

Nazwa klubu: **AKADEMICKI KLUB KARATE TRADYCYJNEGO W KOSZALINIE**

Instruktorzy: **Rafał Back – 1 DAN**

Roman Fudala – 1 DAN

Egzaminy w klubie przeprowadza: **sensei Mirosław Ellwart – 4 DAN z Wejherowa**, licencjonowany instruktor i egzaminator **PZKT**, posiada licencję instruktora sportowego I-ej klasy, Licencjonowany sędzia klasy międzynarodowej **ITKF**.

Karate tradycyjne jest sztuką samoobrony, która wykorzystuje wyłącznie i w najbardziej skuteczny sposób ciało ludzkie. Znajdują w nim zastosowanie głównie techniki bloków(uke), ciosów, uderzeń (tsuki, uchi) i kopnięć(geri) , w połączeniu z innymi powiązanych z nimi rucham. Jest to sztuka pochodząca z japońskiej wyspy OKINAWA wywodząca się z japońskiego BUDO(sztuka wojenna). Głównym elementem odróżniającym karate tradycyjne od innych sztuk i systemów walki jest TODOME WAZA (cios kończący). Ojcem współczesnego Karate jest Gichin Funakoshi, który „wywiózł” karate z Okinawy i zaczął nauczanie tej sztuki walki w całej Japonii a potem na całym świecie. W ostatnich latach głową karate był sensei Hidetaka Nishiyama (9 DAN) - uczeń mistrza Funakoshiego. Sensei Nishiyama był Prezydentem Międzynarodowej Federacji Karate Tradycyjnego. Zmarł 7 listopada 2008 roku.

Zwycięstwo samo w sobie nie jest w karate tradycyjnym celem ostatecznym, co oznacza że ważniejsze niż samo zwycięstwo jest to iż poprzez karate tradycyjne człowiek zyskuje środki do poszerzenia i pogłębienia swych zdolności fizycznych i umysłowych. Dzięki ciągłemu poszukiwaniu doskonałości technicznej następuje wszechstronny rozwój możliwości człowieka.

Karateka – jest to osoba trenująca karate

Karatega – jest to strój treningowy kateki

Sensei – jest to nauczyciel, mistrz, trener. Sensei to osoba posiadająca stopień mistrzowski (czarny pas) i posiadająca swoich uczniów.

Oss! – jest to słowo o wielu znaczeniach. Głównie używane jako forma grzecznościowa. Używane na powitanie, podziękowanie ale również w znaczeniu „tak”, „zrozumiałem”

Obi – jest to pas do karategi

Dojo – sala na której trenuje się karate

Todome waza – cios kończący. Jest to jedna technika która całkowicie unieszkodliwia przeciwnika lub zniechęca go do dalszego działania.

Słowniczek pojęć:

hajime zaczynać, start

kyu stopnie uczniowskie

dan stopnie mistrzowskie

kumite walka (dosłownie - spotkanie rąk)

kata ćwiczenia formalne (pozorowana walka z wieloma przeciwnikami)

makiwara przyrząd do ćwiczeń siły uderzeń

mokuso zamknąć oczy

mokusoyame otworzyć oczy

rei ukłon

sempai starszy stopniem karateka

sensei-ni-rei ukłon do nauczyciela

otagani-rei ukłon między ćwiczącymi

seiretsu zbiórka

seiza siad po japońsku

tameshiwari próba siły

Słowniczek technik:

Ageuke blok wznoszący

Gyakuzuki cios odwrotny

Kata forma, symbol

Kihon techniki podstawowe

Kizami techniki wykonywane przednią ręką lub nogą

Maegeri	kopnięcie w przód
Maegeri Rengeri	podwójne kopnięcie w przód
Mawashigeri	kopnięcie okrężne
Mawashigeri Rengeri	podwójne kopnięcie okrężne
Nukite	pchnięcie ręką włócznią
Oizuki	cios prosty
Oizuki Sanbozuki	jeden krok, trzy ciosy
Shutouke	blok ręką – nóż
Soto Udeuke	blok zewnętrzny - przedramieniem
Tate Urakenuchi	uderzenie grzbietem pięści
Tsuki (Zuki)	cios
Uchi Udeuke	blok wewnętrzny - przedramieniem
Ushirogeri	kopnięcie w tył
Yoko Enpiuchi	uderzenie łokciem (w bok)
Yokogeri	kopnięcie w bok
Yoko Keage	kopnięcie trzaśnięcie w bok
Yoko Kekomi	kopnięcie pchnięcie w bok
Yoko Urakenuchi	uderzenie grzbietem pięści (boczne)

Liczebniki:

- 1 - **Ichi**
- 2 - **ni**
- 3 - **san**
- 4 - **shi (yon)**
- 5 - **go**
- 6 - **roku**
- 7 - **shichi (nana)**
- 8 - **hachi**
- 9 - **kyu**
- 10 - **juu**
- 11 - **ju-ichi**
- 12 - **ju-ni**
- 13 - **ju-san**
- 20 - **ni-ju**

DOJO KUN:

Hitotsu! Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto!
Hitotsu! Makoto No Michi O Mamoru Koto!
Hitotsu! Doryoko No Seishin O Yashinau Koto!
Hitotsu! Reigi O Omozuru Koto!
Hitotsu! Kekki No Yu O Imashimuru Koto!

PIĘĆ ZASAD DOJO:

Po pierwsze! Dążyć do doskonałości charakteru!
 Po pierwsze! Bronić ścieżek prawdy!
 Po pierwsze! Krzawić ducha wysiłku!
 Po pierwsze! Szanować zasady etykiety!
 Po pierwsze! Strzec się porywczej odwagi!