

"Krew, pot i Karate"

Pod koniec Października odbył się turniej karate "Gokken Cup" 2016r., w którym debiutowały Amelia Krużycka (7lat - klasa IIA) i Alicja Krużycka (12 lat - klasa VIA).

I miejsce dla Amelii za Kihon, 8 lat
III miejsce Amelii w Kumite dziewcząt, 8 lat

I miejsce dla Alicji za Kihon, 11+ lat
I miejsce dla Alicji w Kumite dziewcząt, 10-11lat + OPEN
III miejsce Alicji w Kumite dziewcząt, 12-13 lat

Ważnym podkreśleniem jest fakt, iż **wasze/nasze** koleżanki przygodę z karate rozpoczęły wraz z początkiem roku szkolnego (ćwiczą nie całe dwa miesiące!).
BRAWO ALA! BRAWO AMELIA!

Turniej był podzielony na kilka konkurencji: *kihon kumite*, oraz *kata*.

Kihon - czyli techniki podstawowe

W tej konkurencji sędziowie zadają określone pozycje oraz techniki do wykonania. Uczestnicy muszą zrozumieć co po japońsku powiedział sędzia oraz wykonać jak lepiej niż przeciwnik wykonujący to samo obok.

Oceniane są przede wszystkim:

pozycja (*dachi*)

równowaga - kontrola własnego ciała nad pozycją w ruchu i bezruchu,

koordynacja - zgranie umysłu, pozycji oraz różnych technik,

forma - mocna, pewna technika,

szybkość - wykonywanie technik w rytmie bez utraty ich formy,

siła - wzmocnienie techniki, "akcent",

refleks - przy zachowaniu powyższych punktów techniki stają się naturalnym ruchem

Kumite - *kumite* dosłownie oznacza "spotkanie dłoni". Jest to walka (*jiyu kumite*) między zawodnikami o określonych zasadach (dla juniorów):

czas trwania walki to 1 minuta

semi-kontakt - po zdobyciu punktu sędzia rozdziela zawodników

3pkt. za kopnięcie przeciwnika na wysokości głowy (siła kopnięcia "na dotyk skóry")

1 pkt. za uderzenie pięścią na wysokość głowy, ale dystans pięści od celu ~3cm (nie dozwolony jest kontakt fizyczny pięści z szyją/głową/twarzą)

1 pkt. za uderzenie pięścią, kopnięcie przeciwnika w tłów

By zdobyć punkt przeciwnik musi (poza prawidłowo zadaną i celną techniką) zachować odpowiedni dystans (*ma-ai*), timing (uderzenie powinno być zadane we właściwym momencie) oraz "zogniskować" siłę uderzenia w jednym momencie (*kime*).

Naturalnie wygrywa przeciwnik, który uzbiera większą liczbę punktów w czasie całej walki.

Kata - forma ścisła bądź kształt. Jest to z forma prezentacji technik ataku i obrony w ściśle określonej kolejności i kierunku. Prezentowane są techniki uderzeń, kopnięć, bloków z jednej lub większej ilości pozycji włączając ruchy naprzód, w tył, i obrotowe.