zuki** (jap. age = grzbietem do góry)

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



III. Ura-mawashi-zuki (jap. ura = wnętrzem dłoni do góry)

Patrz strona 15.

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Kara-zuki seiken

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

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

10 kara-zuki seiken chudan (2 ostatnie wbicia ki-ai),

Kara-zuki seiken na strefy:

- jodan, chudan, gedan (ki-ai),

- jodan, chudan, gedan, chudan (ki-ai),

- jodan, chudan, gedan, chudan, jodan (ki-ai),

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

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Zenkutsu-dachi suri-ashi

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **zenkutsu-dachi suri-ashi**, yoi-dachi,

Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył),

- 2 suri-ashi mae-ni,

- 2 suri-ashi ushiro-ni,

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

- 1 suri-ashi mae-ni,

- 2 suri-ashi ushiro-ni,

- 1 suri-ashi mae-ni,

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

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

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Mawashi-zuki

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **mawashi-zuki**, yoi-dachi,

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

- 3 mae-ni oi-tate-mawashi-zuki chudan (ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi,
- 3 ushiro-ni gyaku-age-mawashi-zuki jodan (ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie gyaku bez zmiany pozycji, w miejscu

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

- 2 mae-ni gyaku-age-mawashi-zuki jodan (ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie gyaku w trakcie zwrotu w miejscu,
- 3 ushiro-ni oi-ura-mawashi-zuki gedan (ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie oi w trakcie zwrotu w miejscu,
- 2 mae-ni gyaku-kara-mawashi-zuki chudan (ki-ai), wśród nich pierwsze wbicie gyaku w trakcie zwrotu w miejscu.

Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dashi).

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

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

OBJAŚNIENIA 19 KYU

Cechy Tsunami

Styl Tsunami ukierunkowany jest na osiągnięcie maksymalnej skuteczności w walce realnej i to z kilkoma napastnikami. Zawiera wszelkie możliwe techniki, skuteczne w walce, jednak z naciskiem na naukę i stosowanie technik najbardziej niebezpiecznych dla napastników. W stylu Tsunami wielką rolę odgrywają także ćwiczenia z użyciem różnych przyrządów, na przykład bo (długiego kija), hanbo (krótkich kijów – pałek), nunchaku (krótkiego cepa), tonfa (pałki wielofunkcyjnej), kama (sierpa), tanto (noża), a nawet przedmiotów przypadkowych, jak klucze, teczka, łopata czy krzesło.

Specyficzną cechą Tsunami jest traktowanie tego systemu, zwłaszcza jego technik, przez ćwiczących nie jako cel, lecz jako środek, służący do wszechstronnego doskonalenia się. W związku z tym wielki nacisk - niespotykany w innych stylach - kładzie się w Tsunami na stosowanie podczas zajęć różnych ćwiczeń psychicznych, szczególnie intelektualnych oraz medytacyjnych. Ćwiczenia te harmonijnie łączą w sobie zasady medytacji, wypracowane zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie.

Liczebniki japońskie:

1 = **ich** (wym. ići)

2 = **ni**,

3 = **san**,

4 = **shi** (wym. śi) lub **yon** (wym.jon)

5 = **go**

Zen (jap. medytacja) = ćwiczenie psychiczne polegające na maksymalnym koncentrowaniu myśli na jednym temacie. Najczęściej medytacja stosowana jest w pozycji za-zen (jap. medytacja siedząca), z rękami ułożonymi w pozycji hokkai join.

Kiku koto-ni shuchu-suru = koncentracja na słuchaniu (Kiku = słuchać). Metoda ta polega na skupieniu swojej uwagi na czynności słuchania – odbierania dźwięków z wyeliminowaniem wszelkich myśli i doznań. W trakcie tej metody oczy są zamknięte

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Muzyka tsunami = specjalna muzyka, używana w systemie tsunami do wytwarzania na treningu odpowiedniego nastroju, w zwłaszcza w trakcie medytacji. Oparta jest na motywach muzyki, używanej od XIII wieku w japońskich klasztorach za-shu. Odtwarzana jest na dwóch tradycyjnych instrumentach: samisen (cytrze) i shakuhachi (flecie). Muzyka ta złożona jest z dźwięków jakby przypadkowych i przez to zupełnie spontanicznie wyraża naturalne dźwięki: plusk, szumy i szmery, wydawane przez górskie potoki. Muzyka tsunami wpływa uspokajająco na osoby impulsywne, zaś pobudza osoby powolne.

Ken = pięść.

Rodzaje pięści:

- Seiken = pięść podstawowa
- Ippon-ken = pięść z jednym palcem
- Nakadaka-ken = pięść z palcem środkowym
- Hira-ken = pięść wydłużona
- Ryuto-ken = pięść głowa smoka

Tsuki-waza = wbicie, czyli techniki zaczepne, których celem jest wbicie ręki w ciało przeciwnika.

Rodzaje tsuki-waza :

- Choku-zuki = wbicie po linii prostej,
- Wa-zuki = wbicie po okręgi.

Podział choku-zuki ze względu na pozycję pięści w momencie trafienia:

- Ura-zuki = wnętrzem dłoni do góry,
- Tate-zuki = pionowo,
- Age-zuki = grzbietem do góry,
- Kara-zuki = z obrotem o 180°.

Mawashi-tsuki = jedna z odmian wa-zuki przy której występuje silny obrót barkami, mający na celu zwiększenie siły pchnięcia.

Suri-ashi (suri= przestawienie, ashi = noga) – krok przestawny

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Dan = strefy ciała

- Jodan = strefa górna, głowa i szyja
- Chudan = strefa środkowa, tułów do pasa
- Gedan = strefa dolna, od pasa w dół

Mawari = zwrot

- Hidari mawari = zwrot w lewo
- Migi mawari = zwrot w prawo

Pierwsza pomoc (jap. kyukyu) – zespół czynności ratunkowych wykonywanych przez osoby znajdujące się na miejscu wypadku.

Apteczka pierwszej pomocy = pojemnik ze środkami, używanymi przy udzielaniu pierwszej pomocy.

Powinna zawierać :

- Środki opatrunkowe
- Środki odkażające
- Środki przeciwbólowe
- Środki nasercowe i żołądkowe
- Środki pomocnicze : nożyczki lub skalpel, agrałkę itp.



Nożyczki



Pęseta



Latarka



Gumowe rękawiczki
jedenorazowego użytku



Maseczki do sztucznego
oddychania



Jalowe opatrunki



Plastry z opatrunkiem



Bandaże



Chusty trójkątne



Plaster



Agrałki



Koc ratunkowy

19 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 2 CZARNYMI BELKAMI

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

Wymowa poszczególnych terminów:

Shuch-suru = śiuućiuu-sru

Choku-zuki = cioku-dzuki

Mawashi-zuki = małaši-dzuki

Suri-ashi = suri- aši

Hokkai-join = hokkoj džiooin

Ryuto-ken = rjuutoo -ken

Tsuki-waza = cuki-łaza

Wa-zuki = ła-dzuki

Mawashi-zuki = małaši-dzuki

Jodan = dżoodan

Chudan = ćiuudan

Shamisen = śiamisen

Shakuhachi = śiakuhaći

Kyukyu = kjuukjuu