



TM

שורין-ריו קראטה-דו ישראל

member World Matsubayashi-Ryu
(Shorin-Ryu) Karate-Do Association

קובץ מידע בסיסי
לתלמיד המתחיל



TM

www.karatedo.co.il

www.matsubayashi-ryu.com

מרכז ספורט הדר – אפקה, תל אביב, רחוב קהילת קייב פינת מבצע קדש, טלפון: 6445827



TM

הקדמה

ברוכים הבאים לקראטה שורין-ריו, מאצובאישי-ריו. בחוברת זו אינפורמציה בסיסית ראשונית שנועדה לתת רקע קצר ביותר על ההיסטוריה של הקראטה, על שיטת שורין ריו ועל אופן האימונים שלנו. החוברת בשום פנים ואופן לא באה להחליף את הספרים שנכתבו על ידי המאסטרים מאוקינאוה, סין ויפן ואין בכוונתה למצות ולוא מעט מין הידע העצום שנצבר במשך מאות שנים באוקינאוה ובסין. כל שבכוונת חוברת זו היא לאפשר לתלמיד החדש להכיר את המונחים הבסיסיים של הקראטה ולהקנות לו מעט ידע שיעזור בתהליך השתלבותו בקבוצה. החוברת מופנית לגברים ונשים וגם אם לעיתים הפניה היא בלשון זכר הרי שהדבר נובע מטעמים טכניים בלבד.

"...yet, there will be people in the world who think that even if you learn martial arts, this will not prove usefull when a real need arises. Regarding that concern, the true science of martial arts means practicing them in such a way that they will be useful at any time, and to teach them in such a way that they will be useful in all things."

Miyamoto Musashi, 1643

שורין-ריו קראטה דו ישראל פועל כבית ספר במסגרת חברות בארגון העולמי של קראטה שורין-ריו, מאצובאישי-ריו - World Matsubayashi-Ryu (Shorin-Ryu) Karate-Do Association. לארגון שמרכזו באוקינאוה אלפי תלמידים בכל רחבי העולם. בראש הארגון עומד מאסטר טקיושי נגמיני, בנו וממשיך דרכו של גרנד-מאסטר, או-סנטיי שושין נגמיני.

למושג קראטה דו משמעות מילולית ברורה ופשוטה ומשמעות עמוקה ומורכבת ביותר. "קארה" – פירושה ריק, "טה" פירושה יד, והמילה "דו" פירושה דרך. כלומר, ביחד הפירוש המילולי הוא "דרך היד הריקה". לאותם מונחים משמעותיות עמוקות יותר, כך המונח "קארה" מתייחס לריקנות לא ברמה הפיזית אלא ברמה רוחנית ופילוסופית: ריקנות מכוונת

זדון, מאג, יוהרה ואנוכיות. מונח ה"דו" שנטבע בהקשר לקראטה לפני כמה שנה מלמד על תפיסת הקראטה כאמנות לחימה המהווה דרך חיים ושאמורה להיות חלק מהחיים של לוחם לא רק בשעת הקרב אלא בכל האספקטים של חיו.

שרשרת איי קיוקיו בדרום יפן שבמרכזם האי אוקינאוה, נחשבים למקום בו נולד והתפתח הקראטה כפי שהוא מוכר לנו היום. הקראטה שהתפתח במשך מאות שנים הושפע רבות מהקונג פו הסיני. בעולם מתאמנים מיליוני אנשים בעשרות רבות של שיטות קראטה שונות, אולם רוב שיטות הקראטה הנפוצות מקורן בשיטות אוקינאויות בסיסיות שמהן

"Form is emptiness, emptiness is form itself. The *kara* of Karate-do has this meaning."

Gichin Funakoshi

התפתחו שיטות רבות אחרות:

נקה טה: שמשמעותה ביפנית "היד של נה" כלומר שיטת הלחימה של הכפר נה. סגנון ג'ג'ו ריו ("גו") – קשה, "ג'ו" – רך, "ריו" פירושו סגנון או בית ספר) הוא המוכר ביותר בשיטה זו והוא מאופיין בתנועות איטיות ועגולות המשלבות תרגילי נשימה ועבודת שרירים חזקה.

שורי טה: שמשמעותה באנגלית "היד של שורי" כלומר שיטת הלחימה של הכפר שורי. סגנון השורין ריו הוא המוכר ביותר בשיטת זו והוא מאופיין בתנועות מהירות וישרות תוך שילוב עמידות רגילות ונשימה טבעית.



מקור השם מאצובאישי ריו – שורין ריו: מאצובאישי ריו הוא בעצם חלק משיטת שורין ריו. "מאצו" פירושו אורנים ו"היאשי" פירושו יער, כלומר יער אורנים (Pine Forest). שם זה טומן בחובו גם איזכור לשני מורים חשובים מהמאה התשע עשרה שהשפיעו על הקראטה. אותיות קאנג'ו הקראות ביפנית את המונח מאצובאישי נקראות גם בשם שורין ריו. בסינית פירוש המילה שורין הוא "שאולין" כשמו של המזר בסין בו התפתח הקונג פו. "ריו" משמעותו סגנון או בית ספר אולם פירושו המילולי הוא נהר המסמל את העובדה שאמנות היא דבר חי וזורם.

השיטה בה אנחנו מתאמנים נוסדה על ידי או-סֶנְסֵי שושין נַגְמִיני ("או-סנסי" הוא תואר של גרנד מאסטר שייסד שיטה). שושין נגמיני נחשב לאחד מעמודי התווך של הקראטה בעולם ומת בשנת 1997. היום עומד בראש השיטה בנו וממשיך דרכו סוקה טְקִיֹּשִי נַגְמִיני. ("סוקה" הוא התואר של ממשיך דרך או יורש).

“Let your inner mind be unclouded and open, placing your intellect on a broad plane...Learn to be unmoved in mind even in the heart of the battle.”

Miyamoto Musashi, 1643

רקע היסטורי

הקראטה (Empty Hand) והקובודו (Ancient Weapons Art) התפתחו באוקינאווה ומהווים היום חלק חשוב מהמורשת המקומית ומהמורשת היפנית. אוקינאווה היתה תחת שליטה יפנית מתחילת המאה השבע עשרה אולם באופן רשמי הפכה לחלק מיפן רק בשנת 1879. התרבות האוקינאוויית הושפעה מהתרבות היפנית והשפיעה עליה בתחומים מגוונים. אחת ההשפעות העיקריות הייתה על אומנויות הלחימה היפניות, בעיקר מאז שבשנת 1922 המורים לקראטה מאוקינאווה, Gichin Funkoshi ו-Choki Motobu הציגו ביפן את הקראטה האוקינאווי לקהל הרחב. היכרות זו מסמנת את תחילת התפשטות הקראטה בעולם.

אומנויות הלחימה קשורות קשר אמיץ עם הערכים שהתפתחו ביפן לאורך שלטונם של הסמוראים, ערכים שהפכו לערכי התנהגות נעלים. בימים עברו, עמדו בראש הערכים האלה אומץ לב, כבוד, הקרבה עצמית, נאמנות לאדון, אורח חיים ספרטני ושליטה עצמית. אומנויות הלחימה השונות ביפן מאוחדות לעיתים תחת קטגורית הבושידו ("דרך

הלוחם"). בעבר הבושידו ביפן תיאר את מסכת הערכים של הסמוראי והתבסס על יסודות קונפוציאנים, כמו ציות, מילוי חובה, אחריות ומופת של רוח לחימה, אך היה בעל אופי צבאי. היום סולם הערכים השתנה בחלקו והותאם לשינויים ההיסטוריים והתפיסתיים שהתרחשו ביפן ובעולם.

יפן מורכבת מארבעה איים גדולים, הסמוכים זה לזה: האי הצפוני הוקאידו, האי המרכזי הונשו, ושני האיים הדרומיים קיושו ושיקוקו. אוקינאווה, הוא האי המרכזי בשרשרת איים שנקראת בפי

“Karate, like all things classical, has the potential to meet the demands of various ages and to produce something new out of itself without rejecting those basic elements upon which it was founded.”

Shoshin Nagamine

המקומיים Ryukyu. קבוצת האיים הזו מתפקדת כמחוז הדרומי ביותר של יפן. בגלל מיקומם של האיים באזור המונסונים שעל שפת האוקיינוס השקט שורר בהם אקלים סוב-טרופי, הם נהנים משפע של גשמי קיץ אך החורף הוא קר ויבש. זהו אקלים נוח לבני האדם, למעט סופות הטייפון היכולות לתקוף בתקופת הקיץ.



התפתחות הקראטה האוקינאווי קשורה קשר הדוק עם האירועים ההיסטוריים שהתרחשו באיים. ההשפעה של אותם אירועים על התפתחות הקראטה אינה מוטלת בספק. למרות שישנם רישומים היסטוריים מאוקינאווי כבר לפני כ- 1000 שנים, לא נשאו רישומים שמספרים את ההיסטוריה המדויקת של האירועים שהובילו ליצירת הקראטה. המחסור בחומר היסטורי מהימן גורם לביסוס את האינטרפטציות על שברירי מידע שנאספו ממסמכים היסטוריים שנשאו וממסורות שבעל-פה. ישנם סיפורים רבים מהעבר על אנשי אומנויות לחימה באוקינאווי שהם בעצם האבות המייסדים של הקראטה. אחדים מסיפורים אלה עוברים מדור לדור כבר מעל 400 שנים.

אך הגיוני הוא שעם שאדמתו נכבשה ע"י זרים, נשקו נלקח והוא עומד פעם אחר פעם בפני התקפות שונות יחפש דרכים להגן על עצמו. אירועים היסטוריים אלה היו כנראה חלק מהזרז שהוביל את האוקינאוויים לפתח אומנויות לחימה שלא הצריכו כלי נשק והיה קשה לגלותן. כפי שנראה בהמשך, הגאוגרפיה וההיסטוריה המקומית והאזורית חברו יחדיו, וכך בדרכים שונות הגיעו לאיים אומנויות הלחימה שתרמו להתפתחות הקראטה.

“Karate is a training of both mind and body, and leads one to a better understanding of both the self and the world.”

Shoshin Nagamine

המסורת מספרת שהבסיס הראשוני של הקראטה פותח בסין לפני כ- 1500 שנה ע"י הנזיר בודהידארמה (Bodhidharma). נזיר זה, שחי במאה החמישית לספירה, חצה את הרי ההימלאיה והביא עמו את המסורת הבודהיסטית מהודו לסין. הדרך שבה הורה בודהידארמה את עקרונותיו הייתה כה מפרכת מבחינה נפשית ופיזית, עד כי תלמידיו לא עמדו בה והתמוטטו בזה אחר זה. לכן, טוענת המסורת, פיתח בודהידארמה שיטה של

אימונים גופניים לחישול הגוף והאישיות של תלמידיו. שיטה זו הפכה לבסיס לתורת לחימה בידיים ריקות, שנקראה אח"כ איגרוף שאולין (Shaolin kongfu). בודהידארמה נחשב לאבי הזן, זרם בודהיסטי בעל השפעה מרכזית על הלוחמים הסמוראים שאימצו את הקוד המוסרי ואת הטכניקה שלו, ומכאן גם השפעתו הגדולה על אומנויות הלחימה היפניות. בסביבות המאה ה- 12 התפתחו באוקינאווי שלושה מרכזי כוח: Hokuzan, Chuzan ו- Nanzan ששליטיהם החלו לסחור עם אזורים מעבר לים בדרום-מזרח אסיה.

אי שם בתחילת המאה ה- 15 נולד אדם בשם Sho Hashi באזור המפרץ של Sashiki's Baten. בתחילת דרכו שלט על ממלכת Chuzan, אולם בשנת 1429 הוא איחד תחת שליטתו את שלושת הממלכות העצמאיות לממלכה אחת. בכוח צבאו הוא כונן את ממלכתו בעיר Shuri, וכדי לחזק את שלטונו הוא החליט לקחת מהתושבים את כל כלי נשקם ואסר על אימונים בנשק. חייליו נשלחו לאסוף את הסכינים, החניתות והחרבות, עד אחרון כלי הנשק. כתוצאה מכך החלה תקופת הפריחה הראשונה של אמנות הלחימה בידיים ריקות כתחליף לשימוש בנשק. אמנות לחימה זו נקראת te והיא קדמה לאמנות הקראטה. תקופת שלטונו של Sho Hashi נחשבת לתור הזהב של התרבות האוקינאוויית, והאיים נהנו מחילופי תרבות עשירים עם שאר מדינות אסיה.

כבר בשנת 1372 שלחה שושלת Ming ששלטה בסין שליחים לאיים וחתמה על הסכם סחר עם Satsuma ששלט על אזור בשם Urasoe (אזור העיר Naha היום). ההסכם הוביל למסחר פעיל בין שתי הממלכות. החל מאמצע המאה ה- 14 הסחר עם מדינות אחרות גדל, סחורות מסין, יפן, קוריאה ומדינות מזרח אסיאתיות נוספות החליפו ידיים בנמל Naha והפכו אותו לאחד העמוסים ביותר באזור זה.

“Fixation is the way to death, fluidity is the way to life.”

Miyamoto Musashi, 1643

ישנם עדויות רבות על המסחר המפותח וחשיבותו בממלכה. טירת Shuri הייתה מרכז ממלכת Ryukyu, ושימשה כמוקד הפוליטי, הכלכלי והחברתי. בשנת 1458, עוטר האולם המרכזי במבצר Shuri בפעמון שהוקדש לתעשייה ולמסחר הבינלאומי. על הפעמון נכתב "Ryukyu" הוא בעל המיקום הנוח ביותר למסחר בדרום. בעזרת ספינות הסחורות בין סין ויפן מביאים אליו את הספרים הטובים ביותר מקוריאה. זהו גשר בין העולמות ולכן קיימים בו אוצרות גדולים."



המסחר שפרח באיים במאות ה-15 והמאה ה-16 הפכו, בין השאר, למקור משיכה לשודדי ים. נקודת השליטה המפורסמת ביותר שלהם הייתה Yarazamori, מדרום לנמל Naha. התקפות הפירטים עוררו את הצורך של צוותי האוניות הלא חמושים בהגנה עצמית. אנשי המסחר הביאו לראשונה צורות הגנה עצמית ממדינות מזרח אסיאתיות נוספות. תור הזהב בתרבות האוקינווית שבו מצד אחד חל איסור על אחזקת כלי נשק מצד שני התקיימה פריחה כלכלית ומסחרית הביאו את אמנות ה-te לתקופת פריחה כשהיא סופגת בהתפתחותה השפעות של אומנויות לחימה ממדינות אחרות, בעיקר מסין.

השושלת שיסד Sho Hashi שלטה באוקינאוה במשך 50 שנים, והמלך האחרון של שושלת זו היה Sho Tokuoh שמת בשנת 1470.

"It is the duty of warriors to practice the science of martial art, determine that today you will overcome your self of the day before...."

Miyamoto Musashi, 1643

בראשית המאה ה-17 בתום תקופת המלחמות הפאודליות בתוך יפן ועם תחילת שלטונה של שושלת השוגונים של משפחת טוקוגוה, הוטל איסור על כל קשר עם מדינות מחוץ ליפן. שימאזו, שליט שושלת Satsuma ממחוז קיושו בדרום יפן, כבש בשנת 1609 את אוקינאוה על מנת לעקוף איסור זה ולהמשיך את הסחר עם סין דרכה. אותם האירועים של איסור אחזקת כלי נשק חזרו על עצמם גם לאחר הכיבוש

היפני כשבנוסף נאסר על אימון באומנויות לחימה. מערכת פיקוח קפדנית הופעלה כדי להבטיח את קיום צו האיסור ומי שנתפס נושא כלי נשק או מתאמן בהם הוענש בחומרה. איסור זה החזיק מעמד מעל 300 שנים, אך אומנות ה-te לא נעלמה, להפך, תקופה שנייה זו של איסור אחזקה, נשיאה ואימון בנשק, הביאה לפריחה נוספת ומחודשת של הלחימה בידיים ריקות במחתרת. האומנות הועברה מאב לבנו בתוך מעמד הלוחמים באוקינאוה. האימונים נערכו בחשאי, במקומות מרוחקים ובשעות המאוחרות של הלילה.

אוקינאוה, גם בזמנים שהאיים היו מדינה עצמאית וגם שהיו עצמאיים למחצה תחת שליטה צבאית יפנית, הושפעה רבות מהקיסרות הסינית. שנים רבות היא אף הייתה תחת החסות הרשמית של סין. מכאן שאין זה פלא שאומנויות הלחימה הסיניות היו כנראה הבסיס העיקרי להתפתחות הקראטה.

האגדה מספרת שהקיסר הסיני Yang Chien רצה לחיות חיי נצח. בסביבות השנה 600 לספירה, במטרה למצוא את "מעין הנעורים" מעבר לגבולות סין, הוא שלח מספר משלחות חיפוש ימיות. אחת מהמשלחות הגיעה לשרשרת של איים מסולעים מזרחית לסין, אך לרוע המזל הם לא מצאו את השיקוי המבוקש. רבים מנוסעי האוניות נשאו באיים, במיוחד על הגדול שבהם, שנקרא אוקינאוה. אפיזודה זאת משרתת על מה שעתיד להיות קשר של מאות שנים בין סין לאוקינאוה. התעצמות המסחר עם גורמים מחוץ לאוקינאוה, ובעיקר סין, יצרו קרקע נוחה ללימוד ולהחלפת ידע. מומחים שהגיעו מסין לימדו מקצועות כגון בנית ספינות, ניווט, תירגום ומיומנויות אחרות. מעבר למקצועות אלה הם הביאו איתם אומנויות לחימה שונות. כתוצאה מכך התפתח עם הזמן סגנון קראטה וקובודו יחודי בשם "Shuri style". שני סגנונות דומיננטים נוספים פותחו בכפרים של Naha ו-Tomari והם "Naha style" ו-"Tomari style" בהתאמה. לכל סגנון וסגנון האמנים המפורסמים שלו שהעבירו את מומחיותם מדור לדור.

בשנת 1868 התרחשה ביפן מהפכת Meiji ("שלטון נאור"). במהפכה זו הושב השלטון לקיסר יפן באופן רשמי אך למעשה הביא לעליית המיליטריזם היפני. השינוי השלטוני העלה את הקראטה על סדר היום. מעתה הציבור הרחב יכל ללמוד קראטה כאומנות לחימה או ספורט. בתקופת Taisho הציבור האוקינאווי למד את מיומנויות הקראטה והקובודו ובתקופת Showa האומנות החלה מתפשטת אל העולם הרחב.

"No matter how you may excel in the art of te, and in your scholastic endeavors, nothing is more important than you behavior and you humanity as observed in daily life."

Poem by Nago Oyakata, circa 1690



קיהון, קאטה, קומיטה

לאימון בקראטה שלושה מרכיבים: קיהון ("יסוד"), קאטה ("תבנית") וקומיטה ("קרבת").

קיהון:

"יסוד" - תירגול של טכניקות בסיסיות כגון חסימות, אגרופים, בעיטות

וסוגי התקפות והגנות אחרים. על טכניקות הבסיס נשען כל הקראטה. טכניקות בסיס טובות יתפתחו עם הזמן לביצוע טוב של קאטות ולביצוע טוב של קומיטה (על קאטה וקומיטה כתוב בהמשך). את טכניקות הבסיס יש לחזור ולתרגל. על אף שניתן ללמוד את טכניקות הבסיס בתקופה קצרה יחסית, הרי שכדי לשלוט בהן צריך לתרגל אותן כל החיים.

אנחנו מתרגלים את טכניקות הבסיס מידי שיעור באופן סיסטמתי על ידי:

1. "קיהון אונדו" תרגילים בסיסיים תוך כדי תנועה

2. "קיהון טנרן" (לעיתים "קיסו טנרן") תרגילים בסיסיים בעמידה

במקום

"The martial arts originated from the instinct of self-preservation, and ultimately aim at building a well-balanced person of sound mind and body through continuous practice. It is here that the spirit of karate-do lies."

Shoshin Nagamine

קאטה:

"תבנית או צורה" - הקאטה היא הגרעין הקשה של הקראטה וכלי הלימוד

החשוב ביותר לאמן לחימה. בסידרת תנועות ההגנה וההתקפה מול יריב דמיוני טמונה חוכמה וניסיון בן מאות שנים שעוצב על ידי אנשים שהקדישו את חייהם לאמנויות הלחימה. תרגול הקאטה על פני שנים מגלה רבדים ועומק רב של טכניקות שבמבט ראשון נראות פשוטות.

עד תחילת המאה הנוהג היה שתלמיד היה מתרגל קאטה אחת או שתיים כל ימי חייו ורק מעטי סגולה זכו ללמוד ולתרגל מספר קאטות. כיום מקובל שתלמיד לומד מספר קאטות הולך וגדל עם התקדמותו בדרגות, בניסיון וביכולתו כקראטיסט.

בשיטת שורין ריו (מאצובאישי - ריו) ישנן 18 קאטות. חלק מהקאטות

נוצרו באוקינאווה ולחלק אחר שורשים סיניים עתיקים בני מאות שנים.

הקאטות מחולקות לעשר קאטות ראשוניות ולשמונה קאטות מתקדמות.

קאטות ראשוניות

1. פוקינגאטה (Fukyugata, "בסיס" או "התקדמות")

שתי הקאטות הראשונות חוברו בשנת 1940 בעקבות בקשה של ועדה מיוחדת של ארגוני הקראטה באוקינאווה. הדרישה לחיבור הקאטות נבעה מהצורך לאפשר לילדי בתי הספר היסודיים ולמתאמנים חדשים להתחיל בקאטות נוחות ובסיסיות יותר. הקאטה הראשונה חוברת ע"י מסטר שושין נגמיני (Shoshin Nagamine) והשניה ע"י מסטר צ'וג'ון מיאגי (Chojun Myagi) ראש שיטת גוג'ו-ריו.

2. פינן (Pinan, "שלווה")

הצורך ביצירת קאטות מתאימות יותר למתחילים החל כבר בתחילת המאה, לאחר שהקראטה נפתח לקהל הרחב. מי שהבין זאת היה Anko Itosu, אחד המאסטרים הגדולים בקראטה, שהכניס את האומנות לבתי הספר התיכוניים באוקינאווה. בהשראת קאטות מתקדמות כגון Kusanku הוא חיבר חמש קאטות חדשות להן הוא קרא פינן. קאטות



אלה אינן נחשבות ברמה בסיסית אלא ברמת ביניים. פירוש השם נלקח מהספר אומנויות הלחימה הסיני Bubishi ומטרתו היתה להעביר את המסר של מעבר הקראטה מאמצעי אלים ואגרסיבי לאמצעי המקנה חוסן נפשי ומנטלי.

3. נאיהאנְשִׁי (Naihanshi, "רכיבה על סוס")

קטות אלה מבוצעות בעמידת Kiba-dachi (רכיבה על סוס). בעבר שימשו כקאטות בסיסיות בשיטת Shuri-te ותלמידים נדרשו ללמוד אותן ראשונות במשך תקופה לימוד ארוכה. כיום הן נחשבות לקאטות יחסית מתקדמות. האדם שחיבר את הקאטה הראשונה אינו ידוע. יתכן ושתי הקאטות הנוספות חוברו ע"י Anko Itosu.

קאטות מתקדמות

שמונה הקאטות המתקדמות חוברו לפני זמן רב. המקור המדויק וזמן החיבור של רובן אינו ידוע. הן נחשבות קשות ומצריכות ידע בסיסי רחב וזמן לימוד ארוך. מתחילים בלימוד הקאטות המתקדמות לקראת קבלת חגורה שחורה ובהמשך הדרך.

תרגול הקאטות נמשך עשרות שנים ולמעשה אינו נגמר. הקאטה ברמתה הגבוהה ביותר הופכת למתרגל אותה והמתרגל אותה הופך לקאטה. קאטה תמיד מתחילה בקידה. קאטה תמיד מסתיימת בקידה.

לכל התנועות בקאטה סדר פעולה: קודם כל – העיניים. מבט לכיוון ההתקפה או ההגנה. אחרי העיניים, מובילות הרגליים את הגוף ומבססות עמידה יציבה ומאוזנת הנטועה חזק בקרקע. בשלב באחרון תנועת הידיים. שלושת מרכיבי התנועה צריכים שיהיו ברצף מתמשך ובתיזמון מדוייק.

“...act as the sea when the enemy is like a mountain, and act as a mountain when the enemy is like a sea.”

Miyamoto Musashi, 1643

אנחנו מתרגלים קאטה בשלושה אופנים:

- חצי מהירות וחצי כוח: ביצוע הקאטה באופן איטי ביותר תוך תשומת לב מאקסימאלית לביצוע מדוייק של הטכניקה ותוך

מודעות גבוהה לתנועות הגוף, שיווי המשקל, כיווני התנועה וקצב התנועה. תירגול הקאטה בחצי מהירות וחצי כוח מחייב ריכוז והתעמקות בכל מרכיבי הקאטה כולל נשימה, עמידות, תנועת המתניים, שינוי והעברת מרכז הכובד, כיווץ והרפיית השרירים, תנועת העיניים והראש, קצב הקאטה ועיתוי התנועות. שלב זה הוא אבן היסוד של הקאטה ולפיכך אבן היסוד של כל טכניקת קראטה. דיוק והטמעת הקאטה תוך כדי ביצועה בחצי מהירות וחצי כוח הוא קריטי לביצוע כל טכניקה אחרת במהירות או בעצמה גבוהה יותר. מי שלא יכול לעשות טכניקה מדוייקת ונכונה באופן איטי לא יצליח לעשות טכניקה נכונה ומדוייקת באופן מהיר. מהירות וכוח המשולבים בטכניקה לא טובה לעולם יהיו נחותים לדיוק ופוקוס בטכניקה ברמה גבוהה. בשלבי הלימוד של כל טכניקה יש לחזור עליה ולשנן אותה אך ורק בחצי מהירות וחצי כוח.

“Generations of experience have shown that it usually requires three years to learn the basics and seven years to acquire a fundamental proficiency of kata.”

Shoshin Nagamine

- שלוש רבעי מהירות וכוח: ביצוע הקאטה נעשה תוך "ראיית" היריב. בכל תנועה אנחנו צריכים לדמיין כי מולנו עומד תוקף או מספר תוקפים. אנחנו צריכים "להרגיש ולראות" כיתד אנחנו מתגוננים מול היריב שמתקיף אותנו, מתקיפים ומנטרלים אותו. תרגול הקאטה באופן הזה נועד להפיח חיים בקאטה. בלעדי "הראייה" של היריב הקאטה תאבד את משמעותה ותיהפך לסדרת תנועות חסרת משמעות.



- **בכוח ומהירות מלאים:** ביצוע שאמור לשלב את הטכניקה המושלמת שתורגלה בחצי מהירות וחצי כוח ואת ראיית התוקף כפי שנחוותה בתירגול בשלושת רבעי מהירות וכוח. השילוב הזה יהפוך את ביצוע הקאטה לקרב לחיים ולמוות בעוצמה מלאה ובמהירות מאקסימאלית.

הבונקאי הוא למעשה האפליקציה של הקאטה כלומר ביצוע הקאטה מול יריב אמיתי המבצע תנועות הגנה והתקפה המשתלבות בטכניקות ההגנה וההתקפה וכן בכיווני התנועה של הקאטה.

קומיטה: "קרב" - הקומיטה צריך לשלב את השליטה בטכניקות הבסיס כפי

“Kumite is a unique act of sharing, for with your opponent you are reaching out together toward the total commitment of self and towards the understanding of this commitment. Both of you are striving to exert to the maximum human capacity and to test each other to the fullest.”

Shoshin Nagamine

שתורגלו בקיהון ביחד עם יכולות שילוב התנועות, השימוש בגוף וראיית היריב

כפי שלמדנו תוך כדי ביצוע הקאטה. הקומיטה מלמד אותנו מספר דברים:

1. את משמעות ה"מאי" – המרחק מהיריב
2. את התיזמון המדויק של התנועות שלנו אל מול תנועות היריב.
3. את השימוש באגן ובתנועות הגוף להתחמקות מהתקפה ("טאי סאבאקי")
4. תנועות הגוף של הזזת מרכז הכובד וסגירת ופתיחת מרחק ("טןשין")
5. את הריכוז הדרוש בעמידה מול התקפה ויריב אמיתי

ישנם מספר סוגי קומיטה.

- **יקוסוקו קומיטה:** קרב מתוכנן מראש המורכב ממספר תנועות הגנה והתקפה הנקבעות מראש. בשיטת שורין ריו, מאצובישי ריו ישנם 7 קרבות מתוכננים מראש.
- **טנן קומיטה:** עבודה מול יריב הכוללת התקפה והגנה אחת או יותר.
- **ג'יו קומיטה:** קרב חופשי

מידע כללי והנחיות אחרות

תחילת שיעור לשיעור יש להגיע מספר דקות לפני ההתחלה שלו. בכל כניסה לדוג' ובכל יציאה מהדוג' צריך לקוד קידה. הזמן שלפני השיעור הוא זמן מצויין וחשוב ביותר לאימון עם תלמידים אחרים. כדאי לקבוע עם תלמידים אחרים חצי שעה או שעה לפני האימון לעבודה משותפת. הקפידו

על הגעה מוקדמת לשיעור ועל ניצול הזמן שלפני האימון. אם הגעתם באיחור: הכנסו בשקט לאולם. אם הקבוצה יושבת סְיִיזָה (מדיטציה) חכו בצד בדממה עד לסיום המדיטציה – אל תצטרפו באמצע המדיטציה. אם הקבוצה לאחר שלב המדיטציה, עשו חימום ומתיחות בצד האולם ובסוף החימום עימדו בצד האולם בעמידת יו וחכו לאישור הצטרפות

“...as human beings, it is essential for each of us to cultivate and polish our individual path.”

Miyamoto Musashi, 1643



מהמורה. עם אישורו הצטרפו לקבוצה במינימום הפרעה למהלך השיעור. אין להצטרף באמצע קאטה. תמיד חכו לסיומה ורק אז תוכלו להצטרף לקבוצה. אל תאחרו.

עבודה מול יריב

תמיד מתחילה ותמיד מסתיימת במתן כבוד הדדי.

קיוצ'קיי – שים לב. עמידה זקופה רגליים צמודות, עקבים נוגעים אחד בשני וכפות רגליים בזווית 60 מעלות. כפות ידיים לצדי הגוף, אצבעות ישרות, נוגעות בגי (בגד הקראטה). מבט לפנים לכיוון בסיס צוואר היריב. מבט בעל ראייה מרחבית שמאפשר ראייה של כל המרחב.

קיי – קוד קידה. פלג הגוף העליון מהחגורה ומעלה קד לפנים כמקשה אחת. כפות הידיים נשארות לצד הגוף ומחליקות למטה יחד עם תנועת הגוף. בתחילת התרגיל אומרים "אונגאי שימס סמפאי" או במידה וסנסי עומד לפניך אונגאי שימס סנסי" ובסוף התרגיל מודים "אריגטו גוֹזִיִּיִּמְשָׁה" או "דומו אריגטו גוֹזִיִּיִּמְשָׁה" – תודה רבה.

יציאה באמצע השיעור

אם מסיבה כלשהיא עליך לעזוב את השיעור לפני הסוף שלו, הודע על כך למורה

לפני תחילת השיעור. במועד שבו אתה צריך לעזוב גש למורה ובקידה הדדית סיים את השיעור.

“*Kiai* literally means “spirit convergence” or “energy concentration”, taking advantage of a sound to fuse the maximum efficient force that can be exerted. When using *kiai*, one is using the utmost life force.”

Shoshin Nagamine

פציעה

אם מסיבה כלשהיא אתה מוגבל בתנועה, פצוע או מרגיש כאב הודע על כך בתחילת השיעור למורה והתאמן באופן שלא יחמיר את הפגיעה. אפשר לנצל את הזמן שבו אי אפשר להתאמן בכוח ומהירות מלאים כדי לשפר טכניקה, לשנן ידע, ללמוד דברים חדשים ולהטמיע ידע קיים. חשוב לשמור על הגוף שלנו כדי שימשיך לשרת אותנו לאורך זמן רב.

לימוד והשכלה כללית

על כל תלמיד להכיר את מקורות השיטה, ההיסטוריה שלה, המורים וכמובן גם את הטכניקות. חשיבות ההבנה של העקרונות הפילוסופיים העומדים בבסיס הקראטה של השורין ריו כמו גם חשיבות הידע הכללי הנוגע לשיטה גבוהה לפחות כמו הטמעת הטכניקה של התנועה.

הספר של גרנד מאסטר שושין נגמיני הוא ספר חובה לכל מי שרוצה להתעסק בקראטה באופן יסודי ומעמיק. הספר מהווה את התנ"ך של הקראטה האוקינאווי והוא כולל הסברים לגבי השיטה, הפילוסופיה, ההיסטוריה וכן הדגמה של כל הקאטות. אפשר לרכוש אותו דרך האינטרנט.

באתר האינטרנט של הארגון העולמי www.matsubayashi-ryu.com כמו גם באתר האינטרנט שלנו www.karatedo.co.il ישנו מידע רב אחר.

מדריך – תלמיד

בעת קבלת תיקון או הערה מתלמיד בכיר הקשיבו בתשומת לב לנאמר גם אם הדברים לא נאמרו ישירות אליכם. כל הערה, תיקון, הוראה טכניקה וכו' מופנית לכל הקבוצה גם אם היא נאמרת לתלמיד אחד. אמירת "אריגטו סנסי/סמפאי" תוך כדי קידה גם מודה למדריך על הערתו וגם מאשרת שהערתו נשמעה והובנה על ידי הקבוצה כולה.



TM

סידור גי ואובי (החליפה והחגורה) חליפת הקראטה נעטפת על הגוף, כנף שמאל מעל כנף ימין. שמאל מעל ימין מסמל חיים, ימין מעל שמאל מסמל מוות. כך גם בעמידת יו, יד שמאל מעל יד ימין. בעת סידור הגי והאובי הפוך פניך לצד האולם. בעת ביצוע קאטה או במהלך תרגיל אין לסדר או לגעת בגי או באובי אלא אם כן נאמר לך לעשות זאת.

סוף שיעור

“Learning kata thoroughly is absolutely crucial. Karate training should center on kata. By making kata central to training, one can pursue karate-do not only as budo but as a way of life. The beauty and spirit of kata offers much to those who practice it. Students of karate-do should be determined to set kata at the heart and center of karate-do and practice kumite as supplementary training.”
Shoshin Nagamine

הזמן שלאחר סוף השיעור הוא זמן מצויין לאימון משותף או בודד. הגוף עדיין חם מהאימון, נושאי הלימוד טריים והזמן לאימון חופשי אינו מוגבל. בעת תרגול טכניקה חדשה או קאטה חדשה הקפידו על עבודה מדוייקת הנבנית שלב אחר שלב באופן יסודי ושקול. תרגול איטי תוך שימת לב לטכניקה מדוייקת, שיווי משקל, תזמון נכון הינו הבסיס היחיד האפשרי לביצוע טכניקות מהירות ומדוייקות. מי שלא יכול לעשות

טכניקה מדוייקת ונכונה באופן איטי לא יצליח לעשות טכניקה נכונה ומדוייקת באופן מהיר. מהירות וכוח המשולבים בטכניקה ברמה בינונית לעולם יהיו נחותים לדיוק ופוקוס בטכניקה ברמה גבוהה.

בין השיעורים

חשוב ביותר להתאמן לפחות פעמיים נוספות בשבוע בנוסף לשני השיעורים. באימון עצמאי שמחוץ לשעות השיעור יכול התלמיד לתרגל בקצב שלו קאטות וטכניקות אחרות שנלמדו במהלך השיעור ולהטמיע אותן. הלימוד בין השיעורים יכול להיות אימון פיזי של עשיית קאטות, בונקאי, קומיטה או קיהון ויכול להיות עיוני: קריאה בספר של גרנד-מאסטר שושין נגמיני, קריאה באתר האינטרנט שלנו או של הארגון הבינלאומי ולימוד דרך אמצעים אחרים. תלמיד המסתמך רק על האימונים הפרונטלים ייתקשה בהתקדמות, במיוחד לאור העובדה שהחומר הנלמד והדורש חזרה הולך וגדל משיעור לשיעור.

בחינות ודרגות

רקע היסטורי

באוקינאוה, מולדת הקראטה לא היתה שיטת דירוג וכמובן שלא היה נהוג להעניק

חגורות בצבעים שונים עם לימוד ושליטה בטכניקה כזו או אחרת. למעשה, בעבר אף לא היה נהוג להתאמן עם בגד מיוחד אלא עם בגדי יום יום. המנהג להבדיל בין דרגות התלמידים באמצעות צבע החגורה חדש יחסית ואומץ על ידי הקראטה ביפן בשנות השלושים של המאה הקודמת בהשפעת נוהג דומה בג'ודו. באופן דומה לג'ודו, גם חליפת הקראטה אומצה על ידי עולם הקראטה במטרה ליצור אחידות במראה וניסיון ליצור אחידות במערכת הדירוג.

“In fact, true Karate-do places weight upon spiritual rather than physical matters”
Gichin Funakoshi

בעולם נהוגות שיטות דירוג שונות המשתנות משיטה לשיטה. צבעי החגורות

הדרגות

הנפוצים הם: לבן, צהוב, כתום, ירוק, כחול, חום, שחור. בדרך כלל ככל שצבע החגורה כהה יותר הדרגה גבוהה יותר. הדרגות מחולקות לשני שלבים:



- דרגות קי, בעברית "כיתה": מתחילות בקי-תשע שזו חגורה לבנה ומסתיימות בקי- אחד (אי – קי) שזו הדרגה שלפני החגורה השחורה.
 - דרגות הֶדָאן , בעברית "שלב": מחגורה שחורה דאן אחד (שו – דאן) ועד דרגה אחרונה דאן 10 השמורה רק לראש השיטה.
- על מנת להיבחן התלמיד צריך להיות נוכח בשיעורים ולהתאמן באופן סדיר אלא אם, באופן חד פעמי, נבצר ממנו להגיע.

כל בחינה מורכבת מהמרכיבים הבאים:

הבחינות

1. חיבור בנושא היסטורי, פילוסופי, חוויתי אישי או אחר הקשור לקראטה. החיבור צריך להיות מוגש לסנסיי במועד מוקדם לתאריך המבחן עצמו.
2. בחינה מעשית בהתאם לדרישות הדרגה אליה נבחנים
3. בחינה בידע של מונחים ביפנית, היסטוריה, פילוסופיה וידע כללי לגבי שיטת שורין ריו.

הטבלה נותנת מידע חלקי לגבי דרישות המינימום לבחינה לדרגות השונות. בנוסף לדרישות המצויינות בטבלה צריכים חלק מהנבחנים, בהתאם לדרגה אליה הם נבחנים, להדגים את יכולתם בתחומים אחרים כגון: כושר וחוזק גופני, טכניקות שבירה, שימוש בכלי נשק, הבנת הקאטות והיישום שלהן (בונקאי), קרבות חופשיים וכו'.

חשוב לדעת ולזכור

הבחינות הן ציוני דרך במסלול ארוך מאד ולפיכך אין לתת חשיבות רבה מידי למעבר או לכישלון בבחינה מסויימת. החשיבות היא בהמשך ההתקדמות בדרך הקראטה לאורך השנים, התקדמות שיש בה עליות ומורדות, נקודות בהן ההתפתחות שלנו בקראטה מואטת או מואצת. הבחינות אינן חובה וכל תלמיד יכול לבקש להיבחן או לא להיבחן באם הוא מרגיש לא מוכן.

עצות לנבחן

- גש לבחינה רק אם אתה מרגיש מוכן לה. אין טעם להיבחן אם אתה מרגיש לא מוכן. הנבחן צריך שירגיש ראוי להיבחן. נסה להגיע להחלטה בעצמך, על בסיס תחושותיך לגבי הרמה שלך. נסה להימנע מכך אבל אם בכל זאת אתה בספק, התייעץ לפני קבלת ההחלטה עם הסנסיי.
- התכונן לקראת הבחינה. בתקופה שלפני המבחן חזור על כל הנדרש לבחינה – גם על הקטע המעשי וגם על הקטע העיוני. הלימוד התיאורטי חשוב מאד והוא חלק לא פחות חשוב מהבחינה המעשית – וודא שאתה יודע אותו.
- במהלך הבחינה נסה לשלב בין רוגע פנימי ורוח קרב חזקה. הכרז בקול רם את שם הקאטה, בצע קיאיי בזמן הנכון ובעוצמה הנכונה. שמור את העיניים בגובה צוואר היריב ובצע את הטכניקות בשיא הכוח והמהירות. בצע קידה בתחילת ובסיום הקאטה והבחינה כולה.
- אל תמהר – נטייתנו הטבעית היא לבצע את הקאטה מהר מידי. וודא שהתנועות מהירות וחזקות תוך שמירה על הפסקות מדודות בין תנועה לתנועה.
- במידה וטעית – נסה לתקן. לא הצלחת לתקן - המשך את הקאטה עד סופה. כמו בקרב אמיתי כך גם בקאטה אי אפשר לעצור באמצע.
- סיים את הקאטה באותה עוצמה, דיוק, מהירות ורוח לחימה כמו שהתחלת אותה.

“The actions of trained people do not seem rushed.”

Miyamoto Musashi, 1643



- אם לא עברת את המבחן נסה לברר מדוע. נסה לתקן את הסיבה לאי המעבר בבחינה. ראה את ההזדמנות הנוספת לבחינה כאפשרות לשפר את בסיס הידע שלך וכאפשרות להעמיק את הידע שלך.
- ביום הבחינה בוא לשיעור שלפני הבחינה מספר דקות לפני תחילתו ועשה חימום טוב. במהלך הבחינה של תלמידים אחרים שים לב לבחינה והימנע מדיבורים. כבד את המאמץ וההתרגשות של האחרים כפי שאחרים יכבדו את המאמץ שלך.
- עברת את הבחינה וקיבלת דרגה חדשה – עשה כל שביכולתך כדי להצדיק את קבלתה.

תחילת וסיום שיעור

כל שיעור מתחיל ומסתיים בטקס קצר שמטרתו היא הפרדת חיי היומיום מתהליך הלימוד בדוג'ו. במהלך הטקס ניתן כבוד הדדי למורה (הסנסיי), לדוג'ו ולתלמידים.

תחילת שיעור

- מורה: "שגו" – להסתדר בטורים לפי סדר הדרגות. בכירים מקדימה.
- מורה: "לשבת סייצה" – ישיבה זקופה ברגליים מקופלות. עקבים מתחת לישבן וירכיים בפישוק קל. כפות ידיים מונחות על הירכיים עם גב היד כלפי מעלה. הגב זקוף והראש בהמשך לעמוד השידרה כאילו תלוי בחוט מהתקרה. העיניים פתוחות והמבט נעוץ בריצפה כמטר לפני הגוף. הראש מתרוקן ממחשבות.
- מורה: "מוקסו" – מדיטציה. לעצום עיניים כמעט לחלוטין, חריץ דק בעפעפיים מאפשר חדירת פס אור דק. כל שרירי הגוף נרפים למעט אלה ששומרים לנו על היציבה הנכונה. הנשימה מתבצעת על ידי ניפוח וכיווץ הבטן התחתונה (ולא בית החזה). בכל מהלך הישיבה לא לזוז. לשמור על הבעת פנים אחידה ללא תנועה בפנים או בשאר חלקי הגוף.
- מורה: "ימה" – הפסק או מחיאת כף. העיניים נפתחות. עדיין הגוף דומם.
- מורה: "שינדן ני טישטה האי ריי" - כולם לפנות קדימה ולקוד קידה. ("שינדן" - המאסטרים הקדומים, מייסדי השיטה והמורים שלה, "ני" – כולם, "ריי" קידה) יד שמאל ולאחריה יד ימין מונחות על הריצפה מול מרכז הגוף בזווית של 90 מעלות האחת לשניה והמצח יורד לכיוון מפגש הידיים.
- תלמיד בכיר: "סנסיי ני טישטה" – כולם לפנות לכיוון הסנסיי
- תלמיד בכיר: "ריי" לקוד קידה
- תלמידים: "אונגיני שימס סנסיי" – אנא למד אותנו. מיד לאחר הבקשה ישנה קידה נוספת כלפי המורה. לחכות עד שהמורה מסיים את הקידה ואז להתיישר לישיבה זקופה.
- מורה: "קיריצו" או "טאטיי" – לעמוד. לחכות עד שהמורה נעמד, שהתלמיד הבכיר נעמד ורק אז לעבור לעמידה. המעבר לעמידה או בקפיצה ישירות מהישיבה או: רגל ימין עוברת לפני הגוף ומונחת עקב על הרצפה בעמידת כריעה על ברך שמאל. רגל ימין ואצבעות רגל שמאל ביחד מרימות אותנו לעמידה ישרה.

"In emptiness there is good but no evil.
Wisdom exists, logic exists, the Way
exists, mind is empty."
Miyamoto Musashi, 12 May 1645



TM

סיום שיעור

מורה:	"שוגו" – להסתדר בטורים לפי סדר הדרגות. בכירים מקדימה.
מורה:	"לשבת סייצה" – ישיבה זקופה ברגליים מקופלות. עקבים מתחת לישבן וירכיים בפישוק קל. כפות ידיים מונחות על הירכיים עם גב היד כלפי מעלה. הגב זקוף והראש בהמשך לעמוד השדרה כאילו תלוי בחוט מהתקרה. העיניים פתוחות והמבט נעוץ בריצפה כמטר לפני הגוף. הראש מתרוקן ממחשבות.
מורה:	"מוקסו" – מדיטציה. לעצום עיניים כמעט לחלוטין, חריץ דק בעפעפיים מאפשר חדירת פס אור דק. כל שרירי הגוף נרפים למעט אלה ששומרים לנו על היציבה הנכונה. הנשימה מתבצעת על ידי ניפוח וכיוון הבטן התחתונה (ולא בית החזה). בכל מהלך הישיבה לא לזוז. לשמור על הבעת פנים אחידה ללא תנועה בפנים או בשאר חלקי הגוף.
מורה	"ימה" – הפסק או מחיאת כף. העיניים נפתחות. עדיין הגוף דומם.
מורה	"שינדן ני טישטה האי ריי" – כולם לפנות קדימה ולקוד קידה. יד שמאל ולאחריה יד ימין מונחות על הריצפה מול מרכז הגוף בזווית של 90 מעלות האחת לשניה והמצח יורד לכיוון מפגש הידיים.
תלמיד בכיר	"סנסיי ני טיישטה" – כולם לפנות לכיוון הסנסיי
תלמיד בכיר	"ריי" לקוד קידה
תלמידים	"אריגאטו גוֹזִיימאשטה" – תודה רבה. לאחר האמירה ישנה קידה נוספת כלפי המורה. לחכות עד שהמורה מסיים את הקידה ואז להתיישר לישיבה זקופה.
תלמיד בכיר	"אוטגאי ני" לפנות כלפי התלמידים האחרים. על התלמידים לפנות האחד כלפי השני (בד"כ ע"י יצירת מעגל)
תלמיד בכיר	"ריי" לקוד קידה
תלמידים	"אריגאטו גוֹזִיימאשטה" – תודה רבה.
מורה	"קריצו" או "טאטי" – לעמוד. לחכות עד שהמורה נעמד, שהתלמיד הבכיר נעמד ורק אז לעבור לעמידה. המעבר לעמידה או בקפיצה ישירות מהישיבה או: רגל ימין עוברת לפני הגוף ומונחת עקב על הרצפה בעמידת כריעה על ברך שמאל. רגל ימין ואצבעות רגל שמאל ביחד מרימות אותנו לעמידה ישרה.

מילים ומונחים נפוצים

שיטת הקראטה שלנו פותחה במשך מאות שנים באוקינאווה והושפעה מאמנויות הלחימה הסיניות וכיום גם היפניות. השורין ריו הפכה לשיטה שנפוצה בארצות רבות בעולם. על מנת לשמור על מקורות השיטה ולהבטיח כי כל התלמידים והמורים מבינים האחד את השני אנו, כמו בתי ספר אחרים בעולם משתמשים במונחים יפנים. השימוש במונחים המקוריים נובע גם מהכבוד למסורת.

תקציר זה כולל מעט מאד מהמונחים בהם אנחנו משתמשים. רשימה ארוכה יותר נמצאת באתר האינטרנט שלנו:

www.karatedo.co.il



TM

מילים ומונחים

קראטה	"יד ריקה" – אמנות לחימה
דו	שביל, דרך במשמעות היות הקראטה דרך חיים
דוג'ו	"המקום בו לומדים את הדרך" – אולם או החדר בו לומדים קראטה
הומבּו דוג'ו	הדוג'ו המרכזי של השיטה
דְּשִׁי	תלמיד
קראטְקָה	אדם המתאמן בקראטה
אֹבִי	חגורה
גִי	חליפת קראטה (לפעמים נקראת "דוג'ו")
סִיזָה	ישיבת כריעה על הברכיים
אַנְזָה	ישיבה ברגליים משוכלות
גאשוקו	היאספות לאימון מיוחד
וואזָה	טכניקה
קימָה	מיקוד העוצמה של הטכניקה
סִדְסִי	מורה מכיר
סִמְפֵּאִי	תלמיד בכיר
יִי	היה מוכן, עמוד מעמידת מוצא
הג'ימָה	התחל
ימָה	הפסק
מיגִי	ימין
הידְאָרִי	שמאל
מוקוֹסוּ	מדיטציה
אַשִׁי	רגל
אַשִׁי או קִיִּטָה	החלף רגל (משמאל לימין וכו')
טָה	יד
טָה או קִיִּטָה	החלף יד (משמאל לימין וכו')
מוֹאטָה	הסתובב
קִיאִי	ריכוז ומיקוד האנרגיה הפיזית והרוחנית שלעיתים מלווה בצעקה
קִיוִצְקִי	שים לב
דוֹזוּ	בבקשה
אַרִיגָטוּ	תודה
דוֹמוֹ אַרִיגָטוּ	תודה רבה
הָאָרְה	מרכז הגוף
גִיאָקוּ	יד קדמית ורגל קדמית הפוכות
נאורה	חזרה לעמידת מוצא בסוף קאטה
מוקוֹסוּ	מדיטציה
צוֹקִי	אגרוף

"...its significance lies in fighting down the inner enemies, which are greater than the external enemies, by building up a sound body and mind through painstaking discipline of body and mind by means of karate practice."
Shoshin Nagamine

"True Karate-do is this: that in daily life, one's mind and body be trained and developed in a spirit of humility; and that in critical times, one be devoted utterly to the cause of justice."
Gichin Funakoshi



TM

הגנה	אוקה
עמידה	דאצ'י
בעיטה	ג'רי
מרחק בין אנשים	מא-אי
קוד קידה	ק"י

כיוונים ואזורים

פלג הגוף העליון (צוואר, פנים, ראש) – באגרוף קדמי הפוקוס הוא האף	ג'ודאן
מרכז הגוף (מהחגורה עד הצוואר) – באגרוף קדמי הפוקוס הוא מפתח הלב	צ'ודאן
חלק הגוף התחתון (מתחת לחגורה)	נדאן

“Those who follow Karate-do must consider courtesy of prime importance. Without courtesy, the essence of Karate-do is lost.”

Gichin Funakoshi

קדימה	מאי
צד	יוקו
מסביב, מעגלי	מואשי
מותן, אזור הגב התחתון	קושי
חיצוני	סוטו
פנימי	אוצ'י
אחורי	אושירו

ספירה עד עשר

<p>כשאתה סופר עבור כל הקבוצה שים לב לנקודות הבאות:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ היה ער לסדר הספירה בשיעור והחל לספור כשתורך מגיע ▪ קודם ספור ורק אחר כך בצע את הטכניקה ▪ ספור בקול רם במטרה וכוונה להוסיף אנרגיה לקבוצה ▪ שמור על אותו קצב ספירה כמו זה שספר לפניך – אל תאיץ או תאיט את הקצב אם לא התבקשת לכך ▪ גם אם הקאטה שאתה ביצעת הסתיימה, המשך בספירה עבור אלה שהקאטה שלהם ארוכה יותר. בסוף הקאטה הכרז "קיוצ'קיי" 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>	<p>איצ'י</p> <p>ני</p> <p>סאן</p> <p>שי (לעיתים יאן)</p> <p>גו</p> <p>רוקו</p> <p>סיצ'י (לעיתים ננה)</p> <p>האצ'י</p> <p>קז</p> <p>ג'ז</p>
---	--	--



TM

נספחים

מיימוטו מוסאשי

סמוראי, לוחם ומורה שחי ביפן בתקופת הסמוראים. מוסאשי מעיד על עצמו שבגיל 13 ערך את הקרב הראשון שלו שבמהלכו הרג את היריב ובגיל 29 יצא לקרב האחרון שלו. בסך הכל נלחם ב – 60 קרבות ובכולם ניצח. מוסאשי המשיך להתאמן יום ולילה, נאמר עליו שהוא מעולם לא סירק את שערו, מעולם לא התקלח, מעולם לא נישא, בנה בית או עשה ילדים. שני עקרונות עומדים בבסיס הוראתו:

“...keep inwardly calm and clear even in the midst of violent chaos; do not forget about the possibility of disorder in times of order.”

בשנת 1643 כשהיה בערך בגיל 60 כתב את "ספר חמש הטבעות", ספר הנחשב לקלאסיקה בתחום אמנויות הלחימה ושהרלבנטיות שלו לחיים במאה העשרים ואחת לא פחותה מהרלבנטיות שהייתה לו כשנכתב ביפן לפני 350 שנה.

גיצי'ן פונאקושי

מאסטר קראטה מאוקינאוה שנסע ליפן בשנת 1922 ולימד שם קראטה. בעיני רבים נחשב לאחד המורים שהשפיעו ביותר על הקראטה העולמי. גיצי'ן פונאקושי עמד בראש שיטת שוטוקאן ומת בשנת 1957.