

Program zajęć Okinawa Shorin Ryu Karate skierowany do słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Wstęp

Karate Shorin Ryu jest stylem wywodzącym się z Okinawy (Japonii). Na początku rozwój karate i innych sztuk walki na Okinawie miało charakter obronny i służyło głównie obronie. Dynamiczny rozwój sztuk walki na Okinawie jest związany z historią wyspy, która była regularnie najeżdżana i okupowana

Za twórcę współczesnego karate uważa się Sokona "Bushi" Matsumurę - szefa ochrony króla Królestwa Ryukyu. Był on ekspertem okinawskiej Te, znał też chińskie ch'nan fa z okolic klasztoru Shaolin oraz Jigen-Ryu - japońską sztukę walki Klanu Satsuma. Na bazie tych trzech sztuk walki stworzył karate i nadał mu formę zbliżoną do tej jaką dzisiaj ćwiczymy.

Uczeń Matsumury - Anko Itosu zmodernizował karate i nadał mu dzisiejszą formę. W kwietniu 1901 roku rozpoczął on proces wprowadzania karate do szkół na Okinawie. Proces zatwierdzenia karate jako elementu kultury fizycznej w szkołach zakończył się w 1907 roku kiedy karate otrzymało oficjalny status obowiązkowego przedmiotu

Karate jest więc nie tylko sztuką walki ale też jedną z najlepszych metod rozwijania sprawności fizycznej, podtrzymywania jej, znakomitym sposobem na podtrzymywaniu aktywności fizycznej przez całe życie.

Karate mogą ćwiczyć wszyscy niezależnie od wieku oraz sprawności fizycznej. Jest również znakomitym sposobem zapobiegania i korekcji wad postawy. Mogą je ćwiczyć osoby zagrożone otyłością oraz osoby niepełnosprawne.

Karate ma również ogromne walory zdrowotne co potwierdza fakt długowieczności okinawańczyków, szczególnie uprawiających shorin ryu karate.

Poza walorami zdrowotnymi i sprawnościowymi karate uczy szacunku do ludzi, dobrego zachowania i przestrzegania zasad współżycia społecznego.

Cele programu

1. Podniesienie sprawności fizycznej uczestników poprzez naukę technik karate.
2. Nauka podstawowych technik samoobrony.
3. Poszerzenie wiedzy na temat bezpieczeństwa i prawa.
4. Nauka efektywnych metod reagowania w sytuacjach niebezpiecznych.
5. Podniesienie poziomu własnej asertywności i poczucia bezpieczeństwa.
6. Poznanie kultury Wschody – Okinawy i Japonii.
7. Rozwój zainteresowań.

Program oparty jest na systemie szkoleniowym Polskiej Unii Okinawa Shorin-ryu Karate Kobudo oraz World Okinawa Dento Shorin-ryu Karate Kobudo Federation

Każda z nich trwa około 60 minut.

Dobór realizowanych technik oraz ich ilość jest uzależniona od prowadzącego instruktora oraz możliwości i postępów grupy.

BLOKI TEMATYCZNE

Zajęcia zostały podzielone na 4 bloki tematyczne.

I Nauka technik podstawowych

Hampuku Renshu i Kikon (techniki podstawowe Shorin - Ryu Karate)

- Nauka postaw i pozycji ciała w karate i wyjaśnienie pojęć (pozycja gotowości, pozycja walki, postawa asertywna, postawa agresywna, oraz postawy pasywne i aktywne)
- Nauka prawidłowego zamykania pięści oraz sposobów przyjmowania i trzymania gardy.
- Nauka wykonywania podstawowych bloków (trzy poziomy blokowania, niski, średni i wysoki na bazie Shorin - Ryu Karate).
- Nauka wykorzystania bloków z Shorin - Ryu Karate w Samoobronie – uwolnienia z chwytów za ręce przy wykorzystaniu podstawowych bloków.

II. Doskonalenie poznanych technik Shorin - Ryu Karate. Nauka układów Kata.

Kata: Fukyugata Ichi, Naichanchi Shodan.

Kihon Waza Dai Ichi

- Nauka i doskonalenie poznanych technik obrony.
- Nauka układów kata.
- Nauka sposobów obrony przed chwytem za szyję, ramię oraz nauka obrony przed obchwytem tułowia z tyłu i przodu (Wykorzystanie technik z bunkai Kata Pinan Shodan, Sandan,)
- Nauka sposobów poruszania się podstawie Shorin Ryu Karate.

III. Nauka technik wykonywania kopnięć Shorin – Ryu Karate.

Kihon Waza Dai Ichi

- Nauka sposobów wykonywania podstawowych kopnięć na bazie Shorin Ryu Karate.

- Nauka sposobów uwalniania się i obrony przed chwytem za bark z tyłu oraz za włosy z przodu. (na podstawie wybranych technik bunkai kata Pinan Shodan, kata Kushanku oraz Passai),

IV. Nauka technik blokowania i podstawowych technik samoobrony Shorin – Ryu Karate.

KihonWaza Dai Ichi i Bunkai Kata

- Obrona przed uderzeniem na wprost, z góry, z dołu, z boku.
- Obrona przed prostymi kopnięciami.
- Nauka technik uwalniania i obrony z chwytów i trzymań za ręce przy wykorzystaniu technik z bunkai Kata Pinan Shodan , Naihanchi Shodan.
- Nauka technik samoobrony na podstawie Bunkai Kata

Uczestnicy zajęć Shorin - Ryu Karate po zakończonym semestrze zajęć będą mogli przystąpić do egzaminu na stopnie szkoleniowe karate wg. systemu szkoleniowe Polskiej Unii Shorin – Ryu Karate Kobudo.

Opracowali Instruktorzy Gdańskiego Klubu Okinawa Shorin - Ryu Karate:

mgr Ewelina Litwińska 3 Dan Shorin - Ryu Karate

mgr Adrian Litwiński 3 Dan Shorin - Ryu Karate