

KRAKOWSKI KLUB OYAMA

Biblioteka Trenera

KIHON KATA 4-8

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

Sensei Stefan Więckowski

KRAKÓW 2022

Tytuł:

KIHON KATA 4-8

Formy szkoleniowe z aplikacjami pod kątem samoobrony dla uczniów klas VI-VIII i młodzieży- uczestników programu „SPORT PRZECIWIW WYKLUCZENIOM”.

”.

Autor: Sensei Stefan Więckowski

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

Do użytku wewnętrznego

OD AUTORA

Niniejszy materiał szkoleniowy powstał dla uczniów klas V-VIII i młodzieży- uczestników zajęć programu „Sport przeciw wykluczeniom” oraz ich rodziców. Składają się na niego: schematy form Kihon Kata 4-8, nagrania wzorcowych form, z tym związane ćwiczenia pod kątem samoobrony, jak również wymagania szkoleniowo-egzaminacyjne dla dzieci i młodzieży na poziomie średnio-zaawansowanym oraz zaawansowanym.

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 ciebie 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.

KIHON KATA 4-8

Schematy form

KIHON SONO YON (4)

Fudo-Dachi / Yoi

1. *Musubi-Dachi* (prawą stopę dosuń do lewej) z równoczesnym *Hidari-Jodan-Uraken-Sayu-Uchi*.
2. *Hidari-Yoko-Geri-Chudan* z wejściem 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Chudan-Tate-Ken*.
3. Obrót 90° w prawo do *Musubi-Dachi* (lewą stopę dosuwamy do prawej)/ *Migi-Jodan-Uraken-Sayu-Uchi*.
4. *Migi-Yoko-Geri-Chudan* z wejściem 90° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Chudan-Tate-Ken*.
5. Obrót 90° w lewo z jednoczesnym *Hidari-Jodan-Uraken-Uchi*, szybki przekrok prawą nogą do *Migi-Kiba-Dachi / Migi-Jodan-Tate-Ken*.
6. Przekrok w przód do *Hidari-Kiba-Dachi / Hidari-Jodan-Tate-Ken*.
7. Wypad prawą nogą do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Sanbon-Tsuki: Oi-Jodan, Gyaku-Chudan, Oi-Chudan / obrót 180° w lewo do Hidari-Kiba-Dachi / Tettsui-Jodan-Yoko-Uchi z Kiai*.
8. Przekrok w przód prawą nogą do *Migi-Kiba-Dachi / Migi-Jodan-Tate-Ken*.
9. Przekrok w przód lewą nogą do *Hidari-Kiba-dachi / Hidari-Jodan-Tate-Ken*.
10. Wypad prawą nogą do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Sanbon-Tsuki: Oi-Jodan, Gyaku-Chudan, Oi-Chudan z Kiai*.
11. Obrót 180° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi / Hidari-Tettsui-Jodan-Yoko-Uchi*, szybkie przesunięcie lewej nogi w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Chudan-Gyaku-Tsuki z Kiai*.

12. Krok w przód do prawej pozycji walki z Kiai.

13. *Yame* (prawą nogę cofnij do lewej i przesun w prawo do *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

KIHON SONO GO (5)

Fudo-Dachi / Yoi

1. Cofnięcie prawej nogi do *Hidari-Kokutsu-Dachi / Hidari-Shuto-Uke*.
2. *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, wejście do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
3. Krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Shuto-Uke*.
4. Cofnięcie prawej nogi do *Migi-Kokutsu-Dachi / Migi-Mae-Geri-Chudan / wejście do Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
5. Krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Jodan-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
6. Krok w przód do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Chudan-Seiken-Soto-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
7. Krok w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Seiken-Gedan-Barai / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
8. Krok w tył do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Jodan-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
9. Krok w tył do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Chudan-Seiken-Soto-Uke / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
10. Krok w tył do *Migi-Zenkutsu-Dachi / Migi-Seiken-Gedan-Barai / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
11. Cofnięcie prawej nogi do *Hidari-Kokutsu-Dachi / Hidari-Shuto-Uke*.
12. *Hidari-Mae-Geri-Chudan* z wejściem w przód do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
13. Krok w przód do prawej pozycji walki z *Kiai*.
14. *Yame* (prawą nogę cofnij do lewej i odsuń w prawo do *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

KIHON SONO ROKU (6)
(nadobowiązkowe)

Fudo-Dachi / Yoi

1. Wejście do *Migi-Ushiro-Kake-Dachi / Migi-Jodan-Tettsui-Yoko-Uchi*.
2. Obrót 180° w prawo do *Migi-Sanchin-Dachi / Hidari-Chudan-Gyaku-Tsuki* z Ibuki.
3. *Hidari-Tensho / Migi-Seiken-Shita-Uchi* z Kiai.
4. Wejście 180° do *Migi-Ushiro-Kake-Dachi / Migi-Jodan-Tettsui-Yoko-Uchi*.
5. Obrót 180° w prawo do *Migi-Sanchin-Dachi / Hidari-Chudan-Gyaku-Tsuki* z Ibuki.
6. *Hidari-Tensho / Migi-Seiken-Shita-Uchi* z Kiai.
7. *Hidari-Han-Zenkutsu-Dachi / Morote-Chudan-Tsuki* z Ibuki.
8. *Migi-Han-Zenkutsu-Dachi / Morote-Tsuki: Hidari-Seiken-Jodan-Tsuki* i *Migi-Chudan-Seiken-Shita* z Ibuki.
9. Zdecydowane ściągnięcie lewą ręką głowy na poziom *Chudan / Migi-Tettsui-Oroshi-Uchi* z Kiai.
10. Oburęczny chwyt za głowę / *Hidari-Mae-Hiza-Geri* z Kiai / lewa pozycja walki.
11. Obrót 180° w prawo do *Migi-Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke* z Ibuki.
12. Wypad w przód do *Migi-Kiba-Dachi / zepchnięcie prawym przedramieniem ręki przeciwnika / Hidari-Chudan-Furi-Uchi*.
13. Skręt do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, oburęczny chwyt za głowę/gi przeciwnika i obalenie go przez udo z równoczesnym obrotem 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi*.
14. *Migi-Mae-Hiza-Geriz* Kiai / wejście do prawej pozycji walki.
15. *Yame* (prawą nogę cofnij do lewej i odsuń w prawo do *Fudo-Dachi*).

KIHON SONO SHICHI (7)

Fudo-Dachi / Yoi

1. Obrót 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
2. *Hidari-Mae-Kiba-Dachi / Hidari-Chudan-Furi-Uchi / Hidari-Zenkutsu-Dachi / Gyaku-Chudan-Seiken-Shita-Uchi*.
3. Cofnięcie lewej nogi w tył/ *Migi-Chudan-Ushiro-Geri / obrót 180° do Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
4. *Migi-Mae-Kiba-Dachi / Migi-Chudan-Furi-Uchi / Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Shita-Uchi*.
5. Obrót 90° w lewo do lewej pozycji walki z Ibuki.
6. Obrót 45° w lewo z równoczesnym *Migi-Soto-Mawashi-Geri-Jodan / Kake-Dachi / Migi-Yoko-Geri-Chudan / Migi-Kiba-Dachi / Migi-Jodan-Tettsui-Yoko-Uchi / Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z Kiai.
7. Obrót 90° w prawo z równoczesnym *Hidari-Soto-Mawashi-Geri-Jodan / Kake-Dachi / Hidari-Yoko-Geri-Chudan / Hidari-Kiba-Dachi / Hidari-Jodan-Tettsui-Yoko-Uchi / Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z Kiai.
8. Obrót 135° w prawo do prawej pozycji walki z Ibuki.
9. Obrót 45° w prawo do *Migi-Kiba-Dachi / Migi-Chudan-Seiken-Soto-Uke / Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
10. Obrót 90° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi / Hidari-Chudan-Seiken-Soto-Uke / Hidari-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
11. *Migi-Uchi-Mawashi-Geri-Jodan / Hidari-Mae-Geri-Jodan / Hidari-Zenkutsu-Dachi / Hidari-Uraken-Ganmen-Uchi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z Kiai.
12. Obrót 135° w prawo do *Migi-Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke* z Ibuki.
13. *Mae-Kake-Dachi / Migi-Yoko-Geri-Gedan / Migi-Kiba-Dachi / Migi-Jodan-Tettsui-Yoko-Uchi / Migi-Zenkutsu-Dachi / Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z Kiai.

14. Odskok w tył do lewej pozycji walki z Kiai.

15. *Yame* (lewą nogę cofnij do prawej i odsuń w lewo do *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

KIHON SONO HACHI (8)

Fudo-Dachi / Yoi

1. *Migi-Ushiro-Geri-Chudan* z *Kiai*/ *Migi-Han-Kiba-Dachi* / *Migi-Jodan-Shuto-Uchi-Uchi* / przechwycenie i ściągnięcie prawą ręką głowy przeciwnika w prawo do poziomu *Chudan*/ *Hidari-Tettsui-Oroshi-Uchiz* *Kiai*, z równoczesnym skrętem do *Migi-Han-Zenkutsu-Dachi*.
2. Chwył oburącz za głowę /*Hidari-Hiza-Geri*/ z *Kiaiz* wejściem do lewej pozycji walki.
3. Obrót 180° w lewo do *Hidari-Kokutsu-Dachi* / *Shuto-Uke* z *Ibuki*.
4. Wejście 45° w prawo do *Migi-Kiba-Dachi*/ *Migi-Seiken-Mawashi-Uchi* skręt do *Migi-Zenkutsu-Dachi*/ *Hidari-Chudan-Shita-Uchi* / *Hidari-Hiza-Geri* z *Kiai*/ z wejściem do lewej pozycji walki.
5. Wejście 90° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi* / *Hidari-Seiken-Mawashi-Uchi* / *Migi-Chudan-Shita-Uchi* / *Migi-Hiza-Geri* z *Kiai* / wejście do prawej pozycji walki.
6. *Hidari-Jodan-Shuto-Uke* (45° w lewo) / *Migi-Ogoshi* / po rzucie z obrotem, wejście do *Kiba-Dachi* / *Hidari-Seiken-Gedan-Tsuki* / *Migi-Seiken-Gedan-Tsuki* z *Kiai* / wejście do prawej pozycji walki z *Ibuki*.
7. Wejście 45° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi*/ *Hidari-Seiken-Mawashi-Uchi*/ *Hidari-Gedan-Tettsui-Uchi*/skręt do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*/ *Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
8. Wejście 90° w prawo do *Migi-Kiba-Dachi*/ *Migi-Seiken-Mawashi-Uchi* /*Migi-Gedan-Tettsui-Uchi*/ skręt do *Migi-Zenkutsu-Dachi*/ *Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki*.
9. Wejście 45° w prawo do *Kake-Dachi*/ *Migi-Yoko-Geri-Gedan (Kansetsu)*/ *Migi-Zenkutsu-Dachi*/ *Migi-Uraken-Ganmen-Uchi*/ *Seiken-Gyaku-Chudan-Tsuki* z *Kiai*
10. *Hidari-Mae-Geri-Chudan*/ *Migi-Jodan-Kaiten-Tettsui-Uchi*/ *Migi-Kiba-Dachi*.

11. Skręt 90° w prawo z równoczesnym *Hidari-Hiza-Geri-Chudan* z Kiai /wejście do lewej pozycji walki.
12. Obrót 180° w prawo do *Migi-Kokutsu-Dachi / Shuto-Uke* z Ibuki.
13. Wypad do *Migi-Zenkutsu-Dachi* z *Seiken-Sanbon-Tsuki: Oi-Jodan-Tsuki, Gyaku-Chudan-Tsuki/ Oi-Chudan-Tsuki* z Kiai.
14. Zdecydowane wejście do lewej pozycji walki z Kiai.
15. *Yame* (lewą nogę cofnij do prawej i odsuń w lewo do *Fudo-Dachi*).

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl /Pozostałe wydawnictwa

**WYMAGANIA SZKOLENIOWE I EGZAMINACYJNE
DLA UCZNIÓW DO 14 LAT**

(poziom średnio-zaawansowany i zaawansowany)

5 KYU Senior (pomarańczowy pas)

Wymagany okres treningów:4-5 miesięcy

Klasyczne uderzenia/nie są częścią egzaminu/

- Seiken-Chudan-Shita-Uchi, hak w korpus, z postawy frontalnej

Pozycje

- Kake-Dachi
- Sanchin-Dachi, w ruchu

Kopnięcia

- YOKO-GERI-JODAN, z pozycji zasadniczej

Kombinacje walki

- Tylne Seiken-Chudan-Uchi, przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylne Mawashi-Geri-Gedan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Yon (4)

Kumite zadaniowe * *

- Walka z cieniem
- Walka z partnerem 3 x 1,5 min.

4 KYU Junior (pomarańczowy pas z czerwonym pagonem)

Wymagany okres treningów:4-5 miesięcy

Pozycje/nie są częścią egzaminu/

- Han-Zenkutsu-Dachi
- Han-Kiba-Dachi

Kopnięcia

- MAE-HIZA-GERI-GEDAN
 - wykroczone
 - zakroczone
- SOTO-MAWASHI-HIZA-GERI, zakroczone

Kombinacje walki

- Tylne Seiken-Chudan-Uchi, przednie Seiken-Shita-Uchi-Chudan i tylne Mawashi-Geri-Jodan.

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Go (5)

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka zadaniowa z partnerem 3 x 1,5 min.

4 KYU Senior (zielony pas)

Wymagany okres treningów: 9 miesięcy

Klasyczne uderzenia/nie są częścią egzaminu/

- Morote Tsuki
 - na jedną strefę
- na strefy jodan i chudan
- Seiken-Chudan-Furi-Uchi z pozycji frontalnej

Ściągnięcia/nie są częścią egzaminu/

- Tensho
- Haito

Kopnięcia

- USHIRO-KAKE-GERI-JODAN

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi, tylne Mawashi-Geri-Gedan zakroczone Hiza- Geri-Chudan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Roku (6) /nie jest częścią egzaminu/
- Kumite-No-Kata-Sono-Ichi (1)

Oddychanie bojowe

- Ibuki-Sankai

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka zadaniowa z partnerem 4x 1,5 min.

3 KYU Junior (zielony pas z czerwonym pagonem)

Wymagany okres treningów: 9 miesięcy

Pozycje/nie jest częścią egzaminu/

- Neko-Ashi-Dachi

Klasyczne uderzenia

- SEIKEN-JODAN-MAWASHI-UCHI, w pozycji frontalnej

Kopnięcia

- UCHI-OROSHI-KAKATO-GERI-JODAN, zakroczne
- SOTO-OROSHI-KAKATO-GERI-JODAN, zakroczne
- UCHI-MAWASHI-GERI, zakroczne

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan, tylne Hiza-Geri-Chudan, zakroczne
Mawashi-Geri-Gedan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Shichi (7)

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka zadaniowa z partnerem 4x 1,5 min.

3 KYU Senior (zielony pas z 2 czerwonymi pagonami)

Wymagany okres treningów: 9 miesięcy

Klasyczne uderzenia

- Shuto-Uchi-Uchi, w pozycji frontalnej
- Kaiten-Tettsui-Yoko-Uchi, z Han-Kiba-Dachi
- Gedan-Tettsui-Uchi, w pozycji frontalnej

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Chudan-Uchi, tylne Mawashi-Geri-Gedan zakroczone Mawashi-Geri-Jodan

Układy formalne

- Kumite-No-Kata-Sono-Ni (2)

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka zadaniowa z partnerem 4x 1,5 min.

2 KYU Junior (zielony pas z 3 czerwonymi pagonami)

Wymagany okres treningów: 12 miesięcy

Klasyczne uderzenia/nie są częścią egzaminu/

- Hiji-Age-Uchi, w pozycji frontalnej
- Hiji-Jodan-Ate, w pozycji frontalnej

Kopnięcia

- KAKATO-GERI-GEDAN
 - Z pozycji zasadniczej
 - Z zakroku
 - Fumi-Ashi

Układy formalne z bronią

- Tonfa-Kihon-Sono-Ichi
- Bo-Kihon-Sono-Ichi

Kombinacje walki

- Przedni Seiken-Shita-Uchi-Chudan, tylne Hiza-Geri-Chudan, zakroczne Mawashi-Geri-Jodan

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka zadaniowa z partnerem 5x 1,5 min.

2 KYU Senior (brązowy pas)

Wymagany okres treningów: 12 miesięcy

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Hachi (8)

Układy formalne z bronią

- Tonfa-Kihon-Sono-Ni
- Bo-Kihon-Sono-Ni

Kopnięcia

- USHIRO-MAWASHI-GERI-JODAN

Sprawność */nie jest częścią egzaminu/

Kumite zadaniowe * *

- Walka zadaniowa z partnerem 6 x 1,5 min.

UWAGI KOŃCOWE

1. Pojęcie JUNIOR i SENIOR przy danym kyu (np. 3 KYU Senior), odnosi się wyłącznie do stopni zdobywanych przez uczniów, którzy nie ukończyli 14 lat.
2. Wymagane miesiące, poprzedzające przystąpienie do egzaminu, są minimalnymi okresami regularnych treningów kandydata w ciągu roku szkolnego. W przypadku średnich i wyższych stopni kyu, uwzględniają udział ucznia w dodatkowych zajęciach specjalistycznych oraz letnich obozach karate.

* **Sprawność.** Testy sprawnościowe /pompki, brzuszki, przysiady, wyskoki, przewroty, pady oraz ćwiczenia kształtujące gibkość lub szybkość/ instruktor dostosowuje w procesie szkoleniowym do wieku, płci, poziomu zaawansowania oraz możliwości fizycznych kandydata.

* ***Kumite zadaniowe.** Rodzaj i zakres walki zadaniowej egzaminator każdorazowo dostosowuje do wieku, płci oraz możliwości fizycznych kandydata, działając w porozumieniu z instruktorem grupy.

WYMAGANIA SZKOLENIOWE I EGZAMINACYJNE DLA MŁODZIEŻY (poziom średnio-zaawansowany i zaawansowany)

5 KYU (pomarańczowy pas)

Wymagany okres treningów: 3-4 miesiące

- Ibuki Sankai

Pozycje klasyczne

- Sanchin-Dachi**
- Kokutsu-Dachi**
- Kake-Dachi

Klasyczne uderzenia

- Shuto-Ganmen-Uchi
- Hiji-Jodan-Ate z zasłoną
- Hiji-Age-Uchi
- Tettsui-Yoko-Uchi z gardą z pozycji zasadniczej **

Klasyczne bloki

- SEIKEN-JODAN/CHUDAN-UCHI-UKE
- w pozycji frontalnej, prawy/ lewy
- w Zenkutsu-Dachi **
- SHUTO-JODAN/CHUDAN-UCHI-UKE z gardą
- w pozycji frontalnej, prawy/ lewy
- SEIKEN-JODAN-UKE
- w pozycji frontalnej, prawy/lewy
- w Zenkutsu-Dachi **
- SHUTO-JODAN-UKE z gardą
- w pozycji frontalnej, prawy/lewy

Kopnięcia

- YOKO-GERI-JODAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
- YOKO-GERI-CHUDAN
 - w ruchu: Han-Kiba-Dachi, Kake-Dachi, Han-Kiba-Dachi, w lewo/w prawo
- KAKATO-GERI-GEDAN
 - z pozycji zasadniczej, prawy/lewy
 - z pozycji walki, wykroczone/zakroczone
 - Fumi-Ashi

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Yon (4)
- Kumite-No-Kata-Sono-Ichi (1)

- **Sprawność *****

Kumite zadaniowe ****

- Poruszanie się (walka z cieniem)
- Walka zadaniowa z partnerem 4 x 2 min.

4 KYU (zielony pas)

Wymagany okres treningów: 7-8 miesięcy

Pozycje

- Neko-Ashi-Dachi

Klasyczne bloki

- SHUTO-UKE w Kokutsu-Dachi **

Kopnięcia

- MAE-HIZA-GERI-GEDAN z pozycji walki
 - wykroczone
 - zakroczone
 - Fumi-Ashi
- SOTO-MAWASHI-HIZA-GERI z pozycji walki
 - wykroczone
 - zakroczone
 - Fumi-Ashi
- KAKE-GERI-JODAN
 - w ruchu: Han-Kiba-Dachi, Kake-Dachi, Han-Kiba-Dachi, w lewo/w prawo

Kombinacje walki

- Mae-Geri-Chudan, Mawashi-Geri-Gedan i Ushiro-Geri-Chudan

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Go (5)
- Kihon-Kata-Sono-Roku (6) *

Sprawność ***

Kumite zadaniowe ****

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 5 x 2 minuty.

3 KYU (zielony pas z brązowym pagonem)
Wymagany okres treningów: 8-9 miesięcy

Klasyczne uderzenia

- SEIKEN-JODAN-MAWASHI-UCHI
 - w pozycji frontalnej
 - z Han-Kiba-Dachi **
- SHUTO-UCHI-UCHI
 - w pozycji frontalnej

Kopnięcia

- UCHI-OROSHI-KAKATO-GERI-JODAN z pozycji walki
 - zakroczne
 - Fumi-Ashi
- SOTO-OROSHI-KAKATO-GERI-JODAN z pozycji walki
 - zakroczne
 - Fumi-Ashi
- HIZA-TOBI-GERI-CHUDAN
- HIZA-TOBI-GERI-JODAN*

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Shichi (7)
- Kumite-No-Kata-Sono-Ni (2)

Sprawność ***

Kumite zadaniowe ****

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 8 x 2 minuty.

2 KYU (brązowy pas)
Wymagany okres treningów: 9 miesięcy

Kopnięcia

- USHIRO-MAWASHI-GERI-JODAN z pozycji walki

Układy formalne

- Kihon-Kata-Sono-Hachi (8)

Układy formalne z bronią

- Tonfa-Kihon-Sono-Ichi
- Tonfa-Kihon-Sono-Ni
- Bo-Kihon-Sono-Ichi
- Bo-Kihon-Sono-Ni

Kumite zadaniowe ****

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 10 x 2 minuty

1 KYU (brązowy pas z czarnym pagonem)

Wymagany okres treningów: 9-12 miesięcy
/Kandydat musi mieć ukończone 16 lat/

Kopnięcia

- USHIRO-MAWASHI-GERI-GEDAN z pozycji walki
- USHIRO-TOBI-GERI-CHUDAN
- USHIRO-MAWASHI-TOBI-GERI-JODAN*

Układy formalne

- Kai-Ha
- Kumite-No-Kata-Sono-San (3)

Układy formalne z bronią

- Tonfa-Kihon-Sono-San
- Tsion (Bo)

Kumite zadaniowe ****

- Walka ze zmieniającymi się partnerami: 12 x 2 min

UWAGI KOŃCOWE

* Nie jest częścią egzaminu

** W ruchu

***** Sprawność**

Testy sprawnościowe (pompki, brzuszki, przysiady, wyskoki, przewroty, pady oraz ćwiczenia kształtujące gibkość lub szybkość) egzaminator każdorazowo dostosowuje do wieku, płci, poziomu zaawansowania oraz możliwości fizycznych kandydata, działając w porozumieniu z instruktorem grupy.

****** Kumite zadaniowe.**

Uprawniony egzaminator każdorazowo dostosowuje rodzaj i zakres walki do wieku, płci, poziomu zaawansowania oraz możliwości fizycznych kandydata, działając w porozumieniu z instruktorem grupy. W szczególności dotyczy to uczniów w wieku od 14 lat (ukończone) do 16 lat (nieukończone) oraz osób powyżej 35 lat. Trening specjalistyczny, przygotowujący do Kumite, jak również walki egzaminacyjne, mogą odbywać się tylko zgodnie z obowiązującymi regulaminami OYAMA Polskiej Federacji Karate.

Konsultacja techniczna i literatura:

Shihan Andrzej Pierzchała 7 dan, Kraków 2018

Hanshi Jan Dyduch 8 dan, Kraków 2018, 2019, 2022