

MATERIAŁ SZKOLENIOWY OKINAWAN KEMPO KARATE



Nazwa sztuki walki: Okinawan Kempo Karate

Cześć zaawansowana Okinawan Kempo Karate: Shiro Washi No Te (Ręce Białego Orła)

Twórca i Mistrz Oyata Shin Shu Ho: Taika Seiyu Oyata (10 dan)

Twórca Shiro Washi No Te oraz Prezydent Międzynarodowej Federacji Okinawskiego Kempo:

Kyoshi Piotr Ciećwierz Polander (8 Dan). Trenował wraz z Taiką Seiyu Oyatą 25 lat

Gdzie jest położona Okinawa? Jest to wyspa japońska na Oceanie Spokojnym, największa w archipelagu Ryukyu, leżąca na południe od Japonii i na wschód od Chin

Język japoński: Wymowa w języku Japońskim opiera się na sylabach a nie na pojedynczych literach, każda sylaba jest akcentowana jednakowo. Na przykład słowo karate składa się z trzech sylab ka-ra-te. Wymowa sylab jest taka sama jak w języku polskim. Samogłoski z kreską na górze mają dłuższe brzmienie fonetyczne niż zwykle samogłoski. Taki zapis nosi nazwę Hiragana.

Hiragana – pozwala zapisać wszystkie wyrazy fonetycznie, o ile ich zapis pasuje japońskiego systemu sylab. Służy do zapisu partykuł, końcówek i słów których nie zapisuje się znakami. Poza Hiraganą występują jeszcze dwa inne zestawy znaków.

Kanji – czyli kilka tysięcy znaków zastępujących hiraganę (np. dwie sylaby hiragany to jeden znak w kanji) lub określających jedno słowo.

Katakana – to samo co hiragana tylko do zapisu fonetycznego słów pochodzenia obcego (nie japońskiego). Wszystkie końcówki masu, desu czytamy jako mas, des.

Kempo: „kem”- oznacza „pięść”, a „po”- to „metoda”, czyli metoda walki pięścią z Okinawy o starochińskim rodowodzie;

Karate: „kara”, czyli „pusta”, „te”, czyli „ręka”, oznacza sztukę walki otwartą dłonią wywodzącą się z Okinawy.

Kobudo: sztuka walki bronią, „do” oznacza „drogę”.

Tuite Jitsu: metoda walki opierająca się na wykorzystaniu dźwigni.

Kyusho Jitsu: metoda walki polegająca na uderzeniach w punkty vitalne.

Atemi Jitsu: Metoda walki polegająca na uderzeniach. Może być aplikowana w każda część ciała.

Kim byli nauczyciele Taiki Oyata?

Uhugusku-tan-mei – wojownik, który był jednym z ostatnich, którzy służyli, jako ochrona królewskiej rodziny na Okinawie. Był głównym obrońcą bramy Shuri oraz miejsca gdzie spali Samuraje. Był mistrzem kobudo – specjalizował się w utrzymaniu przeciwnika na dystand. Nosił tradycyjne uczesanie Samurajskie w postaci kucyka na czubku głowy (uczesanie dozwolone tylko dla Samurajów). Nauczył Mistrza Taika Oyata Kobudo oraz Tiute.

Wakinaguri-tan-mei – pochodził z chińskich rodzin z dynastii Ming, która podczas ogromnego trzęsienia ziemi w XV w n. e. utraciła 1/3 społeczeństwa zamieszkującego na władanych przez nią terenach. Katastrofa ta osłabiła znacznie dynastię i pod naporem innych rodów 36 rodzin dynastii Ming wyemigrowało na Okinawę. Wakinaguri-tan-mei był potomkiem jednej z tych rodzin w 6 pokoleniu. Nauczył Mistrza Taika Oyata Kyusho oraz strategii walki. Był ekspertem w sztuce Kyusho Jitsu. Charakteryzowało go to że wszystkie palce u rąk miał tej samej długości w wyniku wielokrotnego uderzania nimi kamień – w ten sposób wzmacniał je.

Nakamura – odpowiedzialny za wprowadzenie Bogu Kumite (sztuka walki w pancerzu ochronnym) do karate, jako testowanie technik samoobrony, dając równocześnie ochronę trenującemu. Nauczył Taikę 12 kata otwartych dłoni, które są nauczane w Okinawan Kempo

Uehara – odziedziczył system Motobu Ryu od Choyu Motobu. Był czescia grupy trenującej, gdzie Taika Oyata sprawdzał wiedzę otrzymaną od swoich nauczycieli (Uhugushiku i Wakinaguri) z wiedzą Uehary.

Taika Oyata i jego historia: jest to Mistrz (10 dan – Judan) z Okinawy. Był głównym nauczycielem Ryu Te Renmei® i Oyata Shin Shu Ho Ryu®. Rozpoczął swój trening z dwoma mistrzami Uhugusku i Wakinaguri. Potem trenował z Shigeru Nakamura i swoim partnerem treningowym Seikechi Uehara. Przeniósł się do Stanów Zjednoczonych w 1977 roku, aby założyć międzynarodową organizację ze swoimi najbliższymi uczniami.

Dojo Kun- kodeks dojo (obowiązkowy dla każdego):

- 1.”Dołóż wszelkich starań, aby właściwie ukształtować swój charakter”
- 2.”Chroń drogę szczerości i rzetelności”
- 3.”Przygotuj się duchowo do wytężonej pracy”
- 4.”Stosuj się do obowiązujących zasad etykiety”
- 5.”Nie dawaj się ponieść nerwom”

Ku Te Shu Gyo Sha no Kokoro'e- podstawowe zasady treningu:

- 1."Przygotuj się psychicznie do zgłębiania tajników wybranej przez siebie sztuki"
- 2."Zachowaj właściwy stosunek do nauczycieli i wychowawców"
- 3."Trenuj umysł"
- 4."Chroń innych"
- 5."W codziennym Życiu wystrzegaj się przemocy"
- 6."**Ucz się systematycznie**"
- 7."We właściwy sposób korzystaj z pomocy urządzeń treningowych"
- 8."Waga ćwiczenia kata"
- 9."Poznaj jak najwięcej technik samoobrony"
- 10."Pozbądź się wątpliwości"

Ceremoniał (obowiązkowy dla każdego):

Onegai-shimasu – proszę o naukę, mówione przed treningiem

Domo arigato gozaimashta – dziękuję bardzo za naukę, mówione po treningu

Sensei ni rei – ukłon do nauczyciela

O-tagai ni rei – ukłon do współtreningujących

Mokuso hajime – medytacja (zamknięcie oczu) hajime – zaczynamy

Mokuso yame – koniec medytacji (otwarcie oczu) yame – kończymy

Rei – ukłon

Seiza – pozycja siedząca, na piętach

Yoi – pozycja gotowości, pięści w dół przed sobą pod kątem ok. 45 stopni, stopy równoległe do siebie na szerokość barków

Sumimasen – przepraszam

Konnichiwa – dzień dobry

Konbawa – dobry wieczór

Ovasuminasai – dobranoc

Hai - tak

Stopnie uczniowskie kyu(10 stopni przed poziomem czarnego pasa-stopnie Mudansha):

10 kyu – pas biały z czarną belką

9 kyu – pas biały z czarną i czerwoną belką

8 kyu – pas żółty

7 kyu – pas pomarańczowy

6 kyu – pas fioletowy

5 kyu – pas niebieski

4 kyu – pas zielony

3 kyu – pas brązowy z 3 czarnymi belkami

2 kyu – pas brązowy z 2 czarnymi belkami

1 kyu – pas brązowy z 1 czarną belką

Tytuły:

Taika – głowa rodziny (sztuki walki)

Tasshi – wyniesiony ponad

Kyoshi – osoba, która rozumie

Renshi – osoba, która praktykuje

Sensei – nauczyciel, określenie kierowane do kogoś o większej wiedzy lub starszego

Sempai – określenie adresowane do starszego stopniem ucznia/instruktora

Podstawy (kihon): Nazwa japońska:

Podstawa pierwsza **Kihon ichi**

Podstawa druga **Kihon ni**

Podstawa trzecia **Kihon san**

Kata:

Naihanchi Shodan Kata

Naihanchi Nidan Kata

Naihanchi Sandan Kata

Tomari Seisan Kata

Pinan Shodan Kata

Pinan Nidan Kata

Pinan Sandan Kata

Pinan Yondan Kata

Pinan Godan Kata

Passai Kata

Kusanku Kata

Niseishi Kata

Shiho Happono Te

Tłumaczenia nazw Kata :

Naihanchin - Walka trzymająca się ziemi
Pinan – spokojny umysł/ spokojny sposób
Seisan – trzynasty (13 księżyc)
Passai – Penetrujący twierdzę
Kusanku – spojrzenie w niebo
Niseishi – dwadzieścia cztery kroki
Shiho Happo No Te – Wszystkie kierunki

Liczebniki (obowiązkowe dla każdego):

1 – **Ich**, 2 – **Ni**, 3 – **San**, 4 – **Shi**, 5 – **Go**, 6 – **Roku**, 7 – **Sichi**, 8 – **Hachi**, 9 – **Ku**, 10 – **Ju**

Podstawowe kierunki:

Migi – prawy
Hidari – lewy
Age – wznoszący, do góry
Soto – na zewnątrz
Uchi – do wewnątrz
Ushiro – tylny
Yoko – boczny
Mae – przedni
Jodan – głowa i szyja
Chudan – strefa tułowia
Gedan – nogi
Ude – przedramię
Hiza – kolano
Gyaku - odwrotny

Podstawowe pozycje (dachi):

Kiba-dachi (Naichanchi-dachi) – pozycja jeźdźca, kolana do zewnątrz, stopy równoległe, łydki pionowo. (ang. Horse Stance)
Zenkutsu-dachi (Seisan Dachi) – pozycja przednia noga ugięta, tylna wyprostowana, stopy na szerokość barków równoległe do siebie (ang. Front stance)
Yoi – pozycja gotowości, stopy równoległe na szerokość barków (ang. Ready)
Neko - dachi – pozycja kota, (90 % ciężaru na tylnej mocno ugiętej nodze, przednia stopa pieta wysoko w gorze) (ang. Cat stance)
Sankaku Dachi – pozycja trójkąta pod kątem 45 stopni, ciężar 50/50 %, całe stopy na parkiecie (ang. Triangle stance)
Ky o tske - pozycja formalna pozycja formalna (stopy 45 stopni na zewnątrz, pięty razem, dłonie otwarte wzdłuż ciała) (ang. Attention)
Seiza – pozycja siedząca, na piętach (ang. Correct sitting)
Mayoko dachi – pozycja broni (ang. Weapon stance)
Kokutsu Dachi – 70 % ciężaru na tylnej nodze, przednia stopa na wprost, pieta leciutko ponad ziemia (ang. Back-weighted stance)

Podstawowe bloki (uke):

Uchi-uke – blok pojedynczy, blok przedramieniem okrężny do środka (ang. Middle block inside)
Soto-uke – blok pojedynczy, blok przedramieniem okrężny na zewnątrz (spod pachy) (ang. Middle block outside)
Jodan-uke – blok przedramieniem górny (ang. Face block)
Gedan-uke – blok dolny zagarniający (ang. Low block)
Shuto uke - blok zewnętrznym kantem otwartej dłoni (ang. Knife hand)
Take – osłona (ang. Cover)

Podstawowe uderzenia (uchi):

Tsuki – cios prosty (ang. Punch)
Seiken – uderzenie pięścią powierzchnią seiken (kostki)
Uraken – uderzenie odwróconą pięścią (**Shomen** – w przód, **Mawashi** – w przód okrężne, **Yoko** – w bok, **Otoshi** – opadające w dół) (ang. Backfist)
Nukite – ręka włócznia (ang. Spear hand)
Sanbon tsuki – potrójne uderzenie
Nikai tsuki – podwójne uderzenie
Kizami Tsuki - uderzenie ręką nad nogą z wykrokiem
Oi Tsuki - uderzenie ręką nad nogą z przekrokiem (przednie uderzenie, np. prawa noga z przodu i uderzenie prawą ręką)
Gyaku Tsuki - uderzenie przeciwną ręką (uderzenie przeciwne, np. lewa noga w przedzie i uderzenie prawą ręką)
Yoko shuto – uderzenie grzbietem dłoni (ang. Ridge Hand)

Podstawowe kopnięcia (geri):

Mae-geri – kopnięcie w przód (**Shou mae-geri**) – wznoszące (smagające jak bicz). (ang. Front Kick)
Yoko-geri – kopnięcie w bok: (**Shou** – wznoszące (smagające jak bicz) **Kekomi** – pchające (kopnięcie na jednym poziomie)). (ang. Side kick)
Mawashi-geri – kopnięcie okrężne zgiętą nogą (ang. Round kick)
Ushiro Geri – kopnięcie w tył (ang. Back kick)
Hiza-geri – kopnięcie kolanem
Gedan geri – kopnięcie na wysokości uda (ang. Low Kick)

Broń (kobudo):

Bo-jutsu – sztuka walki kijem

Bo – drewniany kij (180cm)

Chizikun Bo – dwie krótkie pałeczki przymocowane do środkowego palca sznurem

Tan Bo – dwa krótkie kije (60cm) służące do uderzania i chwytania

Jo – krótszy kij od Bo (120cm)

Sai – trójząb ze stali

Tonfa – drewniana pałka (jak policyjna) do obracania i uderzania przeciwnika

Ekū (Kai) – wiosło używane, jako broń

Kama – sierp, ostra broń z drewnianą rączką

Inne:

Kampu – Kok samurajski

Dojo – szkoła karate, miejsce treningu

Kiai - okrzyk

Neweza - walka w parterze

Jutsu – sztuka walki

ZAPAMIĘTAJ!!!

„KARATE NI SENTE NASHI” – karate nie uderza pierwsze. To nie jest tylko moralna zasada, ale również strategia. Atak na przeciwnika po wykonaniu przez niego pierwszego ruchu powoduje, że odsłania przed nami swoje słabe strony i nie będzie się w stanie przed nami obronić.

NACZELNE ZASADY.

1. Kiedy wchodzisz do dojo lub prosisz o naukę bądź pokorny i wolny od uprzedzeń, a wtedy nauczysz się dokładnie tego, co zostało Ci przekazane. Spowoduje to, że nie będziesz miał złych nawyków.
2. Odnos się z szacunkiem do Mistrza i starszych stopniem. Bądź również uprzejmy dla współtreningujących. Dąż do ukształtowania pokory i skromności.
3. Zdrowe ciało może być ukształtowane podczas nieprzerwanego treningu. Kultuwuj ducha wytrwałości.
4. Dąż do bycia wojownikiem, który niesie pokój i wolność na świecie przez budowanie charakteru, moralności i ducha poprzez nauczanie drogi karate.
5. W życiu codziennym nie angażuj się w bójki chyba, że powody będą bardzo ważne.
6. W treningu przechodź od najprostszego do najtrudniejszego. Dużo czasu i ciężka praca będą potrzebne do ciągłego treningu. Nigdy się nie spiesz, ale dąż do stopniowego kształtowania wiedzy, nie angażuj się w bezsensowne brawurowe treningi.
7. Korzystaj z makiwary i innego sprzętu treningowego. Trenuj swoje ciało do używania pięści i innych części ciała. Bądź cierpliwy i gorliwy w nauce kata i technik. Nigdy nie planuj szybkiego sukcesu.
8. Zostało powiedziane, że potrzeba trzech lat na zrozumienie kata. W dawnych czasach mistrz trenował jedno kata przez wiele lat. Nie ma limitu doskonalenia kata. Nie bądź dumny ponad stan. Pycha szkodzi w doskonaleniu siebie, jak i techniki, jest jak trucizna.
9. Bądź uważny na treningu, nie kształtuj tylko ulubionej techniki, bo może to być Twoją słabością. Uważaj, aby zbyt dużo uwagi nie poświęcać treningowi technicznemu lub teoretycznemu.
10. Na wszystkie pytania jest odpowiedź. Dąż zawsze do zrozumienia tego, co zostało pokazane.

Oyata Shin Shu Ho
„Nieustannie dążę do osiągnięcia prawdziwej
godności i moralności ludzkiej,
co wykazuję każdym działaniem
w życiu codziennym.”