

KRAKOWSKI KLUB OYAMA

Biblioteka Trenera

**BO KIHON 1-2
TSION I SOKI**

Formy szkoleniowe Oyama Kobudo Kata
wraz z aplikacjami pod kątem samoobrony
dla uczniów klas VI-VIII i młodzieży- uczestników programu
„SPORT PRZECIW WYKLUCZENIOM”.

Hanshi Jan Dyduch

KRAKÓW 2022

Tytuł:

BO KIHON 1-2, TSION I SOKI. Formy szkoleniowe Oyama Kobudo Kata wraz z aplikacjami pod kątem samoobrony dla uczniów klas VI-VIII i młodzieży-uczestników programu „SPORT PRZECIW WYKLUCZENIOM”.

Autor: Hanshi Jan Dyduch

Krakowski Klub OYAMA
Biblioteka Trenera
Kraków 2022

ZADANIE JEST FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



© WYDAWCA

Krakowski Klub OYAMA
ul. Szuwarowa 8/6
30-384 Kraków

www.oyama-krakow.pl

© Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana w jakiegokolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody wydawcy

OD AUTORA

W OYAMA karate w ramach treningu technicznego, obok KIHON (treningu technik podstawowych) praktykuje się również KATA (trening ćwiczeń formalnych m.in. z bronią – Kobudo)

KATA, czyli formy, to charakterystyczny dla dalekowschodnich sztuk walki pierwotny system przekazu wiedzy i umiejętności. Kata zostały opracowane przez wielkich mistrzów – twórców różnych stylów karate i są integralną częścią tradycji naszej sztuki walki. Formy, oprócz uczenia rozwiązań technicznych pod kątem utylitarnym, niosą w sobie walory kształtowania wysokiej sprawności fizycznej, dobrego zdrowia oraz mentalnej i duchowej dyscypliny. Kata mają różne cele i przesłania. Występuje w nich wiele technik i sposobów ich zastosowania w warunkach realnej walki- w tym samoobrony.

Każde kata posiada swój schemat. Niniejsze opracowanie składa się z modeli form Kobudo kata, praktykowanych w Oyama karate z użyciem kija (*Bo*).

Zaprezentowane schematy form są komplementarne z ich rejestracją filmową. Są szczegółową instrukcją planowanych ruchów na etapie uczenia się każdego z kata m.in. w ramach treningu indywidualnego.

Na tym etapie opanowanie schematu i poprawnej techniki, zrozumienie formy i poszczególnych jej sekwencji oraz praktycznego ich przećwiczenie, podobnie jak nauczenie się prawidłowego tempa, rytmu czy sposobu oddychania, wymaga przewodnictwa kompetentnego mistrza i instruktora karate.

Etapy praktykowania każdego kata, to przede wszystkim indywidualne, żmudne i zaangażowane treningi doskonalenia jego składowych elementów oraz świadome dążenie do osiągnięcia stanu spokoju i pewności siebie, przy równoczesnym wysoko zaawansowanym technicznie wykonywaniu danej formy.

Mam głęboką nadzieję, że to opracowanie, będzie pomocne dla zaawansowanych uczestników zajęć programu „Sport przeciw wykluczeniom” oraz wszystkich koleżanek i kolegów zafascynowanych walką z użyciem kija.

Hanshi Jan Dyduch

STYL OYAMA I JEGO TWÓRCA

"Studiowanie karate jest jak wspinanie się na wysoką górę. Życie również przypomina wspinaczkę. Ważne jest żeby wytrwale próbować dotrzeć na sam szczyt. Kiedy już się go osiągnie można wiele dostrzec i zrozumieć. Stojąc u podnóża góry można tylko podziwiać jej szczyt."

Wielki Mistrz Shigeru Oyama 10 dan

Twórcą naszego stylu jest **Wielki Mistrz Shigeru OYAMA 10 dan (1935-2016)** - legenda światowego karate. Po kilkudziesięciu latach praktyki i studiów nad dalekowschodnimi systemami walki stworzył neoklasyczną dyscyplinę, opartą z jednej strony na japońskiej tradycji karate, z drugiej strony na najbardziej skutecznych i sprawdzonych formach walki. Shigeru Oyama to jeden z największych mistrzów w historii kontaktowego karate w świecie. W ciągu swojej, przeszło 70-letniej, kariery zasłynął, m.in.: zwycięskimi pełnokontaktowymi walkami ze 100 kolejnymi czarnymi pasami, pokazami łamania kantem dłoni stosów bloków lodowych, a także demonstracjami zbijania gołymi rękami klingi ostrego miecza samurajskiego w chwili zadawanego cięcia. Soshu Oyama szkolił wielu aktualnych liderów międzynarodowych organizacji karate oraz zdobywców mistrzostw świata i kontynentów. Jak podkreśla Hanshi Jan Dyduch: " Soshu Shigeru Oyama był przede wszystkim wspaniałym mistrzem i nauczycielem. Skromnym, pracowitym, cierpliwym i wyrozumiałym człowiekiem. Umiał nie tylko oceniać, ale także uważnie słuchać." Jak sam twierdził, bardzo dużo uczył się od swoich uczniów i współpracowników. Nie szukał władzy ani taniej popularności. Raczej stronił od polityki, ale w najważniejszych sprawach dla kontaktowego karate w świecie, jego opinia - jako najwybitniejszego ucznia zmarłego Masutatsu Oyamy - miała ogromne znaczenie. Był autorem wielu filmów szkoleniowych oraz książek, m.in. znakomitej pozycji "Perfect Karate".

Styl OYAMA jest rozwijany pod kątem sztuki i samoobrony oraz wielokonkurencyjnej dyscypliny sportowej. Shigeru Oyama odrzucił doktrynę walki wziętą z Goyu-ryu i Kyokushin, wprowadzając szybkie przemieszczanie się, wyprzedzanie ataku przeciwnika i zejścia z linii ciosu wraz z równoczesnym kontratakiem. Takiej filozofii walki podporządkował cały system szkolenia. Zmienił niektóre bloki, uderzenia oraz formy, rozwinął pracę nóg i położył duży nacisk na rotacyjną pracę ciała. Opracowane przez niego kihon kata łączą tradycyjne podstawy z walką. W połączeniu z zaawansowanymi ponad stylowymi formami, uznanymi za klasykę karate, jak np. Seienchin czy Kanku-dai, tworzą reprezentatywny obraz kształtowania się kontaktowego karate na przełomie XX i XXI wieku. Zaawansowani karatecy praktykują także oryginalne formy z bronią (Bo, Tonfa i Sai). Kata jak i układy z Kobudo są również prezentowane w ramach współzawodnictwa sportowego. Są przedmiotem studiów, nowych opracowań, praktyki i jednym z najważniejszych czynników pozwalających pojmować styl Oyama, jako ciągle rozwijającą się sztukę walki oraz oryginalną dyscyplinę sportu.

W stylu Oyama obowiązuje autorski system szkolenia dzieci, dostosowany do ich możliwości psychicznych i fizycznych oraz nowoczesny model szkolenia młodzieży i dorosłych. Stawia on w pierwszym rzędzie na praktyczne korzyści wynikające z uprawiania karate - dobre zdrowie, poczucie bezpieczeństwa oraz systematyczne kształtowanie charakteru ćwiczącego.

ZASADY W SAMOOBRONIE

1. Pierwszą zasadą w samoobronie jest celowe unikanie konfliktu. Jeżeli tylko istnieje możliwość wycofania się z miejsca zagrożenia, poprzez ominięcie osoby lub grupy osób zachowujących się agresywnie i stanowiących potencjalne zagrożenie, **zrób to!**
2. Jeżeli dojdzie do konfliktu i chęci zaboru twojego mienia, przez silniejszego od siebie napastnika lub napastników, **oddaj je !**. Pamiętaj, żadne z dóbr materialnych nie jest warte twojego zdrowia lub życia. Staraj się jednak zapamiętać, jak najwięcej szczegółów o napastniku.
3. W razie zagrożonego zdrowia lub życia, **walcz !** używaj wszystkich znanych ci technik obronnych.
4. Pamiętaj !, walka w samoobronie **nie musi być ładna**.
5. Nie jest ważne, czy walkę dokończysz.
6. W pierwszej kolejności, jak najszybciej przerwij atak napastnika.
7. Następnie uderzeniem kontrującym unieruchom go, by nie mógł Cię gonić.
8. Podczas walki z kilkoma przeciwnikami nie daj się otoczyć.
9. Zasłaniaj się napastnikami używając ich, jako tarcze tak, żeby tylko jeden mógł cię atakować.
10. Atakuj czułe punkty napastnika i kiedy tylko nadarzy się okazja, jak najszybciej uciekaj z miejsca zagrożenia.

TRENING SAMOBRONY WOBEC AGRESJI FIZYCZNEJ Z UŻYCIEM KIJA

Doskonalenie techniki walki poprzez trening form z kijem (Bo kata)

Kata, jako rodzaj treningu technicznego

Kata, to formy zawierające uderzenia, kopnięcia, oraz obrony (w postaci bloków, zejść, zbić), połączone przejściami w pozycjach stosownych do danego stylu walki. Innymi słowy, to schematy walk z jednym lub z kilkoma agresorami, w większości opracowane przez twórców stylów, w celu doskonalenia technik w ruchu. Stopień skomplikowania schematów jest tym wyższy, im wyższe są umiejętności techniczne uczestników zajęć. Ćwiczenie kata uczy wyobraźni oraz orientacji w przestrzeni. Pozwala ćwiczącemu na wyrazisty sugestywny sposób zaprezentowania technik walki tak, aby osoba patrząca na ćwiczącego, miała wrażenie iż rzeczywiście toczy on pojedynek z realnym przeciwnikiem.

BO-JUTSU

Bo-Jutsu była sztuką walki kijem, rozwijaną i doskonaloną na Okinawie oraz w Japonii. Bo należy do jednej z najważniejszych broni kobudo. Na samej Okinawie można wyróżnić około dziesięć głównych odmian sztuki władania kijem. Różnice między nimi wynikają z odmienności technicznych w poszczególnych stylach. Standardowa długość kija wynosi ok. 182 cm, grubość w środku ok. 3-3,3 cm, a waga od 0.9 kg wzwyż.

W stylu Oyama praktykujemy cztery formy z użyciem kija:

- *Bo-Kihon-Sono-Ichi*
- *Bo-Kihon-Sono-Ni*
- *Tsion*
- *Soki*

Wybrane terminy

- *Honte-Mochi*- chwyt naturalny (jedna dłoń: podchwyt, druga: nachwyt)
- *Gyakute-Mochi*- chwyt odwrotny (obie dłonie w nachwycie)
- *Jodan-Kamae*- pozycja walki, w której trzymamy kij nad głową w chwycie naturalnym
- *Chudan-Kamae*- pozycja walki, w której trzymamy kij oparty o udo w chwycie naturalnym. Jego koniec, znajdujący się z przodu, jest wymierzony w szyję

- *Hasso-Kamae*- pozycja, w której kij trzymamy pionowo przed sobą
- *Jodan-Uchi* - uderzenie z góry
- *Yoko-Uchi*- uderzenie z boku na zewnątrz
- *Jodan-Soto-Uke*- blok dolną częścią kija z zewnątrz
- *Jodan/Chudan-Tsuki*- pchnięcie w przód
- *Gedan-Kake-Uke*- zahaczenie i zepchnięcie w bok dolną częścią kija.

Rozgrzewka

1. Uczestnicy zajęć, trzymając kij nad głową chwytem *Honte-Mochi* (jedna dłoń: podchwyt, druga: nachwyt), wykonują bieg do przodu.
2. Uczestnicy zajęć, trzymając kij nad głową chwytem *Honte-Mochi*, wykonują bieg tyłem.
3. Uczestnicy zajęć, trzymając kij przed sobą (równolegle do podłoża) chwytem *Honte-Mochi*, wykonują bieg do przodu.
4. Uczestnicy zajęć, trzymając kij przed sobą (równolegle do podłoża) chwytem *Honte-Mochi*, wykonują bieg tyłem.
5. Uczestnicy zajęć, trzymając kij przed sobą (prostopadle do podłoża) chwytem *Hasso-Kamae*, wykonują bieg do przodu.
6. Uczestnicy zajęć, trzymając kij przed sobą (prostopadle do podłoża) chwytem *Hasso-Kamae*, wykonują bieg tyłem.
7. Uczestnicy zajęć wykonują bieg do przodu, trzymając kij chwytem *Honte-Mochi* i wykonując wyrzuty kija od klatki piersiowej w przód tak, aby kij przy pierwszym wyrzucie był ułożony równolegle do podłoża, a przy drugim prostopadle itd.
8. Uczestnicy zajęć wykonują bieg tyłem, trzymając kij chwytem *Honte-Mochi* i wykonując wyrzuty kija od klatki piersiowej w przód, tak aby kij przy pierwszym wyrzucie był ułożony równolegle do podłoża, a przy drugim prostopadle itd.

9. Uczestnicy zajęć biegną do przodu, trzymając kij chwytem *Honte-Mochii* i wykonują:

- wyrzut kija przed siebie, kij w pozycji równoległej do podłoża
- wyrzut kija nad głowę w ułożeniu jak powyżej
- wyrzut kija przed siebie, kij w pozycji prostopadłej do podłoża
- wyrzut kija nad głowę w ułożeniu jak powyżej

10. Uczestnicy zajęć biegną tyłem, trzymając kij chwytem *Honte-Mochii* i wykonują:

- wyrzut kija przed siebie, kij w pozycji równoległej do podłoża
- wyrzut kija nad głowę w ułożeniu jak powyżej
- wyrzut kija przed siebie, kij w pozycji prostopadłej do podłoża
- wyrzut kija nad głowę w ułożeniu jak powyżej

Uwagi

- Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia prostować ręce w łokciach,
- Pamiętaj o względach bezpieczeństwa (długość kija),
- Pamiętaj o dystansie aby wykluczyć zagrożenie ze strony współwiczącego,

Ćwiczenia rozciągające

Kij trzymany oburącz, w pewien sposób ogranicza nasze ruchy. Dlatego ważna jest duża ilość ćwiczeń rozciągających, które zwiększają zakres tych ruchów.

Oto kilka z nich:

1. Pozycja wyjściowa. Kij położony na barkach, ręce zarzucone na kij w formie krzyża.

- Uczestnicy zajęć wykonują skłony tułowia w bok (w prawo, w lewo)

2. Pozycja jw., nogi lekko ugięte w kolanach.

- Uczestnicy zajęć wykonują obszerne skręty tułowia.

3. Pozycja jw.

- Uczestnicy zajęć wykonują przysiady ze skrętem tułowia.

a. Podczas przysiadu, od czterech do pięciu skrętów.

b. Powrót, od czterech do pięciu skrętów z odchyleniem w tył.

4. Obszerne skręty tułowia w opadzie tułowia w miejscu. Pozycja rąk i kija jw.
5. Obszerne skręty tułowia w marszu do przodu. Pozycja rąk i kija jw.
6. Obszerne skręty tułowia w marszu do tyłu. Pozycja rąk i kija jw.
7. Obszerne skręty tułowia w marszu do przodu w opadzie tułowia. Pozycja jw.
8. Obszerne skręty tułowia w marszu do tyłu w opadzie tułowia. Pozycja jw.
9. Pozycja wyjściowa. Uczestnicy zajęć stoją w lekkim rozkroku. Trzymają kij przed sobą chwytem *Honte-Mochi*. Na tempo instruktora wykonują w miejscu obszerne skręty tułowia.
10. Pozycja wyjściowa. Uczestnicy zajęć stoją w lekkim rozkroku. Trzymają kij przed sobą chwytem *Honte-Mochi*. Na tempo instruktora wykonują w marszu obszerne skręty tułowia
11. Pozycja wyjściowa. Uczestnicy zajęć stoją w lekkim rozkroku. Trzymają kij przed sobą chwytem *Hasso-Kamae*. Na tempo instruktora wykonują w miejscu obszerne skręty tułowia.
12. Pozycja wyjściowa. Uczestnicy zajęć stoją w lekkim rozkroku. Trzymają kij przed sobą chwytem *Hasso-Kamae*. Na tempo instruktora wykonują w marszu obszerne skręty tułowia.
13. Pozycja wyjściowa. Uczestnicy zajęć stoją w lekkim rozkroku. Trzymają kij ponad głową chwytem *Gyakute-Mochi*. Na tempo instruktora wykonują w miejscu skłony tułowia w bok.
14. Uczestnicy zajęć wykonują tzw. ósemki przed sobą.
 - Chwył kija *Honte-Mochi Migi*
 - Chwył kija *Honte-Mochi Hidari*
 - Chwył kija *Gyakute-Mochi Hidari*
 - Chwył kija *Gyakute-Mochi Migi*
15. Uczestnicy zajęć wykonują tzw. ósemki nad głową.
 - Chwył kija *Honte-Mochi Migi*
 - Chwył kija *Honte-Mochi Hidari*
 - Chwył kija *Gyakute-Mochi Migi*
 - Chwył kija *Gyakute-Mochi Hidari*

16. Pozycja wyjściowa, lekki rozkrok. Kij trzymany po środku jedną ręką.

- Uczestnicy zajęć wykonują tzw. ósemki przed sobą, najpierw jedną, potem drugą ręką.

17. Pozycja wyjściowa, lekki rozkrok. Kij trzymany po środku jedną ręką.

- Uczestnicy zajęć wykonują tzw. ósemki nad głową, najpierw jedną, potem drugą ręką.

Doskonalenie zmiany chwytu

Honte-Mochii Gyakute-Mochi z lewego na prawy i na odwrót.

Ćwiczenie I

- Pozycja wyjściowa uczestników zajęć. Ustawienie w lekkim rozkroku w formie frontalnej.
- Uczestnicy zajęć trzymają kij przed sobą, równolegle do podłoża, chwytem *Honte-Mochi-Hidari* (lewa dłoń nachwyty, prawa podchwyt). Na komendę instruktora wykonują zmianę chwytu kija *Honte-Mochi*, np. z *Hidari* (lewego) na *Migi* (prawy), w taki sposób, aby kij cały czas przylegał do dłoni. (Po zmianie, lewa dłoń powinna trzymać kij podchwycem a prawa nachwytem).

Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć, ustawieni jw., trzymają kij przed sobą chwytem *Gyakute-Mochi-Hidari*, (prostopadle do podłoża). Na komendę instruktora wykonują zmianę chwytu *Gyakute-Mochi* z lewego na prawy, z jednoczesnym obrotem kija o 180°.

Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć ustawieni jw., trzymają kij nad głową chwytem *Gyakute-Mochi-Hidari*, równolegle do podłoża. Na komendę instruktora wykonują zmianę chwytu *Gyakute-Mochi* z lewego na prawy, z jednoczesnym obrotem kija o 180°.

Uwaga

Po opanowaniu chwytu *Honte-Mochi*, w każdej z powyższych stref, jak i w każdym z powyższych ułożeń kija z osobna, zastosuj stopniowo zmianę, zarówno strefy, jak i ułożenie kija.

Ćwiczenie IV

Ściągnięcie jednego z końców kija w dół na zewnątrz.

Ten element stwarza pewne kłopoty, dlatego warto podzielić ten ruch na trzy fazy.

Faza I

- Pozycja wyjściowa.
- Uczestnicy zajęć stoją w lekkim rozkroku, frontem do instruktora.
- Trzymają kij przed sobą (kij ułożony równolegle do podłoża) chwytem *Honte-Mochi-Hidari* (lewa dłoń nachwyt, prawa podchwyt).
- Na tempo instruktora uczestnicy zajęć krzyżują ręce na wysokości klatki piersiowej, w taki sposób, aby prawa ręka nakryła lewą.

Faza II

- Na tempo instruktora uczestnicy zajęć jednocześnie ściągają lewą dłoń z kijem pod prawą pachę, a prawą rękę wyprostowaną w dół, na zewnątrz, poza obręb swojego ciała.

Faza III

- Powrót do pozycji wyjściowej.

UWAGA

Ćwicz do opanowania płynnego ruchu z chwytem *Honte-Mochi-Hidari*, a następnie przejdź do ćwiczenia z chwytem *Honte-Mochi-Migi*.

Ćwiczenie V

Ściąganie jednego z końców kija w dół na zewnątrz, raz na prawą, raz na lewą stronę, ze zmianą chwytu kija z *Hidari Honte-Mochi* na *Migi Honte-Mochi*.

W tym celu należy postępować, jak w ćwiczeniu IV- faza I, II, III, następnie na wysokości klatki piersiowej zmienić chwyt kija z *Hidari Honte-Mochi* na *Migi Honte-Mochi* i wykonać fazy I, II, II na drugą stronę.

Ćwiczenie VI

Uderzenie z góry - *Jodan-Uchi*, na lewą stronę.

- Pozycja wyjściowa uczestników zajęć. Ustawienie w lekkim rozkroku w formie frontalnej.
- Kij wzniesiony nad głowę chwytem *Hidari Jodan-Kamae* (lewa ręka z przodu), równoległe do podłoża.
- Na tempo instruktora uczestnicy zajęć wykonują uderzenie z góry na wysokość obojczyka przeciwnika. W tym celu należy jednocześnie szybkim ruchem ściągnąć lewą pięść w okolice lewej pachy (kij pod pachę), a prawą wysunąć do przodu z rotacją tak, aby w końcowej fazie uderzenia prawa dłoń nakrywała kij.

Ćwiczenie VII

Uderzenie z góry - *Jodan-Uchi*, na lewą stronę.

- Pozycja wyjściowa uczestników zajęć. Ustawienie w lekkim rozkroku w formie frontalnej.
- Kij trzymany chwytem *Migi Jodan-Kamae*, wzniesiony nad głowę (prawa ręka z przodu) równoległe do podłoża.
- Na tempo instruktora uczestnicy zajęć wykonują uderzenie z góry na wysokość obojczyka przeciwnika. W tym celu należy jednocześnie szybkim ruchem ściągnąć prawa pięść w okolice prawej pachy (kij pod pachę), a lewą wysunąć do przodu z rotacją tak, aby w końcowej fazie uderzenia lewa dłoń zaciśnięta na kiju nakrywała go.

Ćwiczenie VIII

Uderzenie z góry - *Jodan-Uchi*, ze zmianą strony.

- Postępowanie, jak w ćwiczeniu VI, następnie poprzez wzniesienie rąk nad głowę i jednoczesnym otwarciu prawej dłoni, automatycznie zmieniają jej chwyt
- Poprzez uniesienie kija nad głowę następuje automatyczna zmiana uchwytu w prawej dłoni, należy ją zaciśnąć na kiju i zmienić chwyt lewej dłoni.
- Dalsze postępowanie, jak w ćwiczeniu VII.

Uwaga

Po opanowaniu uderzenia *Jodan-Uchi* w swobodnej pozycji, przejdź do doskonalenia tego elementu w pozycji *Migi/Hidari-Zankutsu-Dachi*, a następnie w tej pozycji z chodzeniem w przód i w tył.

Ćwiczenie XI

Uderzenie z boku na zewnątrz - *Yoko-Uchi*

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji *Fudo-Dachi* (kij trzymają prawą ręką nachwytem, w taki sposób, aby kij przylegał z tyłu do przedramienia i ramienia).
- Na tempo instruktora uczestnicy zajęć wykonują uderzenie w bok *Hidari-Yoko-Uchi*. W tym celu należy:
 - Unieść prawe przedramię do około 90°,
 - Chwycić kij lewą dłonią poniżej prawej, z jednoczesnym wysunięciem lewej nogi w lewy bok i przygotowaniem do wejścia w pozycję lewą *Zenkutsu-Dachi* (90°),
 - Unieść kij na wysokość ucha, skręcając tułów w lewo do pozycji lewej *Zenkutsu -Dach* i wykonać uderzenie kijem w bok *Hidari- Yoko-Uchi*.
- Powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi

Przećwicz uderzenie na obydwie strony.

Ćwiczenie X

Pchnięcie w przód - *Jodan-Tsuki*

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji *HidariZenkutsu-Dachi* (kij trzymany *Chudan-Kamae*).
- Na tempo instruktora wykonują pchnięcie kijem w przód *Jodan-Tsuki*. W tym celu należy:
 - Ugiąć lekko tylną nogę z przeniesieniem na nią ciężaru ciała, (stopę i kolano prawej nogi należy skierować lekko do środka),
 - Docisnąć lewe przedramię do tułowia na wysokości splotu słonecznego (równoległe do podłoża), a prawą rękę prostując w łokciu, odwieść w tył. Przedni koniec kija powinien być wymierzony w szyję przeciwnika,

- Przenieść ciężar ciała z tylnej nogi, wrócić do pozycji *Zenkutsy-Dachi* i wykonać pchnięcie kijem po linii prostej w szyję przeciwnika, z jednoczesną rotacją lewej dłoni tak, aby w końcowej fazie pchnięcia dłoń nakrywała kij,
- Powrócić do pozycji wyjściowej.

Uwaga

Przećwicz pchnięcie w przód *Jodan-Tsuki* w pozycji walki oraz *Zenkutsu-Dachi* na obydwie strony.

OBRONY PRZED UDERZENIEM KIJEM BEZ KIJA

I. ATAK: Napastnik trzyma w prawej ręce kij. Jego atak następuje poprzez uderzenie z góry.

- **Obrona I:** Natychmiast wykonaj wykrok lewą nogą w przód skracając dystans. Następnie unosząc lewe ramię do góry zablokuj swoim przedramieniem prawe przedramię napastnika (pamiętaj! zablokuj jego przedramię, a nie kij). Prawą ręką wykonaj uderzenie kontruujące, po czym szybko przełóż ją pod prawym ramieniem napastnika i chwytając za nadgarstek swojej lewej ręki dociągnij dźwignię i sprowadź napastnika do parteru.
- **Obrona II:** Wykonaj natychmiast, wejście prawą nogą w przód z jednoczesnym zablokowaniem prawego przedramienia napastnika swoim lewym a grzbietem prawej dłoni wykonaj uderzenie kontruujące w okolice jego nosa. Następnie lewą ręką przechwyć jego prawe ramię a prawą od dołu chwyć w okolicach prawego barku. Kontynuując odwróć się do napastnika tyłem i obniżając tułów szybkim ruchem odstaw swoją lewą nogę w tył z jednoczesnym szarpnięciem i ruchem skrętnym w lewo przerzuć napastnika przez biodro lub nogę. Wykonaj kopnięcie kontruujące lub załóż dźwignię.
- **Obrona III:** Wykonaj jednocześnie, szybkie zejście z linii ataku odstawiając lewą nogę w blok, a prawym przedramieniem zablokuj atakujące ramię napastnika. Następnie prawą ręką przechwyć jego zablokowane przedramię i ściągając je w dół swoim lewym przedramieniem naciskaj na jego ramię. Kontynuując odstaw prawą nogę w tył i odwracaj się w okół własnej osi sprowadź napastnika do parteru. Wykonaj kopnięcie kontruujące lub załóż dźwignię.

II ATAK: Napastnik trzyma kij w prawej ręce i atakuje z boku:

- Obrona. Uderzenie następuje z boku. Natychmiast wykonaj jednocześnie: wejście prawą nogą w przód ze skrętem tułowia w lewo, lewą ręką zablokuj atakujące przedramię napastnika, a prawą z łokciem uniesionym do góry jego ramie. Następnie, po zablokowaniu natychmiast wykonaj cios kontrujący łokciem, po czym przechwyc lewą i prawą ręką jego atakujące przedramię i wykręcając je załóż dźwignię.

OYAMA BO KATA **Schematy form**

BO-KIHON-SONO-ICHI

Fudo-Dachi.

1. Na komendę „*Bo-Kihon-Sono-Ichi*” głośno powtórz nazwę kata.
2. Na komendę „*Yoi*” przesunij kij w prawo i chwyć go dodatkowo prawą ręką, obracając nim 180° w prawo, a następnie wejdź do „*Yoi-Dachi*”.
3. Obróć się 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz: *Migi-Jodan-Uchi*, po czym z uchwytu *Gyakute-Mochii* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*. (W tym celu cofnij wcześniej lewą nogą po skosie w tył, w uchwycie *Honte-Mochi* i unieś kij nad głowę przyjmując pozycję *Jodan-Kamae*).
4. Zrób krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
5. Obróć się 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, po czym z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*. (W tym celu cofnij wcześniej prawą nogę po skosie w tył i w uchwycie *Gyakute-Mochi* unieś kij nad głowę).
6. Zrób krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
7. Obróć się 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, po czym z uchwytu *Gyaku-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*. (W tym celu cofnij wcześniej lewą nogę po skosie w tył i w uchwycie *Gyakute-Mochi* unieś kij nad głowę).

8. Zrób krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
9. Zrób krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
10. Zrób krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
11. Obróć się o 270° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, po czym *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
(W tym celu cofnij wcześniej lewą nogą po skosie do tyłu i w uchwycie *Gyakute-Mochi* unieś kij nad głowę).
12. Zrób krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
13. Obróć się o 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, po czym z uchwytu *Gyaku-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*. (W tym celu cofnij wcześniej prawą nogą po skosie w tył i w uchwycie *Gyakute-Mochi* unieś kij nad głowę).
14. Zrób krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
15. Obróć się 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, po czym z uchwytu *Gyaku-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*. (W tym celu cofnij wcześniej lewą nogę w bok i w uchwycie *Gyakute-Mochi* unieś kij nad głowę).
16. Zrób krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
17. Zrób krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
18. Zrób krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.

19. Obróć się 270° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, po czym *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
(W tym celu cofnij wcześniej lewą nogą po skosie do tyłu i w uchwycie *Gyakute-Mochi* unieś kij nad głowę).
20. Zrób krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
21. Obróć się o 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, po czym z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
(W tym celu cofnij wcześniej prawą nogę po skosie w tył i w uchwycie *Gyakute-Mochi* unieś kij nad głowę).
22. Zrób krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
23. Na komendę „*Yame*” cofnij lewą nogę do *Fudo-Dachi* i przełóż kij pod prawą rękę, trzymając go lewą pod łokciem. Następnie lewą pięść unieś do prawego ucha i opuść do pozycji zasadniczej.
24. Na komendę „*Naore*” wróć do *Fudo-Dachi*.
(W tym celu chwyć kij ponownie lewą ręką w okolicach łokcia prawej ręki, a następnie wykonaj nim okrężny ruch około 450° w lewo przed sobą i równocześnie nad głowę. Następnie prawą pięść unieś do lewego ucha i opuść przyjmując postawę zasadniczą).

BO-KIHON-SONO-NI

Fudo-Dachi.

1. Na komendę „*Bo-Kihon-Sono-Ni*” głośno powtórz nazwę kata.
2. Na komendę „*Yoi*” przesunij kij w prawo i chwyć go dodatkowo prawą ręką, obracając nim 180° w prawo, a następnie wejdź do „*Yoi-Dachi*”.
3. Obróć się 90° w lewo, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, uderzając *Migi-Jodan-Yoko-Uchi* (w tym celu wcześniej cofnij lewą nogę, po skosie, do tyłu i w uchwycie *Honte-Mochi* unieś kij do poziomu głowy), następnie unieś kij nad głowę i z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, po czym *Migi-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
4. Obróć się 180° w prawo, do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, uderzając *Hidari-Jodan-Uchi* (w tym celu wcześniej cofnij prawą nogę, po skosie, do tyłu, do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i w uchwycie *Honte-Mochi* unieś kij do poziomu głowy), następnie unieś kij nad głowę i z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, po czym *Hidari-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
5. Obróć się 90° w lewo, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Yoko-Uchi* (w tym celu wcześniej cofnij lewą nogę, po skosie, do tyłu, w lewo i w uchwycie *Honte-Mochi* unieś kij do poziomu głowy), następnie unieś kij nad głowę i z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, po czym *Migi-Jodan-Tsuki*. Cofnij lewą nogę do lewej pozycji walki.
6. Z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Tsuki*. Cofnij prawą nogę do prawej pozycji walki.
7. Z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Migi-Jodan-Tsuki*. Cofnij lewą nogę do lewej pozycji walki.
8. Z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.

9. Obróć się 180° z przekrokiem, w lewo, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Yoko-Uchi* (w tym celu wcześniej cofnij lewą nogę, po skosie, do tyłu, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i w uchwycie *Honte-Mochi* unieś kij, do poziomu głowy), następnie unieś kij nad głowę i z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, po czym *Migi-Jodan-Tsuki*.
Cofnij lewą nogę do lewej pozycji walki.
10. Z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Tsuki*. Cofnij prawą nogę do prawej pozycji walki.
11. Z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Migi-Jodan-Tsuki*. Cofnij lewą nogę do lewej pozycji walki.
12. Z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Tsuki* z głośnym *Kiai*.
13. Obróć się 180° w lewo, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Yoko-Uchi* (w tym celu wcześniej cofnij lewą nogę, po skosie, do tyłu, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i w uchwycie *Honte-Mochi* unieś kij, do poziomu głowy), następnie z uchwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, po czym *Migi-Jodan-Tsuki*.
14. Odskoocz do lewej pozycji walki z *Kiai*.
15. Na komendę „*Yame*” cofnij lewą nogę do *Fudo-Dachi*, równocześnie przełoż kij pod prawą rękę, trzymając go lewą w okolicach łokcia. Następnie lewą pięść unieś do prawego ucha i opuść do pozycji *Fudo-Dachi*.
16. Na komendę „*Naore*” wróć do *Fudo-Dachi*.
(W tym celu chwyć kij ponownie lewą ręką w okolicach łokcia prawej ręki, a następnie wykonaj nim okrężny ruch około 450° w lewo, przed sobą i równocześnie nad głową. Następnie prawą pięść unieś do lewego ucha i opuść w dół przyjmując postawę zasadniczą).

BO KATA - TSION

TSION (*jap. Chion*), zaawansowana forma w stylu Oyama z użyciem *Bo*. Nazwę tłumaczy się, jako „mądry” lub „kierujący się umysłem”. Kata charakteryzuje się mocnymi blokami połączonych z podstawowymi uderzeniami i pchnięciami kija, wykonywanymi w umiarkowanym tempie.

Fudo-Dachi.

1. Na komendę „*Musubi*” przesunij kij w prawo i chwyć go dodatkowo prawą ręką, obracając nim 180° w prawo, a następnie wejdź do *Musubi-Dachi* i zamknij oczy.
2. Na komendę „*Tsion-Yoi*” otwórz oczy i wejdź do pozycji *Yoi-Dachi* z *Ibuki*.
3. Obróć się 90° w prawo, do *Migi-Zenkutsu-Dachi* (w tym celu cofnij prawą nogą, po skosie, do tyłu, w prawo), unieś nad głowę kij w uchwycie *Honte-Mochi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, kij ułóż pod prawą pachą, a następnie uderz *Migi-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
4. Cofnij prawą nogę do *Migi-Kokutsu-Dachi*, a kij trzymany w *Honte-Mochi* ustaw pionowo, centralnie przed sobą (*Hae-Uke*).
5. Obróć się 180° w lewo, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* (w tym celu cofnij lewą nogę, po skosie, do tyłu), unieś nad głowę kij w uchwycie *Honte-Mochi*, po czym uderz *Migi-Jodan-Uchi*, kij ułóż pod lewą pachą, a następnie uderz *Hidari-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
6. Cofnij lewą nogę do *Hidari-Kokutsu-Dachi*, a kij trzymany w *Honte-Mochi* ustaw pionowo, centralnie przed sobą (*Hae-Uke*).
7. Obróć się 90° w prawo i zrób krok lewą nogą do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, przyciągając kij poziomo do klatki piersiowej. Następnie wykonaj *Gedan-Uke*, po czym przyciągnij ponownie poziomo kij do klatki piersiowej i zrób *Jodan-Uke*.
8. Unieś kij w uchwycie *Honte-Mochi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.

9. Wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, równocześnie chwytając kij w *Honte-Mochi* i przyciągając go poziomo do klatki piersiowej. Następnie wykonaj *Gedan-Uke*, po czym przyciągnij poziomo kij do klatki piersiowej i zrób *Jodan-Uke*.
10. Unieś kij w uchwycie *Gyakute-Mochi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
11. Wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, równocześnie chwytając kij w *Gyakute-Mochi* i przyciągając go poziomo do klatki piersiowej. Następnie wykonaj *Gedan-Uke*, po czym przyciągnij kij do klatki piersiowej i zrób *Jodan-Uke*. Unieś kij w uchwycie *Gyakute-Mochi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
12. Unieś kij w uchwycie *Gyakute-Mochi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
13. Wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, równocześnie chwytając kij w *Gyakute-Mochi* i przyciągając go do klatki piersiowej. Następnie wykonaj *Gedan-Uke*, po czym przyciągnij kij do klatki piersiowej i zrób *Jodan-Uke*.
14. Unieś kij w uchwycie *Gyakute-Mochi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki* z głośnym *Kiai*.
15. Cofnij prawą nogę do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
16. Cofnij lewą nogę do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a następnie *Hidari-Jodan-Tsuki*.
17. Cofnij prawą nogę do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a następnie *Migi-Jodan-Tsuki*.
18. Obróć się 90° w lewo, do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* (w tym celu cofnij lewą nogę, po skosie, do tyłu), unieś kij na wysokość głowy w uchwycie *Gyakute-Mochi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi* (kij ułóż pod lewą pachą), po czym uderz *Hidari-Jodan-Tsuki*.
19. Cofnij lewą nogę do *Hidari-Kokutsu-Dachi*, a kij trzymany w *Honte-Mochi* ustaw pionowo, centralnie przed sobą (*Hae-Uke*).

20. Obróć się 180° w prawo, do *Migi-Zenkutsu-Dachi* (w tym celu wcześniej cofnij prawą nogę, po skosie, do tyłu), unieś kij na wysokość głowy w uchwycie *Gyakute-Mochi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi* (kij ułóż pod lewą pachą), po czym uderz *Migi-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
21. Cofnij prawą nogę do *Migi-Kokutsu-Dachi*, a kij trzymany w *Honte-Mochi* ustaw pionowo, centralnie przed sobą (*Hae-Uke*).
22. Na komendę „*Yame*” obróć się 90° w lewo, przekładając ruchem okrężnym kij pod prawe ramię i zostawiając prawą nogę z tyłu. Następnie dostaw prawą stopę do pozycji *Musubi-Dachi*, a lewą pięść wpierw unieś do prawego ucha, a potem opuść do postawy zasadniczej.
23. Na komendę „*Naore*” wróć do *Fudo-Dachi*. (W tym celu chwyć kij ponownie lewą ręką, w okolicach łokcia prawej ręki, a następnie wykonaj nim okrężny ruch około 450° w lewo, przed sobą i równocześnie nad głową. Następnie prawą pięść unieś do lewego ucha i opuść w dół, przyjmując postawę zasadniczą).

BO KATA – SOKI

SOKI, zaawansowana forma w stylu Oyama z użyciem *Bo*. Nazwę tłumaczy się, jako „ włócznia z flagą” lub „podwójna flaga”. Kata nawiązuje do okresu wojen samurajskich, kiedy na przedzie oddziału wojskowego niesiono flagę na drzewcu włóczni. Pierwsza część formy charakteryzuje się narastającym tempem wykonywanych sekwencji. W drugiej, są one przerywane siłowym oddychaniem *Ibuki*, po których następuje dynamiczne zakończenie kata.

Fudo-Dachi.

1. Na komendę „*Musubi*” przesunij kij w prawo i chwyć go dodatkowo prawą ręką, obracając nim 180° w prawo, a następnie wejdź do *Musubi-Dachi* i zamknij oczy.
2. Na komendę „*Soki-Yoi*” otwórz oczy i wejdź do pozycji *Yoi-Dachi* z *Ibuki*.
3. Skręć się 90° w lewo, do *Hidari-Kokutsu-Dachi*. Równocześnie przesunij dolną część kija w lewo, uchwyc go lewą ręką pod prawą, zacznij przesuwać prawą dłoń do prawego barku wzdłuż ukośnie ułożonego kija. Następnie wolno wypchnij go centralnie do przodu (dłonie na kiju są otwarte), aby był on ustawiony równolegle nad goleniem lewej nogi.
4. Wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, unieś na głowę kij w *Gyakute-Mochi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi* (ułóż kij pod lewą pachę), kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, równocześnie z chwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Migi-Jodan-Uchi*, a potem *Hidari-Jodan-Uchi*.
5. Obróć się 180° w prawo, cofając prawą nogę po skosie, do tyłu, w prawo, do *Migi-Kokutsu-Dachi* i ułóż kij przy lewym barku. Następnie wolno wypchnij kij centralnie do przodu (dłonie na kiju są otwarte), aby był on ustawiony równolegle nad goleniem prawej nogi.
6. Wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, unieś na głowę kij w *Gyakute-Mochi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi* (ułóż kij pod prawą pachę), kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, równocześnie z chwytu *Gyakute-Mochi* uderz *Hidari-Jodan-Uchi*, a potem *Migi-Jodan-Uchi*.
7. Obróć się 90° w lewo, do *Hidari-Kokutsu-Dachi*, przesuując lewą nogę do tyłu, po skosie, w lewo i wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Uke*.
8. Wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, wykonując *Migi-Jodan-Uchi* i *Hidari-Jodan-Uchi*.

9. Cofnij prawą nogę do *Migi-Kokutsu-Dachi* i wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Uke*.
10. Wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi* i *Migi-Jodan-Uchi*.
11. Cofnij lewą nogę do *Hidari-Kokutsu-Dachi* i wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Uke*.
12. Wejdź dynamicznie do *Migi-Zenkutsu-Dachi* z wysoko uniesioną nogą, uderzając *Migi-Jodan-Uchi* z *Kiai*, a po tym *Hidari-Jodan-Uchi*.
13. Obróć się 180° w prawo, do *Migi-Kokutsu-Dachi*, z kijem przy lewym barku. (W tym celu lewą nogą zrób zdecydowany krok, po skosie, w przód, w prawo i obróć się 180° w prawo, ściągając prawą nogę do tyłu do *Kokutsu-Dachi*). Następnie wolno wypchnij kij centralnie do przodu z *Ibuki*, aby był on ustawiony równolegle nad goleniem prawej nogi. Dłonie na kiju są otwarte.
14. Wykonaj dolną część kija *Gedan-Kake-Uke* w lewo, a następnie zrób przekrok lewą nogą, w prawo, w kierunku działania, wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
15. Cofnij prawą nogę do *Hidari-Kokutsu-Dachi* i ścięgnij kij do lewego barku, a następnie wolno wypchnij go centralnie do przodu z *Ibuki*, aby był on ustawiony równolegle nad goleniem lewej nogi. Dłonie na kiju są otwarte.
16. Wykonaj dolną część kija *Gedan-Kake-Uke*, w prawo, a następnie zrób przekrok prawą nogą w lewo, w kierunku działania, wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Tsuki* z *Kiai*.
17. Cofnij lewą nogę do tyłu do *Migi-Kokutsu-Dachi* i ścięgnij kij do prawego barku, a następnie wolno wypchnij kij centralnie do przodu z *Ibuki*, aby był on ustawiony równolegle nad goleniem prawej nogi. Dłonie na kiju są otwarte.
18. Wykonaj dolną część kija *Gedan-Kake-Uke* w lewo, a następnie zrób przekrok lewą nogą, w prawo, w kierunku działania, wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz mocno *Hidari-Jodan-Tsuki* z głośnym *Kiai*.
19. Obróć się 180° w lewo, do *Kiba-Dachi* z równoczesnym dynamicznym uderzeniem w lewo *Gedan-Uchi* z *Kiai* (Zrób to poprzez przejściowe, równoczesne uniesienie kija w *Honte-Mochi* do prawej strony głowy i połączenie ugiętych kolan po obrocie).
20. W tej samej pozycji uderz w prawo *Gedan-Uchi*.

21. Na komendę „*Yame*” wejdź lewą stopą w prawo, do *Musubi-Dachi*, a lewą pięść unieś do prawego ucha, a potem opuść do postawy zasadniczej.

22. Na komendę „*Naore*” wróć do *Fudo-Dachi*.
(W tym celu chwyć kij ponownie, lewą ręką, w okolicach łokcia prawej ręki, a następnie wykonaj nim okrężny ruch około 450° w lewo, przed sobą i nad głową. Następnie prawą pięść unieś do lewego ucha, a potem opuść do zasadniczej postawy).

O AUTORZE

"W Oyama karate nikt nie pyta się o religię, narodowość czy kraj. Wszyscy tworzymy jedną wielką rodzinę, wszyscy jesteśmy ludźmi karate. Bardzo lubię przyjeżdżać do Polski./.../ Podczas kolejnych wizyt dostrzegłem jak wiele zmienia się w waszym kraju. Bądźcie z siebie dumni i kochajcie swoją Ojczyznę. Uczcie się, pracujcie i trenujcie solidnie. Teraz macie to wszystko, co na Zachodzie. Bijecie Amerykanów, Japończyków i Europę, i chcę żebyście dalej tak walczyli. Jesteście szczęściarzami, macie znakomitego mistrza i lidera, jakim jest sensei Jan Dyduch. Idźcie za nim..."

Wielki Mistrz Shigeru Oyama

Założycielem i liderem polskiej organizacji Oyama karate jest Hanshi Jan Dyduch 8 dan z Krakowa (ur.1956 r.). Karate zaczął uprawiać od 1974 roku w Ognisku Specjalistycznym TKKF "Karate-do Kyokushinkai", a potem w Krakowskim Klubie Karate Kyokushinkai. Jako Reprezentant Polski wziął udział w I Otwartych Mistrzostwach Świata Karate Kyokushin w Japonii, w 1975 roku. Za swoją postawę w Tokio otrzymał, od Kancho Masutatsu Oyamy, nagrodę specjalną. Rok później został Mistrzem Polski Karate Kyokushin w kategorii ciężkiej i zdobył złoty medal w Międzynarodowym Turnieju Karate Kyokushinkai "O Puchar Wawelskiego Smoka". W 1977 roku, po powrocie z Indii i Afganistanu, zakończył karierę zawodniczą i rozpoczął działalność szkoleniową w Krakowie. W 1980 roku zdał z wyróżnieniem egzamin na stopień mistrzowski 1 dan, a w 1983 roku na 2 dan kyokushin karate. Oprócz kariery sportowej pełnił także wysokie funkcje organizacyjne w polskim Kyokushin będąc, m.in. Przewodniczącym Komisji Kyokushinkai Polskiego Związku Karate i Prezesem Krakowskiego Klubu Karate Kyokushinkai. W latach 1985-86 oraz w 1990 roku trenował w Stanach Zjednoczonych. W 1991 roku nawiązał kontakt z Wielkim Mistrzem Shigeru Oyama 10 dan i w ślad za nim opuścił szeregi IKO Kyokushin. Od 1991 roku stał się animatorem rozwoju stylu OYAMA w Polsce. W 1992 roku zdał w Holandii test weryfikacyjny na 2 dan, a następnie egzamin na stopień mistrzowski 3 dan w Oyama karate. W 1994 roku zdał egzamin na 4 dan. W 1997 roku został promowany na stopień mistrzowski 5 dan i otrzymał tytuł Shihan. W dowód uznania dla wysokich umiejętności technicznych i szkoleniowych, jak również sukcesów organizacyjnych oraz sportowych w Polsce i na arenie międzynarodowej, Jan Dyduch w 2001 roku otrzymał z rąk Wielkiego Mistrza Shigeru Oyamy 10 dan nominację na stopień mistrzowski 6 dan a w 2004 roku na 7 dan. W 2010 roku twórca stylu przyznał mu 8 dan i tytuł HANSHI. Jan Dyduch wychował wielu znakomitych zawodników i instruktorów, m.in. mistrzów świata knockdown Oyama karate, wielu medalistów mistrzostw Europy, dziesiątki medalistów mistrzostw Polski i Pucharu Polski. Wyszkolił, bądź wypromował, setki posiadaczy czarnych pasów Oyama karate w Polsce i za granicą.

Hanshi Jan Dyduch jest prezesem i dyrektorem OYAMA Międzynarodowej Federacji Karate (ang. OYAMA International Karate Federation). Pełni także funkcję Prezesa Zarządu OYAMA Polskiej Federacji Karate i Krakowskiego Klubu OYAMA.

Wykształcenie:

Historyk (Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie),
Trener I klasy w karate (Wyższa Szkoła Trenerów Sportu w Warszawie),
Trener Karate II klasy (Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu),
Menedżer Sportu (Uniwersytet Jagielloński w Krakowie).

Hobby:

Płetwonurkowanie i turystyka górską.

Literatura

1. Dyduch Jan, Schematy Oyama Kobudo Kata, Tonfa, Bo Sai, Kraków 2015.
2. Pierzchała Andrzej, Trening samoobrony wobec agresji fizycznej z użyciem kija (Bo), Kraków 2017.