

DANKAI

Wymagania na stopnie

20 – 1kyu

W systemie

TSUNAMI

Spis treści

POSTANOWIENIA OGÓLNE.....	3
EGZAMIN USTNE (RIRON - NO SHIEN).....	5
EGZAMIN TECHNICZNY (JISSAI – NO SHIKEN)	5
CZĘŚCI JISSAI – NO SHIKEN	6
TESTY SPRAWNOŚCIOWE	8
RODZAJE EGZAMINÓW NA STOPNIE SZKOLENIOWE UCZNIOWSKIE – KYU	9
ZESTAWIENIE CZĘŚCI JISSAINO SHIKEN NA STOPNIE UCZNIOWSKIE KYU	10
CZĘŚĆ EGZAMINU TECHNICZNEGO :	10
SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA STOPNIE SZKOLENIOWE UCZNIOWSKIE KYU.....	12
20 kyu	13
19 KYU	16
18 KYU	21
17 KYU	24
16 KYU	27
15 KYU	28
14 KYU	31
13 KYU	34
12 KYU	38
11 KYU	42
10 KYU	46
9 KYU	49
8 KYU	53
7 KYU	57
6 KYU	62
5 KYU	66
4 KYU	70
3 KYU	74
2 KYU	79
1 KYU	82

Dankai

SYSTEM STOPNI TSUNAMI

Dankai (jap. Stopnie) system stopni – to nazwa jednego z czterech aktów przyjętych na 1 taikai tsunami w dniu 12 października 1980 roku, które stały się podstawą organizacji i funkcjonowania systemu tsunami

Akt ten, po wielu uzupełnieniach, jest zbiorem przepisów regulujących w systemie tsunami zagadnienia stopni zaawansowania na drodze doskonalenia się, wymagań egzaminacyjnych oraz sposobów składania egzaminów.

POSTANOWIENIA OGÓLNE

Poziom zaawansowania na drodze do doskonalenia się w systemie karate tsunami określany jest przez następujące stopnie :

I SZKOLENIOWE

Stopień	Kolory Obi	Tytuły
0 kyu	czerwony	seito
20 kyu	czerwony z 1 czarną belką	seito
19 kyu	czerwony z 2 czarnymi belkami	seito
18 kyu	biały	seito
17 kyu	biały z 1 czarną belką	seito
16 kyu	biały z 2 czarnymi belkami	seito
15 kyu	żółty	deshi
14 kyu	żółty z 1 czarną belką	deshi
13 kyu	żółty z 2 czarnymi belkami	deshi
12 kyu	pomarańczowy	deshi
11 kyu	pomarańczowy z 1 czarną belką	deshi
10 kyu	pomarańczowy z 2 czarnymi belkami	deshi
9 kyu	zielony	gakusei
8 kyu	zielony z 1 czarną belką	gakusei
7 kyu	zielony z 2 czarnymi belkami	gakusei
6 kyu	niebieski	gakusei
5 kyu	niebieski z 1 czarną belką	gakusei
4 kyu	niebieski z 2 czarnymi belkami	gakusei
3 kyu	brązowy	senpai
2 kyu	brązowy z 1 czarną belką	senpai
1 kyu	brązowy z 2 czarnymi belkami	senpai

II MISTRZOWSKIE :

1 dan	czarny z 1 białą belką	sensei
2 dan	czarny z 2 białymi belkami	sensei
3 dan	czarny z 3 białymi belkami	meijin
4 dan	biało czarny	renshi
5 dan	czarno biały	kyoshi
6 dan	biało czerwony	shihan
7 dan	czerwono biały	shihan
8 dan	czarno – czerwony	hanshi
9 dan	czerwono – czarny	hanshi
10 dan	czerwony	taishi

1. Stopnie szkoleniowe uczniowskie kyu zdobywać może każdy członek tsunami, jeśli spełnia następujące wymagania :
 - posiada potwierdzone aktualnie badania lekarskie,
 - posiada potwierdzone aktualnie opłacone składki federacyjne tsunami,
 - zaliczył test sprawnościowy, przewidywany na dany stopień,
 - jest odpowiednio przygotowany do egzaminów.
2. Stopnie szkoleniowe można zdobywać tylko z zachowaniem ich kolejności (bez możliwości przeskakiwania na stopni)
3. Stopnie zdobywa się przez zaliczenie wymaganych egzaminów.
4. Symbol stopnia w postaci obi (pasa) otrzymuje się po zdaniu egzaminu technicznego
5. Egzamin techniczny składa się po uprzednim zaliczeniu egzaminu ustnego wymaganego na dany stopień
6. Przed egzaminem technicznym należy pozytywnie zaliczyć test sprawnościowy przewidywany na dany stopień. Przeprowadza go instruktor karate (KANCHO)
7. Egzamin na stopnie przeprowadza SOKE lub KAICHO
8. W trakcie egzaminu, SOKE lub KAICHO może skorzystać z głosu doradczego instruktora klubowego w odniesieniu do jego uczniów
9. Egzaminy składane są w trakcie sesshin lokalnych, regionalnych i centralnych organizowanych przez federacje i kluby tsunami. Warunkiem przystąpienia do egzaminu jest uczestniczenie we wszystkich przewidzianych programem praktykach sesshinu.
10. KANCHO sporządza z egzaminów określonych na stopień protokół, który w terminie 14 dni SOKE lub KAICHO przesyła HONBU RENMEI
11. KANCHO prowadzi Shorui dojo (rejestr egzaminów przeprowadzonych w jego klubie), zawierający niezbędne dane zdającego dla ewentualnego odtworzenia protokołów.
12. Protokoły egzaminacyjne przekazywane są do archiwum Renmei
13. Egzaminy na stopnie potwierdzane są przez SOKE lub KAINCHO za pomocą podpisu lub pieczęci w bunsho (legitymacji tsunami)

EGZAMIN USTNE (RIRON - NO SHIEN)

1. Egzamin ustny dzieli się na :
 - problemowe : bun'yano shinken
 - wstępne: shohono shinken,
2. Egzamin problemowy dotyczy określonego materiału z zakresu wybranych gałęzi wiedzy, których znajomość wymagana jest w tsunami na dany stopień
3. Egzamin wstępny dotyczy zagadnień teoretycznych z zakresu technik, taktyki i strategii walk oraz metodyk i organizacji tsunami obowiązujących na dany stopień
4. Egzamin ustny przeprowadzane są w formie dyskusji w atmosferze swobody i bez stosowania ceremonii
5. Treść pytań na egzaminach ustnych musi być zgodna z zakresem materiału obowiązującego na dany stopień oraz na stopnie niższe
6. Pytania na egzaminach ustnych winny pobudzać uke do samodzielnego i twórczego myślenia
7. Na egzaminie ustnym egzaminator zadaje trzy główne pytania, które może uzupełnić kilkoma pytaniami dodatkowymi
8. Egzamin można uważać za nie zaliczony w przypadku braku odpowiedzi ze strony uke na 2 pytania główne oraz wszystkie dodatkowe,

EGZAMIN TECHNICZNY (JISSAI – NO SHIKEN)

1. Egzamin techniczny jest sprawdzianem konkretnych umiejętności technicznych, obowiązujących na dany stopień
2. Stronami występującymi w trakcie egzaminu technicznego są:
 - SOKE lub KAICHO = egzaminator
 - UKE = osoba składająca egzamin,
 - TOIR = partner uke
3. Do kumie te na egzaminach TOIR partnera wybiera UKE za zgodą egzaminatora
4. Egzamin techniczny odbywa się na ENBUJO (polu egzaminacyjnym) w obecności KAKEMONO. Rozmiar enbujo winny być takie, by uke oraz tori mogli wykonywać swe zadania swobodnie.
5. Egzamin techniczny może być przeprowadzony indywidualnie lub zbiorowo, co uzależnione jest od liczby uke lub zdawanego stopnia.
6. Pozycje stron przed rozpoczęciem egzaminu technicznego:
 - SOKE lub KAICHO znajduje się przed enbujo,
 - UKE znajduje się na środku enbujo przed kakemono
 - TORI znajduje się poza enbujo po prawej stronie egzaminatora.
7. Przed rozpoczęciem egzaminu technicznego uke i tori znajduje się na swoich miejscach w ZAZEN i oczekuje na przybycie egzaminatora
8. Jeżeli egzamin techniczny przeprowadzany jest grupowo, uczestnicy siedzą w ZAZEN w rzędzie

9. Na sygnał HAJIME (zaczynać) uke wykonuje ZA-REI. Jest to z jego strony znak oficjalnego rozpoczęcia egzaminu.
10. Następnie uke przechodzi do TACHIZEN, aby bezzwłocznie rozpocząć wykonywanie odpowiednich elementów egzaminacyjnych
11. Po ich wykonaniu uke przechodzi do ZA-ZEN i na znak oficjalnego zakończenia egzaminu wykonywane jest ZE-REI.
12. Jeżeli egzamin oceniony został pozytywnie, egzaminator zbliża się do uke i uderza go OBI przez plecy
13. Na ten znak uke przechodzi do TACHI-ZEN, zaś egzaminator wiąże mu OBI na biodrach, zdejmując uprzednio pas będący symbolem niższego stopnia.
14. Teraz egzaminator kładzie dłonie na barkach uke tak aby kciuki znajdowały się na punktach witalnych : matsukaze oraz marasamei ogłasza fakt formalnego uzyskania przez niego danego stopnia według wzoru:

Np. Kyokara anatawa nijukyu desu (znaczenie : od dziś posiadasz 20 kyu)

15. Później egzaminator cofa się o krok i znajduje się w TACHI-ZEN wymienia z uke TACHI-REI, a następnie składa mu gratulacje poprzez uściśnięcie ręki.
16. Jeśli egzamin przeprowadzony został grupowo, wówczas uke, wiąże pas będący symbolem poprzedniego stopnia i przechodzi do ZA-ZEN
17. Jeżeli umiejętności uke ocenione zostały negatywnie, wówczas egzaminator przerywa egzamin i odsyła uke do dalszej nauki, wskazując mu ustnie popełnione przez niego najważniejsze błędy, które powinien on poprawić.
18. Zakończenie egzaminu grupowego następuje na sygnał egzaminatora : TACHI-ZEN, Wówczas uke przechodzi do TACHI-ZEN
19. Ceremonie egzaminacyjne w przypadku egzaminu indywidualnego oraz grupowego kończy sygnał YASUME (rozluźnienie), wydany przez egzaminatora
20. W razie potrzeby na egzaminie egzaminator lub stojący obok instruktor klubowy może wydawać dla uke szczegółowe komendy przy wykonywaniu odpowiednich elementów egzaminacyjnych
21. Po egzaminie egzaminator wskazuje uke popełnione przez niego najważniejsze błędy
22. Za błędy uważa się wszelkie niedociągnięcia techniczne, a także odstępstwa od ustalonej formy składania egzaminu oraz wykonywania elementów egzaminacyjnych

CZĘŚCI JISSAI – NO SHIKEN

1. Podczas egzaminu technicznego uke wykonuje cały wymagany materiał lub na wezwanie egzaminatora tylko jeden wymagany element
2. W razie potrzeby, na wezwanie egzaminatora, uke wykonuje cały materiał lub na wezwanie egzaminatora tylko jeden wymagany element kilkakrotnie.
3. Części egzaminu technicznego i kolejności ich wykonania, jeżeli egzaminator nie zdecyduje inaczej, jest następująca : kihon, kumite, renaraku-waza oraz kata.

KICHON

4. Poszczególne serie kihon wykonywać można w dowolnej kolejności jeżeli egzaminator nie zadecyduje inaczej,
5. Przed i po zakończeniu całej serii kihon uke wykonuje tachi-rei,
6. Po tachi-rei, stojący w tachi-zen, uke podaje nazwę lub nazwy danej techniki lub technik,
7. Nazwy podrzędnych elementów technicznych uke podaje w yoi-dachi
8. Wykonywanie każdej serii kihon, z wyjątkiem tachi-waza, obi i keiko-gi, uke poprzedza i kończy pozycją yoi-dachi,
9. Przyjęcie określonej pozycji wykonuje się cofając do tyłu prawą nogę
10. Wykonywanie technik ręcznych 3 – strefowych przebiega (z wyjątkami) według schematu:
 - 3 powtórzenia oi, chudan, suri-ashi mae-ni,
 - 3 powtórzenia gyaku, jodan, suri-ashi ushiro-ni, migi mawari, : zwrot w prawą stronę +2 powtórzenia gyaku, jodan, tsugi-ashi, mae-ni,
 - 3 powtórzenia oi, gedan, tsugi-ashi ushiro-ni
 - 2 powtórzenia gyaku, chudan, tsugi-ashi mae- ni
11. Techniki ręczne i możliwe 2 strefowe w kierunku bocznym wykonuje się według schematu:
 - 2 powtórzenia gyaku, jodan, tsugi-ashi mae-ni
 - 3 powtórzenia oi, chudan, tsugi-ashi ushiro-ni,
 - 2 powtórzenia gyaku, jodan, tsugi-ashi mae-ni
12. Ostatnia technika w danym kierunku akcentowana jest ki-ai
13. Przed rozpoczęciem prezentacji poruszania się z obciążeniem uke i tori wykonują tachi-rei w stronę egzaminatora, a następnie do siebie, po zakończeniu prezentacji ukłony te wykonują w odwrotnej kolejności

KUMIET

14. Przed rozpoczęciem kumite uke i tori wykonują tachi-rei w stronę egzaminatora, a następnie do siebie: po zakończeniu ukłony te wykonują w odwrotnej kolejności.
15. Kihon-kumite i yakusoku-kumite na stopnie kyu wykonuje się na kontakt
16. W kumite określaną pozycję przyjmuje najpierw tori
17. Starcia w kumite wykonywane są na obie strony
18. Z jednego do drugiego starcia uke i tori przechodzą poprzez yoi-dachi
19. Stojąc w yoi-dachi uke podaje tori jago zadanie w kumite: nazwę wykonanej techniki i ewentualne strefy
20. Wykonywane ate-waza (techniki zastępcze) akcentuje się ki-ai: tori w ataku, uke – w kontrataku, w przypadku kilku technik pierwszą z nich.

RENRAKU-WAZA

21. Przed rozpoczęciem i po zakończeniu wykonywania wszystkich kombinacji uke wykonuje tachi-rei,

22. Bezpośrednio po wykonaniu tachi-rei, stojąc w tachi-zen, uke podają nazwę renraku-waza
23. Wszystkie kombinacje wykonywane są identycznie na obie strony:
- a) Na stopnie 14-11 kyu = przodem na obie strony (po wykonaniu kroku)
- b) Na stopnie 10-1 kyu = przodem na jedną stronę i tyłem (po wykonaniu zwrotu) na drugą stronę
24. Z jednej do drugiej kombinacji uke przechodzi przez yoi-dachi

KATA

25. Kolejność wykonywania kata: shitei-kata tsunami (formy obowiązkowe) , tokui kata(formy własne)

TESTY SPRAWNOŚCIOWE

Testy sprawnościowe przeprowadza upoważniony instruktor klubowy swoim uczniom podczas treningu przed egzaminami technicznymi.

Celem testów sprawnościowych jest formalne stymulowanie rozwoju fizycznego członków tsunami. Testy sprawnościowe zawierają proste ćwiczenia fizyczne, możliwe do wykonania przez każdego człowieka bez względu na jego fizyczne predyspozycje. Nie można ich jednak wykonać bez systematycznego treningu. Dzięki temu ćwiczenia te właściwie odzwierciedlają poziom sprawności i wydolności – kondycji członków tsunami.

Podane w tabeli testów sprawnościowych wymagania są tylko orientacyjne. Instruktor, przeprowadzający test sprawnościowy, nie powinien więc traktować ich sztywno, lecz ogólnie, indywidualnie, dostosowując obciążenie do możliwości każdego ucznia. Zalecenie jest jeszcze rozszerzone :

- Dla osób płci żeńskiej = instruktor może je zmniejszyć nawet o 50%
- Dla osób kalekich, chorych lub kontuzjowanych, które mogą uprawiać tsunami z zachowaniem ograniczeń narzuconych przez stan zdrowia –instruktor może je odpowiednio zmniejszyć lub anulować .

Podane w tabeli testów sprawnościowych wymagania dotyczą stopni uczniowskich (kyu)

KYU	Pompki	Przysiady	Podskoki z uderzeniem o klatkę piersiową	Unoszenie nóg leżąc tyłem	Unoszenia tułowia w leżeniu tyłem	Unoszenie tułowia w leżeniu przodem	Mostek z leżenia tyłem
20	-	5	3	3	3	3	-
19	Na dłoniach 3	10	3	4	5	4	1
18	3	15	4	5	7	5	1
17	4	20	4	6	10	6	2

16	5	25	5	7	10	7	2
15	5	30	6	8	12	8	3
14	NA PIĘŚCIACH 3	CHOYAKU PRZODEM 10M	7	9	15	9	3
13	5	20M	8	10	15	10	4
12	7	30M	9	11	18	11	4
11	9		10	12	20	12	5
10	10	CHOYAKU TYŁEM 5M	11	UNOSZENIE NÓG W ZWISIE PRZY DRABINKACH 3	SEYZORYKI 3	15	MOSTEK PRZY DRABINCE 1
9	11	10M	12	4	4	20	1
8	12	15M	13	5	5	22	2
7	15	20M	14	6	6	25	2
6	18	20M	15	7	7	28	3
5	20	20M	16	8	8	31	3
4	22	20M	17	9	9	32	4
3	25	20M	18	10	10	35	4
2	28	20M	19	11	10	38	5
1	30	20M	20	12	10	40	5

RODZAJE EGZAMINÓW NA STOPNIE SZKOLENIOWE UCZNIOWSKIE – KYU

STOPNIE	BS 1	BS 2	BS 3	SS	JS
20 KYU				+	+
19 KYU				+	+
18 KYU				+	+
17 KYU				+	+
16 KYU				+	+
15 KYU				+	+
14 KYU				+	+
13 KYU				+	+
12 KYU				+	+
11 KYU				+	+
10 KYU	+	+		+	+
9 KYU	+	+		+	+
8 KYU	+	+	+	+	+
7 KYU	+	+	+	+	+
6 KYU	+	+	+	+	+
5 KYU	+	+	+	+	+
4 KYU	+	+	+	+	+
3 KYU	+	+	+	+	+
2 KYU	+	+	+	+	+
1 KYU	+	+	+	+	+

BS=Bun'ya-no shiken (egzamin problemowe)- pion 1

Pion egzaminów dot. zagadnień z różnych gałęzi wiedzy , której znajomość ułatwia doskonalenie się w systemie tsunami.

- 10 Kyu- charakterystyka systemów tsunami
- 9 Kyu- historia systemu tsunami
- 8 Kyu – metodyka systemu tsunami (Kyojuho)
- 7 Kyu –anatomia i fizjologia (Kaibagaku Seirigaku)
- 6 Kyu –psychologia(Shinrigaku)
- 5 Kyu –socjologia (Shakaigaku)
- 4 Kyu –pedagogia(Kyoikugaku)
- 3 Kyu –filozofia i religioznawstwo (Tetsugaku to Shukyogaku)
- 2 Kyu –prawoznawstwo (Hogaku)
- 1 Kyu –organizacja i kierowanie (Keieigaku)

BS= Bun'ya no shiken (egzamin problemowe)- pion 2

Pion egzaminów dot. Zagadnień z tematyki dalekowschodniej, umożliwiający zrozumienie kultury Dalekiego Wschodu

- 10 Kyu- Toyo Daleki Wschód
- 9 Kyu- Geografia Dalekiego Wschodu
- 8 Kyu – Historia Dalekiego Wschodu (Toyoshi)
- 7 Kyu –Ustrój państwowy i aktualne stosunki polityczne na Dalekim Wschodzie
- 6 Kyu –Języki i pisma Dalekiego Wschodu
- 5 Kyu –Sztuka Dalekiego Wschodu
- 4 Kyu – Literatura Dalekiego Wschodu
- 3 Kyu –Prądy religijne i filozoficzne Dalekiego Wschodu
- 2 Kyu –Japonia(Nihon)
- 1 Kyu- Chiny , Korea, Mongolia

Do tych egzaminów należy się przygotować na podstawie publikacji „Daleki Wschód”

BS=Bun'yano shiken(egzamin problemowe) – pion 3

Pion egzaminów dot. kata-no bunkai = umiejętności analizowania i interpretowania kata (form walki z kilkoma przeciwnikami jednocześnie)

SS=Shohono shiken (egzamin wstępne)

Pion egzaminów dot. zagadnień teoretycznych z zakresu tematyki technicznej metodycznej i organizacyjnej, obowiązującej na dany stopień

JS Jissaino shiken (egzamin techniczny)

Pion egzaminów dot. określonych umiejętności z zakresu techniki, taktyki i strategii tsunami, obowiązujących na dany stopień.

ZESTAWIENIE CZĘŚCI JISSAINO SHIKEN NA STOPNIE UCZNIOWSKIE KYU

CZĘŚĆ EGZAMINU TECHNICZNEGO :

STOPNIE	KIHON	KUMITE	RENRAKU-	TSUNAMI	TOKUI KATA
---------	-------	--------	----------	---------	------------

			WAZA	KATA	
20 KYU	4				
19 KYU	4				
18 KYU	4				
17 KYU	4	2-2			
16 KYU	4	2-2			
15 KYU	4	2-2			
14 KYU	5	6-0	2-2		
13 KYU	5	4-0	2-2		
12 KYU	5	4-0	2-2		
11 KYU	5	4-0	2-2		
10 KYU	5	2+2	2+2		
9 KYU	5	2+2	2+2		
8 KYU	6	4+2	4+2	+	
7 KYU	6	4+2	4+2	+	
6 KYU	6	4+2	4+2	+	
5 KYU	6	4+2	4+2	+	
4 KYU	6	4+2	4+2	+	
3 KYU	6	4+2	4+2	+	+
2 KYU	6	4+2	4+2	+	+
1 KYU	6	0+6	4+2	+	+

KIHON= pion różnych technik, demonstracyjnych pojedynczo lub w połączeniu z najbardziej pokrewnymi technikami albo ich odmianami (cyfra oznacza ilość technik , demonstrowanych na danym egzaminie)

KUMITE= pion walk treningowych sparingów, obejmujących kilka starć z zakresu dwóch form:

- a) Kihon kumite = walka ustalona(liczbę tych starć określa pierwsza podana cyfra)
- b) Yakusoku-kumite = walka zadaniowa (liczbę tych starć określa druga podana cyfra)

Każde starcie w kumite wykonuje się identycznie na obie strony

RENRAKU-WAZA = pion kombinacji różnych technik , obejmujących kilka kombinacji z dwóch rodzajów:

- a) Shitei renraku-waza = kombinacje ustalone (liczbę tych kombinacji określa pierwsza podana cyfra)
- b) Tokui renraku-waza= kombinacje własne (liczbę tych kombinacji określa druga liczba druga podana liczba)

Każdą kombinację wykonuje się identycznie na obie strony:

- Na stopień 14-11 kyu = przodem na obie strony (po wykonaniu kroku)
- Na stopień 10- 1 kyu = przodem na jedną stronę i tyłem (po wykonaniu zwrotu) za drugą stronę)

TSUNAMI KATA = pion kata tsunami bez przyrządów, wymaganych na dany stopnie uczniowskie kyu:

8 kyu = Kumo
7 kyu = Haito
6 kyu = Hareta sora
5 kyu = Matsukaze
4 kyu = Nijusei
3 kyu = Sato
2 kyu = San sao
1 kyu = San ishi

TOKUI KATA = pion kata własnych kombinacji bez przyrządów. Muszą one składać się z określonej ilości technik:

3 kyu = Tokui kata sankyu (10-12 technik)

2 kyu = Tokui kata nikyu (12-15 technik)

1 kyu = Tokui kata ikkyu (15- 20 technik)

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA STOPNIE SZKOLENIOWE UCZNIOWSKIE KYU

Wymagania na stopnie szkoleniowe uczniowskie – kyu obejmują :

- Rodzaje egzaminów ustnych na dany stopień i ich tematykę
- Elementy techniczne (techniki, renraku-waza, kumite, kata), wychodzące w skład egzaminów technicznych na kolejne stopnie

W niniejszej publikacji do tych wymagań dołączone zostały krótkie objaśnienia oraz wymowa niektórych terminów japońskich. Dołączone objaśnienia dotyczą zarówno materiału wymaganego na egzaminach ustnych jak i na egzaminie technicznym. Na pewno objaśnienia te pozwolą na szybsze i łatwiejsze opanowanie wymaganego materiału

Przedstawiona wymowa dotyczy tylko tych terminów japońskich, których wymowa odbiega od ich zapisu w stosowanej tu międzynarodowej transkrypcji Hepburna

Użyte w tekście znaki i skróty

W tekście wymagań na egzaminy techniczne wytłuszczono te nazwy , które w trakcie egzaminu uke podaje głośno, np. **obi**. W kumite podawana na głos nazwa techniki oraz strefy jest także znakiem orientacyjnym dla tori

Jeżeli w kihon nazwy przedzielane są ukośną kreską, to znaczy to , że podaje się dwie równoległe nazwy, np. **oi-zuki / gyaku-zuki**

Jeżeli przy technice nie wyszczególniono pozycji, znaczy to, że można ją wykonywać w dowolnie wybranej pozycji.

Przecinek w renraku-waza i kumite oznacza oddzielenie jednej techniki od drugiej. W takiej sytuacji techniki te wykonuje się jedną po drugiej.

Jeśli techniki wykonywane są równocześnie, wówczas w tekście oznaczone to jest za pomocą znaku „+” umieszczonego między tymi technikami.

W kumite dużymi literami podano taktyczne rozwiązania obronne (gonosen) np. TOZA-UKE

W renraku-waza i kumite słowa: mae-ni lub ushiro-ni oznaczają krok do przodu lub w tył. Brak tych słów oznacza wykonywanie technik w miejscu – bez poruszania się

W tekście techniki renraku-waza i kumite podano tylko jedną stronę. Na egzaminie wykonuje się je natomiast na drugą stronę.

20 kyu

Kolor pasa : czerwony z 1 czarną belką

Tytuł: seito = uczeń

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Tłumaczeni słowa tsunami
2. Definicja systemu tsunami
3. Komendy stosowane w trakcie treningu
4. Znajomość Spiki (ceremonii)
5. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **OBI** (wiązanie pasa)
2. **Keiko –gi** (składanie stroju treningowego) :
 - Kimono
 - Hakama
 - Obi
3. **Shizen-tai:**
 - **Iaigoshi-dachi**
 - **Za-zen**
 - **Tachi-zen**
 - **Yoi-dashi**
4. **Hanmi:**
 - **Hidari zankutsu-dachi**
 - **Migi zenkutsu-dachi**
 - **Kiba-dachi**

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Shizen-tai:

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Shizen-tai**
Podanie nazwy:, **iaigoshi-dachi** przyjęcie tej pozycji,
Podanie nazwy: **Za-zen**, przyjęcie tej pozycji,
Podanie nazwy: **Tachi-zen**, przyjęcie tej pozycji,
Podanie nazwy: **Yoi-dashi**, przyjęcie tej pozycji,

Hanmi

Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy : **hanmi**
Yoi-dachi, podanie nazwy: **Hidari zankutsu-dachi**, przyjęcie tej pozycji,
Yoi-dachi , podanie nazwy: **Migi zenkutsu-dachi**, przyjęcie tej pozycji,
Yoi-dachi , podanie nazwy: **Kiba-dachi**, przyjęcie tej pozycji,
Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 20 KYU

Słowo tsunami w języku japońskim znaczy „wielka fala”.

TSUNAMI = Styl Waki i system proporcjonalnego, równoczesnego i równomiernego doskonalenia się w dwóch aspektach :

- Fizycznym,
- Psychicznym

Celem tsunami jest podnoszenie i utrzymywanie możliwie najpełniejszego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego, także zabezpieczenie go przed utratą w razie napaści

Shiki = ceremonia, stosowana na treningach tsunami.

Elementy shiki:

1. **shizen-tai**= pozycje ceremonialne
 - **tachi-zen** =stojąca
 - **za-zen** = siedząca
 - **iaigoshi-dachi** = półkłęząca
 - **yoi-dachi** = gotowości
2. **reigi** = ukłony (tachi-rei = ukłon stojąc, za-rei = ukłon siedząc)
 - **shomen-ni rei** = ukłon wyrażający szacunek dla idei tsunami i przedników
 - **sensei-ni rei** = ukłon wyrażający szacunek dla pracy nauczyciela
 - **otaga-ni rei** = ukłon wyrażający szacunek dla pracy samego siebie

Tai-waza = pozycje ciała

Podział pozycji ze względu na położenie w stosunku do podłoża :

- **tachi-waza** =pozycje stojące
- **ne-waza** =pozycje leżące

Pozycje ze względu na cel wykonania:

- **shizen-tai** =pozycje ceremonialne
- **hanmi** = pozycje walki

Podstawowe pozycje walki (hanmi):

zenkutsu-dashi = pozycja przednia

a. **Hidari** = lewostronna

b. **Migi** = prawostronna

kiba-dachi = pozycja jazdy konnej

Kamae-te = pozycje rąk w hanmi. Składa się z dwóch elementów:

- **Mae-te gamae** = garda (ręka w przedzie na wysokości piersi)
- **Hikite-no gamae** = pozycja ręki przy boku ciała

Komendy stosowane w trakcie treningu:

Shiki = ceremonia

Rei = ukłon

Yoi = przygotowanie

Hajime = rozpoczęcie

Yame = zakończenie

Yasume =rozluźnienie

Mokuso = rozpoczęcie medytacji

Kihon = ustawienie w kolumnie do ćwiczeń technik

Kamea = przyjęcie pozycji całego ciała

Kamea-te = przyjęcie pozycji rąk

Migi = prawa strona

Hidari = lewa strona

Mae-ni = do przodu

Ushiro-ni = do tyłu

Basho-ni = w miejscu

Keiko-gi (keiko = ćwiczenie, gi = strój)- biały strój treningowy

Elementy keiko-gi:

- Kimono = górna część ubioru
- Hakama = spodnie
- Obi = pas

Uwaga: do egzaminu można przychodzić tylko w czystym keiko-gi z odpowiednimi haftami i naszywkami:

- Haft tsunami na lewej piersi kimona,
- Haft tsunami w rogu lewej połowy kimona,
- Haft tsunami na jednym końcu obi,
- Naszywka dojo (klubu) na lewym ramieniu kimona
- Naszywka – znak tsunami , na jednym końcu obi,
- Naszywka – znak tsunami w rogu lewej połowy kimona

Wymowa poszczególnych terminów

Kyu = kjuu

Shoo-no shiken = śioho-ni śiken

Jissai-no shiken = dzissaj-no śiken

Shiki = śiki

Shizen-tai = śidzen-taj

Tachi-zen = taći-zen
Za-zen = dza-dzen
Taigoshi-dashi = jaigości-daći
Yoi-dachi = jooi-daći
Shomen-ni-rei = śiomen-ni rei
Tai-waza = taj-łaza
Hanmi = hammi
Zenkutsu-dachi = dzenkucu-daći
Dojo = doodżioo

19 KYU

Kolor pasa : czerwony z 2 czarnymi belkami

Tytuł: seito = uczeń

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Cechy tsunami
2. Liczenie do 5 w języku japońskim.
3. Zen(medytacja)
4. Metoda medytacji: Kiku koto-ni shuchu suru = koncentracja na słuchaniu
5. Muzyka tsunami
6. Definicja pierwszej pomocy
7. Apteczka pierwszej pomocy
8. Znajomość materiału technicznego
Zagadnienia z zakresu pierwszej pomocy wymagane na szereg stopni, przygotować należy na podstawie publikacji "Kyukyu - pierwsza pomoc"

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1.Ken:

- Sei-ken
- Ippon-ken
- Nakadaka-ken
- Hira-ken
- Ryuto-ken

2.Kara-zuki seiken (przodem w kiba-dachi)

3.Zenkutsu-dachi suri-ashi

4. **Mawashi-zuki** (zenkutsu-dachi suri-ashi; seiken; jodan; chudan; gedan)

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Kara-zuki seiken

- a. Tachi-zen , tach-rei, podanie nazwy **Kara-zuki seiken**, yoi-dachi
- b. Kiba-dachi na wprost (równocześnie z pierwszym wbiciem)
- c. 10 kara-zuki seiken chudan (2 ostatnie wbić mocno)
- d. Kara-zuki seiken na strefy:
 - Jodan, chudan, gedan(mocniej)
 - Jodan, chudan, gedan, chudan(mocniej)
 - Jodan, chudan, gedan, chudan, jodan(mocniej)
- e. Yoi-dachi , tachi-zen, tachi-rei

Zenkutsu-dachi suri-ashi

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **zenkutsu-dachi suri-ashi**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)
 - 2 suri-ashi mae-ni
 - 2 suri-ashi ushiro-ni
- c. Migi mawari (zwrot w prawo –bez przestawiania stóp)
 - 1 suri-ashi mae-ni
 - 2 suri-ashi ushiro-ni
 - 1 suri-ashi mae-ni
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Mawashi-zuki

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **mawashi-zuki**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył), dalej poruszanie się jak w zenkutsu-dachi suri-ashi
 - 3 mae-ni oi-tate-mawashi-zuki chudan (mocno), wśród nich pierwsze wbicie w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi
 - 3 ushiro-ni gyaku-age-mawashi-zuki jodan (mocno), wśród nich pierwsze wbicie gyaku bez zmiany pozycji, w miejscu
- c. Migi mawari (zwrot w prawo- bez przestawiania stóp)
 - 2 mae-ni gyaku-age-mawashi-zuki jodan (mocno), wśród nich pierwsze wbicie gyaku w trakcie zwrotu w miejscu
 - 3 ushiro-ni oi-ura-mawashi-zuki gedan (mocno), wśród nich pierwsze wbicie oi w trakcie zwrotu w miejscu
 - 2 mae-ni gyaku-kara-mawashi-zuki chudan (mocno), wśród nich pierwsze wbicie gyaku w trakcie zwrotu w miejscu
- d. Hidari ma-wari(zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dashi)

- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 19 KYU

Cechy tsunami ,nazwa **tsunami** pochodzi z języka japońskiego i znaczy 'wielka fala'

Tsunami – to styl *karate* o wielkiej skuteczności w walce, a równocześnie unikalny system filozoficzny ,który głosi wszechstronne doskonalenie się i wykorzystuje się do tego sztukę walki wręcz.

Ukierunkowanie tsunami na walkę w samoobronie

Tsunami jest systemem *karate* najbardziej ukierunkowanym na zastosowanie w samoobronie.

W związku z tym zawiera on ogromną liczbę technik, skutecznych w walce realnej samoobronie. Techniki te zostały starannie wybrane z wielu różnych stylów sztuki walki wręcz.

Szczególny nacisk *tsunami* kładzie jednak na naukę technik najbardziej niebezpiecznych dla napastnika, pozwalających na szybkie i zupełne obezwładnienie go.

Różnice między walką sportową ,a samoobroną

W tym miejscu należy wyjaśnić różnice pomiędzy walką sportową a walką realną – w samoobronie.

Walka sportowa jest sztucznym starciem z przeciwnikiem, ponieważ do udziału w niej nie zmusza nikogo konieczność, a jedynie próżność lub chęć zdobycia sławy lub pieniędzy. **Walka realna** samoobronie podejmowana jest tylko z konieczności, w przypadku napadu jednego lub większej liczby złoczyńców

W związku z tym **walka sportowa** toczy się według różnych (w poszczególnych stylach innych) , sztucznie przyjętych **reguł**. Sprowadzając się one do nakazu używania tylko określonych techniki zakazu używania innych, a także nakazu atakowania określonych miejsc na ciele przeciwnika i zakazu atakowanie innych miejsc.

Z kolei **walka realna** toczy się według tylko jednej reguły – uzyskanie jak największej **skuteczności**, pozwalającej zachować życie i zdrowie w trakcie napaści. W związku z tym w samoobronie najcenniejsza jest znajomość takich technik ,za pomocą których można w sposób najskuteczniejszy unieszkodliwić atakującego brutalnego złoczyńcę lub grupę złoczyńców.

Z tego powodu na przykład atakowanie oczu, gardła, genitaliów czy kolan napastnika albo chwytywanie go za włosy, uszy czy jądra (niedopuszczalne i nawet niewyobrażalne w stylach, nastawionych na zawody sportowe) jest w samoobronie zupełnie naturalne i wręcz nieodzowne.

I takie właśnie ukierunkowanie jest charakterystyczną cechą *tsunami*

Charakterystyczne cechy stylu tsunami

Charakterystyczne dla *tsunami* jest :

1. Wykonywanie technik z wielką szybkością, siłą i trwałością tak zwanych „technik kończących”(osiągane to jest za pomocą specjalnych metod treningowych stosowanych w Wykonywanie technik z wielką szybkością, siłą i trwałością tak zwanych „technik kończących”(osiągane to jest za pomocą specjalnych metod treningowych stosowanych w *tsunami*
2. Ogromne urozmaicenie technik, wykonywanych różnymi częściami ciała i stosowanych w zamaskowany sposób w rozmaitych kombinacjach;
3. Nastawienie na zupełne wyeliminowanie napastnika z dalszej walki za pomocą serii wielu zróżnicowanych uderzeń, kopnięć, podcięć, rzutów, dźwigni itp.

4. Ukierunkowanie nauki na skuteczną walkę zarówno z jednym jaki i z wieloma napastnikami (nieuzbrojonymi i uzbrojonymi w różne przyrządy)

Poszczególne style walki posiadają wiele zalet, ale i poważne wady.

Na przykład koreański styl **teakwondo** oraz brazylijski styl **capoiera** preferują kopnięcia, wyraźnie zaniedbując uderzenia rękami. W innych stylach, jak i chińskich **wing chun** czy japoński **goju-ryu**, występuje sytuacja odwrotna, czyli przewaga technik ręcznych nad nożnymi. Z kolei w zachodnim **boksie** technik nożnych zupełnie się nie naucza, zaś uderzenia poniżej pasa są nawet całkowicie zakazane.

W innych stylach na przykład **Kick-bowingu** czy **kyokushin** nauka ukierunkowana jest na zawody sportowe, co poważnie ogranicza zastosowanie technik tych stylów w samoobronie (na przykład nie można w nich uderzać wieloma częściami ciała oraz trafnie w najbardziej czułe miejsca przeciwnika)

Inne style, na przykład **judo**, **aikido** czy **zapasy** nastawione są przede wszystkim na walkę w zatarciu, a więc po uchwyceniu przeciwnika, a przecież wiele walk ulicznych odbywa się tylko na odległość, to jest przy użyciu uderzeń i kopnięć. Z kolei jeszcze innym stylem, znanym pod nazwą **brazylijskie jiu-jitsu**, ukierunkowany jest na walkę w parterze (leżeniu), choć przecież walka na ulicznych najczęściej prowadzona jest na stojąco.

W przeciwieństwie do tych stylów, system **tsunami** łączy w swojej sztuce walki najlepsze rozwiązania, wybrane z różnych stylów i dodatkowo ulepszone pod kątem, uzyskiwania maksymalnej skuteczności w brutalnej walce (ponadto zwykle z kilkoma przeciwnikami).

Liczebniki japońskie:

- 1=ich(wym. ići)
- 2=ni,
- 3=san,
- 4=shi(wym. śi) lub yon (wym.jon)
- 5=go

Zen (jap. medytacja) = ćwiczenie psychiczne polegające na maksymalnym koncentrowaniu myśli na jednym temacie. Najczęściej medytacja stosowana jest w pozycji za-zen (jap. medytacja siedząca), z rękami ułożonymi w pozycji hokkai join.

Kiku kotoni shuchusuru = koncentracja na słuchaniu (Kiku= słuhać). Metoda ta polega na skupieniu swojej uwagi na czynności słuchania – odbierania dźwięków z wyeliminowaniem wszelkich myśli i doznań. W trakcie tej metody oczy są zamknięte.

Muzyka tsunami = specjalna muzyka, używana w systemie tsunami do wytwarzania na treningu odpowiedniego nastroju , w zwłaszcza w trakcie medytacji. Oparta jest na motywach muzyki, używanej od XIII wieku w japońskich klasztorach za-shu. Odtwarzana jest ma dwóch tradycyjnych instrumentach: samisen(cytrze) i shakuhachi (flecie). Muzyka ta złożona jest z dźwięków jakby przypadkowych i przez to zupełnie spontanicznie wyraża naturalne dźwięki: plusk, szumy i szmery, wydawane przez górskie potoki. Muzyka tsunami wpływa uspokajająco na osoby impulsywne, zaś pobudza osoby powolne.

Ken= pięść. Rodzaje pięści:

- Sei-ken = pięść podstawowa
- Ippon-ken = pięść z jednym palcem

- Nakadaka-ken = pięść z palcem środkowym
- Hira-ken = pięść wydłużona
- Ryuto-ken = pięść głowa smoka

Tsuki-waza = w bicie, czyli techniki zaczepne, których celem jest w bicie ręki w ciało przeciwnika.

Rodzaje tsuki-waza :

- Choku-zuki = w bicie po linii prostej,
- Wa-zuki = w bicie po okręgi.

Podział choku-zuki ze względu na pozycję pięści w momencie trafienia:

- Ura-zuki = wnętrzem dłoni do góry,
- Tate-zuki = pionowo.
- Age-zuki = grzbietem do góry
- Kara-zuki = z obrotem o 180⁰

Mawashi-tsuki = jedna z odmian wa-zuki (w bicie po okręgu) przy której występuje silny obrót barkami, mający na celu zwiększenie siły w bicia.

Suri-ashi (suri= przestawienie, ashi = noga) – krok przestawny

Dan = strefy ciała

- Jodan = strefa górna, głowa i szyja
- Chudan = strefa środkowa, tułów do pasa
- Gedan = strefa dolna, od pasa w dół

Mawari = zwrot

- Hidari mawari = zwrot w lewo
- Migi mawari = zwrot w prawo

Pierwsza pomoc (jap. Kyukyu) – to pomoc udzielana poszkodowanemu w wypadku przez osobę nieprzygotowaną do tego zawodowo lepsza definicja : zespół czynności ratunkowych wykonywanych przez osoby znajdujące się na miejscu wypadku.

Apteczka pierwszej pomocy = pojemnik ze środkami, używanymi przy udzielaniu pierwszej pomocy.

Powinna zawierać :

- Środki opatrunkowe
- Środki odkażające
- Środki przeciwbólowe
- Środki nasercowe i żołądkowe

Wymowa poszczególnych terminów:

Shuch-suru = śiuučiuu-sru

Choku-zuki = ćioku-dzuki

Mawashi-zuki = małasi-dzuki

Suri-ashi = suri- aśi

Hokkai-join = hokkoj džiooin

Ryuto-ken = rjuutoo –ken

Tsuki-waza = cuki-łaza

Wa-zuki = ła-dzuki

Mawashi-zuki = małasi-dzuki

Jodan = dżoodan

Chudan – ćiuudan
Shamisen= śiamisen
Shakuhachi = śiakuhaći
Kyukyu =kjuukjuu

18 KYU

Kolor pasa : biały

Tytuł: seito = uczeń

TEST SPRAWNOŚCIOWY = wedłóg tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Pisownia ideogramów tsunami
2. Liczenie do 10 w języku japońskim
3. Dojo
4. Kakemono
5. Pierwsza pomoc :stłuczenia, krwawienie z nosa, przerwanie mięśnia lub ścięgna
6. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Kara-zuki** (przodem i bokiem w kiba-dachi; wszystkie rodzaje pięści)
2. **Kara: Oi-zuki / gyaku-zuki** (zenkutsu-dachi suri ashi, wszystkie rodzaje pięści, jodan, chudan, gedan).
3. **Age-ude-uke** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken)
4. **Otoshi-ude-uke** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken)

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Kara-zuki

- a. Tachi-zen , tach-rei, podanie nazwy **Kara-zuki**, yoi-dachi
- b. Kiba-dachi na wprost (równocześnie z pierwszym wbiciem)
 1. 10 kara-zuki chudan seiken (2 ostateńie wbić mocno)
 2. Kara-zuki seiken na strefy, każde wbićie z odpowiednim rodzajem pięści:
 - Jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken(ostatnie mocniej)
 - Jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken ,chudan ryuto-ken(ostatnie mocniej)

- Jodan ippon-ken, chudan nakadaka-ken, gedan hira-ken ,chudan ryuto-ken, jodan sei-ken (ostatnie mocniej)
- c. Hidari mawari (zwrot 90⁰ na lewej nodze –równocześnie pierwsze w bicie)
- d. Kiba-dachi bokiem (wbicie kara-zuki jak w punkcie b)
- e. Yoi-dachi , tachi-zen, tachi-rei

Kara : Oi-zuki / gyaku-zuki

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Oi-zuki / gyaku-zuki**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył), dalej poruszanie się jak w zankutsu-dachi suri-ashi
 - 3 mae-ni oi-zuki chudan seiken(ostatnie mocno), wśród nich pierwsze w bicie podczas hidari zenkutsu-dashi
 - 3 ushiro-ni gyaku-zuki jodan ippon-ken(ostanie mocno), wśród nich pierwsze w bicie gyaku bez zmiany pozycji, czyli w miejscu.
- c. Migi mawari (zwrot w prawo –bez przestawiania stóp)
 - 2 mae-ni gyaku-zuki jodan nakadaka-ken (ostanie mocno), w bicie gyaku w trakcie zwrotu w miejscu
 - 3 ushiro-ni oi-zuki gedan hira-ken(ostatnie mocno), wśród nich pierwsze w bicie gyaku bez zmiany pozycji, czyli w miejscu
 - 2 mae-ni gyaku-zuki chudan Ryuto-ken (ostatnie mocno), wśród nich pierwsze w bicie gyaku bez zmiany pozycji, w miejscu
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Age-ude-uke

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Age-ude-uke**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył), dalej poruszanie się jak w zankutsu-dachi suri-ashi
 - 3 mae-ni oi(ostatnie mocno), wśród nich pierwszy blok w trakcie przyjęcia hidari-zenkutsu-dachi
 - 3 ushiro-ni gyaku (ostanie mocno), wśród nich pierwszy blok bez zmiany pozycji, czyli w miejscu.
- c. Migi mawari (zwrot w prawo –bez przestawiania stóp)
 - 2 mae-ni gyaku (ostanie mocno), wśród nich pierwszy blok gyaku w trakcie zwrotu w miejscu
 - 3 ushiro-ni oi (ostatnie mocno), wśród nich pierwszy blok oi bez zmiany pozycji, czyli w miejscu
 - 2 mae-ni gyaku (ostatnie mocno), wśród nich pierwszy blok gyaku bez zmiany pozycji, w miejscu
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 18 KYU

Ideogramy tsunami –słowo tsunami zapisywane jest w alfabecie kanji (ideograficznym piśmie japońskim i chińskim) za pomocą dwóch znaków tzn. Ideogramów

Ideogram pierwszy to znak **tsu** = jap. Port, zaś ideogram drugi to znak **nami** = jap. Fala. Trzy kreski, widoczne z lewej strony obu ideogramów, oznaczają w alfabecie kanji wodę (obrazowe przedstawienie spadających kropli wody). Ważną sprawą w piśmie kanji jest kolejność pisania poszczególnych kresek danego ideogramu.

Liczebniki japońskie :

6 = roku,

7 = shichi (wym. Śiçi)

8 = hachi (wym. Haçi)

9 = kyu (wym. Kjuu) lub ku (wym. Kuu)

10 =ju (wym. Dziu)

Dojo (jap. Do= droga, jo= miejsce) = termin ten posiada dwa znaczenia:

1. Miejsce zajęć, zwykle jest to sala treningowa,
2. Klub tsunami (jednostka organizacyjna w systemie tsunami)

Wychodząc i wchodząc z miejsca zajęć należy wykonać tachi-rei = ukłon stojąc. Celem tego ukłony jest wyrażenie szacunku dla pracy wszystkich obecnych w dojo, także pracy dla samego siebie.

Kakemono = zwój bawełniany z wykaligrafowanymi ideogramami tsunami, wieszany w dojo.

Podział tsuki-waza ze względu na pozycje rąk w stosunku do nóg ;

- **Oi-zuki** = wbicie ręką jednostronną do nogi wykroczonej
- **Gyaku-zuki** (gyaku =odwrotnie) = wbicie ręką drugostronną do nogi wykroczonej

Ude-uke-waza =bloki przedramieniem (uke =przedramię)

Rodzaje uderzeń Ude-uke-waza

- Harai-uke-uke = bloki zagarniające
- Osac-ude-uke = bloki powstrzymujące

Age-ude-uke = blok z grupy harai-uke-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się pionowo w górę (age = podnoszenie), broniąc strefy ciała jodan i w pewnym stopniu chudan.

Otoshi-ude-uke = blok z grupy harai-uke-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się pionowo w dół (otoshi = obniżanie), Bronic strefy ciała chudan i w pewnym stopniu jodan.

Wymowa poszczególnych terminów:

Kanji = Kandzi

Dojo = doodzioo

Gyaku-zuki = giaku-dzuki

Oi-zuki = oi-dzuki

Otoshi-ude-uke = otośi-ude-uke

17 KYU

Kolor pasa : biały z 1 czarną belką

Tytuł: seito = uczeń

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Cele doskonalenia się w tsunami: bodai i nehan
2. Ki-me (fazy : ju, go, shunkan)
3. Ki-ai (sensei)
4. Pierwsza pomoc : krwotoki zewnętrzne i wewnętrzne
5. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Tachi-waza** (kamae-te)
 - **Hachiji-dachi**
 - **Iaigoshi-dachi**
 - **Sei-za**
 - **Musubi-dachi**
 - **Heisoku-dachi**
 - **Sho-zenkutsu-dachi**
 - **Kake-dachi**
 - **Tsuru-ashi-dachi**
2. **Sukui-ude-uke** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken)
3. **Gedan-ude-barai** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken)
4. **Mae-geri-keage** (zenkutsu-dachi suri ashi, jodan, chudan, gedan)
5. **Mae-geri-fumikomi** (zenkutsu-dachi suri ashi)

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Mae-geri-keage

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **mae-geri-keage**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył), dalej poruszanie się jak w zenkutsu-dachi suri-ashi
 - 2 mae-ni mae-geri-keage chudan ushiro-ashi= nogą zakroczną (ostanie mocno)
 - 2 ushiro-ni mae-geri-keage jodan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie mocno)

- c. Migi mawari (zwrot o 90° w prawo z równoczesnym kopnięciem)
 - 1 mae-ni mae-geri-keage jodan ushiro-ashi= nogą zakroczną
 - 2 ushiro-ni mae-geri-keage gedan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie mocno)
 - 1 mae-ni mae-geri-keage chudan ushiro-ashi= nogą zakroczną (ostatnie mocno)
- d. Hidari mawari(zwrot o 90° w lewo do hidari zenkutsu-dashi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 17 KYU

Cele doskonalenia się w tsunami: bodai i nehan

W systemie tsunami doskonalenie polega na stopniowym osiągnięciu dwóch stanów psychofizycznych, będących nadrzędnymi celami wszystkich praktyk :

- Bodai – harmonii psychiki z ciałem,
- Nehan – harmonii z otoczeniem

Bodai =stan psychofizyczny, w którym istnieje zgodność dążeń i działań psychiki oraz ciała. Ciało wykonuje wówczas ściśle polecenia umysłu , które kontroluje jego zachowanie. Z kolei kontrola zachowania się ciała umożliwia i pociąga za sobą rozwój kontroli pracy samego umysłu. Stan bodai polega zatem na wzajemnie dopełniającej się kontroli:

- Zachowania ciała,
- Pracy umysłu

Nehan = to stan harmonii z otoczeniem, który polega na :

- a. Życiu człowieka w zgodzie z biologicznymi i fizycznymi prawami natury,
- b. Stosowania się do praw społecznych oraz zaspokajaniu swoich potrzeb w zgodzie z potrzebami innych

Działalność nasza nie może być walką z naturą lub porządkiem społecznym i ich prawami, lecz właściwym wykorzystaniem tych praw. Człowiek ,który usiłuje za wszelką cenę przekształcić naturę lub postępować nie licząc się z interesami innymi, poniesie klęskę. Pożądane efekty osiągniemy tylko wtedy, gdy zrozumiemy prawa natury oraz prawa społeczne i będziemy je właściwie wykorzystywać

Ki-me = kontrolowanie wyładowania energii, przy zachowaniu świadomości działania. Ki-me składa się z trzech faz:

- **Ju** (jap. **miękkłość**) –rozluźnienie mięśni powstrzymywanych w trakcie ruchu, w celu zwiększenia szybkości i siły mięśni użytych w działaniu
- **Go** (jap. **twardość**) –napięcie wszystkich mięśni w chwili kontaktu , w celu osiągnięcia maksymalnego skutku
- **Shunkan** (jap. **moment**) –chwila krótkiego usztywnienia , a następnie szybkiego rozluźnienia wszystkich mięśni.

Ki-ai (ki =energia, ai = świadomość) = idealne wyładowanie energii, Składa się z kime oraz wyłączenia świadomości za pomocą **wrzasku** (jap. **kensei**) . Celem wyłączenia świadomości jest eliminacja psychicznych zahamowań oraz zwiększenia wiary we własne siły, także negatywne oddziaływanie na psychikę przeciwnika.

Podział tai-waza (pozycji) ze względu na kontakt z podłożem;

- **Tachi-waza** =pozycje stojące (w założeniach słowo tachi = jap. „stojący utwierdza się i zmienia w – dachi”)
- **Ne-waza** =pozycje leżące

Niektóre tachi-waza:

- **Hachiji-dachi** = pozycja ideogramu osiem (hachi = 8, ji = ideogram)
- **Iaigoshi-dachi** = pozycja półkłęząca
- **Sei-za** = podstawowa pozycja siedząca (sei = podstawowy)
- **Musubi-dachi** = pozycja otwartych stóp
- **Heisoku-dachi** = pozycja zamkniętych stóp
- **Sho-zenkutsu-dachi** = skrócona zenkutsu-dachi (sho = mały)
- **Kake-dachi** = pozycja zahaczona (kake = hak)
- **Tsuru-ashi-dachi** = pozycja żurawia (tsuru = żuraw, ashi = noga)

Sukui-ude-uke = blok z grupy Harai-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo do wewnątrz, broniąc strefy gedan o w pewnym stopniu chudan. Blok ten podobny jest do ruchu czerpania wody. (sukui = czerpanie)

Gedan-ude-barai = blok z grupy Harai-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo na wewnątrz, strefy gedan o w pewnym stopniu chudan. Słowo harai (jap. Zagarnięcie) w złożeniach utwierdza się i zmienia w barai.

Keri-waza = kopnięcia. W złożeniach słowo keri utwardza się i zmienia w geri.

Podział keri-waza ze względu na sposób prowadzenia nogi;

- **Chokuritsu-geri-waza** = po linii prostej
- **Wageri-waza** = po okręgu

Podział chokuritsu-geri-waza ze względu na ustawienie w stosunku do przeciwnika:

- **Mae-geri-waza** = przodem
- **Yoko-geri-waza** = bokiem
- **Ushiro-geri-waza** = tyłem

Mae-geri-keage = kopnięcie z grupy mae-geri-waza w górę, wznosząc (kaege = jap. Kopnięcie wznoszące). Powierzchnie uderzeniowe stopy przy mae-geri-keage:

- **Koshi** – brzusec stopy
- **Tsumasaki** – palce
- **Haisoku** – grzbietem

Mae-geri-fumikomi = kopnięcie z grupy mae-geri-waza w dół (fumikomi = jap. wdepnięcie). Główna powierzchnia uderzeniowa stopy przy mae-geri-fumikomi: **kakato** = pięta

Wymowa poszczególnych terminów :

Ju = Dziu

Hachiji-dachi = haćidzi-daći

Sei-za = sej-za

Ushiro-geri-waza = uşiro-geri-ładza

Sho-zankutsu-dachi = Ńci-dzenkucu-daći

Chokuritsu-geri-waza = ćiokuricu-geri-ładza

Yoko-geri-waza = joko-geri-ładza

Koshi =kości

16 KYU

Kolor pasa : biały z 2 czarnymi belkami

Tytuł: seito = uczeń

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Środki doskonalenia się w tsunami:
 - Shinri = praktyki psychiczne
 - Shugyo = praktyki fizyczne
2. Pierwsza pomoc : skręcenia i zwichnięcia stawów : złamania kości
3. Znajomość materiału technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Ura-zuki** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken, jodan, chudan, gedan)
2. **Tate-zuki** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken, jodan, chudan, gedan)
3. **Mae-hiza-geri : kekowi, kaege** (zenkutsu-dachi suri ashi)
4. **Soto-ude-uke** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken, jodan, chudan)
5. **Uchi-ude-uke** (zenkutsu-dachi suri ashi, seiken, jodan, chudan)

OBJAŚNIENIA 16 KYU

Środki doskonalenia się w systemie tsunami – to stosowanie równocześnie i w jednakowych proporcjach :

- **Shinri** = praktyki psychiczne
- **Shugyo** = praktyki fizyczne

Shinri (jap. Praktyki psychiczne) to w systemie tsunami psychiczny aspekt doskonalenia się , dotyczy sfery wewnętrznej, czyli duchowej. Zogniskowane zostały w nim myśli wschodnich i zachodnich szkół religijno-filozoficznych.

W systemie tsunami, szczególny nacisk w zakresie rozwoju psychicznego kładzie się na ćwiczenia medytacyjne (jap. zen), które w różnych formach są stosowane na wszystkich treningach. Ćwiczenia te łączą w sobie zasady systemów wschodnich (jogi, taoizmu, buddyzmu, zwłaszcza buddyjskiej szkoły zen-shu) a także systemów zachodnich (między innymi zasady medytacyjne zakonów prawosławnych i katolickich : bazylianów, benedyktynów, cystersów, franciszkanów i jezuitów) oraz zasady muzułmańskiego zakonu sufi.

Wielką wagę w tsunami przywiązuje się również do ćwiczeń intelektualnych. Rozwój intelektualny członków traktuje się bowiem w tym systemie jako jedną z ważnych dziedzin

doskonalenia się w aspekcie psychicznym. Do pobudzenia rozwoju intelektualnego członków służą przede wszystkim zajęcia teoretyczne. W związku z tym w klubach tsunami po każdym treningu trwającym 1,5 godziny, obowiązkowo są prowadzone półgodzinne zajęcia teoretyczne, uzupełnione lekturą.

Shugyo (jap. trening, praktyka) – to w systemie tsunami fizyczny aspekt doskonalenia się, a więc w sferze ciała. Polega na podnoszeniu poziomu zdrowia oraz wydajności i sprawności organizmu za pośrednictwem właściwie dozowanej aktywności fizycznej.

W tej dziedzinie bazujemy na wszechstronnym wykorzystywaniu sztuki walki tsunami zarówno jako broni, jak i z różnymi przyrządami, np. sierpem (kama), nożem (tanto), kijem (bo), nunehaku lub torfą. Sztuka walki umożliwia nam pełne doskonalenie się, rozwój samodyscypliny oraz pogłębienie zrozumienia wartości życia i zdrowia.

W tsunami wielki nacisk w dziedzinie rozwoju fizycznego, oprócz ćwiczeń sztuki walki kładzie się także na inne ćwiczenia fizyczne : ogólnorozwojowe, rozciągające, oddechowe, rozluźniające, relaksacyjne, a nawet masaż. Odzwierciedleniem tego nacisku są między innymi testy sprawnościowe, które obowiązują na poszczególne stopnie.

W rezultacie, w systemie tsunami w jednakowym stopniu stosowane są zarówno ćwiczenia psychiczne (Shinri) ,jak i fizyczne (Shugyo). Taka unikalna forma zajęć nie występuje w żadnym innym systemie.

Ura-zuki = wbicie z grupy choku-zuki, w trakcie którego pięść ustawiona jest grzbietem w dół (Ura =wierzch, grzbiet)

Tate-zuki = wbicie z grupy choku-zuki, w trakcie którego pięść ustawiona jest pionowo (tate = pionowo)

Age-zuki = wbicie z grupy choku-zuki, w trakcie którego pięść ustawiona grzbietem w górę (age = w górę)

Mae-hiza-geri = kopnięcie z grupy mae-geri-waza, wykonywane kolanem (hiza = kolano). Dzieli się na dwie odmiany :

- **Kekomi** = wbijające,
- **Kaega** = wznoszące

Soto-ude-uke = blok z grupy haria-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo z zewnątrz (Soto= strona zewnętrzna), broniąc dwóch stref: jodan chudan.

Uchi-ude-uke = blok z grupy haria-ude-uke, przy którym atak przeciwnika zagarnia się poziomo od wewnątrz (uchi= strona wewnętrzna), broniąc dwóch stref: jodan chudan.

Wymowa poszczególnych terminów:

Hiza = hidza

Shinri = śinri

Uchi-ude-uke = ući-ude-uke

Shugyo = śiugjoo

Kolor pasa : żółty

Tytuł: deshi = czeladnik, praktykant

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Rodzaje praktyk w tsunami: zespołowa , indywidualna
2. Pierwsza pomoc: urazy głowy
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **De-ashi-barai** (zenkutsu-dachi suri ashi)
2. **Ko-soto-gari / ko-uchi-gari** (zenkutsu-dachi suri ashi)
3. **O-soto-gari / o-uchi-gari** (zenkutsu-dachi suri ashi)
4. **Ukemi-waza / Ne-waza** :
 - **Koho-ukemi** = **Se-ne**,
 - **Zenpo-ukemi** = **te-ne**
 - **Chugaeri** = **za-ne**

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Ko-soto-gari / ko-uchi-gari

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **ko-soto-gari/ko-uchi-gari**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył), dalej poruszanie się jak w zenkutsu-dachi suri-ashi
 - 2 mae-ni Ko-soto-gari ushiro-ashi= nogą zakroczną (ostanie ki-ai)
 - 2 ushiro-ni ko-uchi-gari mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie ki-ai)
- c. Migi mawari (zwrot o 90⁰ w prawo z równoczesnym podcięciem)
 - 1 mae-ni ko-uchi-gari ushiro-ashi= nogą zakroczną (ostatnie ki-ai)
 - 2 ushiro-ni ko-soto-gari mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie ki-ai)
 - 1 mae-ni ko-uchi-gari ushiro-ashi= nogą zakroczną (ostanie ki-ai)
- d. Hidari mawari(zwrot o 90⁰ w lewo do hidari zenkutsu-dashi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Ukemi-waza/Ne-waza

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy : **Ukemi-waza/Ne-waza**
- b. Yoi-dachi, podanie nazwy: **koho-ukemi / Se-ne**
 - Koho-ukemi przodem do oceniającego
 - Koho-ukemi tyłem do oceniającego
- c. Yoi-dachi, podanie nazwy : **zenpo-ukemi / te-ne**

- zenpo-ukemi przodem do oceniającego
 - zenpo-ukemi tyłem do oceniającego
- d. Yoi-dachi, podanie nazwy **chugaeri / za-ne**
- chugaeri/za-ne przodem do oceniającego
 - chugaeri/za-ne tyłem do oceniającego
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 15 KYU

Rodzaje praktyk w systemie tsunami:

- Zespołowa
- Indywidualna

Praktyka zespołowa odbywa się w dwóch rodzajach organizacji:

- **W klubie = dojo** (jap. Miejsce spotkań)
- **W kole = dantai** (jap. Grupa)

Różnią się one m.in. ilością członków (koło –co najmniej 3, klub minimum 15), obecnością instruktora (zajęcia w klubie – przeciwieństwie do koła prowadzi zawsze wykwalifikowany nauczyciel) oraz możliwością organizowania zgrupowań z egzaminami na stopnie (klub- w odróżnieniu od koła posiada takie prawo). Klub jest więc organizacją stojącą na wyższym poziomie rozwoju i posiada znacznie większe możliwości niż koło.

Charakterystyczną cechą zajęć zespołowych (zarówno w klubie jak i w kole) jest ich specyficzna, pobudzająca do wysiłku atmosfera pracy. Stwarzają ją określone zasady zachowania się członków, specjalne stroje treningowe (jap. Keiko-gi), unikalna średniowieczna japońska muzyka oraz kakemono (tradycyjny zwój z artystycznie wykaligrafowanymi ideogramami tsunami).

Praktyka samodzielna podejmowana jest przez osoby, które nie mają możliwości doskonalenia się ani w klubie, ani w kole. Przy odpowiedniej organizacji pracy i właściwym podejściu zainteresowanego umożliwi ona również osiągnięcie znaczących rezultatów.

Praktyka samodzielna jest możliwa dzięki szerokiemu wykorzystywaniu materiałów szkoleniowych (publikacji i wideokaset) oraz uczestnictwie w **sesshin** (jap. Zgrupowanie). Udział w zgrupowaniach, które w systemie tsunami organizowane są regularnie, stwarza możliwość poznania i opanowania wymaganego na poszczególne stopnie zasobu wiedzy i umiejętności, a następnie składania egzaminów na te stopnie. W ten sposób można systematycznie doskonalić się.

Po podniesieniu swoich kwalifikacji osoba praktykująca samodzielnie może założyć i prowadzić podstawową jednostkę organizacyjną tsunami – **dantai** (jap. Koło). Dzięki temu, pracując w zespole stwarza się korzystniejsze warunki doskonalenia sobie samemu, a ponadto w efektywny sposób można pomóc w doskonaleniu się innym osobą. Później, po zdobyciu jeszcze wyższego poziomu wykształcenia oraz po kursu instruktorskiego, osoba ta może zainicjować proces przekształcania się koła w **dojo** (jap. Klub) i prowadzić w nim zajęcia w charakterze instruktora.

Rozpoczęcie praktyki samodzielnej wiąże się z formalnym wstąpieniem do krajowej federacji tsunami, w tym przypadku do **Porando Tsunami Kyokai** (jap. Polskiej Federacji Tsunami) w charakterze członka indywidualnego. W tym celu należy wypełnić i przesłać pod adres federacji specjalną deklarację członkowską wysłaną przez federację po napisaniu do niej listu. Członek indywidualny Kyokai posiada także takie same prawo, jak każdy członek klubu i koła, w szczególności ma możliwość korzystania z materiałów szkoleniowych, udziału w zgrupowaniu oraz ćwiczenia i składania egzaminów na stopnie we wszystkich dojo tsunami (w kraju i za granicą).

Jego obowiązkiem jest natomiast uczestniczenie co najmniej w jednym zgrupowaniu (sesshin) w roku oraz zorganizowanie a następnie prowadzenie koła (dantai)

De-ashi-barai =podcięcie stopą nogi przeciwnika wysuniętej w przód prostopadle do jej ustawienia (barai = zagarnięcie, ashi = noga, de =wysunięta) z mocnym szarpnięciem ręką w odwrotnym kierunku (za włosy lub bark)

Ko-soto-gari = podcięcie stopą w przeciwnym kierunku od zewnątrz (ko =mały, gari = podcięcie, soto = od zewnątrz)o małym zasięgu ruchu.

Ko-uchi-gari = podcięcie stopą nogi przeciwnika od wewnątrz (uchi= od wewnątrz) o małym zasięgu ruchu (ko =mały) z mocnym pchnięciem przeciwnika

O-soto-gari =podcięcie podudziem nogi przeciwnika od zewnątrz o dużym zakresie ruchu (o = duży) z mocnym pchnięciem przeciwnika w odwrotnym kierunku

O-uchi-gari =podcięcie podudziem nogi przeciwnika od wewnątrz o dużym zakresie ruchu (o = duży) z mocnym pchnięciem przeciwnika w odwrotnym kierunku

Powierzchnie nogi, używane przy podcięciach:

- **Teisoku** = wewnętrzna strona stopy
- **Ura-sokuto** = odwrotna (wewnętrzna) krawędź stopy

Ukemi-waza =pady, po wykonaniu których przyjmujemy **Ne-waza** =pozycje leżące

Koho-ukemi =pad w tył, po którym przyjmujemy **Se-ne** =pozycję leżącą na plecach (Se =plecy)

Zenpo-ukemi = pad w przód na ręce po którym przyjmujemy **te-ne** =pozycje leżącą na rękach(zenpo = przód , te = ręce)

Chugaeri = pad w przód z przewrotem (chugaeri =jap. Przewrót, koziołek), po którym przyjmujemy **za-ne** = pozycje leżącą

Wymowa poszczególnych terminów:

De-ashi-barai = de-aśi-baraj

O-uchi-gari = oo-ući-gari

Ura-sokuto = Ura- sokutoo

Zenpo-ukemi =dzempoo-ukemi

Chugaeri = ćiugaeri

14 KYU

Kolor pasa : żółty z 1 czarną belką

Tytuł: deshi = czeladnik, praktykant

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Rodzaje zajęć w systemie tsunami
2. Część renshu (treningu):
 - Junbin-taiso = rozgrzewka
 - Keiko = ćwiczenia techniczne
 - Tokucho = ćwiczenia ogólnorozwojowe
 - Yasume = ćwiczenia rozluźniające
3. Sesshin = zgrupowanie tsunami
4. Pierwsza pomoc : omdlenia , obrażenia brzucha i genitaliów
5. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

1. **Soto-uchi / soto-uke** (zenkutsu-dachi suri ashi : jodan, chudan)
 - **Shuto**
 - **Tettsui**
 - **Uraken**
 - **Haishu**
 - **Ura-tettsui**
 - **Hiraken**
 - **Kumade**
 - **Teisto**

2. **Otoshi-ushi / otoshi-uke** (zenkutsu-dachi suri ashi: dwie odmiany : soto i uchi)
 - **Shuto**
 - **Tettsui**
 - **Uraken**
 - **Haishu**
 - **Ura-tettsui**
 - **Hiraken**
 - **Kumade**
 - **Teisto**

Kihon-kumite

1. **Toza-uke** (obrona w miejscu z blokiem; na obie strony)
2. **Kara-oi-zuki jodan** =age-ude-uke (gyaku-zuki, oi-zuki)
3. **Kara-oi-zuki chudan** = otoshi-ude-uke (gyaku-zuki, oi-zuki)
4. **Kara-oi-zuki chudan** = soto-ude-uke (gyaku-zuki, oi-zuki)
5. **Kara-oi-zuki jodan** = uchi-ude-uke (gyaku-zuki, oi-zuki)
6. **Mae-geri-keage** = sukui-ude-uke (gyaku-zuki, oi-zuki)
7. **Mae-geri-keage** = gedan-ude-barai (gyaku-zuki, oi-zuki)

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony w ustawieniu przodem)

1. Ushiro-ni age-ude-uke, otoshi-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki chudan, gyaku-zuki chudan
2. Mae-ni mae-geri-keage, gyaku-zuki jodan, oi-zuki chudan, gyaku-zuki chudan
3. Renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
4. Tokui Remaku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Otoshi-uchi / otoshi-uke

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **otoshi-uchi/ otoshi-uke**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)
 - 3 ma-ni oi odmiana soto (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwsza technika w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi
 - 3 ushiro-ni gyaku odmiana ushiro (ostatnie ki-ai) wśród nich pierwsza technika bez zmiany pozycji, w miejscu.
- c. Migi mawari (zwrot w prawo –bez przestawiania stóp)
 - 2 mae-ni gyaku odmiana uchi (ostatnia ki-ai), wśród nich pierwsza technika w czasie zwrotu , w miejscu
 - 3 ushiro-ni oi odmian soto (ostatnia ki-ai) wśród nich pierwsza technika bez zmiany pozycji, w miejscu.
 - 2 mae-ni gyaku odmiana uchi (ostatnia ki-ai), wśród nich pierwsza technika w czasie zwrotu , w miejscu
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Dziewięć powierzchni uderzeniowych należy samodzielnie przyporządkować do poszczególnych kierunków.

OBJAŚNIENIA 14 KYU

Sesshin (jap. Jednoczenie umysłów) = zgrupowanie tsunami , czyli intensywne szkolenie organizowane okresowo. Długość sesshin: jeden, dwa, pięć, siedem, dziesięć lub kilkanaście dni. W trakcie sesshin odbywa się duża liczba różnych zajęć oraz egzaminy na stopnie .

Kihon = metoda treningowa, polegająca na wielokrotnym powtarzaniu tej samej techniki (kihon = jap. Podstawa, fundament)

Renraku-waza = kombinacja , czyli połączenie kilka różnych technik w logiczną całość (renraku = powtórzenia , waza = techniki)

Kihon-kumite = najprostsza forma nauki walki, w której zadania obu stron są z góry ustalone (kumite = spotkanie rąk, walka)

Soto-uchi/ soto-uke =technika ręczna, polegająca na uderzeniu od zewnątrz (soto = od zewnątrz)

W zależności od zastosowania nosi ona dwie nazwy :

- **Soto-uchi** = jeśli stosowana jest w ataku jako technika zaczepna (uchi = uderzenie)
- **Soto- uke** = jeśli stosowana jest w obronie, jako blok (uke = blok)

Kontakt z przeciwnikiem występuje za pośrednictwem różnych powierzchni pięści i dłoni:

- **Shuto** = zewnętrzna krawędź wyprostowanej dłoni (Shuto = dłoń-nóż)
- **Tettsui** = zewnętrzna część pięści (dosł. Żelazny młotek, inna nazwa : kentsui = pięść-młot)
- **Uraken** = grzbiet pięści (wierzch dłoni)
- **Haishu** = wierzch dłoni
- **Haito** = wewnętrzna krawędź dłoni
- **Ura-tettsui** = odwrotna do Tettsui część pięści,
- **Hiraken** = wewnętrzna część pięści
- **Kumade** = wewnętrzna część pięści w ustawieniu hiraken (Kumade= niedźwiedzia łapa)
- **Teisto** = wewnętrzna część dłoni

Otoshi- uchi/ otoshi-uke =technika ręczna, polegająca na uderzeniu z góry (otoshi = obniżenie)

W zależności od zastosowania nosi ona dwie nazwy :

- **Otoshi-uchi** = jeśli stosowana jest w ataku jako technika zaczepna (uchi = uderzenie)
- **Otoshi-uke** = jeśli stosowana jest w obronie, jako blok (uke = blok)

Dzieli się na dwie odmiany :

- **Soto-otoshi** =kiedy rękę do pozycji wyjściowej nad głową poprowadzimy od zewnątrz (soto = od zewnątrz)
- **Uchi-otoshi** = kiedy rękę do pozycji wyjściowej nad głową poprowadzimy od wewnątrz (uchi= od wewnątrz)

Toza-uke= obrona w miejscu, bez przemieszczania się, w mocnej stabilnej pozycji i za pomocą silnego, żelaznego bloku.

Wymowa poszczególnych terminów:

Teisto = tejśioo

Toza-uke = toodza-uke

Renshi= renśiuu

Junbin-taiso = džumbin-tajsoo

Tokucho = tokućio

Shuto = śiutoo

Sesshin = seśśin

Yasumi = jasumi

Kolor pasa : żółty z 2 czarnymi belkami
Tytuł: deshi = czeladnik, praktykant
TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Sport i rywalizacja w tsunami
2. Organizacje i **organa**(organy ?) władzy w tsunami : dantai, dojo, Kyokai, Renmei, honbu, soke
3. Pierwsza pomoc reanimacja
4. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Age-en(m)pi-uchi /age-hiji-ate** (zenkutsu-dachi suri ashi)
2. **Mawashi-enpi-uchi/ mawashi-hiji-ate** (zenkutsu-dachi suri ashi : jodan, chudan)
3. **Ushiro-enpi-uchi/ ushiro-hiji-ate** (w miejscu : Hachiji-dachi, kiba-dachi, zenkutsu-dachi : jodan chudan)

Kihon-kumite

1. **Soto-nagashi-uke** (obrona przez zejście z linii ataku na zewnątrz na obie strony)
 - **Kara-oi-zuki chudan** = soto-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan)
 - **Mae-geri-keage** = sukui-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan)
2. **Uchi-nagashi-uke** (obrona przez zejście z linii ataku do wewnątrz na obie strony)
 - **Kara-oi-zuki chudan** = uchi-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan)
 - **Mae-geri-keage** = gedan-ude-barai, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan)

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony w ustawieniu przodem)

1. Ushiro-ni sukui-ude-uke, gyaku-mawashi-zuki jodan, oi-mawashi-zuki jodan, gyaku-ura-zuki chudan, oi-soto-tettsui-uchi
2. Mae-ni de-ashi-barai, mae-geri-fumikomi (tą samą nogą)
3. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
4. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Mawashi-enpi-uchi/ mawashi-hiji-ate

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Mawashi-enpi-uchi / mawashi-hiji-ate** , Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył) dalej poruszanie się jak w zankutsu-dachi suri-ashi

- 3 ma-ni oi (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwsza technika w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi
- 3 ushiro-ni gyaku (ostatnie ki-ai) wśród nich pierwsza technika bez zmiany pozycji, w miejscu.
- c. Migi mawari (zwrot w prawo –bez przestawiania stóp)
 - 2 mae-ni gyaku jodan (ostatnia ki-ai), wśród nich pierwsza technika w czasie zwrotu , w miejscu
 - 3 ushiro-ni oi chudan (ostatnia ki-ai) wśród nich pierwsza technika bez zmiany pozycji, w miejscu.
 - 2 mae-ni gyaku jodan (ostatnia ki-ai), wśród nich pierwsza technika bez zmiany pozycji, w miejscu.
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Ushiro-enpi-uchi/ ushiro-hiji-ate

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Ushiro-enpi-uchi/ ushiro-hiji-ate** ,
- b. Yoi-dachi, dalej bez zmiany pozycji w Hachiji-dachi:
 - Migi chudan (ki-ai), migi jodan
 - Hidari chudan, hidari jodan (ki-ai)
- c. Yoi-dachi, przejście do kiba-dachi na wprost (poprzez odstawienie w bok prawej nogi):
 - Migi chudan (ki-ai), migi jodan (ki-ai), wśród nich pierwsze uderzenie w trakcie przejścia kiba-dachi
 - Hidari chudan, hidari jodan
- d. Yoi-dachi, przejście do hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie nogi prawej w tył):
 - Migi chudan (ki-ai), migi jodan (ki-ai), wśród nich pierwsze uderzenie w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi
 - Hidari chudan, hidari jodan (ki-ai)
- e. Yoi-dachi, przejście do migi zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie lewej nogi w tył):
 - Migi chudan (ki-ai), migi jodan (ki-ai),
 - Hidari chudan, hidari jodan (ki-ai) ,wśród nich pierwsze uderzenie w trakcie przyjęcia migi zenkutsu-dachi
- f. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 13 KYU

Sport i rywalizacja w tsunami

Nie mało osób uprawiających różne style zainteresowana jest rywalizacją sportową i dlatego startuje w zawodach.

W systemie tsunami rywalizację sportową dopuszcza się i toleruje ,choć jej się nie pochwała.

W związku z tym członkowie tsunami mogą startować w dowolnych zawodach bez jakichkolwiek prześladowania ze strony innych członków oraz władz tsunami ,ale zawsze za ich zgodą. Równocześnie jednak system tsunami programowo odrzuca rywalizację sportową. Dążenie do sukcesów sportowych jest bowiem sprzeczne z tradycyjnymi ideałami sztuki walki, które głoszą

doskonalenie się rzeczywiste, a nie pozorowane. Tymczasem rywalizacja sportowa narzuca doskonalenie się pozorowanie ,na pokaz , a ponadto powoduje szereg bardzo negatywnych następstw: wywołuje frustrację , kompleksy oraz rozwija agresywność. W zawodach nie wszyscy zawodnicy mogą przecież wygrać. Pierwsze miejsce w danej kategorii zdobyć można tylko jedna osoba. Ponadto w kolejnych zawodach miejsce to zwykle zajmuje inna osoba. U podstaw startowania w zawodach leży więc pragnienie iluzorycznego i ulotnego sukcesu, chwilowego wywyższanie się nad przeciwników.

Ponadto walki na zawodach z powodu zakazu stosowania niebezpiecznych technik i atakowania wrażliwych miejsc, są rozwiązaniem całkowicie sztucznym i nielogicznym, ponieważ powoduje nawyki zupełnie nieprzydatne, a nawet przeszkadzające w walce prawdziwej –samoobronie.

W systemie tsunami techniki sztuki walki ćwiczy się wyłącznie pod kątem stosowania ich w sytuacjach realnych –to znaczy w samoobronie. W związku z tym ogromną uwagę zwraca się ich rzeczywistą skuteczność, a na bezpośrednią naukę walki z jednym oraz kilkoma przeciwnikami przeznaczają się na każdym treningu dużo czasu.

Walkę w tsunami traktuje się bowiem realnie i bardzo poważnie, zdając sobie sprawę ,że łatwo można w niej utracić zdrowie ,a nawet życie. Dlatego system ten twierdzi ,że walki nie tylko należy poszukiwać , ale za wszelką cenę jej unikać. A jeśli walka musi być podjęta ,to tylko w obronie własnej ,innych osób lub uznanych wartości ,to znaczy wówczas ,kiedy zgodnie z tradycją i logiką posiada ona głęboki sens i pełne uzasadnienie

W systemie tsunami nie zapomina się jednak o ważnych społecznych potrzebach sukcesu, uznania i rywalizacji. Potrzeby te są jednak w inny sposób, korzystniejszy od rywalizacji sportowej, a mianowicie poprzez kolejnie zdobywanie coraz wyższego stopnia.

Tego typu proces wywołuje korzystne i trwałe skutki w postaci systematycznego wzrostu wiedzy i umiejętności ,a jednocześnie nie powoduje frustracji, kompleksów oraz rozwoju agresywności. Określony stopień zdobywać można bowiem każdy członek tsunami, o ile tylko odpowiednio przygotowuje się do egzaminu. Ponadto zdobycie danego stopnia przez jedną osobę nie wyklucza i nie stanowi przeszkody dla zdobycia go przez inną osobę. Ten sam stopień może przecież uzyskać dowolna liczba osób.

Organizacje tsunami

Dantai (jap. grupa) = koło tsunami. Jest to organizacja ,która zrzesza co najmniej 3 członków, ćwiczących regularnie, zwykle w pomieszczeniach domowych lub w terenie. Działalność koła kieruje gicho =przewodniczący.

Dojo (jap. Miejsce drogi) = klub tsunami. Jest to organizacja, która zrzesza co najmniej 15 członków, ćwiczących regularnie w sali treningowej. Szkolenie w klubach prowadzą wykwalifikowani instruktorzy, posiadający dokumenty instruktorskie.

Kyokai (jap. Związek, federacja) = krajowa lub regionalna federacja tsunami. Zajmuje się koordynowaniem działalności zrzeszonych w niej klubów i kół, organizowanie sesshin oraz egzaminów na stopnie.

Renmei (jap. Federacja) = międzynarodowa federacja tsunami. Zajmuje się koordynowaniem rozwoju tsunami w skali międzynarodowej .

Organa władzy tsunami:

Honbu =Zarząd Federacji Tsunami. Członków Honbu powołuje soke na okres roku do koordynowania różnych dziedzin działalności federacji.

Soke = założyciel tsunami i prezes Renmei, upoważniony do kierowania działalnością i reprezentowania federacji.

Enpi-uchi/ hiji-ate = grupa uderzeń , wykonywana łokciami (enpi lub hiji = łokieć uchi albo ate = uderzenie) Rodzaje :

- **Age-enpi-uchi / age-hiji-ate** – pionowo w górę
 - **Mawashi-enpi-uchi/ mawashi-hiji-ate** = po okręgu
 - **Ushiro-enpi-uchi/ ushiro-hiji-ate** = w tył
- Nagashi-uke** = nazwa dwóch sposobów obrony, polegających na zejściu z linii ataku przeciwnika z obrotem (nagashi = opływanie)
- **Soto-nagashi-uke** = obrona przez zejście z obrotem na zewnątrz,
 - **Uchi-nagashi-uke** = obrona przez zejście z obrotem do wewnątrz

Wymowa poszczególnych terminów:

Kyokai = kjokaj

Honbu = hombu

Enpi = empi

Nagashi = nagaśi

Renmei = remmei

Kancho = Kanćioo

kaicho = kajćioo

hiji = hidzii

12 KYU

Kolor pasa : pomarańczowy

Tytuł: deshi = czeladnik, praktykant

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Stopnie w tsunami
2. Dankai –system stopni
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Nukite-zuki** (Ura, age, tate, kara ; zenkutsu-dachi, suri-ashi ; jodan, chudan, gedan) :

- **Ippon,**
- **Nihon**
- **Sanbon**

- **Shihon**
- **Gohon**
- 2. **Atama-uchi** (w miejscu ; Hachiji-dachi, kiba-dachi, zenkutsu-dachi)
 - **Mae-atama-uchi**
 - **Ushiro-atama-uchi**
 - **Yoko-atama-uchi**

Kihon-kumite

1. **Yoko-uke** (obrona przez zejście w bok bez obrotu , na obie strony):
 - **Kara-oi-zuki chudan** = gyaku-uchi-ude-uke, w kake-dachi, oi-zuki jodan, gyaku-zuki jodan
 - **Mae-geri-keage** = gedan-ude-barai w kiba-dachi, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan
2. **Irimi-uke** (obrona przez zejście z podwójnym obrotem ; na obie strony)
 - **Kara-oi-zuki chudan** = soto-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan
 - **Mae-geri-keage** = gyaku-sukui-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony w ustawieniu przodem)

1. Mae-ni oi-mawashi-enpi-uchi, gyaku-mawashi-enpi-uchi, oi-age-enpi-uchi, gyaku-ura-zuki chudan, oi-kara-zuki jodan
2. Ushiro-ni oi-soto-ude-uke chudan, gyaku-mawashi-zuki jodan , oi-zuki-tettsui-uchi jodan
3. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
4. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

WERSJA EGZAMINACYJNA WYBRANYCH ELEMENTÓW

Nukite-zuki

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Nukite-ippō, nihon, sanbon, shihon, gohon-zuki** , Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył) dalej poruszanie się jak w zankutsu-dachi suri-ashi
 - 3 ma-ni tate oi-shihon-nukite-zuki chudan (ostatnie ki-ai), wśród nich pierwsze wbiecie oi w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi
 - 3 ushiro-ni age gyaku-nihon-nukite-zuki jodan (ostatnie ki-ai) wśród nich pierwsze wbiecie gyaku bez zmiany pozycji, w miejscu.
- c. Migi mawari (zwrot w prawo –bez przestawiania stóp)
 - 2 mae-ni kara gyaku-ippō-nukite-zuki jodan (ostatnia ki-ai), wśród nich pierwsze wbiecie gyaku w czasie zwrotu , w miejscu
 - 3 ushiro-ni ura oi-gohon-nukite-zuki gedan (ostatnia ki-ai) wśród nich pierwsze wbiecie oi bez zmiany pozycji, w miejscu.
 - 2 mae-ni kara gyaku-sanbon-nukite-zuki chudan(ostatnia ki-ai), wśród nich pierwsze wbiecie bez zmiany pozycji, w miejscu.
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi)

- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Atama-uchi

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Atama-uchi**
- b. Yoi-dachi, dalej bez zmiany pozycji w Hachiji-dachi:
 - Mae-atama-uchi (ki-ai), ushiro-atama-uchi, hidari-yoko-atama-uchi, migi-yoko-atama-uchi,
- c. Yoi-dachi, przejście do kiba-dachi na wprost (przez odstawienie w bok prawej nogi)
 - Mae-atama-uchi, ushiro-atama-uchi (ki-ai), hidari-yoko-atama-uchi, migi-yoko-atama-uchi, wśród nich pierwsze uderzenie w trakcie przyjęcia kiba—dachi
- d. Yoi-dachi, przejście do hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)
 - Mae-atama-uchi, ushiro-atama-uchi, hidari-yoko-atama-uchi, migi-yoko-atama-uchi(ki-ai), wśród nich pierwsze uderzenie w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi
- e. Yoi-dachi, przejście do migi zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie lewej nogi w tył)
 - Mae-atama-uchi, ushiro-atama-uchi, hidari-yoko-atama-uchi, migi-yoko-atama-uchi(ki-ai), wśród nich pierwsze uderzenie w trakcie przyjęcia **hidari (a nie migi ?)** zenkutsu-dachi
- f. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 12 KYU

STOPNIE W TSUNAMI

Materiał nauczania w tsunami podlony jest formalnie na etapy, nazywane stopniami wtajemniczenia. Stopnie te oznaczone są pasami o różnych kolorach

Rodzaje stopni wtajemniczenia

Stopnie wtajemniczenia dzielone są na dwie grupy :

- **Stopnie uczniowskie** ,przyznawane uczniom w procesie opanowania kolejnych partii materiału,
- **Stopnie mistrzowskie** ,przyznawane zwykle instruktorom-mistrzom

W *tsunami* występuje :

1. Dwadzieścia **stopni uczniowskich** (jap. *kyu*; wym. *kjuu*); w kolejności od 20 do 1 *kyu*; oznaczonych kolejno stopniami

- **Czerwonym,**
- **Białym**
- **Żółtym**
- **Pomarańczowym**
- **Zielonym**
- **Niebieskim**
- **Brązowym**

2. Dziesięć **stopni mistrzowskich** (jap. *dan*); w kolejności od 1 do 10 *dan* ; oznaczonych kolejno pasami:

- **Czarnym**

- **Czarno-białym**
- **Biało-czerwonym**
- **Czarno-czerwonym**
- **Czerwonym**

Wymagania na stopnie

W *tsunami* na poziomie stopni uczniowskich – **kyu** staramy się opanować cały wymagany materiał pod względem teoretycznym i praktycznym ,a także uczymy się prowadzić realną walkę .

Z kolei na poziomie stopni mistrzowskich –**dan** rozwijamy coraz większą skuteczność w walce ,a także umiejętności nauczania innych. W *tsunami* za prawdziwego mistrza uważana jest ta osoba, która nie tylko zdobyła wysokie umiejętności ,lecz także posiada uczniów i potrafi właściwie prowadzić na drodze doskonalenia się.

W stylu *tsunami* wymagania na stopnie są ściśle ustalone. W związku z tym wiadomo z góry, jaki materiał należy opanować, aby uzyskać dany stopień. W *tsunami* wymagania na stopnie zawiera publikacja „**Dankai**” („Wymagania egzaminacyjne na stopnie”)

„Dankai” w przejrzysty sposób przedstawia konkretne wymagania egzaminacyjne, które należy spełnić , aby zdobyć poszczególne stopnie , i tym samym narzuca właściwy kierunek działań na drodze doskonalenia się. W ten sposób zapewnia on (pod względem formalnym) prawidłowy i w miarę jednakowy rozwój poszczególnych członków *tsunami*.

Dzięki usystematyzowaniu wymogom na stopnie, przejrzystej metodyce oraz szkoleniu w klubie lub kole i na zgrupowaniach , przeciętnie uzdolniona osoba może już w ciągu kilku lat zdobyć w *tsunami* **czarny pas** (stopień mistrzowski 1 *dan*), oczywiście pod warunkiem ,że pracuje systematycznie.

Egzaminy na stopnie

Egzaminy na stopnie w poszczególnych stylach *karate* przeprowadzają upoważnieni do tego mistrzowie. Stopnie mistrzowskie przyznawane są zwykle przez głównego mistrza danego stylu (ewentualnie także przez innych, upoważnionych przez niego mistrzów). Z tego powodu w *tsunami* stopnie mistrzowskie (*Dan*) przyznaje założycie tego stylu – *soke* Ryszard Murat 10 *dan*.

Egzaminy na stopnie uczniowskie (*kyu*) przeprowadzają zaś także instruktorzy ze stopniami mistrzowskimi, posiadający upoważnienie głównego mistrza stylu.

Potwierdzenie stopni

Zdobyte stopnie potwierdzane są stosownymi dokumentami:

- **Kyu** (stopnie uczniowskie) –wpisami w legitymację-indeksie (jap. *buncho*; wym. *bunśio*), a czasem również certyfikatami;
- **Dan** (stopnie mistrzowskie) –certyfikatami (jap. *Menkyo-kaide*; wym. *Menkjo-kajden*) oraz wpisami w *bunsho*.

Przyznane stopnie , podobnie jak prawo jazdy czy uprawnienia lekarskie –mogą być jednak odebrane (unieważnione) osobie, której poziom uległ drastycznemu obniżeniu wskutek porzucenia praktyki lub kompromitowaniu danego stylu.

Niestety, czasami –zarówno w naszym kraju, jak i na całym świecie –występuje zjawisko fałszywego powoływania się przez różne osoby na stopnie (zwłaszcza mistrzowskie) **rzekomo** posiadane w określonym stylu. Osoby te oszukują innych i kompromitują ów styl ,ponieważ zwykle nie tylko nie posiadają umiejętności na dany stopień, lecz także często nie mają nawet elementarnej wiedzy o aktualnym obliczu danego stylu.

Potwierdzenie stopni za pomocą certyfikatów ma za zadanie ograniczenie tego zjawiska. Ponadto posiadany przez jakąś osobę stopień w danym stylu można potwierdzić drogą telefoniczną

lub listową, kontaktując się z **głównym mistrzem danego stylu** lub **Polską Federacją Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki** w Warszawie : 04-852 Warszawa, ul. Patriotów 247; Tel./ fax. (22) 615-71-46

Nukite-zuki =wbicie palcami ręki (nuki =grot, te=ręka, zuki = wbicie)

- **ippon**, =jednym
- **nihon**, =dwoma
- **sanbon**, =trzema
- **shihon**, =czterema
- **gohon** =pięcioma

Atama-uchi =uderzenie głową (atama =głowa, uchi= uderzenie)

- **mae-atama-uchi** =w przód
- **ushiro-atama-uchi** =w tył
- **yoko-atama-uchi** = w bok

Yoko-uke= sposób obrony przez zejście w bok (yoko= jap. Bok) bez obrotu.

Irimi-uke = sposób obrony przez zejście z podwójnym obrotem (irimi = jap. Nieporządek)

Odmiana irimi-uke z przeskokiem nosi nazwę **hiraki-uke** (hiraki = jap. Odkrycie)

11 KYU

Kolor pasa : pomarańczowy z 1 czarna belką

Tytuł: deshi = czeladnik, praktykant

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Wykaz stopni i tytułów
2. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Yoko-geri-fumikomi /soto-osae-uke** (zenkutsu-dachi, suri-ashi)
2. **Gedan-mawashi-geri** (zenkutsu-dachi, suri-ashi; Haisoku i Koshi)

Kihon-kumite

1. **Fumikomi-uke** (obrona przez zbliżenie, zmniejszenie dystansu, na obie strony):
 - **Kara-oi-zuki jodan** = soto-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan,

- **Mae-geri-keage** = gedan-ude-barai, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan
- 2. **Hineri-uke** (obrona przez cofnięcie, zwiększenie dystansu ;na obie strony)
- **Kara-oi-zuki chudan** = uchi-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan,
- **Mae-geri-keage** = sukui-ude-uke, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony w ustawieniu przodem)

1. Mae-ni mae-atama-ushi, oi-nihon-nukite-zuki jodan, gyaku-shihon-nukite-zuki jodan
2. Mae-ni Yoko-geri-fumikomi, gyaku-ura-zuki chuda, mae-ni mae-hiza-geri-keage
3. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
4. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

OBJAŚNIENIA 11 KYU

Wykaz stopni i tytułów w stylu tsunami

KYU- STOPNIE UCZNIOWSKIE

Stopień	Kolory Obi	Tytuły
0 kyu	czerwony	seito
20 kyu	czerwony z 1czarną belką	seito
19 kyu	czerwony z 2 czarnymi belkami	seito
18 kyu	biały	seito
17 kyu	biały z 1 czarną belką	seito
16 kyu	biały z 2 czarnymi belkami	seito
15 kyu	żółty	deshi
14 kyu	żółty z 1 czarną belką	deshi
13 kyu	żółty z 2 czarnymi belkami	deshi
12 kyu	pomarańczowy	deshi
11 kyu	pomarańczowy z 1 czarną belką	deshi
10 kyu	pomarańczowy z 2 czarnymi belkami	deshi
9 kyu	zielony	gakusei
8 kyu	zielony z 1 czarną belką	gakusei
7 kyu	zielony z 2 czarnymi belkami	gakusei
6 kyu	niebieski	gakusei
5 kyu	niebieski z 1 czarną belką	gakusei
4 kyu	niebieski z 2 czarnymi belkami	gakusei
3 kyu	brązowy	senpai
2 kyu	brązowy z 1 czarną belką	senpai
1 kyu	brązowy z 2 czarnymi belkami	senpai

DAN – STOPNIE MISTRZOWSKIE

1 dan	czarny z 1 białą belką	sensei
2 dan	czarny z 2 białymi belkami	sensei
3 dan	czarny z 3 białymi belkami	meijin
4 dan	biało czarny	renshi
5 dan	czarno biały	kyoshi
6 dan	biało czerwony	shihan
7 dan	czerwono biały	shihan
8 dan	czarno – czerwony	hanshi
9 dan	czerwono – czarny	hanshi
10 dan	czerwony	taishi

Tytuły związane z posiadanymi stopniami. :

Seito (wym. sejtoo) –jap. ‘uczeń’;

Deshi (wym. deśi) –jap. ‘starszy uczeń, czeladnik’;

Gakusei (wym. gakusej) -jap. ‘student’;

Senpai (wym. sempai) –jap. ‘starszy’;

Sensei (wym. sensej) –jap. ‘nauczyciel, mistrz ‘;

Meijin (wym. meidzin) –jap. ‘zdolny mistrz, geniusz’;

Renshi (wym. renśi) –jap. ‘wielokrotny mistrz’;

Kyoshi (wym. kjoosi) –jap. ‘wybitny mistrz, czarownik’;

Shihan (wym. śihan) –jap. ‘wielki mistrz’;

Hanshi (wym. hanśi) –jap. ‘mistrz mistrzów’;

Taishi (wym. tajśi) –jap. ‘największy mistrz, patriarcha’.

Tytułów tych używa się między innymi na treningach, ma przykład w trakcie ceremonii. Stąd też w zależności od stopnia instruktora jeden z ukłonów (przeznaczony dla instruktora) nosi nazwę **:sensei-ni rei** bądź **renshi-ni rei** itd.

Tytuł **soke** (jap. ‘założyciel, głowa’) przysługuje tylko założycielowi danego stylu ,który posiada też zwykle stopień 10 *dan*

Niemniej jednak stopień 10 *dan* i związany z tym stopniem tytuł **taishi** (jap. ‘największy mistrz, patriarcha’) może zdobywać dowolna liczba osób.

Sytuacja taka występuje w *tsunami* i kilku innych stylach walki, na przykład w *judo* i *aikido* (w których stopień 10 dan uzyskało kilku mistrzów)

Stopień 10 *dan*

Osoba uprawiająca sztukę walki wręcz często chce wiedzieć, jak można uzyskać stopień 10 *dan*.

Sprawa ta w poszczególnych stylach jest nadzwyczaj prosta. Tytuł **soke** (jap. ‘założyciel, głowa’) i związany z tym najwyższy stopień 10 dan przyjmuje ,niejako automatycznie, **założyciel** danego stylu. Jest to oczywiste, jeśli osoba ta określiła zasady i techniki danego stylu oraz dokonała podziału jego technik na poszczególne stopnie.

Nierzadko w świecie posiadane w określonym stylu stopnie mistrzowskie nie są uznawane przez mistrzów z innych stylów, głównie z powodu rozmaitych animozji i konfliktów.

W niektórych zaś stylach ,podzielonych na wiele konkurencyjnych odmian i organizacji, na przykład w *kyokushin*, stopnie uzyskiwane w jednej odmianie nie są uznawane nawet przez przedstawicieli pozostałych frakcji tego samego stylu.

Znacznie korzystniej jednak sytuacja w tej dziedzinie kształtuje się w Polsce. Większość działających w Polsce stylów (27) zrzeszona jest bowiem w Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki.

Zarząd *Federacji*, w skład którego wchodzi przywódcy tych stylów, zatwierdzają stopnie mistrzowskie, zdobywane we wszystkich stylach zrzeszonych w *Federacji*. Z tego powodu ranga tych stopni jest bardzo wysoka, a stopnie te uznawane są szeroko poza jednym stylem.

Na świecie stopień 10 *dan* posiada około 150 osób.

W Polsce stopień 10 *dan* uzyskało pięciu mistrzów (w porządku alfabetycznym):

- **Józef Brudny** – pionier *kung-fu* w Polsce, założyciel Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki
- **Tadeusz Kochanowski** – założyciel i pierwszy prezes Polskiego Związku Judo
- **Krzysztof Kondratowicz** – pionier *jiu-jitsu* w Polsce, lider stylu *goshin-ryu jiu-jitsu*
- **Ryszard Murat** – lider *karate* w Polsce, założyciel stylu *tsunami*

Stopnie te zostały przyznane i zatwierdzone w 1999 roku decyzją **przywódców** (głównych mistrzów) różnych stylów, wchodzących w skład *Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki* (skupiających 26 organizacji i różnych stylów chińskich, japońskich, koreańskich, wietnamskich, filipińskich i innych).

Certyfikaty na te stopnie wręczyli przedstawiciele polskich władz państwowych oraz samorządowych stolicy podczas wielkiego **festiwali** instruktorów dalekowschodnich sztuk walki, który odbył się 30 maja 1999 roku w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie.

Ponadto w 2003 roku stopień 10 *dan* uzyskał także mistrz **Jan Jasiewicz** – lider Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki i wiceprezes Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki.

Yoko-geri-fumikomi / sokuto-osae-uke = technika nożna, polegająca na wbiciu stopy w dół w ustawieniu bokiem do przeciwnika. W zależności od zastosowania nosi ona dwie nazwy :

- **Yoko-geri-fumikomi** = jeśli stosowana jest w ataku, jako technika zaczepna (*yoko* = bokiem, *geri* = kopnięcie, *fumikomi* = wdepnięcie)
- **sokuto-osae-uke** = jeśli stosowana jest w obronie jako blok krawędzią stopy (*sokuto* = zewnątrz krawędź stopy, dosł. Stopa-nóż, *osae* = powstrzymanie, *uke* = blok)

Gedan-mawashi-geri = kopnięcie po okręgu na dolną strefę, z reguły na wysokość kolana (*gedan* = niska strefa, *mawashi* = okrężnie, *geri* = kopnięcie). Technika ta łączy zasady dwóch innych kopnięć: *ko-mawashi geri* i *o-mawashi geri* wymaganych na 7 kyu.

Fumikomi-uke = sposób obrony przed zbliżeniem, zmniejszenie dystansu (*fumikomi* = wejście, wdepnięcie)

Hineri-uke = sposób obrony przez cofnięcie, zwiększenie dystansu za pośrednictwem :

- **suri-ashi** = kroku przestawnego
- **tsugi-ashi** = kroku dostawnego
- **hiki-uke** = odskoku

Wymowa poszczególnych terminów:

Renshi = renśi

Hanshi = hanśi

Kyoshi = kjośi

Teshi = tajśi

10 KYU

Kolor pasa : pomarańczowy z 2 czarnymi belkami

Tytuł: deshi = czeladnik, praktykant

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

1. **Charakterystyka systemu tsunami**
(obejmuje ogólne wiadomości na temat systemu tsunami)
2. **Toyo- Daleki Wschód**
(obejmuje ogólne wiadomości na temat Dalekiego Wschodu)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Rodzaje przyrządów do walki tsunami
2. Metoda medytacji : miru-koto-ni shuchu-suru (koncentracja na patrzeniu)
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Tachiwaza:**
 - Teiki-dachi
 - Renoji-dachi
 - Kosa-dachi
 - Odori-dachi
 - Heiko-dachi
 - Uchi-hachiji-dachi
 - Sanchin-dachi
 - Neko-ashi-dachi
 - Sagi-ashi-dachi
 - Nuki-ashi-dashi
2. **Zenkutsu-dachi** (suri-ashi i tsugi-ashi; z obciążeniem)
3. **Kiba-dachi** (z obciążeniem)
 - Suri-ashi,
 - Tsugi-ashi
 - Mae-tsugi-ashi
 - Ushiro-tsugi-ashi
4. **Sanchin-dachi** (suri-ashi i tsugi-ashi; z obciążeniem)
5. **Ukemi-waza/ne-waza** (przodem i tyłem)
 - Koho-ukemi = Se-ne,
 - Yoko-ukemi = yoko-se-ne

- **Zenpo-ukemi = te-ne**
- **Zenpo-kaiten-ukemi = yoko-se-ne,**
- **Chugaeri =za-ne**

Kumite

1. **(kara-oi-zuki chudan)** SOTO-NAGASHI-UKE kiba-dachi soto-ude-uke, gyaku-mawashi-zuki jodan, ko-soto-gari, yoko-gaeri-fumikomi
2. Hachiji-dachi (**atama-dori** = uchwyt za włosy) ushiro-ni zenkutsu-dachi, uchwyt za rękę + oi-zuki jodan, oi-gohon-nukite-zuki gedan, oi-shihon-nukite-zuki jodan (tą samą nogą)
3. Tokui renraku-kumite (atak mawashi-zuki jodan)
4. Tokui renraku-kumite (atak yoko-geri-fumikomi)

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony : przodem i tyłem)

1. Ushiro atama-uchi, ushiro-enpi-uchi chudan, yoko-geri-fumikomi (w tył, w miejscu, w hachiji dachi)
2. Mae-ni mae-atama-uchi, gyaku-ura-zuki chudan, oi-niho-nukite-zuki jodan, gyaku-gohon-nukite-zuki gedan, oi-shihon-nukite-zuki jodan
3. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
4. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

WERSJA EGZAMINACYJAN WYBRANYCH ELEMENTÓW

Zenkutsu-dachi

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Zenkutsu-dachi**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)
 - 2 suri-ashi mae-ni (ostatni krok ki-ai)
 - 2 suri-ashi ushiro-ni (ostatni krok ki-ai)
- c. Migi mawari (zwrot w prawo –bez przestawiania stóp)
 - 1 tsugi-ashi mae-ni (ki-ai)
 - 2 tsugi-ashi ushiro-ni (ostani krok ki-ai)
 - 1 tsugi-ashi mae-ni (ki-ai)
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zenkutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Kiba-dachi

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **kiba-dachi**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari kiba-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)
 - 2 suri-ashi mae-ni (ostatni krok ki-ai)
 - 2 suri-ashi ushiro-ni (ostatni krok ki-ai)
- c. Migi mawari (zwrot w prawo o 90⁰ –poprzez przestawienie prawej nogi)

- 1 mae-tsugi-ashi mae-ni (ki-ai)
 - 2 tsugi-ashi ushiro-ni (ostani krok ki-ai)
 - 1 ushiro-tsugi-ashi mae-ni (ki-ai)
- d. Hidari kamae-te mawari (zwrot pozycji rąk w lewo do kiba-dachi na wprost)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Ukemi-waza/ne-waza

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Ukemi-waza/ne-waza**
- b. Yoi-dachi, podanie nazwy: **koho-ukemi/se-ne:**
- Koho-ukemi przodem do oceniającego
 - Koho-ukemi tyłem do oceniającego
 - Koho-ukemi prawym bokiem do oceniającego
 - Koho-ukemi lewym bokiem do oceniającego
- c. Yoi-dachi, podanie nazwy **yoko-ukemi/yoko-se-ne**
- Yoko-ukemi przodem do oceniającego
 - Yoko-ukemi tyłem do oceniającego
 - Yoko-ukemi prawym bokiem do oceniającego
 - Yoko-ukemi lewym bokiem do oceniającego
- d. Yoi-dachi, podanie nazwy : **zenpo-ukemi/te-ne:**
- Zenpon-ukemi przodem do oceniającego
 - Zenpon-ukemi tyłem do oceniającego
 - Zenpon-ukemi prawym bokiem do oceniającego
 - Zenpon-ukemi lewym bokiem do oceniającego
- e. Yoi-dachi, podanie nazwy: **zenpo-kaiten-ukemi/yoko =se-ne**
- Hidari zenpo-kaiten-ukemi przodem do oceniającego
 - Migi zenpo-kaiten-ukemi tyłem do oceniającego
 - Hidari zenpo-kaiten-ukemi prawym bokiem do oceniającego
 - Migi zenpo-kaiten-ukemi lewym bokiem do oceniającego
- f. Yoi-dachi, podanie nazwy: **chugaeri/za-ne:**
- Chugaeri przodem do oceniającego
 - Chugaeri tyłem do oceniającego
 - Chugaeri prawym bokiem do oceniającego
 - Chugaeri lewym bokiem do oceniającego
- g. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 10 KYU

Rodzaje przyrządów do walki w tsunami :

- **Tanto** = nóż
- **Nanchaku** = krótki cep
- **Ken** = miecz
- **Hanbo** =krótki kij (pałka)
- **Bo** = kij ,

- **Yari** = włócznia
- **Sai** = trójząb
- **Torfa** = pałka z bocznym uchwytem
- **Kama** = sierp
- **Shuriken** = gwiazda

Metoda medytacji na stopień 10 kyu:

Miru-koto-ni shuchu-suru = koncentracja na patrzeniu

Metoda ta polega na maksymalnej koncentracji uwagi na patrzeniu w ciemność, przy zamkniętych oczach, z odrzuceniem wszelkich innych doznań i myśli (miru = jap. Patrzyć)

Tachi-waza = pozycje stojące :

- Teiji-dachi = pozycja znaku te w alfabecie katakana
- Renoji-dachi = pozycja znaku re w alfabecie katakana
- Kosa-dachi = pozycja skrzyżowanych nóg
- Odori-dachi = pozycja taneczna (odori = taniec)
- Heiko-dachi = pozycja równoległa
- Uchi-hachiji-dachi = wewnętrzna pozycja ideogramu „osiem”
- Sanchin-dachi = pozycja trójkątna (echin = trzy starcia)
- Neko-ashi-dachi = pozycja kota (neko=kot)
- Sagi-ashi-dachi = pozycja nogi czapli (sagi=czapla)
- Nuki-ashi-dachi = pozycja z nogą wyprzedzoną (nuki = wyprzedzony)

Ukemi-waza = zobacz objaśnieni na 15 kyu

Yoko-ukemi = pad w bok po którym przyjmujemy **yoko-se-ne** = boczną pozycję leżącą na plecach (yoko = bok, se=plecy, ne = leżąca)

Zenpo-kaite-nukemi = pod w przód z przewrotem przekątnym, po którym przyjmujemy **yoko-se-ne** = boczną pozycję leżącą na plecach (zenpo = przód , kaiten =przewrót)

Wymowa poszczególnych terminów:

Toyo = toojoo
 Teiki = teidzi
 Renoji = renodzi
 Sanchin = sancin
 Tanto = tantoo
 Nunchaku = nunczaku
 Bo = boo
 Yari = jari
 Shuriken = siuriken

Kolor pasa : zielony
Tytuł: gakusei = student
TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

- 1. Historia systemu tsunami**
(obejmuje ogólne wiadomości na temat systemu tsunami)
- 2. Geografia Dalekiego Wschodu**
(obejmuje ogólne wiadomości na temat geografii Dalekiego Wschodu)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Klasyfikacja i podział technik tsunami.
2. Metoda medytacji: Itten-ni shuchu-suri (koncentracja wzroku)
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

- 1. Tachi-waza:**
 - **Sho-kokutsu-dachi**
 - **Dai-kokutsu-dachi**
 - **Seishan-dachi**
 - **Nanami-zankutsu-dachi**
 - **Fudo-dachi**
 - **Hangetsu-dachi**
 - **Shiko-dachi**
- 2. Mae-enpi-uchi/ mae-hiji-ate, yoko-enpi-uchi/ yoko-hiji-ate**
(zenkustu-dachi i kiba-dachi; jodan, chudan)
- 3. Yoko-mawashi-enpi-uchi/ yoko-mawashi-hiji-ata**
(san-chin-dachi i fudo-dachi; jodan, chudan)
- 4. Otoshi-enpi-uchi/ otoshi-hiji-ate**
(fudo-dachi i shiko-dachi)
- 5. Mae-geri-kekomi**
(zenkutsu-dachi; suri-ashi i tsugi-ashi)

Kumite

1. Mae-ni kara-oi-zuki jodan (SOTO-NAGASHI-UKE+**soto-ude-uke, ko-soto-gari**), koho-ukemi, mae-geri fumikomi, mae-geri fumikomi
2. (**shihon-nukite jodan**) UCHI-NAGASHI-UKE+uchi-ude-ukemi, mae-geri-kaege, chwyt za bark lub włosy, szarpnięcie w tył z przyjęciem iaigoshi-dachi, gyaku-zuki gedan, oi-zuki gedan
3. Tokui yokusoku-kumite (atak mae-geri-kaege)

4. Tokui yokusoku-kumite (atak mawashi-enpi-uchi jodan)

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony : przodem i tyłem)

1. Mae-ni gedan-mawashi-gedan, gyaku-mawashi-zuki jodan , oi-soto-shutouchi jodan, mae-ni yoku-geri-fumikomi (nogą wykroczną)
2. Mae-ni oi-zuki jodan, gyaku-zuki jodan, oi-zuki jodan, mae-geri-kaege gedan (w miejscu nogą wykroczną) , gyaku-mawashi-zuki jodan, oi-mawashi-zuki jodan
3. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
4. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

WERSJA EGZAMINACYJAN WYBRANYCH ELEMENTÓW

Mae-enpi-uchi/ mae-hiji-ate, yoko-enpi-uchi/ yoko-hiji-ate

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **mae-enpi-uchi /maw-hiji-ate, yoko-enpi-uchi /yoko-hiji-ate**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari kiba-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)
 - 3 suri-ashi mae-ni zenkutsu-dachi oi mae-enpi-uchi chudan (ostatni krok ki-ai), wśród nich pierwsze uderzenie w trakcie przyjęcia hidari zenkutsu-dachi
 - 3 suri-ashi ushiro-ni zenkutsu-dachi, gyaku mae-enpi-uchi jodan (ostatni krok ki-ai), wśród nich pierwsze uderzenie gyaku bez zmiany pozycji czyli w miejscu.
- c. Migi mawari (zwrot w prawo o 90⁰ –do kiba-dachi, poprzez przestawienie prawej nogi)
 - 1 mae-tsugi-ashi mae-ni kiba-dachi, yoko-enpi-uchi jodan(ki-ai)
 - 2 tsugi-ashi ushiro-ni kiba-dachi, yoko-enpi-uchi chudan (ostani krok ki-ai)
 - 1 ushiro-tsugi-ashi mae-ni kiba-dachi, yoko-enpi-uchi jodan (ostatnie uderzenie ki-ai) wśród nich pierwsze uderzenie gyaku bez zmiany pozycji czyli w miejscu.
- d. Hidari kamae-te mawari (zwrot pozycji rąk w lewo do kiba-dachi na wprost)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJAŚNIENIA 9 KYU

Klasyfikacja podziału technik tsunami

Ogólny podział, ze względu na cel wykonania techniki:

1. **Ate-waza** = techniki zaczepne
2. **Uke-waza** = techniki obronne
3. **So-waza** = pozostałe techniki

Podział ate-waza:

- a. Ze względu na części ciała:
 - **te-ate-waza** =ręczne techniki zaczepne
 - **ashi-ate-waza** = nożne techniki zaczepne
 - **atama-ate-waza** = techniki zaczepne głową

- itd.
- b. Ze względu na cel
 - **Tsuki-waza** =wbicia,
 - **Uchi-waza** =uderzenia
 - **Keri-waza** = kopnięcia
 - **Kari-waza** =podcięcia
 - **Nage-waza** = rzuty
 - **Kuzushi-waza** = wrywanie, rozrywanie
 - **Shime-waza** = duszenia
 - **Kamsetsu-waza** = wyłamywania
 - **Osaekomi-waza** =unieruchomienia
 - **Tsukkomi-waza** =pchania

Podział uke-waza:

1. Ze względu na część ciała:
 - **Teuke-waza** = ręczne techniki obronne
 - **Ashi-uke-waza** = nożne techniki obronne
 - **Itđ.**
2. Ze względu na cel:
 - **Uke-waza** = bloki
 - **Katame-waza** = uchwyt
 - **Osaekomi-waza** =unieruchomienia
 - **Sabaki-waza** = uniki

Podział so-waza:

- **Tai-waza** = pozycje
- **Ukemi-waza** = pady
- **Undo-waza** = przemieszczenia

Tachi-waza = pozycje stojące

- **Sho-kokutsu-dachi** = pozycja tylna mała
- **Dai-kokutsu-dachi** = pozycja tylna duża
- **Seishan dachi** = pozycja przekątna
- **Naname-zankutsu-dachi** = pozycja przednia skośna
- **Fudo-dachi** = pozycja nieruchoma
- **Hangestu-dachi** = pozycja półksiężyc
- **Shiko-dachi** = pozycja kwadratowa

Enpi-uchi/hiji-ate = grupa uderzeń, wykonywanych łokciami (enpi lub hiji = łokieć, uchi lub ate = uderzenie). Rodzaje zob. 13 kyu.

- **Mae-enpi-uchi/ mae-hiji-ate** = w przód ; jodan, chudan
- **Yoko-enpi-uchi/ yoko-hiji-ate** = w bok; jodan, chudan
- **Yoko-mawashi-enpi-uchi/ yoko-mawashi-hiji-ate** =po okręgu boczną częścią łokcia
- **Otoshi-enpi-uchi/ otoshi-hiji-ate** = w dół

Mae-geri-kekomi = kopnięcie przodem wbijające (mae = przód, geri = kopnięcie, kekomi = wbicie)

Metoda medytacji na 9 kyu:

Itten-ni shuchu-suru = koncentracja wzroku na wybranym punkcie.

Metoda ta składa się z dwóch faz:

1. Przy otwartych oczach bez mrugania wpatrujemy się w punkt znajdujący się w odległości około 1 m od oczu na podłożu czy ścianie, skupiając na nim uwagę, z wyłączeniem wszystkich innych doznań i myśli
2. Zamykamy oczy i obserwujemy pojawianie się tego samego punktu, skupiając na nim uwagę, jak w poprzedniej fazie.

Wymowa poszczególnych terminów :

Fudo = fudoo

Shiko = śiko

Sho-kokutsu-dachi = śio-kookucu-daći

Kuzushi = kudzuśi

Shime = śime

Kansetsu = kansecu

Undo = undoo

8 KYU

Kolor pasa : zielony z 1 czarną belką

Tytuł: gakusei = student

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

1. **Metodyka systemu tsunami**
2. **Toyoshi** = Historia Dalekiego Wschodu
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat historia Dalekiego Wschodu)
3. **Kata-no bunkai** = egzamin dot. kata
(obejmuje wiadomości na temat kata oraz Kumo)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Ogólne zasady strategii tsunami
2. Metoda medytacji : Katei-ni shuchu-suri ichi-dan (koncentracja aktywna 1)
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Dai-kokutsu-dachi** (suri-ashi i tsugi-ashi; z obciążeniem)
2. **Uchi-shuto-uke/ uchi-shuto-uchi** (dai-kokutsu-dachi; jodan, chudan)
3. **Uchi-uraken, Tettsui-uke/ uchi-uraken, Tettsui-uchi** (kiba-dachi; jodan, chudan, gedan)
4. **Kagi-zuki** (neko-ashi-dachi; jodan, chudan, gedan)
5. **Nami-ashi** (zenkutsu-dachi, fudo-dachi, dai-kokutsu-dachi, kiba-dachi, sanchin-dachi)
6. **Yoko-geri kaege, yoko-geri-kekomi/ sokuto-osae-uke** (zenkutsu-dachi; jodan, chudan, gedan)

Kumite

1. **(oi-zuki) FUMIKOMI-UKE** + mae-geri-kekomi, gyaku-mawashi-zuki, kara-oi-zuki, kara-gyaku-zuki,
2. Gyaku hanmi (**mae-geri-kekomi) FUMIKOMI-UKE** + yoko-geri-kekomi, kontratak dowolny
3. **(yoko-geri-kekomi) SOTO-NAGASHI-UKE** +soto-ude-uke, kosoto-gari, neko-ashi-dachi, yoko-geri-fumikomi
4. **(morote-kata-dori, mae-atama-uchi)** chwyt za bark + tomoe-nage, shihon-nukite-zuki, shihon-nukite-zuki, shihon-nukite-zuki
5. Tokui yakusoku-kumite
6. Tokui yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. Mae-ni zankutsu-dachi oi-soto-ude-uke, dai-kokutsu-dachi oi-uchi-shuto-uke (tą samą ręką), zenkutsu-dachi kara-gyaku-zuki, oi-soto-shuto-uchi, gyaku-shihon-nukite-zuki
2. Mae-ni zankutsu-dachi kara-oi-zuki, sho-zenkutsu-dachi (poprzez dostawienie nogi zakroczej), ko-uchi-gari, neko-ashi-dachi, mea-geri-fumikomi
3. Mae-ni de-ashi-barai, yoko-geri-kekomi (tą samą nogą) , gyaku-mawashi-zuki, mae-atama-uchi, oi-ura-zuki chudan, gyaku-ura-zuki chudan, oi-mawashi-zuki
4. Mea-ni mea-geri-kekomi, mae-geri-fumikomi, mae-geri-keage (tą samą nogą)
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

Kata : Kumo

WERSJA EGZAMINACYJAN WYBRANYCH ELEMENTÓW

Nami-ashi

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Nami-ashi**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari kiba-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)

- 2 nami-ashi ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnia technika ki-ai), suri-ashi mae-ni zenkutsu-dachi
- 2 nami-ashi mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnia technika ki-ai), suri-ashi ushiro-ni fudo-dachi
- c. Migi mawari (zwrot w prawo z równoczesnym nami-ashi mae-ashi = nogą wykroczną i przejście do dai-kokutsu-dachi)
 - 1 nami-ashi mae-ashi = nogą wykroczną (ki-ai), mae-tsugi-ashi mae-ni dai-kokutsu-dachi
 - 2 nami-ashi mae-ashi = nogą wykroczną (ostania technika ki-ai) tsugi-ashi ushiro-ni kiba-dachi
 - 1 nami-ashi ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnia technika ki-ai), ushiro-tsugi-ashi mae-ni sanchin-dachi
- d. Hidari kamae-te mawari (zwrot w lewo do hidari zankutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Yoko-geri-keage, yoko-geri-kekomi/ sokuto-osae-uke

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Yoko-geri-keage, yoko-geri-kekomi/ sokuto-osae-uke**, Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari kiba-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył)
 - 2 yoko-geri-kekomi chudan ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai) mae-ni suri-ashi zankutsu-dachi
 - 2 yoko-geri-kegae jodan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai) ushiro suri-ashi zenkutsu-dachi
- c. Migi mawari (zwrot w prawo z równoczesnym yoko-geri-kekomi jodan)
 - 1 yoko-geri-kekomi jodan mae-ashi = nogą wykroczną (ki-ai), mae-ni tsugi-ashi zenkutsu-dachi
 - 2 yoko-geri-keage gedan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai), ushiro-ni tsugi-ashi zankutsu-dachi
 - 1 yoko-geri-kekomi chudan ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnia technika ki-ai), mae-ni tsugi-ashi zenkutsu-dachi
- d. Hidari kamae-te mawari (zwrot w lewo do hidari zankutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJEŚNIENIA 8 KYU

Ogólne zasady strategii tsunami

Strategia walki *tsunami*, którą opracował *soke* Ryszard Murat 10 dan, bazuje na stosowaniu w walce różnych technik, ściśle dostosowanych do zmieniających się sytuacji.

Na początku walki, kiedy dystans dzielący nas od napastnika jest stosunkowo duży, najczęściej używamy wyprzedzających kopnięć (jap. *keri-waza*)

Później, kiedy napastnik znajdzie się bliżej, zwykle uderzamy pięściami (jap. *Ken-waza*), kolanami (jap. *Hiza-waza*) i głową (jap. *Atam-waza*)

Następnie dochodzi do zwarcia i wtedy stosujemy podcięcia i rzuty (jap. *Nage-waza*), a także chwyt (jap. *Shime-waza*), gdyż właśnie te techniki są wtedy najskuteczniejsze

Dzięki takim zastosowaniom strategii i właściwie dobranym technikom *tsunami* zapewnia w walce (zwykle z kilkoma bezwzględny i brutalnymi napastnikami) osiągnięcie minimalnym wysiłkiem maksymalnej skuteczności.

Uchi-shuto-uke/uchi-shuto-uchi = technika ręczna, polegająca na uderzeniu krawędzią dłoni od wewnątrz (uchi = wewnątrz, shuto = krawędź dłoni). W zależności od zastosowania nosi ona dwie nazwy :

- **Uchi-shuto-uke** = jeśli jest stosowany w obronie jako blok (uke = blok)
- **Uchi-shuto-uchi** = jeśli jest stosowany w ataku jako technika zaczepna (uchi = uderzenie)

Uchi-uraken , tetsui-uke/uchi-uraken, tetsui-uchi = technika ręczna polegająca na uderzeniu uraken = grzbietem pięści lub tetsui = dolną stroną pięści od wewnątrz na zewnątrz. W zależności od zastosowania nosi ona dwie nazwy:

- **Uchi-uraken, tetsui-uke** = jeśli jest stosowana w obronie jako blok (uke = blok)
- **Uchi-uraken, tetsui-uchi** = jeśli jest stosowana w ataku jako technika zaczepna (uchi = uderzenie)

Morote-kata-dori = uchwyt oburącz za klapy (morote = oburącz, kata= klapy, dori = uchwyt)

Tomoe-nage = rzut po okręgu przez nogę, z padem w tył

Kagi-zuki = wbicie z grupy wazuki, po okręgu, przy którym nie występuje obrót tułowia.

Nami-ashi = (jap. Noga fala) =technika nożna polegająca na gwałtownym podniesieniu podudzia do poziomu , najlepiej przy unieruchomionym kolanie, mające dwa zastosowania:

- Jako technika obronna (unik przed podcięciem lub blok przed mae-geri-keage)
- Jako technika zaczepna (kopnięcie w bok i w górę)

Yoko-geri-keage = kopnięcie bokiem w górę (yoko = bok, geri = kopnięcie, keage = w górę)

Yoko-geri-kekomi/ sokuto-osae-uke = technika nożna polegająca na wbiciu stopy w cel w ustawieniu bokiem do przeciwnika. W zależności od zastosowania nosi ona dwie nazwy:

- **Yoko-geri-kekomi** = jeśli jest stosowana w ataku jako technika zaczepna (kekomi = wbicie)
- **Sokuto-osae-uke** = jeśli stosowana jest w obronie jako blok krawędzią stopy (sokuto = zewnętrzna krawędź stopy, osae = powstrzymanie, uke = blok)

Kata (jap. Forma) = forma nauki walki z kilkoma przeciwnikami jednocześnie

Bunkai (jap. Analiza) = Analiza i interpretacja kata

Kumo (jap. Chmury, pająk) = podstawowa forma systemu tsunami, w której ,w zależności od interpretacji, występuje dwóch lub trzech przeciwników. Nazwa tej formy pochodzi od sytuacji które w niej występują. Zaczepne akcje przeciwników są rozpraszane przez uke, jak ciemne chmury na niebie przez wiatr. Atakujący przeciwnicy wpadają w sieci z różnorodnych form obrony, które uke rozstawia niczym pająk i giną w nich po kolei jak muchy.

Metoda medytacji na 8 kyu:

Katei-ni shuchu-suri ichi-dan (koncentracja aktywna 1)

Przy zamkniętych oczach skupiamy uwagę na procesie –ciągu zdarzeń, np. analizujemy wydarzenia danego dnia, drogę na trening, przebieg egzaminu, kata czy własną działalność w wybranej dziedzinie

Wymowa poszczególnych terminów:

Toyoshi = toojooši
Senryaku = senryaku
Shobu = śiobu
Jiyu-kumite = dźiju-kumite
Senpo = sempo
Kogeki = koogeki
Tobo = toobo
Bogyo = boogjo
Chika-ma = ćika-ma
Hyoshi = hjooši
Tatakai-no teju = tatakaj-no tedziun
Taisen-no junbi = tajsen-no dźiumbi
Kotai = kootai
Haiso = hajsoo
Shudoken = śiudoken
Kokyu = kokjuu
To-ma = too-ma
Zanshin-dzanśin

7 KYU

Kolor pasa : zielony z 2 czarnymi belkami

Tytuł: gakusei = student

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

- 1. Kaibogaku to Serigaku = Anatomia i Fizjologia**
(obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu anatomii i fizjologii człowieka)
- 2. Ustrój państw i aktualne stosunki polityczne na Dalekim wschodzie**
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat stosunków politycznych, panujących aktualnie na Dalekim Wschodzie)
- 3. Kata no Bunkai = egzamin dot. Kata**
(obejmuje wiadomości na temat kata oraz Haito)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Senryaku – strategia tsunami.
2. Metoda medytacji : Katei-ni shuchu-suri ni-dan (koncentracja aktywna 2)
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Fudo-dachi** (suri-ashi i tsugi-ashi ; z obciążeniem)
2. **Uchikomi-ude-uke** (sanchin-dachi ; jodan, chudan)
3. **Shihon-morote-ude-uke** (seiken) :
 - Morote-age-uchi-uke ; jodan, chudan
 - Morote-soto-uchi-komiude-uke ; jodan, chudan
 - Morote-uchi-soto-ude-uke ; jodan, chudan
 - Morote-gedan-uchi-ude-uke ; jodan, chudan, gedan
4. **Kata-uke** (suri-ashi i tsugi-ashi ; zenkutsu-dachi, fudo-dachi, dai-kokutsu-dachi, kiba-dachi, neko-ashi-dachi ; tylko odmiana oi)
5. **O-mawashi-geri, ko-mawashi-geri** (zenkutsu-dachi ; jodan, chudan, gedan)
6. **Mikazuki-geri/ sokutei-mawashi-uke** (zenkutsu-dachi ; jodan, chudan, gedan)

Kumite

1. **(mae-geri-kekomi) YOKO-UKE** seishan-dachi + gedan-ude-barai, yoko-geri-kekomi, gyaku-zuki, oi-zuki.
2. **(oi-zuki) TOZA-UKE** + age-ude-uke, o-soto-geri, iaigoshi-dachi, oi-zuki gedan, Yaku-soto-tettsui-uchi, oi-shihon-nukite-zuki gedan
3. oi-zuki (UCHI-NAGASHI-UKE) **uchi-ude-uke, kouchi-gari** (na nogę zakroczną) zenpo-ukemi, yoko-geri-kekomi (w podporze na dłoniach)
4. **(yoko-geri-kekomi) YOKO-UKE** naname-zenkutsu-dachi + Yaku-uchi-ude-uke, o-mawashi-geri, Yaku-zuki, oi-zuki,
5. Tokui yakusoku-kumite
6. Tokui yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. Mae-ni mae-geri-kekomi, gyaku-zukki, mae-ni yoko-geri-kekomi, gyaku-zuki, mae-ni o-mawashi-geri, gyaku-zuki
2. Mae-ni mae-geri-kekomi, yoko-geri-kekomi, o-mawashi-geri (tą samą nogą)
3. Mae-ni mikazuki-geri, yoko-geri-fumikomi, yoko-geri-kekomi (tą samą nogą)
4. Zenkutsu-dachi, mae-ni yoko-geri-kekomi, kiba-dachi, mae-ni yoko-geri-kekomi, kiba-dachi, mae-ni yoko-geri-kekomi, zenkutsu-dachi,
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

Kata : Haito

WERSJA EGZAMINACYJAN WYBRANYCH ELEMENTÓW

Shihon-morote-ude-uke

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Shihon-morote-ude-uke** ,Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył z równoczesnym wykonaniem pierwszej techniki), dalej poruszanie się jak w zenkutsu-dachi
 - 2 mae-ni suri-ashi, Morote-age-uchi-ude-uke (ostatnie powtórzenie ki-ai) ; age-uke = strefa jodan, uchi-uke = strafa chudan
 - 2 ushiro-ni suri-ashi, Morote-soto-uchikomi-ude-uke jodan (ostatnie powtórzenie ki-ai)
- c. Migi mawari (zwrot w prawo bez przemieszczania stóp z równoczesnym wykonaniem pierwszej techniki)
 - 1 mae-ni tsugi-ashi, Morote-uchi-soto-ude-uke jodan (ostatnie powtórzenie ki-ai)
 - 2 ushiro-ni tsugi-ashi, Morote-gedan-uchi-ude-uke(ostatnie powtórzenie ki-ai) ; uchi-uke = strefa chudan, gedan-narai = strefa gedan
 - 1 mae-ni tsugi-ashi, Morote-soto-uchi-ude-uke(ostatnie powtórzenie ki-ai)
- d. Hidari kamae-te mawari (zwrot w lewo do hidari zankutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

Mikazuki-geri / sokutei-mawashi-uke

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Mikazuki-geri / sokutei-mawashi-uke** ,Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi)
 - 2 mikazuki-geri chudan ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai), mae-ni suri-ashi zankutsu-dachi,
 - 2 mikazuki-geri jodan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai),, ushiro-ni suri-ashi zenkutsu-dachi,
- c. Migi mawari (zwrot w prawo z równoczesnym pierwszym kopnięciem)
 - 1 mikazuki-geri jodan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai) mae-ni tsugi-ashi zenkutsu-dachi
 - 2 mikazuki-geri gedan mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai), ushiro-ni tsugi-ashi zenkutsu-dachi,
 - 1 mikazuki-geri chudan ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai), mae-ni tsugi-ashi zenkutsu-dachi
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zankutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJEŚNIENIA 7 KYU

Senryaku = strategia (gr. Strategia = dowództwo) to jeden z działów sztuki walki w systemie tsunami. Jest zbiorem ogólnych zasad prowadzenia walki oraz przygotowania do niej.

Strategia obejmuje następujące zagadania:

1. **Pojęcie walki:** Walka jest fizycznym starciem z przeciwnikiem (przeciwnikami), mającym na celu obezwładnienie go lub uniemożliwienie mu osiągnięcia tego samego w stosunku do nas.
2. **Rodzaje walki:**

- a) **Shobu** = walka realna
 - b) **Kumite** = walka treningowa, sparing:
 - **Kihon-kumite** = ustalona forma nauki walki,
 - **Yakusoku-kumite** = zadaniowa forma nauki walki,
 - **Jiyu-kumite** = wolna forma nauki walki
3. **Senpo** = forma działania w walce
- a) **Kogeki** = atak, działania zaczepne
 - b) **Tobo** = ucieczka
 - c) **Tasukete** = wzywanie pomocy
 - d) **Bogyo** = obrona (według systemu go-no-sen)
4. **Tataikai-no tejun** = etapy walki
- a) **taisen-no junbi** = przygotowanie starcia (celem znalezienia najlepszej sytuacji – momentu do ataku lub obrony)
 - b) **taisen** = starcie (bezpośrednie nawiązanie kontaktu fizycznego z przeciwnikiem)
 - c) **make** = porażka lub **kachi** = zwycięstwo
 - d) **kotai** = kontrolowanie oderwania się od przeciwnika (w celu przygotowania następnego starcia),
 - e) **haiso** = ucieczka (chaotyczne oderwanie się od przeciwnika)
 - f) **tsuiseki** = pościg,
5. **Shudoken** – inicjatywa w walce
- a) **Sen-no-sen** = zachowanie inicjatywy
 - b) **Go-no-sen** = przyjmowanie inicjatywy
 - Fumikomi-uke
 - Hineri-uke
 - Soto-nagashi-uke
 - Uchi-nagashi-uke
 - Irimi-uke
 - Yoko-uke
 - Toza-uke
6. **Hanmi** = pozycje w walce:
- a) **Tanden** = środek ciężkości ciała
 - b) **Antei** = stabilność pozycji
 - c) **Ugoki** = elastyczność pozycji
 - d) **Kamae-te** = pozycje rąk
 - e) **Stosunek hanmi**:
 - **Ai-hanmi** = pozycje zbieżne
 - **Gyaku-hanmi** = pozycje odwrotne
7. **Kokyu** = oddychanie w walce
8. **Kime** = kontrolowane wyładowanie energii;
- a) **Ju** = faza rozluźnienia (miękości)
 - b) **Go** = faza napięcia (twardości)
 - c) **Shunkan** = faza zatrzymania (moment)
9. **Ki-ai** = doskonałe wyładowanie energii, osiągame dzięki wyłączeniu świadomości za pośrednictwem kensei (wrzasku)

10. Waza-no han-i = zasięg techniki

11. Ma lub **kyori** = dystans w walce

- **taisen zen-no kyori** = dystans przed starciem
 - a) **ma-ai** = odległość prawidłowa (taka, żeby przeciwnik nie mógł trafić bez dodatkowego kroku, szczególnie techniką nożną),
 - b) **to-ma** = odległość za duża,
 - c) **chika-ma** = odległość za mała
- **taisen ji-no kyori** = dystans w starciu
 - a) **ma-ai** = odległość prawidłowa (taka, aby w chwili trafienia kończyna mogła wbić się w ciało przeciwnika na głębokość 10-15 cm)
 - b) **to-ma** = odległość za duża,
 - c) **chika-ma** = odległość za mała

12. Undo = przemieszczanie się,

13. Hyoshi = czas w walce,

14. Zanshin = uwaga w walce,

Uchkomi-ude-uke = blok z grupy ude-uke-waza, podobny do soto-ude-uke, ale z ręką maksymalnie zgiętą w stawie łokciowym. Stosowany do obrony dwóch sfer : jodan i chudan. Na egzaminie blok ten wykonywany jest 8 razy w sanchin-dachi:

- Ushiro-ni chudan oi i gyaku, jodan oi i gyaku
- Mae-ni chudan oi i gyaku, jodan oi i gyaku

Shihon-morote-ude-uke = cztery bloki z grupy Ude-uke-waza, wykonywane jednocześnie obiema rękami (shihon = czterokrotnie, Morote= obie ręce)

Kata-uke = blok wykonywany barkiem, ramieniem i łokciem (kata = bark, ramię). Na egzaminie demonstrowany w kilku pozycjach, lecz tylko w odmianie oi

O-mawashi-geri = kopnięcie okrężne po dużym okręgu

Ko-mawashi-geri = kopnięcie okrężne po małym okręgu

Oba te kopnięcia należą do grupy ai-mawashi-geri = wykonywanych po okręgu zgodnie , ale stopa ustawiona jest przy nich poziomo.

Powierzchni kontaktowe przy obu tych technikach:

- Koshi = brzusiec stopy
- Tsumasaki = palce stopy
- Haisoku = grzbiet stopy

Mikazuki-geri / sokutei-mawashi-uke = technika nożna z grupy ai-mawashi-geri, wykonywana po okręgu, ale ze stopą ustawioną pionowo, mająca dwa zastosowania:

- Jako technika zaczepna – kopnięcie = nosi wówczas nazwę mikazuki-geri (mikazuki = półksiężyc)
- Jako technika obronna blok = nosi wówczas nazwę sokutei-mawashi-uke (sokutei = wewnątrz stopy)

Powierzchnie kontaktowe :

- Teisoku = wewnątrz stopy
- Ura-sokuto = krawędź stopy odwrotna do sokuto

Haito (jap. Rozdarty na części) = forma systemu tsunami, w której występuje trzech przeciwników.

Nazwa tej formy pochodzi od rozwiązań taktycznych, które zostały w niej zastosowane. Każdy z trzech występujących w kata przeciwników atakuje uke zanim jeszcze zdążył on definitywnie rozprawić

się z poprzednim. Nazwa kata pochodzi od głębokiej rozterki uke, który niezgodnie z zasadą efektywności decyduje się na podjęcie walki z następnym przeciwnikiem jaszce przed całkowitym wykończeniem poprzedniego napastnika. W kata zmuszają go do tego okoliczności.

Metoda medytacji na 7 kyu:

Katei-ni shuchu-suri ni-dan (koncentracja aktywna 2)

Metoda ta, podobnie jak metoda na 8 kyu, polega na skupieniu uwagi na procesie, ciągu zdarzeń, ale przy otwartych oczach i wzroku utkwionym w jeden punkt.

Wymowa poszczególnych terminów:

Kaibogaku = kajboogaku

Giho = gihoo

Mikazuki = mikadzuki

Haito = hajtoo

6 KYU

Kolor pasa : niebieski

Tytuł: gakusei = student

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

- 1. Shinrigaku** = Psychologia
(obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu psychologii)
- 2. Język i pisma Dalekiego Wschodu**
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat języków i rodzajów pisma na Dalekim Wschodzie)
- 3. Kata-no bunkai** = egzamin dot. kata
(obejmuje wiadomości na temat kata oraz Hareta sora)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Giho – taktyka tsunami
2. Metoda medytacji : Shisen-o tobasu = rozlewanie wzroku
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Mae-teisho-osae-uke / shotei-zuki** (jodan, chudan, gedan)
2. **Ushi-haito, Haichu-uke / uchi-haito, haishu-uchi** (jodan, chudan)
3. **Tete-shuto-uke / tate-shuto-uchi, tekubi-kake-uke** (jodan, chudan)
4. **Gedan-uke / gedan-uchi, gedan-kake-uke:**
 - Shuto
 - Teisto
 - Haichu
 - Haito
5. **Gyaku-mawashi-geri / sokuto-mawashi-uke** (jodan, chudan, gedan)
6. **O-ura-mawashi-geri, ko-ura-mawashi-geri** (jodan, chudan, gedan)

Kumite

1. **(oi-zuki) FUMIKOMI-UKE** + Soto-ude-uke, ko-uchi-gari, yoko-geri-fumikomi,
2. Shihon-nukite-zuki jodan (**Soto-ude-uke, o-soto-gari, mae-geri-keage gedan**) koho-ukemi, sokuto-osae-uke, yoko-geri-kekomi (tą samą nogą)
3. Oi-zuki (**Soto-ude-uke, de-ashi-barai**) nami-ashi, oi-zuki, gyaku-zuki,
7. **(yoko-geri-kekomi) YOKO-UKE** Naname-zenkutsu-dachi + uchi-ude-uke, o-mawashi-geri, zenkutsu-dachi ; gyaku-zuki, oi-zuki,
8. Tokui yakusoku-kumite
9. Tokui yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. Mae-ni mikazuki-geri, ura-mawashi-geri (tą samą nogą)
2. Mae-ni mae-geri-kekomi, gyaku-mawashi-geri, ko-mawashi-geri (tą samą nogą)
3. Mae-ni mae-geri-keage gedan (w goleń), sanchin-dachi+mae-atama-uchi, hyaku-gohon-nukite gedan, oi-mawashi-enpi-uchi jodan
4. SOTO-NAGASHI-UKE kiba-dachi + Soto-ude-uke, uchi-uraken-uchi (tą samą nogą), gyaku-kagi-zuki jodan, oi-ura-zuki chudan, gyaku-mawashi-enpi-uchi jodan
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

Kata : Harata sora

OBJEŚNIENIA 6 KYU

Giho = taktyka (gr. Taktike = sposobność) to jeden z działów sztuki walki w systemie tsunami. Jest zbiorem konkretnych metod zastosowania technik w walce (gi = sztuka + ho = metoda, sposobów zastosowania)

Taktyka a technika i strategia

Waza (technika) to umiejętność prawidłowego wykonania określonego ruchu, natomiast giho (taktyka) jest umiejętnością zastosowania tego ruchu w walce

Senryaku (strategia) zawiera bardzo ogólne prawa dotyczące prowadzenia walki, natomiast giho (taktyka) konkretyzuje je. Na przykładą strategia twierdzi ,że aby zwyciężyć należy przeciwnika zaatakować wykonując technikę zaczepną, zaś taktyka konkretyzuje tę prawidłowość mówiąc, w jakiej sytuacji i jak należy tę technikę wykonać aby była skuteczna,

Zainteresowania taktyki

Taktyka zajmuje się rodzajami działań zaczepnych (kogeki) i obronnych (bogyo).

Rodzaje kogeki = działań zaczepnych:

- a. Podział ze względu na zajmowane miejsce w starciu:
 - Chokusetsu kogeki = atak bezpośredni,
 - Hangeki = atak następujący czyli kontratak
- b. Podział ze względu na ilość użytych technik:
 - Tandoki kogeki = atak pojedynczy
 - Renzoku kogeki = atak seryjny
- c. Podział za względu na ruchliwość :
 - Ippon kogeki = atak jednoprzęściowy
 - Taiho kogeki = atak wieloprzęściowy
- d. Podział ze względu na rodzaje atakowanych stref lub użytych technik
 - Seikoho = atak jednostajny
 - Hensoku = atak zmienny

Rodzaje bogyo = działań obronnych :

- a. Podział ze względu na cel:
 - Jiko-bogyo = samoobrona
 - Hissatsu bogyo = obrona obezwładniająca
- b. Podział ze względu na ilość użytych technik:
 - Tandoki kogeki = atak pojedynczy
 - Renzoku kogeki = atak seryjny
- c. Podział ze względu na rodzaje broniących stref lub użytych technik :
 - Seisoku bogyo = obrona jednostajna
 - Hansoku bogyo = obrona zmienna
- d. Podział ze względu na przemieszczanie się :
 - Seishi bogyo = obrona w miejscu
 - Ido bogyo = obrona w ruchu,

Podział seishi bogyo = obronnych działań w ruchu:

1. Zen-pouke = obrona przez wyprzedzenie ataku,
2. Sabaki-uke = obrona za pomocą uników

3. Toza-uke = obrona przez przyjęcie ataku (wytrzymanie)

Podział ido bogyo = obronnych działań w ruchu:

1. Fumikomi-uke = obrona przez zbliżenie, czyli zmniejszenie dystansu,
2. Hineri-uke = obrona przez cofnięcie, czyli zwiększenie dystansu,
 - Suri-ashi
 - Tsugi-ashi
 - Hiki-uke
3. Yoko-uke = obrona przez zejście w bok bez obrotu
4. Soto-nagashi-uke = obrona przez zejście w bok z obrotem na zewnątrz
5. Uchi-nagashi-uke = obrona przez zejście w bok z obrotem do wewnątrz
6. Irimi-uke = obrona przez zejście w bok z podwójnym obrotem

Mae-teisho-osae-uke / shotei-zuki = technika ręczna , podobna do chokuzuki, ale wykonana przy użyciu innych powierzchni kontaktowych:

- **Teisho** lub **shotei** = wnętrze dłoni (tei= wnętrze , sho= dłoń)
- **Kumade** = wewnętrzna część pięści w ułożeniu hiraken (kumade = łapa niedźwiedzia).

Technika ta wykonywana jest na trzy strefy i ma dwa zastosowania:

- Jako technika obronna , blok = nosi wówczas nazwę **mea-teisho-osae-uke**.
- Jako technika zaczepna –wbicie = nosi wówczas nazwę **shoteiz-uki**

Uchi-haito, haishu-uke / uchi-haito, haisho-uchi = technika ręczna, podobna do uchi-ude-uke, w której powierzchniami kontaktowymi są : haito = górna krawędź dłoni oraz Haichu = grzbiet dłoni. Wykonywana jest na dwie strefy : jodan i chudan oraz ma dwa zastosowania :

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **uchi-haito, haishu-uke**
- Jako technika zaczepna ,uderzenie = nosi wówczas nazwę **uchi-haito, haisho-uchi**

Tate-shuto-uke/ tate-shuto-uchi = technika ręczna ,podobna do uchi-shuto-uke / uchi-shuto-uchi , ale z dłonią ustawioną pionowo (tate = pionowo)

Wykonywana jest na dwie strefy: jodan i chudan oraz ma dwa zastosowania :

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **tate-shuto-uke**
- Jako technika zaczepna ,uderzenie = nosi wówczas nazwę **tate-shuto-uchi**

Tekubi-kake-uke = odmiana tate-shuto-uke, polegająca na wykonywaniu pod koniec ruchu obrotu dłonią, która zahaczając rękę przeciwnika kontratakuję ją (kake = zahaczenie, tekubi = nadgarstek)

Gedan-uke/ gedan-uchi = technika ręczna, podobna do gedan-ude-barai, ale wykonywana przy użyciu innych powierzchni kontratakowych : shuto, teisho, haishu, haito. Ma ona dwa zastosowania:

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **gedan-uke**
- Jako technika zaczepna ,uderzenie = nosi wówczas nazwę **gedan-uchi**

Gedan-kake-uke = odmiana gedan-uke, polegająca na wykonaniu pod koniec ruchu ugięcia w nadgarstku, którego zadaniem jest kontrolowanie nogi przeciwnika.

Gyaku-mawashi-geri / sokuto-mawashi-uke =technika nożna z grupy gyaku-mawashi-geri wykonywana po okręgu ,ale ze stopą ustawioną pionowo. Wykonywana jest na trzy strefy i ma dwa zastosowania:

- Jako technika zaczepna ,kopnięcie = nosi wówczas nazwę **gyaku-mawashi-geri**
- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **sokuto-mawashi-uke**

Powierzchnie kontaktowe przy tej technice : sokuto i haisoku

O-ura-mawashi-geri = kopnięcie odwrotne po dużym okręgu

Ko-ura-mawashi-geri = kopnięcie odwrotne po małym okręgu

Oba te kopnięcia należą do grupy gyaku-mawashi-geri = wykonywanych po okręgu odwrotnie, ale stopa jest ustawiona przy nich poziomo. Główną powierzchnią kontaktową przy tych technikach jest kakato = pięta.

Hareta sora (jap. Wypogodzone niebo) = forma systemu tsunami, w której występuje trzech przeciwników.

Nazwa tej formy nawiązuje do stanu psychicznego uke. Jak nic nie jest w stanie zakłócić pogody nieba po ulewnym deszczu, tak też żaden z trzech występujących w kata przeciwników nie może wyprowadzić z równowagi psychicznego uke. Ich akcje mimo iż według założeń kata są oni na najwyższym poziomie, uke kontroluje w pełni od początku do końca. Dzięki takiemu zachowaniu uke wciąga przeciwników w nieodwracalną pułapkę.

Metoda medytacji na 6 kyu:

Shisen-o tobasu = rozlewanie wzroku

Przy otwartych oczach, bez poruszania nimi i bez mrugania, nie koncentrujemy wzroku na jednym wybranym punkcie, lecz staramy się patrzeć jednocześnie na wszystko, co znajduje się przed nami. Uwagę skupiamy na wymienionej czynności całościowo, z odrzuceniem wszystkich innych doznań i myśli. Jest to znakomite ćwiczenie hen-o = „czujności” . W przeszłości metoda ta stosowana była szczególnie w Ken-jutsu (średniowiecznej japońskiej szermierce)

Wymowa poszczególnych terminów:

Shinrigaku = śinirigaku

Shisen-o tobasu = śisen-o tobas

Ken-jutsu = Ken-dźiucu

5 KYU

Kolor pasa : niebieski z 1 czarną belką

Tytuł: gakusei = student

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

1. Shakaigaku = socjologia

(obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu socjologii).

2. Toyo-geijutsu = Sztuka Dalekiego Wschodu

(obejmuje podstawowe wiadomości na temat sztuki Dalekiego Wschodu : architektury, rzeźby, malarstwa, rzemiosła, muzyki i innych dziedzin sztuki)

3. Kata-no bunkai = egzamin dot. Kata

(obejmuje wiadomości na temat kata oraz Matsukaze).

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Honbu Dojo Tsunami
2. Metoda medytacji : Susokukan = koncentracja na liczeniu oddechów
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Ten-agashi-uke / yoko-teisho-zuki, sukui-te-uke/ sukui-te-uchi** (jodan, chudan, gedan)
2. **Te-otoshi-uke / te-otoshi-zuki**
3. **Juji-uke/ Jimi-uchi** (zenkutsu-dachi-kokutsu-dachi ; jodan, chudan)
 - **Tettsui**
 - **Uraken**
 - **Shuto**
 - **Teisho**
 - **Haishu**
4. **Kakiwake-uke / kakiwake-tsukami-uke** (zankutsu-dachi-kokutsu-dachi ; jodan, chudan)
 - **Ude**
 - **Shuto**
 - **Haito**
 - **Haisho**
 - **Teisho**
5. **Heiko-zuki** (seiken ; Ura, tate, age, kara ; jodan, chudan, gedan)
6. **Hasami-zuki** (seiken ; Ura, tate, age, kara ; jodan, chudan, gedan)

Kumite

1. De-ashi-barai (**nami-ashi**), yoko-geri-kekomi (tą samą nogą), gyaku-mawashi-zuki jodan, oi-mawashi-zuki, gyaku-ura-zuki chudan, oi-nihon-nukite jodan
2. (**mae-geri-kekomi**) **UCHI-NAGASHI-UKE** + gedan-ude-barai, ko-soto-gari, mae-geri-fumikomi, yoko-geri-fumikomi,
3. Oi-zuki (**te-nagashi-uke, o-soto-gari** kontakt dowolny) ko-ho-ukemi, obrona w leżeniu i kontratak
4. Mae-geri-kekomi (**SOTO-NAGASHI-UKE + SUKUI-UDE-UKE, ko-soto-gari**, kontakt dowolny) ko-yoko-ukemi, obrona w leżeniu i kontratak.
5. Tokui yakusoku-kumite

6. Tokui yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. Ushiro-ni zenkutsu-dachi juji-ude-uke, gedan, dai-kokutsu-dachi morote-uchi-soto-ude-uke, zenkutsu-dachi oi-gohon-choku-nukite hodan + gyaku-tate-zuki chudan, chwyt za włosy + mae-ni mae-hiza-geri-kekomi, mae-hiza-geri-keage (tą samą nogą) sanchin-dachi, tate-age-enpi-uchi
2. Ushiro-ni zenkutsu-dachi oi-te-nagashi-uke, dai-kokutsu-dachi oi-uchiha-ishu-uke, zenkutsu-dach oi-nihon-age-nukite-zuki + oi-soto-shuto-uchi, chwyt za włosy, mae-ni mae-hiza-geri-keage, yoko-geri-fumikomi (tą samą nogą) sanchin-dachi otoshi-enpi-uchi,
3. Ushiro-ni dai-kokutsu-dachi oi-uchi-shuto-uke, zenkutsu-dachi oi-soto-shuto-uchi jodan + gyaku-ura-zuki chudan, oi-uchi-otoshi-uraken-uchi
4. Ushiro-ni zenkutsu-dachi juji-ude-uke gedan, dai-kokutsu-dachi kakiwake-haito-uke, zenkutsu-dachi Morote-soto-shuto-uchi, chwyt za włosy, mae-ni mae-hiza-geri-keage, sanchin-dachi gyaku-mawashi-enpi-uchi,
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

Kata : Matsukaze

OBJEŚNIENIA 5 KYU

HONBU DOJO TSUNAMI

Koordynowanie działalności tsunami na świecie zajmuje się :

Honbu Dojo Tsunami
(Centralne Biuro Tsunami)

Które prowadzi w Warszawie soke Ryszard Murat

Adres:

TSUNAMI

04-852 Warszawa Radości, ul. Patriotów 247;

Tel./ fax. (22) 615-71-46

www.karatetsunami.org

e-mail : honbu@karatetsunami.org

W Honbu Tsunami:

- Znajduje się siedziba federacji tsunami : Tsunami International Federation (jap. Renmei)
- Znajduje się siedziba Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki
- Odbywają się narady liderów i kursy instruktorskie różnych stylów
- Odbywają się różne zgrupowania tsunami
- Prowadzone jest szkolenie przedstawicieli tsunami z różnych krajów,
- Odbywają się zebrania i narady członków władz tsunami

Te-nagashi-uke /yoko-teisho-zuki =technika ręczna podobna do mawashi-zuki ale wykonywana przy użyciu powierzchni kontaktowych: teisho i kumade. Wykonywana jest na dwie strefy : jodan i chudan oraz ma dwa zastosowania :

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **Te-nagashi-uke**,
- Jako technika zaczepna, wbicie = nosi wówczas nazwę **yoko-teisho-zuki**

W momencie kontaktu dłoń może znajdować się w czterech położeniach : Ura, Tate, age.

Sukui-kara-uke / sukui-te-uchi = technika ręczna, podobna do sukui-ude-uke, ale wykonywana przy użyciu innych powierzchni kontaktowych: teisho, kumade, haito, haishu. Ma ona dwa zastosowania :

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **Sukui-kara-uke**
- Jako technika zaczepna, uderzenie = nosi wówczas nazwę **sukui-te-uchi**

Te-otoshi-uke / te-otoshi-zuki =technika ręczna podobna do otoshi-ude-uke, ale wykonywana przy użyciu teisho i kumade. Ma ona dwa zastosowania:

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **Te-otoshi-uke**
- Jako technika zaczepna, wbicie = nosi wówczas nazwę **te-otoshi-zuki**

Juji-uke / juji-uchi = technika ręczna polegająca na wypchnięciu w przód skrzyżowanych rąk (juji = krzyż). Stosowana jest na trzy strefy, przy użyciu następujących powierzchni kontaktowych : tetsui, uraken, shuto, teisho, haishu. Ma dwa zastosowania:

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **Juji-uke**
- Jako technika zaczepna, uderzenie = nosi wówczas nazwę **juji-uchi**

Kakiwake-uke/ kakiwake-tsukami-uke = ręczna technika obronna polegająca na skrzyżowaniu rąk pionowo przed sobą, a następnie na silnym rozłożeniu ich w celu rozerwania oburęcznego uchwytu przeciwnika lub zablokowania techniki heiko-zuki albo Hasami-zuki (kakiwake =klin). Stosowana jest na dwie strefy : jodan i chudan ,przy użyciu następujących powierzchni kontaktowych : Ude, shuto, haito, haishu, teisho.

Z pozycji wyjściowej do skrzyżowania przed sobą przenosimy ręce w dwojaki sposób :

- Od dołu = ruchem podobnym do Ura-zuki
- Od góry = ruchem podobnym do otoshi-enpi-uchi

Na egzaminie demonstrujemy oba te sposoby.

Kakiwake-tsukami-uke = obmiana kakiwake-uke, przy której chwytamy dłońmi ręce przeciwnika.

Heiko-zuki = wbicie oburącz w tę samą strefę w ustawieniu rąk równolegle (heiko = równolegle). Technika ta stosowana jest na trzy strefy w następujących ustawieniach pięci: Ura, Tate, age.

Matsukaze (jap. Wiatr od sosen, wiatr w sosnach) forma systemu tsunami, w której występuje trzech przeciwników.

Metoda medytacji na 6 kyu:

Susokukan = koncentracja na liczeniu oddechów

Przy otwartych oczach, ze wzrokiem utkwionym w jednym punkcie, koncentrujemy uwagę na czynności liczeniu oddechów. Liczymy wdech – ichi, wydech – ni, wdech – san, wydech –shi, itd. do dziesięciu, a następnie od nowa,

Wymowa poszczególnych terminów:

Shakaigaku = śiakajgaku
Juji = dźuudźi
Kakiwaje = kakitake
Matsukaze = macukadze

4 KYU

Kolor pasa : niebieski z 2 czarnymi belkami

Tytuł: gakusei = student

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

1. **Kyoikugaku = Pedagogia**
(obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu pedagogiki)
2. **Toyo-bangaku = Literatura Dalekiego Wschodu**
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat literatury Dalekiego Wschodu)
3. **Kata-no bunkai = egzamin dot. Kata**
(obejmuje wiadomości na temat kata oraz nijusei)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Punkty witalne
2. Metoda medytacji : Zuisokukan = koncentracja na śledzeniu oddechów.
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Otoshi-geri** (5 odmian po każdej z grup technik) :
 - **Mae-geri**
 - **Yoko-geri**
 - **Ushiro-geri**
 - **Ai-mawashi-geri**
 - **Gyaku-mawashi-geri**
2. **Otoshi-kakato-geri** (zenkutsu-dachi ; obie odmiany : Soto i uchi)
3. **Ushiro-geri-kekomi, ushiro-geri-fumikomi, ushiro-geri-keage/ ushiro-kake-geri**
(zenkutsu-dachi suri-ashi i tsugi-ashi ; jodan, chudan, gedan)
4. **Awase-zuki, yama-zuki** (zenkutsu-dachi; seiken, jodan, chudan, gedan)

5. **Teisho-awase-uke/ teisho-awase-zuki** (zenkutsu-dachi; jodan, chudan, gedan)
6. **Sokumen-awase-uke / soku men-awase-zuki** (dai-kokutsu-dachi ; jodan, chudan, gedan)

Kumite

1. Mae-geri-kekomi (**TOZA-UKE gedan-ude-barai**) ko-ura-mawashi-geri (tą samą nogą), fudo-dachi gyaku-ushiro-enpi-uchi chudan, nami-ashi, fudo-dachi uchi-tettsui-uchi jodan, zenkutsu-dachi gyaka-zuki chudan,
2. Yoke-geri-kekomi (**TOZA-UKE Soto-ude-uke**) o-ura-mawashi-geri (drugą nogą), zenkutsu-dachi gyaku-soto-tettsui-uchi jodan
3. (**kizami-zuki**) **TOZA-UKE** te-nagashi-uke, o-soto-gari, ia-igoshi-dachi oi-zukigedan, gyaku-zyki gedan
4. (**uchi-otoshi-kakato-geri**) **UCHI-NAGASHI-UKE** + uchi-ude-uke, yoko-geri-fumikomi, uchi-otoshi-kakato-geri, ko-ura-mawashi-geri (tą samą nogą)
5. Toku yakusoku-kumite
6. Toku yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. Mae-ni mae-geri-kekomi, ko-mawashi-geri (tą samą nogą) postawienie nogi + obrót, mae-ni ushiro-ger-kekomi postawienie nogi + obrót, zenkutsu-dachi, „mae-ni yko-geri-kekomi, ura-mawashi-geri (tą samą nogą)
2. Mae-ni yoko-geri-kekomi, ushiro-geri-kekomi, mae-geri-kekomi (tą samą nogą w różnych kierunkach)
3. Mae-ni mae-geri-kekomi, yoko-geri-kekomi, ushiro-geri-kekomi, o-mawashi-geri, Ura-mawashi-geri, (tą samą nogą, w różnych kierunkach)
4. Mae-ni mae-geri-kekomi, gyaku-mawashi-geri, ko-mawashi-geri, Ura-mawashi-geri (tą samą nogą)
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z 5 technik)

Kata : Nijusei

WERSJA EGZAMINACYJAN WYBRANYCH ELEMENTÓW

Otoshi-geri

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **otoshi-geri**,
- b. Yoi-dachi, podanie nazwy kopnięcia wyjściowego z grupy mae-geri np. **mae-geri-kekomi**
 - Wykonanie mae-geri-kekomi/ otoshi-geri z hachiji-dachi z odstawieniem nogi w tył do hidari-zenkutsu-dachi,
 - Wykonanie mae-geri-kekomi / otoshi-geri nogą wykroczną z postawieniem jej do hidari zenkutsu-dachi

- c. Yoi-dachi, podanie nazwy kopnięcia wyjściowego z grupy yoko-geri np. **yoko-geri-keage**,
 - Wykonanie mae-geri-kekomi/ otoshi-geri z hachiji-dachi z odstawieniem nogi w tył do hidari-zenkutsu-dachi,
 - Wykonanie mae-geri-kekomi/ otoshi-geri z hachiji-dachi z odstawieniem nogi w tył do hidari-zenkutsu-dachi,
- d. Yoi-dachi, podanie nazwy kopnięcia wyjściowego z grupy ushiro-geri, np. **ushiro-geri-kekomi**
 - Wykonanie ushiro-geri-kekomi / otoshi-geri z hachiji-dachi z odstawieniem nogi w tył do hidari-zenkutsu-dachi,
 - Wykonanie ushiro-geri-kekomi / otoshi-geri nogą wykroczną z postawieniem jej do hidari zenkutsu-dachi
- e. Yoi-dachi, podanie nazwy kopnięcia wyjściowego z grupy ai-mawashi-geri, np. **mikazuki-geri**
 - Wykonanie mikazuki-geri / otoshi-geri z hachiji-dachi z odstawieniem nogi w tył do hidari zenkutsu-dachi,
 - Wykonanie mikazuki-geri / otoshi-geri nogą wykroczną z postawieniem jej do hidari zenkutsu-dachi
- f. Yoi-dachi, podanie nazwy kopnięcia wyjściowego z grupy gyaku-mawashi-geri np. **o-ura-mawashi-geri**
 - Wykonanie o-ura-mawashi-geri / otoshi-geri z hachiji-dachi z odstawieniem nogi w tył do hidari zenkutsu-dachi,
 - Wykonanie o-ura-mawashi-geri / otoshi-geri nogą wykroczną z postawieniem jej do hidari zenkutsu-dachi
- g. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJĘŚNIENIA 4 KYU

Punkty witalne (jap. Kyusho)

Na stopień 4 kyu wymagane jest znajomość 4 punktów witalnych (kyusho), ich umiejscowienia, sposoby oddziaływania na nie oraz efekty tego oddziaływania:

- Me - oczy
- Gekon - podbródek
- Kyosen - splot słoneczny
- Kin – genitalia

Przygotować się należy na podstawie książki „ Karate dla początkujących i zaawansowanych”.

Otoshi-geri =grupa kopnięć, wykonywanych stopą z góry w dół (otoshi = obniżenie), bezpośrednio po innej technice nożnej np. mae-geri-kekomi, mikazuki-geri itp. Na egzaminie należy zademonstrować otoshi-geri bezpośrednio po technikach, wybranych z pięciu grup kopnięć.

Powierzchnie kontaktowe stopy przy otoshi-geri : kakato, teiso-ku, Ura-sokuto, koshi, tsumasaki, haisoku.

Otoso-kakato-geri = kopnięcie wykonywane z góry w dół (otoshi = obniżenie) z piętą (kakao) jako powierzchnią kontaktową . Dzieli się na dwie odmiany:

- **Soto** = gdy stopę unosimy do pozycji wyjściowej od zewnątrz, ruchem podobnym do mikazuki-geri
- **Uchi** = gdy stopę unosimy do pozycji wyjściowej od wewnątrz, ruchem podobnym do gyaku-mawashi-geri

Otoshi-kakato-geri różni się od otoshi-geri ukierunkowaniem od razu na atak piętą z góry w dół i tym samym silniejszy ruch obniżający, podczas gdy otoshi-geri wykonywane jest jako następstwo innego kopnięcia, jego druga faza i w związku z tym ruch obniżający nie jest wówczas zbyt silny.

Ushiro-geri =grupa kopnięć po linii prostej w tył :

- Kekomi = wbijające
- Fumikomi = wdeptujące
- Kaege = wznoszące

Ushiro-kake-geri =odmiana ushiro-geri-keage z zahaczeniem piętą w ostatniej fazie kopnięcia (kake = hak)

Awase-zuki = wbicie oburącz na tę samą lub różne strefy pionowym ułożeniem pięści, przy tułowi ustawionym prosto.

Yama-zuki = wbicie oburącz na tę samą lub różne strefy w ustawieniu pionowym pięści, przy mocno skręconym tułowi, pozwalającym na zejście z linii ataku przy równoczesnym ataku przeciwnika (nazwa techniki pochodzi od kształtu ideogramu, yama =góra)

Awase-zuki i yama-zuki = stosowane są na trzy strefy w następujących ustawieniach pięści : Ura, tate, age, kara.

Teisho-awase-uke / teisho-awase-zuki =technika ręczna polegająca na wypchnięciu w przód rozwartych dłoni, złączonych w nadgarstkami.

Stosowana jest na trzy strefy, przy użyciu powierzchni teisho lub kumade i ma dwa zastosowania:

- Jako technika obronna, blok = nosi nazwę **Teisho-awase-uke**
- Jako technika zaczepna , wbicie = nosi wówczas nazwę **teisho-awase-zuki**

Sokumen-awase-uke / Sokumen-awase-zuki =technika ręczna, polegająca na połączeniu grzbietami obu dłoni i zagarnięcia nimi po linii poziomej strefy jodan lub chudan. Powierzchnia kontaktowa: teisho lub kumade. Technika ta ma dwa zastosowania :

- Jako technika obronna, blok = nosi nazwę **Sokumen-awase-uke**
- Jako technika zaczepna , wbicie = nosi wówczas nazwę **Sokumen-awase-zuki**

Nijusei (jap. Rozdwojenie, dwoistość) = forma systemu tsunami, w której występuje dwóch przeciwników. Nazwa tej formy pochodzi od reakcji i zachowania się w walce dwóch występujących w niej przeciwników. Akcja obu przeciwników, początkowo połączone ze sobą w harmonijną całość, są przez uke w skuteczny sposób udaremniane. Poprzez odpowiednie manewrowanie między nimi uke prowadzi do zakłócenia , a następnie przerywania ich harmonijnie naprzemianstronnego wymierzania serii trafień.

Metoda medytacji na 4 kyu:

Zuisokukan = koncentracja na śledzeniu oddechów

Przy otwartych oczach koncentrujemy uwagę na śledzeniu procesu oddychania, ale bez liczenia oddechów. Wyobrażamy sobie, że oddychamy jednocześnie przez nos oraz tanden. Metoda ta szybko prowadzi do zjednoczenia umysłu z ciałem Ma ona zatem na celu stymulację odczuwania stanu bodai.

Wymowa poszczególnych terminów:

Kyoikugaku = kjooiku-gaku

Zuisokukan = dzujsojukan

Yama = jama
Nijusei = nidziusej

3 KYU

Kolor pasa : brązowy

Tytuł: senpai = asystent

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

1. **Tetsugaku to Shukyogaku** = Filozofia i Religioznawstwo
(obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu filozofii i religioznawstwa)
2. **Toyo-shukyo-to** = Prądy religijne i filozoficzne Dalekiego Wschodu
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat prądów religijnych i filozoficznych Dalekiego Wschodu)
3. **Kata-no bunkai** = egzamin dot. Kata
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat kata i Sato)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Historia Tsunami
2. Metoda medytacji : Misogi
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Yoko-geri-fumikiri, ushiro-yoko-geri** (zenkutsu-dachi ; jodan, chudan, gedan)
2. **Gedan-teisoku-geri / sokutei-osae-uke** (zenkutsu-dachi)
3. **Haiwan-ude-nagashi-uke, mae-ude-hineri-uke** (zenkutsu-dachi ; seiken : jodan, chudan)
4. **Mae-ude-deai-osae-uke / mae-ude-deai-osae-uchi** (zenkutsu-dachi ; seiken ; jodan, chudan)
5. **Uchi-age-uke / uchi-age-uchi** (neko-ashi-dachi)
 - **Uraken**
 - **Keito**
 - **Kakuto / koken**
6. **Kizami-zuki, nagashi-zuki** (zenkutsu-dachi, seiken ; jodan, chudan, gedan)

Kumite

1. **(gyaku-mawashi-geri) FUMIKOMI-UKE** + sokumen-awase-uke, chwyt za barki, ko-soto-gari, mae-geri-fumikomi,
2. **(o-mawashi-geri) TOZA-UKE** + mae-ude-hineri-uke, yama-zuki,
3. **(yama-zuki)** Morote-gedan-uke-barai + haiwen-ude-nagashi-uke, awase-zuki
4. O-mawashi-geri (**iaigoshi-dachi, yoko-geri-fumikomi**) , Ura-mawashi-uke tą samą nogą (**yoko-ukemi, o-mawashi-geri**), sokuto-osae-uke, yoko-geri-fumikomi, mae-geri-keage, mae-geri-fumikomi (tą samą nogą)
5. Toku yakusoku-kumite
6. Toku yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. San-ren-geri (5 technik x 3 razy po jednej z każdej grupy) :
 - Mae-geri,
 - Yoko-geri
 - Oi-mawashi-geri
 - Gyaku-mawashi-geri
 - Ushiro-geri
2. Mae-ni zenkutsu-dachi oi-mae-ude-deai-osae-uke chudan, gyaku-mae-ude-hineri-uke jodan, SOTO-NAGASHI-UKE zenkutsu-dachi + oi-mae-ude-hineri-uke jodan + gyaku-soto-tetsui-uchi jodan, oi-shihon-age-nukite, gyaku-shihon-age-nukite
3. Ushiro-ni zenkutsu-dachi sokumen-awase-uke jodan, gyaku-soto-shuto-uke + oi-uchi-shuto-uchi, gyaku-nihon-nukite jodan,
4. Mae-ni zenkutsu-dachi oi-nagashi-zuki jodan, chwyt za włosy, mae-ni mawashi-hiza-geri chudan, sanchin-dachi oi-soto-otoshi-shuto-uchi
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z co najmniej 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z co najmniej 5 technik)

Kata

1. Sato
2. Tokui kata sankyu (10-12 technik)

OBJEŚNIENIA 3 KYU

HISTORIA TSUNAMI

System *tsunami* założył w 1979 prawnik **Ryszard Murat**.

Opracował on wówczas podstawowe zasady tego stylu i przyjął dla niego japońską nazwę **tsunami** (jap. „wielka fala”)

Ryszard Murat jako założyciel , w systemie *tsunami* nosi tytuł **soke** (jap. Założyciel, głowa) oraz **taishi** (jap. „wielki mistrz, patriarcha”) i posiada najwyższy stopień 10 dan.

Formułując zasady systemu *tsunami* Ryszard Murat wykorzystał i harmonijnie połączył założenia wielu starożytnych i nowożytnych systemów Wschodu oraz Zachodu, odnosząc się do różnych dziedzin.

System *tsunami* powstał w marcu 1979 roku, kiedy to Ryszard Murat w mieście Kutno w środkowej Polsce otworzył pierwszy klub *tsunami*, do którego w ciągu dwóch tygodni przystąpiło ponad 80 członków.

W ciągu dwóch następnych lat system *tsunami* stopniowo się rozwijał, zarówno pod względem założeń ideowych, jak i pod względem organizacyjnym. W tym okresie założonych zostało 11 pierwszych klubów *tsunami* w następujących miastach: Kutno, Gostynin, Płock, Sierpc, Żyglin, Łowicz, Mieczysławów, Kłodawa, Konin, Włocławek, Warszawa.

12 października 1980 w pierwszym klubie w Kutnie, Ryszard Murat zorganizował **I zjazd tsunami** (jap. *Taikai*). Uczestniczyli w nim przedstawiciele wymienionych jedenastu pierwszych klubów *tsunami*.

Na zjeździe tym powołana federację *tsunami* **Tsunami Renmei** (inaczej *Tsunami International*), której prezesem został Ryszard Murat.

Następnie odbyło się jeszcze wiele zjazdów *tsunami* w miejscowościach: Warszawa, Kutno, Bydgoszcz, Toruń i Puławy.

W ciągu pierwszych dziesięciu lat od pojawienia się (1979-1989) system *tsunami* rozwijał się w Polsce niezwykle dynamicznie.

W okresie tym powstało wiele klubów i kół. Ponadto kilka tysięcy osób zaczęło się samodzielnie doskonalić się według zasad *tsunami*.

Miejscowości w których powstały kluby i sekcje (jap. *Dojo*) *tsunami* w porządku alfabetycznym: Biała Podlaska, Błonie, Bolesławiec, Brzeziny, Bydgoszcz (kilka klubów), Bytom, Chorzów, Ciechanów, Ciechocinek, Częstochowa, Dęblin, Elbląg, Głowno, Gniezno, Golina, Gostynin, Góra Kalwaria, Grójce, Grudziądz, Inowrocław, Kazimierz Dolny, Kielce, Kisielice, Kłodawa, Koluszki, Koło, Konin, Konstancin, Krośniewice, Kurów, Kutno, Legionowo, Lewiczyn, Lipno, Lublin, Łęczyca, Łomża, Łowicz, Łódź (kilka klubów), Maruszów, Międzyrzec Podlaski, Nakło, Nowa Sól, Olsztyn, Ostrowiec Świętokrzyski, Ożarów Mazowiecki, Piaseczno, Piastów, Piekoszów, Piła, Płock (kilka klubów), Płońsk, Poznań, Przasnysz, Przeworsk, Puławy, Radom, Raszyn, Siedlice, Sierpe, Słupca, Sochaczew, Solec Kujawski, Starachowice, Strawczyn, Stryków, Tomaszów Mazowiecki, Toruń, Warszawa (wiele klubów), Włocławek, Zabrze, Zgierz, Zielonka, Żyglin.

Miejscowości w których powstały koła (jap. *Dantai*) *tsunami* w porządku alfabetycznym: Będzin, Biała Podlaska, Białystok, Braniewo, Bytom, Celestynów, Chełm, Chojna, Chorki, Czaplonek, Czarna Białystocka, Częstochowa (kilka kół), Drzewica, Dziecinne, Dzierżożenko, Gdański, Goczałkowice, Gorzów Wlkp., Góra św. Małgorzaty, Hajnówka, Hrubieszów, Jabłonowo Pomorskie, Jakubowo, Jelenia Góra (kilka kół), Katowice (kilka kół), Kluczbork, Kostrzyn, Kozienice, Kraków (kilka kół), Krosno nad Wisłokiem, Krosno Odrzańskie, Krośniewice (kilka kół), Kunów, Legionowo, Lipkowo, Lipkowie, Lubawa, Łapanów, Łomnica, Mikołajki, Miocin Dolny, Mińsk Mazowiecki, Mońki, Nieszawa, Nisko, Olecko, Oleśnica, Orneta (kilka kół), Ornontowice, Osiek, Otwock, Ożarów (koło Sieradza), Parsęcko, Piaseczno, Pokój, Przybysławiec, Radom, Radzików, Radziłów, Raszyn, Ragożyn Nowy, Ruda Śląska, Runowo, Rzepin, Sandomierz, Skarżysko-Kamienna, Skierniewice, Stara Wieś, Stryków, Sypniewo, Tomaszów Mazowiecki (kilka kół), Trzebnica, Twarogi Lackie, Warszawa (kilka kół), Wiesznice, Włodawa, Wrocław, Wyczechy, Wymysłów, Żagań (kilka kół).

Dużą rolę w *tsunami* o grywiają zgrupowania (jap. *Sesshin*), na których spotykają się i wspólnie ćwiczą osoby z różnych klubów i kół *tsunami*, a także indywidualni członkowie *tsunami*.

W 1988 roku system *tsunami* (jako **styl walki**) wszedł w skład najważniejszej w Polsce organizacji sztuk walki : **Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki** ,zrzeszającej 27 związków różnych stylów uprawianych w Polsce : japońskich (*ju-jutsu, aikido, karate*) , chińskich (*kung-fu/wu-shu*), koreańskich (*taekwondo*), wietnamskich, filipińskich i innych.

Federacja ta zajmuje się zatwierdzaniem regulaminów różnych związków, w tym regulaminów nadawania stopni, przyznawaniem i zatwierdzaniem stopni mistrzowskich, organizowaniem festiwalu dalekowschodnich sztuk walki oraz prowadzeniem kursów instruktorskich.

W ciągu pierwszych dziesięciu lat istnienia systemu *tsunami* znalazł również właściwe uznanie w środowisku sztuk walki wręcz. Świadczy o tym między innymi fakt, że założyciel i przywódca systemu *tsunami* **Ryszard Murat** w 1989 roku został wybrany przez liderów różnych stylów na **prezesa** wspomnianej Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki (i pełni tę funkcję już cztery kolejne kadencje)

Ponadto w uznaniu za jego umiejętności i zasług w 1999 roku Zarząd *Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki* (skupiający przywódców 27 organizacji różnych stylów sztuki walki) przyznał Ryszardowi Muratowi **najwyższy stopień mistrzowski 10 dan**.

Oprócz Ryszarda Murata jeszcze trzech polskich mistrzów otrzymało wówczas promocję na stopień 10 dan (tu w porządku alfabetycznym):

- **Józef Brudny** –pionier *kung-fu* w Polsce, założyciel Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki
- **Tadeusz Kochanowski** –założyciel i pierwszy prezes Polskiego Związku Judo
- **Krzysztof Kondratowicz** –pionier *jiu-jitsu* w Polsce ,lider stylu *goshin-ryu jiu-jitsu*

Wymieni czterech mistrzowie otrzymali certyfikaty na stopień 10 dan z rąk przedstawicieli polskich władz państwowych oraz samorządowych stolicy 30 maja 1999 roku na IX festiwalu instruktorów dalekowschodnich sztuk walki w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie.

Niezależnie od tego , za zasługi w rozwoju sztuki walki i za udział w przygotowaniu projektu o kulturze fizycznej **Ryszard Murat** –jako jedyny przedstawiciel sztuk walki –otrzymał specjalnie podziękowania od najwyższego organu władzy w Polsce : **Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej**.

W 1989 roku rozpoczął się także kolejny okres w rozwoju systemu *tsunami*: **międzynarodowy**

Od tego czasu zaczęły go bowiem uprawiać osoby z innych krajów: Rosji, Ukrainy, Białorusi, Litwy, Mołdawii, Tatarstanu, Izraela, Anglii, USA, Kanady, Włoch, Japonii, Wietnamu , Cypru itd.

Wiele z nich po stosownym przeszkoleniu pod kierunkiem *soke* Ryszarda Murata i innych instruktorów *tsunami* zaczęło prowadzić kluby *tsunami* w różnych regionach świata : w Europie, Azji, Afryce i Ameryce.

Przyczyną dynamicznego rozwoju systemu *tsunami* na świecie jest prostota oraz trafność i atrakcyjność jego założeń.

Yoko-geri-fumikiri = kopnięcie bokiem wbijające z cięciem (*kiri* = cięcie), wykonywane na trzy strefy.

Ushiro-yoko-geri = kopnięcie wbijające w tył z bocznym ustawieniem stopy, wykonywane na trzy strefy. Powierzchnie kontaktowe: Sokuto, kakato

Gedan-teisoku-geri / sokutei-osae-uke = technika nożna, polegająca na wbiciu nogi w przód ze stopą ustawioną w poziomo, ale odwrotnie. Powierzchnia kontaktowa: teisoku. Technika ta wykonywana jest tylko w strefę gedan i ma dwa zastosowania :

- Jako technika zaczepna, kopnięcie = nosi wówczas nazwę **Gedan-teisoku-geri**
- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **sokutei-osae-uke**

Haiwan-ude-nagashi-uke = blok opływający (nagashi = opływanie), ze ściągnięciem przedramienia w tył, przy którym powierzchnią kontaktową jest haiwan (część przedramienia od strony uraken). Blok ten stosowany jest na dwie strefy: jodan i chudan.

Mae-ude-hineri-uke = blok przedramieniem, podobny do uchi-uke-uke ale z odwrotnymi parametrami:

- Obrót przedramieniem wykonywany jest w odwrotnym kierunku,
- Tułów obraca się za ruchem ręki

Mae-ude-deai-osae-uke / mae-ude-deai-osae-uchi = technika ręczna, polegająca na silnym wypchnięciu przedramienia w przód w ustawieniu poziomym, stosowana na dwie strefy: jodan i chudan. Ma ona dwa zastosowania.

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **Mae-ude-deai-osae-uke** i służy do zablokowania wbicia uderzenia łokciem lub kopnięcia w pozycji wyjściowej tych technik,
- Jako technika zaczepna, uderzenie przedramieniem = nosi wówczas nazwę **mae-ude-deai-osae-uchi**

Ushiro-age-uke / uchi-age-uchi = technika ręczna, polegająca na uniesieniu ręki od wewnątrz w górę. Powierzchnie kontaktowe:

- Uraken = grzbiet pięści
- Keito = grzebień koguta
- Kakuto = nadgarstek (inaczej koken)

Technika ta ma dwa zastosowania

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **Ushiro-age-uke**
- Jako technika zaczepna, uderzenie przedramieniem = nosi wówczas nazwę **uchi-age-uchi**

Kizami-zuki = wbicie z mocnym wypadem

Nagashi-zuki = wbicie opływające (nagashi = opływanie) wykonywane z jednoczesnym zejściem z linii ataku przeciwnika.

Sato (jap. Wieś rodzinna) = forma systemu tsunami, w której występuje trzech przeciwników.

Nazwa tej formy pochodzi od skojarzenia z sytuacją, w której powracający do domu rodzinnego wędrowiec zastaje w nim wrogów. Niewielki zakres ruchu wykonywanych technik świadczy o pełnej, totalnej bezwzględności toczonej walki, w której liczy się tylko maksymalna skuteczność.

Metoda medytacji na 3 kyu : Misogi

Przy otwartych oczach staramy się odczuwać, jak powietrze (symbolizujące cały wszechświat) wpływa przez nozdrza i tanden, rozchodzi się po ciele, wypełnia nas, a później Orzy wydechu stopniowo wychodzi, zarówno łącząc się z otoczeniem. Jest to więc koncentracja na integracji z otoczeniem za pośrednictwem procesu oddychania, mająca na celu stymulację odczuwania stanu nehan.

Wymowa poszczególnych terminów:

Shukyogyaku = śiuukjoogaku

Toyo-shukyo-to = tojoiuukjoo-to

Seiryuto = seirjutoo

Kizami = kidzami

2 KYU

Kolor pasa : brązowy z 1 czarna belką

Tytuł: senpai = asystent

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

1. **Hogaku** = Prawoznawstwo
(obejmuje podstawowe wiadomości z zakresu prawoznawstwa)
2. **Nihon** = Japonia
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat Japonii)
3. **Kata-no bunkai** = egzamin dot. Kata
(obejmuje wiadomości na temat kata oraz San sao)

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Morote-mawashi-uke** (sanchin-dachi : Ken, shu)
2. **Tobikonde-geri** (5 technik z każdej grupy) :
 - Mae-geri,
 - Yoko-geri
 - Oi-mawashi-geri
 - Gyaku-mawashi-geri
 - Ushiro-geri
3. **Hirabasami-uke / Hirabasami-zuki** (jodan, chudan, gedan ; odmiany choku i mawashi ; rodzaje ; Ura, tate, age, kara)
4. **Ashibo-uke, ashikubi-kake-uke** (chudan, gedan)
5. **Morote-tsukami-uke , morote-sukui-uke** (zenkutsu-dachi)
6. **Seiryuto-uke / Seiryuto-uchi** (sanchin-dachi)

Kumite

1. **(oi-zuki) –SOTO-NAGASHI-UKE**-kiba-dachi + morote-tsukami-uke, gyaku-soto-shuto-uchi chudan, oi-otoshi-enpi-uchi, gyaku-otoshi-tettsui-uchi
2. **(mae-geri-kekomi)** ashibo-uke, kontakt dowolny
3. **(tobikonde-mae-geri-kekomi) SOTO-NAGASHI-UKE** + sukui-ude-uke, gyaku-ura-hiraken-zuki chudan, chwyt drugą ręką za włosy i szarpnięcie w ty, gyaku-mawashi-zuki
4. **(yoko-geri-kekomi) SOTO-NAGASHI-UKE lub TOZA-UKE** iaigoshi-dachi + gyaku-zyki gedan, zankutsu-dachi oi-zuki jodan, gyaku-zuki jodan

5. Toku yakusoku-kumite

6. Toku yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. Go-ren-geri (5technik x 5 razy; po jednej z każdej grupy)
2. Ushiro-ni dai-kokutsu-dachi kakiwake-uke, zenkutsu-dachi Morote-hirabasami-uchi jodan, Morote-kakuto (koken)-uchi jodan, Morote-otoshi-enpi-uke, oi-shihon-age-nukite-zuki + gyaku-ura-nukite-zuki jodan
3. Ushiro-ni sanchin-dachi oi-tekubi-kake-uke chudan, oi-te-nagashi-uke jodan, oi-yoko-mawashi-enpi-uke jodan, oi-gedan-teisho-uke (tą samą nogą), mae-ni yoko-geri-fumikomi (w stopę) yoko-geri-fumikomi (w kolano) , gyaku-mawashi-geri, ko-ura-mawashi-geri (tą samą nogą)
4. Mae-ni ashibo-uke (nogą wykroczną), yoko-geri-fumikomi (w kolano), ko-ura-mawashi-geri (tą samą nogą), gyaku-mawashi-zuki, oi-mae-hirabasami-zuki
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z co najmniej 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z co najmniej 5 technik)

Kata

1. San Sao

2. Tokui kata nkyu (12-15 technik)

WERSJA EGZAMINACYJAN WYBRANYCH ELEMENTÓW

Morote-mawashi-uke

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Morote-mawashi-uke** ,Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari sanchin-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył),
 - Morote-mawashi-ken-uke (równocześnie z przyjęciem hidari sanchi-dachi)
 - Morote-mawashi-iken-uke (w przeciwnym kierunku, ki-ai)
- c. Hidari mawari (zwrot w lewo o 90⁰ do migi sanchin-dachi z równoczesnym blokiem)
 - Morote-mawashi-shu-uke (z równocześnie ze zwrotem)
 - Morote-mawashi-shu-uke (w przeciwnym kierunku, ki-ai)
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo o 90⁰ do migi sanchin-dachi z równoczesnym blokiem)
 - Morote-mawashi-shu-uke (z równocześnie ze zwrotem)
 - Morote-mawashi-shu-uke (w przeciwnym kierunku, ki-ai)
- e. Hidari mawari (zwrot w lewo o 90⁰ do migi sanchin-dachi z równoczesnym blokiem)
 - Morote-mawashi-ken-uke (z równocześnie ze zwrotem)
 - Morote-mawashi-iken-uke (w przeciwnym kierunku, ki-ai)
- f. Hidari mawari (zwrot w lewo o 90⁰ z równoczesnym przyjęciem yoi-dachi,) tachi-zen, tachi-rei

Tobikonde-geri

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Tobikonde-geri** ,Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył),

- 2 tobikonde-mae-geri-kekomi (ostatnie kopnięcie ki-ai)
- 2 tobikonde-ushiro-geri-kekomi (ostatnie kopnięcie ki-ai), mae-ni zenkutsu-dachi
- c. Migi mawari (zwrot w prawo z równoczesnym kopnięciem)
 - 2 tobikonde-yoko-geri-kekomi (ostatnie kopnięcie ki-ai), mae-ni kiba-dachi
 - 3 tobikonde-ko-ura-mawashi-geri (ostatnie kopnięcie ki-ai), mae-ni kiba-dachi,
 - 2 tobikonde-mikazuki-geri (ostatnie kopnięcie ki-ai), mae-ni zenkutsu-dachi
- d. Hidari mawari (zwrot w lewo do hidari zankutsu-dachi)
- e. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJEŚNIENIA 2 KYU

Organizacje sztuki walki w Polsce

Na stopień 2 kyu wymagana jest znajomość organizacji sztuk walki w Polsce. Są to organizacje, zajmujące się rozwojem poszczególnych stylów.

27 takich organizacji zrzeszonych jest w Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki i Sportów Walki. Należy znać nazwy tych organizacji oraz nazwisk, niezrzeszonych w PDFWiSW.

Ponadto należy znać nazwy i nazwiska liderów co najmniej trzech organizacji, niezrzeszonych w PDFWiSW.

Przygotować się należy na podstawie książki „Karate dla początkujących i zaawansowanych”.

Morote-mawashi-uke = podwójny blok okrężny, stanowiący połączenie czterech bloków: uchi-ude-uke i gedan-ude-barai oraz sukui-ude-uke i soto-ude-uke lub sukui-ude-uke oraz uchi-ude-uke i gedan-ude-barai, wykonanych z zamkniętymi pięściami (Ken) lub otwartymi dłońmi (shu). Na egzaminie blok ten wykonywany jest 8 razy w sanchin-dachi:

- Ushiro-ni = oba warianty : Ken i shu
- Mae-ni = oba warianty : Ken i shu

Tobikonde-geri = kopnięcie wykonywane ze skokiem, ale z trafieniem w momencie stykania się nogi z podłożem (tobikonde = jap. Niby skok). Na egzaminie pokazuje się tobikonde-geri z użyciem pięciu technik, po jednej z każdej grupy keru-waza.

Hirabasami-zuki / Hirabasami-uke = technika ręczna podobna do choku-zuki i mawashi-zuki, ale wykonywana przy użyciu innej powierzchni kontaktowej : hirabasami = krawędź dłoni między kciukiem i palcem wskazującym po ich rozwarciu (hira = otwarte, Hasami = nożyce ; w złożeniach słowo Hasami utwardza się i zmienia w basami). Stosowana jest na trzy strefy w dwóch odmianach

- Choku = po linii prostej w przód,
- Mawashi = po okręgu

Ma ona dwa zastosowania:

- Jako technika obronna, blok = nosi wówczas nazwę **Hirabasami-uke**,
- Jako technika zaczepna, wbicie = nosi wówczas nazwę **Hirabasami-zuki**

W momencie trafienia stół może znajdować się w czterech położeniach : Ura, tate, age, kara.

Ashibo-uke = blok zagarniający podudziem ustawionym pionowo (ashibo = noga drąg, inaczej sune = jap. Podudzie.)

Ashikubi-kake-uke = odmiana ashibo-uke, polegającym na mocnym ugięciu stopy w stawie skokowym (ashikubi = staw skokowy), które ma na celu zahaczenie (kake = hak) atakującej nogi przeciwnika

Morote-tsukami-uke = podwójny blok : tate-shuto-uke (z chwyceniem za kończynę przeciwnika) i te-nagashi-uke ; z równoczesnym zejściem z lini ataku, zamieniającym się zwykle w dźwignię

Morote-sukui-uke = podwójny blok , sukui-teisho-uke (z chwytem za kończynę przeciwnika) i te-otoshi-uke, zamieniający się zwykle w dźwignię

Metoda medytacji na 2 kyu

Koan = medytacja na przypadku

Jest to koncentracja na paradoksalnej zagadce filozoficznej, którą rozwiązać można przede wszystkim za pomocą intuicji, w stanie oświecenia (jap. Satori)

1 KYU

Kolor pasa : brązowy z 2 czarnymi belkami

Tytuł: senpai = asystent

TEST SPRAWNOŚCIOWY = według tabeli

BUN'YA = NO SHIKEN = EGZAMINY PROBLEMOWE

1. **Keieigaku** – zarządzanie
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat organizacji i kierowania)
2. **Chugoko, Chosen, Mongoru** = Chiny, Korea, Mongolia,
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat Chin, Korei i Mongolii)
3. **Kata-no bunkai** = egzamin dot. kata
(obejmuje podstawowe wiadomości na temat kata oraz San ishi)

SHOHO-NO SHIKEN = EGZAMIN WSTĘPNY

1. Najważniejsi instruktorzy tsunami.
2. Metoda medytacji: Shikan-taza
3. Znajomość materiału z egzaminu technicznego

JISSAI-NO SHIKEN = EGZAMIN TECHNICZNY

Kihon

1. **Tobi-mae geri-kekomi**

2. **Tobi-yoko-geri-kekomi**
3. **Tobi-mikazuki-geri**
4. **Tobi-kara-zuki** (seiken: oi-zuki i gyaku-zuki)
5. **Tobi-soto-tettsui-uchi**
6. **Torade-uchi** (zenkutsu-dachi; jodan, chudan, gedan)

Kumite

1. Yakusoku-kumite (obrona przed **tobi-mae-geri-kekomi**)
2. Yakusoku-kumite (obrona przed **Tobi-yoko-geri-kekomi**)
3. Yakusoku-kumite (obrona przed **Tobi-mikazuki-geri –kekomi**)
4. Yakusoku-kumite (obrona przed **Tobi-soto-tettsui-uchi**)
5. Tokui yakusoku-kumite
6. Tokui yakusoku-kumite

Renraku-waza

(kombinacje wykonuje się na obie strony: przodem i tyłem)

1. Ju-ren-geri (5technik x 10 powtórzeń z każdej grupy keru-waza),
2. Gedan-san-ren-geri (5 technik x 3 powtórzenia z każdej grupy keru-waza)
3. Nidan-tobi-geri (kombinacja dwóch dowolnych technik nożnych w skoku)
4. San-ren-tobi-zuki (trzy wbicia w skoku)
5. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z co najmniej 3 technik)
6. Tokui renraku-waza (kombinacja własna złożona z co najmniej 5 technik)

Kata

1. **San ishi**
2. **Tokui kata ikkyu (15-18 technik)**

WERSJA EGZAMINACYJAN WYBRANYCH ELEMENTÓW

Tobi-mae-geri-kekomi

- a. Tachi-zen, tachi-rei, podanie nazwy: **Tobi-mae-geri-kekomi** ,Yoi-dachi,
- b. Przyjęcie hidari zenkutsu-dachi (poprzez odstawienie prawej nogi w tył),
 - 1 Tobi-mae-geri-kekomi ushiro-ashi = nogą zakroczną (ki-ai)
- c. Mawari (zwrot o 180⁰ do zenkutsu-dachi)
 - 1 Tobi-mae-geri-kekomi mae-ashi = nogą wykroczną (ostatnie kopnięcie ki-ai)
- d. Migi mawari (zwrot w prawo o 90⁰ do migi zenkutsu-dachi)
 - 1 tobi-mae-geri-kekomi mae-ashi = nogą wykroczną (ki-ai)
- e. Mawari (zwrot o 180⁰ do zenkutsu-dachi)
 - 2 tobi-mae-geri-kekomi ushiro-ashi = nogą zakroczną (ostanie kopnięcie ki-ai)
- f. Mawari (zwrot o 180⁰ do zenkutsu-dachi)
 - 1 tobi-mae-geri-kekomi mae-ashi = nogą wykroczną (ki-ai)

- g. Hidari mawari (zwrot w lewo o 90⁰ do hidari zankutsu-dachi)
- h. Yoi-dachi, tachi-zen, tachi-rei

OBJEŚNIENIA 1 KYU

Najważniejsi instruktorzy tsunami

Na stopień 1 kyu wymaga się ogólnej znajomości najważniejszych instruktorów tsunami : polskich i zagranicznych. Przygotować należy się na podstawie książki „ Karate dla początkujących i zaawansowanych”.

Tobi-geri = kopnięcie z trafieniem w skoku (tobi = skok). W momencie kontaktu druga noga powinna być maksymalnie ugięta w stawie kolanowym i przyciągnięta do tułowia

Tobi-zuki = wybiecie z trafieniem w skoku

Tobi-uchi = uderzenie z trafieniem w skoku

Torade-uchi = uderzeniem tygrysa (Tora= tygrys), końcami ugiętych palców w czterech płaszczyznach ruchu :

- Soto = z zewnątrz
- Uchi = od wewnątrz
- Age = w górę
- Otoshi = w dół

San ishi (jap. Trzy kamienie) = forma tsunami, w której występuje trzech przeciwników. Nazwa tej formy pochodzi od ilości występujących w nim rozwiązań technicznych i taktycznych. Jak rzucone w powietrze kamienie lecą na początku do celu z wielką szybkością, następnie toczą się po ziemi ,aby w końcu znieruchomieć , tak też w kata walka toczy się w powietrzu lub w siedzących, bądź leżących pozycjach na ziemi.

Metoda medytacji na 1 kyu :

Shikan-taza

Jest to metoda bez obiektu, bez zamierzeń – oczekiwanie, koncentracja na zachowaniu przytomności, Zanami (shihan-taza = jap. Tylko siedzenie)

Wymowa poszczególnych terminów:

Chosen = ćioosen

Chugoku = ćiuugoku

Mongoru = mongooru

Isi = iśi

Shikan-taza = śikan-taza