

FEDERAȚIA DE KARATE NIPON-BUDO (CALEA LUPȚĂTORULUI JAPONEZ)

ASOCIAȚIA CLUBUL SPORTIV MAKOTO OLT

Autorizația de funcționare nr. 1/09.02.2021

C.I.S. OT/A2/00071/23.11.2001

C.U.I. 11262112

Mobil : **0766.673.895**

Facebook: **Marian Alexe**

[marian.alexe67@gmail.com](mailto:marian.alexe67@gmail.com)

[www.makoto.ro](http://www.makoto.ro)

## 10 KYU

La clubul nostru, se acordă gratis din oficiu după înscriere.

Inițial, instructorul face o evaluare a aptitudinilor fizice și psihice a elevilor, stabilind grupele de pregătire (kata, kumite, mixt, performanță, întreținerea și fortifierea organismului).

Se expun principalii termeni sportivi japonezi, necesari antrenamentelor de karate.

ANTAI = schimbați, invers

COHAI = elev avansat

DOJO = sala de antrenamente

GAMAE = gardă

HAJIME = începeți

HIDARI = stânga

KARATE = (KARA = gol, TE = mână) mână goală, neînarmată, lupta fără arme

KARATE-GI = costumul de antrenament

KATA = lupta imaginară cu mai mulți adversari

KIHON = gramatica, combinarea tehnicilor

KIRITZU = ridicăți-vă

KUMITE = apropierea mâinilor, lupta (cu brațele)

MAKOTO = sinceritate

MAWATE = întoarceți-vă

MATE = terminat

MIGI = dreapta

OBI = centură

OTAGAI NI REI = salut între elevi

REI = salut

SEIZA = așezați-vă

SENSEI = instructor cu minim 3 dan

SENSEI NI REI = salut dat instructorului

SHOMEN NI REI = salut dat memoriei fondatorilor KARATE

SEMPAI = instructor cu maxim 2 dan

ZAREI = salut de jos

YAME = încetați

YASME = relaxați-vă

YOI = atenție

Numerele :

1 - ICHI..... ici

2 - NI ..... ni

3 - SAN ..... san

4 - SHI..... și

5 - GO ..... go

6 - ROKKU ..... rocu

7 - SHICHI ..... șici

8 - HACHI ..... haci

9 - KU ..... cu

10 - JU ..... giu

Reguli de pronunție (JAP-ROM)

CHA - CIA                      SHA - ȘA

CHI - CI                        SHI - ȘI

CHO - CIO                     SHO - ȘO

CHU - CIU                     SHU - ȘU

GE - GHE                     TSU - ȚU

GI - GHI                      WA - UA

JA - GIA

JI - GI

JO - GIO

JU - GIU

KARATE este o luptă în care totul este permis. Bazele KARATE-ului includ lovituri cu pumnul, cotul, piciorul, genunchiul și capul, permit proiectări, strangulări și luxații. Singura interdicție în KARATE este de a vătăma partenerul în timpul antrenamentelor și adversarul în competițiile arbitrate.

Învățarea tehnicilor din KARATE o putem compara cu construcția unei clădiri, în trei moduri.

1 - Clădire estetică, ridicată rapid, rezistentă la seisme medii.

- Acesta este KARATE ușor, rapid de înțeles, aplicabil în situații normale, aducând puține beneficii practicantului. Se învață ca o poezie, pentru puțin timp, după care ne mai amintim unele versuri.

2 - Clădire puternică, cu fundații adânci, construită pe un sol rezistent, ce înfruntă cu succes intemperii și mișcările seismice majore. Greu de construit, sobru, indestructibil.

- Este KARATE-ul de forță, mai puțin frumos, greu de desăvârșit dar eficace. Se aseamăna cu învățarea alfabetului, o dată pentru totdeauna, nu se uită niciodată.

3 - Putem construi o clădire modernă, din elemente prefabricate, lipsită de fundație, ușor demontabilă și suficient de rezistentă pentru viața curentă.

- Este cazul KARATE-ului modern, axat pe competiții, superficial, în care există un mare număr de tehnici sofisticate, toate având ca efect direct popularitatea imediată. Se memorează și se uită ușor precum un număr de telefon citit din carte și tastat imediat pe telefon.

TU ce variantă alegi ? EU personal am ales varianta 2.

DOJO este un loc ce trebuie respectat atât prin atitudine cât și prin ținută. Laturile sale au denumiri și semnificații aparte. Instructorul în timpul ceremoniei de salut stă pe latura de onoare, KAMIZA, pe al cărui perete se află în mod obișnuit însemnele clubului și portretul maestrului FUNAKOSHI. În partea opusă se află latura SHIMOZA, destinată elevilor. Dacă elevul stă cu fața la KAMIZA, în stânga sa este SHIMOSEKI iar în dreapta JOSEKI.

Tot în perioada de acomodare se predă ritualul salutului din picioare ( RITSUREI ) și de jos ( ZAREI ).

Se predă modul de a îmbrăca chimono-ul, de a lega centura, modul de a împacheta chimono-ul.

Centurile în artele marțiale au rolul de a ține costumul de arte marțiale legat. Centura însă are rolul și de a prezenta gradul practicantului de arte marțiale prin culoarea acestei centuri. Definirea gradului prin centură este specific fiecărui stil de artă marțială în parte. Se învață semnificația fiecărei culori a centurii, diferită de la o școală la alta, valabilă NUMAI la federația sau stilul respectiv. Ceea ce contează, este culoarea neagră, nediferențiată oriunde în lume.



Se predă principalele poziții, întoarceri, lovituri cu mâna sau piciorul, parările.

Se începe combinarea tehnicilor învățate, sub forma lui TAIKYOKU SHODAN.

Se începe învățarea comenzilor de arbitraj în kata și kumite.

Elevii se autoelimină de la antrenament, în dojo rămânând doar cei cu aptitudini sportive, **nu cotizanții care fac pe placul părinților.**