

PIOTR BARTOSZEWSKI

Kata

SAN ISHI

(jap. trzy kamienie)

津波 TSUNAMI
02-758 WARSZAWA
ul. Czarnomorska 17/138
tel. (0-22) 642-22-30

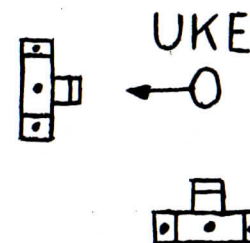
KATA
SAN ISHI

/ jap. trzy kamienie /

Nazwa kata pochodzi od ilości występujących w nim rozwiązań technicznych i faktycznych. Jak rzucone w powietrze kamienie lecą na początku do celu z wielką siłą, następnie toczą się po ziemi, aby w końcu znieruchomieć. Tak też w kata walka toczy się w powietrzu lub siedzących bądź leżących pozycjach na ziemi.

OBJAŚNIENIA DO ILUSTRACJI :

Poszczególne techniki kata zostały przedstawione z przodu i z lewej strony wykonującego kata. Na lewej stronie, postacię widziane z przodu to górne rysunki a widziane z lewej strony to dolne rysunki.



Także na lewej stronie u dołu znajdują się schematy ułożenia stóp :



- położenie stopy w pozycji wyjściowej



- położenie stopy w pozycji końcowej

Interpretacja technik znajduje się na każdej prawej stronie .

Przedstawiona jest z przodu i z lewej strony UKE .

Interpretacja widziana z przodu oznaczona jest literką P.

Natomiast widziana z lewej strony literką L .

Wszystkie techniki są ponumerowane od 1 do 26 .

Przy ich numerach znajdują się nazwy technik .

Techniki bardziej złożone podzielone są na poszczególne fazy .

Interpretacja kata San Ishi ma za zadanie przedstawić obrazowo , zastosowanie poszczególnych technik kata w walce realnej .

Może być jedną z wielu możliwych do wykonania .

Kata San Ishi

kōkyu/ oddychanie/, hyōshi/ rytm/ **tōki/ czas/**
oraz **ki-ai** .

/wdech/

1. Tachi-rei.

nazwa kata: San Ishi / wdech i wydech /

2. Yōi./wdech i wydech/ pauza 3 sek.

3. Uchi-shuto-uke /wydech/

4. Mawashi-enpi-uchi /wydech/

5. Ō-soto-gari/wydech/

6. Zenkutsu-dachi /wdech/

7. Tobikonde-mae-geri-kekomi /wydech/

8. Gyaku-zuki / wydech /

9. Oi-zuki /wydech /

10. Yoko-ushiro-geri-kekomi/wydech/

11. Tsuru-ashi-dachi ō-ura-mawashi-geri/wdech/

12. Ō-ura-mawashi-geri / wydech /

13. Zenkutsu- dachi /wdech/

14. Mae-geri-kekomi /wydech/

15. Mae-geri-keage /wydech/

16. Mae-geri-keage/wydech/ **KIAI** - pauza 1,5 sek.

17. Tate-shuto-uke /wydech/

18. Morote-tsukami-uke /wydech/

19. Tobi-yoko-geri-kekomi /wydech/

20. Tate-shuto-uke /wydech/

21. Morote-tsukami-uke /wydech/

22. Ura-zuki /wydech/

23. Soto-tettsui-uchi /wydech/ **KIAI** -pauza 1,5 sek.

24. Mae-hiza-geri-kekomi /wydech/

25. Yōi. - pauza 3 sek. /wdech i wydech/

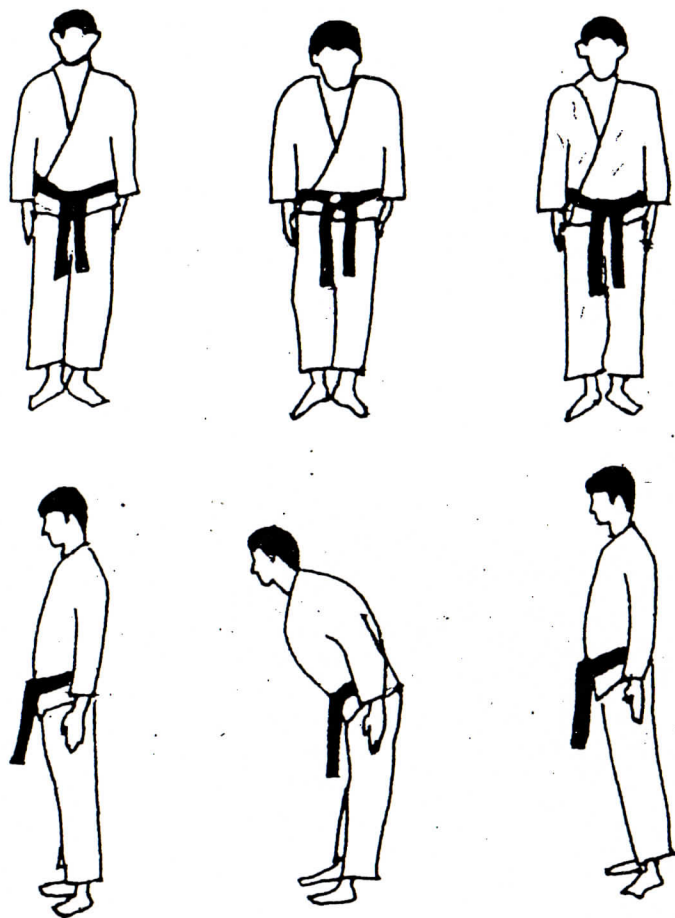
26. Rei. / wdech i wydech /

HYŌSHI-RYTM :

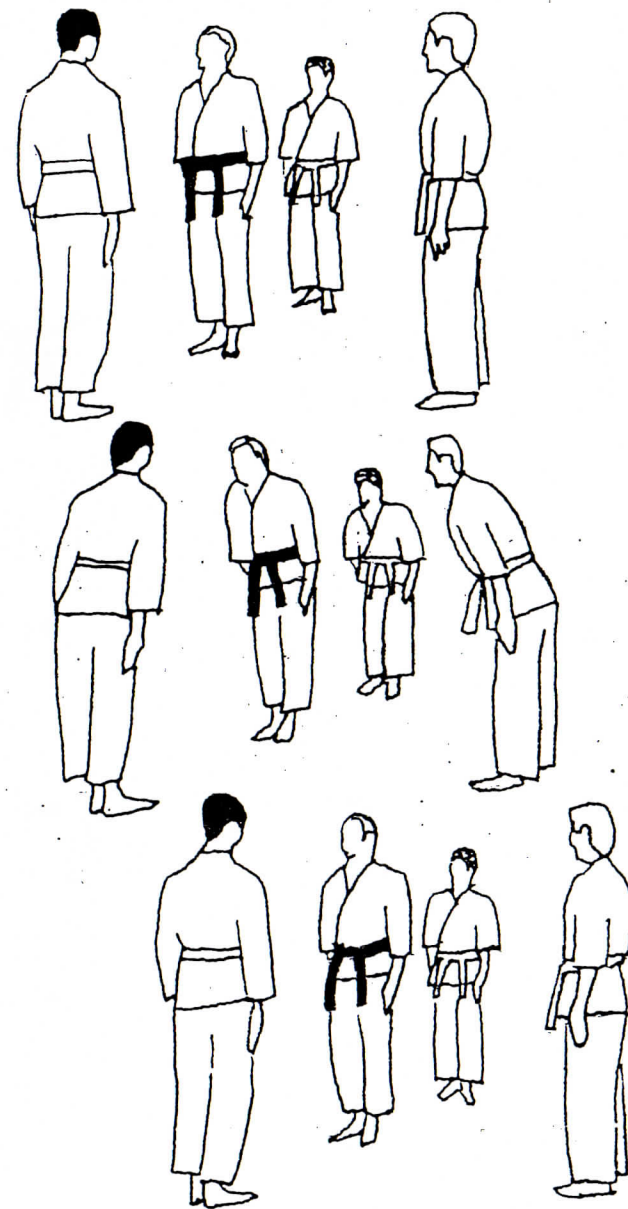
1-2 - 3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16-17,
18,19,20,21,22,23-24,25 - 26 .

Tōki/czas/

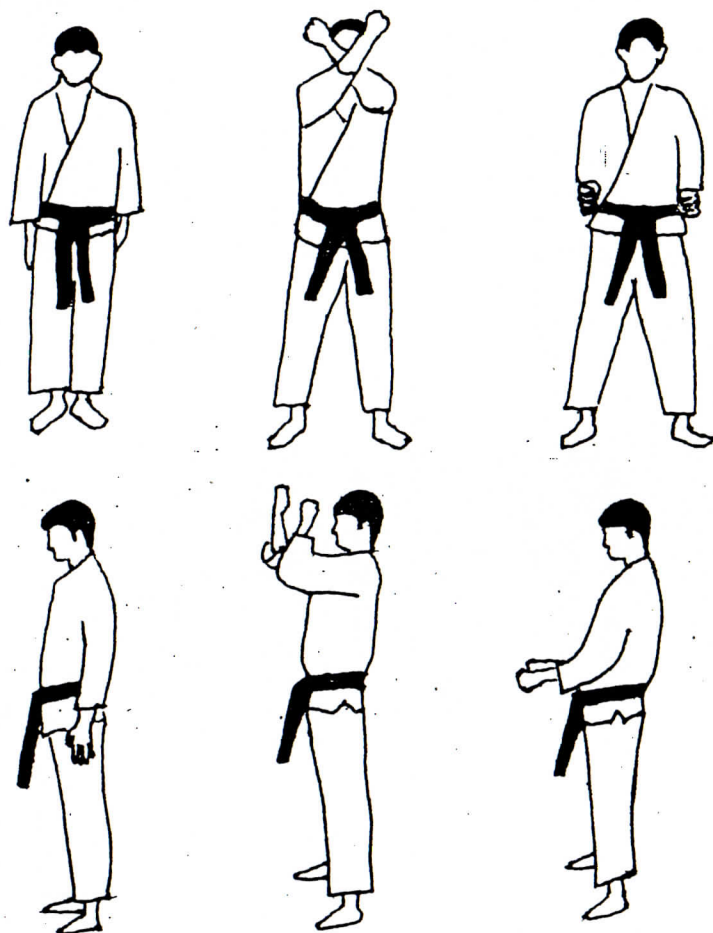
Czas wykonania kata San ishi wynosi 20-25 sekund.



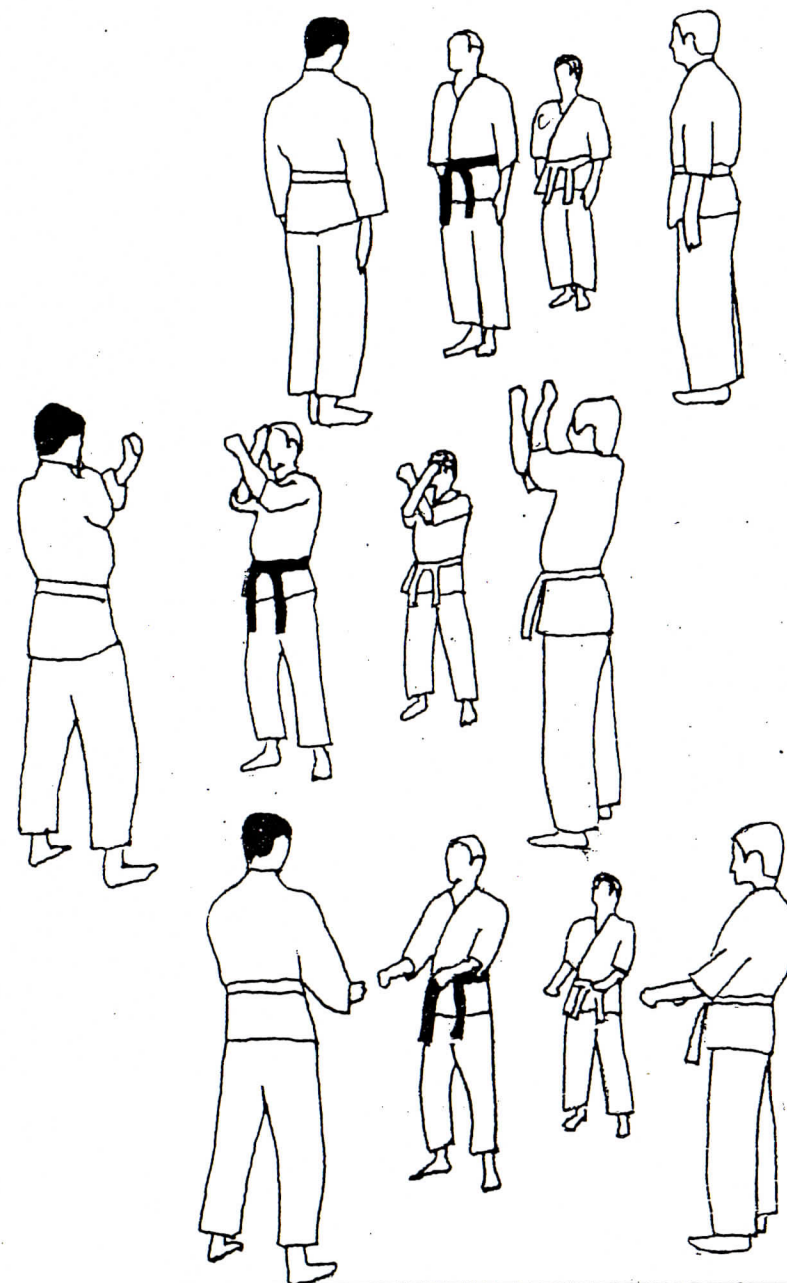
Przyjmujemy stojącą pozycję ceremonialną
tachi-zen. W pozycji tej
wykonujemy ukłon tachi-rei.
Po wyprostowaniu się
głośno podajemy
nazwę kata: SAN ISHI.



Przeciwnicy ustawiają się około 3 metrów od
uke. Przeciwnik nr 1 z przodu, przeciwnik nr 2
z lewej strony uke a przeciwnik nr 3
z tyłu. Stojąc w pozycji tachi-zen
wszyscy razem wykonują ukłon
tachi-rei.



Z tachi-zen ,odstawiając prawą
nogę , przechodzimy do
pozycji gotowości
yōi-dachi.
Następnie pauza 3 sekundy.

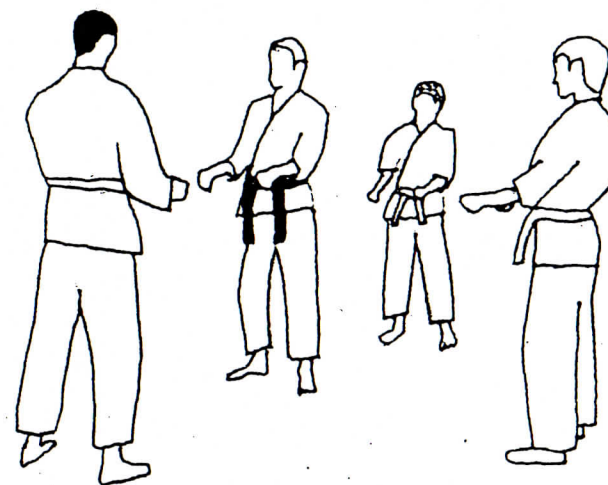


Odstawiając prawą nogę w bok , wszyscy
razem przyjmują pozycję gotowości
yōi-dachi .Następnie przerwa 3 sekundy.

3 UCHI-SHUTO-UKE



Stojąc w pozycji gotowości, robimy spojrzenie w tył. Następnie obracamy się 225 stopni w prawo na prawej nodze. Przyjmując pozycję migi neko-ashi-dachi z migi uchi-shutō-uke chudan.

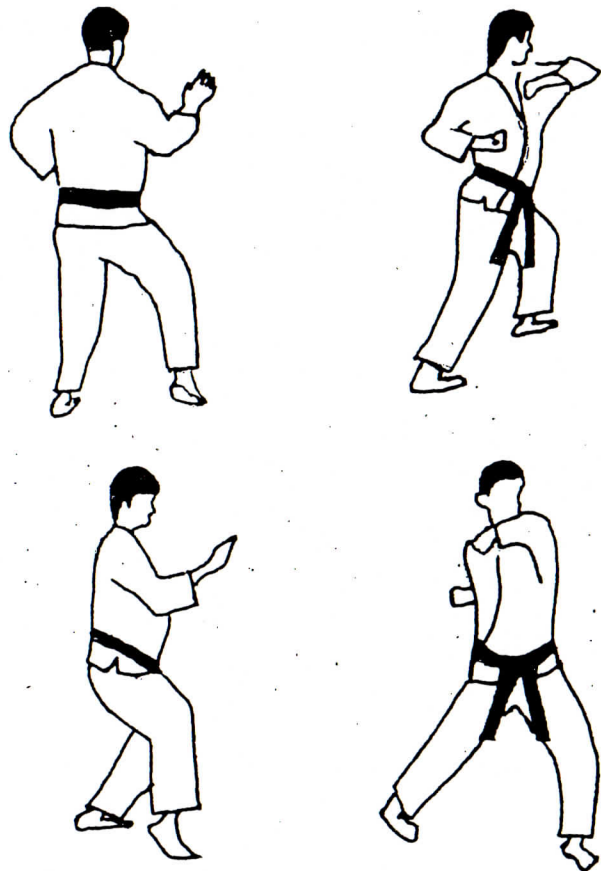


L

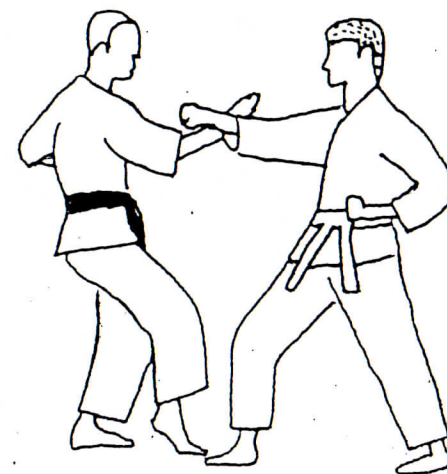
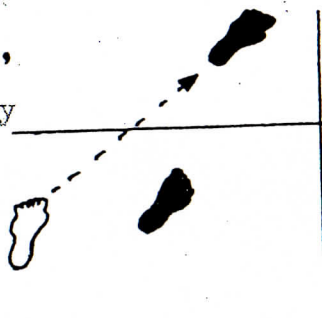


Przeciwnik nr 3, znajdujący się z tyłu atakuje oi-zuki chudan w nasz kregosłup. Przejmujemy inicjatywę wykonując obrót 225 stopni w prawo na prawej nodze. Przyjmując pozycję migi neko-ashi-dachi z jednoczesnym migi uchi-shutō-uke.

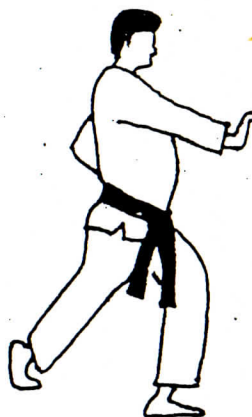
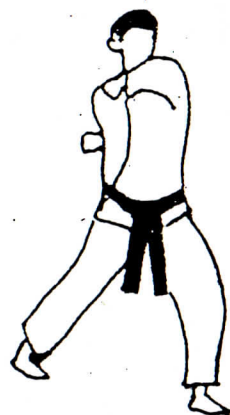
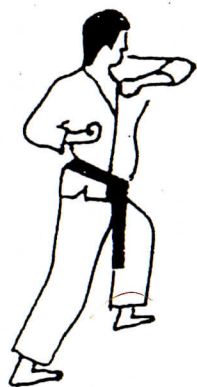
4 MAWASHI-ENPI-UCHI



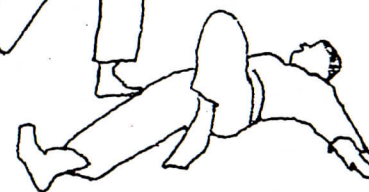
Wykonujemy krok do przodu, przyjmując pozycję hidari zenkutsu-dachi i wykonujemy hidari te mawashi-enpi-uchi jodan.



Robiąc krok do przodu, przechodzimy do pozycji hidari zenkutsu-dachi i uderzamy przeciwnika lewym łokciem w głowę.

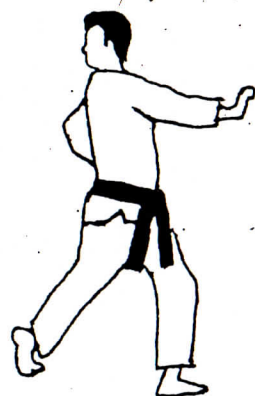


Po uderzeniu łokciem, prawa noga wykonujemy podcięcie po dużym łuku ō-soto gari. Stawiamy prawą nogę z tyłu, przyjmując pozycję hidari kake-dachi, robiąc spojrzenie w tył.



Silne uderzenie w głowę łokciem i podcięcie wykroczonej nogi, powoduje upadek przeciwnika nr 3, następnie stajemy w pozycji kake-dachi, spoglądając w tył. Pozycja ta umożliwia nam szybki zwrot do tyłu, by stanąć w pozycji zenkutsu-dachi na wprost atakującego z tyłu przeciwnika nr 1.

6 ZENKUTSU-DACHI



Robiąc obrót ciała o 180 stopni
w prawo, z pozycji hidari
kake-dachi przechodzimy
do pozycji migi zenkutsu-dachi
z kamae-te.



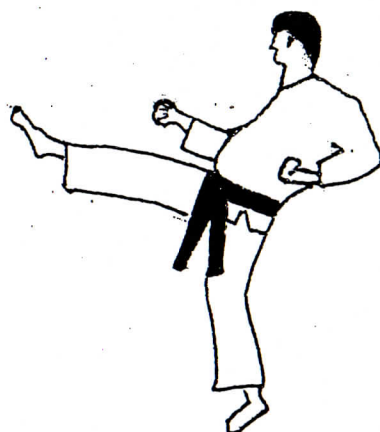
L



Robiąc szybki zwrot w tył, z pozycji kake-dachi
przechodzimy do pozycji migi
zenkutsu-dachi.

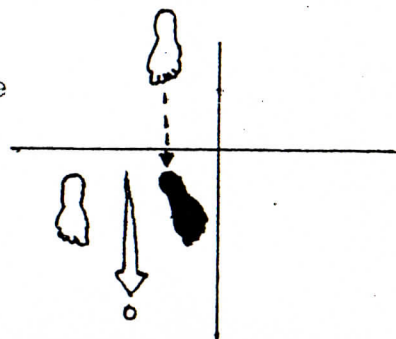
Stając na wprost przeciwnika nr 1,
przygotowującego się do ataku.

7 TOBIKONDE MAE-GERI-KEKOMI

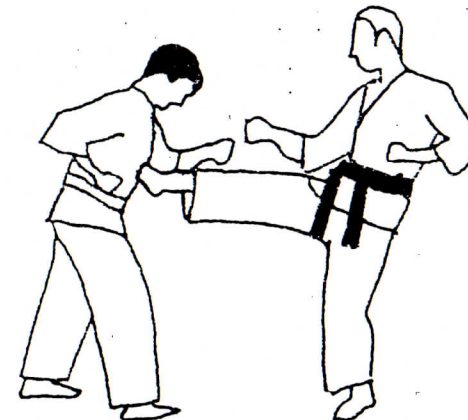
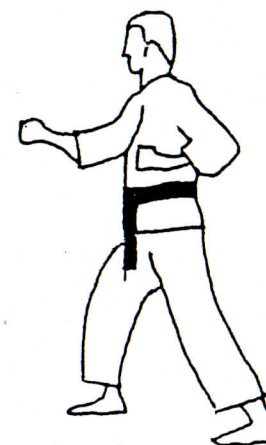


Mae-ni, migi ashi
tobikonde mae-geri-kekomi
chudan.

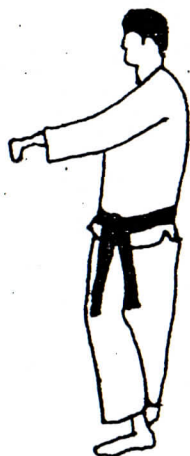
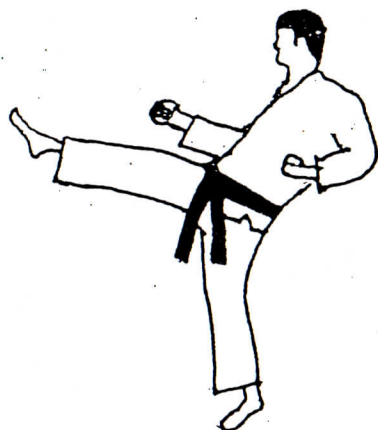
Jest to kopnięcie wykonane ze
skokiem, ale z trafieniem
w cel, gdy noga styka
się z podłożem.



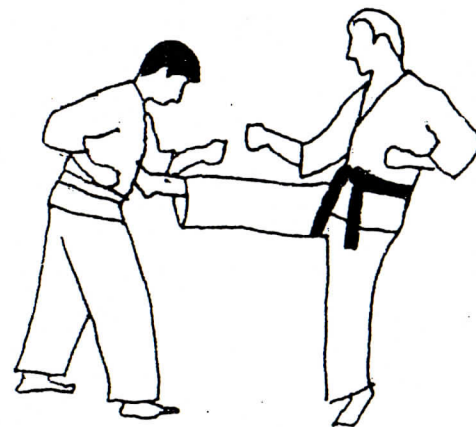
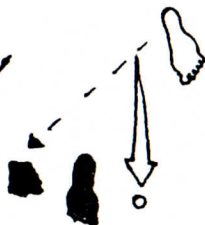
L



Przeciwnik nr 1 atakuje oi-zuki jodan.
Przejmujemy inicjatywę za pomocą rozwiązania
taktycznego fumikomi geri, tobikonde-mae-geri-
kekomi. Trafiając przeciwnika w
splot słoneczny.



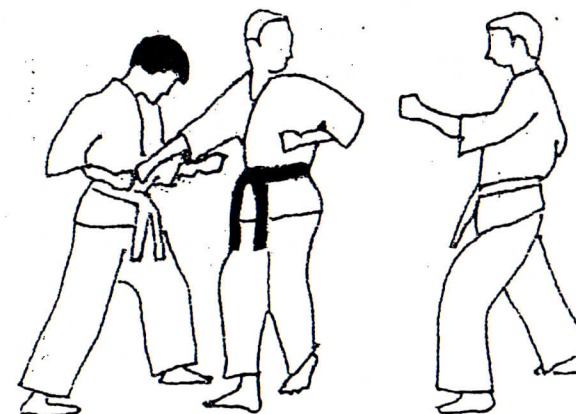
Po wykonaniu migi ashi
tobikonde-mae-geri-kekomi,
stajemy w pozycji migi kosa-dachi.
Lewą ręką wykonując pchnięcie
w przód po linii prostej.
Na strefę chudan.



Nadal kontratakujemy, wykonując pchnięcie
po linii prostej lewą ręką.
Uderzając przeciwnika w brzuch.

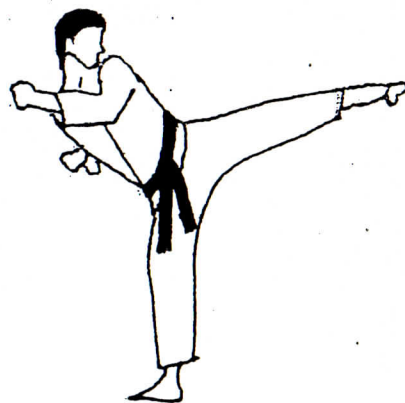


w niezmiennnej pozycji/ kosa-dachi/,
wykonujemy prawą ręką
pchniecie po linii prostej
na strefę chudan.

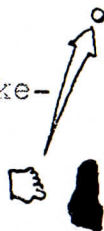


Prawą ręką kontynuujemy kontratak w brzuch
przeciwnika nr 1.
W tym samym czasie przeciwnik nr 2 przygo-
towywuje się do ataku z tyłu.

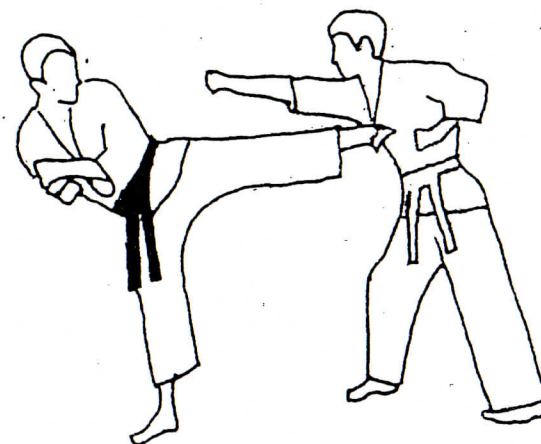
10 YOKO-USHIRO-GERI-KEKOMI



Unosimy lewą nogę do pozycji tsuru-ashi-dachi yoko-ushiro-geri i wykonujemy yoko-ushiro-geri-kekomi na strefę chudan.

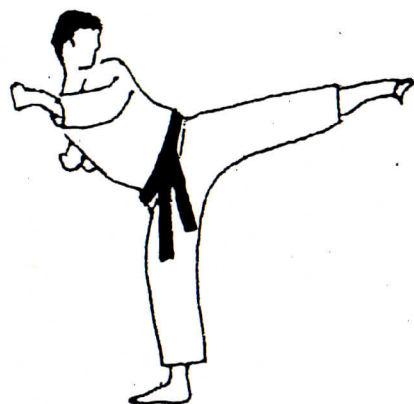
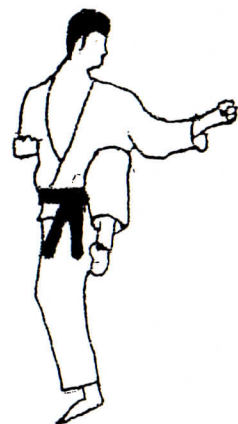


L

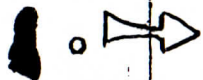


Przeciwnik nr 2, stojący z tyłu, atakuje w naszą głowę oi-zuki. Bronimy się techniką yoko-ushiro-geri-kekomi, trafiając go w splót słoneczny. Co na jakiś czas eliminuje go z walki.

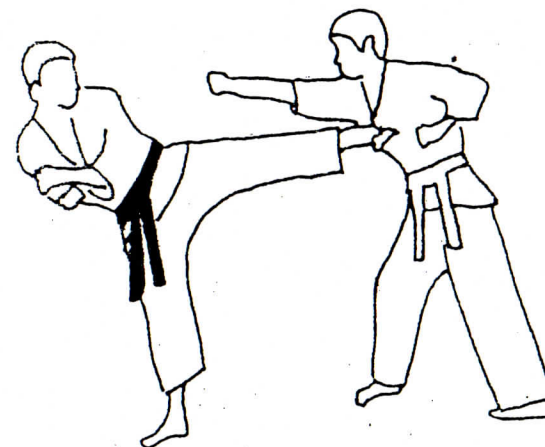
TSURU-ASHI-DACHI 11 Ō-URA-MAWASHI-GERI



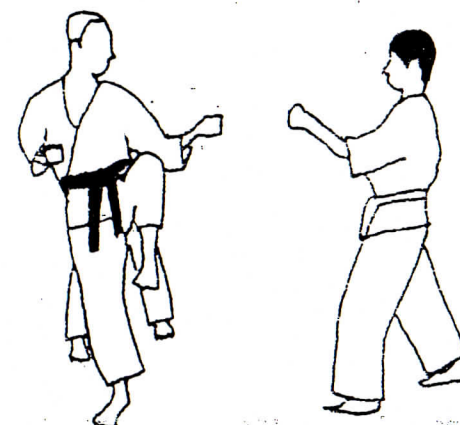
Cofając lewą nogę, stajemy
w pozycji hidari tsuru-ashi-
-dachi ō-ura-mawashi-geri.
Ustawiając się 90 stopni w
lewą stronę.



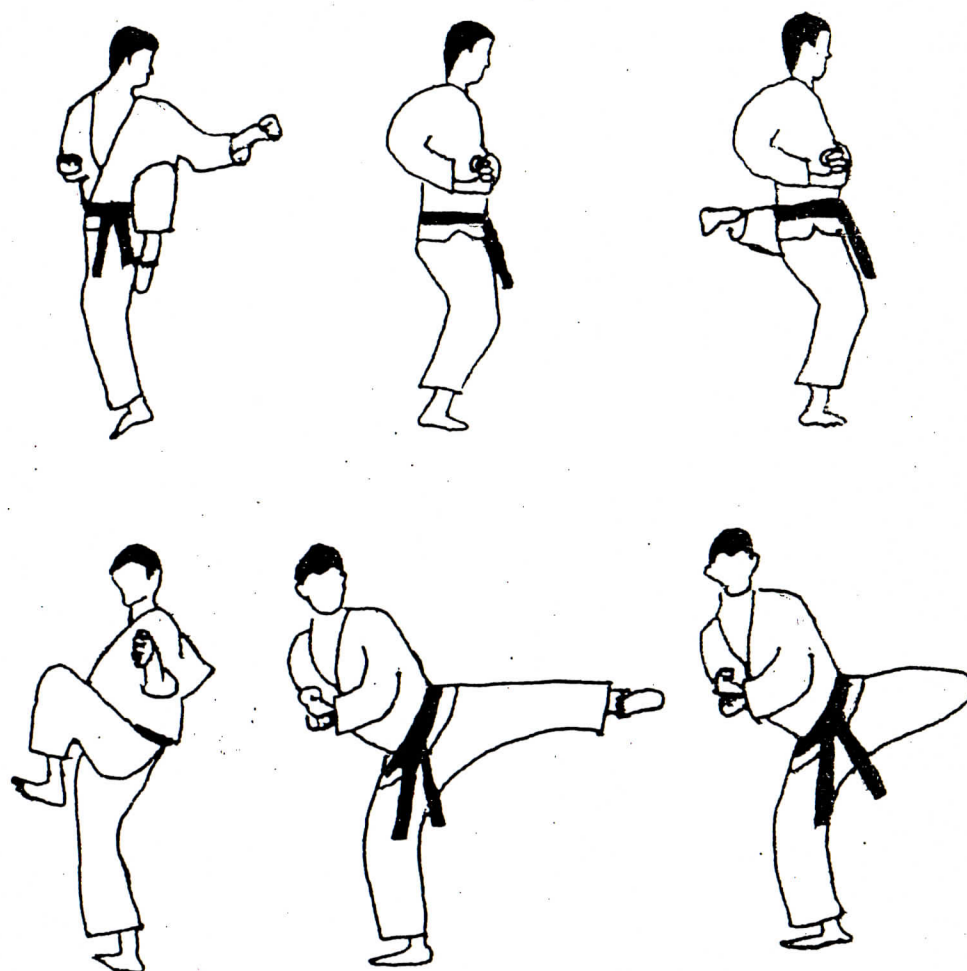
L



WIDOK Z PRZODU

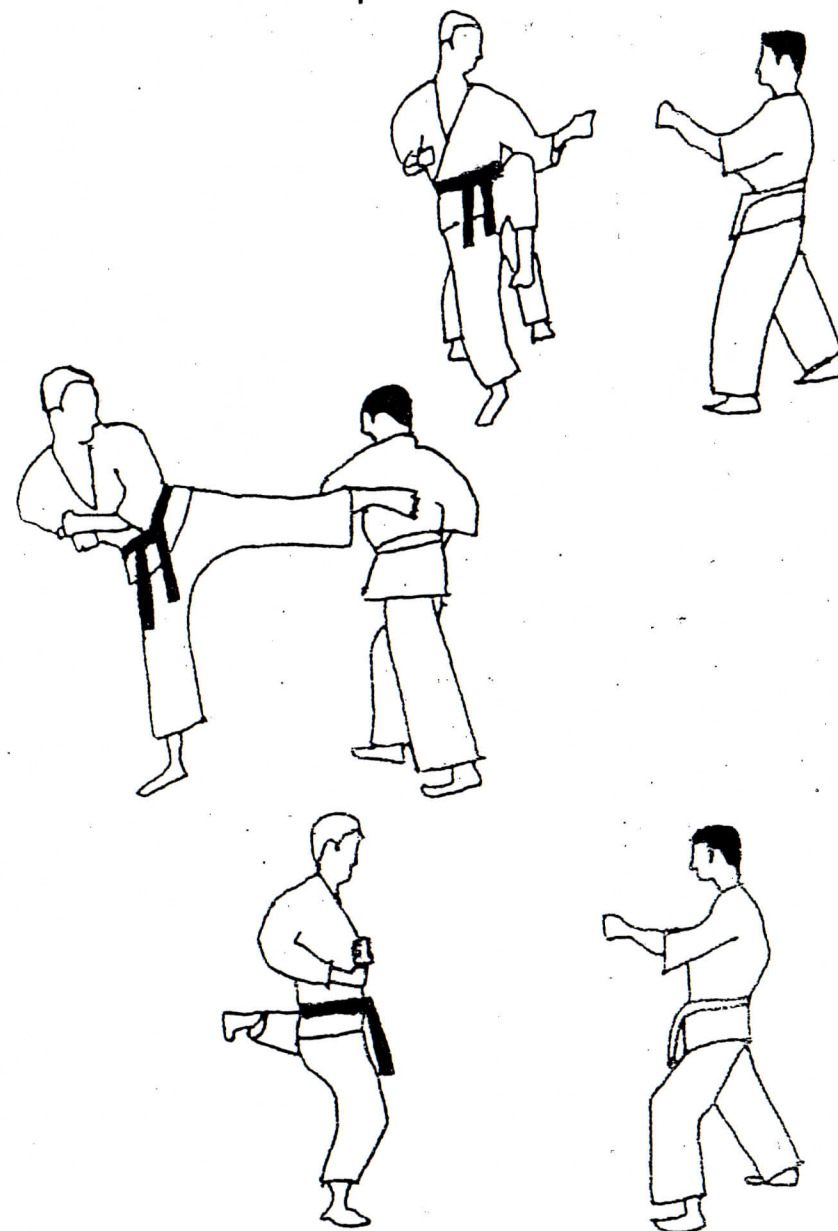


W czasie wykonywania yoko-ushiro-geri,
przeciwnik nr 1 próbuje atakować
odsłoniętą lewą stronę naszego ciała.
Szybko więc, przechodzimy
do pozycji tsuru-ashi-dachi ō-ura-mawashi-geri.
Stając lewym bokiem na wprost przeciwnika.



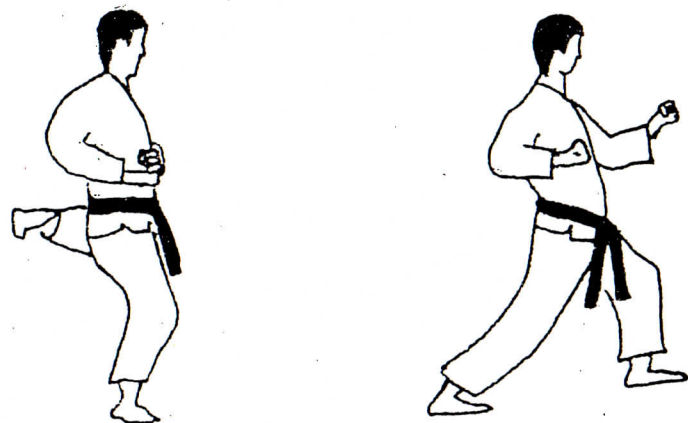
Z pozycji hidari tsuru-ashi-dachi
ō-ura-mawashi-geri
wykonujemy ō-ura-mawashi-geri
chudan.

Po kopnięciu stajemy w po-
zycji tsuru-ashi-dachi
ō-mawashi-geri .
Skręcając ciało 90 stopni
w lewą stronę.

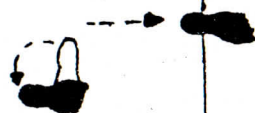


Przeciwnik nr 1 atakuje migi mawashi-zuki
jodan.

Bronimy się wykonując ō-ura-mawashi-geri
w jego zebra. Przeciwnik cofa się
a my stajemy w pozycji hidari tsuru-ashi-dachi
ō-mawashi-geri



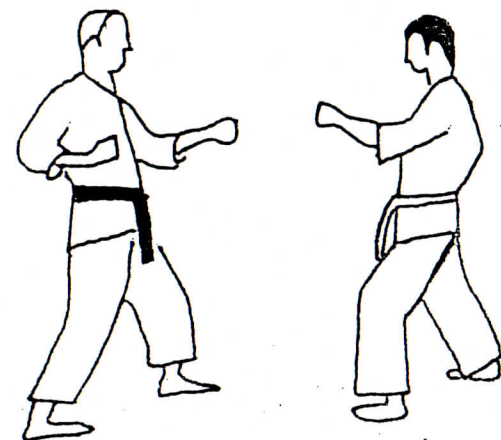
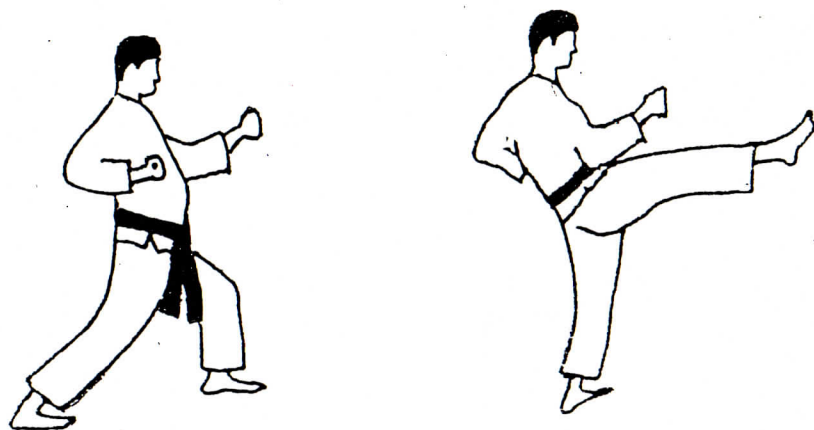
Z hidari tsuru-ashi-dachi
o-mawashi-geri, stawiamy lewą
nogę na podłożu, przyjmując
pozycję hidari zenkutsu-dachi
z kamae-te.



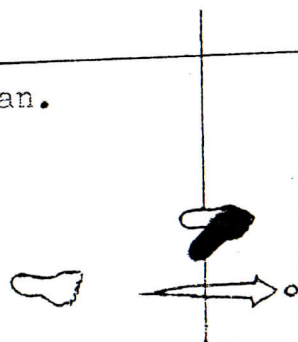
By zmniejszyć dystans, stawiamy
lewą nogę na podłożu, przyjmując
pozycję hidari zenkutsu-dachi.
Aby następnie skutecznie
skontratakować.

14 MAE-GERI-KEKOMI

P

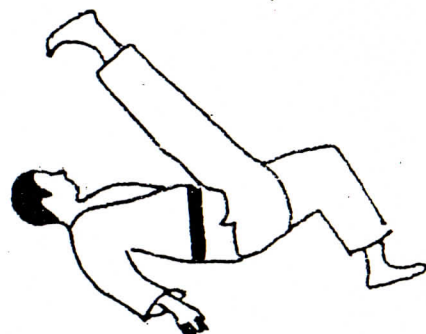


Mae-ni, hidari
ashi mae-geri-kekomi chudan.



Przeciwnik decyduje się na atak techniką oi-zuki jodan. Powstrzymujemy go wykonując skuteczne mae-geri-kekomi chudan. Kopnięcie to eliminuje przeciwnika nr 1 z dalszej walki.

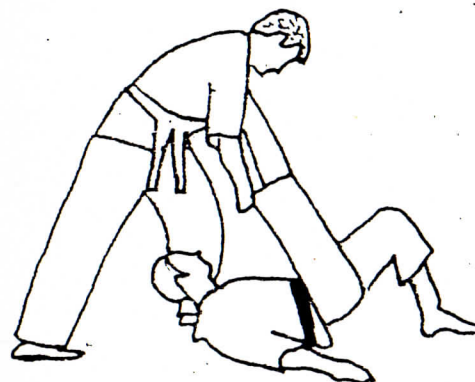
15 MAE-GERI-KEAGE



Po zakończeniu mae-geri-kekomi,
robjąc pad w tył, prawa noga
wykonujemy mae-geri-keage,
leżąc na plecach.

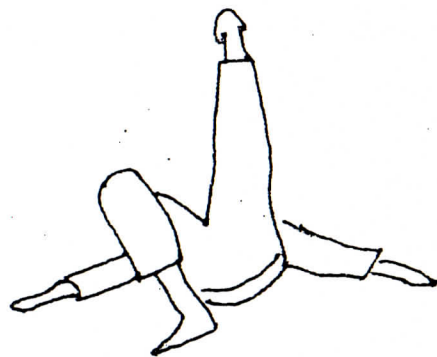
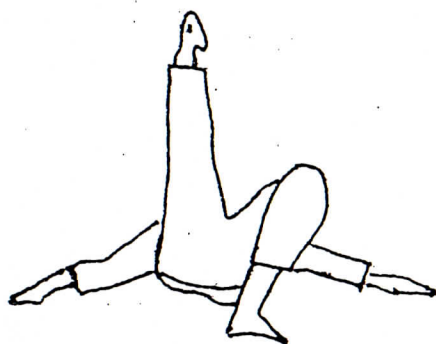
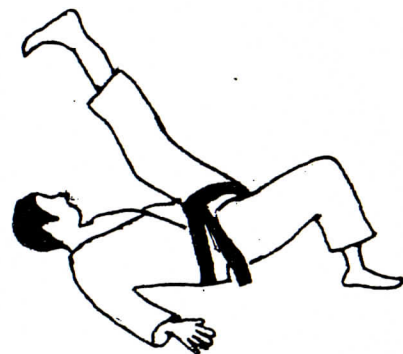
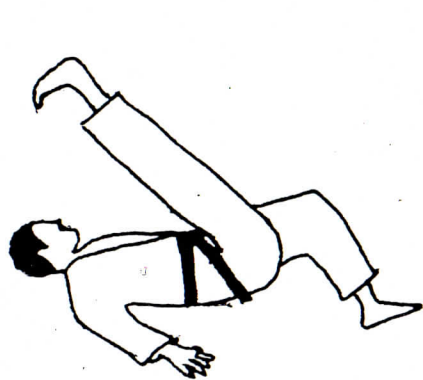


P

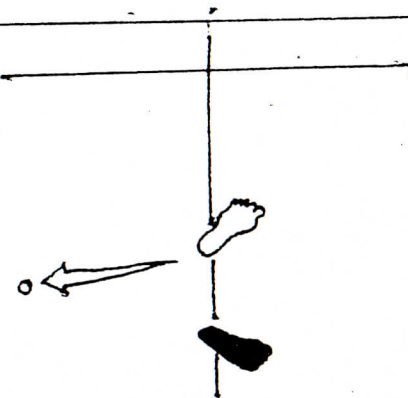


Gdy wykonujemy kopnięcie, które całkowicie
eliminuje przeciwnika nr 1 z walki,
przeciwnik nr 3 łapie nas z tyłu i przewraca
na podłogę. Robiąc pad w tył, prawa noga
silnie kopniemy w jego brzuch.

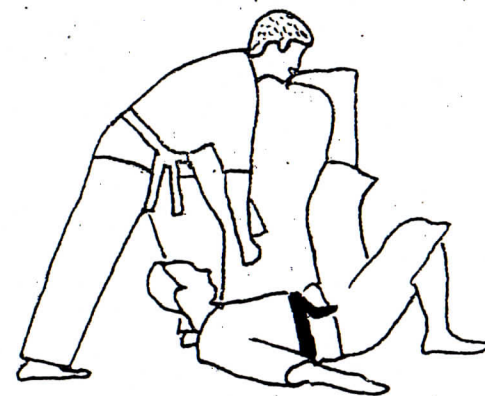
16 MAE-GERI-KEAGE ki-ai



Leżąc na podłożu wykonujemy
hidari ashi mae-geri-keage.
KIAI!

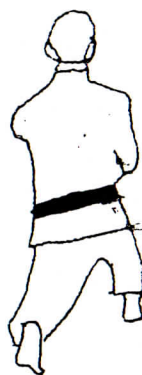
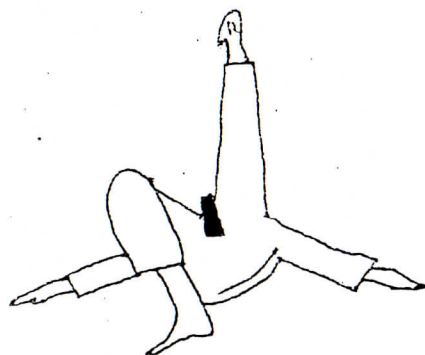
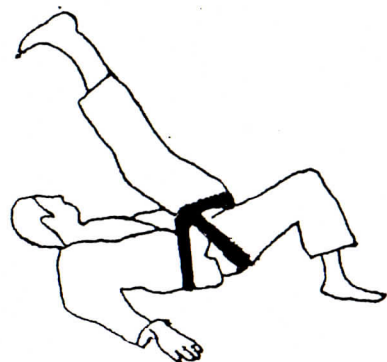


P



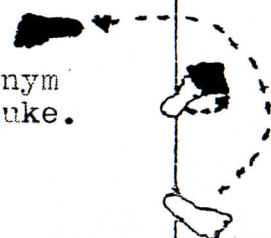
W dalszym ciągu leżąc na podłożu ,
kontynuujemy kopnięcie .
Kopniemy w twarz pochylonego przeciwnika,
lewą nogą. KIAI.

17 TATE-SHUTO-UKE

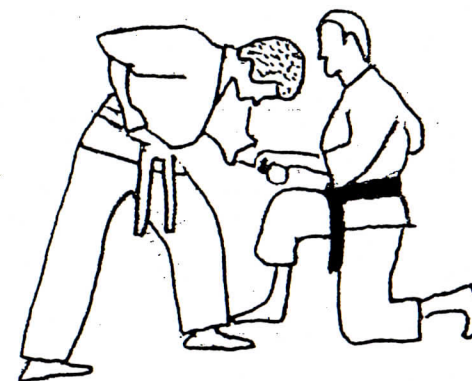
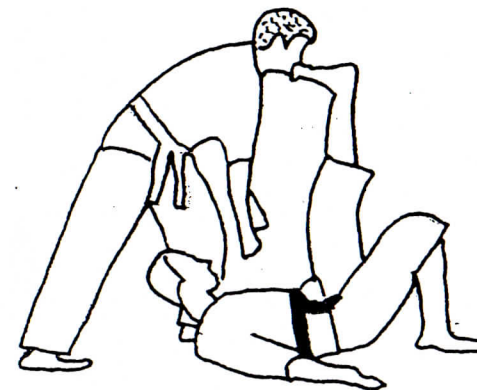


Po kopnięciu lewą nogę stawiamy na podłożu.

Następnie na tejże nodze obracamy się o 180 stopni w lewo. Stajemy w migi iaigoshi-dachi z jednoczesnym hidari-te gyaku tate-shutō-uke.

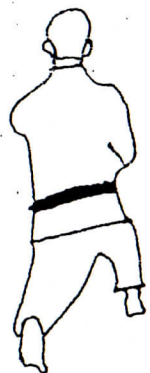
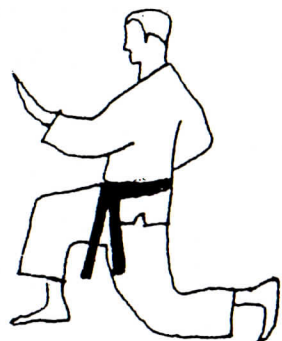


P

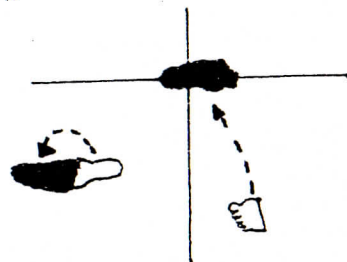


Szybko wstając, / przez obrót ciała o 180 stoni w lewo/, do pozycji iaigoshi-dachi, lewą ręką łapiemy przeciwnika za jego nadgarstek.

18 MOROTE-TSUKAMI-UKE



Robiąc obrót o 180 stopni w lewo, stajemy w pozycji hidari zenkutsu-dachi. Jednocześnie ze zwrotem wykonujemy hidari gyaku morote-tsukami-uke. W tym samym czasie kierujemy wzrok w prawo.



P



L

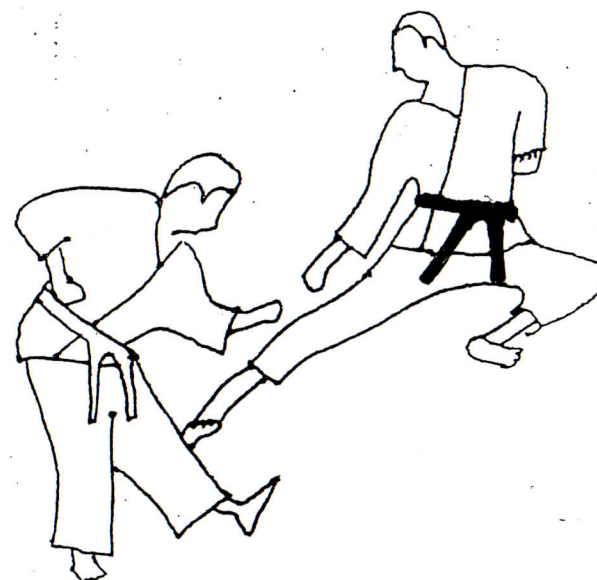
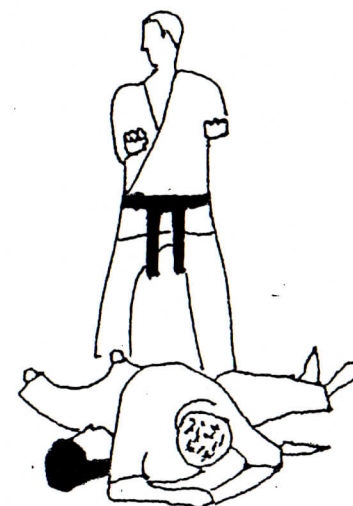
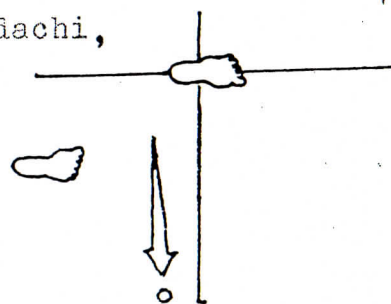


Trzymając przeciwnika nr 3 za rękę robimy obrót 180 stopni w lewo i w pozycji hidari zenkutsu-dachi, wykonujemy prawą ręką dźwignię na jego łokieć. Całkowicie eliminując go z walki.

19 TOBI-YOKO-GERI-KEKOMI

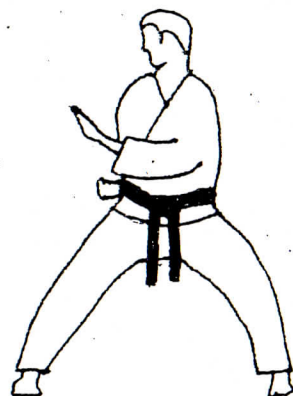
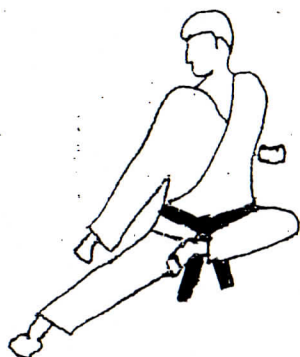


Z pozycji naname-zenkutsu-dachi,
wykonujemy migi ashi
tobi-yoko-geri-kekomi w bok
na strefę gedan.

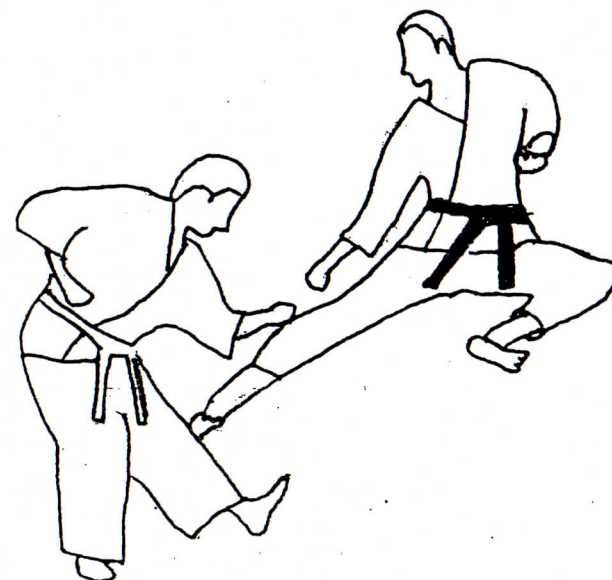
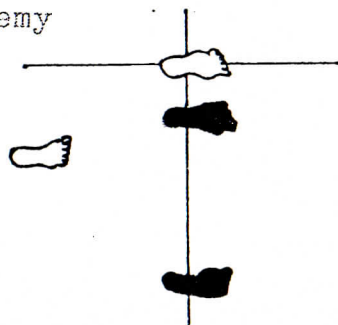


Eliminując przeciwnika nr 3 z walki,
przeciwnik nr 2 próbuje atakować z naszej
prawej strony. Gdy tylko rozpoczyna atak,
atakujemy jego kolano techniką tobi-yoko-
geri-kekomi na strefę gedan.

20 TATE-SHUTO-UKE



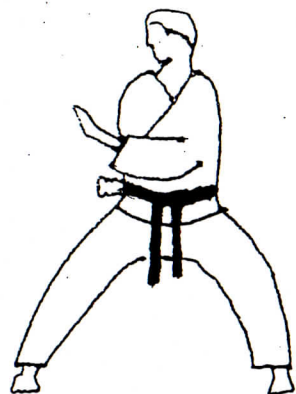
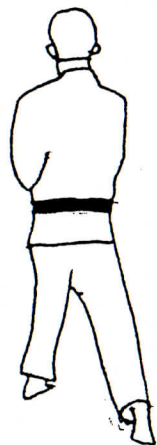
Po wykonaniu kopnięcia , stajemy
w pozycji migi kiba-dachi i
wykonujemy hidari te
gyaku tate-shuto-uke
chudan.



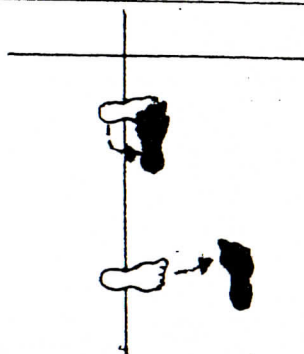
Po technice nożnej, stając w pozycji
migi kiba-dachi , lewą ręką
łapiemy przeciwnika za jego rękę.

/ Jest to pierwsza faza podwójnego bloku
morote-tsukami-uke. /

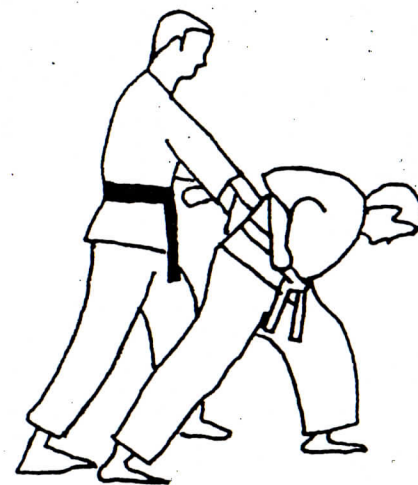
21 MOROTE-TSUKAMI-UKE



Z migi kiba-dachi, robjac
obróć 90 stopni w lewo,
przechodzimy do pozycji
hidari zenkutsu-dachi
z jednoczesnym migi
gyaku morote-tsukami-uke.

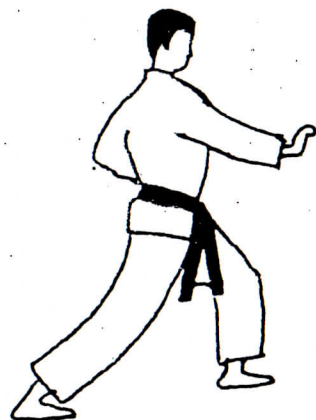
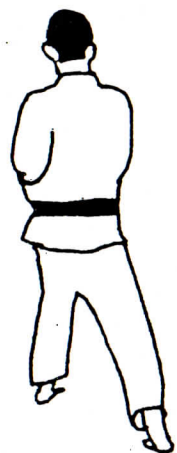


L

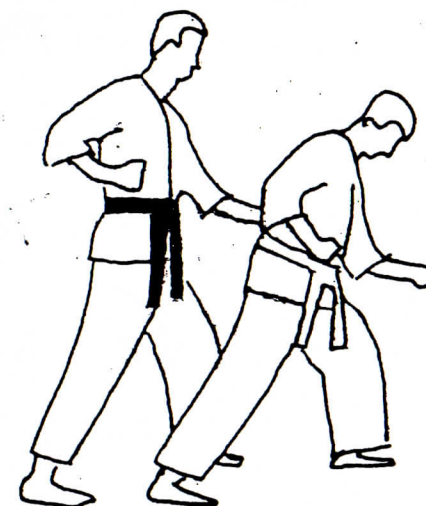
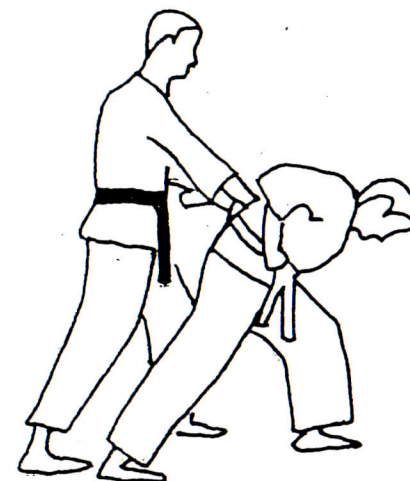
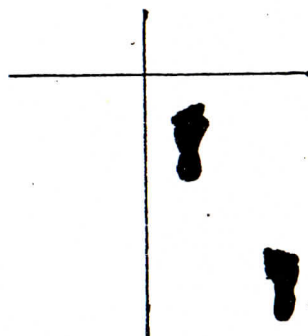


Trzymając lewą ręką za nadgarstek przeciwnika,
z pozycji kiba-dachi przechodzimy do pozycji
hidari zenkutsu-dachi, robiąc zwrot
90 stopni w lewo.
Jednocześnie wykonując prawą ręką
dźwignię na łokieć przeciwnika.

22 URA-ZUKI

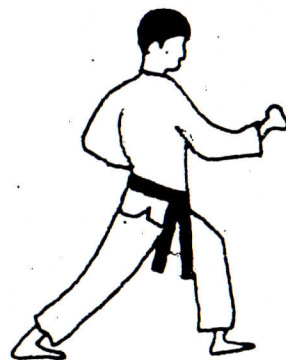
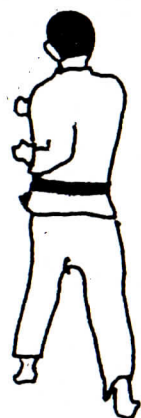


W pozycji hidari
zenkutsu-dachi ,
lewą ręką wykonujemy
ura-zuki chudan.

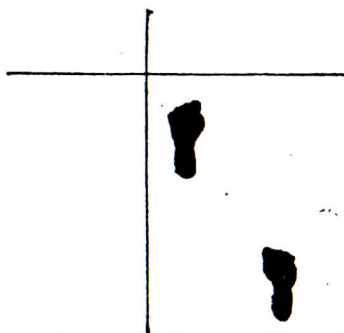


Kontynuujemy kontratak za pomocą
hidari ura-zuki chudan.
Trafiając przeciwnika w kręgosłup.

23 SOTO-TETTSUI-UCHI ki-ai



Basho-ni, migi te
gyaku soto-tettsui-uchi
na granicy stref
jodan/chudan. KIAI.



Po pchnięciu ura-zuki w kregosłup,
następnie uderzamy przeciwnika w głowę
techniką soto-tettsui-uchi. KIAI.

24 MAE-HIZA-GERI-KEKOMI

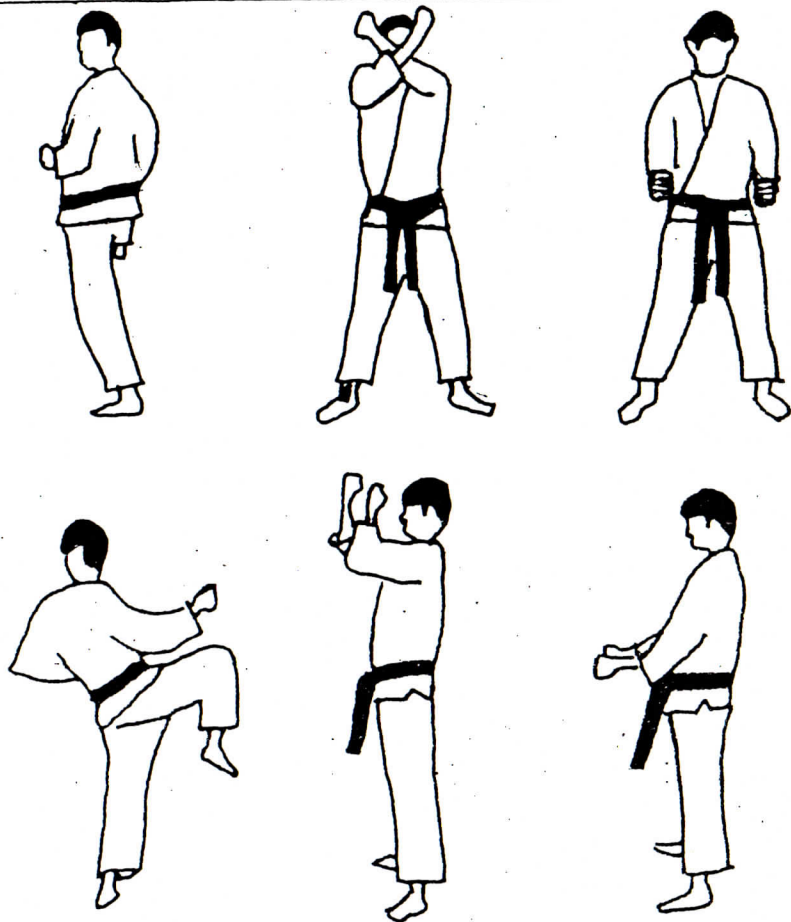


Mae-ni , mae-hiza-geri-kekomi
chudan.

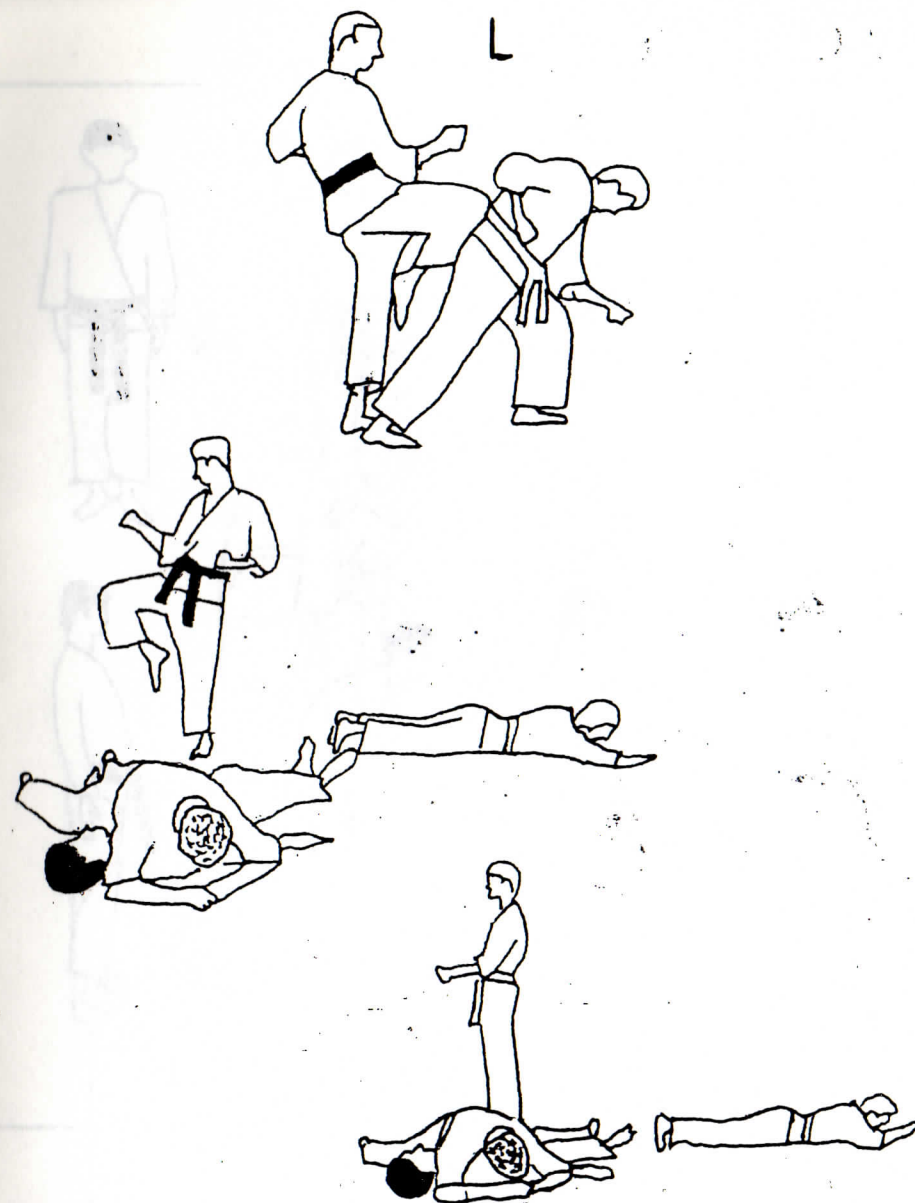
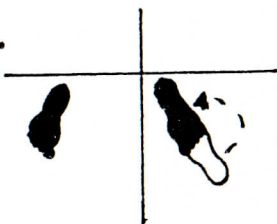
Jednocześnie z kopnięciem
wykonujemy spojrzenie
w tył.



Eliminujemy całkowicie przeciwnika
nr 2 z walki , poprzez wykonanie
mae-hiza-geri-kekomi w jego kregosłup.
W następstwie serii uderzeń,
przeciwnik pada na podłoże.

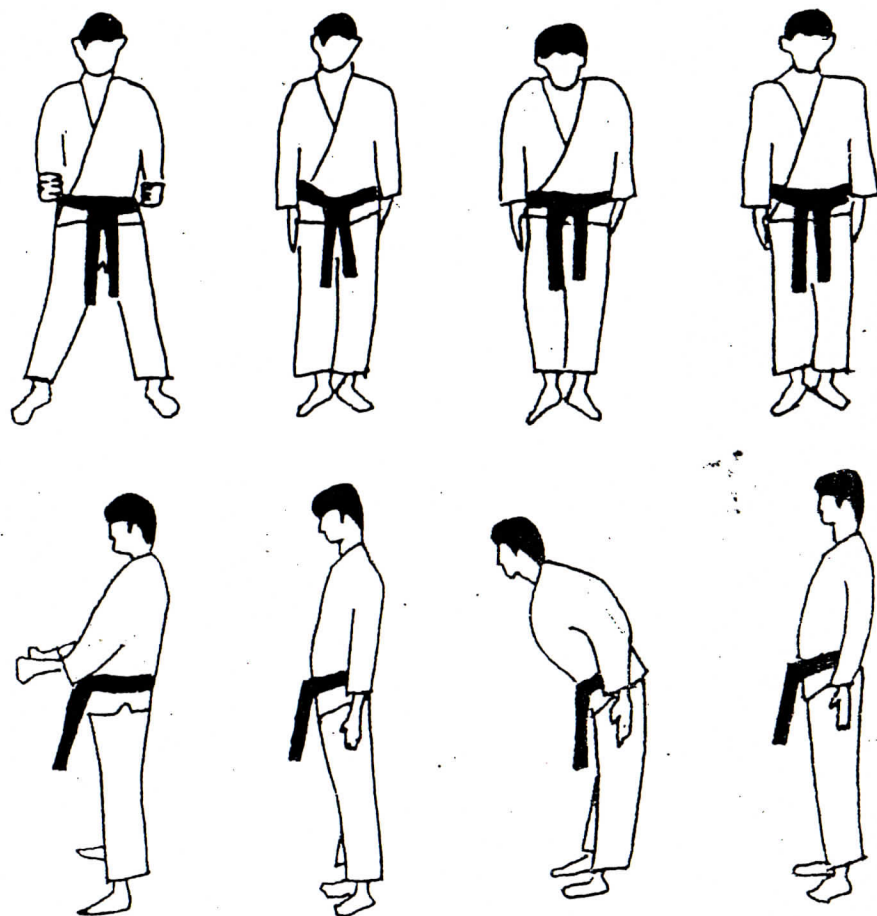


Obracamy się 180 stopni
w lewą stronę na lewej nodze.
Stawiamy prawą nogę w pozycji
hachiji-dachi.
Następnie wykonujemy yōi.
Pauza 3 sekundy.



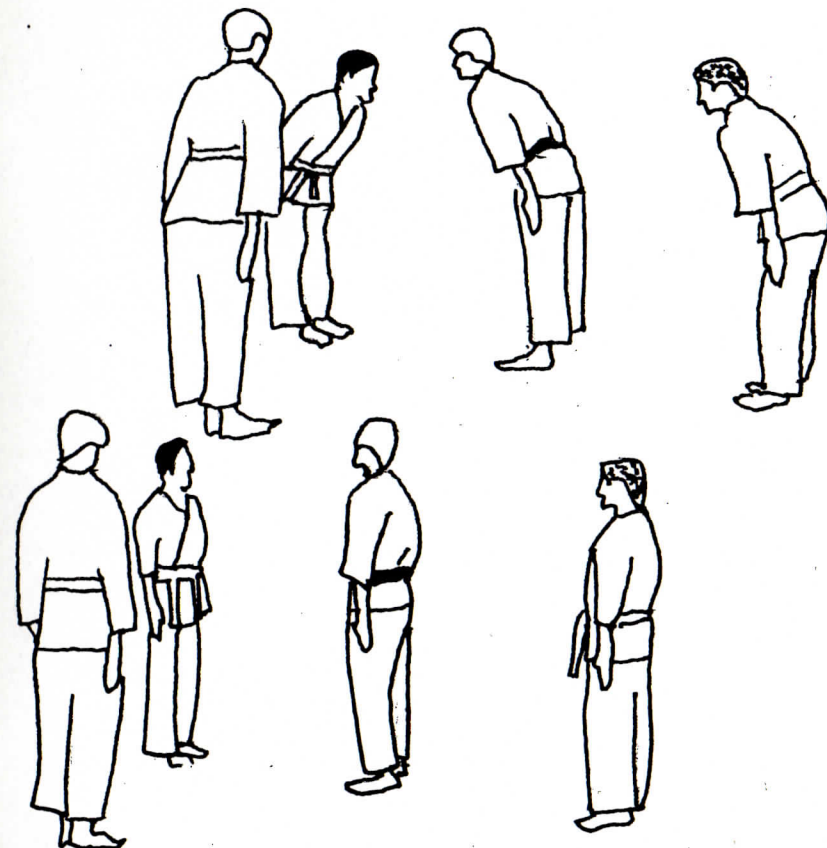
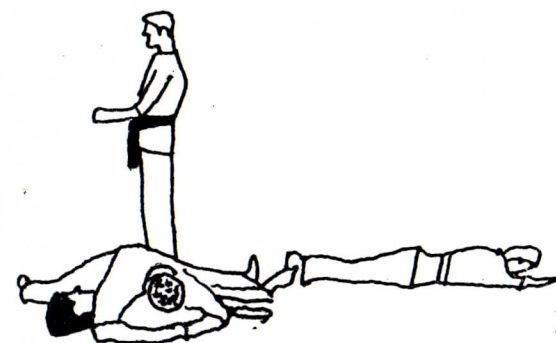
Gdy uporamy się już z ostatnim przeciwnikiem
obracamy się 180 stopni w lewo na lewej
nodze.

Prawą nogę stawiamy na podłożu
i wykonujemy yōi.



Dostawiamy prawą nogę do lewej
i przyjmujemy pozycję
tachi-zen.

Następnie wykonujemy
ukłon tachi-rei.
KONIEC KATA!



W momencie, kiedy przyjęliśmy pozycję gotowości
przeciwnicy wstają i ustawiają się jak na
początku kata. Wykonują yōi, następnie
po przejściu do tachi-zen ukłon
tachi-rei.

Wymaganą ceremonię stosujemy podczas pokazów
interpretacji kata lub na treningach.