

Witam Was serdecznie w piątek. W dniu dzisiejszym chciałbym przedstawić szczegółowe wytyczne na temat walki na jeden krok, czyli **(KIHON IPPON KUMITE)**. Jednak, aby lepiej zrozumieć zawiałości i wykorzystać czas na nauczaniu zdalnym opiszę wszystko co powinniście wiedzieć a nawet trochę więcej. **POLECAM I ZACHĘCAM DO WYSYŁANIA FILMÓW I ZDJĘĆ NA MÓJ ADRES E-MAIL:**

p.kuszykiewicz@palac.szczecin.pl

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przeanalizujemy wspólnie całościowo kumite. Zaczniemy od znaczenia słowa kumite co dosłownie oznacza spotkanie dłoni. Kumite możemy określić jako praktyczną stronę karate, ponieważ zastosowane tutaj techniki ataku i obrony ćwiczone podczas kata i kihon wykonujemy z partnerem.

Kumite dzielimy na:

- **Kihon kumite,**
- **Jiyu ippon kumite**
- **Jiyu kumite.**

Kihon kumite to najbardziej podstawowa forma, w której przeciwnicy atakują i bronią się w ustalony wcześniej sposób. Ćwiczenie można wykonywać jako pojedynczy atak i blok, na jeden krok (kihon ippon kumite) w seriach na 3 kroki (sanbon kumite) lub na 5 kroków (gohon kumite).

Do tej grupy możemy spokojnie zaliczyć również **kaeshi ippon kumite**, gdzie ta sama osoba zaczyna ćwiczenie wykonując atak oraz kończy je broniąc się i wykonując kontrę. Dla lepszego zrozumienia wygląda to następująco:

Atakujecie przeciwnika za pomocą jodan zuki, on blokuje age uke i odpowiada jodan zuki. Następnie Wy stosujecie age uke i gyaku zuki.

MYŚLĘ ŻE WSZYSTKO ZROZUMIAŁE ☺

Jiyu ippon kumite to krok w procesie szkolenia. Przeciwnicy są w dowolnym **maai** (dystansie) i **kamae** (postawie, szczególnie górnych partii ciała). Broniący się może wykorzystać dowolną technikę by zablokować atak oraz odpowiedzieć wybraną przez siebie kontrą. Występuję tu mniej ustalonych części walki, ale ciągle zachowujemy bezpieczeństwo podczas ataków i obrony. Jiyu ippon to furka do jiyu kumite, dlatego tak ważne jest by skupić się na wyczuwaniu dystansu, prawidłowym **kokyu** (rytmie oddechu), nauce **tai sabaki** (obrotu ciała, zejścia z lini ciosu) oraz timingu.

W Jiyu ippon kumite atakujący musi poprawnie ocenić dystans, kontrolować środek ciężkości ciała, zgrać technikę z oddechem oraz wykorzystać każdą lukę w obronie przeciwnika.

Jiyu kumite to już wersja treningu dla zaawansowanych karateków. Opuszczamy strefę komfortu i przechodzimy do walki w pełnym słowa tego znaczeniu. Ze względu na wysokie wymagania techniczne nie jest to forma treningu dla początkujących a Japończycy twierdzą, że jiyu kumite pomaga wypracować coś na kształt „szóstego zmysłu”. W tej formie kumite wyróżniamy takie składowe jak:

- **kamaekata** (postawa górnej części ciała)

- **tachikata** (pozycja nóg)

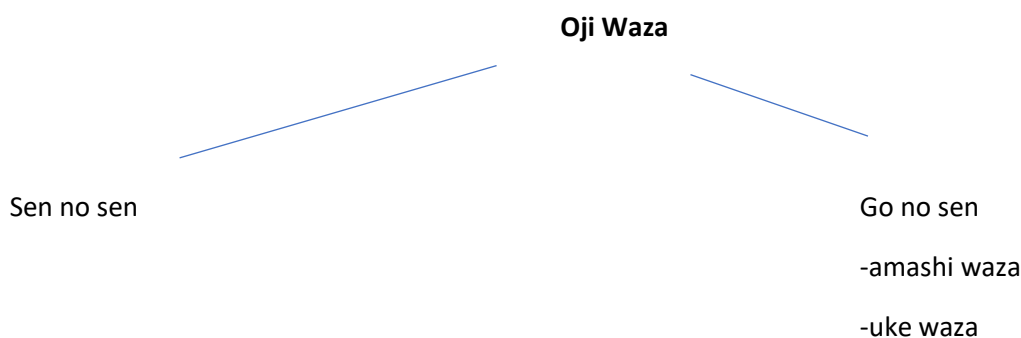
- **Me no tsukekata** – skupienie wzroku, tzw. wzrok panoramiczny. Powinieneś widzieć wszystko. Nie skupiać się na rękach lub nogach przeciwnika, tylko patrzeć „przez niego” tak jakbyś obserwował jakiś odległy obiekt.

Waza o hodokoso koki – moment wykonania techniki. Tutaj wyróżniamy znane wam już OJI WAZA,

Oji waza, czyli zachowanie w obronie i dzieli się na Sen no Sen oraz Go no Sen.

Sen no sen to wcześniejsze przejście inicjatywy. Dzielimy je na Kake no Sen (przed fizycznym atakiem przeciwnika) oraz Tai no Sen (w trakcie jego fizycznego ataku).

Go no Sen to późniejsze przejście inicjatywy, a więc w trakcie lub po ataku. Tutaj wyróżniamy amashi waza (przesunięcie ciała) oraz uke waza (blok i kontratak).



Możemy jeszcze wspomnieć o **Ken no Sen** (atakowanie przeciwnika zanim zdąży wykonać ruch)

Koroshi waza(rozbijanie/eliminowanie gardy przeciwnika)

Sasoï waza, czyli prowokowanie, zachęcanie przeciwnika do ruchu by się odstąpił

Mam nadzieję, że podobało się przebrnięcie przez meandry japońskiego karate i kumite ☺ teraz zadanie na dzisiaj:

Kihon-Ippon Kumite

Atak (Kogeki):

- a) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Jodan-Oi-Zuki
- b) z Hidari-Gedan-Kamae: 2x Chudan-Oi-Zuki
- c) z Hidari-Chudan-Kamae: 2x Chudan-Mae-Geri
- d) z Hidari-Chudan-Kamae: 2x Chudan-Yoko-Geri-Kekomi

Obrona (Uke): każdorazowo 1x Sabaki w prawo i 1x w lewo

- a) z Shizentai: Age-Uke/Gyaku-Zuki,
- 3) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Gyaku-Zuki

4) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Gyaku-Zuki

b) z Shizentai: 1) Soto-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Soto-Uke/Yoko-Empi-Uchi,

5) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Gyaku-Zuki

6) lewą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Yoko-Empi-Uchi w Kb

c) z Shizentai: 1) Nagashi-Uke/Gyaku-Zuki, 2) Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,

1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Gyaku-Zuki

2) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Gyaku-Zuki

d) z Shizentai: 1) Soto-Uke lub Nagashi-Uke (wg wysokości ataku)/Chudan-Gyaku-Zuki, 2)

Gedan-Barai/Gyaku-Zuki,

1) prawą stopą, Sabaki z krokiem na lewo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Gyaku-Zuki

2) prawą stopą, Sabaki z krokiem na prawo do tyłu, lekko poza linię ataku, kontratak

Chudan-Gyaku-Zuki

Bardzo dużo tekstu ale dla Was to łatwizna 😊 odpowiedź poniżej w filmie:

<https://www.youtube.com/watch?v=rYoY0J4MQSg>

Tak jak poprzednio proszę o ćwiczenia w wolnych chwilach jako przerwy pomiędzy lekcjami on line. Ćwicząc sami kumite musicie uruchomić swoją wyobraźnię. Nie jest to łatwe, ale wiem jacy jesteście i dacie radę. Powodzenia a jako ciekawostkę wrzucam filmik z Sensei Naka z Mistrzostw ITKF 1998 Warszawa. Jak widzicie im więcej wyzwań tym lepiej i dlatego warto startować w zawodach także innych federacji, bo to zawsze prowadzi do rozwoju.

<https://www.youtube.com/watch?v=eEsFG-a1urg>

POZDRAWIAM

SENSEI PRZEMEK