

KRAKOWSKI KLUB OYAMA

Biblioteka Trenera

KUMITE NO KATA 1-3

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

Hanshi Jan Dyduch

KRAKÓW 2022

Tytuł:

KUMITE NO KATA 1-3. Formy szkoleniowe 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

Niniejszy materiał szkoleniowy powstał dla uczniów klas VI-VIII i młodzieży- uczestników zajęć programu „Sport przeciw wykluczeniom” oraz ich rodziców. Składają się na niego schematy KUMITE NO KATA 1-3, udostępnione nagrania wzorcowych form i z tym związane ćwiczenia specjalistyczne z doskonaleniem technik samoobrony.

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.

DOSKONALENIE CIOSÓW PROSTYCH, SIERPOWYCH ORAZ CIOSÓW Z DOŁU.

1. Zestaw ćwiczeń kształtujących strukturę ciosu prostego

Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stają w pozycji frontальной (lekki rozkrok),
- Jedna z rąk wyprostowana i uniesiona na wysokość barku, broda ściągnięta w dół,
- Druga ręka dociśnięta do tułowia (pięść na wysokości policzka),
- W tempie instruktora uczestnicy zajęć wykonują półprzysiad i powrót do pozycji wyjściowej, za każdym razem zmieniając rękę z przodu.

Ćwiczenie II

- Ćwiczenie jak wyżej, ale uczestnicy zajęć stają w pozycji wykroczonej,
- W tempie instruktora uczestnicy zajęć wykonują półprzysiad i powrót do pozycji wyjściowej, za każdym razem zmieniając rękę z przodu oraz pozycję walki (np. z prawej na lewą).

Uwagi:

- Jedna z rąk musi pozostać wyprostowana,
- W czasie przysiadu ćwiczący nie powinni jej opuszczać, ani podnosić (ręka pozostaje na tym samym poziomie),
- Jeśli uczestnicy zajęć wykonują przysiad z prawą ręką z przodu, powinni lekko przenieść ciężar ciała na lewą nogę (cała stopa oparta o podłoże), a prawe kolano skrócić do środka z lekkim podniesieniem pięty,
- W trakcie ćwiczenia w pozycji walki, należy zwrócić uwagę na układ stóp (przednia lekko skręcona do środka, tylna wraz z kolaniem na wprost).

Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć, dobrani dwójkami, ustawieni w pozycji walki naprzeciwko siebie, stykają się dłońmi ze sobą (lewa dłoń z prawą współwiczącego, prawa z lewą, palce zaplecione),
- Na znak instruktora, ćwiczący rozpoczynają ruch ramion najbardziej zbliżony do ciosu prostego.

Ćwiczenie IV

- Ćwiczenie j/w, ale tym razem współwiczący przemieszczają się w przód i w tył, w prawo i w lewo, po skosie, dookoła.

Uwagi:

- Podczas ćwiczenia współwiczący powinni mieć łokcie opuszczone w dół,
- Stosować pełne wyprosty ramion,
- Po opanowaniu ćwiczenia, współwiczący mogą sobie stawiać opór przed wypchnięciem ramienia w przód.

Ćwiczenie V

- Uczestnicy zajęć dobrani dwójkami,
- Wymieniają pomiędzy sobą piłkę na wysokości głowy ruchem najbardziej zbliżonym do ciosu prostego.

Ćwiczenie VI

- Uczestnicy zajęć dobrani trójkami stoją na linii,
- Stojąc w pozycji walki wymieniają pomiędzy sobą piłkę na wysokości głowy, ruchem najbardziej zbliżonym do ciosu prostego,
- Pierwszy podaje piłkę do środkowego, ten chwyta piłkę, odwraca się o 180° i wyrzuca do drugiego, po czym następuje reakcja odwrotna (drugi do środkowego, a ten po obrocie oddaje piłkę pierwszemu).

Ćwiczenie VII

- Uczestnicy zajęć ustawieni na obwodzie koła posiadają 2,3,4 lub więcej piłek (zależy to od ilości osób stojących na obwodzie koła),
- Jeden ze współćwiczących stoi w środku koła,
- Wymiana piłki pomiędzy ćwiczącymi następuje poprzez środkowego. Ten chwyta piłkę i wyrzuca ją do innego współćwiczącego, który nie posiada piłki. Następnie szybko odwraca się do kolejnego ze współćwiczących, który posiada piłkę, a ten wyrzuca ją do niego.

Uwagi:

- Przed wyrzutem piłki przyjąć prawidłową pozycję nóg (pozycja wykroczna),
- Wyrzut piłki powinien być sprzed klatki piersiowej,
- Uczestnicy zajęć, wyrzucając piłkę, powinni wykonać pełny wyprost ramienia wraz ze skrętem barku,
- Tor lotu piłki powinien być poziomy do podłoża,
- Przy wyrzutach należy wykonywać pracę biodrami,
- Ćwiczący powinni wyrzucać piłkę zarówno prawą, jak i lewą ręką (przednią i tylną),
- Po opanowaniu ćwiczenia, przed każdym wyrzutem, mogą zmieniać pozycję nóg (z prawej na lewą i odwrotnie).

2. Zestaw ćwiczeń kształtujących strukturę ciosu okrężnego (sierpowe)

Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć ustawieni w szeregach w lekkim rozkroku, ręce uniesione w bok na wysokość barków,
- W tempie instruktora wykonują skręty tułowia, ok. 90° tak, aby jedna z rąk była z przodu, druga z tyłu,
- Ćwiczenie można również wykonać z przysiadem.

Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć ustawieni w szeregach w lekkim rozkroku, ręce uniesione na wysokość barków, ugięte w łokciach (kąt prosty między ramieniem a przedramieniem), dłonie otwarte, kciuki skierowane do góry,
- W tempie instruktora ćwiczący wykonują skręty tułowia, ok. 90° tak, aby jeden z łokci był skierowany do przodu, a drugi z tyłu (łokieć wyznacza cel).

Uwagi:

- Nogi lekko ugięte w kolanach,
- Zwrócić uwagę, aby skręty były wykonywane tułowiem (ręce pozostają w miejscu),
- Wzrok skierowany na wprost,
- Po opanowaniu prawidłowych ruchów można zwiększyć trudność ćwiczenia, dodając przysiady z powrotem do pozycji wyjściowej i odchyleniem w tył.

Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć, dobrani dwójkami, stoją bokiem do siebie,
- Wymieniają pomiędzy sobą piłkę ruchem najbardziej zbliżonym do ciosu sierpowego.

Uwagi:

- Tor lotu piłki, pomiędzy jednym a drugim ćwiczącym, powinien być w linii równoległej do podłoża,
- Zwiększając trudność ćwiczenia należy zmieniać odległości pomiędzy współćwiczącymi,
- Po opanowaniu ruchu zwykłą piłką, można wprowadzić piłki, tzw. lekarskie, o różnym ciężarze.

3. Zestaw ćwiczeń kształtujących strukturę ciosu z dołu (tzw. haki)

Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć ustawieni w szeregach (w pozycji pół frontalnej),
- W tempie instruktora wykonują przysiad:
 - prawa ręka dotyka lewej stopy
 - lewa ręka przy lewym boku, pięść na wysokości policzka
 - prawe kolano wraz ze stopą skierowane lekko do środka,
- Powrót do pozycji wyjściowej:
 - prawą rękę przesunąć do brody
 - lewą opuścić w dół, do wysokości pasa (kąt prosty pomiędzy

- ramieniem i przedramieniem)
- unosząc się, jednocześnie skręcać lewy bark w przód, imitując cios z dołu.

Uwagi:

- Uczestnicy zajęć powinni wykonywać ćwiczenie na prawą, jak i na lewą stronę bez zatrzymania tak, aby jeden ruch wychodził z drugiego,
- Wzrok skierowany na wprost.

Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć dobrani dwójkami stoją naprzeciwko siebie w pewnej odległości,
- Wymieniają pomiędzy sobą piłkę ruchem najbardziej zbliżonym do ciosu z dołu.

Uwagi:

- Uczestnicy zajęć powinni wykonywać ćwiczenie imitując cios z dołu na korpus oraz na górę, w pozycji wykroczonej (przednią, tylną ręką),
- Po opanowaniu prawidłowego ruchu można wprowadzić piłki lekarskie o różnym ciężarze.

NAUKA RÓŻNEGO RODZAJU OBRON PRZED CIOSAMI

Obrona to działanie osoby atakowanej, które ma na celu unikanie, zablokowanie lub zlikwidowanie zagrożenia ze strony napastnika. Obrona powinna zostać wykonana:

- ruchem szybkim i tylko w takim zakresie, który pozwoli na uniknięcie zagrożenia
- w ostatnim momencie ataku przeciwnika, aby ten nie mógł już zmienić decyzji
- w taki sposób, który wyklucza ponowny atak przeciwnika, a broniącemu daje możliwość przeprowadzenia kontrataku

Najprostszym podziałem obron przed ciosami na tym etapie szkolenia to:

- obrony bierne
- obrony czynne

W każdej z nich wyróżnić można:

- obrony rękoma (zaliczamy tu wszystkie zbitcia, wyłapania, bloki, zasłony)
- obrony tułowiem (uniki, odchylenia)
- obrony nogami (wszystkie odskoki oraz zejścia z linii ciosu)
- obrony łączone (takie, które łączą w sobie dwie lub trzy powyższe)

Obrony bierne to takie umiejętności techniczne, które umożliwiają obronę przed otrzymaniem ciosu, bez konieczności przechodzenia do kontrataku.

Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stają w szeregach naprzeciwko instruktora,
- Instruktor pokazuje i omawia każdą z powyższych obron,
- Uczestnicy zajęć naśladując instruktora, wykonując „na sucho” wszystkie obrony.

Ćwiczenie II

- Instruktor stoi tyłem do uczestników zajęć,
- Wykonuje po kolei omówione obrony,
- Uczestnicy zajęć naśladują instruktora oraz tempo wykonywanych przez niego ćwiczeń .

3. Ćwiczenie z ciosami prostymi i obrony bierne

Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios prosty,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne rękoma w miejscu (zbitcia, wyłapania, bloki, zasłony).
 - podwójna zasłona
 - blok przedramieniem
 - zbitcie ciosu do środka
 - wyłapanie

Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios prosty w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne tułowiem w miejscu (uniki, odchylenia).
 - unik w prawo
 - unik w lewo

- unik prosty w dół (nurkowanie)
- odchylenie

Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios prosty w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne nogami (odskoki, zejścia z linii).
 - zejście w prawo
 - zejście w lewo
 - odskok
 - zejście z linii ciosu po skosie w przód
 - uskok nożycowy

Ćwiczenie VI

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios prosty w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne łączone (zbiecia, wyłapania, bloki, zasłony).
 - zbiecie i zejście z linii
 - zasłona i odskok
 - zasłona i odchylenie
 - odchylenie z krokiem w prawo
 - odchylenie z krokiem w lewo
 - unik z wykrokiem
 - unik z zakrokiem
 - unik rotacyjny i odejście w prawo
 - wyłapanie i zbiecie
 - blok na zewnątrz z odejściem

5. Ćwiczenie z ciosami sierpowymi i obrony bierne

Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios sierpowy w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne rękoma w miejscu.
 - blok przedramieniem
 - blok na zewnątrz
 - podbicie ciosu

Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios sierpowy w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne tułowiem w miejscu.
 - odchylenie
 - unik rotacyjny

Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios sierpowy w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne nogami w miejscu.
 - odskok
 - przejście pod ręką
 - zejście po skosie

Ćwiczenie IV

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios sierpowy w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne łączone w miejscu.
 - blok przedramieniem i krok w bok
 - odchylenie i zakrok
 - unik rotacyjny z odejściem do boku
 - zbiecie z krokiem w bok

6. Ćwiczenie z ciosami z dołu (haki) i obrony bierne

Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios z dołu w głowę, w tułów,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne rękoma w miejscu.
 - blok przedramieniem (prawym, lewym)
 - zasłona przedramionami

Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios z dołu w głowę,

- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne tułowiem w miejscu.
 - odchylenie w prawo
 - odchylenie w lewo
 - odchylenie w tył

Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios z dołu w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne nogami w miejscu.
 - odejście w tył
 - zejście z linii ciosu

Ćwiczenie IV

- Uczestnicy zajęć stają naprzeciwko siebie w półdystansie,
- Jeden z nich wykonuje cios z dołu w głowę,
- Drugi, zgodnie z poleceniem instruktora, wykonuje obrony bierne łączone w miejscu.
 - zakrok i obrona przedramieniem
 - zbitcie ciosu do środka i zejście z linii

7. Zabawa:

I. Walka zadaniowa

- Uczestnicy zajęć, dobrani dwójkami, stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Jeden z nich trzyma prawą rękę za plecami i atakuje lewym ciosem prostym,
- Drugi stoi w miejscu z opuszczonymi lub trzymanymi za plecami rękoma i unika ciosów pierwszego, stosując uniki i odchylenia.

II. Walka zadaniowa

- Uczestnicy zajęć, dobrani dwójkami, stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Pierwszy atakuje lewą i prawą ręką pojedynczymi ciosami prostymi,
- Drugi stoi w miejscu z opuszczonymi lub trzymanymi za plecami rękoma, unika ciosów pierwszego, stosując uniki i odchylenia.

III. Walka zadaniowa

- Uczestnicy zajęć, dobrani dwójkami, stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Pierwszy, przemieszczając się, atakuje lewą ręką, ciosem prostym,
- Drugi, z opuszczonymi lub trzymanymi za plecami rękoma, przemieszcza się tak, aby zachować cały czas dystans, pomiędzy atakującym, stosując uniki, odchylenia, zejścia z linii ciosu.

IV. Walka zadaniowa

- Uczestnicy zajęć dobrani dwójkami, stają naprzeciwko siebie w dystansie,
- Pierwszy, przemieszczając się, atakuje lewą i prawą ręką pojedynczymi ciosami prostymi,
- Drugi, z opuszczonymi lub trzymanymi za plecami rękoma, podobnie jak w ćwiczeniu powyższym, przemieszcza się, stosując uniki, odchylenia, zejścia z linii ciosu.

Uwagi:

- W początkowej fazie nauki, uczestnicy zajęć ćwiczenie wykonują w miejscu, stosując tylko jeden rodzaj ciosów, np. cios prosty,
- Powyższe ćwiczenia zastosować również do ciosów sierpowych i ciosów z dołu (haków),
- W miarę wytrenowania, atakujący powinien używać różnych rodzajów ciosów, najpierw w miejscu, potem w ruchu,
- Współćwiczący powinni zachowywać pomiędzy sobą dystans (w przypadku ciosów prostych) lub półdystans (w przypadku ciosów sierpowych i ciosów z dołu).

8. Doskonalenie uników i pracy nóg

1. Zabawa

- Uczestnicy zajęć dobierają się trójkami,
- Dwoje z nich wymienia pomiędzy sobą piłkę na wysokości głowy, ruchem najbardziej zbliżonym do ciosu prostego,
- Trzeci, ustawiony na linii podania, stosując uniki, zejścia z linii rzutu i odchylenia, unika trafienia piłką ze strony pierwszego po czym wykonuje obrót o 180° do drugiego posiadacza piłki.

2. Zabawa

- Uczestnicy zajęć ustawieni na obwodzie koła, posiadają dwie piłki,
- Jedna osoba stoi w środku,

- Następuje wymiana podań krzyżowych pomiędzy ćwiczącymi, stojącymi na obwodzie,
- Osoba znajdująca się w środku, aby nie zostać trafiona piłkami, wykonuje uniki, zejścia z linii, odchylenia i porusza się w pozycji walki tak, aby zawsze w zasięgu wzroku mieć dwie piłki.

Uwagi:

- W przypadku dzieci obowiązują kaski.

9. Obrony czynne

Obrona czynna, to takie działanie obronne, które przerywa atak przeciwnika i stwarza broniącemu najkorzystniejszą w danej chwili sytuację do przeprowadzenia kontrataku. Każda obrona bierna, po której następuje kontratak staje się obroną czynną. Obrony czynne można podzielić na:

- obrony czynne pośrednie
- obrony czynne bezpośrednie

Obrony czynne pośrednie to takie, w których cios kontrujący następuje po wykonaniu, np. uniku, zbiecia, bloku, odchylenia itd.

Przykłady:

- zbiecie ciosu przeciwnika i natychmiastowa odpowiedź
- odchylenie i odpowiedź
- odskok i przedni cios w wykrokiem
- zejście w lewo i cios

Obrony czynne bezpośrednie to takie, w których cios kontrujący następuje jednocześnie z unikami, zejściami z linii ciosu, wykrokami, zakrokami itd.

Przykłady:

- Cios spotkaniowy z jednoczesnym wyłapaniem ciosu przeciwnika
- Cios krzyżowy
- Cios prawy lub lewy z jednoczesnym odchyleniem
- Cios z jednoczesnym unikiem

KUMITE NO KATA 1-3 Schematy form

KUMITE NO KATA SONO ICHI (1)

Forma ta, łączy w sobie główne kopnięcia Oyama karate, wykonywane na obydwie strony w pozycji walki (*Kumite-No-Kamae*). Stanowi podsumowanie okresu treningów do 5 kyu/ 4 kyu senior.

Fudo-Dachi/Yoi

1. Skręt 90° w lewo do lewej pozycji walki zjednoczonym uderzeniem *Migi-Seiken-Chudan-Uchi, Hidari-Seiken-Jodan-Uchi* oraz *Migi-Hiza-Geri-Chudan* (z chwytem) z KIAI. Wejście do prawej pozycji walki.
2. Obrót 180° w prawo do prawej pozycji walki z jednoczesnym uderzeniem *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi, Migi-Seiken-Jodan-Uchi* oraz *Hidari-Hiza-Geri-Chudan* z KIAI. Wejście do lewej pozycji walki.
3. Skręt 90° w lewo z wejściem do lewej pozycji walki.
4. *Migi-Mae-Geri-Chudan* z przejściowym wejściem do prawej pozycji walki.
5. *Hidari-Mawashi-Geri-Jodan*.
6. *Migi-Ushiro-Geri-Chudan* i *Hidari-Hiza-Geri-Chudan* (z chwytem) z KIAI. Wejście do lewej pozycji walki.
7. Obrót 180° w prawo do prawej pozycji walki.
8. *Hidari-Mae-Geri-Chudan* z przejściowym wejściem do lewej pozycji walki.
9. *Migi-Mawashi-Geri-Jodan*.
10. *Hidari-Ushiro-Geri-Chudan* i *Migi-Hiza-Geri-Chudan* (z chwytem) z KIAI. Wejście do prawej pozycji walki.
11. Obrót 180° w lewo, do lewej pozycji walki.
12. Lewą nogę cofamy do prawej, a następnie w bok do *Fudo-Dachi*.

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl (patrz: Pozostałe wydawnictwa)

KUMITE NO KATA SONO NI (2)

Forma ta, łączy w sobie główne uderzenia rękami w Oyama karate, wraz z okrężnymi kopnięciami na trzy strefy, wykonywanymi na obydwie strony w pozycji walki. Adresowana jest przede wszystkim do uczniów zaawansowanych. Jest podsumowaniem nauki technik i kombinacji walki do 3 kyu.

Fudo-Dachi/Yoi

1. Skręt 90° w lewo z wejściem do lewej pozycji walki. *Migi-Seiken-Chudan-Uchi, Hidari-Furi-Uchi-Chudani Migi-Shita-Uchi-Chudan.*
2. Cofnięcie lewej nogi w tył, *Migi-Ushiro-Geri- Chudan* i obrót 180° do prawej pozycji walki.
3. *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi, Migi-Furi-Uchi-Chudan* i *Hidari-Shita-Uchi-Chudan.*
4. Skręt 90° w lewo z wejściem do lewej pozycji walki.
5. *Migi-Seiken-Chudan-Uchi, Hidari-Furi-Uchi-ChudaniMigi-Mawashi-Geri-Gedan.* Wejście do prawej pozycji walki.
6. *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi, Migi-Furi-Uchi-Chudani Hidari-Hiza-Geri-Chudan,* Wejście do lewej pozycji walki.
7. *Migi-Seiken-Chudan-Uchi, Hidari-Furi-Uchi-Chudan* i *Migi-Mawashi-Geri-Jodan* z KIAI. Wejście do prawej pozycji walki.
8. Obrót 180° w prawo, z wejściem do prawej pozycji walki.
9. *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi, Migi-Furi-Uchi-Chudan* i *Hidari-Mawashi-Geri-Gedan.* Wejście do lewej pozycji walki.
10. *Migi-Seiken-Chudan-Uchi, Hidari-Furi-Uchi-Chudan* i *Migi-Hiza-Geri-Chudan.* Wejście do prawej pozycji walki.
11. *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi, Migi-Furi-Uchi-Chudan* i *Hidari-Mawashi-Geri-Jodan* z KIAI. Wejście do lewej pozycji walki.

12. Obrót 180° w lewo z wejściem do lewej pozycji walki.

13. Lewą nogę cofamy do prawej i w bok do *Fudo-Dachi*.

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl (patrz: Pozostałe wydawnictwa)

KUMITE NO KATA SONO SAN (3)

Forma ta, łączy w sobie różne obrony przed kopnięciami na strefę *gedan* (low kick) wraz z kontratakami, z użyciem m.in. zaawansowanych kopnięć, wykonywanych na obydwie strony w pozycji walki. Adresowana jest przede wszystkim do uczniów zaawansowanych. Jest podsumowaniem nauki technik i kombinacji walki do 1 kyu.

Fudo-Dachi / Yoi

1. Skręt 90° w lewo z wejściem do lewej pozycji walki

2. *Hidari-Sune-Uke* (Blok na zewnątrz goleniem wraz z opuszczonym lewym łokciem do lewego kolana, przed atakiem *Migi-Mawashi-Geri-Gedan*), *Migi-Seiken-Chudan-Uchi*, *Hidari-Mawashi-Geri-Gedan* (wewnętrzny low kick), *Migi-Ushiro-Mawashi-Geri-Jodan* (po pełnym obrocie, prawa noga wraca w tył do lewej pozycji walki).

3. Obrót 180 w prawo z wejściem do lewej pozycji walki.

4. *Migi-Sune-Uke* (Blok na zewnątrz goleniem wraz z opuszczonym prawym łokciem do prawego kolana, przed atakiem *Hidari-Mawashi-Geri-Gedan*), *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi*, *Migi-Mawashi-Geri-Gedan* (wewnętrzny low kick), *Hidari-Ushiro-Mawashi-Geri-Jodan*, (po pełnym obrocie, lewa noga wraca w tył do prawej pozycji walki).

5. Skręt 90° w lewo z wejściem do lewej pozycji walki z IBUKI.

6. *Hidari-Mae-Geri-Chudan* (jako kontratak przez zastopowanie), *Migi-Mawashi-Geri-Gedan*, *Hidari-Ushiro-Mawashi-Geri-Jodan*. Wejście do prawej pozycji walki.

7. *Migi-Mae-Geri-Chudan* (jako kontratak przez zastopowanie), *Hidari-Mawashi-Geri-Gedan*, *Migi-Ushiro-Mawashi-Geri-Jodan** z KIAI. Wejście do lewej pozycji walki.

8. Obrót 180° w prawo do prawej walki z IBUKI.

9. Cofnięcie prawej nogi do lewej pozycji walki (jako obrona przed *Hidari-Mawashi-Geri-Gedan*), *Migi-Uchi-Oroshi-Kakato-Geri*, wejście do prawej pozycji walki, *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi*, *Migi Seiken-Chudan-Uchi*, *Hidari-Hiza-Geri-Chudan*(z chwytem za głowę). Wejście do lewej pozycji walki.

10. Cofnięcie lewej nogi do prawej pozycji walki (jako obrona przed *Mawashi-Geri-Gedan*), *Hidari-Uchi-Oroshi-Kakato-Geri*, wejście do lewej pozycji walki, *Migi-Seiken-Chudan-Uchi*, *Hidari-Seiken-Chudan-Uchi*, *Migi-Jodan-Hiza-Tobi-Geri*(z chwytem za głowę) z KIAI. Wejście do prawejpozycji walki.

11. Obrót 180° w lewo z wejściem do lewej pozycji walki.

12. Lewą nogę cofamy do prawej i w bok do *Fudo-Dachi*.

Wzorcowe wykonanie Kata: www.oyama-krakow.pl

(patrz: Pozostałe wydawnictwa)

* Lub *Migi-Ushiro-Mawashi-Tobi-Geri-Jodan* z KIAI.

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.

Konsultacja i literatura: Shihan Andrzej Pierzchała 7 dan, Kraków 2018