

Przykłady rozmów nauczających (pogadanki)

Pozycji: musubi-dachi (naturalna pozycja ze stopami ustawionymi w kształcie litery V), seidza (siad klęczny), heiko-dachi (naturalna pozycja ze stopami ustawionymi na szerokości bioder).

Wiadomości: sztuka walki, karate tradycyjne, Japonia, Okinawa, sensei, oss. Dojo

		Uwagi
I	<p>Zapraszamy ćwiczących do siadania w półkolu. Pytamy: „Co to jest karate? Kto ćwiczył karate albo inną sztukę walki”? Tłumaczymy, że karate do jest to droga pustej ręki, sztuka walki bez broni. A co stanowi broń w karate – nasze ciało, na przykład pięść. Pokazać prawidłowe zaciskanie pięści. Podnosimy prawą rękę zaciskamy na trzy. To ćwiczenie będzie powtórzone w toku treningu.</p> <p>Dlaczego na zajęciach używamy japońskich wyrazów? Ponieważ karate pochodzi z Japonii. Na treningu karate obowiązują specjalne zasady zachowania. Karate powstało jako sztuka samoobrony, <u>nie używamy technik karate poza treningiem</u> .</p>	<p>Nie poprawiamy jeśli ćwiczący podnosi zamiast prawej ręki podnosi lewą, nie jest to istotne na danym etapie nauczania).</p>
II	<p>Instruktor wyjaśnia pojęcie oss. Oss jest to skrót od wyrazu onegai shi mas, który oznacza współpracujemy. Instruktor pyta co to znaczy współpracujemy, np. robimy coś razem, np. budujemy dom etc. Na zajęciach karate współpracujemy z sensei (nauczycielem) oraz ze wszystkimi ćwiczącymi.</p> <p>Wyjaśniamy pojęcie dojo: początek drogi, miejsce gdzie ćwiczymy karate, miejsce samodoskonalenia się. Nie jest to sala treningowa. Jak będziecie pokazywać techniki karate rodzicom w domu, to wasze dojo będzie w waszym domu.</p> <p>W dojo obowiązują szczególne zasady, nazywamy to etykieta. Wyjaśniamy jak wchodzimy do dojo, jak wychodzimy, jak zwracamy się do prowadzącego zajęcia (sensei).</p>	<p>Wiadomości te są powtarzane na kolejnych treningach.</p>
III	<p>Instruktor: „Mistrz Gicin Funakoshi często powtarzał, że „karate nigdy nie atakuje pierwsze”. Karate to jest sztuka samoobrony. Dzisiaj na zajęciach poznamy technikę obronną – blok age-uke.</p>	

Zbiórka, mokuso

	Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
I	Zbiórka Cel: wprowadzenie do treningu	<p>Instruktor: <i>„Jest to wasz pierwszy trening karate. Rozpoczniemy go tak, jak rozpoczyna się każdy trening karate na całym świecie, w Polsce i w Japonii.”</i></p> <p>Ustawiamy ćwiczących w szeregu. Poznajemy pierwszą pozycję – musubidachi, stopy ustawione w kształcie literki V, ręce tak jak na baczność.</p>	Każdą czynność tłumaczymy np. „siadamy bez pomocy rąk po kolei”.
	Zakończenie treningu Cel: podsumowanie treningu.	<p>Instruktor: <i>„Dzisiaj odbył się wasz pierwszy trening karate. Co to jest karate? Co oznacza sensei? Co oznacza wyraz oss? Gdzie stosujemy techniki karate?”.</i></p> <p>Zbiórka. Ustawiamy się na zbiórkę w formie zabawowej, na trzy liczenia „karateka ma być szybki. Powtarzamy pozycje musubi-dachi.</p>	
II	Mokuso ćwiczenie oddechowo-koncentracyjne.	<p>Instruktor: <i>„W mokuso lekko przymykamy oczy, nie zamykamy tak, jak w nocy podczas snu, wykonujemy wdech przez nos wydech przez usta i skupiamy się na swoim oddechu”.</i></p> <p>W seidza zwracamy uwagę na pozycję, na prawidłowe ustawienie głowy. Podbródek rozluźniony i ustawiony równolegle do podłogi. Zademonstrować prawidłową pozycję. Pokazać, że jest to pozycja osoby pewnej siebie, która potrafi poznać naukę karate. W przeciwieństwie, nieprawidłowa pozycja (np. schyloną głową), wpływa na to że osoba czuje się zmęczona. Oczy lekko przymknięte.</p> <p>W trakcie mokuso instruktor mówi: <i>„Proszę przypomnieć, co ćwiczyliśmy na treningu”</i></p> <p>Podczas ukłonu dłonie są ustawione w kształcie okienka.</p>	W seidza kręgosłup ma być rozluźniony, lekko ugięty w naturalny sposób, barki rozluźnione.

Ustawienie pozycji

Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
<p>Zasada 6 punktów Ustawienie prawidłowej postawy ciała w oparciu o 6 najważniejszych punktów: głowa, barki, brzuch, miednica, kolana i stopy.</p>	<p>Stojąc w naturalnej pozycji ustawiamy „pozycję karateki”.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Głowa jak „unoszący się balon” wyciąga nasz kręgosłup.2. Barki „wiszą” na plecach nie na brzuchu. Pokazać jak jest źle i jak jest dobrze.3. Brzuch przyklejony do pleców.4. Miednica, obręcz biodrowa ustawiona równolegle do podłogi. Pokazać na przykładzie, shinaja dołożonego do pasa. Pośladki twarde jak kamyczki, (nie jak galaretka).5. Kolana lekko ugięte „jak u bramkarza”. Poprosić całkowicie wyprostować kolana i podskoczyć do góry i zrobić to samo na ugiętych kolanach.6. Palce stóp rozczapierzone, „trzymają podłogę”. <p>Poprosić chętnych do demonstracji pozycji, „proszę pokazać pozycję karateki” i korygujemy ewentualne błędy.</p>	<p>Ćwiczenie jest powtarzane na każdym zajęciu w mniejszym zakresie czasowym.</p>

Nauczanie ciosu prostego choku-cuki (część I).

	Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
A	Ustawienie pozycji „zasada 6 punktów”		powtórzenie z poprzednich zajęć
B	Zaciśnięcie pięści	<p>Zaciskamy pięść od małego palca, żeby w środku dłoni nie zostało powietrza.</p> <p>Pięść jest twarda jak kamień. Wyobrażamy że podnosimy kamień z podłogi, teraz nasza pięść jest twarda.</p> <p>Ręka jest rozluźniona jak lina. Kamień jest zaczepiony na linie.</p> <p>Sprawdzanie pięści: Dzieci uderzają pięścią w tarcze z góry na dół. Każdy uczestnik wykonuje uderzenie w tarcze.</p>	
C	Ustawienie ręki do ciosu prostego, wykonanie ciosu.	<p>W pozycji lekkiego rozkroku ustawiamy rękę do ciosu prostego. Nadgarstek wyprostowany.</p> <p>Tłumaczymy, że „zasada 6 punktów” tak samo obowiązuje podczas wykonania ciosów.</p> <p>Zwracamy uwagę na to, żeby ćwiczący nie wypychał barku (częsty błąd) postawę korygujemy za pomocą shinaja, dokładając shinai do barków.</p> <p>Ćwiczący wykonują cios prosty w tarczę .</p>	Podczas wykonania ćwiczenia zwracamy uwagę na to żeby łokieć był minimalnie ugięty.

Nauczanie ciosu prostego choku-cuki (część II).

	Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
A	Zaciśnięcie pięści, ustawienie ręki do ciosu prostego		powtórzenie z poprzednich zajęć
B	Zasada wydechu Instruktor: „ <i>Każda technika w karate zaczyna się od wydechu „wydech - to jest igła, technika - to jest nitka”</i> ”	Ćwiczenie „pstryknięcie paluszkiem”. 1. W pozycji naturalnej (heiko-dachi) ćwiczące ustawiają jedną rękę na punkt <i>tanden</i> , drugą wykonują pstryknięcie paluszkiem. 2. Sprężynka z dłoni (wykorzystanie mechanizmu wydechu jw.) 3. Ćwiczący wykonują cios prosty.	Zwracamy uwagę na to, żeby wydech był „z brzuchu” a nie z „gardła” (dzieci naśladują warczącego psa).
C	Zasada hikite	1. W pozycji naturalnej (heiko-dachi) ćwiczące wykonują cios prosty. 2. Ćwiczenie z partnerem. Ćwiczący A ustawia wyprostowane do przodu ręce, pięści zaciśnięte, ćwiczący B przytrzymuje otwartymi dłońmi pięści partnera. Na sygnał instruktora ćwiczący A ściąga obie dwie pięści na biodro (hikite). To samo ćwiczenie, tylko ćwiczący A ściąga ręce na przemian. 3. W pozycji naturalnej (heiko-dachi), obie dwie ręce wyprostowane do przodu, pięści zaciśnięte. Na pierwsze liczenie ściągamy pięść do hikite, na drugie liczenie wykonujemy rotację, na liczenie trzecie ręka wraca do pozycji wejściowej. Powtarzamy całą serię na drugą stronę.	Zwracamy uwagę, że ręka, która powraca do hikite, jest ważniejsza od ręki wykonującej cios.
D	Ćwiczenie ciosu prostego na tarczy.		Tarczę trzyma instruktor

Nauczanie ciosu prostego choku-cuki (część III).

	Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
A	Prawidłowe zaciśnięcie pięści, hikite, wydech		powtórzenie z poprzednich zajęć
B	Zasada dynamiki bioder.	<p>W pozycji naturalnej (heiko-dachi) ćwiczący ustawiają pięść na hikite.</p> <p>Zwracamy uwagę, że obręcz biodrowa jest najmocniejszą częścią naszego ciała.</p> <p>Instruktor: „Wyobraźmy że kładziemy kamyczek na biodro i chcemy rzucić za pomocą siły bioder”.</p> <p>Ćwiczenie wykonujemy na trzy liczenia (1,2 rozpędzamy, 3rzucamy).</p>	
C	<p>Zasada rotacji, zukite</p> <p><i>Instruktor wyjaśnia, że na końcu ciosu prostego ma być ruch rotacyjny.</i></p>	<p>„Wkręcamy śrubę do ściany”: Lewa ręka ustawiona prosto do przodu, pięść zaciśnięta, odwrócona palcami do góry. Prawa ręka ustawiona na biodrze, pięść zaciśnięta, odwrócona palcami do podłogi.</p> <p>Demonstrujemy to za pomocą sinaja: zapraszamy 2-3 chętne osoby do trzymania sinaja. Wykonując ruch rotacyjny tylko jedną ręką mamy ograniczoną siłę, dokładając drugą ręką nasza siła kilkakrotnie wzrasta. W podobny sposób nasza siła wzrasta podczas wykonania ciosu prostego.</p>	Podczas rotacji, ręka ustawiona na biodrze jest ważniejsza, ona zaczyna ruch.
D	<p>Zasada kierunku.</p> <p><i>Instruktor wyjaśnia, że wzrok ma być zawsze w linii techniki.</i></p>	<p>Instruktor wyjaśnia to za pomocą testu: ćwiczący przyjmują pozycję w kształcie litery T (Żuraw na jednej nodze), należy utrzymać równowagę.</p> <p>To samo ćwiczenie wykonujemy z zamkniętymi oczami.</p> <p>Test ma udowodnić ćwiczącym, że wzrok (siła mentalna) wzmacnia technikę.</p> <p>Instruktor zaleca, żeby ćwiczący wybrał punkt naprzeciwko siebie i na liczenie wykonujemy 10 ciosów w wybrany punkt.</p>	
E	Zasada intencji	<p>Żeby technika była skuteczna i efektywna, ma być wykonywana z całym zaangażowaniem, z maksymalną chęcią.</p> <p>Wykonujemy 10 razy z maksymalną siłą, 5 i 10 cios z kiai.</p>	Wyjaśniamy, że kiai to nie jest krzyk, lecz mocny wydech, eksplozja naszej energii.

Blok dolny gedan barai

	Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
A	Instruktor demonstruje technikę gedan barai		
B	Ćwiczenie „skoczek Adam Małysz”	<p>Ćwiczące przejmują pozycje hajiji-dachi. Instruktor mówi: ręka ustawiona do bloku to jest górnica, skocznia. Pięść drugiej ręki to jest skoczek „Adam Małysz”. Mały palec to są narty skoczka. Ustawiamy pięść „skoczka” małym palcem „nartami” na bark, na kolec barkowy. „Skoczek skacze ze skoczni” - wykonujemy blok dolny. Ćwiczenie jest wykonywane najpierw na jedną stronę potem na drugą.</p>	Dla ułatwienia skoordynowania ruchów w tym ćwiczeniu można wziąć do ręki, która wykonuje blok piłkę tenisową. „Piłka zjeżdża z barku”
C	Blok dolny gedan barai	<p>Ćwiczące wykonują blok dolny Blok jest stosowany w obronie na atak od pasa w dół. Na przykład przeciwko kopnięciu mai-geri. Zademonstrować za pomocą sinai.</p>	

Blok wznoszący age-uke.

	Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
		Ćwiczący ustawiają się w dwuszeregu twarzą do siebie.	
A	Ćwiczenie: „Ręce goryla”.	<p>Instruktor: „Czy byliście w Zoo? Czy widzieliście goryla w Zoo? Jakie ręce ma goryl?” Dzieci pokazują. Instruktor demonstruje ćwiczenie „ręce goryla” wykonując na przemian machy rozluźnionymi rękami. Instruktor: „Zwracamy uwagę czy prawa ręka pracuje tak samo jak lewa”. Zwracamy uwagę czy ręce stojącego naprzeciwko nas partnera pracują symetrycznie.</p>	Zwracamy uwagę na to, żeby ruch był symetryczny.
B	Ćwiczenie „Daszek”	<p>Wykonując wymachy rąk na przemian, zostawiamy jedną rękę u góry - powstaje blok age-uke. Ćwiczące na sygnał I. na przemian zostawiają jedną rękę na blok age-uke, druga ręka wraca na hikite (tak jak w cioku-cuki.) Ręka wznosząca ma być ustawiona „jak daszek z którego podczas deszczu spada woda” Test I: zaprasza chętną osobę do demonstracji age-uke. Prosi o prawidłowe ustawienie ręki. Lekko naciska na nadgarstek, sprawdza połączenie „koneksję” mięśni. Przy prawidłowym ustawieniu ręki blok jest mocny „działa” Przy nieprawidłowym ustawieniu ręki np. pięść na linii łokcia nie ma połączenia mięśni i blok jest słaby „nie działa”</p>	Pięść ręki wykonującej blok ma być stawiona wyżej łokcia
C	Zasada „spadającej wody”	<p>Ręka ma być ustawiona pod kontem tak, żeby mogła „spaść woda”. Test za pomocą sinaia: przy prawidłowym wykonaniu bloku sinai ześlizguje z ręki. Ten sam efekt można można zademonstrować za pomocą małej piłki np. do tenisa ziemnego.</p>	
D		Ćwiczące wykonują blok age-uke	

Kopnięcie do przodu: mai-geri

	Zagadnienie techniczne	Sposób wykonania	Uwagi
		Instruktor demonstruje technikę mai-geri.	
A	Ruch wahadłowy.	Instruktor demonstruje ruch wahadłowy za pomocą shinaja. Instruktor: „ <i>Ruch wahadłowy wygląda tak jak wahadło w starym zegarze. Czy ktoś widział stary zegar? Do wykonania kopnięcia jest na potrzebna tylko połowa tego ruchu.</i> ” Ćwiczące ustawiają ręce na punkcie tanden i wykonują ruch wahadłowy biodrami.	Ćwiczący nie może odchyłać bioder do tyłu
B	Unoszenie kolana do góry (pierwsza faza techniki)	W pozycji heisoku-dachi, ćwiczące podnoszą wysoko kolano (wyżej poziomu pasa, na linii pasa, kolano „broni” pas) Ćwiczenie jest wykonywane na zmianę – lewa/prawa noga.	W trakcie wykonania ćwiczenia ma być zachowana prawidłowa pozycja (zasada 6 punktów), tułów lekko odchyła się do tyłu. Stopa ustawiona do góry „w linii ataku”
C	Kopnięcie z pozycji stania na jednej nodze (druga faza techniki)	W pozycji stania na jednej nodze, kolano uniesiono do góry, stopa ustawiona w linii ataku (pierwsza faza techniki) Ćwiczące za pomocą ruchu wahadłowego wyrzucają stopę do przodu. Po osiągnięciu celu, stopa wraca do uda. Technika działa tak jak bicz.	
D	„Młoteczek” - ustawienie stopy do kopnięcia mai-geri.	Wyobrażamy, że wbijamy gwóźdź do podłogi. Kopiemy w tarczę.	Palce stopy muszą być podwinięte do góry.