

AVANTAJELE PRACTICARII ARTELOR MARTIALE DE LA VARSTE MICI

- dezvoltarea inteligenței inter-personale și a inteligenței emoționale, a vitalității și sănătății;
- dezvoltarea fizică armonioasă, datorită solicitării întregului sistem muscular în mod egal pentru fiecare grupă musculară;
- dezvoltarea puterii de concentrare ca urmare a complexității exercițiilor;
- dezvoltarea atenției distributive ca urmare a sincronizării în execuțiile de kata cu ceilalți colegi;
- dezvoltarea capacității de a lua decizii rapide prin numărul mare de situații în care trebuie luată o decizie;
- dezvoltarea capacității de a lucra în echipă;
- dezvoltarea capacității de comunicare, prin alegerea deciziilor alături de ceilalți practicanți;
- dezvoltarea sentimentului de responsabilitate, prin asumarea consecințelor ce decurg din deciziile luate, dar și prin protejarea partenerului de antrenament;
- dezvoltarea spiritului de disciplină, prin adaptare într-un mediu sănătos;
- dezvoltarea capacității de asimilare a informațiilor noi, fiecare antrenament având elementul său de noutate.

I. DOBÂNDIREA CENTURII

.....

a. ORGANIZAREA GRUPELOR VALORICE

În clubul nostrum, organizarea gradelor a fost făcută în funcție de nivelul tehnic de pregătire și în funcție de valoarea tehnică efectivă a gradelor. În acest sens avem trei grupe valorice de pregătire, reprezentate astfel:

Grupa A – grupa de începători;

Grupa B – grupa de avansați;

Grupa C – grupa de performanță.

Grupa C – grupa de performanță

2 KYU – CENTURA ALBASTRĂ (nikyu)

1 KYU – CENTURA MARO (ikkyu)

PROGRAMA DE EXAMINARE

2 KYU – CENTURA ALBASTRĂ (nikyu)

- examinare după minim 12 luni de la ultima examinare;
- vârsta minimă 14 ani.

Examen scris	- test recapitulativ - referat cu temă dată
Examen teoretic	- toată programa de examinări până la gradul de 3 kyu – recapitulare; Puncte vitale: <ul style="list-style-type: none">• choto, miken - varful piramidei nazale• ganchu - plex cardiac• gansei - ochi• hichu - marul lui Adam• hiza, kansetsu - rotula• hizo - rinichi• kasumi - tampla• keigo - baza nasului• kinteki - testicole• kokotsu - tibia• koshi bone - pelvis• kyosen - plex solar• mimi - ureche• mocho - apendice• murasame - carotida• naike - glezna• sakotsu - clavicula• san ming - varful baarbiei

	<ul style="list-style-type: none"> • sebone - coloana • seidon - pomet • suigetsu - abdomen • tendo - cretetul capului • tento - fontanela anterioara • bitei - coccis
Examen tehnic	- toată programa de examinări până la gradul de 3 kyu – recapitulare; - tehnici noi.
Examen fizic	<ul style="list-style-type: none"> ➤ se va efectua testul fizic conform vârstei candidatului și a tabelului de mai jos, la nivelul vârstei pe care sportivul candidat o are; ➤ examenul fizic va avea atât testări fizice cât și testări cu privire la rezistența fizică a sportivului în condițiile de oboseală fizică și de stres competițional.

TABEL DE VALORI ȘI A EXAMENULUI DE EFORT FIZIC

VÂRSTA / ANI	FLOTĂRI F / M	GENOFLEXIUNI F / M	ABDOMENE F / M
13 / 14	9 / 10	25	9
14 / 15	10 / 11	30	9
15 / 16	11 / 12	35	10
16 / 17	12 / 15	35/40	10/15
17 / 18	15 / 20	40/50	15/20
+ 18	15 / 25	50/70	20/30

F – fete

M – băieți

Taxele de examinare vor fi stabilite conform gradului pentru care se optează după cum urmează:

2 Kyu (centura albastră) = 80 Euro.

II. ABORDAREA GRUPELOR TEHNICE FUNDAMENTALE

a. FUSEGI -Tehnici de aparare

nr de procedee

Tekubi Waza	(prize incheieturi)	8
Gyaku Yubi Waza	(tehnici de priza a degetelor)	2
Ude kansetsu Waza	(tehnici de priza a bratului)	12
Ashikubi Kansetsu Waza	(tehnici de priza si luxare a piciorului si degetelor piciorului)	3
Ashi Kansetsu Waza	(tehnici de priza si luxare a piciorului)	5
Dojime Waza	(secerare)	1
Shime Waza	(tehnici de strangulare)	9
Gyaku Kubi Waza	(prinderea/ sugrumarea/ strangularea gatului)	4
Osae Waza	(imobilizare)	8
Taiho Waza	(transport fortat)	6
Te Waza	(tehnici de proiectare cu ajutorul bratelor)	3

Koshi Waza	(tehnici de proiectare cu ajutorul soldului)	4
Ashi Waza	(tehnici de proiectare cu ajutorul picioarelor)	4
Sutemi Waza	(proiectare prin sacrificiu)	2
Kaeshi Waza	(tehnici de contraatac)	4
Renzoku Waza	(tehnici combinate)	4
Katate Dori Katate Mochi	(priza bratului cu ambele maini)	13
Katate Dori Ryote Mochi	(priza bratului cu ambele maini)	6
Ryote Dori Ryote Mochi	(priza ambelor brate cu mainile)	6
Ki Mochi	(prinderea de imbracaminte)	8
Tachi Kubi Jime Ryote Mochi	(strangularea din picioare)	11
Ne Kubi Jime Ryote Mochi	(strangularea la sol)	10
Atama Mochi	(prinderea capului)	5
Do Tai Ryote Daki	(incenturare)	11
Tai Ryoashi Jime	(eliberarea din secerare prin incenturare)	1
Waki Ken Zuki	(aparare impotriva loviturilor de pumn)	3
Waki Fumitsuke	(apararea impotriva loviturilor de picior)	3
Ne Waki	(apararea in lupta la sol)	3
Jo Dori / Tanto Dori (apararea impotriva loviturilor de baston sau de cutit) *		14

b. ATEMI-WAZA - Tehnica de a lovire

Kyusho	(indicarea de puncte vitale)	14
Ate-waza / Uchi-waza (tehnici de lovire cu: degetele, taisul palmei, palma, pumn, incheietura mainii, dosul pumnului, antebratul, cotul)		6
Geri-waza (tehnici de picior)		5
Uke Waza (tehnici de aparare, de eschiva cu riposta prin lovitura sau prin dezechilibrare si proiectare, cu sau fara sutemi)		6

* Valabil doar pentru cei ce au împlinit 14 ani

III. TEHNICI DE PROIECTARE (Nage-Waza)

O-SOTO-GURUMA (marea rulare exterioară)



SUKUI NAGUE (aruncarea spre spate)



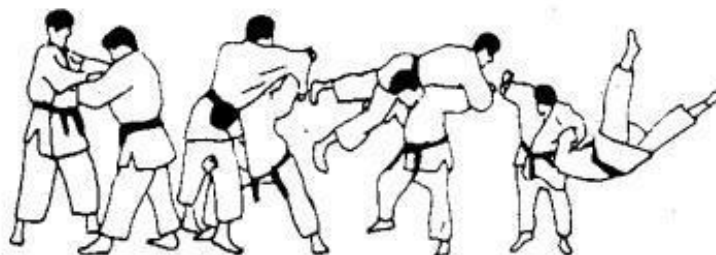
O GURUMA (rularea peste gambă)



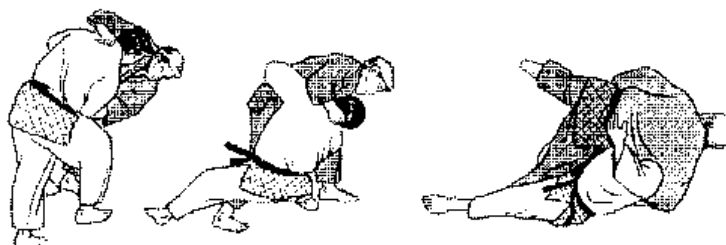
TE GURUMA (roata peste umăr cu ajutorul șoldului)



KATA GURUMA (roată în jurul umerilor)



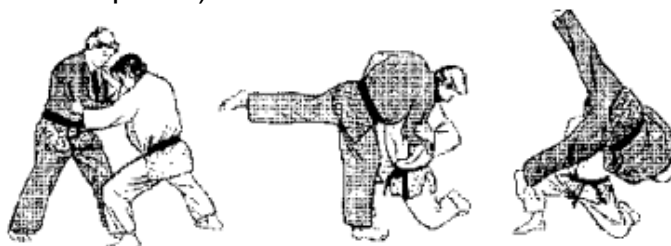
YOKO GURUMA (roată laterală)



ASHI GURUMA (roată de gambă)



UKI OTHOSI (răsturnare plutită)



O SOTO OTOSHI (marea proiectare exterioară)



HARAI TSURI KOMI ASHI (măturarea piciorului pescuind)



SEOI OTOSHI (răstumarea peste umăr)



SUMI GAESHI (proiectare în colț)



TANI OTOSHI (cădere în vale)



HANE-MAKE-KOMI (aripă înfășurată)



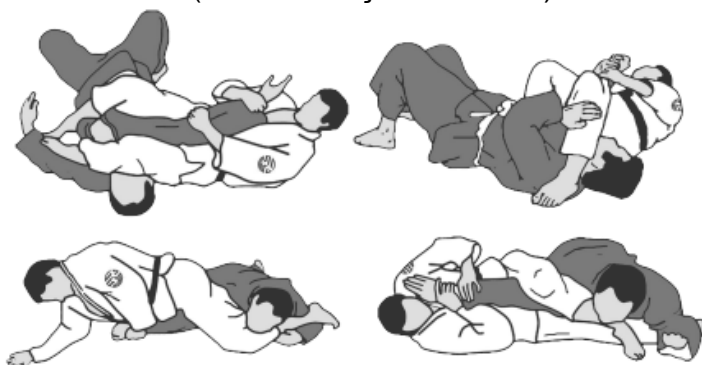
TOMOE NAGE (proiectare în cerc)



IV. TEHNICI DE LUPTA LA SOL (Katame-Waza)

1. KANSETSU WAZA (tehnici de luxare)

UDE HISHIGI JUJI GATAME (luxarea brațului în cruce)



2. SHIME WAZA (tehnici de ștrangulare)

TSUKKOMI JIME (ștrangulare cu sprijin)



3. OSAE WAZA (tehnici de imobilizare)

KUBI-HISHIGI (dislocarea gâtului)



OSAE-HISHIGI (dislocare prin imobilizare)



TATE-HISHIGI (dislocare din stând/staționară)



GYAKU-HISHIGI (dislocare prin elongație/prin întindere)



TOMOE-HISHIGI (dislocare prin împingere)



KESA-GATAME-KUBI-HISHIGI (dislocarea gâtului prin răsucirea capului)

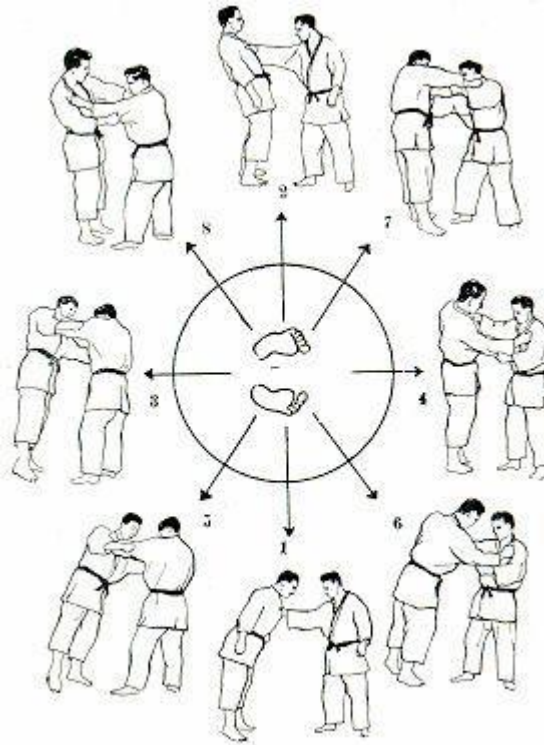


V. ALTE ELEMENTE:

Kuzushi

Un rol deosebit de important, este dezechilibrarea adversarului, înainte de a-i se aplica un procedeu tehnic. Esențialul consta în sesizarea momentului oportun în care adversarul se află într-o poziție favorabilă unei acțiuni de dezechilibrare. Starea de dezechilibru se numește KUZURE NO JOTAI fie ca este provocată de tori, fie că uke își pierde singur echilibrul ajungând într-o poziție vulnerabilă. Un corp se găsește în echilibru atâta timp cât proiecția centrului de greutate cade în interiorul suprafeței de sprijin.

- MAE KUZUSHI - dezechilibrarea înainte;
- USHIRO KUZUSHI - dezechilibrarea înapoi;
- MIGI YOKO KUZUSHI - dezechilibrarea spre dreapta;
- HIDARI SUMI KUZUSHI - dezechilibrarea spre înainte-dreapta;
- HIDARI MAE SUMI KUZUSHI - dezechilibrarea spre înainte-stânga;
- MIGI USHIRO SUMI KUZUSHI - dezechilibrarea spre înapoi-dreapta;
- HIDARI USHIRO SUMI KUZUSHI - dezechilibrarea spre înapoi-stânga;



Demonstrație competițională IJF, câte o tehnică la libera alegere din fiecare grupă în parte (*fiecare candidat va demonstra o altă tehnică în comparație cu partenerul sesiunii de examinare, în situația în care atât TORI cât și UKE sunt examinați*);

Diverse poziții, atacuri și luptă cu partener.

- pozițiile de gardă cu bastonul mediu (JO);
- pozițiile de gardă cu cuțitul (TANTO);
- atacurile clasice cu JO;
- atacurile clasice cu TANTO;
- mânăuirea bastonului mediu;

- două tehnici de apărare împotriva atacului cu JO (*apărarea cu mâinile goale, contraatacul efectuându-se cu armele naturale ale corpului*);
- două tehnici de apărare cu JO;
- două tehnici de apărare împotriva atacului cu TANTO (*apărarea cu mâinile goale, contraatacul efectuându-se cu armele naturale ale corpului*);
- două tehnici de apărare împotriva atacului cu TANTO (*apărarea cu JO, contraatacul efectuându-se cu JO pentru tehnica 1 și cu armele naturale ale corpului pentru tehnica 2*);
- **randori** cu **doi partener**/3 reprize a 60 de secunde - în situația în care atât TORI cât și UKE sunt examinați se vor verifica în paralel capacitățile de luptă alternative – **pentru non-combat oricare dintre adversari/parteneri pot fi descalificați iar examinarea să fie anulată, indiferent de gradul la care a fost examinat partenerul**;
- **fighting** cu **doi parteneri**/ 3 reprize a 60 de secunde - în situația în care atât TORI cât și UKE sunt examinați se vor verifica în paralel capacitățile de luptă, al doilea sportiv va efectua în paralel atât atacurile cât și apărările în funcție de combativitatea celui examinat.



NOTIȚELE ELEVULUI