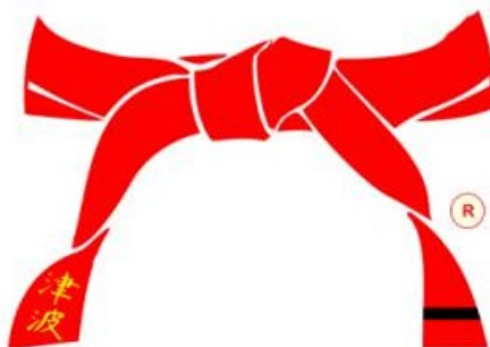


# Śląskie Centrum Karate Tsunami



Wymagania na stopień

# 20 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](http://www.tsunamikarate.pl)

[karatebytom@op.pl](mailto:karatebytom@op.pl)



**Bytom 2017**

# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Tłumaczenie słowa tsunami.
2. Definicja systemu tsunami.
3. Komendy stosowane w trakcie treningu.
4. Znajomość shiki (ceremonii).
5. Znajomość materiału do egzaminu technicznego.

# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Obi** (jap. pas) - samodzielne wiązanie pasa do karate



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

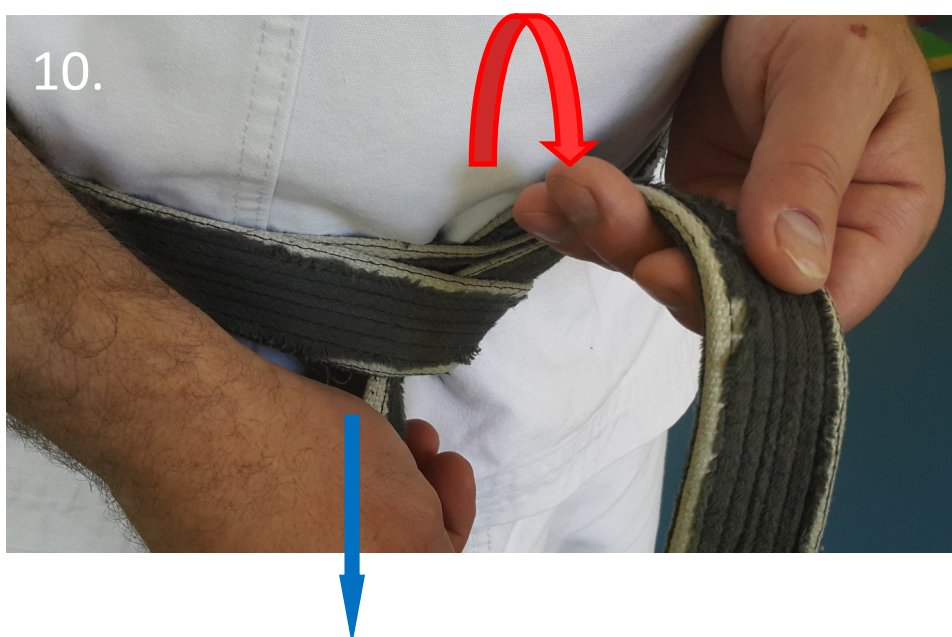
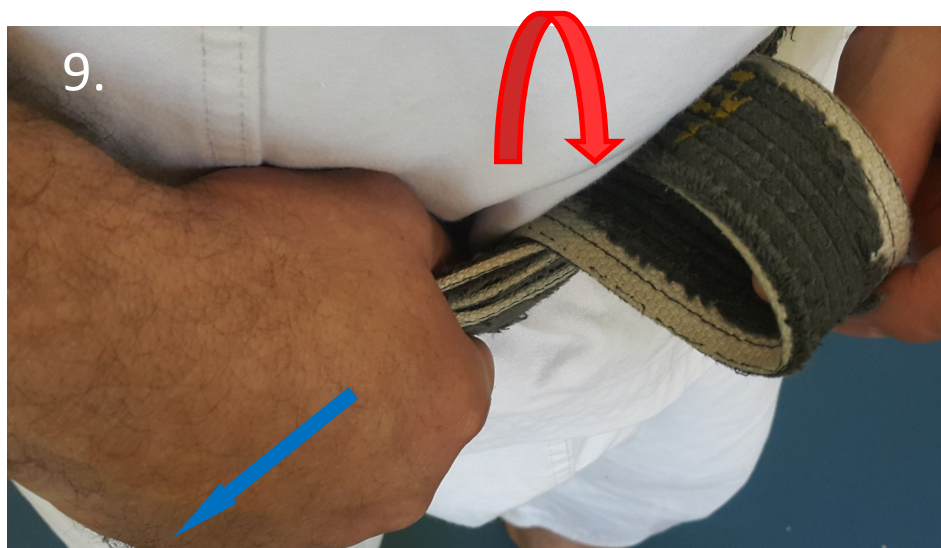


# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

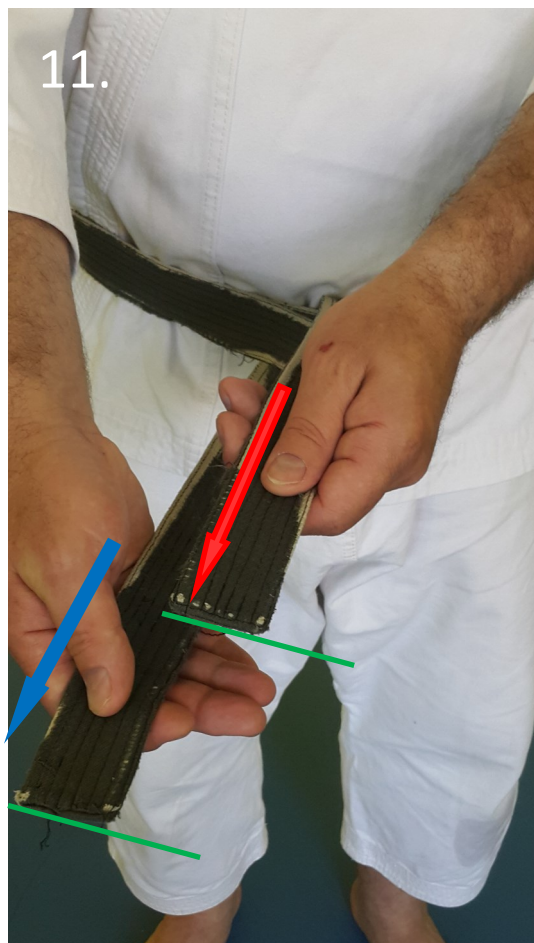


# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



Krok 11. – NIEBIESKI ma być dłuższy od CZERWONEGO

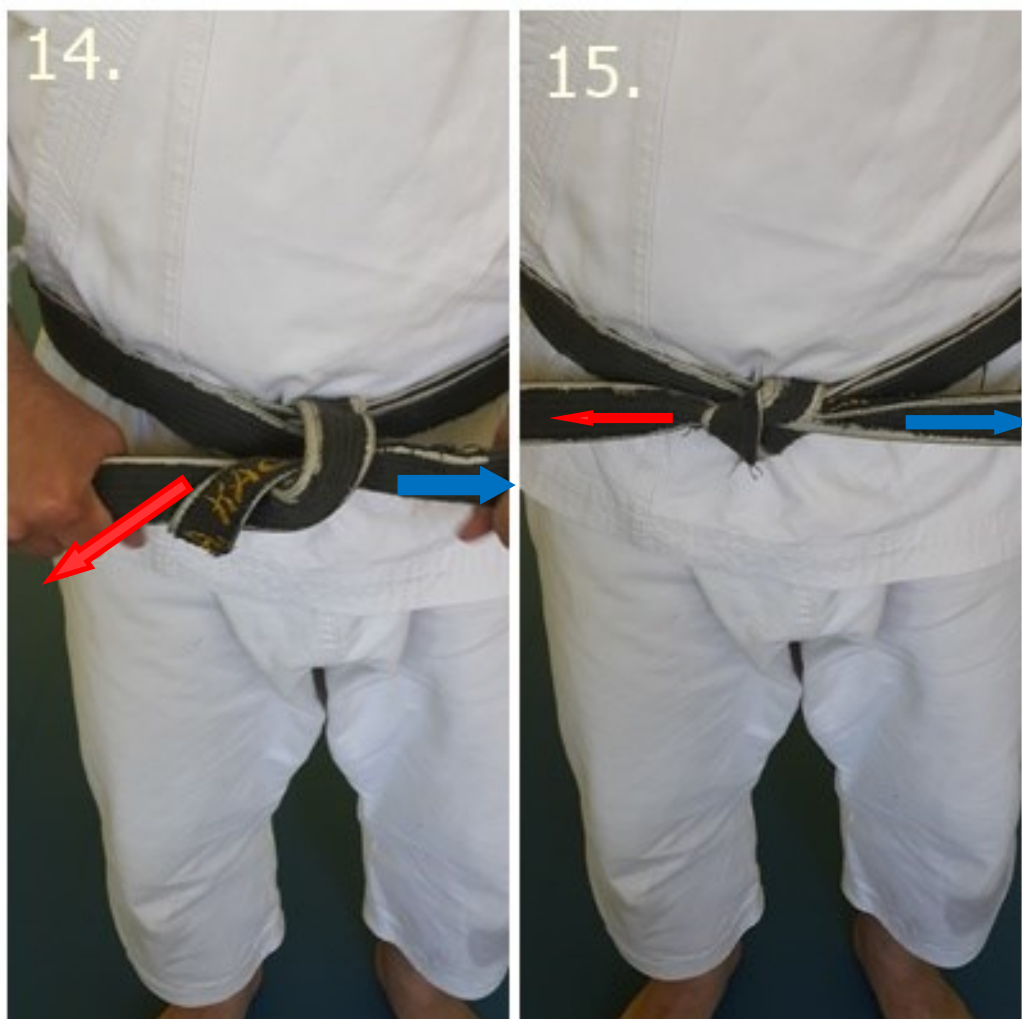


# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. **Keiko - gi** (jap. strój do karate) - wymienienie elementów stroju treningowego



- A) Kimono – bluza (góra stroju)
- B) Obi – pas
- C) Hakama – spodnie

# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## Składanie keiko-gi (stroju treningowego)



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

3. **Shizen-tai** = jap. pozycje ceremonialne

1. **iaigoshi-dachi** – pozycja półkłęząca



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. za-zen — pozycja siedząca



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Pozycja przejściowa przy wstawaniu z za-zen do tachi-zen



## WAŻNE !

Zwróć uwagę na wbicie palców stopy **chusoku** (jap. poduszka stopy)  
w podłogę



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## 3. tachi-zen — pozycja stojąca



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## 4. yoi-dachi – pozycja gotowości



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

4. **Hanmi** = jap. pozycje walki

1. **hidari** (jap. lewa) **zenkutsu-dachi** – pozycja z lewą nogą z przodu



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

2. **migi** (prawa) **zankutsu-dachi** – pozycja z prawą nogą z przodu



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## 3. kiba-dachi — pozycja jazdy konnej



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

## WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

### Shizen-tai:

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **shizen-tai**,

Podanie nazwy: **iaigoshi-dachi**, przyjęcie tej pozycji,

Podanie nazwy: **za-zen**, przyjęcie tej pozycji,

Podanie nazwy: **tachi-zen**, przyjęcie tej pozycji,

Podanie nazwy: **yoi-dashi**, przyjęcie tej pozycji,

Tachi-zen, tachi-rei.

### Hanmi

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy : **hanmi**,

Yoi-dachi, podanie nazwy: **hidari zankutsu-dachi**, przyjęcie tej pozycji,

Yoi-dachi , podanie nazwy: **migi zenkutsu-dachi**, przyjęcie tej pozycji,

Yoi-dachi , podanie nazwy: **kiba-dachi**, przyjęcie tej pozycji,

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

# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

## OBJAŚNIENIA 20 KYU

Słowo „tsunami” w języku japońskim znaczy „wielka fala”.

**TSUNAMI** = styl walki i proporcjonalnego, równoczesnego i równomiernego doskonalenia się w dwóch aspektach :

- Fizycznym,
- Psychicznym.

**Celem stylu tsunami** jest podnoszenie i utrzymywanie możliwie najpełniejszego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego, a także zabezpieczenie go przed utratą w razie napaści.

**Shiki** = ceremonia, stosowana na treningach tsunami.

Elementy shiki:

- **shizen-tai** = pozycje ceremonialne:

- ◇ **tachi-zen** = pozycja stojąca,
- ◇ **za-zen** = pozycja siedząca,
- ◇ **iaigoshi-dachi** = pozycja półkłęząca,
- ◇ **yoi-dachi** = pozycja gotowości.

- **reigi** = ukłony (tachi-rei = ukłon stojąc, za-rei = ukłon siedząc)

- ◇ **shomen-ni rei** = ukłon wyrażający szacunek dla idei tsunami i pracy poprzedników
- ◇ **sensei-ni rei** = ukłon wyrażający szacunek dla pracy nauczyciela,
- ◇ **otaga-ni rei** = ukłon wyrażający szacunek dla pracy samego siebie .

**Tai-waza** = pozycje ciała.

Podział pozycji ze względu na położenie w stosunku do podłoża :

- **tachi-waza** = pozycje stojące,
- **ne-waza** = pozycje leżące.

# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

## OBJAŚNIENIA

Pozycje ze względu na cel wykonania:

- **shizen-tai** = pozycje ceremonialne,
- **hanmi** = pozycje walki.

Podstawowe pozycje walki (**hanmi**):

- **zenkutsu-dashi** = pozycja przednia :
  - ◇ **hidari** = lewostronna,
  - ◇ **migi** = prawostronna,
  - ◇ **kiba-dachi** = pozycja jazdy konnej.

**Kamae-te** = pozycje rąk w hanmi. Składa się z dwóch elementów:

- **Mae-te gamae** = garda (ręka w przodzie na wysokości piersi),
- **Hikite-no gamae** = pozycja ręki przy boku ciała.

**Keiko-gi** (keiko = ćwiczenie, gi = strój) = biały strój treningowy.

Elementy keiko-gi:

- ◇ Kimono = górna część ubioru,
- ◇ Hakama = spodnie,
- ◇ Obi = pas.

**Uwaga ! :**

Do egzaminu można przychodzić tylko w czystym keiko-gi z odpowiednimi haftami i naszywkami:

- Haft tsunami na lewej piersi kimona,
- Haft tsunami w rogu lewej połowy kimona,
- Haft tsunami na jednym końcu obi,
- Naszywka dojo (klubu) na lewym ramieniu kimona,
- Naszywka – znak tsunami, na jednym końcu obi,
- Naszywka – znak tsunami w rogu lewej połowy kimona.



# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

## Komendy stosowane w trakcie treningu:

Shiki = ceremonia,

Rei = ukłon,

Yoi = przygotowanie,

Hajime = rozpoczęcie,

Yame = zakończenie,

Yasume = rozluźnienie,

Mokuso = rozpoczęcie medytacji,

Kihon = ustawienie w kolumnie do ćwiczeń technik,

Kamea = przyjęcie pozycji całego ciała,

Kamea-te = przyjęcie pozycji rąk,

Migi = prawa strona,

Hidari = lewa strona,

Mae-ni = do przodu,

Ushiro-ni = do tyłu,

Basho-ni = w miejscu.

# 20 KYŪ

KOLOR PASA : CZERWONY Z 1 CZARNĄ BELKĄ

TYTUŁ : SEITO = UCZEŃ

OBJAŚNIENIA

**Wymowa poszczególnych terminów:**

Kyu = kjuu

Shoo-no shiken = śioho-ni śiken

Jissai-no shiken = džissaj-no śiken

Shiki = śiki

Shizen-tai = śidzen-taj

Tachi-zen = taći-zen

Za-zen = dza-dzen

Iaigoshi-dashi = jaigośi-daći

Yoi-dachi = jooi-daći

Shomen-ni-rei = śiomen-ni rei

Tai-waza = taj-laza

Hanmi = hammi

Zenkutsu-dachi = dzenkucu-daći

Dojo = doodźioo

# Soke Ryszard Murat



URODZONY 13 SIERPNIA 1958 ROKU W KAZIMIERZU DOLNYM.

UKOŃCZYŁ KILKA FAKULTETÓW. PRAWNIK: WYDZIAŁ PRAWA I ADMINISTRACJI UNIWERSYTETU WARSZAWSKIEGO ORAZ AKADEMIA SPRAW WEWNĘTRZNYCH MSW. PONADTO W LATACH 1979-1981 UCZYŁ SIĘ JĘZYKA JAPOŃSKIEGO W SGH W WARSZAWIE POD KIERUNKIEM ZNANEGO JAPONISTY PROF. OKAZAKI TSUNEO.

POCZĄTKOWO PRZEZ WIELE LAT UPRAWIAŁ JUDO ORAZ SHOTOKAN, A TAKŻE KILKA INNYCH STYLÓW.

W 1979 ROKU ZAŁOŻYŁ NOWOCZESNY STYL KARATE - TSUNAMI (UKIERUNKOWANY NA NAJWIĘKSZĄ SKUTECZNOŚĆ W WALCE REALNEJ ORAZ WYRÓŻNIAJĄCY SIĘ NAUKOWĄ METODYKĄ SZKOLENIOWĄ ORAZ DUŻYM NACISKIEM NA ĆWICZENIA MEDITACYJNE I INTELEKTUALNE). STYL TEN ODNIÓSŁ JUŻ OGROMNE SUKCESY - ROZWIJAJĄC SIĘ NIE TYLKO W POLSCE, LECZ RÓWNIEŻ W WIELU INNYCH KRAJACH EUROPY, AZJI, AFRYKI I AMERYKI.

OD 1980 ROKU JEST PREZESEM POWOŁANEJ WÓWCZAS TSUNAMI RENMEI (FEDERACJI KARATE TSUNAMI). NAUCZYCIEL WSZYSTKICH MISTRZÓW I INSTRUKTORÓW TSUNAMI. INICJATOR POWSTANIA WIELU OŚRODKÓW TSUNAMI W POLSCE I W INNYCH KRAJACH. ORGANIZATOR OGROMNEJ LICZBY KRAJOWYCH I MIĘDZYNARODOWYCH ZGRUPOWAŃ TSUNAMI. Z UWAGI NA JEGO ZASŁUGI I POZYCJĘ W KARATE TSUNAMI RYSZARD MURAT NOSI ZASZCZYTNY TYTUŁ SOKE (JAP. „ZAŁOŻYCIEL, GŁOWA”).

PONADTO, OD 1989 ROKU JEST PREZESEM POLSKIEJ FEDERACJI DALEKOWSCHODNICH SZTUK I SPORTÓW WALKI (ZRZESZAJĄCEJ KILKADZIESIĄT ORGANIZACJI RÓŻNYCH STYLÓW ORAZ MISTRZÓW O WYSOKICH I NAJWYŻSZYCH STOPNIACH MISTRZOWSKICH). JAKO PREZES TEJ FEDERACJI ZORGANIZOWAŁ I WSPÓŁORGANIZOWAŁ DZIESIĘĆ OGÓLNOPOLSKICH FESTIWALI DALEKOWSCHODNICH SZTUK WALKI. PONADTO PRZEPROWADZIŁ KILKADZIESIĄT KURSÓW INSTRUKTORÓW RÓŻNYCH STYLÓW, KTÓRE UKOŃCZYŁO BLISKO TYSIĄC OSÓB, PROWADZĄCYCH OBECNIE ZAJĘCIA JIU-JITSU, AIKIDO, KARATE TSUNAMI, KUNG-FU/WU-SHU, TAEKWONDO, VO-QUYEN, KALI/ESCRIMA, KRAV MAGA, CAPOIERA, KARATE SHOTOKAN, KARATE KYOKUSHIN, BRAZylijskiego JIU-JITSU ITD. W POLSCE I ZA GRANICĄ.

WSPÓLAUTOR PROJEKTÓW AKTÓW PRAWNYCH: ZARZĄDZENIA W SPRAWIE UPRAWIANIA DALEKOWSCHODNICH SPORTÓW WALKI 1983 ORAZ USTAWY O KULTURZE FIZYCZNEJ 1990. CZŁONEK POLSKIEGO STOWARZYSZENIA PRAWA SPORTOWEGO (ZRZESZAJĄCEGO KILKUDZIESIĘCIU PRAWNIKÓW - WYKŁADOWCÓW UCZELNIANYCH I AUTORÓW PROJEKTÓW AKTÓW PRAWNYCH).

AUTOR WIELKIEJ LICZBY PUBLIKACJI: ARTYKUŁÓW, BROSZUR, FILMÓW I KSIĄŻEK Z ZAKRESU DALEKOWSCHODNIEJ KULTURY I SZTUKI WALKI WRĘCZ.

PIERWSZA W POLSCE KSIĄŻKA NA TEMAT KARATE - "KARATE TSUNAMI 10 KYU" (1980).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [HTTP://WWW.KARATETSUNAMI.EU/PL/INDEX.PHP?ID=6](http://www.karatetsunami.eu/pl/index.php?id=6)

# Hanshi Andrzej Kaczmar 9 dan Karate



PREZES ŚLĄSKIEGO CENTRUM KARATE TSUNAMI. ORGANIZATOR WIELU SZKOLEŃ, KURSÓW SAMOOBRONY I TURNIEJÓW KARATE TSUNAMI. WIELOKROTNY MEDALISTA MISTRZOSTW POLSKI I PUCHARÓW POLSKI.

MEDALISTA MISTRZOSTW EUROPY—POLSKA 2008 (SREBRO)

PUCHAR ŚWIATA CEMPO WĘGRY 2011 (SREBRO)

MISTRZOSTWA ŚWIATA—POLSKA 2010 (BRĄZ)

MISTRZOSTWA ŚWIATA—WŁOCHY 2012 (SREBRO)

MISTRZOSTWA ŚWIATA—WŁOCHY 2013 (BRĄZ)

PUCHAR ŚWIATA CEMPO WĘGRY 2019 (SREBRO)

ORGANIZATOR I MISTRZOSTW EUROPY KARATE TSUNAMI 2008.

AUTOR PUBLIKACJI O CHARAKTERZE SZKOLENIOWYM Z ZAKRESU SAMOOBRONY. INSTRUKTOR KARATE TSUNAMI, PROWADZĄCY I NADZORUJĄCY ZAJĘCIA W SEKCJACH PODLEGŁYCH ŚCKT. PRZEZ WIELE UPRAWIAŁ RÓŻNE STYLE KARATE, JU-JUTSU I AIKIDO. ZORGANIZOWAŁ ŚLĄSKIE CENTRUM KARATE—DO TSUNAMI, W KTÓRYM JEST PREZESEM I GŁÓWNYM INSTRUKTOREM. W ROKU 2021 ZŁOŻYŁ EGZAMIN NA STOPIEŃ 9 DAN KARATE I OTRZYMAŁ TYTUŁ HANSHI.

