

Wspaniały, estetyczny informator
wydany przez
sensei Jana Mazurkiewicza
przy okazji organizacji zawodów.





Andrzej Nowakowski
Prezydent Miasta Płocka

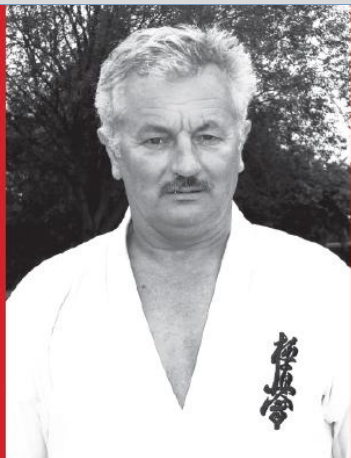
Szanowni Państwo,

jest mi ogromnie miło, że Płock będzie gospodarzem XIV Mistrzostw Polski Seniorów Open i Kata Karate Kyokushin i w murach naszej hali najlepsi karatecy będą walczyć o najwyższe trofea.

W Płocku jesteśmy otwarci na sport i nowe doświadczenia. Doceniamy wszystkie dyscypliny, dlatego cieszymy się, że bliżej poznamy sztukę i filozofię karate. Od jego mistrzów możemy nauczyć się koncentracji, doskonalenie samego siebie oraz samorealizacji. Wszystkie te umiejętności są bardzo cenne, zatem warto, aby nasze dzieci uprawiały sporty walki. A Mistrzostwa Polski są najlepszą do tego zachętą.

Życzę nam wszystkim, byśmy zobaczyli pasjonujące i zacięte walki, zawodnikom zaś ukończenia zawodów na jak najlepszym miejscu oraz zdobycia wielu medali.

NALEŻY BYĆ **SILNYM JAK LEW,**
A ZARAZEM SZLACHETNYM JAK **KWIAT.**
POPRZECZ **TRENING** MOŻNA DOTRZEC DO
BRAM NIEBIOS.



Jan Mazurkiewicz 4 dan
prezes Płockiego Klubu Karate Kyokushinkai

Szanowni Państwo,

serdecznie witam na XIV Mistrzostwach Open i Kata Karate Kyokushin. 20-lecie Płockiego Klubu Karate Kyokushinkai to dowód, iż ta dyscyplina na stałe wpisała się w działalność sportową Płocka. Powierzenie przez Polski Związek Karate Kyokushin naszemu klubowi organizacji tak wysokiej rangi imprezy, to przede wszystkim wyróżnienie i zaszczyt, traktujemy to jako wyzwanie.

Udział zawodników w najwyższych rangą krajowych zawodach, jakimi są Mistrzostwa Polski Open, to wieloletni staż treningowy i duże doświadczenie zawodnicze, a startujący wykazują się dużą odwagą, ponieważ rywalizują w kategorii otwartej.

Jako organizatorzy zawodnikom życzymy sportowych sukcesów, a publiczności niezapomnianych wrażeń.





Za kolebkę wszystkich dalekowschodnich systemów walki uważa się starożytne Chiny, a konkretnie klasztor Shaolin. Według źródeł historycznych, w roku 520 p.n.e do Shaolin przybył Da-Mo, w kulturze japońskiej znany jako Bodhidharma, oświecony mnich z Indii albo Ceylonu. Studiował on techniki ataku zwierząt oraz siły natury, łączył je ze specjalnymi technikami oddychania i tworzył podstawy legendarnego systemu walki bez broni. Natomiast za ojca sztuki karate (jap. kara – pusta, te – ręka)

uważa się okinawskiego mistrza Gichina Funakoshi (1868-1957), twórcę stylu Shotokan. Na obszarze całego Ryukyu dawał on pokazy „pustej ręki”, wywołując powszechny podziw nie tylko najwyższych dostojników, ale również ekspertów sztuk walki m. in. Jigoro Kano, twórcy judo.

Założycielem Kyokushinkai (jap. Stowarzyszenie Poszukiwaczy Najwyższej Prawdy) był Japończyk koreańskiego pochodzenia Masutatsu Oyama (1922 – 1994).

W wieku 9 lat, zaczął studiować chińskie Kempo nazywane osiemnastoma rękoma. Następnie w 1938 w wieku 15 lat, rozpoczyna naukę w Szkole Lotniczej (Yamanashi Airways School) w Tokio. W wieku 17 lat Oyama zdobył 2 dan w judo kokodan, a czwarty stopień wtajemniczenia w tej dalekowschodniej sztuce uzyskał mając lat 22. Nie była to jednak jedyna sztuka walki, która zainteresowała młodego Oyame. Studiował również chińskie Kempo, a pobierając naukę w szkole lotniczej Yamanashi, trenował karate u najwybitniejszego mistrza w tamtych czasach, Gichina Funakoshi, założyciela szkoły Shotokan. W roku 1946 Masutatsu Oyama rozpoczyna studia na wydziale wychowania fizycznego Uniwersytetu Waseda. W czasie ogólnojapońskich mistrzostw wszechstylu w Kito



KARATE **NIGDY** NIE BYŁO
TECHNIKĄ AGRESJI

W roku 1947 Oyama zwyciężył wszystkich przeciwników.

To wydarzenie umocniło go w przekonaniu, że całkowicie powinien poświęcić swoje życie sztuce karate. Podjął decyzję o udaniu się w góry i doskonaleniu swoich umiejętności z dala od ludzi. W leśnej pustelni przebywał przez osiemnaście miesięcy.

W roku 1950 Masutatsu Oyama zabił ciosem ręki pierwszego byka (w sumie stoczył z bykami 53 pojedynki).

Czynu tego dokonał w rzeźni. Wnioskował, bowiem, że skoro zwierzęta zabija się uderzeniem młotka między oczy, to on, który rozłupywał kamienie, wprowadzając cios pięścią, może uczynić to samo. „Nie jest trudno pokonać w walce byka - twierdził „Ostatni Samuraj” - nawet 800-kilogramowego. Istnieje jednak pewien warunek - nie można się go bać. Zrobiłem to! Oyama pokonał wielu mistrzów karate, a także przedstawicieli innych sportów walki (m.in. bokserów i zapaśników). **Twierdził, że w karate nie ma żadnego mistycyzmu - wszystko opiera się na ciężkiej pracy nad sobą.**

Wielu ludzi - szczególnie propagatorzy karate bezkontaktowego - zarzucało mu, że kyokushin jest zbyt brutalna sztuką walki. On jednak twierdził, iż demonstracja samych form karate jest jedynie tańcem, który nie przystoi prawdziwemu wojownikowi. Uważał jednocześnie, że karateka powinien przykładać ogromną wagę do kultury osobistej, której zasady zawarte są w Kodeksie Dojo. Bez nich człowiek uprawiający kyokushin staje się jedynie

osłkiem budzącym u ludzi odrazę.

Masutatsu Oyama zakazał w czasie pojedynków karate wprowadzania ciosów na głowę. Wiedział, bowiem jak straszne spustoszenie czynią takie uderzenia. Mawiał: **„Głowa to rzecz święta”.**

Twórca Kyokushin postanowił propagować swoje karate na całym świecie. Był pewien, że jest ono nie tylko sztuką walki, ale przede wszystkim nośnikiem tradycji i kultury Dalekiego Wschodu. **Oyama zawsze powtarzał swoim uczniom, że karate zaczyna się i kończy na uprzejmości i że o ile rozwój fizyczny jest początkiem tej sztuki walki, o tyle rozwój duchowy jest celem ostatecznym.**

Masutatsu Oyama zmarł 26 kwietnia 1994 roku na raka płuc. Miał 71 lat. Na jego pogrzeb przybyli do Tokio nawet ci uczniowie, którzy przed laty opuścili go i pozakładali na całym świecie własne organizacje karate. Stojąc nad urną z prochami wielkiego mistrza zdawali sobie sprawę, że oto żegnają człowieka, od którego odeszli, ale który w sposób niezaprzeczalny ukształtował całe ich życie. Człowieka, który pozostawił po sobie dzieło niezniszczalne - KYOKUSHIN.

CZŁOWIEK MOŻE BYĆ BIEDNY, ALE JEŻELI MA
CEL I DAŻY DO JEGO OSIĄGNIĘCIA **JEST PIĘKNY**



PŁOCKI KLUB KARATE KYOKUSHINKAI

Płocki KKK założony został z inicjatywy sensei **Jana Mazurkiewicza 4 dan** przy wsparciu shihana Andrzeja Drewniaka 8 dan (wiceprezes Polskiego Związku Karate) w roku 1993. Obecnie w klubie trenuje ponad **100 osób**, a instruktorami są: Jan Mazurkiewicz 4 dan, Wojciech Choliński 1 dan, Żbikowski Rafał 1 kyu, Płocki Krzysztof 1 kyu, Czubak Łukasz 1 kyu.

Działalność klubu skupia się na szkoleniu dzieci i młodzieży nie tylko w wymiarze sportowym, ale również w duchu sztuki karate kyokushin. Ponadto instruktorzy przykładają dużą wagę do wychowania i przekazywania dobrych wzorców szczególnie najmłodszym podopiecznym. Wspólne obozy i współpraca z shihan Eugeniuszem Dadzibogiem 5 dan (Sosnowiecki Klub Karate Kyokushin) integrują środowisko karate i podnoszą poziom szkolenia.

Klub prowadzi zajęcia na szkołach na terenie miasta Płock, jak

i również poza Płockiem w Brdzeniu Dużym i w Gostyninie. Aktualnie największe zainteresowanie sztuką karate występuje u dzieci, a **zajęcia prowadzone są od 5 roku życia**.

Organizujemy także obozy sportowe latem i zimą. Również prowadzimy bezpłatne, „otwarte” zajęcia w czasie ferii zimowych. Osoby, które najdłużej ćwiczą i posiadają wysokie stopnie kyu to: **Posiewka Daniel (zdobywca największej ilości medali)**, Cichocka Małgorzata, Lewandowski Artur, Modzelewski Konrad, Grabarczyk Paweł, Jędrzejak Przemysław, Zbigniew Piekarski, Krzysztofiak Kamil, Kamiński Marcin, Kopacz Rafał, Kazimierz i Zbigniew Ostrowscy.

Przynależność Płockiego KKK do **Polskiego Związku Karate** i stała współpraca z **Urzędem Miasta Płocka** sprawia, że funkcjonujemy jako stowarzyszenie 20 lat.



極真會

Kyoku oznacza ostateczny, zasadniczy lub podstawowy. Shin to prawda lub rzeczywistość. Kai oznacza przylączyć się, wziąć udział.



Symbol Karate Kyokushin jest Kanku, które bierze swój początek z Kanku kata. W tym kata ręce wznoszą się ku górze do pozycji, gdy przy otwartych dłoniach i odwiedzionych kciukach opuszcza palców wskazujących i kciuków stykają się. Tak właśnie powstaje powyższy symbol. Ostre wierzchołki – palce wyobrażają skrajność, szczyt czegoś. Szerokie odcinki – okolice nadgarstków oznaczają siłę, środek oznacza nieskończoność, głębokość. Symbol Kanku umieszczony w okręgu oznacza ciągłość i okrężny ruch.

DZIECI W KARATE KYOKUSHIN

HARMONIA JEST PODSTAWĄ KARATE.
MIŁOŚĆ DO RODZICÓW, **SZACUNEK**
DO NAUCZYCIELI, ZAUFANIE,
W STOSUNKU DO PRZYJACIÓŁ
ORĄZ **SKROMNOŚĆ** WYDAJĄ SIĘ
BYĆ KORZENIAMI BUDO-KARATE
KYOKUSHIN

www.karateplock.pl



DLACZEGO KARATE KYOKUSHIN

Nieodparta chęć poruszania się, ciekawość, dążenie do pokonywania barier kształtują rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. **Niesamowite i niespożyte zasoby energii powodują, że widzimy dzieci w nieustannym ruchu,** skaczące, biegające, roześmiane, ciekawie wtykające nos wszędzie tam, gdzie dzieje się coś interesującego. W sposób instynktowny zaspokajają one

potrzebę jednoczesnego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Niekiedy nie umieją czytać i pisać, a mimo to **ulegają fascynacji telewizją, później komputerem.** Młode chłonne umysły czerpią z programów telewizyjnych i komputerowych niesamowite ilości informacji, co jest powodem rodzicielskiej dumy. Jest też druga strona tego medalu.

Stopniowo dzieci spędzające zbyt dużo czasu przed telewizorem stają się nerwowe, budzą się w nocy z powodu koszmarów, pojawiają się bóle głowy, brzucha, brak apetytu, niechęć do wychodzenia z domu. Prowadzi to nieuchronnie do anemii, większej podatności na choroby. Samoobrona jest często pierwszym powodem, dla którego rodzice zapisują dzieci na karate. Powinna być ostatnim. Trening sztuk walki jest więcej niż kopaniem i uderzaniem. Może być katalizatorem dla

ukształtowania się pewności siebie, stanowczości, umiejętności dążenia do celu, spokoju i koncentracji. Tak, może pomóc dziecku w kłopotach ze starszymi, silniejszymi rówieśnikami, ale w sposób, który uczy dziecko odpowiedzialności za nowo nabyte umiejętności. Według Nicholas Cokinasa, każdy rodzic powinien dążyć do tego, aby dziecko umiało dwie rzeczy – karate i pływać.

obliczu takiego „zagrożenia”. Ich bicie serca stanie się normalne, będą stać z uwagą, ręce przestaną się pocić a wzrok skupi się na partnerze. Ta nowa zdolność służy uczniom w sprawach, które wykraczają poza salę treningową. Sztuki walki są praktycznym kursem w treningu stanowczości.

2 OSIAGANIE CEŁÓW

Rodzice odkrywają, że karate przyczynia się do rozwoju umiejętności zdobywania celów. Dobre dojo (klub) jest środowiskiem pozytywnych wzorców zachowań. Uczniowie pracują, by poprawić swoje umiejętności jak najlepiej potrafią. Znajdziesz tam dzieci w wieku 5-7 lat, które zapamiętały już mnóstwo technik. Spotkasz mamę, która trenuje z córką, prawnika, który zrzuci swój garnitur i wkłada kimono. Znajdziesz niepełnosprawnego, który zmierzając się z własnym inwalidztwem zaczyna akceptować siebie. Sale sztuk walki to miejsca, gdzie zwyczajni ludzie stają się nadzwyczajni poprzez panującą tam atmosferę niezwykłości. Dzieci obciążone z tego typu uporem w dążeniu do celu mają większe szanse ukształtowania tej cechy swojej osobowości.

8 POWODÓW DLA KTÓRYCH DZIECI POWINNY ĆWICZYĆ KYOKUSHIN KARATE:

1 STANOWCZOŚĆ I OPANOWANIE

Nauka sztuki opanowania opiera się na tym, że młody karateka staje się na tym, że młody karateka staje twarzą w twarz z przeciwnikiem. Uczniowie ustawiają się w parach i jeden ćwiczy opanowanie, podczas gdy drugi trenuje tradycyjny okrzyk bojowy (kiai) i uderza w kierunku twarzy partnera (z bezpiecznego dystansu). Większość początkujących jest wtedy spięta. Wzdrağają się przy każdym okrzyku. W miarę jak mijają tygodnie, uczą się stać spokojnie w

3 POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI

Wyraźną przewagą karate nad grami zespołowymi jest to, że każde dziecko może brać czynny udział w zajęciach, w przeciwieństwie do gier zespołowych. Karate pozwala każdemu zaprezentować swoje umiejętności. Jest to sport wyraźnie indywidualny, który może jednak spełnić dziecięcą potrzebę przynależności do grupy. U uczniów rozwija się specjalne przywiązanie do grupy, które jest wzmocnione poprzez mistykę otaczającą karate. To sprzyja poczuciu bycia kimś wyjątkowym i stanowienia części czegoś niezwykłego.

4 KONCENTRACJA I NAUKA

Treningi karate mogą pomóc dzieciom uczyć się. "Oceny mojego syna uległy wspaniałej poprawie – mówi jedna z matek Syn miał trudności z czytaniem i myślę, że karate było czynnikiem pomagającym mu w skoncentrowaniu się w szkole." Tradycyjne kata (zbiór określonych ruchów przeciwko wyimaginowanemu przeciwnikowi) jest lekcją samokontroli i koncentracji. Kontrola fizyczna

Samoobrona jest często pierwszym powodem, dla którego rodzice zapisują dzieci na karate. Powinna być ostatnim.

oraz psychiczna jest trudna ze względu na intensywność wymaganego skupienia. Utrzymywanie niskiej pozycji, pamiętanie każdego skomplikowanego ruchu i wykonywanie go z siłą wymaga wysiłku. Już utrzymanie uwagi pięciolatka przez godzinę na sali jest szkołą koncentracji i wspnianiałym sukcesem.

5 STAWIANIE SIĘ DOROSŁYM

Karate oferuje jasne oceny rozwoju, których brakuje w innych nowoczesnych zajęciach. Dyscyplina ta ma oczywiste poziomy zaawansowania. System nadawania stopni w szkołach karate przyznaje prawo do noszenia innego pasa za każdy zdany egzamin, czyli za każdy krok w górę drabiny zaawansowania. "Moje dziecko z utęsknieniem oczekuje na swój następny pas- mówi ojciec jednego z adeptów. Myślę, że im więcej pasów, tym lepiej. To daje mu stałe poczucie osiągnięcia czegoś". Odmiennie niż w przypadku innych dyscyplin sportu, sukces ten może być osiągnięty na drodze indywidualnej pracy. Każde dziecko widzi rezultat swojego wysiłku.

Wyższe stopnie są przyznawane w drodze zadawania formalnego egzaminu przeprowadzanego w określonych odstępach czasu.

6 MEDITACJA W RUCHU

Po dwóch lub trzech latach treningu dzieci mogą już wchodzić w stan medytacji podczas wykonywania kata. Chociaż uczą się ruchów tych form świadomie, w wyższych stadiach treningu kata są wykonywane podświadomie. To stwierdzenie odpowiada temu, co naukowcy uważają za przełączenie funkcji lewej na prawą półkulę mózgową. Mówi się, że lewa półkula mózgu jest odpowiedzialna za logiczną świadomość „biurokratyczną stronę”, podczas gdy prawa jest uważana za bardziej twórczą i płynną. To może tłumaczyć tradycyjne powiązanie pomiędzy medytacją Zen i sztukami walki. Karate na wyższym poziomie można więc porównać z medytacją w ruchu.

7 KORZYŚCI FIZYCZNE

Karate jest podobne do baletu ze względu na podobne wymagania względem koordynacji ruchowej. Zarówno górna jak i dolna część

ciała musi wykonywać zawite, skoordynowane ruchy. Brak koordynacji ruchowej u dzieci może znaleźć najlepsze lekarstwo dla rozwinięcia równowagi i płynności ruchów właśnie w sztukach walki. Pojemność płuc jest również powiększana poprzez trening karate. Tętno w treningu kata w karate jest porównywalne do występującego przy bieganiu. Maksymalne wartości tętna mogą być osiągnięte podczas walk treningowych. Standardową częścią treningu sztuki walki jest gibkość. Sport, który rozwija gibkość, czyni młodego adepta mniej

podatnym na kontuzje i bardziej elastycznym w późniejszym życiu.

8 NAPASTNICY I REAKCJA

Każdy rodzic, który pamięta jak to jest obrywać od innych w szkole czy na podwórku będzie chciał zaoszczędzić podobnych doświadczeń swojemu dziecku. Osobnik znęcający się nad słabszymi z reguły ma niską samoocenę i potrzeba czucia się silnym powoduje, że szuka on słabszych od siebie. Wyczuwa odznaki słabości jak niechęć do spojrzenia w oczy, zgarbiona postawa, przy zaciepcie

szybki oddech, tamiący się głos i niepewność w odpowiedziach. Przeciwnie do tego, co rodzice mogliby sądzić, trening sztuk walki nie przygotowuje dzieci na otwartą rozrywkę z „zaczeplaczem”; raczej powoduje wygaszenie sygnałów prowokujących agresję. Sztuki walki uczą patrzeć przeciwnikowi prosto w oczy. Sparing uczy kontroli oddechu. Praca nad pozycjami jest integralną częścią rozwijania równowagi, siły i szybkich przemieszczeń. Uczniowie uczą się odpowiadać na pytania zdecydowanym głosem.

W większości przypadków agresor jest pokonany nie przez walkę, lecz przez spokój i pewność siebie adepta sztuki karate.



Treningi karate mogą pomóc dzieciom uczyć się

Etykieta Dojo jest zbiorem zasad, regulujących zachowanie w sali ćwiczeń i nie tylko. Oprócz aspektów czysto etycznych przysięga Dojo zawiera w sobie elementy kurtuazyjne, przejawiające się w ukłonach i pozdrowieniach, a także specyficzny ceremoniał, wprowadzający ćwiczących w swoistą atmosferę. Godzi się tu przytoczyć jedną ze starych maksym karate: Dojo jest miejscem, gdzie buduje się męstwo, a wyższe uczucia ludzkie budzą się w ekstazie ciężkiej pracy. Jest to tajemnicze miejsce, gdzie umysł ludzki szlifuje się w pocie czoła.

Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego, niewzruszonego ducha.

Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby kiedyś nasze ciało i zmysły stały się doskonałe.

Z głębokim zapamiętaniem będziemy starać się kultywować ducha samowyrzeczenia.

Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych oraz powstrzymywać się od gwałtowności.

Będziemy spoglądać w górę ku prawdziwej mądrości i sile porzucając inne pragnienia.

Będziemy wierni naszym ideałom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory.

Przez całe nasze życie, poprzez dyscyplinę karate dążyć będziemy do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy.

PRZYSIĘGA I ETYKIETA DOJO



WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

WYMAGANIA DLA OSÓB POWYŻEJ 14 ROKU ŻYCIA

10 Kyu (minimum 1 miesiąc treningu), pomarańczowy pas

1. Zasady noszenia kyokushin karategi i wiązanie obi.
2. Znaczenie słowa kyoku-shin-kai oraz znajomość etykiety dojo, przysięgi dojo.
3. Liczenie po japońsku do 10.
4. Pozycje: fudo-dachi, yoi-dachi, uchi-hachi-ji-dachi, haisoku-dachi, zenkutsu-dachi.
5. Uderzenia: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-tsuki (jodan, chudan, gedan).
6. Bloki: seiken-jodan-uke, seiken-geda-barai, kake-wake-uke.
7. Kopnięcia: hiza-geri, kin-geri, mae-keage.
8. Kumite: poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym.
9. Z aktywnej pozycji haisoku-dachi przejść do zenkutsu dachi i wykonać techniki: morote-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken- gedan-barai, kake-wake-uke, hiza-geri, kin-geri. Uwzględnić stronę lewą (hidari) oraz prawą (migi), stosować okrzyki (kiai).

9 Kyu (minimum 2 kolejne miesiące treningu), pomarańczowy pas z niebieskim pagonem

1. Historia kyokushin karate.
2. Pozycje: musubi-dachi, sanchin-dachi.
3. Uderzenia: seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, seiken-oi-tsuki (jodan, chudan, gedan), seiken-chudan-mawashi-tsuki, seiken-tate-tsuki (jodan, chudan, gedan).
4. Bloki: seiken-chudan-soto-uke.
5. Kopnięcia: mae-geri-chudan (chusoku).
6. Kata: kihon-no-kata sono-ichi.
7. Oddychanie: nogare.
8. Ippon-kumite sono-ichi: tori (atakujący); jodan-tsuki-uke (broniący się); jodan-uke, kontra gyaku-tsuki-chudan.
9. Ippon-kumite sono-ni: tori; jodan-tsuki-uke; jodan-uke, kontra seiken- mawashi-tsuki-chudan.

10. Ippon-kumite sono-san: tori; jodan-tsuki-uke; jodan-uke, kontra seiken-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri.
11. Test kondycyjny: 20 ugięć ramion w podporzę przodem na pięściach i kolanach, 10 ugięć ramion w podporzę przodem na palcach i kolanach, 20 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji sanchin dachi i zenkutsu dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

8 Kyu (minimum 3 kolejne miesiące treningu), błękitny pas

1. Pozycje: kokutsu-dachi, kiba-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: uraken-shomen-uchi, seiken-shita (jodan, chudan, gedan), shuto-sakotsu-uchi, shuto-uchi-komi.
3. Bloki: seiken-chudan-uchi-uke.
4. Kopnięcia: mawashi-geri-gedan (haisoku, chusoku), yoko-keage (sokuto).
5. Kata: taikyoku sono-ichi, sono-ni.
6. Oddychanie: nogare, ibuki (san-kai).
7. Ippon-kumite sono-ichi: tori; chudan-tsuki-uke; soto-uke, kontra chudan-gyaku-tsuki.
8. Ippon-kumite sono-ni: tori; chudan-tsuki-uke; soto-uke, kontra seiken-shita-tsuki i gedan-mawashi-geri.
9. Ippon-kumite sono-san: tori; chudan-tsuki-uke; soto-uke, kontra seiken-tate-tsuki i hiza-geri.
10. Jiu-kumite: wolna walka pod kśtem zawodów.
11. Test kondycyjny: 25 ugięć ramion w podporzę przodem na pięściach i kolanach, 15 ugięć ramion w podporzę przodem na palcach i kolanach, 25 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji kokutsu-dachi i kiba-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

7 Kyu (minimum 3 kolejne miesiące treningu), błękitny pas z żółtym pagonem

1. Pozycje: neko-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: tetsui-oroshi-ganmen-uchi, tetsui-kome-kami-uchi, tetsui-hizo-uchi, tetsui-yoko-uchi (jodan, chudan, gedan), shuto-ganmen-uchi, shuto-hizo-uchi.
3. Bloki: seiken-juji-uke (jodan, gedan), shuto-mawashi-uke.
4. Kopnięcia: teisoku-mawashi-soto-keage, haisoku-mawashi-uchi-keage, mawashi-geri-chudan (haisoku, chusoku), kansetsu-geri.
5. Kata: taikyoku sono-san, pinian-sono-ichi.

6. Sanbon-kumite: tori wykonuje 3 kroki atakując kolejno jodan-tsuki, chudan-tsuki, gedan-tsuki, uke cofając się wykonuje 3 kroki z kolejno jodan-uke, soto-uke, gedan-barai, kontra chudan-gyaku-tsuki i gedan-barai.
7. Oddychanie: nogare, ibuki (san-kai).
8. Ippon-kumite sono-ichi: tori; jodan-tsuki-uke; uchi-uke i uraken-shomen-uchi.
9. Ippon-kumite sono-ichi: tori; jodan-tsutō-uke; uchi-uke, kontra seiken-shita-tsuki, seiken-chudan-mawashi-tsuki i mawashi-geri-gedan.
10. Ippon-kumite sono-san: tori; jodan-tsuki uke; uchi-uke, kontra uraken-shomen-uchi, seiken-shita-tsuki i hiza-geri.
11. Jiyu-kumite: randori.
12. Test kondycyjny: 30 ugięć ramion w podporzę przodem na pięściach i kolanach, 20 ugięć ramion w podporzę przodem na palcach i kolanach, 30 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi i neko-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

6 Kyu (minimum 4 kolejne miesiące treningu), żółty pas

1. Pozycje: tsuru-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: uraken-sayu-uchi, uraken-mawashi-uchi, uraken-hizo-uchi, uraken-gan men-oroshi-uchi, shuto-jodan-uchi-uchi, ni-hon-nukite (me-tsuki), yon-hon-nukite (jodan, chudan), hiji-jodan i chudan-ate.
3. Bloki: morote-chudan-uchi-uke, seiken-uchi-uke/gedan-barai.
4. Kopnięcia: yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan.
5. Kata: pinian-sono-ni.
6. Renraku: tori; mae-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki uke; soto-uke, gedan-barai, chudan-gyaku-tsuki.
7. Ippon-kumite sono-ichi: tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-shuto- sakotsu- uchi.
8. Ippon-kumite sono-ni: tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, chudan-mawashi-tsuki i chudan-mawashi-geri.
9. Ippon-kumite sono-san: tori; migi-jodan-tsuki, chudan-gyaku-tsuki uke; hidari-uchi-uke, soto-uke, gedan-barai, mae-geri, gyaku-shuto- sakotsu-ucht, hiza-geri, odepchnięcie tori.
10. Jiyu-kumite: 10 * 2 minuty.
11. Test kondycyjny: 50 ugięć ramion w podporzę przodem na

- pięściach i kolanach, 30 ugięć ramion w podporzę przodem na 5 palcach, 20 ugięć ramion w podporzę przodem na 3 palcach, 40 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
12. Test poruszania się w pozycji zenkutsu-dachi, kiba-dachi, kokutsu-dachi, neko-ashi-dachi i tsuru-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

5 Kyu (minimum 3 kolejne miesiące treningu),

- błękitny pas z żółtym pagonem
1. Pozycje: moro-ashi-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: shotei-uchi (jodan, chudan, gedan), hiji-age-ate- jodan.
3. Bloki: shotei-uke(jodan, chudan, gedan), mae-mawashi-uke.
4. Kopnięcia: ushiro-geri-chudan wykonywane 3 metodami: prze-krok z obrotem obrót z miejsca poprzez zakrok.
5. Kata: pinian-sono-san.
6. Kombinacje: mae-geri-chudan, yoko-geri-chudan, ushiro-geri-chudan, chudan-gyaku-tsuki.
7. Oddychanie: ibuki i nogare wykonywane w sanchin dachi morote- uke i gyaku-tsuki.
8. Ippon-kumite sono-ichi: tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan.
9. Ippon-kumite sono-ni: tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei- uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-chudan, migi-mawashi-geri-gedan.
10. Ippon-kumite sono-san: tori; migi-mae-geri-chudan uke; hidari-shotei-uke-gedan, hidari-mae-geri-chudan, migi-gyaku-tsuki-jodan, hiza-geri.
11. Jiyu-kumite: 12 * 2 minuty.
12. Test kondycyjny: 70 ugięć ramion w podporzę przodem na pięściach i kolanach, 40 ugięć ramion w podporzę przodem na 5 palcach, 30 ugięć ramion w podporzę przodem na 3 palcach, 50 uniesień tułowia z leżenia na plecach.
13. Test poruszania się w pozycji moro-ashi-dachi stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.

4 Kyu (minimum 6 kolejnych miesięcy treningu), zielony pas

1. Pozycje: heiko-dachi, kake-dachi.
2. Pozycje w formie kata: tewa i prawa pozycja, poczetek w

aktywnej pozycji haisoku-dachi. Pozycja zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, sanchin-dachi, neko-ashi-dachi, kiba-dachi, moro-ashi-dachi, kake-dachi i tsuru-ashi-dachi.

3. Uderzenia i cięcia: 5 wariantów shuto w sanchin-dachi w kombinacji: shuto-sakotsu-uchi, gammen-uchi, uchi-komi, hiza-uchi i uchi-uchi.
4. Blok: 6 bloków w różnych pozycjach: shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai i shuto-mae-mawashi-uke.
5. Kopnięcia: yoko-geri-jodan, mawashi-geri-jodan (chusoku i haisoku), ushiro-geri-jodan.
6. Kata: sanchin-no-kata.
7. Jiyu-ippou-kumite III kyokushin-kumite.
8. Jiyu-kumite: 15 * 2 minuty oceniając: siłę, kondycję, rozciągnięcie, odporność, ducha walki i dyscyplinę.
9. Test kondycyjny: 30 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 70 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 10 przeskoków nad partnerem.

3 Kyu (minimum 6 kolejnych miesięcy treningu), zielony pas z brązowym pagonem

1. Pozycje: shiko-dachi.
2. Uderzenia i cięcia: 5 uderzeń tokiem w pozycji kiba-dachi w kombinacji: chudan-hiji-ate, chudan-mae-hiji-ate, jodan-mae-hiji-ate, jodan-age-hiji-ate, oroshi-hiji-ate, ushiro-hiji-ate.
3. Blok: 8 bloków shuto w pozycji sanchin-dachi w kombinacji: shuto-jodan-kake-uke, shuto-jodan-uke, shuto-chudan-soto-uke, shuto-chudan-uchi-uke, shuto-gedan-barai, shuto-mae-mawashi-uke, shuto-jodan-juji-uke i shuto-gedan-juji-uke.

4. Kopnięcia: mae-kakato-geri (jodan, chudan, gedan), ago-jodan-geri.
5. Kata: pinian sono-yon, kihon-kata sono-ichi.
6. Yakusoku-ippou-kumite: tori informuje jaki atak wykona, uke musi przygotować obronę i kontre z kiai.
7. Jiyu-ippou-kumite IV kyokushin-kumite.
8. Jiyu-kumite: 20 * 2 minuty.
9. Test kondycyjny: 50 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 15 przeskoków nad partnerem, 15 przeskoków nad własnym pasem.
10. Test poruszania się w różnych pozycjach stosując techniki zawarte w kihon-no-kata.
11. Wiedza na temat Polskiego Związku Karate i Komisji Kyokushin.

2 Kyu (minimum 8 kolejnych miesięcy treningu), brązowy pas.

1. Uderzenia i cięcia: hiraken tsuki (jodan, chudan), hiraken-oroshi-uchi, hiraken-mawashih uci, haishu (jodan, chudan), age-jodan-tsuki.
2. Blok: koken-uke (jodan, chudan, gedan).
3. Kopnięcia: tobi-nidan-geri, tobi-gyaku-mae-geri, tobi-oi-mae-geri.
4. Kata: pinian sono-go, gekai-dai.
5. Renraku: lewa pozycja walki. Rozpoczęcie poprzez hidari-gedan-barai następnie seiken-ago-uchi, seiken-gyaku-tsuki, mae-geri, hidari-gedan-barai i gyaku-tsuki.
6. Jiyu-ippou-kumite V kyokushin-kumite.
7. Jiyu-kumite: 25 * 2 minuty.
8. Test kondycyjny: 60 ugięć ramion w podporze przodem na

- pięściach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na palcach, 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach, 20 przeskoków nad partnerem, 20 przeskoków nad własnym pasem.
9. Ukemi-waza: pad w bok raz w prawo raz w lewo. Karate-ne-waza.
10. Znajomość przepisów Walki Sportowej Kyokushin.

1 Kyu (minimum 12 kolejnych miesięcy treningu), brązowy pas z czarnym pagonem.

1. Uderzenia i cięcia: ryoto-ken-tsuki (jodan, chudan), naka-yubi-ippou-ken (jodan, chudan), oya-yubi-ken (jodan, chudan), atama tsuki (mae, yoko, ushiro).
2. Blok: kake-uke jodan, haito-uchi-uke.
3. Kopnięcia: jodan-uchi-haisoku-geri, oroshi-uchi-kakato-geri, oroshisoto-kakato-geri, tobi-yoko-geri.
4. Kata: yantsu i tsuki-no-kata.
5. Renraku: lewa pozycja walki.
- a) poruszanie się atakując: oi-tsuki, gyaku-tsuki, oi-tsuki i shita-tsuki.
- b) poruszanie się atakując: oi-mawashi-geri, oi-tsuki, gyaku-tsuki, gyaku-mawashi i gedan-barai.
6. Tachi-waza (rzuty): oi-soto-gari, oi-uchi-gari, de-ashi-barai, o-goshi i seoi-nage.
7. Jiyu-ippou-kumite VI kyokushin-kumite.
8. Jiyu-kumite: 30 * 2 minuty.
9. Tameshiwari: seiken-tsuki, shuto-sakotsu-uchi i keru.
10. Test kondycyjny: 70 ugięć ramion w podporze przodem na pięściach, 20 ugięć ramion w podporze przodem na 3 palcach, 100 uniesień tułowia z leżenia na plecach z podwójnym

- skretem, 20 przeskoków nad partnerem, 30 przeskoków nad własnym pasem.
11. Dobra znajomość nomenklatury japońskiej stosowanej w kyokushin.

WARTO WIEDZIEĆ

Selza – siad w klęku
Soshi Sosal Ni Rei – ukłon do nieżyjącego twórcy stylu
Mokuso – zamknąć oczy
Mokuso Yame – otworzyć oczy
Shomen Ni Rei – ukłon w przód
Shinden Ni Rei – ukłon w świątyni
Da dai ima yori keiko oh hashima mass – rozpoczęcie treningu
Korde hinshizu keiko o wari mass – zakończenie treningu
Shihan Ni Rei – ukłon do shihan od 5 dan (godan) i wyżej
Sensei Ni Rei – ukłon do sensei 3 – 4 dan (sandan, yondan)
Senpai Ni Rei – ukłon do senpai 1 – 2 dan (shodan, nidan)
Otagani Ni Rei – ukłon wzajemny
Doumo arigatou gozaimashita – dziękuję bardzo



WYNIKI MISTRZOSTW POLSKI OPEN I KATA

WROCŁAW 2000

Kumite mężczyzn:
1. Tomasz Najdych - Kataowice
2. Krzysztof Habraszka - Tarnowskie Góry
3. Sylwester Sypien - Wrocław
Kumite kobiet:

1. Agnieszka Sypien - Wrocław
2. Anna Jabłńska - Zakopane
3. Anna Soliwoda - Polkowice
Kata mężczyzn:
1. Remigiusz Karpiński - Etk
2. Wojciech Radziejewicz - Opole
3. Emil Slabon - Sosnowiec
Kata kobiet:
1. Małgorzata Dadzibug - Sosnowiec
2. Izabela Sularz - Lublin
3. Milena Walewicz - Szczecino

KIELCE 2001

Kumite mężczyzn:
1. Tomasz Najdych - Katowice
2. Sylwester Sypien - Wrocław
3. Piotr Łukaszewicz - Wrocław
Kumite kobiet:
1. Adrianna Bieńkowska - Gdańsk
2. Agata Pastuszka - Kobleryce
3. Anna Jasinska - Kraków
Kata mężczyzn:
1. Emil Slabon
2. Wojciech Radziejewicz - Opole
3. Krzysztof Kowalczyk - Etk
Kata kobiet:
1. Izabela Sularz - Lublin
2. Mirosława Spatek - Chorzów
3. Karolina Płaszczynska - Kielce

SOSNOWIEC 2002

Kumite mężczyzn:
1. Karol Cieśluk - Warszawa
2. Krzysztof Habraszka - Tarnowskie Góry
3. Marcin Sieradzki - Warszawa
Kumite kobiet:
1. Magdalena Lewińska - Katowice
2. Dobrosława Soltysik - Katowice
3. Magdalena Wójcik - Katowice
Kata mężczyzn:

1. Remigiusz Karpiński - Etk
2. Wojciech Radziejewicz - Opole
3. Emil Slabon - Sosnowiec
Kata Kobiet:
1. Małgorzata Dadzibug - Sosnowiec
2. Iłona Mroczkowska - Siedlce
3. Izabela Sularz - Lublin

LEGNICA 2003

Kumite mężczyzn:
1. Michał Krzak - Katowice
2. Roman Zamora - Gorzów
Wielkopolski
3. Marcin Sieradzki - Warszawa
Kata Kobiet:
1. Dobrosława Soltysik - Katowice
2. Magdalena Wójcik - Katowice
3. Agnieszka Sypien - Wrocław
3. Anna Kaczynska - Białystok
Kumite seniorów:
1. Aleksander Krzywicki - Legnica
2. Marek Krejpcio - Suwałki
3. Włodzimierz Weselski - Zakopane
3. Andrzej Krzepakowski - Lublin
Kata mężczyzn:
1. Remigiusz Karpiński - Etk
2. Emil Slabon - Sosnowiec
3. Wojciech Radziejewicz - Opole
Kata Kobiet:
1. Małgorzata Dadzibug - Sosnowiec
2. Izabela Sularz - Lublin
3. Radziejewicz Aleksandra - Opole

KIELCE 2004

Kumite mężczyzn:
1. Marcin Miller - Kielce
2. Marcin Sieradzki - Warszawa
3. Piotr Banasik - Koszalin
Kumite kobiet:
1. Agnieszka Sypien - Wrocław
2. Agata Zjawiska - Katowice
3. Anna Kaczynska - Białystok
Kumite seniorów:
1. Robert Comski - Wrocław
2. Jan Wrona - Kielce



2. Michał Krzak - Katowice
3. Marek Bartosiewicz - Wrocław
Kumite kobiet:
1. Magdalena Wójcik - Katowice
2. Agata Zjawiska - Katowice
3. Dobrosława Soltysik - Katowice
Kumite seniorów:
1. Marek Szafarczyk - Kielce
2. Rafał Kubicki - Chorzów
3. Bogdan Sawa - Tarnów

Kata mężczyzn:
1. Wojciech Radziejewicz - Opole
2. Emil Slabon - Sosnowiec
3. Dariusz Malinski - Tarnów
Kata Kobiet:
1. Radziejewicz Aleksandra
2. Małgorzata dadzibug - Sosnowiec
3. Helena Gabrys - Siemianowice SL

LEGNICA 2007

Kumite mężczyzn:
1. Michał Krzak - Katowice
2. Marcin Miller - Kielce
3. Patryk Wojnar - Tarnowskie Góry
Kumite kobiet:
1. Dobrosława Soltysik - Katowice
2. Magdalena Wójcik - Katowice
3. Natalia Janocha - Wrocław
Kumite seniorów:
1. Marek Szafarczyk - Kielce
2. Rafał Kubicki - Chorzów
3. Waldemar Lesniewski - Nowa Sól
Kata mężczyzn:
1. Wojciech Radziejewicz - Opole
2. Bartłomiej Tyzo - Lublin
3. Tomasz Stasiuk - Dzierżonów
Kata kobiet:
1. Radziejewicz Aleksandra - Opole
2. Małgorzata Dadzibug - Sosnowiec
3. Kamila Żureko - Sosnowiec

GLIWICE 2008

Kumite mężczyzn:
1. Marek Bartosiewicz - Wrocław
2. Paweł Gorniak - Warszawa
3. Andrzej Ogonowski - Ruda Śląska
Kumite kobiet:
1. Agata Zjawiska - Katowice
2. Agata Kaliciak - Wrocław
3. Magdalena Habraszka - Tarnowskie Góry
Kumite seniorów:
1. Marek Zmarły - Gliwice
2. Marek Partus - Ruda Śląska
3. Marek Fiedko - Tarnobrzeg

Kata mężczyzn:
1. Wojciech Radziejewicz - Opole
2. Tomasz Stasiuk - Dzierżonów
3. Bartłomiej Tyzo - Lublin
Kata kobiet:
1. Aleksandra Radziejewicz - Opole
2. Helena Gabrys - Siemianowice SL
3. Mirosława Gembolis - Siemianowice SL

LUBLIN 2009

Kumite mężczyzn:
1. Biszczak Paweł - Legnica
2. Karol Cieśluk - Warszawa
3. Radosław Kosicki - Sieradz
3. Marek Odzieniak - Warszawa
Kumite kobiet:
1. Edyta parys
2. Anna Rosół - Kraków
3. Agata Kaliciak - Wrocław
3. Katarzyna Michalak - Zielonka
Kumite seniorów:
1. Marek Partus - Ruda Śląska
2. Marek Szafarczyk - Kielce
3. Rafał Kubicki - Chorzów
3. Bogdan Sawa - Tarnów
Kata mężczyzn:
1. Bartłomiej Tyzo - Lublin
2. Emil Slabon - Bielsko Biala
3. Wojciech Radziejewicz - Opole
Kata kobiet:
1. Helena Gabrys - Siemianowice SL
2. Aleksandra Radziejewicz - Opole
3. Mirosława Gembolis - Siemianowice SL

3. Mirosława Gembolis - Siemianowice SL

ŚWINOUJŚCIE 2010

Kumite mężczyzn:
1. Paweł Biszczak - Legnica
2. Karol Cieśluk - Warszawa
3. Patryk Wojnar - Tarnowskie Góry
3. Guzik Marcin - Imanowa
Kumite kobiet:
1. Agata Kaliciak - Wrocław
2. Anna Kaczynska - Zambrów
3. Anna Brzezicka - Wrocław
3. Joanna Szczepaniuk - Radzyn Podlaski
Kumite seniorów:
1. Andrzej Ogonowski - Ruda SL
2. Marek Partus - Ruda SL
3. Rafał Kubicki - Chorzów
3. Roman Wojciechowski - Lublin
Kata mężczyzn:
1. Wojciech Radziejewicz - Opole
2. Bartłomiej Tyzo - Lublin
3. Slabon Emil - Bielsko Biala
Kata kobiet:

1. Helena Gabrys - Siemianowice SL
2. Aleksandra Radziejewicz - Opole
3. Mirosława Gembolis - Siemianowice SL

LEGNICA 2011

Kumite mężczyzn:
1. Paweł Biszczak - Legnica
2. Patryk Sypien - Wrocław
3. Marek Odzieniak - Warszawa
3. Marcin Grzeszczuk - Nowy Sącz
Kumite kobiet:
1. Agata Kaliciak - Wrocław
2. Anna Brzezicka - Wrocław
3. Ewelina Urbanowska - Wrocław
3. Wioletta Wilczak - Chrzanów
Kumite seniorów:
1. Marek Partus - Ruda SL
2. Rafał Kubicki - Chorzów
3. Jan Masiór - Chrzanów
3. Waldemar Zygałdo - Wrocław
Kata mężczyzn:
1. Slabon Emil - Bielsko Biala
2. Wojciech Radziejewicz - Opole
3. Tomasz Stasiuk - Dzierżonów
Kata kobiet:
1. Radziejewicz Sandra - Opole
2. Helena Gabrys - Siemianowice SL
3. Magdalena Ilczuk - Swinoujście

DZIERŻONÓW 2012

Kumite mężczyzn:
1. Patryk Sypien - Wrocław
2. Marek Odzieniak - Warszawa
3. Maciej Mazur - Warszawa
3. Daniel Bukowy - Świdnica
Kumite seniorów open:
1. Agata Kaliciak
2. Ewelina Urbanska - Wrocław
3. Agnieszka Winiak
3. Anna Brzezicka
Kumite oldboy open:
1. Andrzej Ogonowski - Ruda SL
2. Rafał Kubicki - Chorzów
3. Roman Wojciechowski - Lublin
3. Jan Masiór - Chrzanów
Kata seniorzy:
1. Wojciech Radziejewicz - Opole
2. Tomasz Stasiuk - Dzierżonów
3. Konrad Kozłowski - Lublin
Kata seniori:
1. Aleksandra Bukowa - Opole
2. Katarzyna Daniluk - Lublin
Monika Sowa - Chorzów

organizator



patronat honorowy
Prezydent Miasta Płock



PŁOCK

patronat honorowy
Ambasada Japonii w Polsce



współorganizatorzy



patronat medialny



sponsorzy



**CODZIENNIE TRZEBA STARAĆ SIĘ
WYKRACZAC POZA SWOJE MOŻLIWOŚCI**

autorem wszystkich cytatów jest Masutatsu Oyama

標真香