

# MATERIAŁ SZKOLENIOWY

## RYU TE® KEMPO

### KARATE



Nazwa sztuki walki : Ryu Te® Kempo Karate

Twórca i Mistrz Ryu Te® Kempo Karate: Taika Seiyo Oyata (10 dan)

Prezydent Polskiej Federacji Ryu Te®: Kyoshi Piotr Cieciewicz (7dan)

Gdzie jest położona Okinawa? Jest to wyspa japońska na Oceanie Spokojnym, największa w archipelagu Ryukyu

**Kempo:** „kem”- oznacza „pięść”, a „po”- to „metoda”, czyli metoda walki pięścią z Okinawy o starochińskim rodowodzie; możemy „po” interpretować również, jako „wodę”, czyli ruchy rąk powinny być płynne jak rzeka.

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

**Kobudo:** sztuka walki bronią z Okinawy, „do” oznacza „drogę”

**Tuite Jitsu:** sztuka walki opierająca się na wykorzystaniu dźwigni

**Kyusho Jitsu:** sztuka walki polegająca na nokautujących uderzeniach w punkty vitalne

**Atemi Jitsu:** sztuka walki polegająca na uderzeniach w punkty vitalne

**Kim byli nauczyciele Taiki Oyata?**

**Uhugushiku** – wojownik, który był jednym z ostatnich, którzy służyli, jako ochrona królewskiej rodziny na Okinawie. Nauczył Mistrza Taika Oyata broni, teorii walki z bronią oraz jak trenować kata.

**Wakinaguri** – pochodził z chińskich rodzin, które zostały wysłane na Okinawę, jako posłowie. Nauczył Mistrza Taika Oyata teorii o ciele człowieka oraz jak trenować i rozwijać technikę. Był ekspertem w sztuce Kyusho Jitsu.

**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 Ryu Te.

**Uehara** – odziedziczył sztukę Motobu Ryu od Choyu Motobu. Założył grupę trenującą, gdzie Taika Oyata porównał wiedzę otrzymaną od swoich nauczycieli (Uhugushiku i Wakinaguri) z wiedzą Uehary.

**Taika Oyata i jego historia:** jest to Mistrz (10 dan – Judan) z Okinawy, Japończyk. Jest głównym nauczycielem Ryu Te Renmei® i Oyata Shin Shu Ho Ryu®. Rozpoczął swój trening z dwoma mistrzami Uhugushiku 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 wyťažonej 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** – prośbę o naukę, mówione przed treningiem

**Domo arigato gozaimasu** – dziękuje bardzo za naukę, mówione po treningu

**Sensei ni rei** – ukłon do nauczyciela

**O-tigai ni rei** – ukłon do współtrenujących

**Mokuso hajime** – medytacja (zamknięcie oczu) hajime – zaczynamy

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

**Rei** – ukłon  
**Seiza** – pozycja siedząca  
**Yoi** – pozycja gotowości

**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

**Stopnie mistrzowskie dan** (10 stopni czarnego pasa-stopnie Yudansha):

1 dan – pas czarny z 1 belką  
2 dan – pas czarny z 2 belkami  
3 dan – pas czarny z 3 belkami  
4 dan – pas czarny z 4 belkami  
5 dan – pas czarny z 5 belkami  
6 dan – pas czarny z 6 belkami  
7 dan – pas czarny z 7 belkami  
8 dan – pas czarny z 8 belkami  
9 dan – pas czarny z 9 belkami  
10 dan – pas czarny z 10 belkami

**Tytuł:**

Sensei  
Sensei  
Sensei  
Shihan  
Renshi  
Renshi  
Kyoshi  
Kyoshi  
Tashi  
Hanshi

**Sempai** – określenie adresowane do starszego stopniem ucznia

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

**Podstawy (kihon):**

Podstawa pierwsza  
Podstawa druga  
Podstawa trzecia

**Nazwa japońska:**

Kihon ichi  
Kihon ni  
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**

(+ **Shi Ho Hoppo No Te** – kata nauczane na najwyższym poziomie wyszkolenia oraz podstawy i kata z bronią)

**Liczebniki (obowiązkowe dla każdego):**

1 – Ichi, 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** – z zewnątrz  
**Uchi** – od wewnątrz  
**Ushiro** – tylny

**Yoko** – boczny  
**Mae** – przedni  
**Jodan** – głowa i szyja  
**Chudan** – strefa tułowia  
**Gedan** – nogi

#### **Podstawowe pozycje (dachi):**

**Kiba-dachi** (Naichanchi-dachi) – pozycja jeźdźca  
**Zenkutsu-dachi** (Seisan Dachi) – pozycja przednia z ugiętą nogą  
**Yoi-dachi** – pozycja gotowości, stopy na szerokość barków  
**Heisoku-dachi** – stopy razem, kolana lekko zgięte  
**Neko-dachi** – pozycja kota, przednia stopa na palcach  
**San Kaku Dachi** – pozycja trójkąta, całe stopy na parkiecie

#### **Podstawowe bloki (uke):**

**Uchi-uke** – blok pojedynczy, od wewnątrz  
**Soto-uke** – blok pojedynczy, od zewnątrz  
**Age-uke** – blok górny  
**Moroto-uke** – blok podwójny  
**Gedan-barai** – blok dolny zagarniający  
**Juji-uke** – blok krzyż  
**Nagashi-uke** – blok otwartą dłonią, zamiatający  
**Ude-uke** – blok przedramieniem  
**Hiza-uke** – blok kolanem

#### **Podstawowe uderzenia (uchi):**

**Tsuki (Zuki)** – cios prosty  
**Seiken** – uderzenie pięścią powierzchnią seiken  
**Uraken** – uderzenie odwróconą pięścią  
**Hiraken** – uderzenie powierzchnią 4 wysuniętych kostek hiraken  
**Tetsui** – ręka młot  
**Nukite** – ręka włócznia  
**Shotei** – uderzenie powierzchnią shotei  
**Ippon-ken** – uderzenie wysuniętym knykiem palca wskazującego i przyciśniętym do niego kciukiem  
**Nakadaka-ken** – pięść z wysuniętym knykiem palca środkowego  
**Shuto** – zewnętrzna krawędź dłoni  
**Haito** – wewnętrzna krawędź dłoni  
**Empi** – uderzenie łokciem

#### **Podstawowe kopnięcia (geri):**

**Mae-geri** – kopnięcie w przód  
**Yoko-geri** – kopnięcie w bok  
**Fumikomi geri** – kopnięcie w przód z pchnięciem  
**Mawashi-geri** – kopnięcie okrężne zgiętą nogą  
**Ura Mawashi-geri** – kopnięcie okrężne odwrotne  
**Ushiro Geri** – kopnięcie w tył  
**Ushiro Mawashi Geri** – kopnięcie okrężne tylne zgiętą nogą  
**Hiza-geri** – kopnięcie kolanem  
**Ashi barai** – podcięcie  
**Low kick** – kopnięcie w zewnętrzną lub wewnętrzną część uda (często piszczelą)  
**Kakato-geri** – kopnięcie piętą  
**Kin-geri (Kinteki-geri)** – kopnięcie w pachwinę lub genitalia  
**Mikatsuki-geri** – kopnięcie w kształcie półksiężyca, sierpowe, np. zagarnięcie gardy  
**Kansetsu-geri** – kopnięcie w stawy, pod kolano  
**Sokuto-geri** – kopnięcie zewnętrzną krawędzią stopy, niższe niż Yoko-geri

#### **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  
**Nunte Bo** – Bo z przyczepionym na jego końcu Manji Sai, używane jako włócznia, dzida  
**Jo** – krótszy kij od Bo (120cm)  
**Sai** – trójząb ze stali  
**Manji Sai** – tak jak Sai, ale spiczasty na każdym z końców i widełki skierowane w przeciwne strony  
**Tonfa** – drewniana pałka (jak policyjna) do obracania i uderzania przeciwnika  
**Eaku (Kai)** – wiosło używane jako broń  
**Kama** – sierp, ostra broń z drewnianą rączką  
**Surichin** – 180 cm lina z obciążonymi końcami używana do zakręcania i zaplątywania rąk i broni przeciwnika  
**Nunchaku** – drewniany cep, broń Okinawańska  
**Chinte** – bambusowa klepka około 60cm długości, przyczepiona do obu ramion

### ZAPAMIĘTAJ!!!

„**KARATE NI SENTE NASCHI**” – karate nie uderza pierwsze. To nie jest tylko moralna zasada, ale również strategia. Atak na przeciwnika po wykonaniu przez niego pierwszego ruchu powoduje, że odstawia 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. Odnoś 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. Kultuwyj ducha wytrzymałości.
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.”