

ARKADIUSZ WIEWIOROWSKI

SATO

里

**津
波**

WARSZAWSKI KLUB
KARATE -dō TSUNAMI "PRAGA"
1991

SATO jap. " wieś rodzinna "

Siądme z cyklu kata szkoleniowych w Karate-dō " Tsunami " Wchodzi w skład elementów egzaminacyjnych na 2 kyū.

Poetycka nazwa kata pochodzi od skojarzenia z sytuacją, w której powracający do domu rodzinnego wędrowiec застаје w nim swoich wrogów. Niewielki zakres ruchu wykonywanych technik, świadczy o pełnej, totalnej bezwzględności tocznej walki, w której UKE nie może pozwolić sobie na jakiegolwiek dziwolagi techniczne.

Forma SATO ułożona została w maju 1981 roku przez zespół w składzie: Sławomir Jeziorski, Ryszard Murat, Mirosław Tomczak.

W styczniu 1989 roku została ona zmieniona przez zespół w składzie: Ryszard Murat, Arkadiusz Wiewiórowski. Zmodyfikowano wtedy te elementy, których zastosowanie w walce realnej budziło wątpliwości. Zmianie uległ także schemat kata. Zmiana ta została zatwierdzona na 39 Gikai / zebraniu / Yudansha / Rada Delegatów dōjō " Tsunami " 18 stycznia 1989 roku w Warszawie.

Wersja powyższa prezentowana jest w niniejszej publikacji.

Kata SATO - 2 sytuacje, 32 techniki, czas wykonania 20-25 sekund.

Sytuacja - fragment kata zwarty koncepcyjnie, dotyczy zwykle walki z jednym przeciwnikiem, przeważnie oddzielony od innych dłuższą przerwą czasową.

Kata SATO - rozpoczyna i kończy się w tym samym miejscu kierunki przemieszczania tworzą schemat / enbusen /, który przedstawiają linie / zob. str. nr 5 /.

Niniejsza publikacja stanowi pracę dyplomową autora na stopień pierwszy dan. Promotor Ryszard Murat.

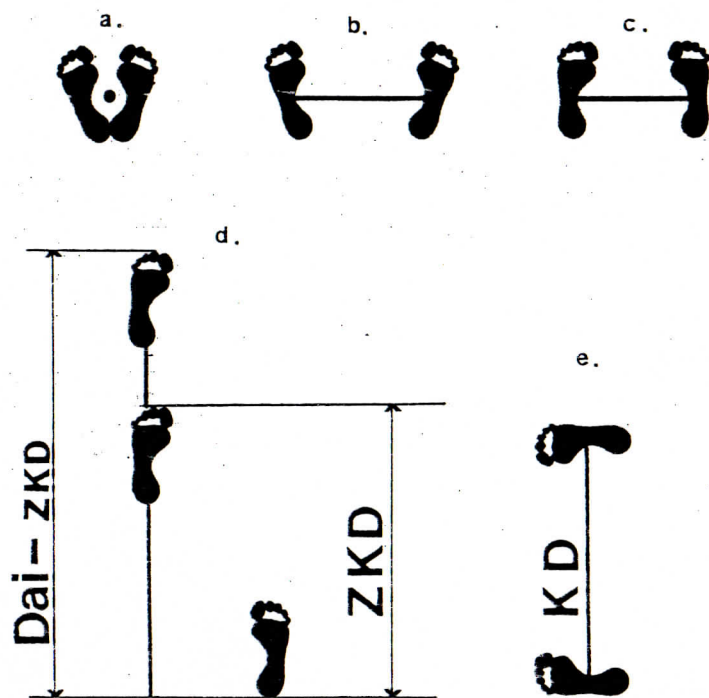
OBLASNIENIA DO TEKSTU

ENBUSEN - linie przemieszczania się w kata przy wykonywaniu poszczególnych technik zostały pokazane na stronie nr 5, natomiast cząstkowy schemat powstawania enbusen został przedstawiony w ramach znajdujących się na stronach oznaczonych kolejnymi numerami technik. Linia ciągła oznaczająca długość pozycji prowadzona jest w dwojaki sposób :

- I. jeśli stopy w pozycji ustawione są na jednej linii prostopadłej lub równoległej do kierunku ataku - to linia ciągła łączy je, np. w pozycjach: Kiba-dachi, Yōi-dachi, Heiko-dachi, Taigoshi-dachi.
- II. jeżeli możemy określić, która noga jest wykroczna, a która zakroczna, np. w pozycjach : Zenkutsu-dachi, Dai-zenkutsu-dachi - to linia ciągła przechodzi przez stopę nogi wykrocznej.

wyznaczanie długości pozycji za pomocą ustawienia stóp:

- a. Tachi-zen b. Yōi-dachi c. Heiko-dachi
- d. Zenkutsu-dachi i Dai-zenkutsu-dachi
- e. Kiba-dachi



OZNACZENIA CYFROWE - liczby umieszczone przy nazwach technik odpowiadają kolejności ich wykonywania /od 1 do 32/.

POŁOŻENIE STÓP - stopy na rysunkach w ramach przedstawione zostały w następujący sposób:

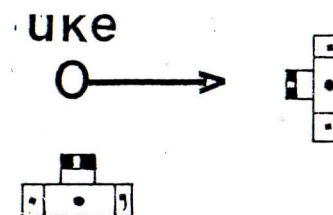
- położenie stopy w pozycji wyjściowej
 - położenie stopy w pozycji końcowej

ZNACZENIE SKROTÓW - używanych w tekście:

- | | |
|----------------------|------------|
| ZKD - Zenkutsu-dachi | J - Jōdan |
| KD - Kiba-dachi | C - Chūdan |
| IGD - Taigoshi-dachi | G - Gedan |

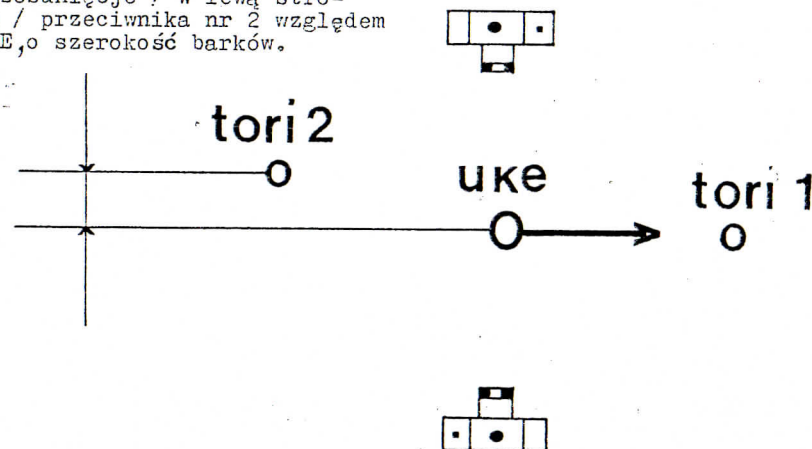
PREZENTACJA KATA:

1. Poszczególne techniki kata zostały pokazane z przodu oraz z prawej strony Uke/ osoby wykonującej kata/



2. Interpretacja technik - prezentowana jest z prawej oraz lewej strony UKE. Interpretacja przedstawiona z lewej strony została oznaczona literą L. Na stronie przedstawiającej interpretację danej techniki, literą A oznaczona została interpretacja poprzedniej techniki kata.

Przesunięcia / w lewą stronę / przeciwnika nr 2 względem UKE, o szerokość barków.



1. Rei
2. Yōi
3. Kara-zuki J
4. Mawashi-zuki J
5. Soto-ude-uke C
6. Morote-uchi-tettsui-uchi, kara-zuki C
7. Gyaku-zuki J
8. Soto-ude-uke C
9. Gyaku-zuki G
10. Juji-shutō-uke G
11. Morote-dori J
12. Yoko-geri-kekomi C
13. Mae-geri-keage G
14. Zenkutsu-dachi
15. Dai-zenkutsu-dachi
16. Zenkutsu-dachi
17. Katate-dori
18. Yoko-geri-fumikomi G
19. Yoko-geri-fumikomi. KIAI. - po wykonaniu przerwa trzy jednostki czasowe G
20. Zenkutsu-dachi
21. Gedan-ude-barai
22. Soto-ude-uke C
23. Kara-zuki C
24. Kara-zuki J
25. Kara-zuki C
26. Ō-soto-gari
27. Oi-zuki G
28. Gyaku-zuki. KIAI. - bez przerwy - G
29. Naname-zenkutsu-dachi
30. Yoko-geri-fumikomi G
31. Yōi
32. Rei

HYOSHI KATA / RYTM KATA /

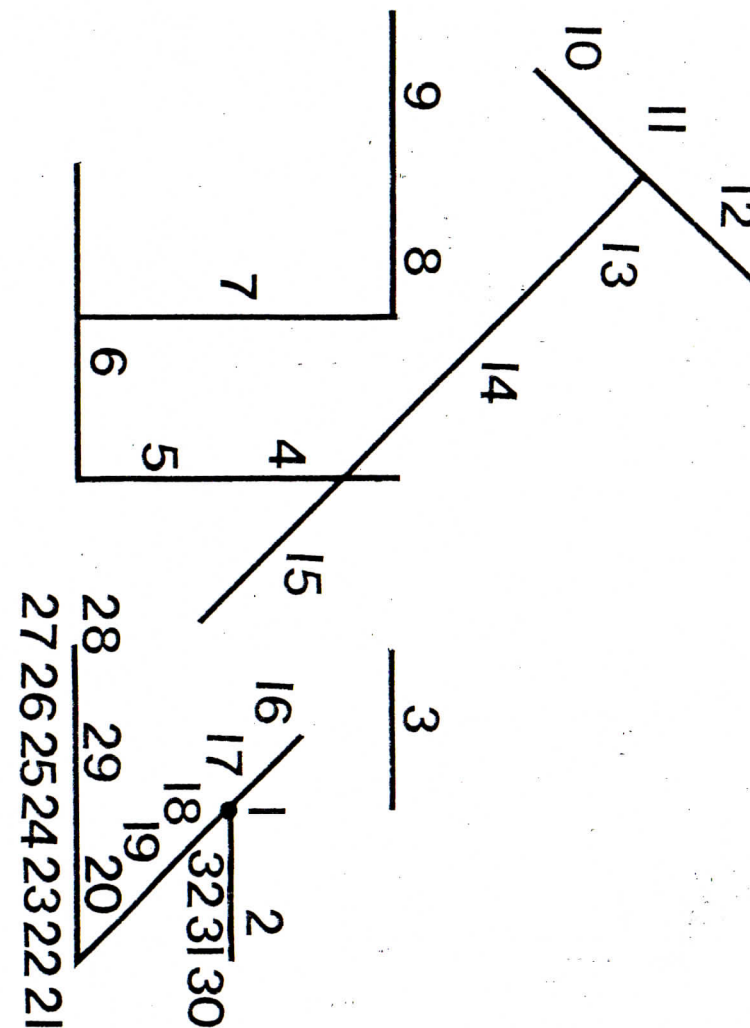
Jednym z ważniejszych czynników decydujących o jakości wykonania kata jest rytm / wykonanie kolejnych ruchów w określonym tempie /. Szczególne znaczenie odgrywa on w formie SATO.

W kata tej występują dwie sytuacje oddzielone od siebie techniką nr 19 / yoko-geri-fumikomi /, po wykonaniu której występuje przerwa: trzy jednostki czasowe np. 3 sekundy. Tempo wykonania pozostałych technik należy regulować oddychaniem. Pamiętaj o wdechu w trakcie, a wydechu podczas zakończenia ruchu / wdech- nosem, wydech- ustami /
Także tą metodą regulujemy rozpoczęcie i zakończenie kata. Początek kata techniki 1i2 / Rei, Yōi /:

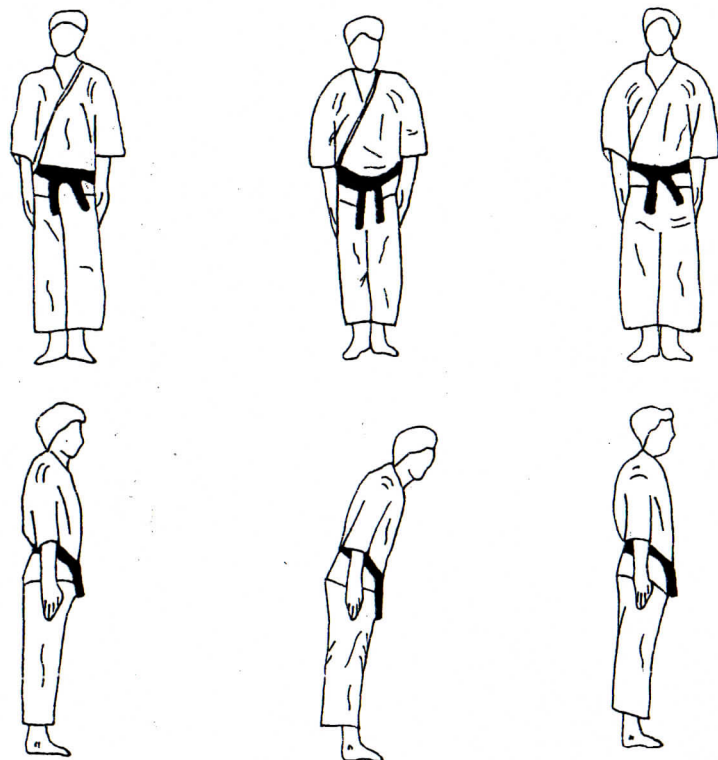
- tachi-zen - wdech
- tachi-rei - wydech
- tachi-zen - wdech
- podanie nazwy kata: SATO - wydech
- wykonanie Yōi / pierwsza faza- do skrzyżowania przedramion- wdech, druga - wydech /
- Zakończenie kata techniki 31i 32 / Yōi, Rei /:
- przejście do Yōi-dachi - wydech, tachi-zen - wdech, tachi-rei - wydech, tachi-zen - wdech. YAME!

ENBUSEN

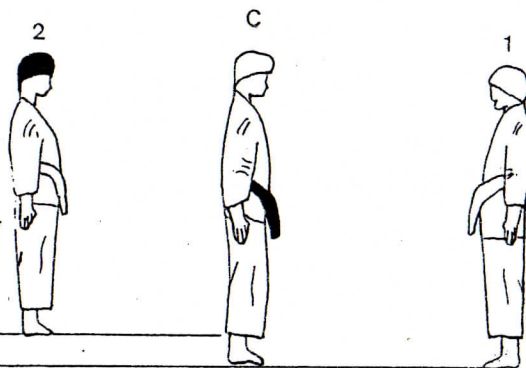
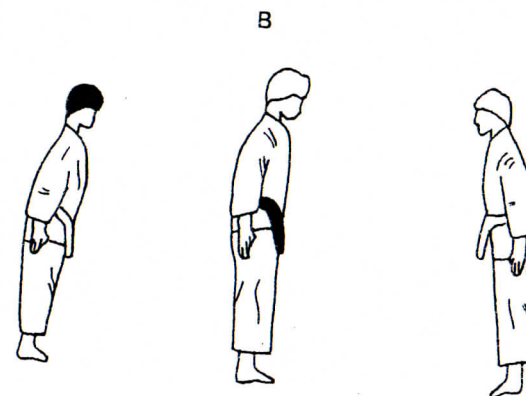
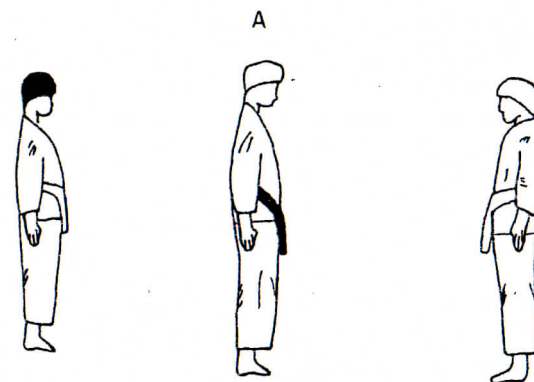
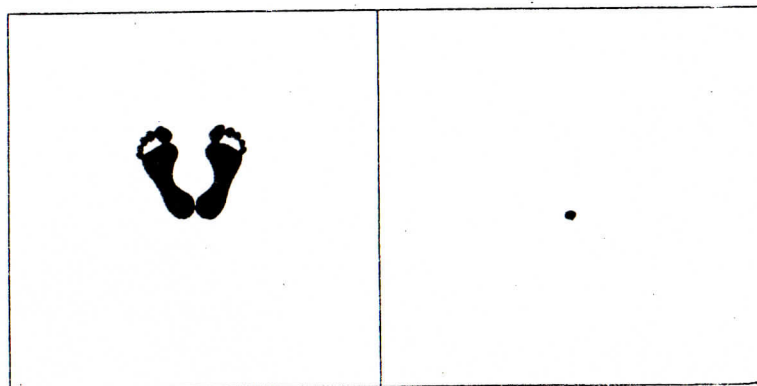
SATO



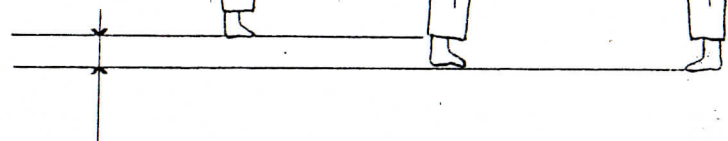
1 REI



Dostawiając prawą nogę do lewej przechodzimy do pozycji Tachi-zen, wykonujemy Tachi-rei, podajemy nazwę kata.

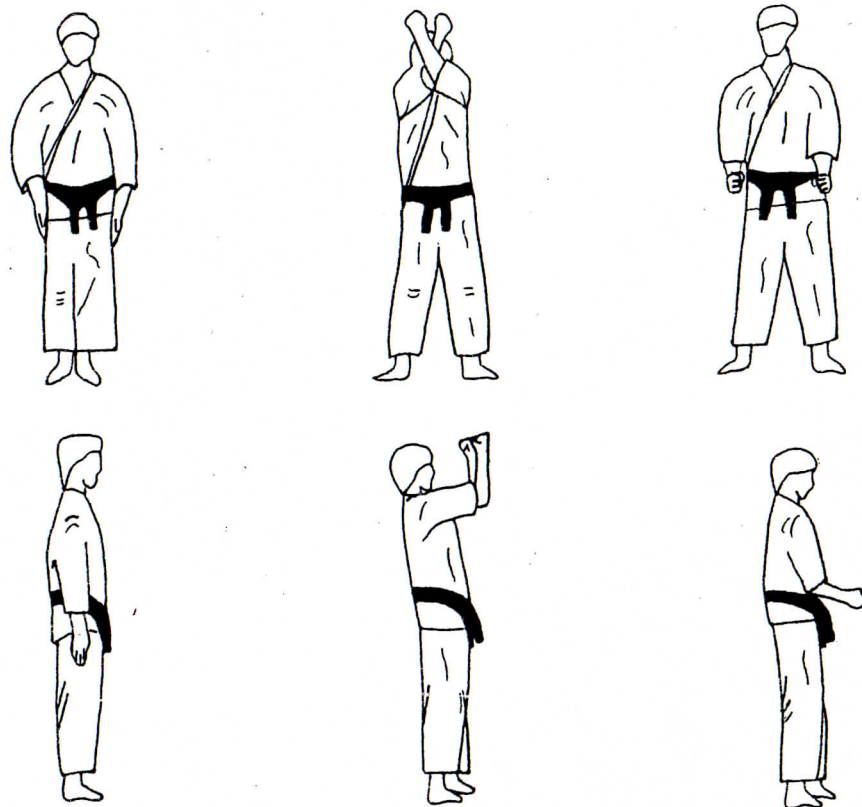


Przesunięcie boczne / w lewą stronę / przeciwnika nr 2 ; względem UKE.



Przedstawiona interpretacja kata SATO jest jedną z wielu możliwych do wykonania. Zadaniem demonstrowanej interpretacji jest obrazowe przedstawienie zastosowania poszczególnych technik SATO w realnej walce. Kata SATO jest odzwierciedleniem walki rzeczywistej z dwoma przeciwnikami.

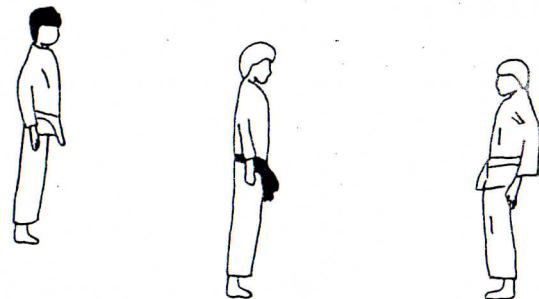
2 YŌI



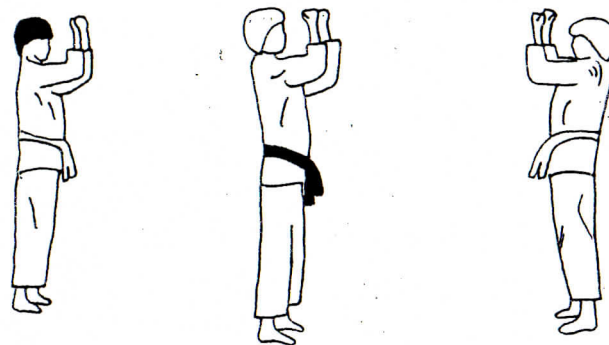
Z pozycji Tachi-zen przechodzimy do Yōi-dachi /jednocześnie z odstawieniem prawej nogi w bok /, wykonujemy Yōi.



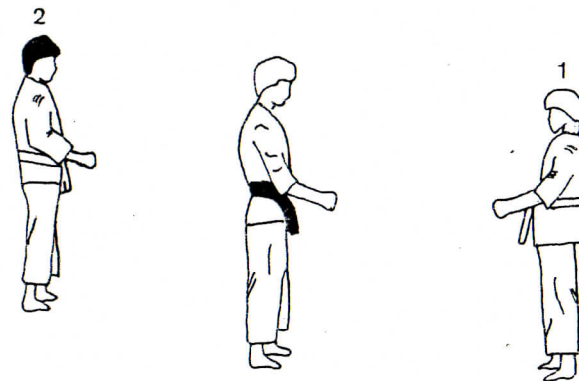
A



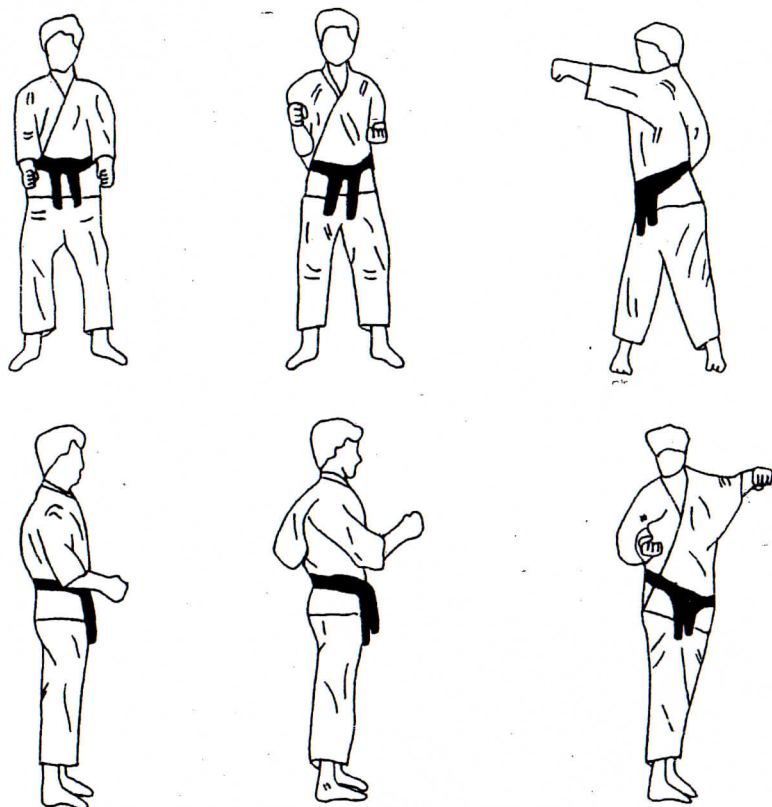
B



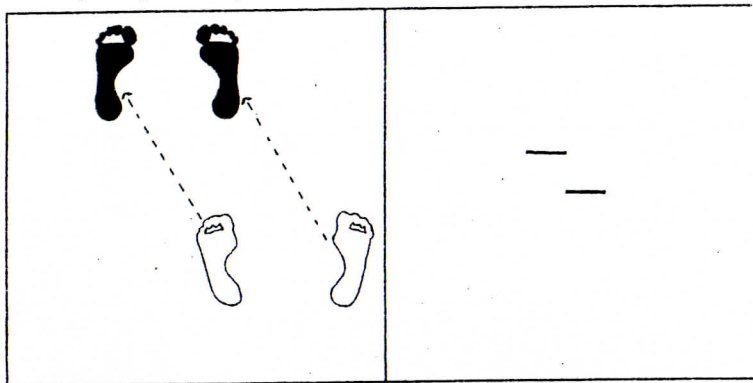
C



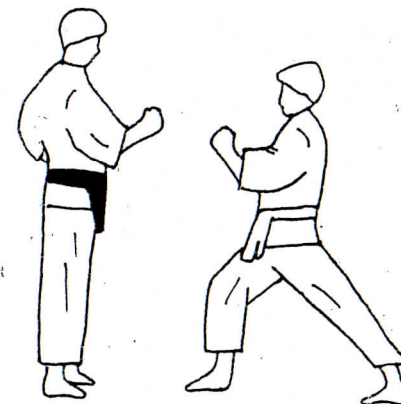
Ustawienie przeciwników jest następujące: znajdują się oni w odległości około 3 metrów od nas. Przeciwnik nr 1 znajduje się z przodu, a przeciwnik nr 2 z tyłu i przesunięty jest w lewą stronę o szerokość barków. Jako pierwszy atakuje przeciwnik nr 1, a następnie po rozpoczęciu tego starcia - do walki włącza się przeciwnik nr 2.



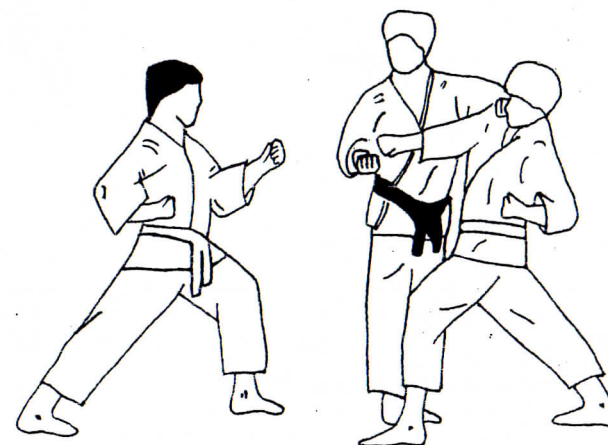
Przyjmujemy migi kamae-te / pozycję rąk, w której prawa znajduje się w przodzie /. Wykonujemy przeskok do przodu z jednoczesnym przesunięciem się w lewą stronę / o szerokość barków / do Heiko-dachi. W trakcie przeskoku wykonujemy hidari kara-zuki Jōdan z jednoczesnym spojrzeniem przez prawy bark. Technikę tą wykonujemy skręcając tułów w prawą stronę.



A



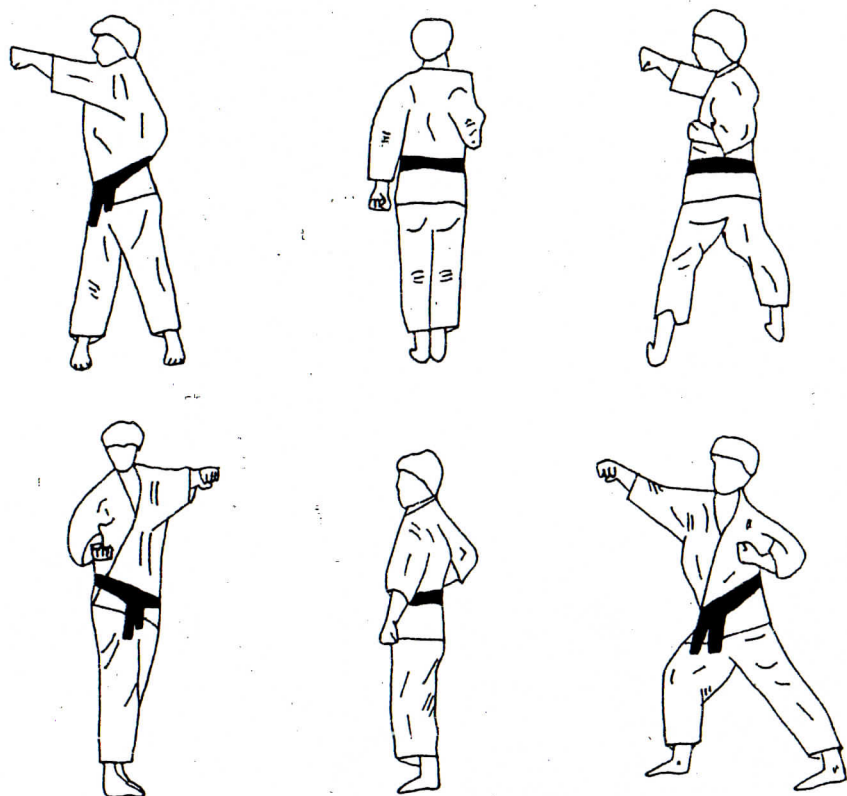
B



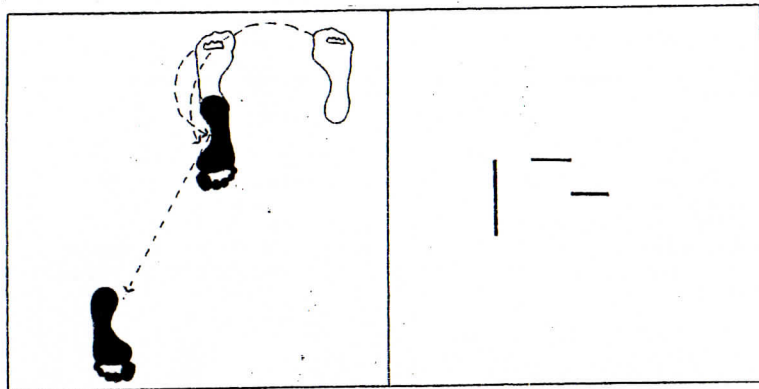
Przeciwnik znajdujący się z przodu atakuje / prawą ręką / gyaku-zuki Chūdan. Bronimy się łącząc dwa rodzaje przejęcia inicjatywy:

- yoko-uke, schodzimy z linii ataku w bok
- fumikomi-zuki, wykorzystujemy zmniejszenie dystansu do natychmiastowego kontrataku kara-zuki Jōdan, trafiaamy przeciwnika w twarz.

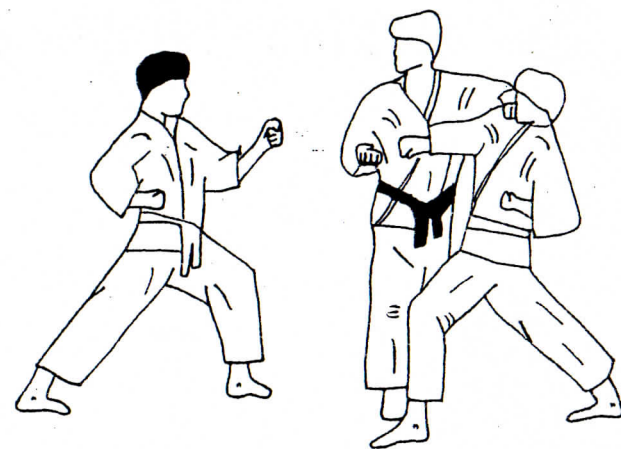
4 MAWASHI-ZUKI J ZKD



Obracając się o 180° przechodzimy do migi ZKD. Jednocześnie ze zwrotem wykonujemy / prawą ręką / migi mawashi-zuki Jōdan / osią obrotu jest lewa noga, a pozycją przejściową Heisoku-dachi /. Lewą ręką po kara-zuki wykonujemy blok asekuracyjny hidari gedan-ude-barai.



A



B

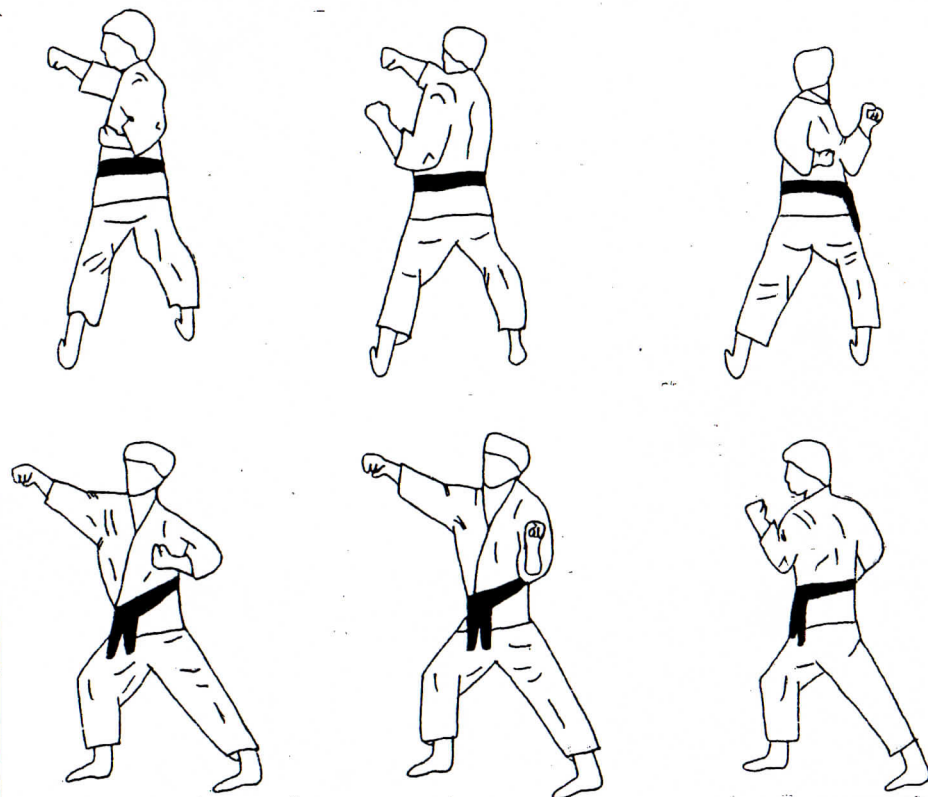


C

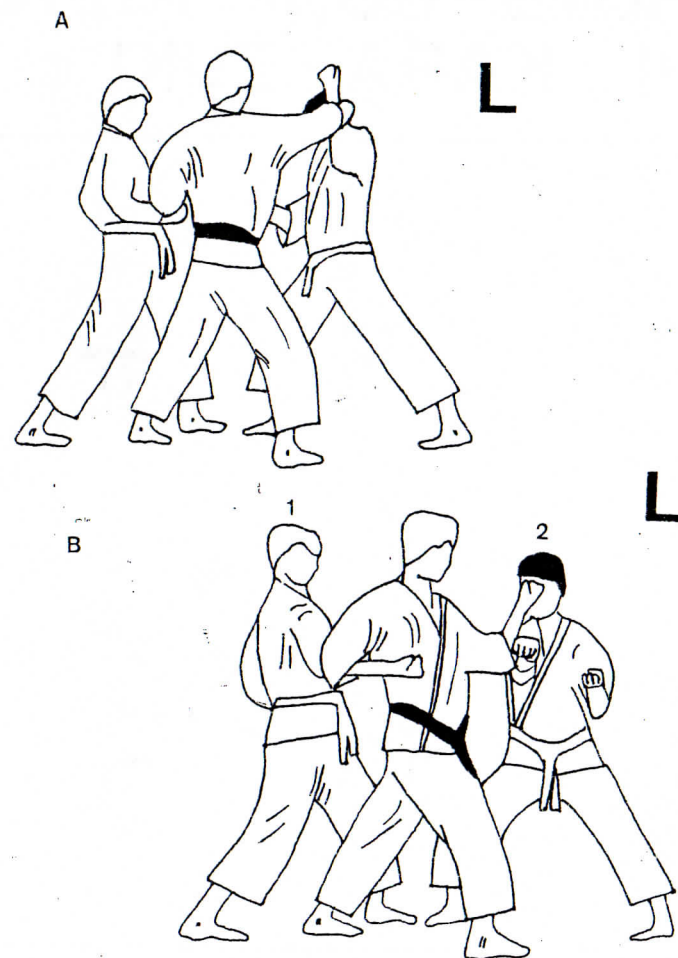
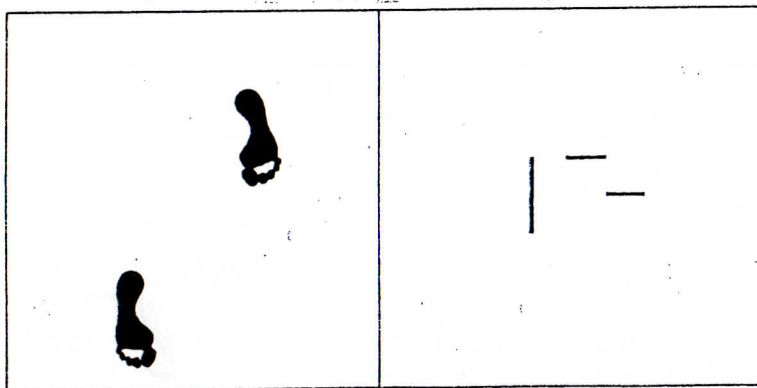


W tym samym momencie, w którym trafiamy przeciwnika nr 1 hidari kara-zuki Jōdan. Przeciwnik nr 2, znajdujący się z tyłu atakuje nas / prawą ręką / migi oi-zuki Chūdan / w kregostup /. Przejmujemy inicjatywę wykonując obrót tułowia o 180° / na lewej nodze /, przechodząc do Heisoku-dachi z blokiem asekuracyjnym hidari gedan-ude-barai. Następnie atakujemy / prawą ręką / migi mawashi-zuki Jōdan, które przeciwnik blokuje / lewą ręką / hidari uchi-ude-uke Jōdan.

5 SOTO-UDE-UIKE C ZKD

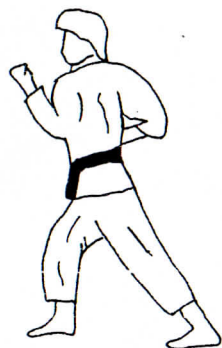
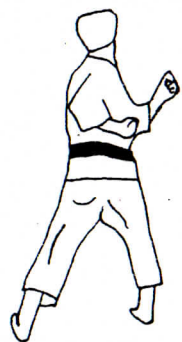


Basho-ni, hidari soto-ude-uke.
Lewą ręką bronimy się soto-ude-uke Chūdan.

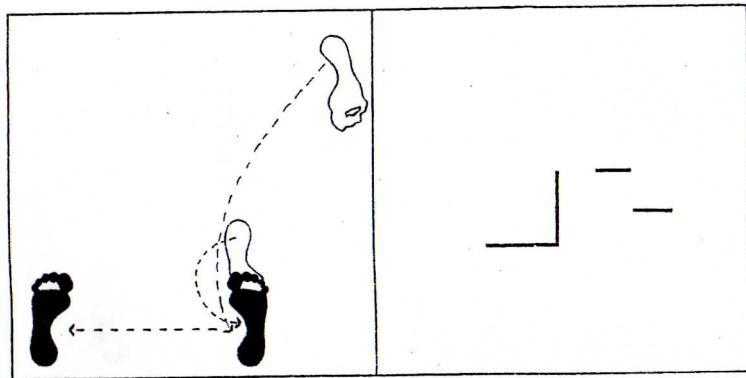


Przeciwnik nr 2 po wykonaniu hidari, uchi-ude-uke Jōdan atakuje nas prawą ręką migi kara-zuki Chūdan. Pchnięcie to wykonuje w trakcje przejścia do KD. Lewą ręką, bronimy się w miejscu / toza-uke / gyaku soto-ude-uke Chūdan.

MOROTE - UCHI - TETTSUI- UCHI , KARA - ZUKI C KD



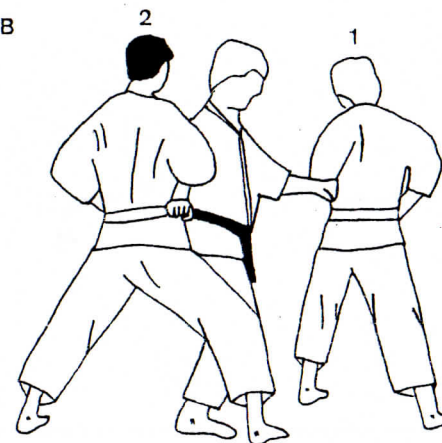
Wykonujemy obrót tułowia o 180° / przez plecy, w lewą stronę /. Ośią obrotu jest prawa noga, zaś pozycją przejściową Heisoku-dachi. W Heisoku-dachi ręce znajdują się nad lewym biodrem w ryoken-koshikamae. Z Heisoku-dachi odstawiamy lewą nogę w bok do KD, jednocześnie wykonując / lewą ręką / hidari kara-zuki Chūdan, a prawą ręką uchi-tettsui-uchi Chūdan.



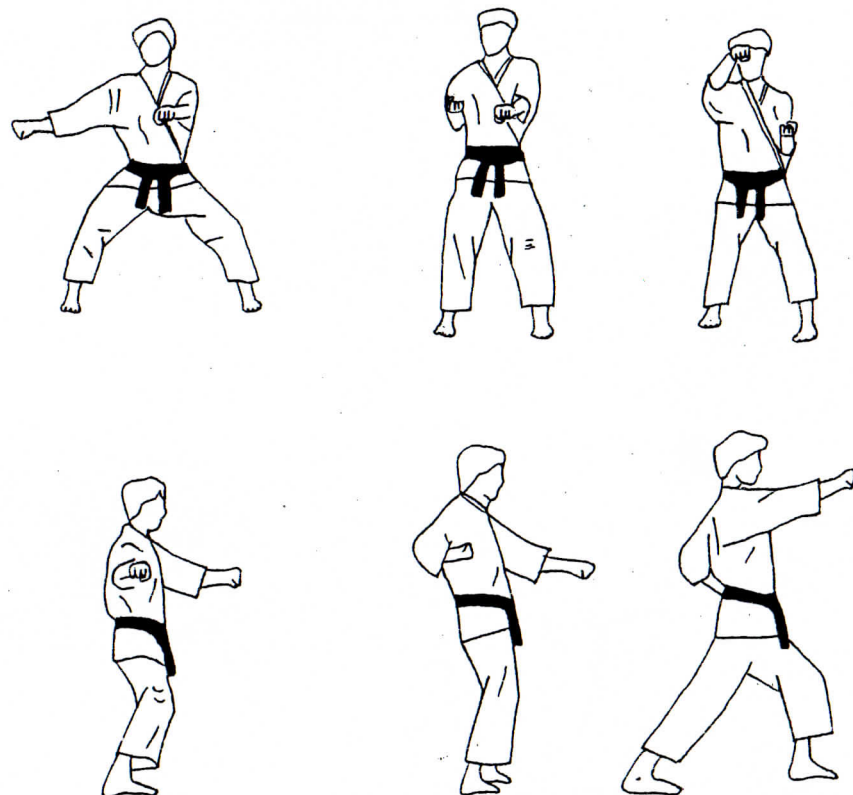
A



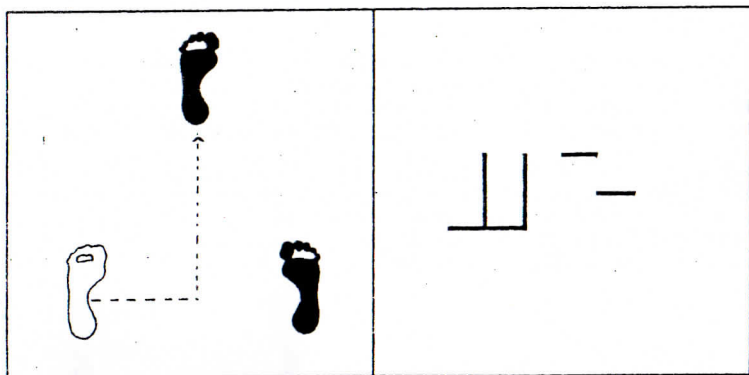
B



W tym samym momencie, w którym wykonujemy hidari soto-ude-uke przeciwnik nr 1 / ten, który zainkasował kara-zuki Jōdan / wykonuje migi-mawari / zwrot o 90° w pozycji ZKD, w prawą stronę / i atakuje nas / wykonując krok w przód / lewą ręką hidari oi-zuki Chūdan. Schodzimy z linii ataku / przeciwnika nr 1 / wykonując obrót tułowia o 180° / w Heisoku-dachi / , następnie z jednoczesnym przejściem lewą nogą do KD trafiamy przeciwnika nr 1 / lewą ręką / hidari kara-zuki Chūdan, natomiast przeciwnika nr 2 / prawą ręką / uchi-tettsui-uchi, Chūdan / rys. B /.



Mae-ni, migi gyaku-zuki Jōdan.
Z KD przechodzimy lewą nogą przez Heiko-dachi do ZKD, zaś
prawą ręką wykonujemy gyaku-zuki Jōdan.



A



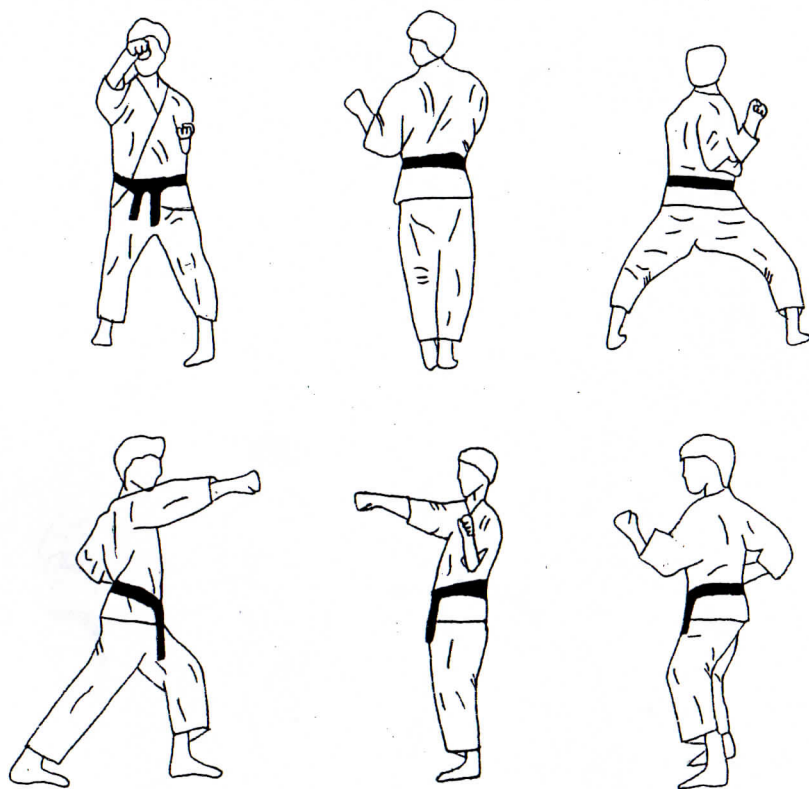
B



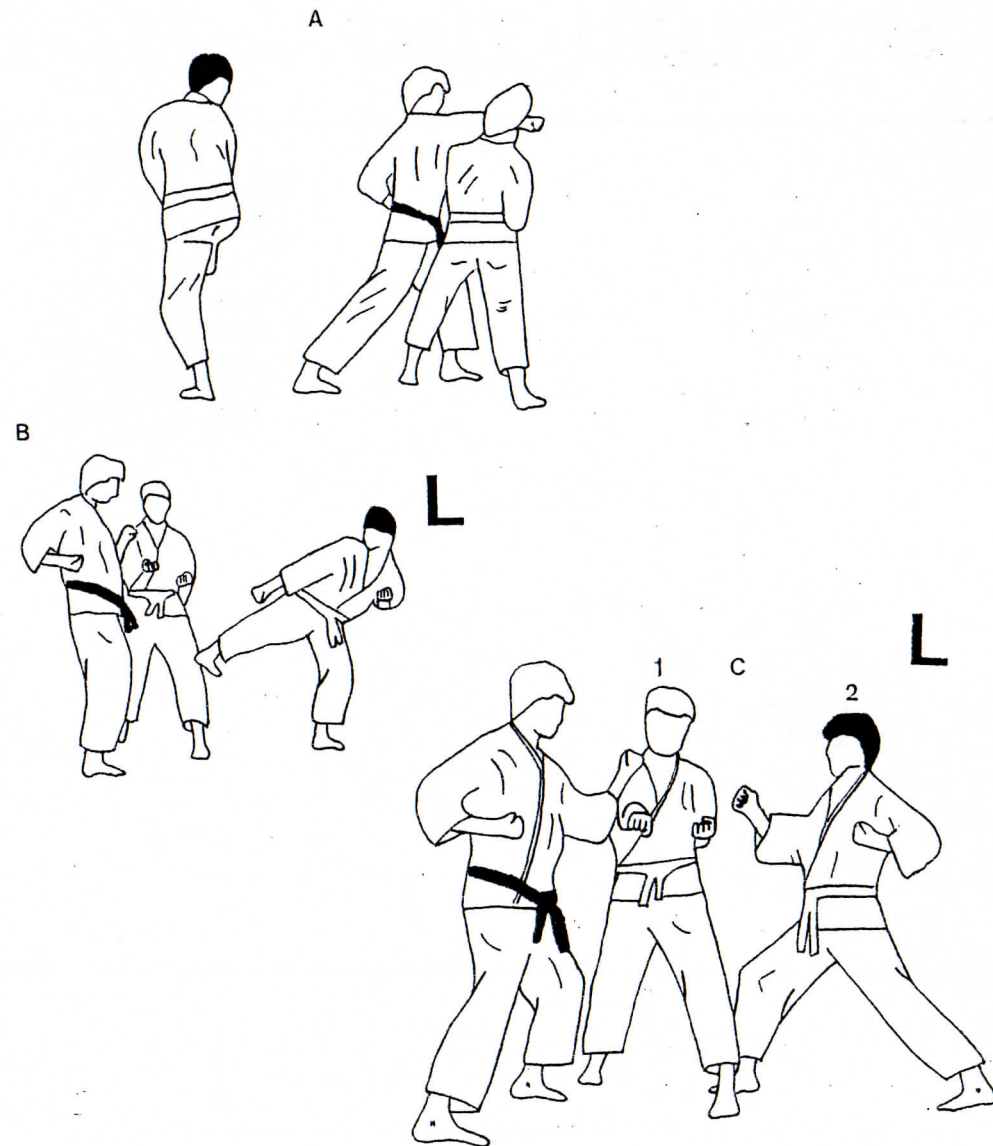
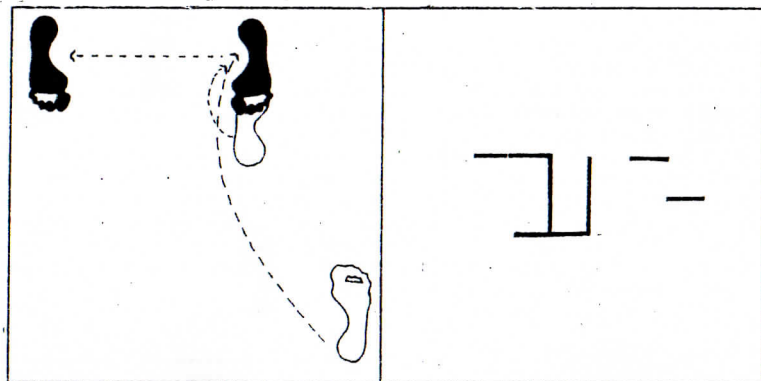
L

Natychmiast po trafieniu przeciwników morote-uchi-tettsui-uchi, kara-zuki atakujemy przeciwnika nr 1 / prawą ręką / migi gyaku-zuki Jōdan, wykonując krok do przodu w ZKD. Przeciwnik ten w trakcie wyprowadzania przez nas gyaku-zuki odchyła głowę w tył, dzięki czemu unika trafienia. Wykonanie przez nas kroku do przodu spowodowało zwiększenie dystansu między nami, a przeciwnikiem nr 2. Dlatego też jego atak będzie skuteczny, gdy przemieści się w pozycji lub zaatakuje techniką nożną / zasięg techniki ręcznej jest mniejszy niż techniki nożnej /. Wybiera on wariant 2, przechodzi do pozycji przejściowej Tsuru-ashi-dachi, yoko-geri / rys. B /, zamierza zaatakować nas yoko-geri-fumikomi na staw kolanowy.

8 SOTO-UDE-UKE C KD

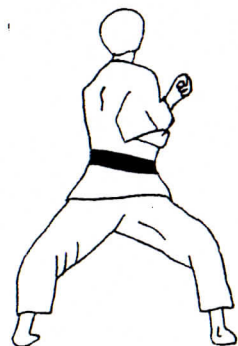


Dostawiamy prawą nogę do lewej / Heisoku-dachi / i wykonujemy obrót tułowia / przez plecy / w prawą stronę o 180°. Następnie prawą nogę odstawiamy w bok do KD, natomiast lewą ręką wykonujemy blok soto-ude-uke Chudan.

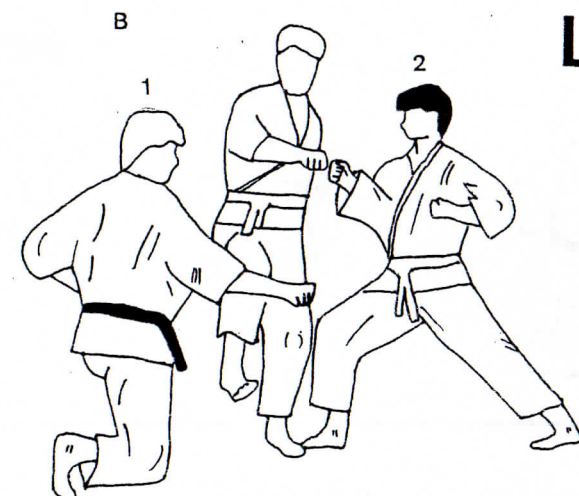
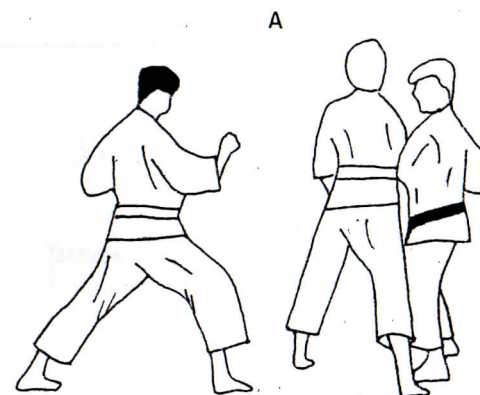
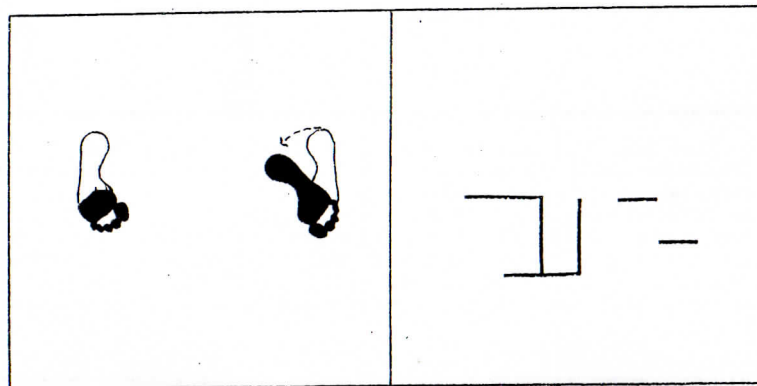


Po wykonaniu migi gyaku-zuki Jōdan dostawiamy prawą nogę do lewej / Heisoku-dachi /, przez co unikamy trafienia wykonanego przez przeciwnika nr 2, yoko-geri-fumikomi. W trakcie przechodzenia do Heisoku-dachi przeciwnik nr 1 atakuje nas / prawą ręką, w miejscu / migi gyaku-zuki Chūdan. Bronimy się schodząc z linii ataku, poprzez wykonanie obrotu o 180° / przez plecy /, w pozycji Heisoku-dachi. Następnie odstawiając prawą nogę przechodzimy z blokiem hidari soto-ude-uke Chūdan / wykonanym lewą ręką / do KD.

9 GYAKU-ZUKI G IGD

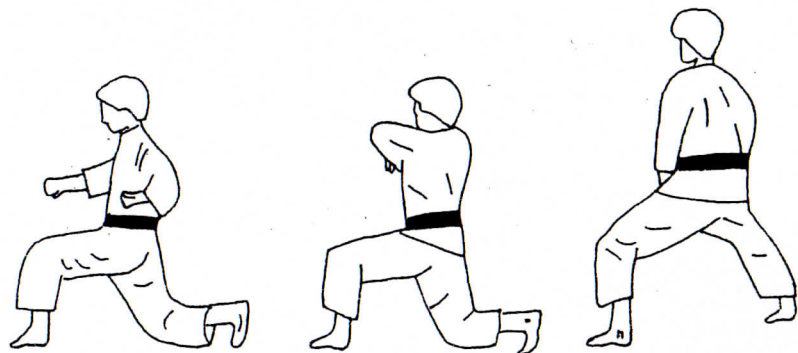


Skrecając tułów w lewą stronę przechodzimy z KD do Iaigoshi-dachi / ustawionej pod kątem 45 do KD /. W trakcie przejścia wykonujemy / prawą ręką / migi gyaku-zuki Gedan.

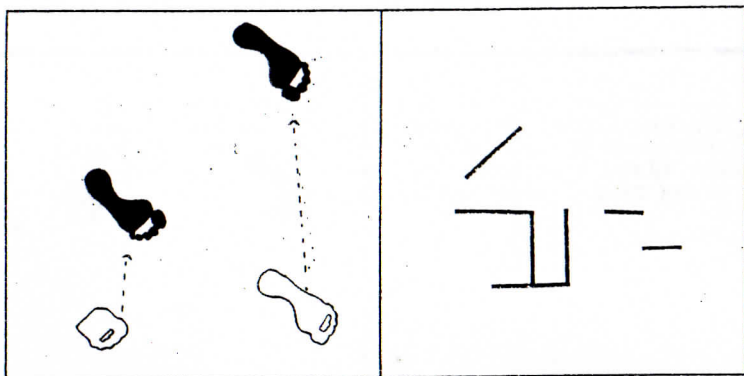


Po wykonaniu hidari soto-ude-uke w KD, przechodzimy do Iaigoshi-dachi z jednoczesnym migi gyaku-zuki Gedan. Atakujemy przeciwnika nr 1. Jednak blokuje on nasze uderzenie wykonując z krokiem do przodu / prawą nogą / migi mae-hiza-geri.

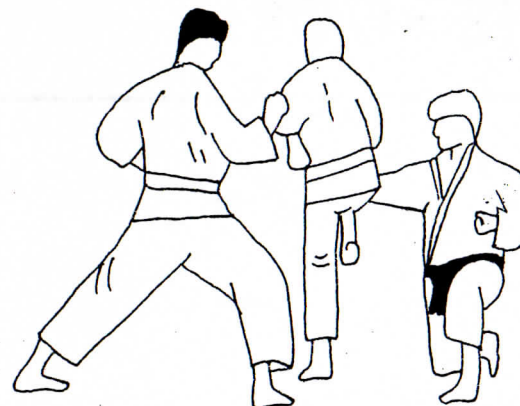
10 JUJI-SHUTŌ-UKE G KD



W przeskoku z JGD do KD wykonujemy Juji-shutō-uke Gedan.
/ prawa ręka znajduje się nad lewą /.

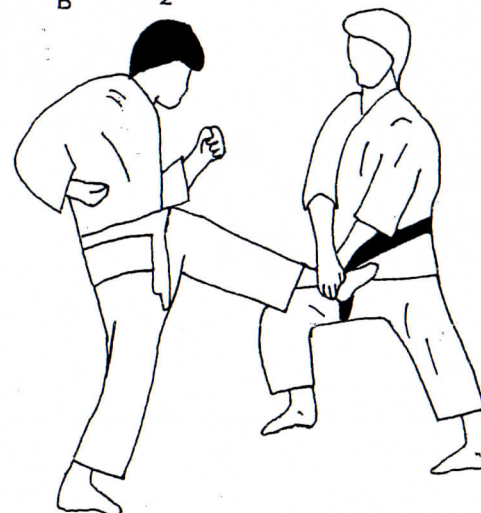


A



B

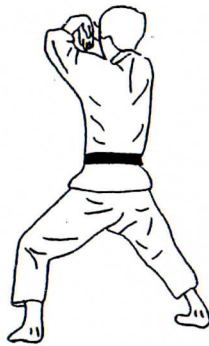
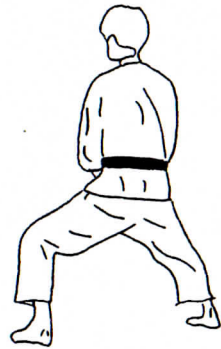
2



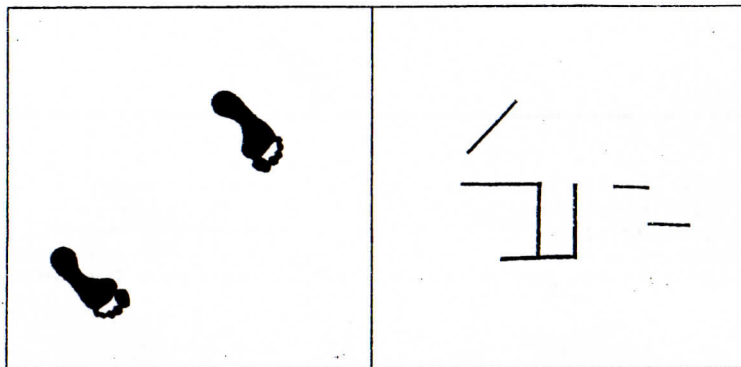
Przeciwnik nr 1 po mae-hiza-geri wykonuje jeszcze jeden krok do przodu, gdyż ustawienie tyłem do nas jest dla niego niekorzystne. Po wykonaniu przez przeciwnika nr 1 mae-hiza-geri, przeciwnik nr 2 lewą nogą atakuje nas mae-geri-kekomi Gedan / na wysokość naszej twarzy / . Bronimy się wykonując Juji-shutō-uke Gedan w przeskoku do KD .

11 MOROTE-DORI

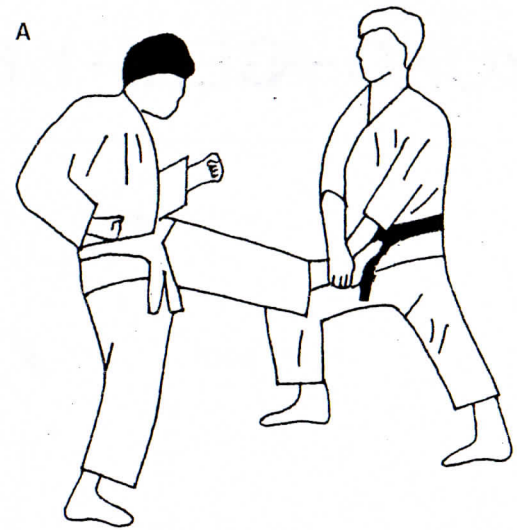
KD



Basho-ni - morote-dori. / uchwyt oburącz / .



A

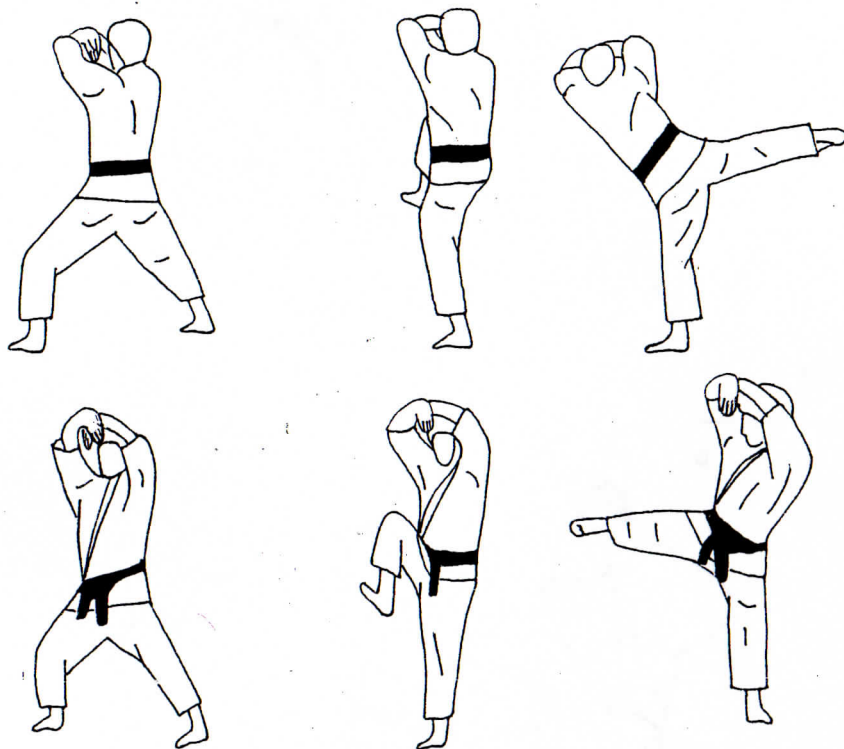


B 2

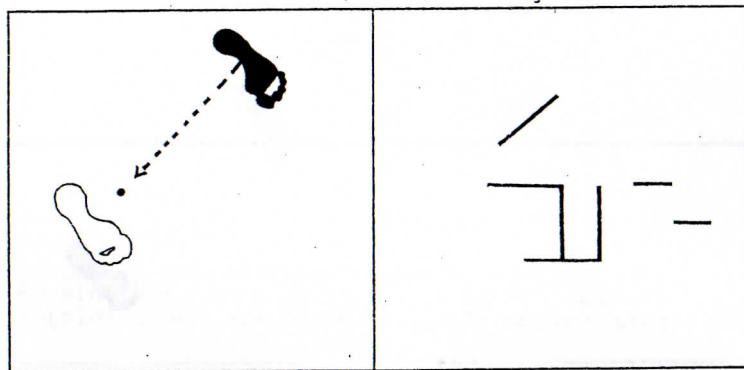


Wykonując Juji-shutō-uke, chwytamy podudzie przeciwnika i unosimy je na wysokość własnej twarzy /rys. B /. Przeciwnik nr 1 po wykonaniu zwrotu w naszą stronę przygotowuje się do kolejnego ataku.

12 YOKO-GERI-KEKOMI c

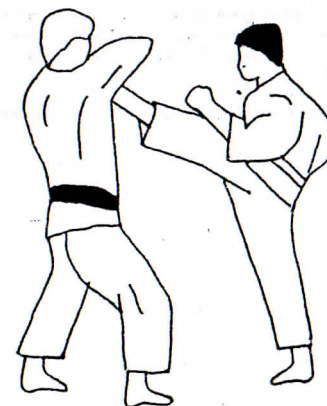


Prawą nogę unosimy z KD do Tsuru-ashi-dachi yoko-geri, następnie wykonujemy yoko-geri-kekomi Chūdan. Ręce ustawione są na wysokości głowy jak przy technice 11.

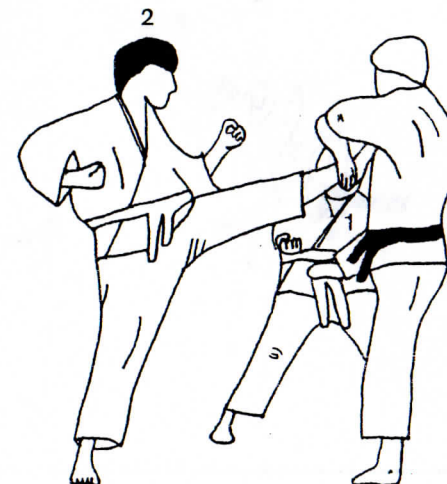


A

L

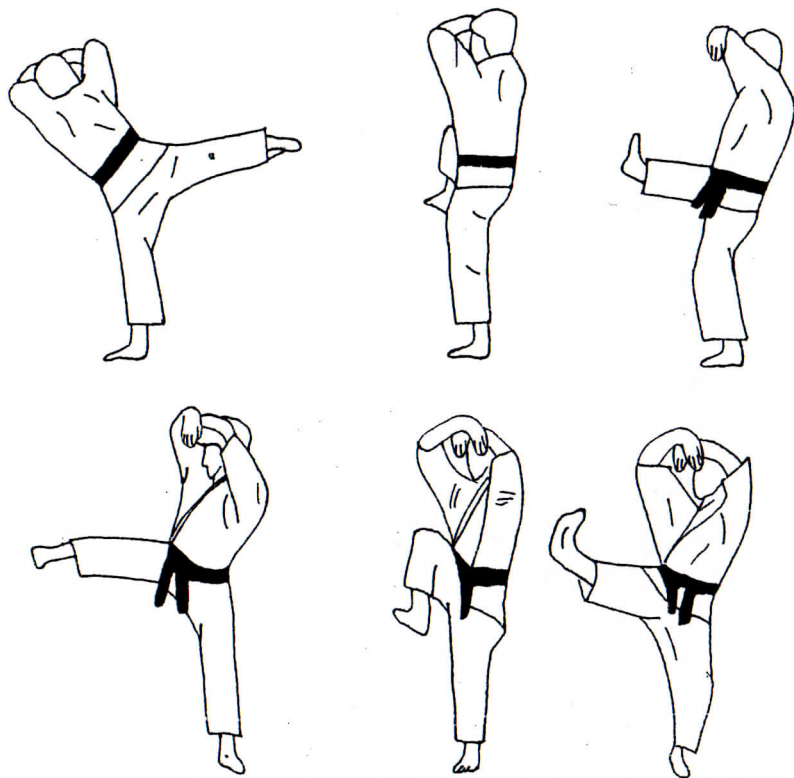


B

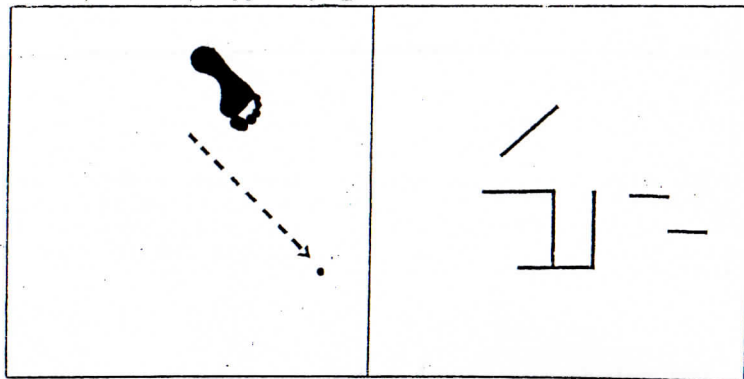


Przeciwnika nr 2 nadal trzymamy za prawe podudzie / interpretacja nr 11 /, natomiast przeciwnik nr 1 atakuje nas techniką ręczną, np. hidari oi-zuki Jōdan. Bronimy się wykonując migi yoko-geri-kekomi Chūdan /fumikomi-geri prawą nogą / . Przeciwnik inkasuje uderzenie, które eliminuje go na pewien czas z walki.

13 MAE-GERI-KEAGE G



Po wykonaniu migi yoko-geri-kekomi prawą nogą powracamy do Tsuru-ashi-dachi, a następnie wykonujemy migi mae-geri-keage Gedan pod kątem 90° do kierunku kopnięcia yoko-geri-kekomi / ręce ustawione są na wysokości głowy, jak przy technice 11 i 12 /.



A



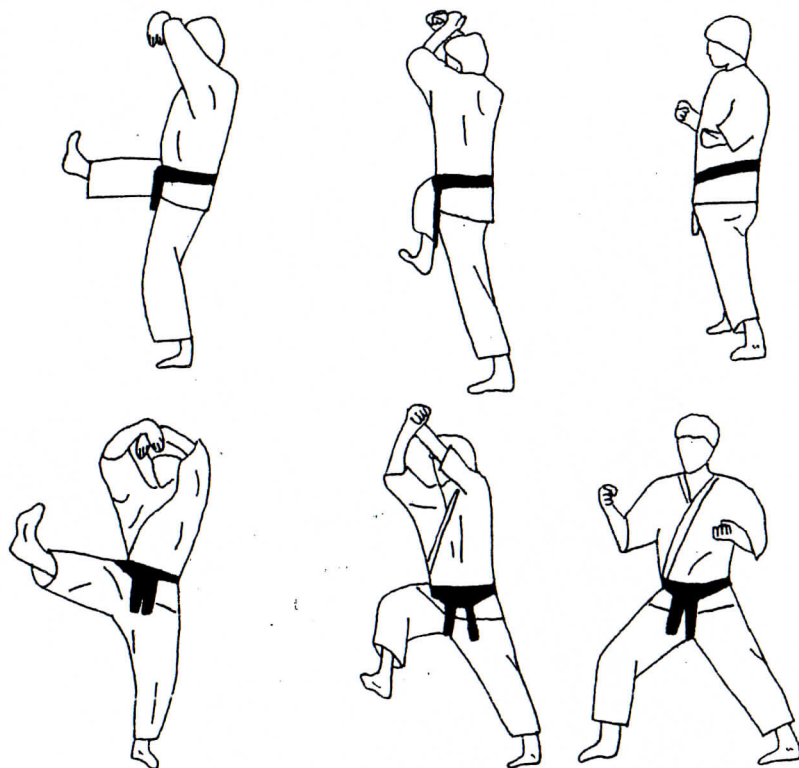
L

B

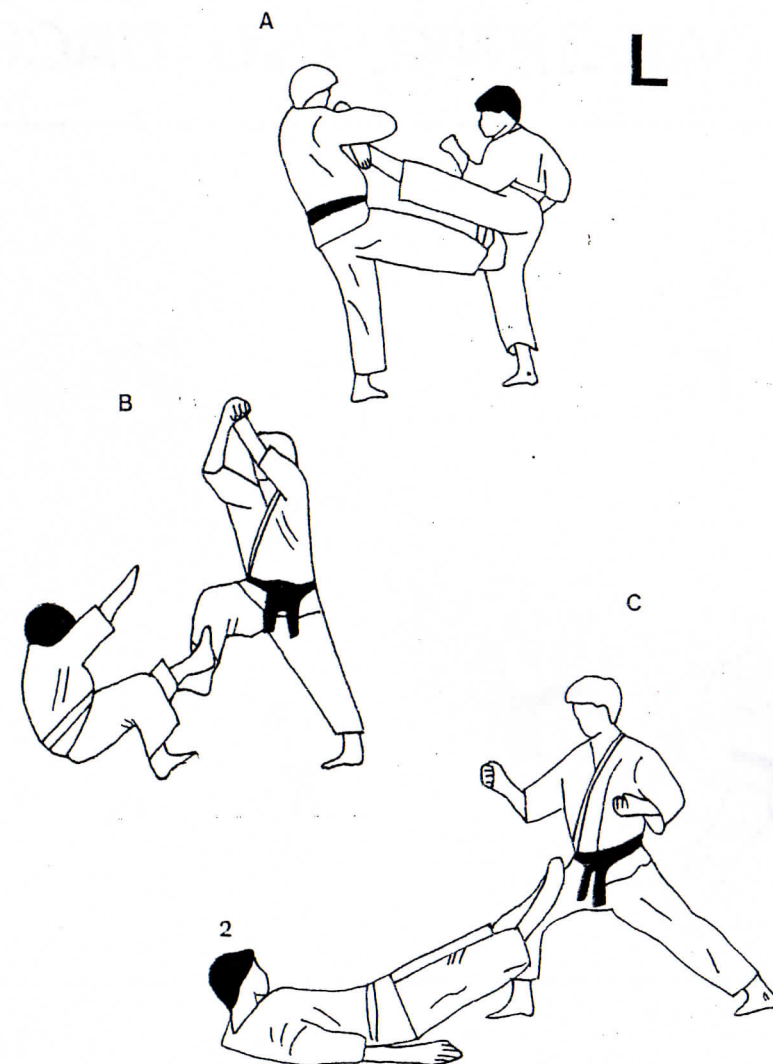
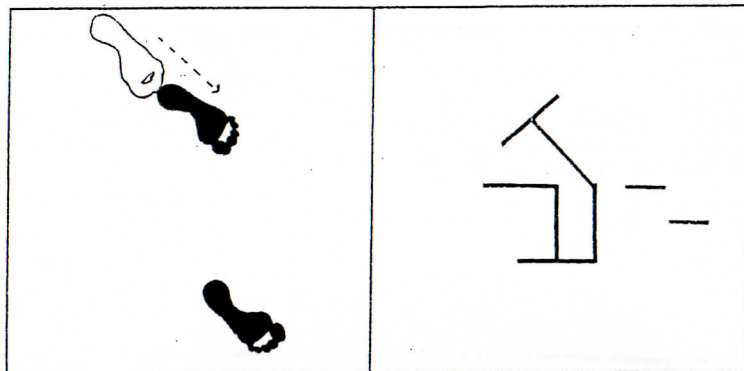


Tą samą nogą, którą wykonaliśmy yoko-geri-kekomi, atakujemy przeciwnika nr 2 migi mae-geri-keage Gedan. Nogi trzymamy jego lewą nogę na wysokości naszej twarzy.

14 ZENKUTSU-DACHI

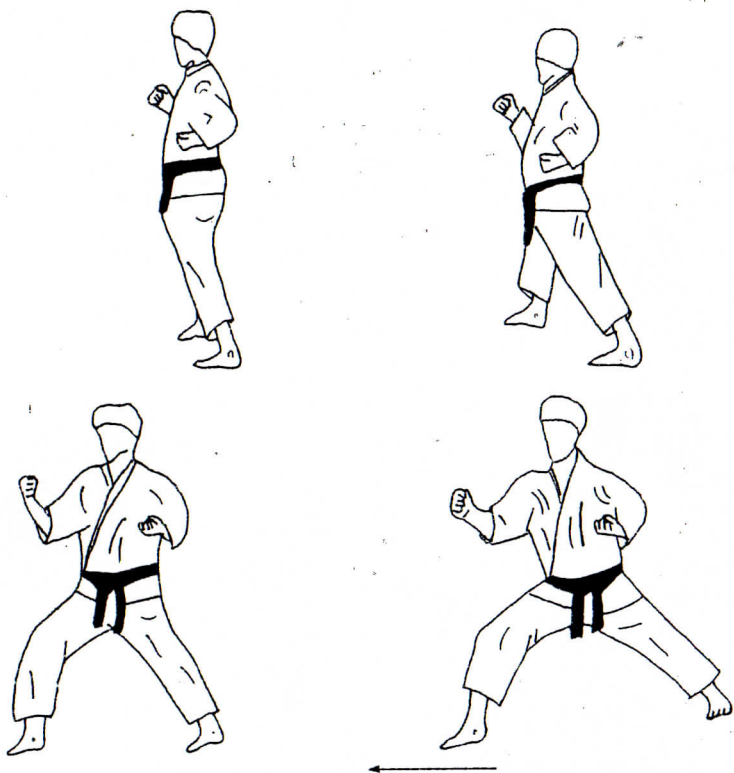


Po kopnięciu migi mae-geri-keage powracamy prawą nogą do Tsuru-ashi-dachi mae-geri, a następnie przechodzimy do ZKD. W trakcie przejścia do ZKD zaciskamy dłonie w pięści / seiken / i krzyżujemy przedramiona, lewe przedramię znajduje się nad prawym. W ZKD ręce ustawione są: migi kamae-te / prawa ręka z przodu /.

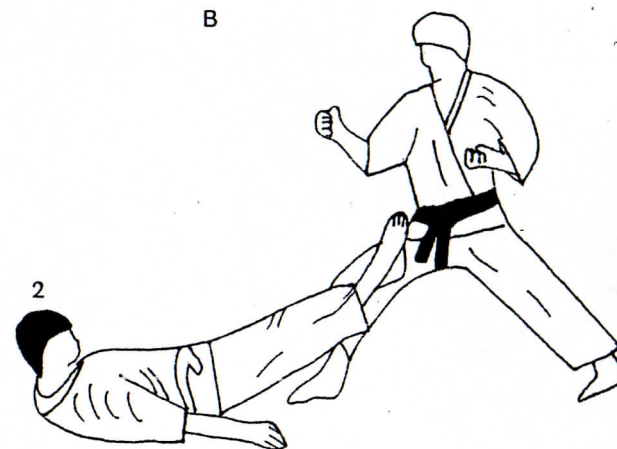
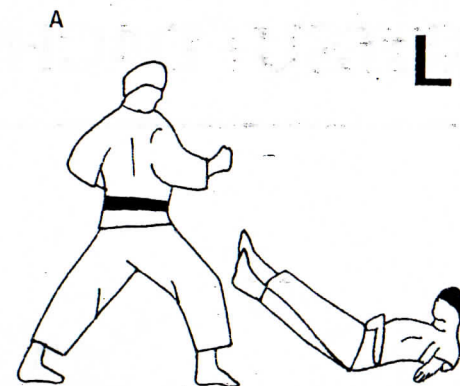
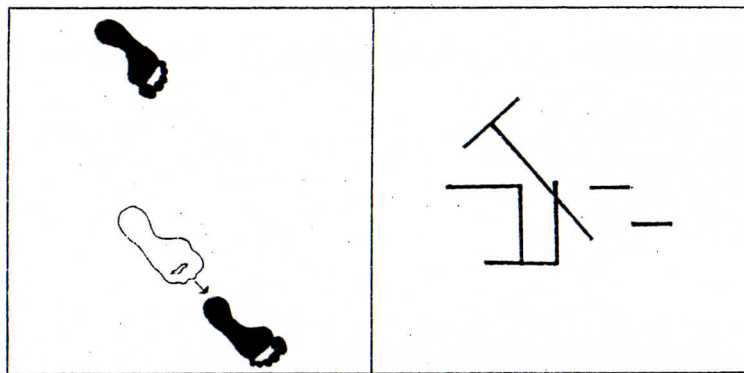


Kopnięcie mae-geri-keage powoduje przewrócenie się przeciwnika w tył, w czym pomagamy mu jeszcze unosząc jego nogę do góry. Przeciwnik ten wykonuje pad w tył / koho-ukemi /.

15 DAI-ZENKUTSU-DACHI

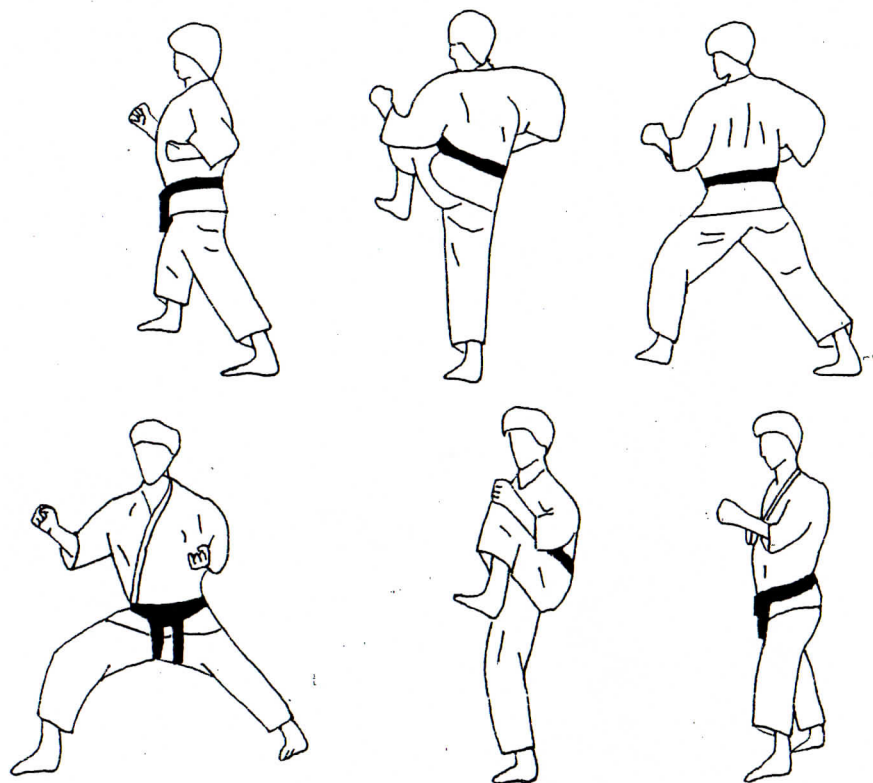


Przesuwamy prawą nogę do przodu / noga zakroczna się nie porusza / ,
przechodząc z migi Zenkutsu-dachi do migi Dai-zenkutsu-dachi .

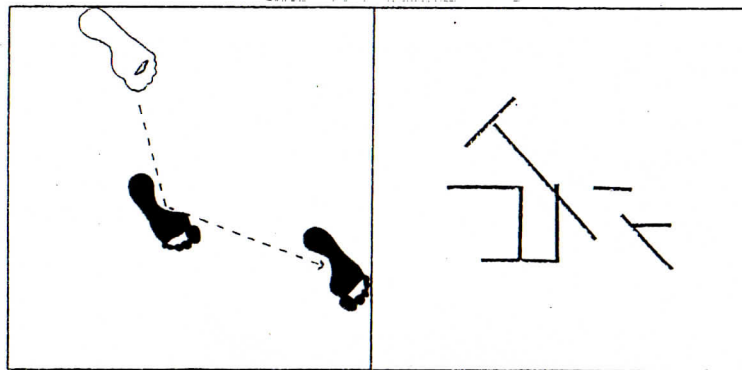


Po wykonaniu przez przeciwnika padu w tył zwiększył się dystans, dlatego też aby móc go zaatakować wykonujemy przesunięcie prawej nogi do przodu / mający za zadanie zmniejszenie dystansu / przechodząc z Zenkutsu-dachi do Dai-zenkutsu-dachi.

16 ZENKUTSU - DACHI



Przemieszczamy się do przodu o jeden krok do hidari ZKD.
W trakcie przejścia lewą nogę unosimy do pozycji Tsuru-ashi-dachi
mae-geri, a następnie opuszczamy ją na podłogę / gwałtownie, całą stopą /.



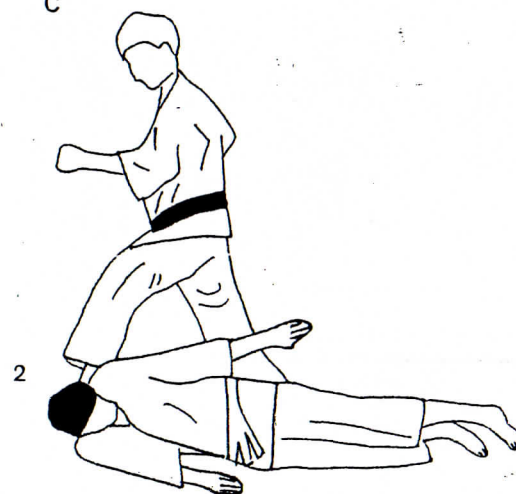
A L



B



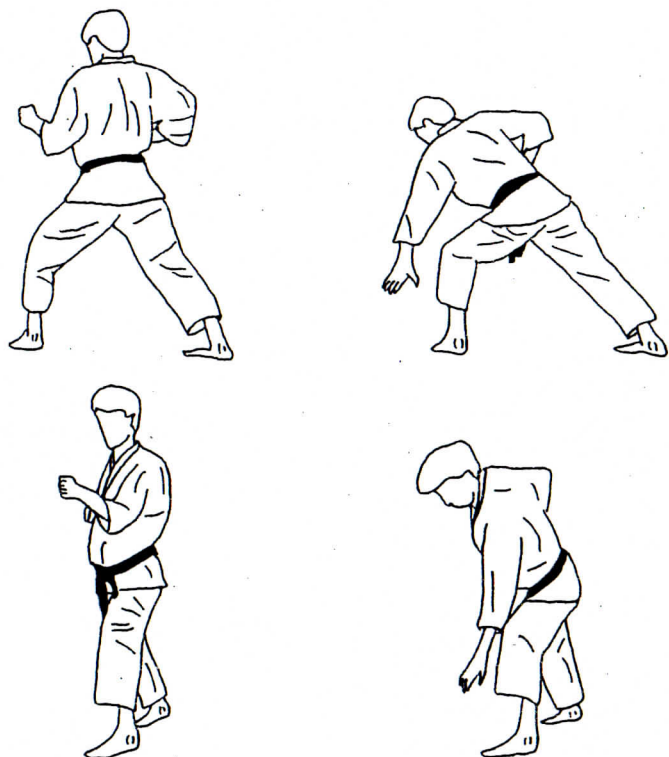
C



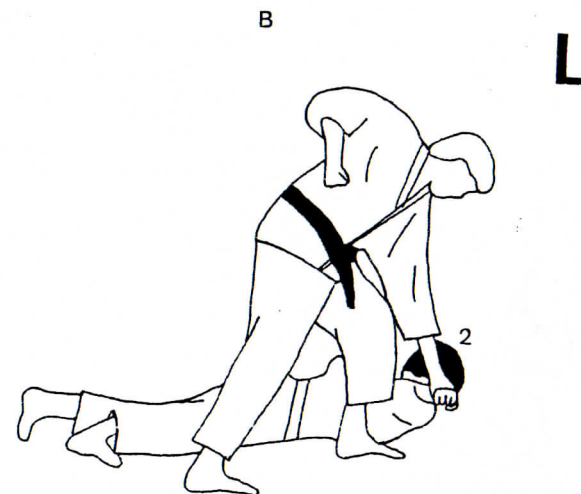
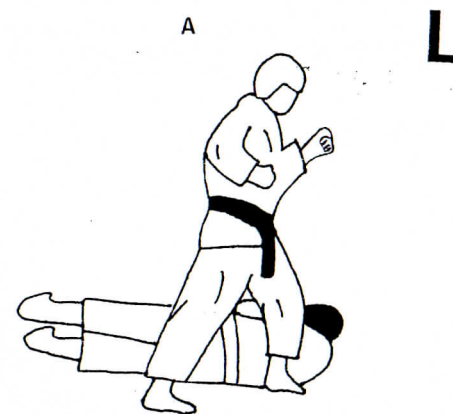
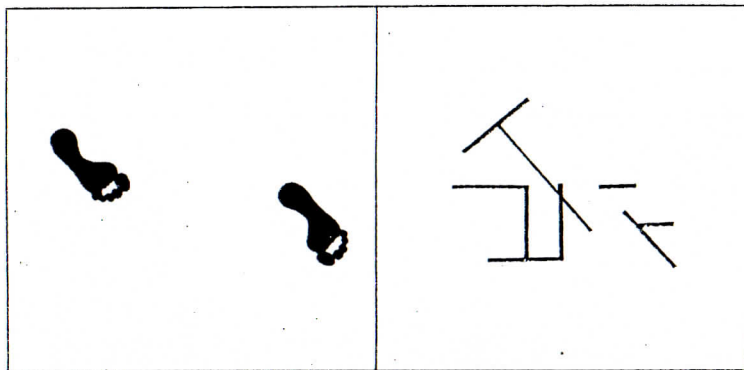
Leżącego na plecach przeciwnika / kata-ne / staramy się nade-
pnąć lewą nogą poprzez przejście do ZKD. W trakcie przejścia lewą
nogę unosimy do Tsuru-ashi-dachi mae-geri. Przeciwnik unika nade-
pnęcia przez wykonanie / leżąc / obrotu o 180° przez prawy bark.

17 KATATE-DORI

ZKD

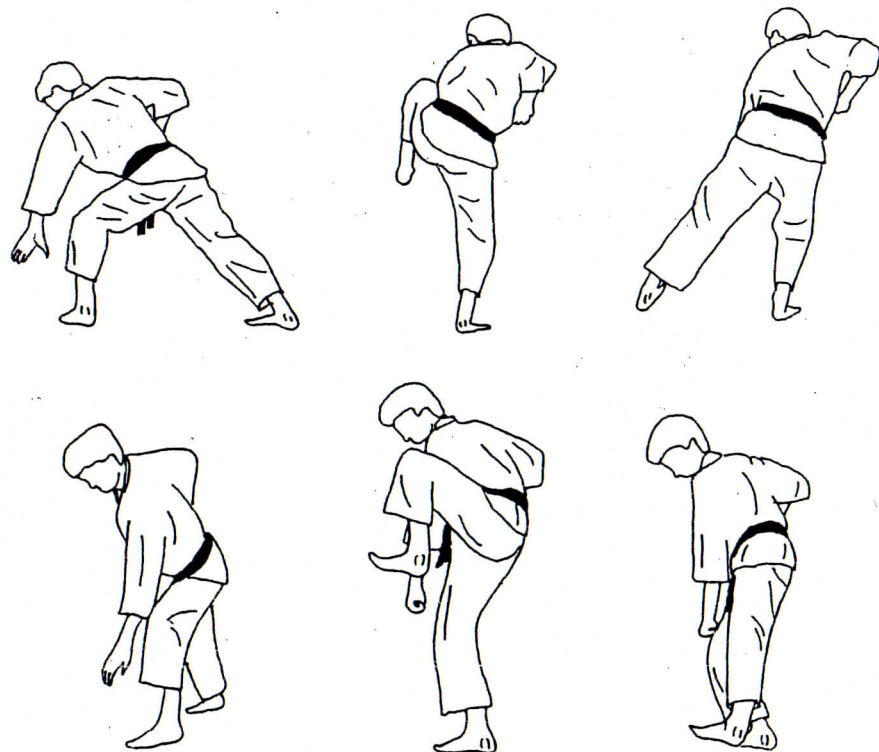


Basho-ni, katate-dori.
Lewą ręką wykonujemy katate-dori / uchwyt jedną ręką /. Dłoń ustawiona jest jak przy hirabasami / szczypce kraba /, przy czym grzbiet dłoni skierowany jest ku górze, a prowadzenie ręki podobne jest do sukui-ude-uke.

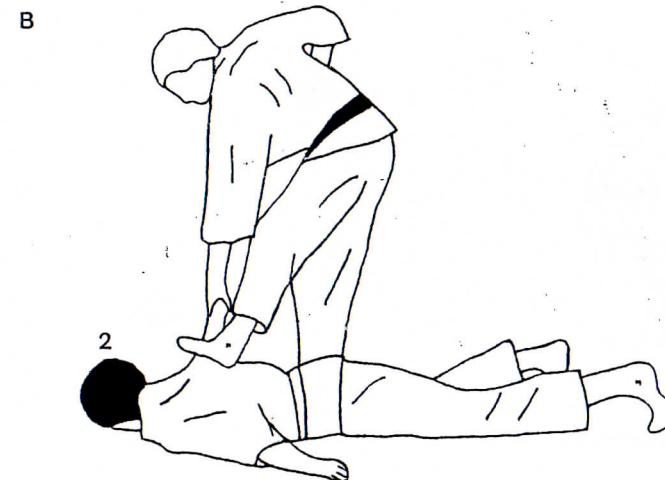
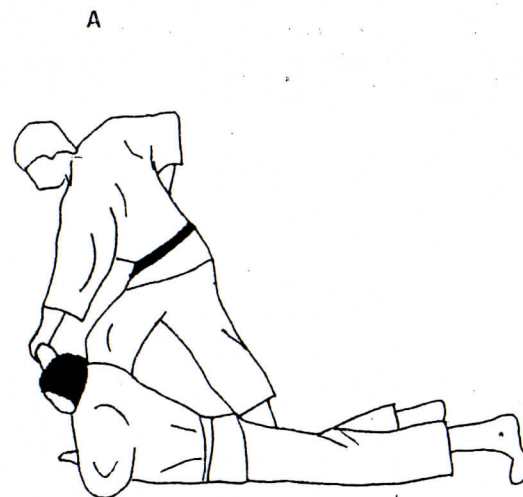
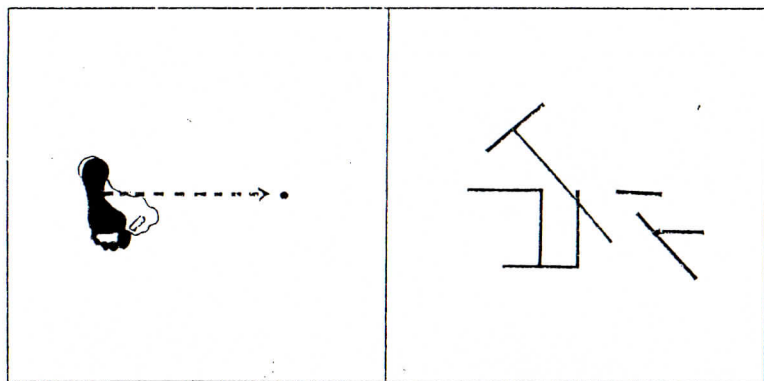


Następnie przeciwnik atakuje nasz lewy staw kolanowy prawą ręką kara-zuki. Bronimy się przed tym atakiem katate-dori / uchwyt jedną ręką /, chwytając lewą dłonią prawe przedramię przeciwnika.

18 YOKO-GERI-FUMIKOMI G.

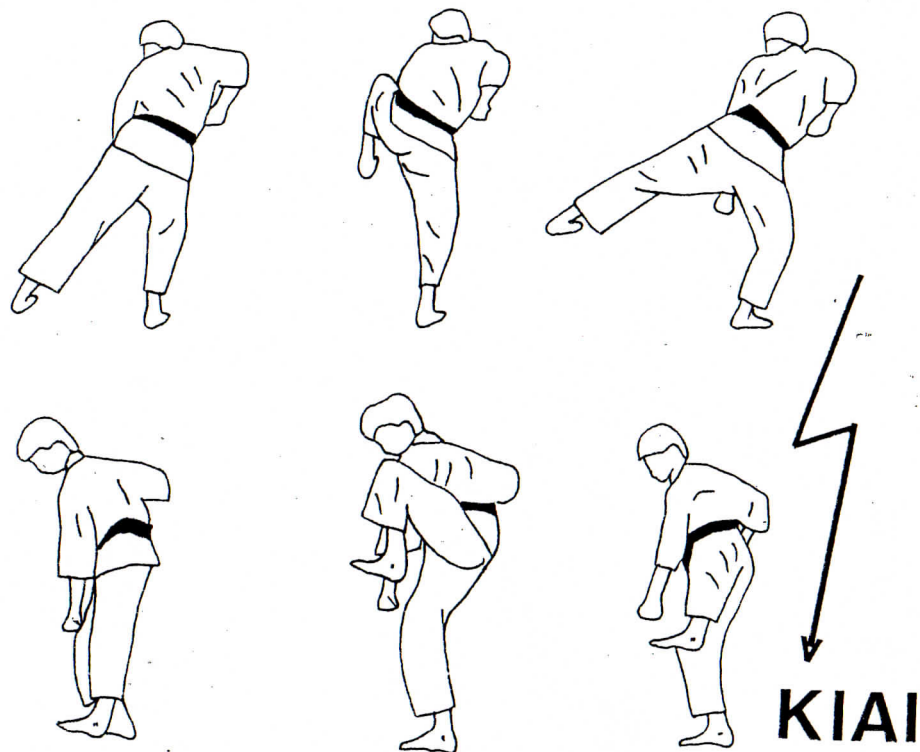


Lewą rękę / dłoń zaciśniętą w seiken / przyciągamy do środka własnej pozycji, a lewą nogą / przechodząc przez Tsuru-ashi-dachi yoko-geri / wykonujemy hidari yoko-geri-fumikomi.

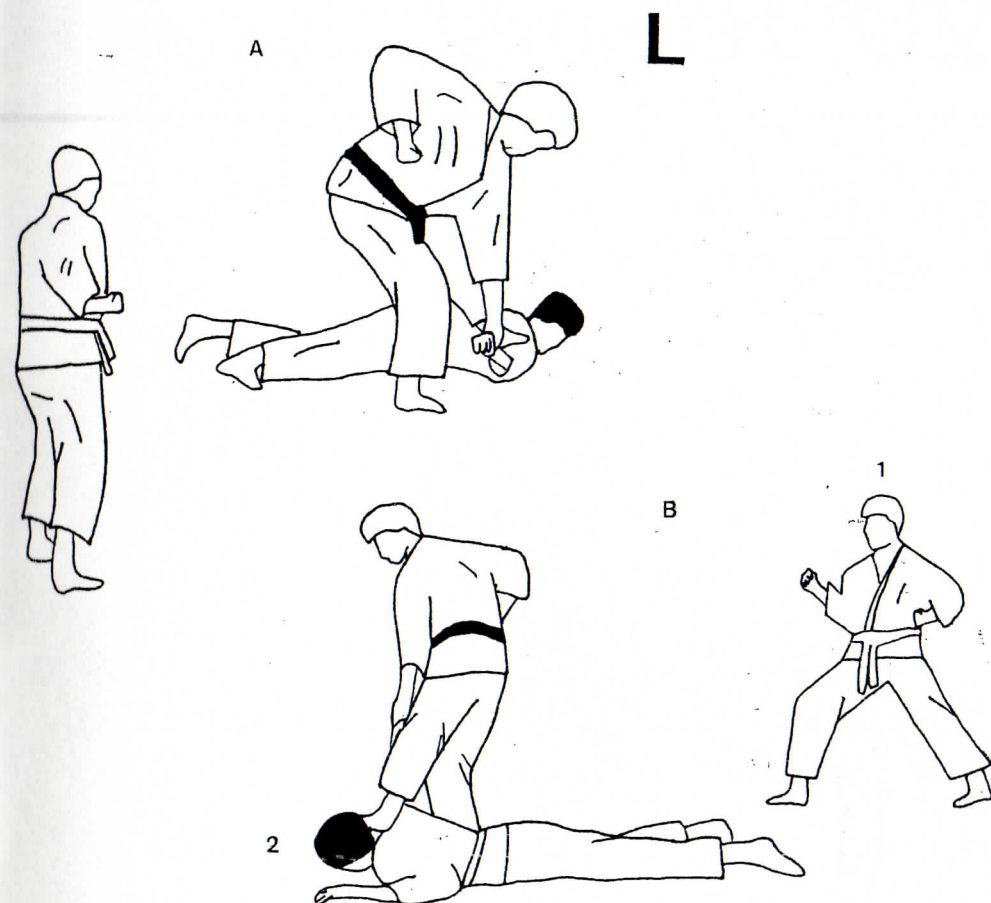
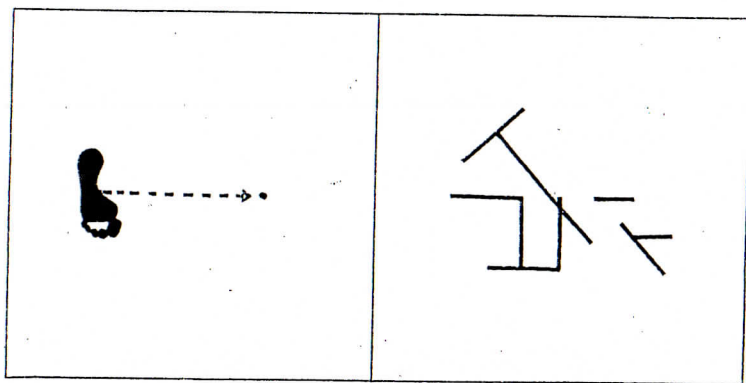


Po schwyceniu przedramienia przeciwnika atakujemy jego prawy staw łokciowy / lewą nogą / hidari yoko-geri-fumikomi, ściągając go w ten sposób.

19 YOKO - GERI - FUMIKOMI G

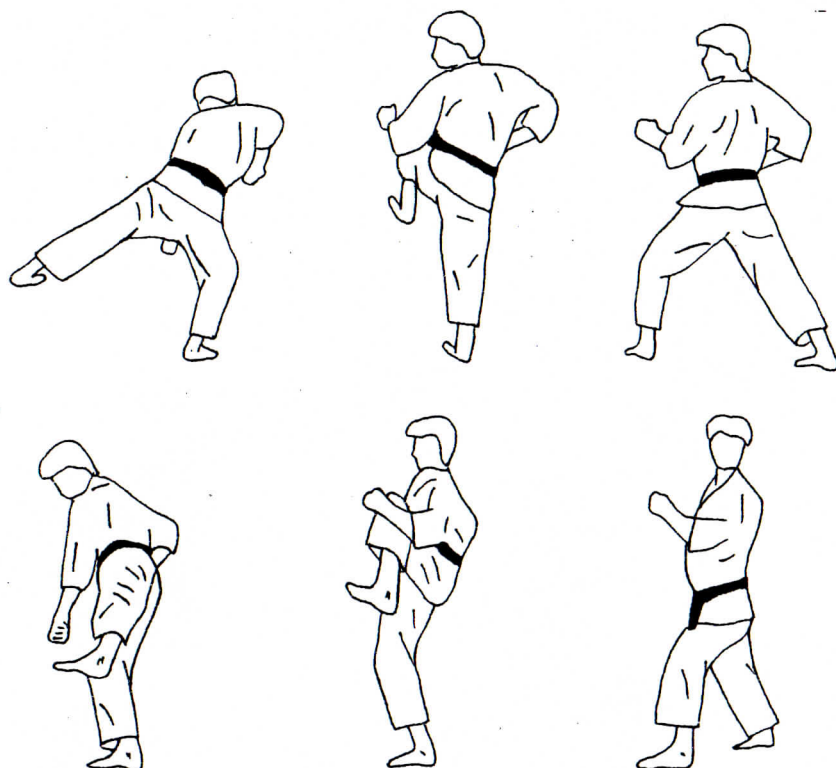


Ponownie wykonujemy yoko-geri-fumikomi Gedan . KIAI.
Po wykonaniu przerwa 3 jednostki czasowe .

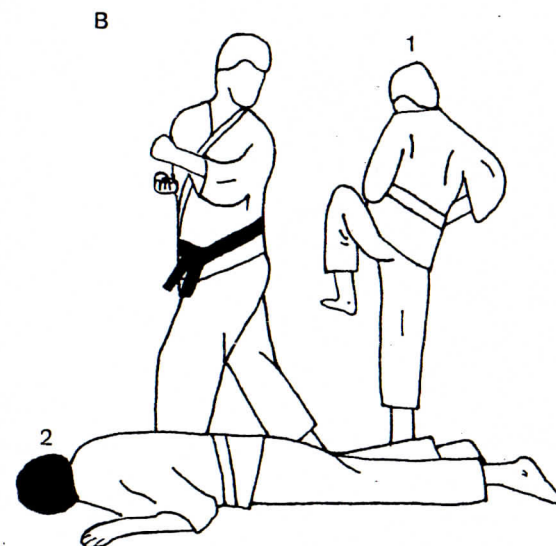
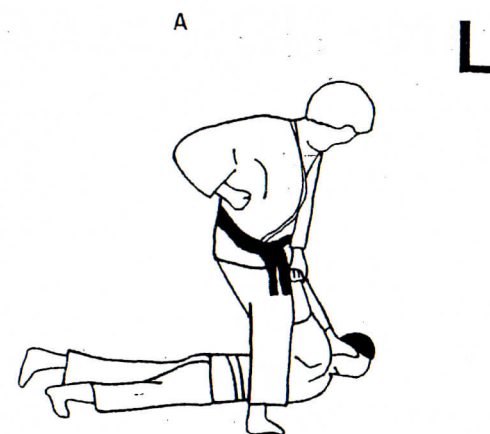
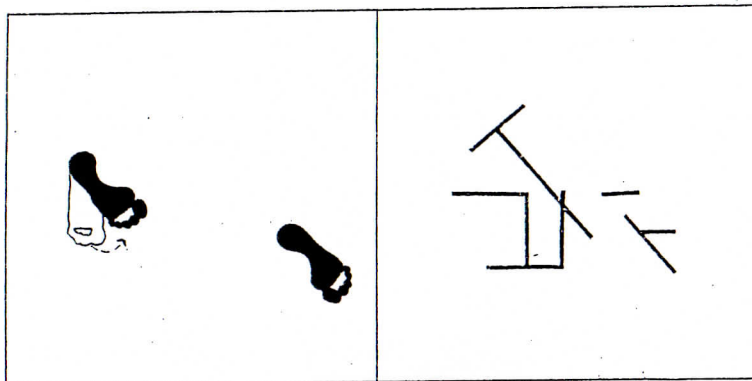


Trzymając prawe przedramię przeciwnika ponownie atakujemy go yoko-geri-fumikomi / w twarz /. Technika ta powoduje wyeliminowanie przeciwnika nr 2 z walki .

20 ZENKUTSU-DACHI

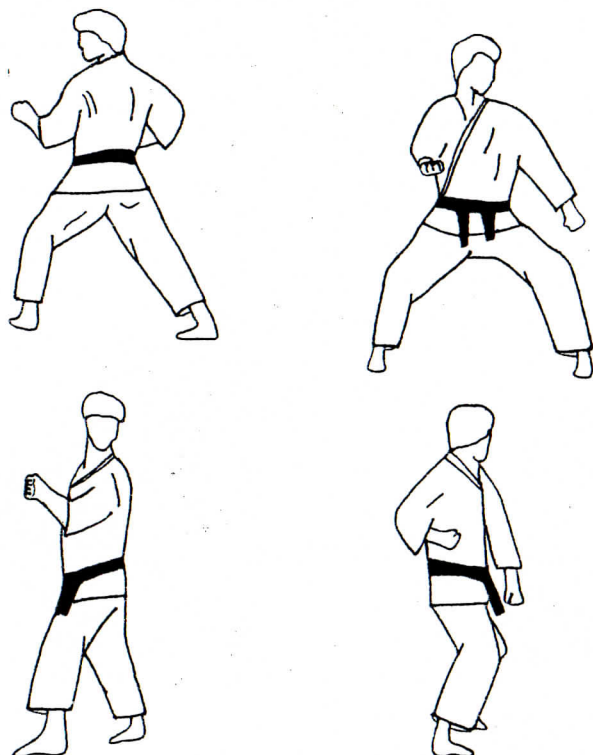


Po hidari yoko-geri-fumikomi lewą nogę unosimy do Tsuru-ashi-dachi, a następnie stawiamy ją do hidari ZKD . W trakcie przejścia do ZKD wykonujemy spojrzenie przez lewy bark do tyłu .

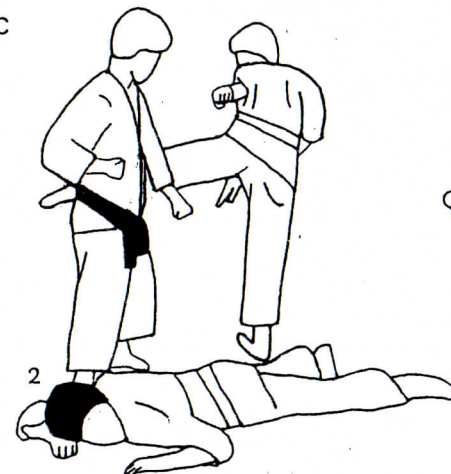
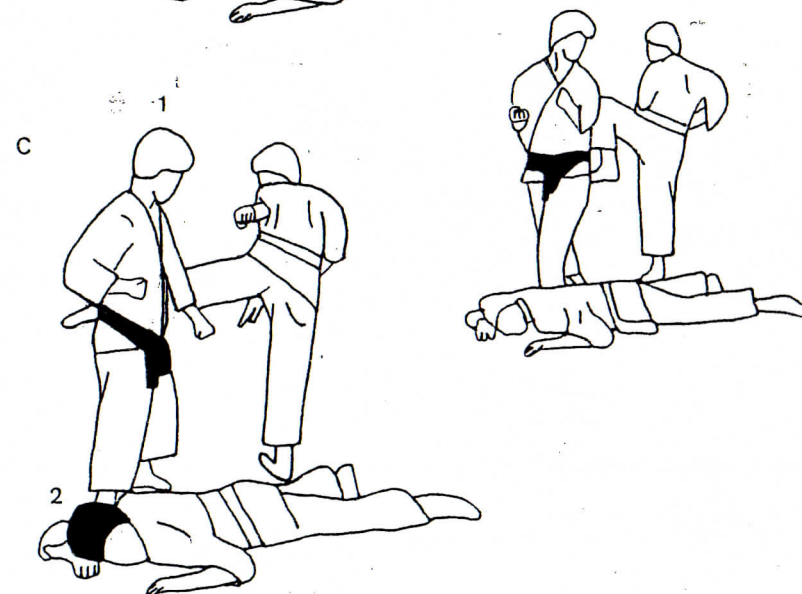
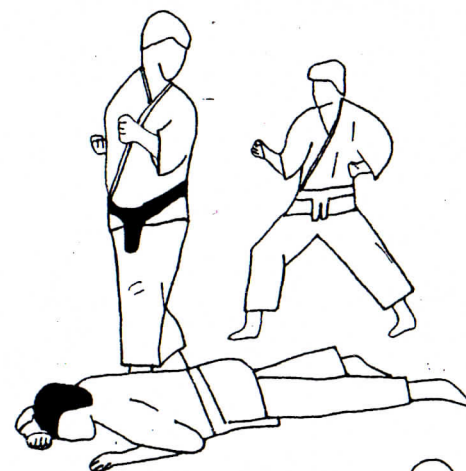
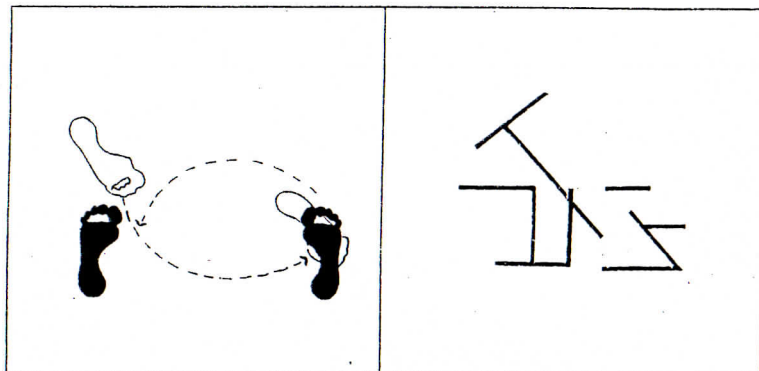


Po hidari yoko-geri-fumikomi lewą nogę unosimy do Tsuru-ashi-dachi, a następnie stawiamy ją do hidari ZKD . w trakcie przejścia do ZKD wykonujemy spojrzenie przez lewy bark do tyłu .

21 GEDAN-UDE-BARAI KD

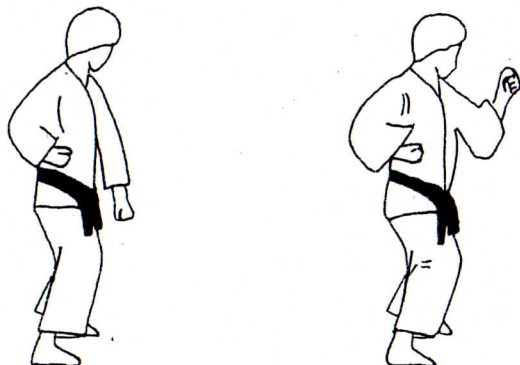
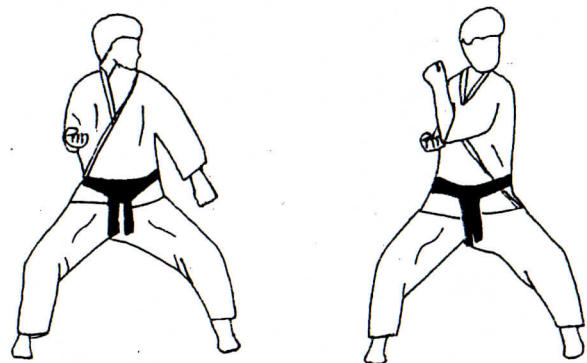


W przeskoku lewą ręką wykonujemy hidari gedan-ude-barai z blokiem asekuracyjnym migi sukui-ude-uke.

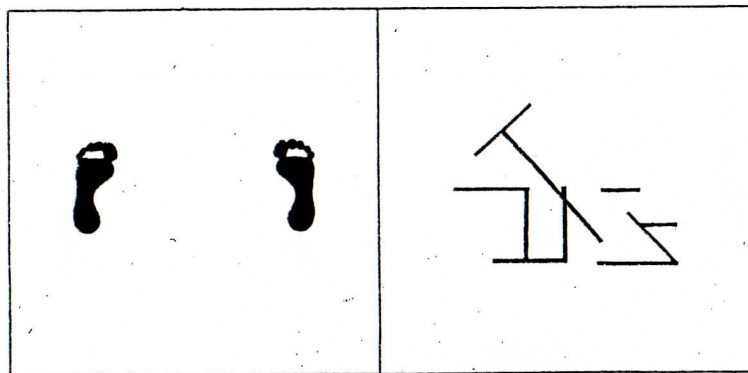


Przeciwnik nr 1, który na moment wyłączony został z walki po zainkasowaniu yoko-geri-kekomi / sytuacja nr 12 /, ponowił atak lewą nogą / hidari yoko-geri-kekomi na wysokość pasa. Bronimy się przechodząc w przeskoku do KD z jednoczesnym blokiem asekuracyjnym hidari gedan-ude-barai, przeskoczyć wykonujemy przez lewy bark z obrotem o 135°.

22 SOTO-UDE-UKE C KD



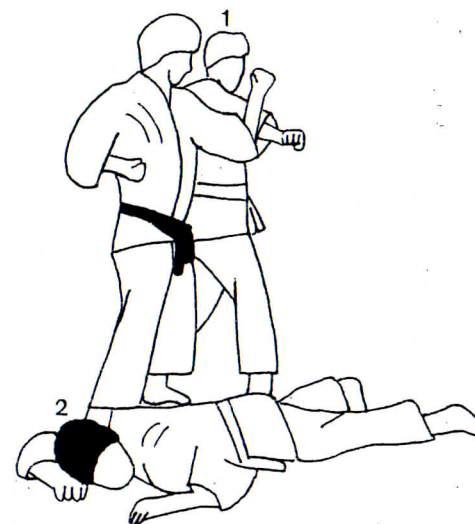
Basho-ni, hidari soto-ude-uke ,Chūdan .
Lewą ręką bronimy się soto-ude-uke Chūdan .



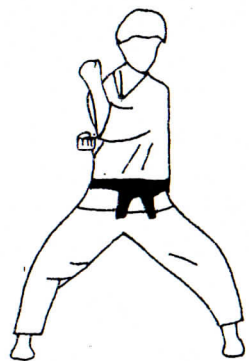
A



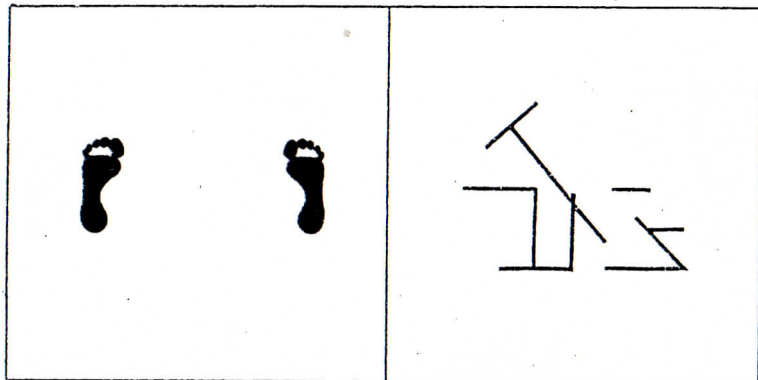
B



Jednocześnie z postawieniem przez przeciwnika lewej nogi na podkożu / KD / , atakuje on nas / prawą ręką / migi uchi-tettsui-uchi Chūdan. Bronimy się wykonując / lewą ręką / hidari soto-ude-uke Chūdan.



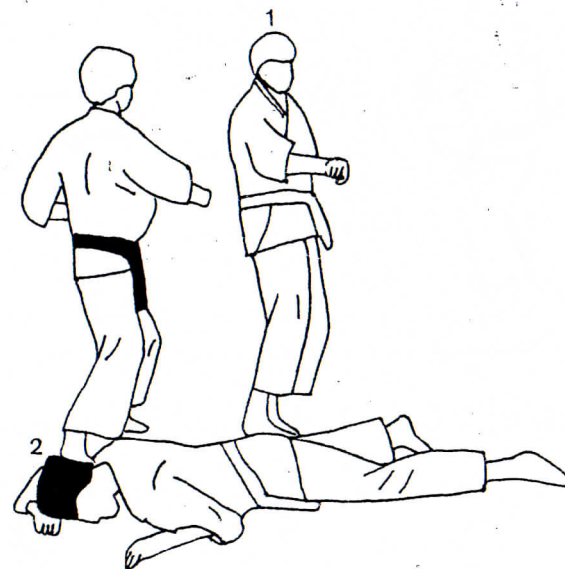
Basho-ni, migi kara-zuki Chūdan.
Prawą ręką atakujemy przeciwnika kara-zuki Chūdan. Tułów skrzycony jest w lewą stronę.



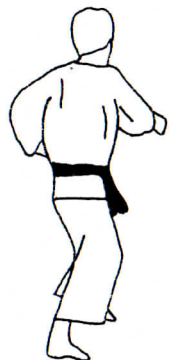
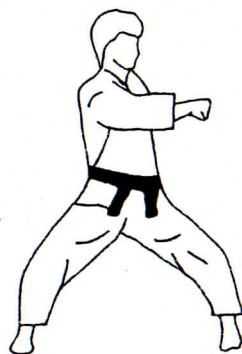
A



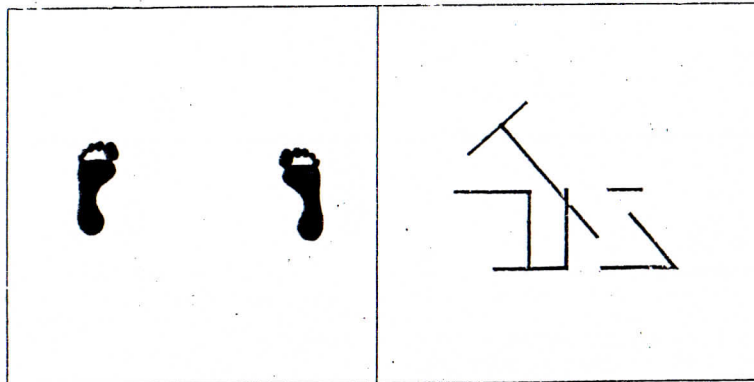
B



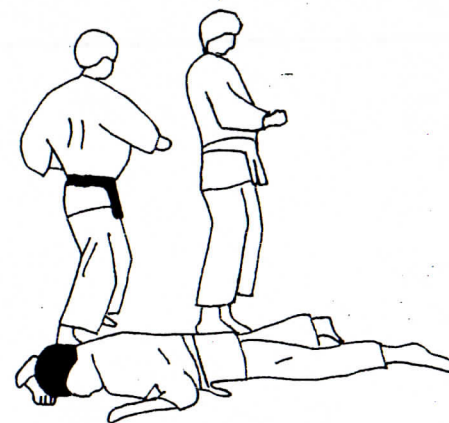
Po wykonaniu hidari soto-ude-uke Chūdan kontratakujemy przeciwnika / prawą ręką / migi kara-zuki Chūdan. Broni się on przed tym ciosem schodząc z linii trafienia poprzez przejście lewą nogą do Heisoku-dachi. Pozycja ta jest pozycją przejściową do KD / zob. interpretacja następna /.



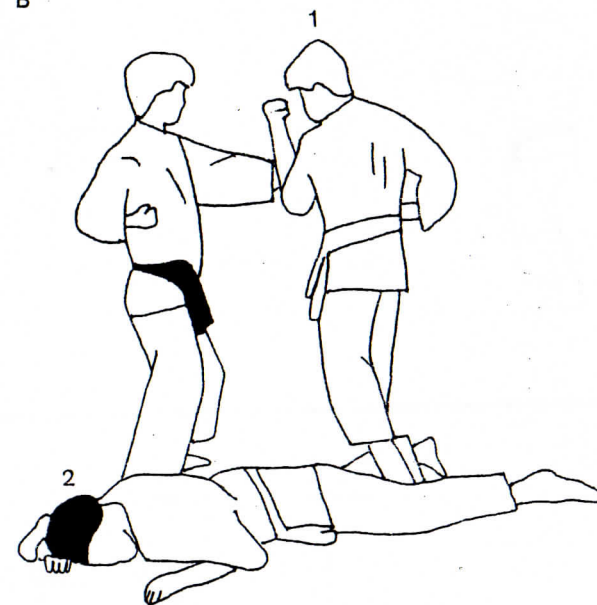
Basho-ni, hidari kara-zuki Chūdan.
Lewą ręką wykonujemy kara-zuki Chūdan. Tułów ustawiony jest na wprost pozycji.



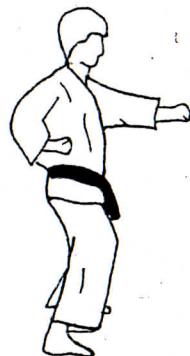
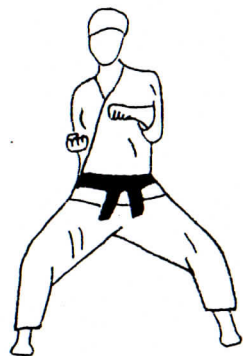
A



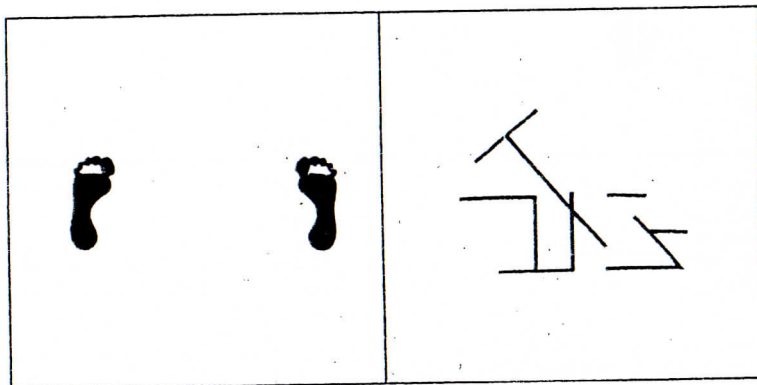
B



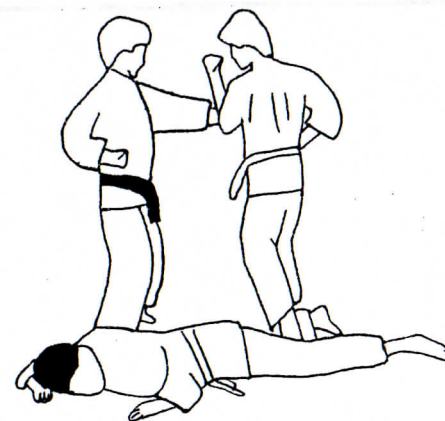
Widząc, że przeciwnik zszedł z linii naszego ciosu ponawiamy atak / lewą ręką / hidari kara-zuki Chūdan / na wprost KD /, jednak przeciwnik broni się za pomocą hidari soto-ude-uke Chūdan / bloku asekuracyjnego, który wykonał podczas przejścia do KD /.



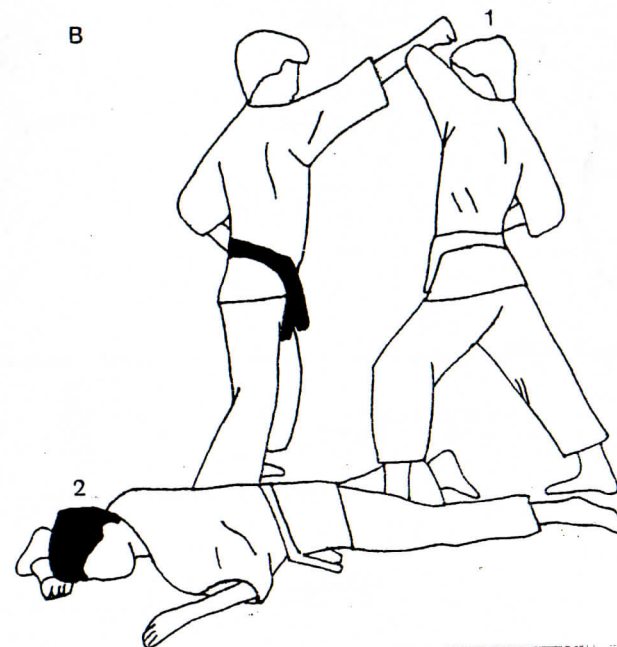
Basho-ni , migi kara-zuki Jōdan .



A

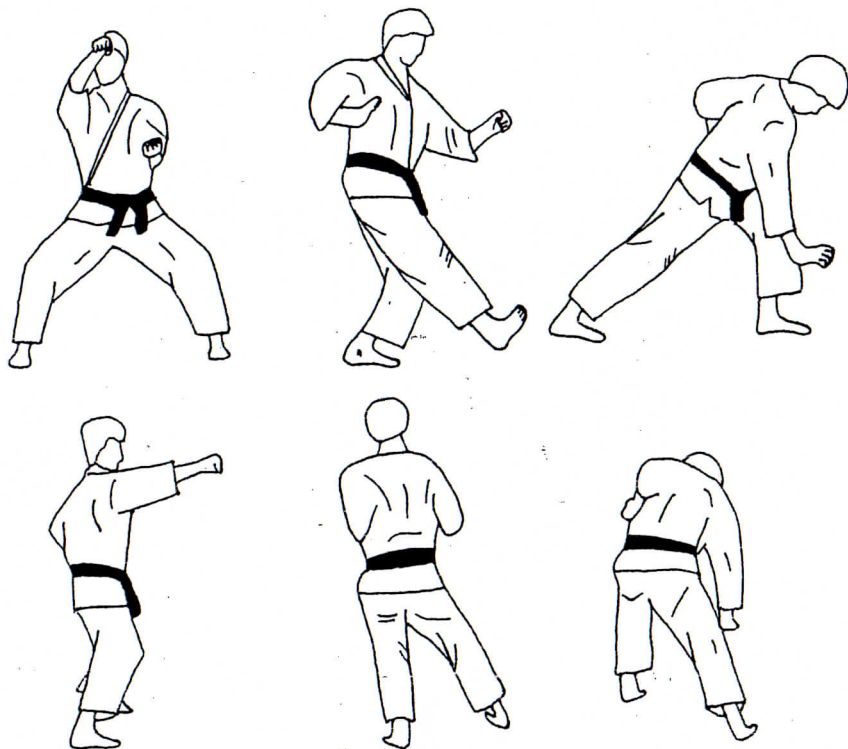


B

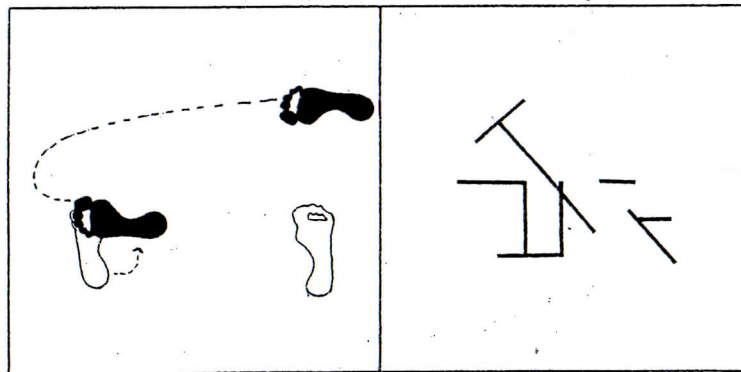


Po zablokowaniu przez przeciwnika kara-zuki Chūdan ponownie atakujemy go / prawą ręką / migi kara-zuki Jōdan. Przeciwnik broni się hidari age-ude-uke z jednoczesnym odstawieniem prawej nogi w tył do ZKD. Przejście z KD do ZKD powoduje zwiększenie dystansu / hineri-uke /.

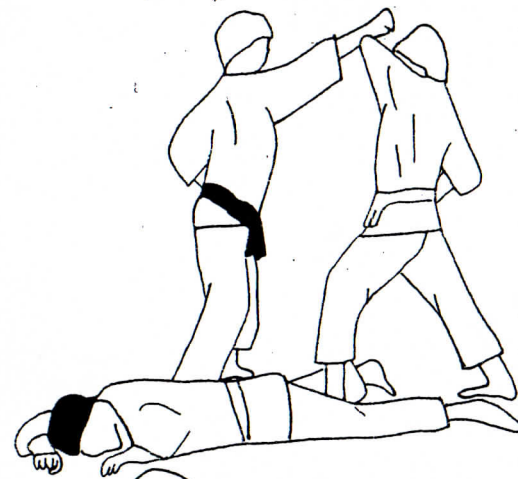
26 Ō-SOTO-GARI



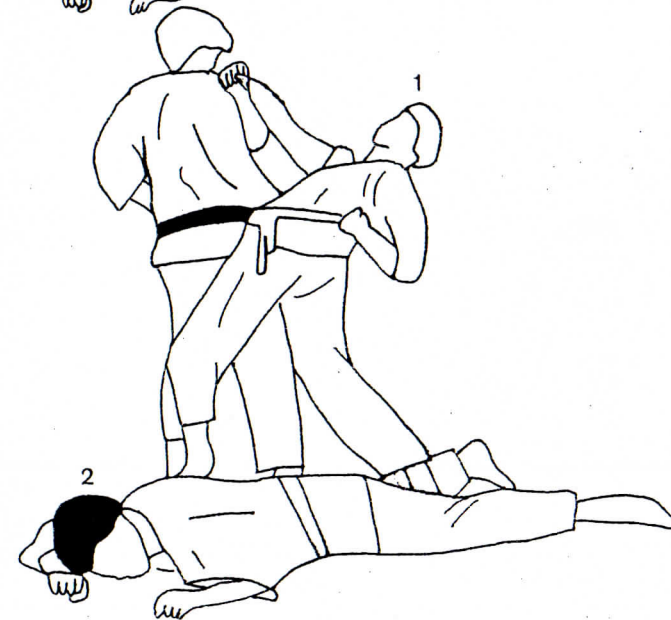
Dostawiamy prawą nogę do lewej / Heisoku-dachi / ,następnie skręcamy tułów w lewą stronę o 90° i prawą nogą wykonujemy ō-soto-gari, przechodząc do ZKD .



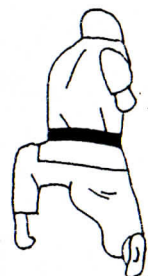
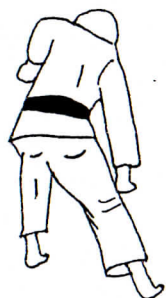
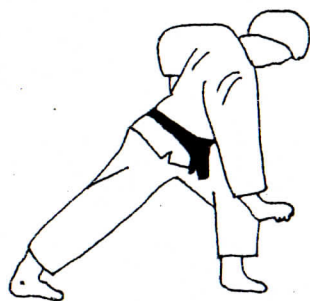
A



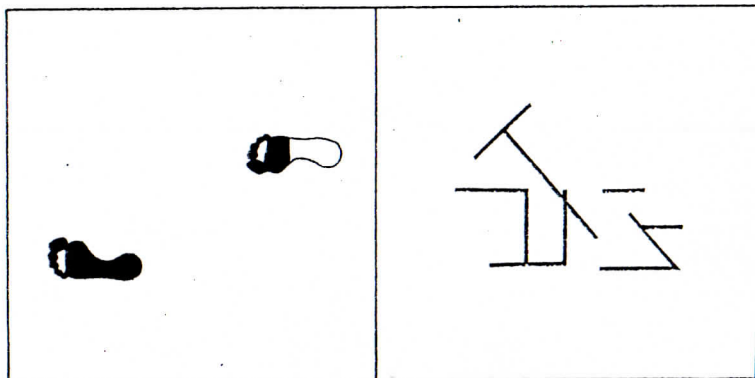
B



Po wykonaniu age-ude-uke przeciwnik atakuje nas z krokiem do przodu / prawą ręką / migi oi-zuki Chūdan . Przejście przez nas do pozycji wyjściowej do ō-soto-gari, ustawionej pod kątem 90° do kierunku ataku, pozwala zejść z linii ciosu . Następnie prawą ręką chwytamy przeciwnika / za jego prawy bark / i wykonujemy / prawą nogą / migi ō-soto-gari . Podcięcie to powoduje przewrócenie przeciwnika na podłogę .



Z hidari ZKD przechodzimy do Iatigoshi-dachi . Lewą ręką wykonujemy oi-zuki Gedan .

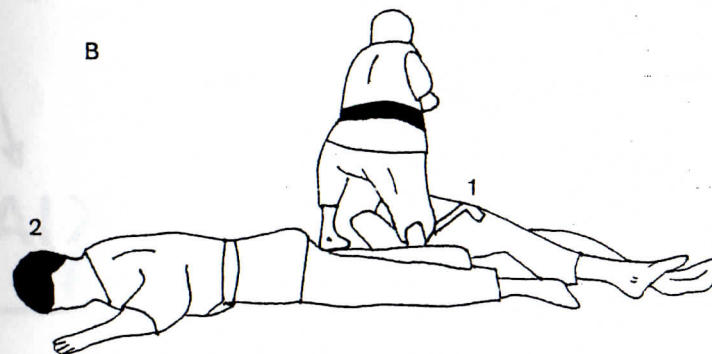


L

A



B



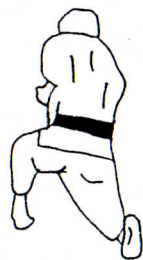
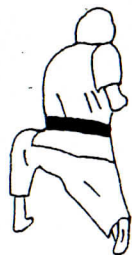
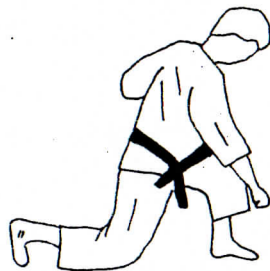
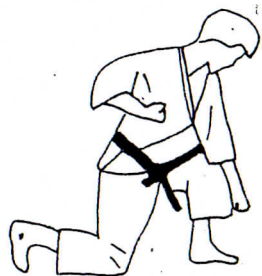
Natychmiast po podcięciu leżącego przeciwnika atakujemy / lewą ręką / hidari oi-zuki Gedan, przechodząc z KD do IGD .

28 GYAKU-ZUKI

G

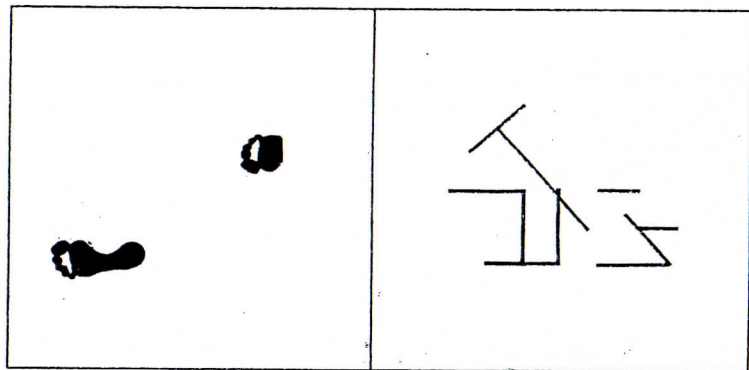
IGD

L

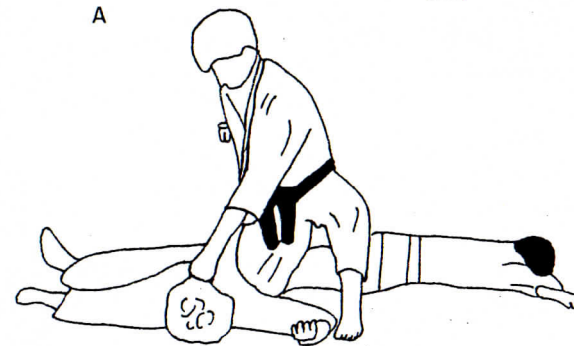


KIAI

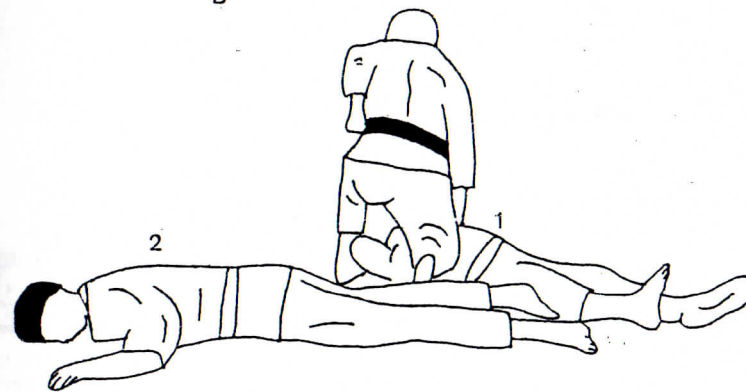
Basho-ni, migi gyaku-zuki Gedan . KIAI .



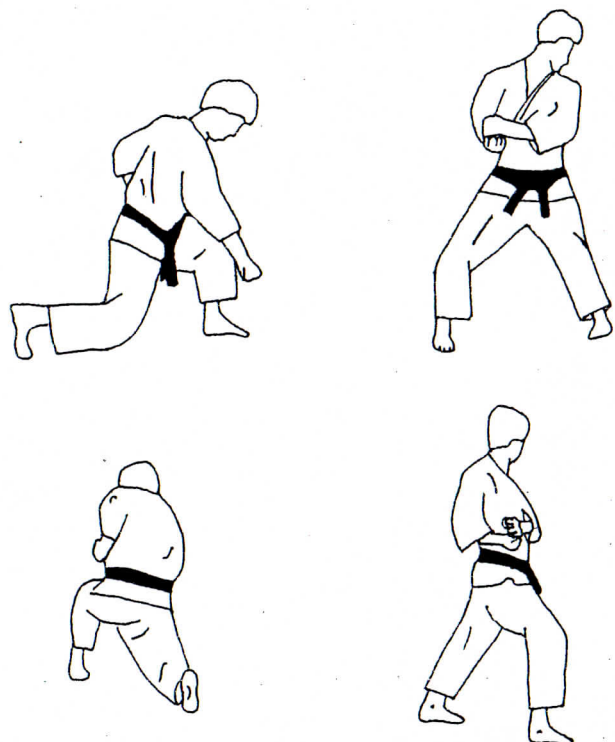
A



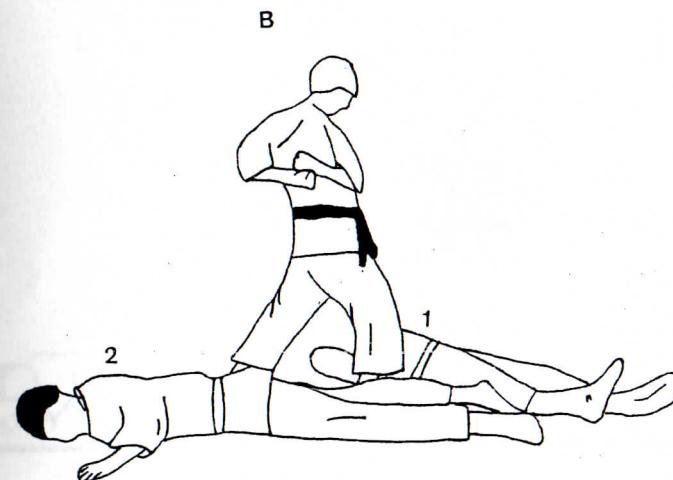
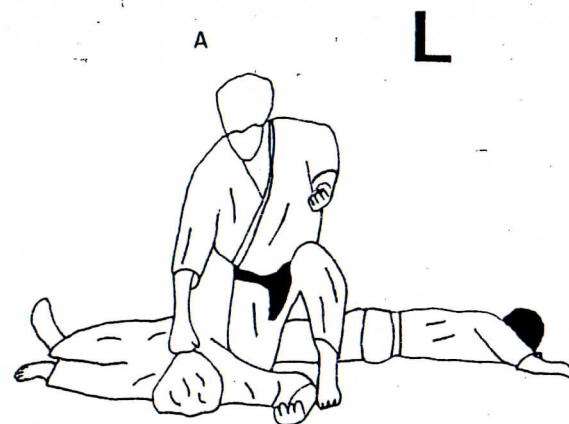
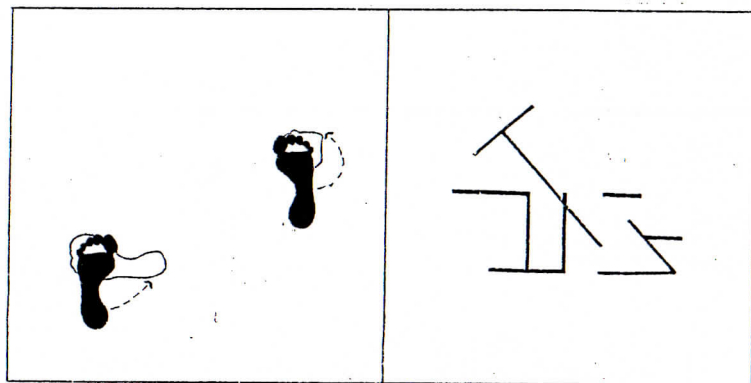
B



Ponownie atakujemy przeciwnika / prawą ręką / migi gyaku-zuki Gedan . KIAI . Formalnie technika ta eliminuje drugiego, a zarazem ostatniego przeciwnika z walki .



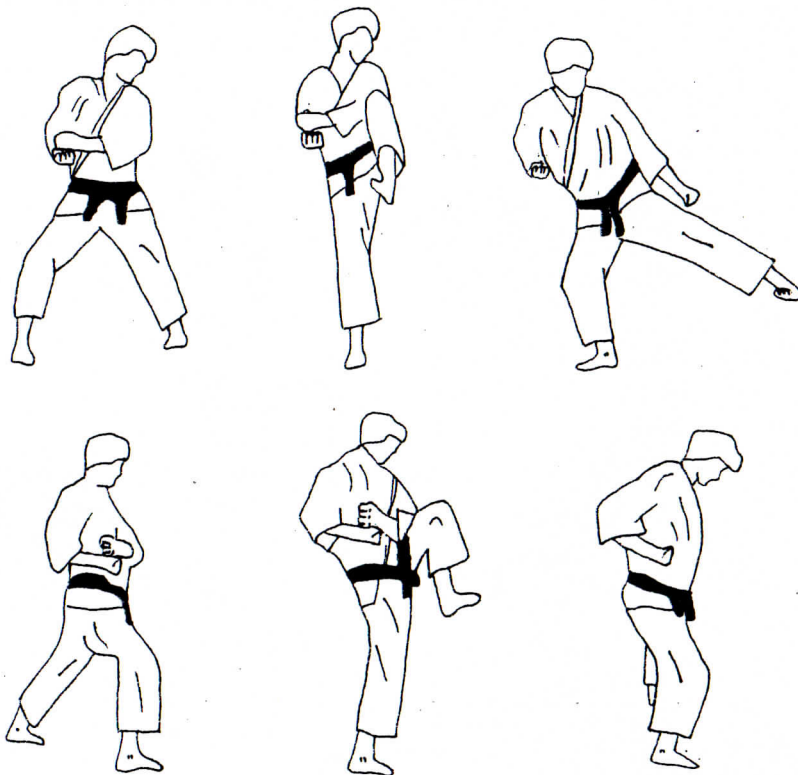
Z Iaigoshi-dachi przechodzimy do hidari Naname-zenkutsu-dachi. Ręce w tej pozycji znajdują się nad prawym biodrem w ryoken-koshi-kamae. Wzrok skierowany mamy w lewą stronę na leżącego przeciwnika.



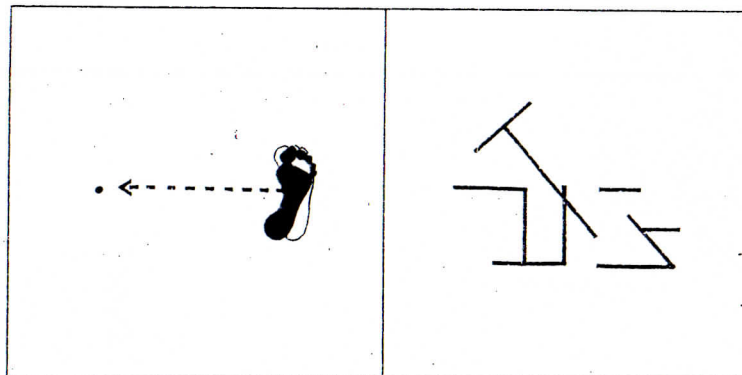
Przeciwnik nie przejawia inicjatywy, nie daje oznak życia.

30 YOKO-GERI-FUMIKOMI

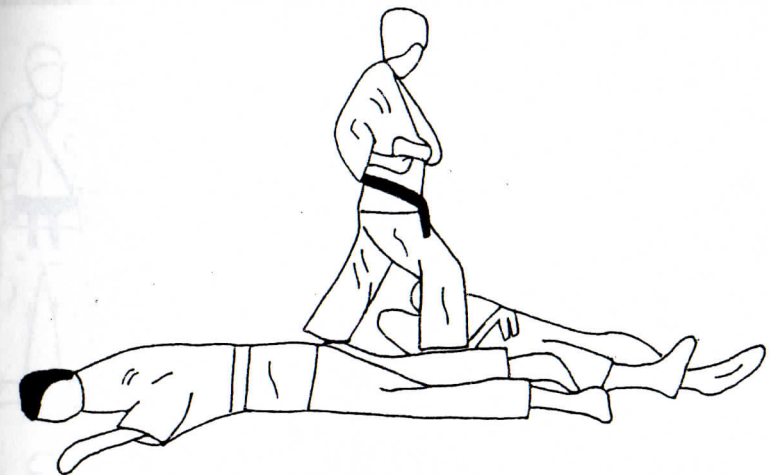
G



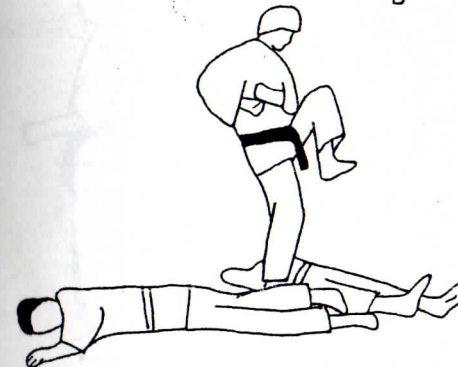
Lewą nogą wykonujemy yoko-geri-fumikomi .



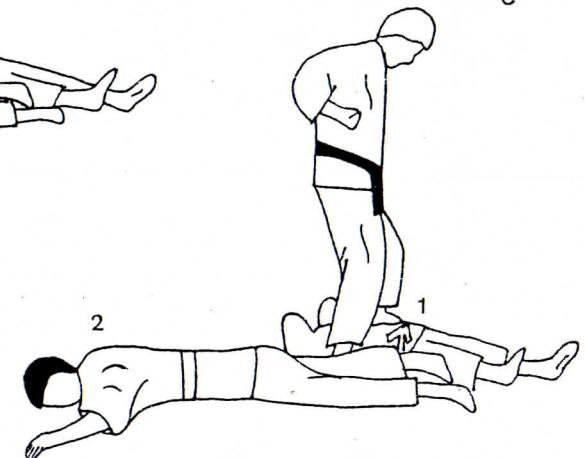
A



B

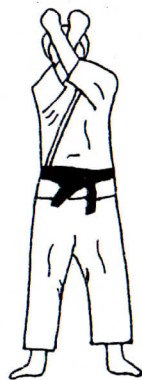


C

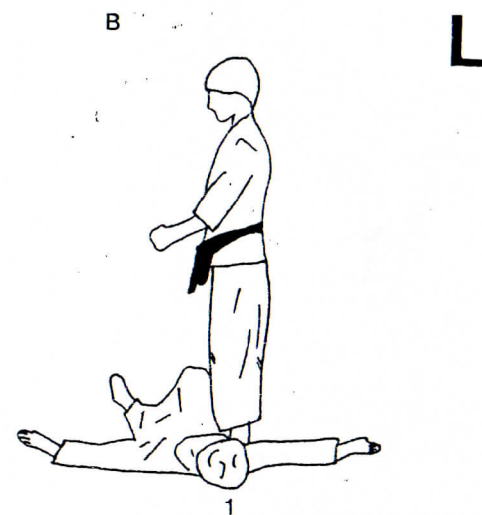
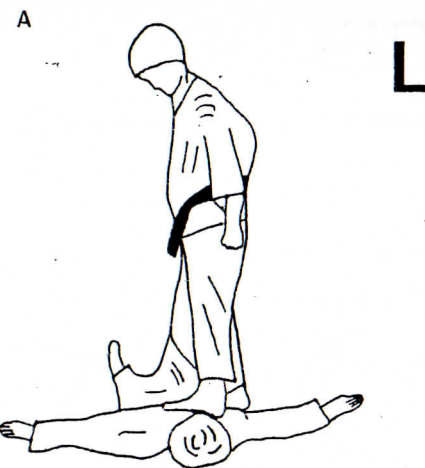
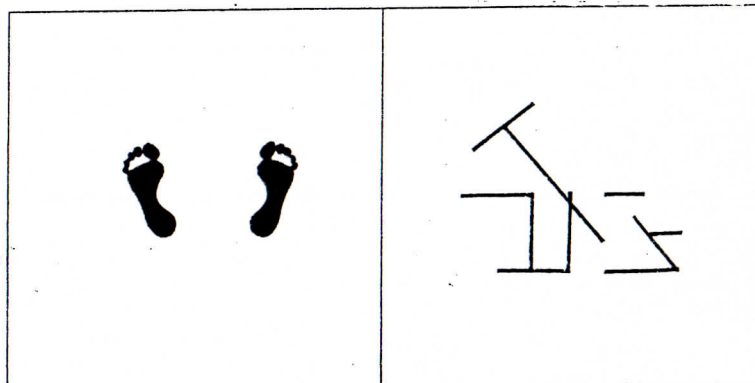


Tak samo, jak stosowanie bloku zabezpieczającego poprzedzającego blok główny chroni nas dodatkowo przed atakiem przeciwnika, tak wykonanie / lewą nogą / hidari yoko-geri-fumikomi chroni nas przed pomyłką oceny stanu jaźni przeciwnika .

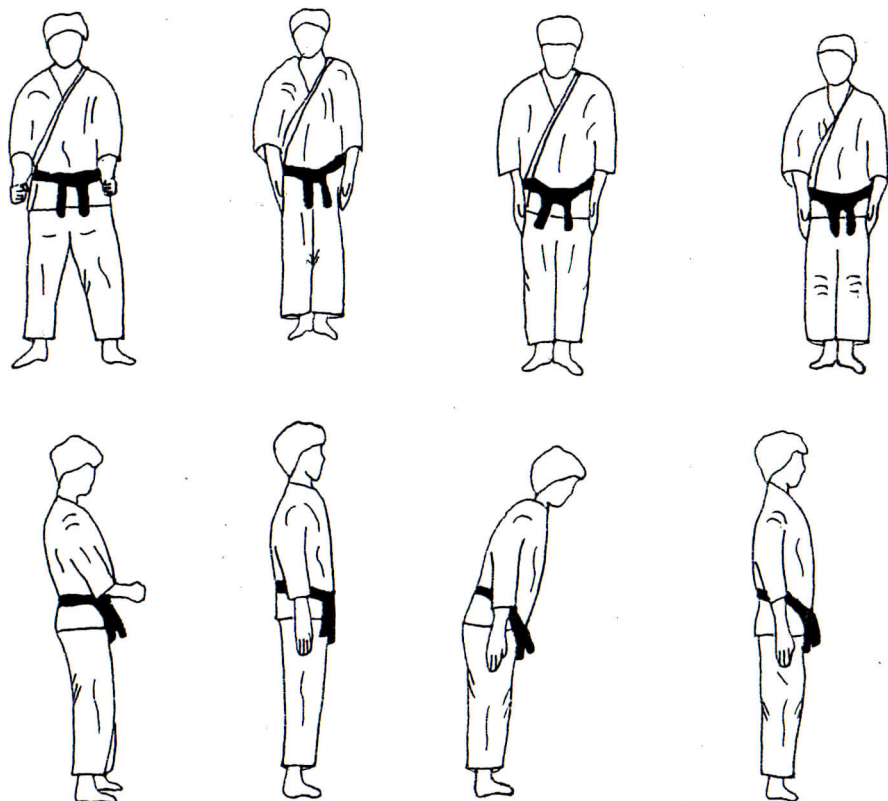
31 YŌI



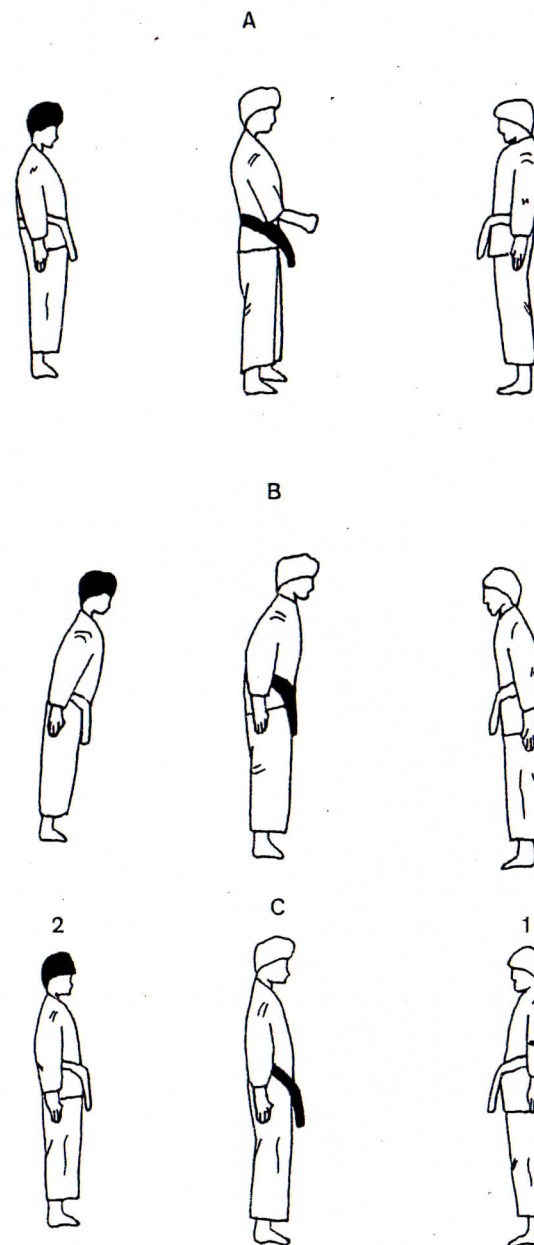
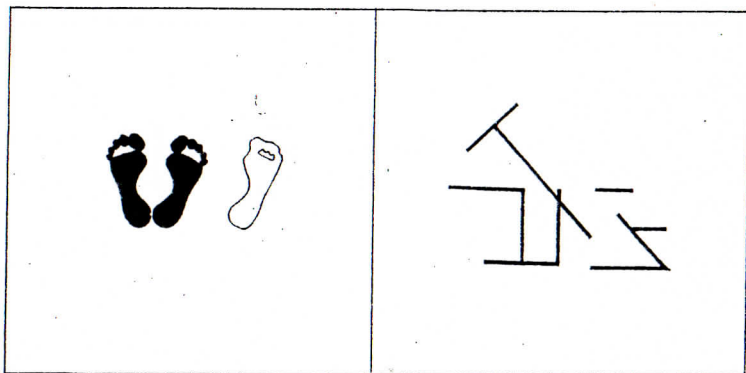
Po wykonaniu yoko-geri-fumikomi lewą nogą przechodzimy do Yōi-dachi jednocześnie wykonując Yōi .



32 REI



Prawą nogą przechodzimy do Tachi-zen. Następnie wykonujemy Tachi-rei. YAME!



Interpretując kata na treningach lub pokazach wykonanie jej kończymy ceremonią. W tym celu, gdy stoimy w Yōi-dachi przeciwnicy ustawiają się w pozycjach wyjściowych, następnie wykonujemy do siebie ukłon Tachi-rei.

ARKADIUSZ WIEWIÓROWSKI



Urodzony w 1966 roku w Kutnie. Od 1986 r. student Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. Karate-dō- Tsunami uprawia od 1982 r. W latach 1983/84 prowadził zajęcia w Klubach karate-dō- Tsunami w Krośniewicach i Sierpcu. W latach 1985/86 v-ce prezes d/s szkoleniowych Kutnowskiego Klubu Karate-dō- Tsunami . W październiku 1987 roku wybrany został v-ce prezesem d/s szkoleniowych Międzyuczelnianego Klubu Karate-dō Tsunami w Warszawie oraz Warszawskiego Klubu Karate-dō "Tsunami" - "Praga". Na IX Taikái Yudansha /Rada Delegatów dōjō Tsunami / w marcu 1988 roku wybrano go przewodniczącym Anzen-hoshō-rijikoi Karate-dō "Tsunami" Renmei /Komisji Kontroli Karate-dō Tsunami /.

Rysunki: MAŁGORZATA SASIN i ARKADIUSZ WIEWIÓROWSKI

MAŁGORZATA SASIN



Urodzona w 1971 roku w Wołominie. W latach 1988/89 sekretarz Warszawskiego Klubu Karate-dō "Tsunami" - "Praga".