

KRAKOWSKI KLUB OYAMA

Biblioteka Trenera

**TONFA KIHON 1-3**  
**TAIZAN**

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

Sensei Stefan Więckowski

KRAKÓW 2022

Tytuł:

TONFA KIHON 1-3 i TAIZAN. Formy szkoleniowe Oyama Kobudo Kata wraz z aplikacjami pod kątem samoobrony dla uczniów klas VI-VIII i młodzieży - uczestników programu „SPORT PRZECIW 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](http://www.oyama-krakow.pl)

© Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

## **WSTĘP**

W OYAMA karate praktykuje się FORMY z bronią – OYAMA Kobudo Kata. KATA, oprócz rozwiązań technicznych pod kątem praktycznym, niosą w sobie walory kształtowania wysokiej sprawności fizycznej, dobrego zdrowia oraz mentalnej dyscypliny. Występuje w nich wiele technik i sposobów zastosowania w warunkach realnej walki- w tym samoobrony. Opracowanie to, składa się z form praktykowanych w Oyama karate z użyciem pałki (Tonfa). Jest ono pewnego rodzaju instrukcją na etapie uczenia się każdego z kata m.in. w ramach treningu indywidualnego. Należy pamiętać, że opanowanie schematu i poprawnej techniki, zrozumienie formy i poszczególnych jej sekwencji oraz praktyczne ich przećwiczenie, wymaga szkolenia ze strony instruktora karate. Praktykowania każdego kata, to przede wszystkim indywidualne, świadome, żmudne i zaangażowane treningi doskonalenia jego składowych elementów. Celem tego opracowania ma być dodatkowe wsparcie zaawansowanych uczestników zajęć programu „Sport przeciw wykluczeniom” oraz wszystkich chętnych do uczenia się walki z zastosowaniem Tonfy.

## 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

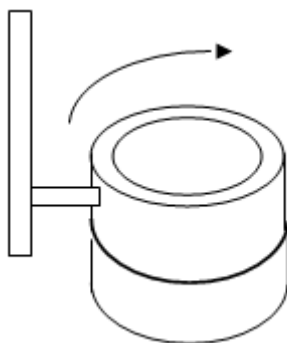
1. Pierwszą zasadą w samoobronie jest celowe unikanie konfliktu. Jeżeli tylko istnieje możliwość wycofania się z miejsca zagrożenia, poprzez ominięcie osoby lub grupy osób zachowujących się agresywnie i stanowiących potencjalne zagrożenie, **zrób to!**
2. Jeżeli dojdzie do konfliktu i chęci zaboru twojego 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 SAMOOBRONY Z UŻYCIEM TONFY WOBEC AGRESJI FIZYCZNEJ

Doskonalenie techniki walki poprzez formy techniczne z pałką.

### Historia tonfy

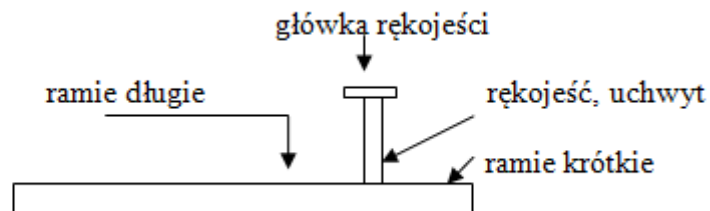
Tonfa to przedmiot pochodzący z Okinawy. Ze względu na odmienny dialekt wyodrębniły się jej różne tungła, tifa. Różne są pierwotnie służyły sam dwa kawałki drewna spłaszczone u dołu służyły kopania w ziemi. Inni przedmiot wisił u sufitu patelnie i rondle do znawców twierdzi, że uchwyt w żarnach do mielenia ryżu ( rys. nr 1 ).



nazwy, takie jak tojfa, również koncepcje do czego przedmiot. Jedni twierdzą, że podobnie połączone ludziom z Okinawy do twierdzą, iż podobny a na rękojeści wieszano gotowania. Jednak większość przedmiot ten służył jako

## Budowa tonfy

Tonfa nie jest skomplikowaną konstrukcją. Są to dwa kawałki drewna połączone razem w odpowiednim miejscu. Ważne jest jednak określenie jej poszczególnych części, których będę używał w dalszej części tej pracy ( rys. nr 2 ).



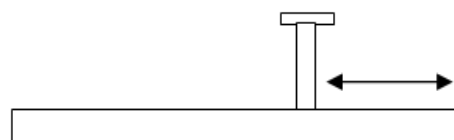
Rys. nr 2

## Dobór odpowiedniej tonfy

Można spotkać wiele rodzajów tonf. Aby dobrać właściwie pałkę należy zwrócić uwagę na kilka elementów. Z reguły, w ćwiczeniach sportów walki, tonfy używa się parami. Przede wszystkim należy wybrać dwie takie same pałki, zarówno pod względem długości ciężaru, jak i rodzaju drewna. Następnie należy zwrócić uwagę na :

### Prawidłowo umiejscowiony chwyt, rękojeść tonfy

Podczas ćwiczenia tonfą wykorzystujemy siłę odśrodkową. Jeśli przednia część tonfy będzie zbyt długa zaburzy to pracę tonfy.



Rys. nr 3

### Długość ramienia tonfy

Aby dobrać prawidłową długość ramienia tonfy w tym celu należy chwycić za rękojeść tonfy i poprzez lekki ruch nadgarstka docisnąć długie ramię tonfy do przedramienia. Tonfa powinna wystawać około centymetra, dwóch poza przedramię. Zbyt krótka tonfa nie będzie w pełni chroniła podczas blokowania, zbyt długa będzie przeszkadzała podczas ćwiczenia.

## **Grubość rękojeści**

Kolejnym elementem, na który należy zwrócić uwagę to grubość rękojeści tonfy. Zbyt gruba rękojeść będzie przeszkadzała podczas wykonywania obrotów tonfą (tonfa może wypadać z dłoni), zbyt cienka podczas zatrzymania tonfy w dłoni po obrocie.

## **Długość rękojeści**

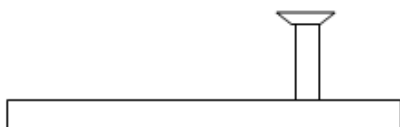
Niezwykle istotnym elementem, jest dobór prawidłowej długości rękojeści tonfy. W tym celu należy chwycić tonfę za rękojeść. Dłoń powinna z jednej strony dotykać ramienia tonfy, z drugiej lekko główki rękojeści. Przy zbyt długiej rękojeści dłoń podczas ćwiczenia będzie przesuwać się po niej, co spowoduje gorszą kontrolę nad tonfą, zbyt krótka rękojeść będzie obcierała dłoń.

## **Wielkość główki rękojeści**

Podczas dobierania tonfy należy zwrócić również uwagę na wielkość główki rękojeści. Zbyt mała może być przyczyną wypadania tonfy podczas ćwiczenia (rys. nr 4). Kształt główki rękojeści nie ma znaczenia (rys. nr 5, 6).



**Rys. nr 4**



**Rys. nr 5**



**Rys. nr 6**

## Uwaga

Jeśli rękojeść tonfy jest lakierowana może to być przyczyną ślizgania się tonfy w dłoni jak, również otarcia dłoni. Aby uniknąć tych niedogodności należy kupić drobnoziarnisty papier ścierny o gradacji 1000-2000 i owinać nim rękojeść tonfy. Następnie chwycić za rękojeść obracać tonfą, aż do zderzenia warstwy lakierniczej jednocześnie idealnie szlifując rękojeść tonfy.

## Wybrane terminy

1. *Soto-Mawashi-Uchi*- Okrężne uderzenie końcem tonfy z zewnątrz.
2. *Uchi-Mawashi-Uchi*- Okrężne uderzenie końcem tonfy na zewnątrz.
3. *Gedan-Mawashi-Uchi*- Okrężne uderzenie końcem tonfy w dół.
4. *Morote-Soto-Mawashi-Uchi*- Obustronne okrężne uderzenie końcami tonf z zewnątrz.
5. *Morote-Uchi-Mawashi-Uchi*- Obustronne okrężne uderzenie końcami tonf na zewnątrz.
6. *Morote-Yoko-Uchi-Mawashi-Uchi*- Obustronne okrężne uderzenie końcami tonf na boki.
7. *Morote-Gedan-Mawashi-Uchi*- Obustronne okrężne uderzenie końcami tonf w dół.
8. *Morote-Yoko-Mawashi-Uchi*- Obustronne okrężne uderzenie końcami tonf na jedną stronę.
9. *Jodan-Moto-Buri*- Uderzenie z góry końcem tonfy w głowę lub obojczyk.<sup>1</sup>

## Rozgrzewka

Podczas rozgrzewki należy wykorzystać jak najwięcej ćwiczeń, z trzymaniem tonfy w dłoniach. Oto kilka z nich.

1. Bieg z krążeniami ramion w przód. Tonfy dociśnięte do przedramion.
  2. Bieg z krążeniami ramion w tył Tonfy dociśnięte do przedramion.
  3. Krok dostawny z łączeniem tonf do środka.
  4. Bieg przodem ze zmianą pozycji walki i łączeniem tonf przed sobą.
  5. Bieg z przeskokiem i dotknięciem tonfy kolanem. Tonfy w formie gardy.
  6. Pajacyki w bok. Tonfy dociśnięte do przedramion.
  7. Pajacyki w przód. Tonfy dociśnięte do przedramion.
  8. Skrętoskłony tonfy dociśnięte do przedramion.
  9. Półprysiady tonfy trzymane w gardzie.
  10. Pompiki.
    - ✓ Tonfy w linii prostopadłej do ciała, krótkie końcówki do siebie.
    - ✓ Tonfy w linii prostopadłej do ciała, długie końcówki do siebie.
-



- ✓ Tonfy w linii prostopadłej do ciała, krótkie końcówki do siebie rękojeści odwrócone
  - ✓ Pompki na rękojeściach tonf
  - ✓ Pompki z przesuwaniem tonf
11. Skłony tułowia. Tonfy w formie gardy
  12. Przysiady z dotknięciem podłoża tonfą.

## Ćwiczenia kształtujące umiejętności posługiwania się tonfą

### Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**
- Podnoszą jedną rękę na wysokość klatki piersiowej i wykonują od 8-10 obrotów tonfą. Kciuk skierowany do góry.
- Najpierw jedną , potem drugą ręką.

### Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą obie ręce na wysokość klatki piersiowej i wykonują od 8-10 obrotów tonfą do środka. Kciuki skierowane do góry.

### Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą jedną rękę na wysokość klatki piersiowej ( grzbiet dłoni do góry, kciuk skierowany do środka) i wykonują od 8-10 obrotów tonfą **po zewnętrznej** stronie przedramienia.
- Najpierw jedną, potem drugą ręką.

### Ćwiczenie IV

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą jedną rękę na wysokość klatki piersiowej (jak w ćwiczeniu III) i wykonują od 8-10 obrotów tonfą **po wewnętrznej** stronie przedramion.

### Ćwiczenie V

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą jedną rękę na wysokość klatki piersiowej ale tym razem grzbietem dłoni w dół, kciuk skierowany na zewnątrz) i wykonują od 8-10 obrotów tonfą **po wewnętrznej** stronie przedramienia.
- Najpierw jedną , potem drugą ręką.

#### Ćwiczenie VI

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą obie ręce na wysokość klatki Piersiowej (jak w ćwiczeniu V) i wykonują od 8-10 obrotów tonfą **po wewnętrznej** stronie przedramion.

#### Ćwiczenie VII

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной** (dłonie opuszczone wzdłuż tułowia grzbietem dłoni do góry).
- Wykonują od 8-10 obrotów tonfą **po zewnętrznej** stronie przedramienia.
- Najpierw jedną, potem drugą ręką.

#### Ćwiczenie VIII

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной** (dłonie opuszczone wzdłuż tułowia grzbietem dłoni do góry).
- Wykonują oburącz od 8-10 obrotów tonfą **po zewnętrznej** stronie przedramienia.
- Najpierw jedną, potem drugą ręką.

#### Ćwiczenie IX

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной** (dłonie opuszczone wzdłuż tułowia grzbietem dłoni do góry).
- Wykonują od 8-10 obrotów tonfą **po wewnętrznej** stronie przedramienia.
- Najpierw jedną, potem drugą ręką.

#### Ćwiczenie X

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной** (dłonie opuszczone wzdłuż tułowia grzbietem dłoni do góry).
- Wykonują oburącz od 8-10 obrotów tonfą **po wewnętrznej** stronie przedramienia.
- Najpierw jedną, potem drugą ręką.

### Ćwiczenie XI

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą wyprostowaną rękę na wysokość klatki piersiowej (tonfa długim ramieniem skierowana w przód) i wykonują tzw. ósemki **tylko** nadgarstkiem.
- Najpierw prawą, potem lewą ręką.

### Ćwiczenie XII

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą obie ręce na wysokość klatki piersiowej i wykonują tzw. ósemki nadgarstkiem (tonfy tak jak w poprzednim ćwiczeniu skierowane długim ramieniem w przód).

### Ćwiczenie XIII

- Uczestnicy zajęć trzymając tonfy w dłoniach stoją w lekkim rozkroku w **pozycji frontальной**.
- Podnoszą wyprostowaną rękę na wysokości klatki piersiowej (tonfa skierowana długim ramieniem do przodu).
- Tak jak w ćwiczeniu uczestnicy zajęć wykonują ósemki nadgarstkiem z jednoczesnym obrotami tonfy raz z zewnętrznej raz z wewnętrznej strony przedramienia. Najpierw prawą, potem lewą ręką.

### Ćwiczenie XIV

- Pozycja j/w. Obie ręce wyprostowane w łokciu na wysokości klatki piersiowej (tonfy skierowana długim ramieniem do przodu).
- Uczestnicy zajęć wykonują oburącz ósemki nadgarstkami z jednoczesnym obrotami tonfy raz z zewnętrznej raz z wewnętrznej strony przedramienia.

## UDERZENIA

### Seiken-tonfa-tsuki

#### Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stoją w **pozycji frontальной**.
- Wykonują cios Seiken-Tonfa-Tsuki (migi, hidari)

#### Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Wykonują ciosy Oi/Gyaku Seiken-Tonfa-Tsuki. ( w miejscu).

### Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Poruszają się **do przodu** w pozycji zenkutsu-dachi z cisem Gyaku-Seiken-Tonfa-Tsuki.

### Ćwiczenie IV

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Poruszają się w pozycji Zenkutsu-Dachi **do tyłu** z ciosem Gyaku-Seiken-Tonfa-Tsuki.

### Ćwiczenie V

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Poruszają się **do przodu** w pozycji Zenkutsu-Dachi z cisem Oi-Seiken-Tonfa-Tsuki.

### Ćwiczenie VI

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Poruszają się w pozycji Zenkutsu-Dachi **do tyłu** z cisem Oi-Seiken-Tonfa-Tsuki.

### Ćwiczenie VII

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Poruszają się w pozycji Zenkutsu-Dachi **do przodu** z ciosem **Oi/Gyaku**-Seiken-Tonfa-Tsuki.

### Ćwiczenie VIII

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Poruszają się w pozycji Zenkutsu-Dachi **do tyłu** z ciosem **Oi/Gyaku**-Seiken-Tonfa-Tsuki.

### Wskazówki

- zwróć uwagę, aby ciosy były wykonywane na odpowiednie strefy.
- w czasie uderzenia tonfa musi być dociśnięta do przedramienia a druga ręka odwiedzona w tył i dociśnięta do boku.

## **BLOKI**

### **Tonfa Soto-Uke**

#### Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie w pozycji frontальной.
- Wykonują blok Tonfa-Soto-Uke krzyżując przed sobą tonfy.

#### Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie w pozycji zenkutsu-dach, ich tonfy są skrzyżowane ze sobą po wykonaniu bloku Tonfa-Soto-Uke.
- Wykonują blok Tonfa-Soto-Uke ponownie krzyżując ze sobą tonfy.

#### Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie w pozycji Zenkutsu-Dachi
- Tonfy skrzyżowane po wykonaniu bloku Tonfa-Soto-Uke
- Uczestnicy zajęć poruszają w Zenkutsu-Dachi (jeden w przód drugi w tył) z blokiem Tonfa-Soto-Uke ponownie krzyżując ze sobą tonfy.

#### Ćwiczenie IV

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie w pozycji Fudo-Dachi.
- Jeden z nich wykonuje wejście do Mae-Zenkutsu-Dachi z ciosem Tonfa-Tsuki-Chudan.
- Drugi wykonuje wejście do Ushiro-Zenkutsu-Dach z blokiem Tonfa-Soto-Uke.

#### Wskazówki

- Tonfy powinny się krzyżować w środkowej ich części.
- Po wykonaniu bloku kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem powinien być zbliżony do kąta prostego.
- Pięść ręki blokującej ma być na wysokości barku.
- Druga pięść pod pachą, rękojeść tonfy ma być dociśnięta do boku.

### **Tonfa Gedan-Barai**

#### Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie w pozycji frontальной
- Wykonują blok Tonfa-Gedan-Barai krzyżując ze sobą tonfy.

#### Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stoją w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Tonfy skrzyżowane po wykonaniu bloku Tonfa-Gedan-Barai
- Wykonują wejście do Zenkutsu-Dachi (jeden w przód drugi w tył) z blokiem Tonfa-Gedan-Barai krzyżując tonfy.

## **Tonfa-Uchi-Uke**

### Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie **w pozycji frontальной**. Tonfy skrzyżowane przed sobą po wykonaniu bloku Tonfa-Uchi-Uke.
- Wykonują blok Tonfa-Uchi-Uke ponownie krzyżując ze sobą tonfy.

### Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie w pozycji **Zenkutsu-Dachi** Tonfy skrzyżowane po wykonaniu bloku Tonfa-Uchi-Uke. Poruszają się w pozycji Zenkutsu-Dachi (jeden w przód drugi w tył) z blokiem Tonfa-Uchi-Uke ponownie krzyżując tonfy.

## **Tonfa-Jodan-Uke**

### Ćwiczenie I

- Uczestnicy zajęć dobrani w pary stoją naprzeciwko siebie w pozycji frontальной.
- Jeden z nich wykonuje blok Tonfa-Jodan-Uke.
- Drugi Jodan-Moro Buri (prawa/lewą ręką/ oburącz).

### Ćwiczenie II

- Uczestnicy zajęć stoją naprzeciwko siebie w pozycji Zenkutsu-Dachi.
- Poruszają się w pozycji Zenkutsu-Dachi (jeden w przód drugi w tył) pierwszy z uderzeniem Jodan-Moro Buri, drugi z blokiem Tonfa-Jodan-Uke.

### Ćwiczenie III

- Uczestnicy zajęć stoją dobrani w pary stoją naprzeciwko siebie w **pozycji frontальной**.
- Jeden z nich wykonuje Morote-Jodan-Moto-Buri z wejściem do pozycji Mae-Zenkutsu-Dachi.
- Drugi blok Tonfa-Jodan-Uke z wejściem do Ushiro-Zenkutsu-Dachi.

**TONFA KATA**  
**Schematy z pałką**

TONFA-KIHON-SONO-ICHI

*Fudo-Dachi*

1. Na komendę „*Tonfa-Kihon-Sono-Ichi*” powtórz głośno nazwę kata.
2. Na komendę „*Yoi*” wejdź do *Yoi-Dachi*.
3. Obróć się 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Hidari-Gedan-Barai*. (W tym celu wcześniej cofnij lewą nogą po skosie w tył, z równoczesnym przygotowaniem tonf do bloku).
4. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
5. Wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
6. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
7. Obróć się 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Migi-Gedan-Barai*. (W tym celu wcześniej cofnij prawą nogę po skosie, w tył, w prawo z równoczesnym przygotowaniem tonf do bloku.)
8. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
9. Wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
10. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidarii-Chudan-Tsuki*.

11. Obróć się 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Hidari-Gedan-Barai*. (W tym celu wcześniej cofnij lewą nogą po skosie, w tył z równoczesnym przygotowaniem tonf do bloku).
12. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
13. Wejź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
14. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
15. Wejź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
16. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
17. Wejź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
18. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
19. Obróć się 270° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Hidari-Gedan-Barai*. (W tym celu w dwóch fazach cofnij lewą nogę, po skosie, w tył, w lewo z równoczesnym przygotowaniem tonf do bloku.)
20. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
21. Wejź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.



22. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
23. Obróć się 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Migi-Gedan-Barai*. (W tym celu wcześniej cofnij prawą nogę po skosie, w tył, w prawo i równocześnie przygotuj blok.)
24. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
25. Wejź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
26. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
27. Obróć się 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Hidari-Gedan-Barai*. (W tym celu wcześniej cofnij lewą nogę, po skosie, w tył z równoczesnym przygotowaniem rąk do bloku).
28. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
29. Wejź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
30. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
31. Wejź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
32. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
33. Wejź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.

34. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
35. Obróć się 270° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Hidari-Gedan-Barai*. (W tym celu w dwóch fazach przesuń lewą nogę, po skosie, w tył, w lewo z równoczesnym przygotowaniem się do bloku.)
36. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
37. Wejź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
38. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
39. Obróć się 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i wykonaj *Migi-Gedan-Barai*. (W tym celu wcześniej przesuń prawą nogę, po skosie, w tył, w prawo i równocześnie przygotuj blok.)
40. Wykonaj *Migi-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij prawą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie lewą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
41. Wejź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
42. Wykonaj *Hidari-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi*, po czym ściągnij lewą rękę pod pachę, wysuwając równocześnie prawą tonfę do przodu na wysokość splotu słonecznego i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
43. Na komendę „*Yame*” wróć do *Fudo-dachi*.  
(W tym celu cofnij lewą nogę tak, aby ugięte kolana przejściowo zetknęły się ze sobą, z równoczesnym skrzyżowaniem rąk przed sobą. Następnie skreśl się 90° w lewo i wyprostuj, przyjmując postawę zasadniczą.)

## TONFA-KIHON-SONO-NI

*Fudo-Dachi.*

1. Na komendę „*Tonfa-Kihon-Sono-Ni*” powtórz głośno nazwę kata.
2. Na komendę „*Yoi*” wejdź do *Yoi-Dachi*.
3. Wejdź 90° w lewo do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi* (W tym celu wcześniej cofnij lewą nogą, po skosie, w tył z równoczesnym przygotowaniem lewej ręki do uderzenia), a następnie uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
4. Obróć się o 180° w prawo do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi* (W tym celu cofnij prawą nogę, po skosie, w tył, w prawo z równoczesnym przygotowaniem prawej ręki do uderzenia), a następnie uderz *Hidari-Tsuki-Chudan* z *Kiai*.
5. Wejdź 90° w lewo do lewej pozycji walki z *Ibuki*.
6. Uderz *Hidari-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, a następnie uderz *Migi-Tsuki-Chudan*, kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Chidari-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.  
Przyjmij prawą pozycję walki.
7. Uderz *Migi-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, a następnie uderz *Hidari-Tsuki-Chudan*, kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.  
Przyjmij lewą pozycję walki.
8. Wejdź do *Migi-Han-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Morote-Moto-Buri*, a następnie kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź dynamicznie do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Morote-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
9. Obróć się 180° w lewo do lewej pozycji walki z *Ibuki*.
10. Uderz *Hidari-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, następnie uderz *Migi-Tsuki-Chudan*, po czym kopnij *Mae-Geri-Chudan Chudan*, po którym wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Chidari-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.  
Przyjmij prawą pozycję walki.

11. Uderz *Migi-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, a następnie uderz *Hidari-Tsuki-Chudan*, po czym kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.  
Przyjmij lewą pozycję walki..
12. Wejdź do *Migi-Han-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Morote-Moto-Buri*, a następnie kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź dynamicznie do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Morote-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
13. Obróć się 180° w lewo i dynamicznie wejdź do lewej pozycji walki z *Kiai*.
14. Na komendę „*Yame*” cofnij lewą nogę do *Fudo-Dachi*, krzyżując tonfy, a następnie opuszczając je do postawy zasadniczej.

## TONFA-KIHON-SONO-SAN

*Fudo-Dachi.*

1. Na komendę „*Tonfa-Kihon-Sono-San*” powtórz głośno nazwę kata.
2. Na komendę „*Yoi*” wejdź do *Yoi-Dachi*.
3. Wejdź 270° w lewo do *Migi-Han-Kiba-Dachi* i wykonaj blok *Migi-Jodan-Uke* (W tym celu cofnij lewą nogę, po skosie, do tyłu, w lewo z równoczesnym przygotowaniem tonf do bloku), następnie uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*, skręcając się do *Migi-Zenkutsu-Dachi*.
4. Kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
5. Obróć się 180° w lewo do *Hidari-Han-Kiba-Dachi* i wykonaj *Hidari-Jodan-Uke* (W tym celu obróć się 180° w lewo, na lewej nodze, przejściowo połącz kolana i cofnij prawą nogę do tyłu z równoczesnym przygotowaniem tonf do bloku), następnie uderz *Migi-Chudan-Tsuki*, skręcając się do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*.
6. Kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
7. Skręć się 90° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi* i wolno wykonaj blok *Hidari-Gedan-Barai* z równoczesnym *Ibuki*.
8. W tej samej pozycji uderz *Hidari-Jodan-Moto-Buri*, następnie skręć się do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki*, ściągnając równocześnie lewą tonfę pod pachę.
9. Kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*, następnie cofnij się do prawej pozycji walki.
10. Wejdź 45° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi* z równoczesnym blokiem *Hidari-Chudan-Soto-Uke*, następnie w tej samej pozycji uderz *Hidari-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, po czym skręcając się do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.

11. Wejdź 45° w prawo do *Migi-Kiba-Dachi* z równoczesnym blokiem *Migi-Chudan-Soto-Uke*, następnie w tej samej pozycji uderz *Migi-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, po czym skręcając się do *Migi-Zenkutsu-Dachi* uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
12. Wejdź 45° w lewo do *Hidari-Kiba-Dachi* z równoczesnym blokiem *Hidari-Chudan-Soto-Uke*, następnie w tej samej pozycji uderz *Hidari-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, po czym skręcając się do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
13. Kopnij *Migi-Ushiro-Geri-Chudan* w kierunku działania, wchodząc do *Migi-Zenkutsu-Dachi* uderz *Migi-Jodan-Moto-Buri*, następnie *Hidari-Chudan-Tsuki* z *Kiai*
14. Cofnij prawą nogę 45° do tyłu, w prawo, do *Hidari-Kiba-Dachi* i wykonaj *Hidari-Uchi-Uke-Chudan* ( w tym celu przejściowo połącz kolana, a dopiero potem odstaw prawą nogę w bok, równocześnie skrzyżuj tonfy do bloku), w tej samej pozycji uderz *Hidari-Jodan-Moto-Buri*, a następnie, skręcając się do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
15. Cofnij lewą nogę 45° do tyłu, w lewo, do *Migi-Kiba-Dachi* i wykonaj *Migi-Uchi-Uke-Chudan* (W tym celu, jak poprzednio, przejściowo połącz kolana, a dopiero potem odstaw lewą nogę w bok, równocześnie skrzyżuj tonfy do bloku), w tej samej pozycji uderz *Migi-Jodan-Moto-Buri*, a następnie skręcając się do *Migi-Zenkutsu-Dachi* uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*.
16. Cofnij prawą nogę 45° do tyłu, w prawo, do *Hidari-Kiba-Dachi* i wykonaj *Hidari-Uchi-Uke-Chudan* ( W tym celu przejściowo połącz kolana, a dopiero potem odstaw prawą nogę w bok, równocześnie skrzyżuj tonfy do bloku). W tej samej pozycji uderz *Hidari-Jodan-Moto-Buri*, a następnie, skręcając się do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* uderz *Migi-Chudan-Tsuki*.
17. Kopnij *Hidari-Ushiro-Geri-Chudan* w kierunku działania, wchodząc do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* uderz *Hidari-Jodan-Moto-Buri*, a następnie *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
18. Obróć się dynamicznie na prawej nodze 180° w prawo i wejdź do pozycji lewej walki z *Kiai*.
19. Na komendę „*Yame*” cofnij lewą nogę do *Fudo-Dachi*, krzyżując tonfy, a następnie opuszczając je do pozycji zasadniczej.

## TONFA KATA – TAIZAN

TAIZAN, to wewnętrzna, zaawansowana forma stylu Oyama z użyciem *Tonf*. Nazwę tłumaczy się, jako „duża spokojna góra”. Taizan oznacza spokój. Przesłaniem tego kata jest to, aby w chwili kłopotów być zawsze opanowanym i przyjmować silną postawę wobec przeciwników. Forma charakteryzuje się okrężnymi uderzeniami końcówek tonf, przerywanymi dynamicznymi kopnięciami i siłowym oddychaniem *Ibuki*.

### *Fudo-Dachi*

1. Na komendę „*Musubi*” wejdź do *Musubi-Dachi*, przysuwając prawą nogę do lewej z równoczesnym złożeniem tonf przed sobą i rozsunieniem ich 45° na zewnątrz. Zamknij oczy.
2. Na komendę „*Taizan-Yoi*” otwórz oczy i wejdź do *Yoi-Dachi* z *Ibuki*.
3. Cofnij prawą nogę 45° po skosie, do tyłu, w prawo, do *Hidari-Kiba-Dachi* z równoczesnym wykonaniem *Morote-Chudan-Yoko-Mawashi-Uchi* z *Kiai*.
4. Wejdź 270° w prawo, do *Migi-Kiba-Dachi* z równoczesnym *Morote-Chudan-Yoko-Mawashi-Uchi*.
5. Wejdź 45° w lewo, do *Hidari-Kokutsu-Dachi* z równoczesnym wykonaniem dwóch bloków: *Hidari-Jodan-Uchi-Uke* i *Migi-Jodan-Uke*. Skręć lewą tonfę do wewnątrz i uderz w nią prawą okrężnie, z zewnątrz, po czym wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
6. Wejdź 90° w prawo, do *Migi-Kokutsu-Dachi* z równoczesnym wykonaniem dwóch bloków: *Migi-Jodan-Uchi-Uke* i *Hidari-Jodan-Uke*. Skręć prawą tonfę do wewnątrz i uderz w nią lewą okrężnie, z zewnątrz, po czym wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
7. Cofnij prawą nogę do tyłu, do *Hidari-Kiba-Dachi* z równoczesnym *Hidari-Gedan-Barai* z *Ibuki*.
8. Uderz *Migi-Chudan-Tsuki*, skręcając się do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*, następnie kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Migi-Moro-Ashi-Dachi*, po czym uderz *Migi-Jodan-Moto-Buri* z *Kiai*, a następnie uderz *Migi-Chudan-Tsuki*, wchodząc do *Migi-Zenkutsu-Dachi*

9. Wejdź do *Migi-Kiba-Dachi* z równoczesnym *Migi-Gedan-Barai* z *Ibuki*.
10. Uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*, skręcając się do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, następnie kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan*, po którym wejdź do *Hidari-Moro-Ashi-Dachi*, po czym uderz *Hidari-Jodan-Moto-Buri* z *Kiai*, a następnie uderz *Hidari-Chudan-Tsuki*, wchodząc do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*.
11. Skręć się 90° w lewo, do *Migi-Kiba-Dachi*, z podwójnym blokiem *Hidari-Jodan-Uke* i *Migi-Gedan-Barai*. (W tym celu wcześniej cofnij lewą nogę, do tyłu, przejściowo łącząc kolana i składając tonfy do podwójnego bloku).
12. Skręć się 180° w prawo, do *Hidari-Kiba-Dachi*, z podwójnym blokiem *Migi-Jodan-Uke* i *Hidari-Gedan-Barai*. (W tym celu obróć się przejściowo 90° w prawo, łącząc kolana i składając tonfy do podwójnego bloku, a następnie cofnij prawą nogę, do tyłu, do *Kiba-Dachi*, wykonując docelowy blok).
13. Wejdź 90° w lewo, do pozycji *Hidari-Kiba-Dachi* z *Hidari-Jodan-Uke*. (W tym celu najpierw cofnij lewą nogę do prawej z równoczesnym ułożeniem lewej tonfy na prawej tonfie, pod prawą pachą, a następnie lewą nogę przesunij w lewo do pozycji *Kiba-Dachi*).
14. Podnieś lewą nogę do pozycji *Tsuru-Ashi-Dachi* i wykonaj *Hidari-Gedan-Mawashi-Uke*, a następnie skręcając się 90° w lewo wejdź do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* i uderz *Hidari-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.
15. Przesunij prawą nogę do lewej i ułóż prawą tonfę na lewej, skręcając się równocześnie 90° w prawo. Wejdź prawą nogą w bok do *Kiba-Dachi* z równoczesnym blokiem *Migi-Jodan-Uke*.
16. Podnieś prawą nogę do pozycji *Tsuru-Ashi-Dachi*, wykonaj *Migi-Gedan-Mawashi-Uke*. Następnie skręć się 90° w prawo i wejdź do *Migi-Zenkutsu-Dachi*, uderzając *Migi-Chudan-Tsuki* z *Kiai*.



17. Wejdź lewą nogą zakrokiem, w prawo, do pozycji *Kake-Dachi* z równoczesnym przygotowaniem do *Migi-Jodan-Tettsui*. W tym samym kierunku zrób dwa przekroki do *Kake-Dachi* i uderz *Migi-Jodan-Tettsui* z *Kiai*. Następnie kopnij *Migi-Ushiro-Geri-Chudan* i bez obrotu postaw prawą nogę do *Hidari-Zenkutsu-Dachi* (odwrotnie do poprzedniego kierunku działania). Równocześnie złóż przed sobą tonfy, a następnie rozłóż je 45° na zewnątrz wraz *Ibuki*.
18. Kopnij *Migi-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Migi-Moro-Ashi-Dachi* z równoczesnym *Morote-Gedan-Mawashi-Uchi* i *Morote-Jodan-Yoko-Uchi-Mawashi-Uchi*, następnie uderz *Morote-Tsuki-Chudan*, wchodząc do *Migi-Zenkutsu-Dachi*.
19. Złóż tonfy, a następnie rozłóż je 45° na zewnątrz wraz *Ibuki*
20. Kopnij *Hidari-Mae-Geri-Chudan* i wejdź do *Hidarii-Moro-Ashi-Dachi* z równoczesnym *Morote-Gedan-Mawashi-Uchi* i *Morote-Jodan-Yoko-Mawashi-Uchi*, następnie uderz *Morote-Tsuki-Chudan*, wchodząc do *Hidari-Zenkutsu-Dachi*.
21. Zrób krok lewą nogę, do tyłu z równoczesnym uderzeniem *Morote-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, a następnie cofnij prawą nogę do tyłu, do pozycji *Hidari-Zenkutsu-Dachi* z równoczesnym uderzeniem *Morote-Jodan-Soto-Mawashi-Uchi* oraz *Morote-Jodan-Uchi-Mawashi-Uchi*, po czym szybko uderz *Morote-Chudan-Tsuki* z *Kiai* .
22. Na komendę „*Yame*” wróć lewą nogą do *Musubi-Dachi* z charakterystycznie ułożonymi przed sobą tonfami.
23. Na komendę „*Naore*” wejdź do *Fudo-Dachi*, przesuając prawą nogę w prawo.

## **OBRONY PRZED UDERZENIEM PAŁKĄ BEZ TONFY**

I ATAK: Napastnik trzyma w prawej ręce pałkę. 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 pałkę). Prawą ręką wykonaj uderzenie kontrujące, po czym szybko przełóż ją pod prawym ramieniem napastnika i chwytając za nadgarstek swojej lewej reki 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 kontrujące 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 przerzucić napastnika przez biodro lub nogę. Wykonaj kopnięcie kontrujące 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 kontrujące lub załóż dźwignię.

II ATAK: Napastnik trzyma pałkę 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 ramię. Następnie, po zablokowaniu natychmiast wykonaj cios kontrujący łokciem, po czym przechwyć lewą i prawą ręką jego atakujące przedramię i wykręcając je załóż dźwignię.

### Literatura

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

