

KRAKOWSKI KLUB OYAMA

Biblioteka Trenera

KUMITE NO KATA 1-3

Formy szkoleniowe pod kątem samoobrony
dla uczniów klas I-V i młodzieży- uczestników programu
„SPORT PRZECIW WYKLUCZENIOM”.

mgr Maria Dyduch

KRAKÓW 2022

Tytuł:

KUMITE NO KATA 1-3

Formy szkoleniowe pod kątem samoobrony
dla uczniów klas I-V i młodzieży- uczestników programu
„SPORT PRZECIWI WYKLUCZENIOM”.

Autor: mgr Maria 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 AUTORKI

Niniejszy materiał szkoleniowy powstał z myślą o uczniach klas I-V i młodzieży-uczestnikach zajęć programu „Sport przeciw wykluczeniom” oraz ich rodzicach. Składają się na niego, schematy form KUMITE NO KATA 1-3, nagrane wzorcowe formy i z tym związane podstawowe ćwiczenia z użyciem technik do 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 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.

PODSTAWOWE POZYCJE

W chwili niespodziewanego ataku napastnika, często osobę atakowaną paraliżuje strach. Strach ten wynika z poczucia słabości fizycznej, niewiedzy, oraz braku umiejętności i doświadczenia, jak postępować w zaistniałej sytuacji. Kluczem do rozwiązania tego problemu są nasze treningi. Perfekcja ruchów, oraz szybkość reakcji jest niezwykle ważna, ponieważ w momencie ataku, nie ma zbyt wiele czasu na myślenie. Na treningu młodzi adepci doskonalą swoje umiejętności, poprzez wielokrotne powtarzanie kombinacji obronnych w różnych konfiguracjach. Dzięki tym treningom uczestnicy zajęć zdobywają umiejętności automatycznego i błyskawicznego reagowania na dane zagrożenie w chwili ataku, a co za tym idzie skuteczną obronę.

W samoobronie niezwykle ważnym elementem jest umiejętność przyjmowania prawidłowej pozycji. Celem jej jest zmniejszenie powierzchni uderzenia, osłona wrażliwych części ciała, zapewnienie sobie stabilności podczas obrony, zwiększenia siły ciosu lub kopnięcia w chwili ich wyprowadzenia. Prawidłowa pozycja w czasie walki pozwala również na szybkie przemieszczanie się w razie potrzeby.

Pozycja frontalna

Pozycja wyjściowa: stań w rozkroku, stopy w linii rozstawione na szerokość barków, nogi lekko ugięte w kolanach, pięty na zewnątrz, ręce zaciśnięte w pięści unieś na wysokość kości policzkowych (nie dotykają policzków), przedramiona przed sobą, łokcie opuszczone w dół, brodę ściągnij do klatki piersiowej.

Pozycja wykroczna (lewa i prawa)

- Pozycja wyjściowa: swobodna, stopy złączone;
- Wykonaj skręt na stopach w prawo około 45° i odstaw prawą nogę na szerokość barków (stopy równoległe do siebie, nogi lekko ugięte w kolanach, biodra i tułów skręcone około 45°, głowa na wprost, broda ściągnięta w dół);
- Prawa ręka zaciśnięta w pięść uniesiona na wysokość prawej kości policzkowej, łokieć dociśnięty do przedniej części żeber.
- Lewy bark lekko uniesiony, lewa ręka z przodu zaciśnięta w pięść uniesiona na wysokość lewej skroni.

Jeśli stoimy w pozycji wykroczonej i z przodu jest lewa noga (jak w opisanym przypadku), to mówimy o **lewej pozycji walki**, jeśli z przodu jest prawa noga, to mówimy o **prawej pozycji walki**. W takim przypadku wszystkie elementy wykonaj w drugą stronę.

Poruszanie się w pozycji walki

Umiejętność prawidłowego poruszanie się to kolejny z ważnych elementów w nauce samoobrony. Podczas walki umożliwia utrzymanie odpowiedniego dystansu od napastnika, szybkie zejście z linii ataku, oraz umiejętne przemieszczanie się w czasie wykonywania przez nas techniki obronnej.

Można wyróżnić dwa podstawowe sposoby poruszania się, są to:

- **poruszanie się krokiem przestawnym**, który jest stosowany przy braku bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem, lub przy zmianie pozycji po wykonaniu kopnięcia nogą zakroczną.
- **poruszanie się krokiem dostawnym**, stosuje się w czasie bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem. W tym przypadku obowiązuje zasada - pierwszy ruch wykonaj nogą bliższą kierunku, a następnie dostaw drugą nogę o tą samą odległość.
 - ✓ np. jeśli chcesz przemieścić się w przód, to pierwszy ruch wykonaj nogą przednią, a następnie dostaw tylną.
 - ✓ Jeśli chcesz przemieścić się w tył, to pierwszy ruch wykonuje noga tylną, następnie dostawiamy przednią.
 - ✓ Jeśli stoisz w lewej pozycji walki (lewa noga z przodu) i chcesz przemieścić się w lewo, to pierwszy ruch wykonaj nogą lewą w lewo, następnie dostaw prawą o tą samą odległość.
 - ✓ jeśli stoisz w lewej pozycji walki (lewa noga z przodu) i chcesz przemieścić się w prawo, to pierwszy ruch wykonaj prawą nogą w prawo a następnie dostaw lewą nogę.

PODSTAWOWE CIOSY

Cios, to szybki przebiegający po określonym torze ruch ręki w kierunku przeciwnika, którego wykonanie następuje w wyniku działania siły mięśni nóg, bioder, tułowia co w efekcie powoduje skręt barku i wyrzut ramienia. Właściwie można wyróżnić trzy podstawowe rodzaje ciosów, są to: cios prosty, cios sierpowy (okrężny) i cios z dołu (hak). Nazwy określają tor, po jakim biegnie ręka w czasie ich wykonywania, a każdy z nich można wykonać tak prawą, jak i lewą ręką, zarówno na tułów jak i na głowę.

Cios prosty (prawy i lewy) z pozycji frontalnej

Z pozycji frontalnej wykonaj energiczny ruch prawym biodrem w przód (kolano skieruj lekko do środka) i skręcając tułów, oraz prawy bark wyrzuć luźno, ale z dużą szybkością prawe ramię w przód, aż do pełnego wyprost, po czym wróć do pozycji wyjściowej, (najpierw biodro, potem bark i ramię). Lewa ręka nie zmienia wysokości, dociśnięta do przedniej części żeber skręca się wraz z tułowiem. Broda ściągnięta do klatki piersiowej, głowa na wprost (patrz w przód). Ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.

Cios prosty przedni z pozycji walki

Z pozycji walki (**lewej**) wykonaj energiczny ruch lewym biodrem w przód i skręcając kolano do środka unieś lekko lewą piętę z jednoczesną blokadą stawu kolanowego, tak aby nie ugięło się w momencie wykonywania ciosu. Następnie pogłębiając ruch tułowia i lewego barku wyrzuć luźno, ale z dużą szybkością lewe ramię w przód, aż do pełnego wyprost, po czym wróć do pozycji wyjściowej (najpierw biodro, potem bark i ramię). Prawa ręka nie zmienia wysokości, dociśnięta do przedniej części żeber skręca się wraz z tułowiem, broda ściągnięta do klatki piersiowej, głowa na wprost, patrz w przód. Ćwiczenie wykonaj również w odwrotnej pozycji walki.

Cios prosty tylni z pozycji walki

Z pozycji walki (**lewej**) wykonaj energiczny ruch prawym biodrem i lekko unosząc prawą stopę skręć ją wraz z kolanem na wprost. Następnie wykonując skręt tułowia i prawego barku wyrzucając luźno, ale z dużą szybkością prawe ramię w przód, aż do pełnego wyprost, po czym wróć do pozycji wyjściowej (najpierw biodro, potem bark i ramię). Lewa ręka nie zmienia wysokości, łokieć i przedramię dociśnięte do przedniej części żeber skręca się wraz z tułowiem, broda ściągnięta do klatki piersiowej, głowa na wprost, patrz w przód. Ćwiczenie wykonaj również w odwrotnej pozycji walki.

Cios okrężny (sierpowy)

Z pozycji frontальной wykonaj energiczny ruch prawym biodrem w przód, kolano skręć lekko do środka. Następnie przenosząc lekko ciężar ciała na lewą nogę skręć tułów i prawy bark. Kontynuując wyrzuć luźno, ale z dużą szybkością prawe ramię w przód. Kiedy ramię i przedramię prawej będzie tworzyło kąt prosty, unieś łokieć do góry i energicznym ruchem skrętnym bioder, tułowia i barku zmień kierunek ciosu po łuku do wewnątrz. Łokieć pięść i bark na jednej wysokości, kciuk do góry, głowa na wprost, bark przy brodzie. Następnie wróć do pozycji wyjściowej (najpierw biodro, potem bark i ramię). Lewa ręka nie zmienia wysokości, dociśnięta do przedniej części żeber skręca się wraz z tułowiem, chroni boczną część głowy. Ćwiczenie wykonaj prawą i lewą ręką.

Po opanowaniu ciosów prostych i sierpowych z pozycji frontальной, jak również prostych z pozycji wykroczonej, kierując się powyższymi wskazówkami bez problemu wykonasz ciosy sierpowe z pozycji wykroczonej.

Cios prawy z dołu (hak)

Cios ten rozpoczynamy od obniżenia pozycji (półprzysiad) z jednoczesnym półskrętem, bioder, tułowia, barku i ramienia w prawo. Lewa ramię wraz z barkiem wysuwa się w przód (pięść na wysokości czoła zasłania twarz), ciężar ciała lekko przeniesiony na prawą stronę. Wyprowadzenie ciosu następuje poprzez jednoczesny wyprost nóg, powrotny skręt bioder tułowia i barku, oraz wyrzut prawego ramienia w górę i w przód. W końcowej fazie uderzenia zachowaj kąt prosty pomiędzy ramieniem i przedramieniem.

PODSTAWOWE KOPNIĘCIA

Kopnięcie kolanem

Z pozycji frontальной, wykonaj szybki ruch prawym barkiem w przód i energicznie unieś ugiętą nogę w kolanie na wysokość tułowia z jednoczesnym wypchnięciem biodra w przód. Stopa nogi kopiącej opuszczona w dół, pięta przed kopnięciem jak najbliżej uda, palce opuszczone w dół. Drugą stopę skręć na zewnątrz zwiększając punkt podparcia, ręce w pozycji walki.

Kopnięcie w krocze

Z pozycji frontальной: wykonaj szybki ruch barkiem w przód, unieś energicznie ugiętą nogę w kolanie do wysokości pasa z jednoczesnym wypchnięciem biodra w przód, stopa opuszczona w dół i usztywniona w stawie skokowym, (pięta jak najbliżej uda). Następnie, wykonaj szybki ruch podudzia w przód na wysokość krocza, po czym wróć stopą do uda i dalej do pozycji wyjściowej.

Kopnięcie frontalne na tułów (nogą wykroczną).

Stań w lewej pozycji walki, następnie przenosząc ciężar ciała na nogę zakroczną unieś energicznie ugiętą nogę w kolanie do wysokości klatki piersiowej (stopa opuszczona w dół i usztywniona w stawie skokowym, palce zadarte do góry, pięta jak najbliżej uda). Następnie prostując nogę w stawie kolanowym wypchnij biodro w przód (stopa, na której stoisz skręcona na zewnątrz zwiększa punkt podparcia, ręce nie zmieniają układu). Ćwiczenie wykonaj również w odwrotnej pozycji.

Kopnięcie frontalne na tułów (nogą zakroczną).

Z lewej pozycji walki, wykonaj szybki ruch prawym barkiem w przód, zmieniając pozycje rąk na przeciwną, następnie unieś energicznie zakroczną nogę ugiętą w kolanie do wysokości klatki piersiowej, (stopa opuszczona w dół i usztywniona w stawie skokowym, palce zadarte do góry, pięta jak najbliżej uda), następnie prostując nogę w stawie kolanowym wypchnij biodro w przód (stopa, na której stoisz skręcona na zewnątrz zwiększa punkt podparcia), po czym szybko ściągnij piętę do podudzia i wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonaj również w odwrotnej pozycji.

Kopnięcie okrężne

Jest to kopnięcie w boczną część nogi, tułowia, a dobrze wyszkoleni zawodnicy potrafią to zrobić nawet na wysokość głowy. Z pozycji walki unieś ugiętą w kolanie nogę do góry i energicznym ruchem skrętnym do wewnątrz prostując ją w stawie kolanowym wykonaj kopnięcie (powierzchnia kopiąca, podbicie stopy

lub goleń). Nogą na której stoisz wykonaj skręt stopy na zewnątrz (około 135°), ręce trzymają gardę, tułów na wprost. Ćwiczenie wykonuj w pozycji frontalnej oraz wykroczonej, prawą i lewą nogą.

PODSTAWOWE BLOKI

Bloki, można podzielić na cztery grupy podstawowe:

- **Obrony tułowiem**, do tego rodzaju obron należą skręty, oraz odchylenia tułowia, które w pierwszym przypadku zmniejszają napastnikowi powierzchnię uderzenia w drugim pozwalają unikać zadawanych przez niego ciosów.
- **Obrony nogami**, do tego typu obron, poza obroną przed kopnięciami na naszą strefę -gedan-, gdzie broniąc się unosimy odpowiednio nogę do góry, zmieniamy pozycję itd. należą również obrony przed uderzeniami np. - napastnik atakuje ciosem prostym w tułów- obroną jest odejście pół kroku w tył w czasie zadawanego ciosy przez napastnika, lub po skosie w przód w prawo lub lewo, w każdym z tych przypadków unikając jego ciosów, jednocześnie kontrolując dystans dzielący cię od niego co umożliwi szybki kontratak.
- **Obrony rękoma**, to specyficzne układy jednej lub dwóch rąk dla danej sztuki walki, samoobrony powodujący zasłonę przed ciosem atakowanej części naszego ciała lub jego zbitcie.
- **Obrony łączone**, to najczęściej stosowane obrony przez dobrze wyszkolonych zawodników, które skupiają w sobie wszystkie powyższe elementy tj. skręt tułowia, przemieszczanie się na nogach oraz zasłony i bloki rękoma.

W przypadku obron rękoma pamiętaj o podstawowej zasadzie: **stojąc w pozycji walki, nigdy nie blokuj niskich kopnięć rękoma**, ponieważ taka obrona jest mało skuteczna i możesz ulec poważnym kontuzjom, takim jak, pęknięcia czy złamania.

Blok na zewnątrz

Stojąc w pozycji walki, wykonaj szybki ruch przedramieniem po łuku w dół, od wewnątrz na zewnątrz, jednocześnie wykonaj zejście z linii ataku w przeciwnym kierunku do bloku.

- Np. jeśli napastnik wykonuje kopnięcie proste prawą nogą, blok można wykonać lewą ręką z jednoczesnym zejściem z linii kopnięcia odstawiając prawą nogę w prawo i dostawiając lewą. Drugim sposobem to obrona prawym przedramieniem i zejście z linii kopnięcia w lewo.
- W przypadku obron przed ciosami schemat postępowania jest podobny.

Blok do środka

Stojąc w pozycji walki, wykonaj szybki ruch przedramieniem do środka. Pamiętaj o pracy tułowia i przemieszczaniu się na nogach.

Blok przed uderzeniem z boku lub z góry

Stojąc w pozycji walki, jeśli nastąpi cios z boku, unieś na wysokość głowy ugięte w stawie łokciowym ramienia do góry tak, aby boczną częścią swojego przedramienia zablokować przedramię napastnika. Bark usztywniony, przedramię zablokowane w łokciu. Kąt między naszym ramieniem a przedramieniem około 90°. W przypadku ciosu z góry ramie wędruje nad głowę.

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 / 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 i młodzieży chętnej do nauki nowych form.

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 /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 i młodzieży zainteresowanej nauką nowych rozwiązań technicznych

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 /Pozostałe wydawnictwa

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

AUTOR KUMITE NO KATA
Hanshi Jan Dyduch 8 dan

"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 Oyamą 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 techniczna i literatura:

Shihan Andrzej Pierzchała 7 dan, Kraków 2018

Hanshi Jan Dyduch 8 dan, Kraków 2018, 2022