

POWSTANIE KARATE

Karate to w tłumaczeniu na język polski "puste ręce". Nazwa doskonale odzwierciedla zasady panujące w tej sztuce walki - chodzi o to, by pokonać przeciwnika, nie używając do tego żadnej innej broni niż siły własnego ciała.

Karate uchodzi za japońską sztukę walki i choć Japończycy bardzo się do jej spopularyzowania przyczynili, minęło wiele wieków, zanim ta dyscyplina trafiła do Kraju Kwitnącej Wiśni. Uważa się, że karate powstało na Okinawie - dziś wyspie japońskiej, jednak w czasach kształtowania się tej sztuki walki - suwerennym terytorium.

W 1906 roku Japończycy najechali na Okinawę. Aby nie dopuścić do rebelii, władzę wyspy zabrano do Japonii w charakterze zakładnika, a w stolicy Okinawy, Naha, rozlokowano japońską policję. Zabiegi te miały ułatwić kontrolę wewnętrznych spraw wyspy. Wszystkich wojskowych uznano za wyjętych spod prawa przestępców, a broń skonfiskowano. Japończycy byli pewni, że pozbawieni broni wyspiarze się nie zbuntują. Ponieważ nie znali mieszkańców Okinawy, nie wiedzieli, że integralną częścią spuścizny odziedziczonej po przodkach były właśnie sztuki walki. W wyniku powiązań handlowych z Chinami chińskie style i szkoły kung – fu wymieszały się z miejscowymi sztukami walki. Sztuki walki bez broni znane były jako Okinawa – te („dłoń Okinawy”). Po zasięgnięciu rady u mnichów żyjących w górach mieszkańcy wyspy, ćwicząc na słomianych matach i mokrym piasku kształtowali podstawowe zręby swojej sztuki walki.

Walczyli także rolnicy, którzy używane przez siebie na co dzień narzędzia wykorzystywali w nowy sposób. W ich rękach przemieniały się w śmiertelną broń. I tak na przykład uchwyt młynka do ryżu (tonfa) używany był do odpierania uderzeń samurajskiego miecza, sierp zaś (kama) doskonale bronił przed atakami włóczni i mieczy. Owa przemiana narzędzi rolniczych zapoczątkowała współczesną sztukę walki kobudo, która oryginalnej zaadoptowanej wersji wykorzystywana jest we współczesnej sztuce Oyama Karate.

Wraz z techniką walki, wyewoluowała również filozofia karate, która mówi, że ma być ono nie tylko drogą do pokonania przeciwnika, ale i metodą samorozwoju. Duże znaczenie w karate przywiązuje się do słowa "sztuka" towarzyszącemu "walce". Karateka ma posiadać sztukę wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do celu, ma być pracowity. Jedno z japońskich powiedzeń brzmi "Trzy lata na skale" - zawiera w sobie mądrość, która mówi, że nie należy szybko tracić cierpliwości. Masutatsu Oyama, jeden z najbardziej uznanych karateków XX wieku twierdził natomiast, że osoby trenujące karate bardziej powinny wziąć sobie do serca stwierdzenie: "Dziesięć lat na skale" i być wytrwałymi nie tylko w treningach, ale również w pokonywaniu przeciwności dnia codziennego.

OYAMA KARATE

Twórcą Oyama Karate jest Wielki Mistrz Shigeru OYAMA, 10 DAN - wybitny autorytet i legenda Światowego Karate. W 1983 roku jako Saiko Shihan (Najwyższy Mistrz) - posiadacz 8 dan, opuścił szeregi Międzynarodowej Organizacji Karate Kyokushinkai - IKO. Jedną z przyczyn tej decyzji była chęć nieskrępowanego realizowania własnej wizji pełnokontaktowej walki wręcz, zreformowania archaicznych technik oraz nieefektywnych metod treningowych. Oyama po kilkudziesięciu latach praktyki i studiów nad dalekowschodnimi systemami walki stworzył neoklasyczną dyscyplinę, opartą z jednej strony na japońskiej tradycji karate Kyokushin, z drugiej strony na najbardziej skutecznych i sprawdzonych formach walki takich jak np. Muay Thai. Żył 80 lat, zmarł w Nowym Jorku 14.02.2016r. (07.07.1936 - 14.02.2016). Shigeru Oyama to na pewno jeden z największych mistrzów kontaktowego karate na świecie, najwybitniejszy uczeń twórcy Karate Kyokushin - Masutatsu Oyamy. W ciągu swojej blisko 70-letniej kariery zasłynął m.in.: zwycięskimi pełnokontaktowymi walkami ze 100 kolejnymi czarnymi pasami, pokazami łamania kantem dłoni stosów bloków lodowych, a także demonstracjami zbijania gołymi rękami klingi ostrego miecza samurajskiego w chwili zadawanego cięcia.

W Oyama Karate obowiązuje autorski system szkolenia dzieci, dostosowany do ich możliwości psychicznych i fizycznych oraz dwupionowy model szkolenia młodzieży i dorosłych. Generalnie walki treningowe i sportowe prowadzone są zarówno w wersji knockdown - tj. bez atakowania głowy rękami, jak i według reguł face-contact karate - z atakiem rąk w rękawicach na głowę; z pełnym (full contact karate) średnim (semi – knockdown) i lekkim (light contact, semi - knockdown) kontaktem.

Oyama Karate jest dyscypliną walki o walorach użytkowych, zarówno w pełnokontaktowej formule sportowej walki (full contact i knockdown), jak i w zwykłej samoobronie.

Wyróżniające dla stylu Oyama spośród innych dyscyplin kontaktowego karate jest szybkie przemieszczanie się, wyprzedzanie ataku przeciwnika, zejścia z linii ciosu wraz z równoczesnym kontratakiem, rotacyjna praca ciała.

Innowacją w stosunku do swojego poprzednika, stylu Kyokushin, jest wprowadzenie do systemu szkoleniowego Oyama treningu bronią (kobudo) opierającego się na ćwiczeniach oraz wykonywaniu form z użyciem Sai, Tonfa, Bo.

Założycielem i liderem Polskiej Organizacji Oyama Karate jest [Hanshi Jan Dyduch](#), 8 dan z Krakowa (ur. 24.01.1956 r.).

W 2001 roku Jan Dyduch został wybrany Prezesem Zarządu Stowarzyszenia Oyama Karate w Polsce i Polskiej Federacji Oyama Karate. W 2003 r. liderzy współpracujących ze sobą ogólnopolskich związków karate (Shorin-ryu, IFK Kyokushin, All Style Karate, Shotokan, Goju-ryu) powierzyli mu funkcję prezesa Polskiej Federacji Karate.

Hanshi Jan Dyduch wychował wielu znakomitych zawodników i instruktorów m.in. Mistrzów Świata Knockdown Oyama Karate, wielu medalistów mistrzostw Europy, dziesiątki medalistów mistrzostw Polski i Pucharu Polski. Wyszkolił bądź wypromował około 170 posiadaczy czarnych pasów Oyama Karate w Polsce.

WYMAGANIA DLA BIAŁYCH PASÓW

10 kyu

Seiken ago uchi – uderzenie w podbródek dwoma kostkami na grzbiecie pięści

Mae keage jodan – kopnięcie prostą nogą przed siebie na wysokość głowy

Kin geri – niskie kopnięcie

Hiza geri – kopnięcie kolaniem

Liczenie po japońsku – 1 ichi (idzi) 2 ni (ni) 3 san (san) 4 shi (shi) 5 go (go) 6 roku (roku) 7 shichi (schi) 8 hachi (haczi) 9 kyu (kju) 10 ju (dziu)

9 junior kyu

Fumi ashi – sposób poruszania się (zakroczny)

Kosar – sposób poruszania się (przeskok)

Seiken chudan uchi w pozycji walki – uderzenie proste

9 senior kyu

Okuri ashi – sposób poruszania się (wykroczny)

Soto mawashi keage – kopnięcie okrężne prostą nogą do środka

Uchi mawashi keage – kopnięcie okrężne prostą nogą na zewnątrz

Mae geri chudan – kopnięcie ze zgiętej nogi, na wprost w korpus.

8 junior kyu

Zenkutsu dachi – pozycja

Uraken ganmen uchi – uderzenie odwróconą pięścią przed siebie

Uraken sayu uchi – uderzenie odwróconą pięścią na bok

Seiken chudan tsuki – pchnięcie na korpus

8 senior kyu

Znajomość przysięgi dojo (w Oyama Karate)

Umiejętność wiązania pasa

Mawashi geri gedan – kopnięcie okrężne ze zgiętej nogi na udo.

Seiken furi uchi – uderzenie sierpowe

Seiken shita uchi – krótkie niskie uderzenie

WYMAGANIA DLA KOLOROWYCH PASÓW

7 junior kyu

Ushiro geri chudan – kopnięcie w tył ze zgiętej nogi na korpus

Seiken jodan uke – blok osłaniający strefę górną

Seiken uchi uke – blok od środka

Seiken soto uke – blok do środka

Seiken gedan barai – blok zagarniający na zewnątrz

7 senior kyu

Seiken chudan uchi + mawashi geri jodan – kombinacja uderzenia prostego z kopnięciem okrężnym

Mae geri chudan + mawashi geri jodan – kombinacja kopnięcia na wprost z kopnięciem okrężnym

6 junior kyu

Kiba dachi – pozycja jeźdźca

Junt suki – pchnięcie z pozycji jeźdźca uzyskiwane z rotacyjnej pracy ciała

Seiken sanbon tsuki – potrójne uderzenie na wprost na trzy strefy

Yoko geri gedan – kopnięcie boczne ze zgiętej nogi na strefę poniżej pasa

6 senior kyu

Tate Ken – uderzenie pięścią ułożoną pionowo

Tetsui oroshi uchi – „uderzenie pięścią młot” znad głowy w dół

Tetsui yoko uchi – uderzenie „pięścią młot” w bok

Tetsui hizo uchi – uderzenie „pięścią młot” po okręgu w żebra

Seiken chudan uchi + Seiken shita uchi – kombinacja uderzenia prostego z niskim ciosem

6 junior kyu

Kokutsu dachi – pozycja

Shuto uke – blok kantem dłoni

Shuto sakutsu uchi komi – uderzenie kantem dłoni po przekątnej na obojczyk

Shuto sakutsu uchi – uderzenie kantem dłoni znad głowy w dół

Shuto hizo uchi – uderzenie kantem dłoni po okręgu w żebra