

بسمه تعالی



KYOKUSHIN  
極 空 真 空 会



KARATE

## آموزش کیوکوشین کاراته

تالیف و گردآوری: مهدی کریمیان

تهیه شده در پاییز ۸۴ - ویرایش ۱.۸۱ زمستان ۱۴۰۰

[www.Kyokushin.ir](http://www.Kyokushin.ir)

[info@kyokushin.ir](mailto:info@kyokushin.ir)

۰۹۱۲۳۲۳۸۱۳۳

این نسخه بصورت رایگان در اختیار علاقمندان به کیوکوشین قرار گرفته، لذا خواهشمند است جهت ارتقای این سبک و حمایت از این جریان در تصحیح، افزودن و انتشار آن بکوشید.

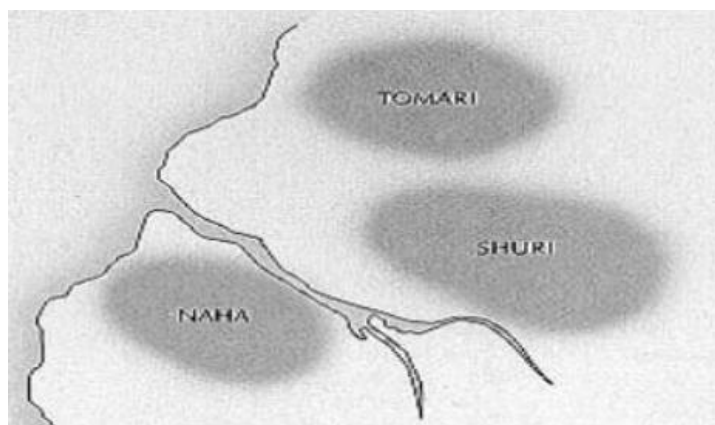
## فهرست

نام سرفصل	صفحه
تاریخچه کاراته سنتی	۳
تاریخچه کیوکوشین	۵
سوگندنامه کیوکوشین	۸
اتیکت کیوکوشین، باشگاه و هنر جو	۹
معنا و مفهوم اس	۱۱
کمربندها، رنگ بندی و مفاهیم آن	۱۲
برنامه تمرین دو جو	۱۴
ایستادن ها (داچی ها) و توضیح آنها	۱۶
عکس داچی ها (کانچو ماتسویی)	۱۹
آنا تومی بدن	۲۷
واژه نامه کیوکوشین (ترمینولوژی)	۲۸
اعداد در کیوکوشین	۳۲
اصطلاحات تمرین کلاسی	۳۳
اسامی تکنیکها در کیوکوشین	۳۴
قواعد و اصطلاحات داوری در کیوکوشین کاراته	۳۹
پنج اصل دفاعی در کاراته	۴۰
اسامی کاتا های کیوکوشین	۴۰
کاتا های کیوکوشین	۴۱

## • تاریخچه کاراته سنتی



کاراته یک ورزش رزمی است که در جزایر **ریوکیو** که امروزه جزایر **اوکیناوا** نامیده میشود در ابتدا با نام **ته** یا **تی** که به معنی دست بود، ابداع گردید. تی شامل ضربات دست، پا، زانو و آرنج بود. در اوکیناوا سه منطقه به نامهای **Naha**، **Shuri**، **Tomari** وجود داشت که هر منطقه سبکی از تی را با تفاوتهایی تمرین میکردند، که به سبکهای **Naha-Te**، **Shuri-Te**، **Tomari-Te** تبدیل گردید.



ماتسومورا- سوکون (1809-1899) شاگرد ساکو کاوا (Sakukawa Kanga) بود که از ترکیب شوری ته و توماری ته سبکی بنیان گذاری کرد که بعدها به نام شورین ریو (Shorin-Ryu) شهرت یافت. ماتسومورا از بین شاگردان خود ایتسو آنکو (Itosu Anko) را انتخاب نمود و هنر خود را به او تعلیم داد. او نیز کاتاهای پینان و هیان را بوجود آورد. در سال ۱۹۰۱ ایتسو کاراته را به مدارس عمومی اوکیناوا معرفی نمود و نقش بسزایی را در کاراته ایفا نمود ازین رو ایشان لقب پدر بزرگ کاراته نوین را به خود تخصیص داد. شاگردان وی از اساتید مشهور کاراته دنیا هستند گیچین فوناکوشی (Gichin Funakoshi)، کنوا مابونی (Kenwa Mabuni)، موتوبو چوکی (Motobu Choki).

در سال ۱۸۸۱ هیگائونا کانریو (Higaonna Kanryo) پس از بازگشت از چین ناهاته را گسترش داد و تکمیل کرد که بعدها با نام شوری ریو (Shorei-Ryu) معرفی گردید، یکی از شاگردان وی چوجون میاگی (Chojun Miyagi) بنیانگذار گوجو ریو (Goju-Ryu) میباشد.

علاوه بر این سه سبک اصلی کاراته، سبک چهارمی توسط کانبون اوئچی (Kanbun Uechi) (1877-1948) تحت عنوان اوئچی ریو (Uechi Ryu) بر اساس کاتاهای سانچین، سی سان و سان سی ریو که در چین آموخته بود، ایجاد گردید.

فوناکوشی بنیانگذار شوتوکان بدنبال عمومی کردن و معرفی کاراته در جزیره ژاپن بود، او که شاگرد دو استاد آساتو آنکو (Asato Anko) و ایتسو آنکو که هر دو در جزایر اوکیناوا در سال ۱۹۰۲ به تدریس و معرفی کاراته مشغول بودند، با هر دو سبک شوری ریو و شورین ریو و کندو کاملاً آشنا بود. در همین اثنا اساتید برجسته ای روح کاراته را در ژاپن تحت تاثیر قرار دادند مانند کنوا مابونی، چوجون میاگی، موتوبو چوکی، کانکن تویاما و کانبون اوئچی، این دوره زمان آشفته گی هنرهای رزمی در ژاپن بود. فوناکوشی میدانست که هنر رزمی ته (دست خالی) به تنهایی قابل قبول و ارائه کردن نیست، بنابر این نام آنرا به کاراته دو (Karate do) به معنای روش دست خالی تغییر داد، پسوند دو اشاره میکند به این معنی "راهی بسوی اطلاعات شخصی" نه فقط مطالعه در تکنیکهای مبارزه. بنابراین مانند سایر سبکهایی که در ژاپن تدریس میشد، کاراته سیر تحولی خود را از جوتسو (Justu) به دو (Do) در اوایل قرن ۲۰ تغییر داد. مفهوم دو در کاراته دو با کاراته جوتسو مجزا هستند، همانگونه که آیکی دو از آیکی جوتسو برگرفته شد و همچنین جو دو از جو جوتسو و کن دو از کن جوتسو. فوناکوشی نام بیشتر کاتاهای و همچنین نام خود ورزش رزمی را به نامهای ژاپنی تغییر داد و با این کار باعث شد کاراته در سازمان بودو (Budo) ژاپن (Dai Nippon Butoku Kai) مورد تایید قرار بگیرد. مثلاً ۵ کاتای پینان را به هیان، سه کاتای نای هانچی را به تککی، سی سان به هان گتسو، چین تو به گان کاکو، وانشو به امپی و غیره تغییر داد. در واقع این تغییرات بیشتر پولیتیکال بودند تا تغییر در محتویات کاتاهای و همچنین ایده هایی راجع به حفظ فاصله با حریف و زمان بندی در مبارزه در سبک خود ثبت کرد. در سال ۱۹۳۶ دوجوی خود در توکیو را افتتاح کرد. که بعد از تاسیس این دوجو نام سبک وی شوتوکان به خود گرفت. مدرنیزه و سیستماتیک شدن کاراته در ژاپن شامل لباس کاراته که یونیفرم سفید کیمونو و دوگی یا کاراته گی و همچنین رنگبندی کمربندها با درجه هنرجویان نیز بود که این نوآوریها توسط جیگورو کانو (Jigoro Kano) مبدع جودو بوجود آمد که یک از کسانی بود که فوناکوشی برای مدرنیزه کردن کاراته با وی مشورت کرد.

کیوکوشین یک فرم جدید از کاراته بود که توسط ماسوتاتسو اوایاما (Choi Yeong Eui) در سال ۱۹۵۷ بوجود آمد که بیشتر از ترکیب شوتوکان و گوجو ریو است. کیوکوشین دوره ای را که تاکید بر روش زندگی کردن، سختی فیزیکی و درگیری فول کانتکت دارد آموزش میدهد و بخاطر تاکید آن روی ضربات به فول کنتاکت کاراته یا ناک داون کاراته نیز شهرت دارد. فدراسیون جهانی کاراته سه سبک از کاراته را به رسمیت میشناسد:

- شوتوکان
- شیتو ریو
- گوجو ریو
- وادو ریو

کاراته امروزه بر اساس سه اصل کیهون (اصول پایه و تکنیکها)، کاتا (فرم ها)، کمیت (مبارزه، دفاع شخصی و بدنسازی) استوار است

## • تاریخچه کیو کوشین

یونگ آی چوی بیدال که بعدها «ماسوتاسو اوایما» نام گرفت، در ۲۷ جولای ۱۹۲۳ در کره جنوبی چشم به جهان گشود. او در نه سالگی ورزش رزمی را زیر نظر آقای «یی» که در مزرعه پدرش کار می کرد، آغاز نمود. وی به خواندن کتاب بسیار علاقه داشت و به مطالعه درباره بزرگانی نظیر بیسمارک، صدراعظم آلمان و سامورائی افسانه ای «میاموتو موساشی» می پرداخت. بیسمارک کسی بود که کشور آلمان را بعد از جنگ جهانی اول رهبری کرد و در عرض مدت کوتاهی دوباره آلمان را احیا نمود. موساشی نیز از مشهورترین شمشیربازان ژاپن بود که در استفاده از نیروی «کی» و قوای روحی، سرآمد بود. این دو نفر در زندگی اوایما تأثیر بسیاری داشته و زندگی آنها، الگویی برای وی به شمار می رفت. اوایما در پانزده سالگی به ژاپن رفت و در آنجا نام خود را به ژاپنی عوض کرده و نام خانوادگی «اوایما» را از خانواده ای که او را پذیرفته و سرپرستی می کردند، پذیرفت. در آنجا به فراگیری شوتوکان کاراته، زیر نظر استاد «گی چین فوناکوشی» (Gichin Funakoshi) که از پیشگامان کاراته بود پرداخت و در هجده سالگی، دان دو کاراته را اخذ نمود. سپس به یادگیری سبک «گوجو ریو» زیر نظر یک استاد کره ای به نام «نی چو» (Nei-Chu) پرداخت. او نه تنها هم وطن، بلکه هم شهری او نیز محسوب شده و از اساتید بنام و شاگرد استاد گوجو گن یاماگوچی (Gogen Yamaguchi) بود. استاد «نی چو» همراه با آموختن فنون رزمی در رشد شخصیت و تعالی معنوی اوایما، نقش زیادی داشت. در همان زمان اوایما به یادگیری فنون جودو نیز پرداخته و در عرض چهار سال موفق به اخذ دان چهار جودو گردید. پس از جنگ جهانی دوم و اشغال ژاپن، توسط نیروهای آمریکایی دستگیر و زندانی می شود. در زندان به مطالعه تاریخ گذشتگان و به خصوص موساشی سرگرم بود و دوران حبس خود را با تمرینات سخت و تفکر بسیار درباره زندگی بزرگان گذرانده و تصمیم گرفت همانند آنان در فنون رزمی و قوای ذهنی، سرآمد گردد. استاد «نی چو» او را راهنمایی کرد که خلوت گزیده و به تربیت جسم و روح خود پردازد. بنابراین در سال ۱۹۴۸ برای مدت ۱۸ ماه به کوهستان مینوبو (Minobu) که محل تمرین استاد «موساشی» در قرون گذشته بود، می رود. وی فقط کتابها و مقداری لوازم شخصی با خود برداشته و در کلبه ای در دل کوه اقامت می نماید و تنها در آنجا به تمرینات جسمی و ذهنی ذن و مدیتیشن می پردازد. اوایما پس از کسب مهارت های لازم، از کوهستان بازگشته و در اولین مسابقات قهرمانی ژاپن که پس از جنگ جهانی دوم برگزار می شد، شرکت نموده و قهرمان شد. اما او هنوز جوان بود و به این موفقیت ها قانع نشد. او فکر می کرد که هنوز توانایی های زیادی در او وجود دارند که شکوفا نشده اند. بنابراین برای یک سال دیگر به کوهستان بازگشته و تمرینات طاقت فرسای خود را به مدت پانزده ساعت در روز، آغاز نمود. سپس تصمیم به مبارزه دست خالی مرگ با زندگی با گاو های خشمگین می گیرد. در این مدت با ۵۲ گاو مبارزه می کند که ۳ گاو را تنها با وارد کردن یک ضربه به پیشانی، درجا کشته و شاخ ۴۹ گاو دیگر را می شکند. این مبارزات برای وی آسان هم نبود. در سال ۱۹۵۷ (سن ۳۴ سالگی) در مکزیک به مصاف گاوی وحشی رفته و نزدیک بود کشته شود. گاو از پشت به او شاخ زده و او را بلند می کند. اوایما بالاخره در این مبارزه پیروز شده و شاخ گاو را می شکند، اما درمان او ۶ ماه طول می کشد. در سال ۱۹۵۴ او اولین دوجو خود را در می جروتوکیو افتتاح نمود. این دوجو شروع

کیوکوشین کای کان بود و در سال ۱۹۶۴ توکیو هونبو (باشگاه مادر) افتتاح شد و سازمان بین‌المللی کاراته تأسیس شد. امروزه کیوکوشین کاراته در تمام قاره‌های دنیا نفوذ کرده است. در سال ۱۹۷۵ اولین دوره مسابقات جهانی این سبک با حضور ۱۲۸ نفر شرکت کننده از ۳۲ کشور برگزار گردید و در سال ۱۹۷۹ دومین دوره مسابقات قهرمانی کاراته جهان در ژاپن با شکوه و موفقیت بی‌نظیری با شرکت ۷۲ تیم از سراسر پنج قاره جهان از جمله تیم ایران (به سرپرستی استاد یوسف شیرزاد، بنیانگذار کیوکوشین کاراته در ایران و تنها نماینده سازمان بین‌المللی کاراته ژاپن) برگزار شد. در سال ۱۹۹۳ سوسای اوایاما میهمان مسابقات بین‌المللی ایران در تهران بود. اوایاما به آمریکا، اروپا و آمریکای جنوبی سفر کرده و با برگزاری نمایش‌ها و مبارزه با حریفان قدرتمند، در شناساندن هنرهای رزمی شرقی به غرب نقش به‌سزائی داشت. او با ۲۷۰ مدعی صاحب نام مبارزه کرده و همه را مغلوب نمود که اغلب آنها تنها با یک مشت از پای در آمدند! هیچ مبارزه‌ای بیش از ۳ دقیقه طول نکشیده و اغلب در چند ثانیه حریف ناک دان می‌شد. شگرد مبارزاتی او بسیار ساده بود. اگر به شما نزدیک می‌شد، کار تمام بود. وقتی ضربه‌ای به کسی می‌زد، اگر دفاع می‌کرد، دستش می‌شکست و اگر دفاع نمی‌کرد، دنده‌اش. او به «دست خدا» ملقب بود که برگرفته از یک افسانه ژاپنی که ضربات مرگ‌باری داشت، می‌باشد. اوایاما در خاطرات خود می‌گوید: روزی یک سرباز تفنگ‌دار دریایی با چاقویی به من حمله کرد و من نیز برای دفاع از خود، ضربه‌ای به بالای لب او زدم و او درجا مرد. از این واقعه به شدت متأثر شدم، چون او دارای زن و یک فرزند بود. من هم به دلیل دفاع از خود بی‌گناه شناخته شدم. مدت یک سال کاراته را کاملاً کنار گذاشته و در مزرعه‌ای در ناحیه «کانتو» مشغول به کار شدم تا مخارج خانواده آن سرباز را تأمین کنم. در این مدت با اشتیاق تمام و به اندازه پنج کارگر عادی کار می‌کردم و حتی یک بار هم به تمرین کاراته نپرداختم. تا آن که زن و فرزند او مرا بخشیده و از من خواستند تا راه خود را ادامه دهم. یکی دیگر از کارهای فوق‌العاده اوایاما شکستن سر بطری بود، وی بارها و بارها این کار را در جاهای مختلف انجام داد. همچنین قادر بود سنگهای رودخانه را با دستان خالی خرد کند اما کاری که ایشان در مبارزه با تعداد زیادی از مبارزان و جنگجویان قوی کرد بسیار جالب تر از مقام و لقب پدر شکستن اجسام سخت است. قبل از اوایاما در تاریخ هنرهای رزمی یک کندوکار (هنر رزمی که توسط چوب دستی، شمشیر و ....) انجام می‌شود توانسته بود مبارزه ۲۰۰ نفره را با موفقیت انجام دهد اما اوایاما تصمیم به مبارزه با ۳۰۰ نفر از بهترین مبارزان که بیشتر آنها از شاگردان قوی اوایاما که از قهرمانان جهان هم بودند را می‌گیرد فراخوانی می‌کند و در سه روز پیاپی در هر روز با ۱۰۰ نفر مبارزه می‌کند در آخر با اینکه ایشان آسیب دیده بودند باز اعلام آمادگی می‌کنند ولی دیگر کسی ابراز وجود نکرد. اوایاما سبک کاراته جهانی (کیوکوشین) را بنیان‌گذاری کرد. کیوکوشین به سبک‌های کره‌ای بسیار نزدیک بوده و غیر کنترل‌ی می‌باشد که در آن، ضربات دست یا پا کنترل نمی‌شوند، بلکه به هدف اصابت می‌کنند. تکنیک‌های پا گسترش یافته و به تنفس صحیح توجه زیادی شده است. او تا زمانی که زنده بود، درخواست‌های فدراسیون کاراته ژاپن برای عضویت و فعالیت تحت پوشش آن مرکز را نپذیرفت. در ۲۶ آوریل سال ۱۹۹۴ ابرمرد کاراته جهان در سن ۷۱ سالگی چشم از جهان فرو بست، با مرگ او دنیای رزمی ماتم زده شد و اتحادیه کیوکوشین کاراته نیز مرد و رویاهای این مرد بزرگ تحقق نیافت. کتاب‌های «کاراته چیست»، «طریقت کیوکوشین» و «این است کاراته» وی با استقبال زیادی مواجه شد و این مرد بزرگ با تربیت شاگردان و تألیف کتب، یاد خود را برای همیشه در

تاریخ رزمی جهان زنده نگه داشت . خویشتن را به سختی به پیش رانده و در جای دلخواهش به سرانجام رساند . نتیجه این کوشش ها و آزمون ها منجر به خلق یکی از مستند ترین تمرینهایش شد، تمرین افسانه ای او یعنی : تمرین کوهستان

کیوکوشین از دو لغت کیوکو ((بالا ترین، نهایت)) و شین ((حقیقت، روح)) بوجود آمده است. این سبک تأکید زیادی بر روی تمرینات تنفسی و استقامتی دارد. از اینرو هنرجوی کیوکوشین بعد از سالها تمرینات مکرر دارای اندامی ورزیده می گردد. در سبک کیوکوشین تکیه اصلی بر حفظ سلامتی جسمی و روحی حریف است در مبارزات کیوکوشین و اساسا در فلسفه آن پیروزی به هر قیمتی بر حریف مقابل معنی ندارد در مبارزات کیوکوشین اگر حریف به زمین بخورد حریف دیگر به وی احترام گذاشته عقب می نشیند در فلسفه متعالی کیوکوشین هدف غائی تناوری جسم برای رسیدن به مکارمعالیه اخلاقی است و به هیچ روی خشونت در سبک کیوکوشین وجود ندارد اساسا خشونت و کیوکوشن در تقابلند نه در تعامل. کیوکوشین نه تنها خشن نیست بلکه روحیه لطافت افتادگی و بزرگ منشی را در هنرجو پرورش می دهد.

اوس



## • سوگند نامه کیوکوشین

۱. ما جسم و دل خود را پرورش می‌دهیم تا روحی استوار و نامتزلزل داشته باشیم
۲. راه راستین مبارزه را می‌پیمائیم تا همواره حواس و روح خود را آماده نگه داریم
۳. با قدرتی راستین می‌کوشیم تا روح فروتنی را در خود بوجود آوریم
۴. ما نهایت فروتنی را رعایت خواهیم کرد، به درجات بالا تر از خود احترام می‌گذاریم و از خشونت می‌پرهیزیم
۵. ما همواره به یاد پروردگار توانائیم و هرگز موهبت انسان بودن را فراموش نخواهیم کرد.
۶. همواره به عقل و قدرت می‌اندیشیم و خواسته‌های دیگر را از خود می‌رانیم
۷. تا جان در بدن داریم ضوابط مربوط به کیوکوشین کاراته را رعایت خواهیم کرد و می‌کوشیم تا به هدف واقعی دست یابیم.

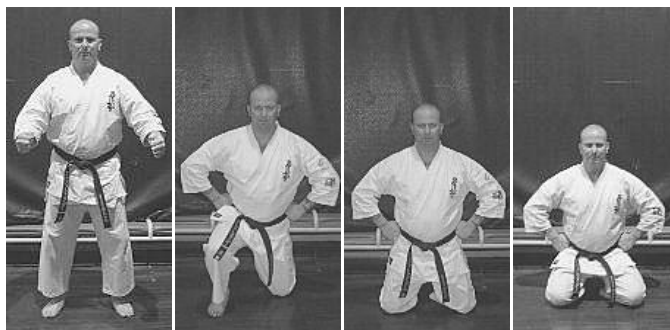
1. We will train our hearts and bodies for a firm, unshaken spirit.
2. We will pursue the true meaning of the Martial Way, so that in time our senses may be alert.
3. With true vigor, we will seek to cultivate a spirit of self-denial.
4. We will observe the rules of courtesy, respect our superiors and refrain from violence.
5. We will follow our god, and never forget the true virtue of humility.
6. We will look upward to wisdom and strength not seeking other desires.
7. All our lives, through the discipline of karate, we will seek to fulfill the true meaning of the Kyokushin Way.





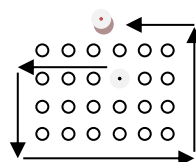
# ۱. نزاکت و آداب کیو کوشین و باشگاه - پرستیژ هنر جو (دو جو اتیکت)

۱. قبل از ورود به و خروج از دو جو با صدای بلند اوس دهید و تعظیم کنید. (این یک تعظیم اعتقادی و مذهبی نیست)
۲. به هیچ عنوان بدون اجازه از کلاس خارج نشوید.
۳. برای ورود به دو جو بصورت سی زا پشت به دو جو با چشمانی بسته در حالت ماکسو نشسته، اوس داده و منتظر اجازه از سوی ارشد کلاس بمانید. (مراحل نشستن به حالت سی زا)



۴. در محوطه دو جو از پوشیدن کفش یا دمپایی خودداری نمایید.
۵. از بردن اشیایی که متعلق به شما نیستند به خارج از دو جو خودداری نمایید.
۶. ادای احترام مناسب و در شأن به درجات مافوق خود در دو جو داشته باشید.
۷. تمرین بدون دو گی (ژاکت، شلوار، کمربند) بی احترامی به دو جو میباشد.
۸. در تمیز نگه داشتن دو گی خود بکوشید و از چروکیدگی آن با درست تا کردن آن جلوگیری نمایید.
۹. اگر عضوی از بدن شما خونریزی کرد بلافاصله اقدام به بستن آن نمایید تا از نجاست و کثیفی دو جو جلوگیری شود.
۱۰. با دو گی خود با احترام برخورد نمایید، از شستن کمربند حتی الامکان خودداری کنید، کمربند شما بصورت نمادین نشانه تمرینات سخت شماست.
۱۱. در تمرین هنگام ضربه زدن به درجات مافوق اوس دهید.
۱۲. ناخن های دست و پای خود را کوتاه نگه دارید و با ناخن بلند تمرین نکنید.
۱۳. هنگام تمرین آلات تزئینی و فلزات را از خود جدا کنید.
۱۴. در صورت تاخیر در ورود به کلاس میگوئید شیتسوری شیماسو (بخاطر تاخیر عذرخواهی میکنم) پس از اجازه ارشد پشت به کلاس تا زمانی که ارشد مجوز ورود صادر نماید اسکوات میروید.
۱۵. پس از شنیدن نام سوسای او یا ما اوس دهید.
۱۶. از مهمترین آداب کیو کوشین مراعات حال حریف تمرینی میباشد، در صورتیکه همرمز شما از نقطه ای در بدن آسیب دیده است یا به شما متذکر شده، کاملاً مراعات او را بنمایید.
۱۷. اگر همرمز شما توان ایستادگی در برابر ضربات شما را ندارد ضربات خود را سبکتر به او بنوازید.

۱۸. هیچگاه عصبیت خود را روی هم‌رزم خود خالی نکنید و با کینه و حالت تلافی جویانه به هم‌رزم خود ضربه نزنید.
۱۹. در دوجو از خوردن، آشامیدن، جویدن آدامس و سیگار کشیدن خودداری نمایید.
۲۰. هنگامی که از شما خواسته شده به موقعیت جدید تغییر حالت دهید به سرعت و با دویدن تغییر حالت دهید (قدم نزنید).
۲۱. هنگام پیوستن به صف در حال تمرین منتظر صف نباشید تا به شما برسد، شما بدوید تا به صف برسید.
۲۲. هیچگاه در دو جو بدون ناظر ارشد مبارزه نکنید.
۲۳. هرگاه با درجات بالاتر از خود مبارزه می‌کنید بهترین کار خود را با رعایت تواضع ارائه دهید و بخاطر داشته باشید که ایشان تصور درجه پایین تری از شما در ذهن خود دارد و با شما با نهایت توان مبارزه نمی‌کند.
۲۴. به درجات بالاتر از خود پیشنهاد مبارزه ندهید ولی اگر از سوی درجات بالاتر به شما پیشنهاد مبارزه شد سر باز نزنید.
۲۵. درجه (کمر بند) خود را بدون هماهنگی و اجازه ارشد کلاس تغییر ندهید.
۲۶. با شنیدن فرمان جوگای به ترتیب درجه از سمت راست به چپ و از بالاترین درجه به کمترین صفوف را پر کنید. و صفوف بعد نیز به همین شکل.
۲۷. در هنگام تمرین هنگامی که بین صفوف ایستاده اید جهت خروج از کلاس یا رفتن نزد ارشد از بین هم‌رزمان عبور نکنید بلکه در ردیف خود به منتهی الیه سمت چپ رفته سپس به انتهای کلاس (صف آخر) رفته و از پشت صفوف به صف جلویی مراجعه کنید. (طبق شکل زیر)



۲۸. صدا کردن درجات ارشد مطابق اسامی سمپای، سن سی، شیهان می‌باشد نه با نام اشخاص.
  - کمر بند قهوه ای : سمپای دای
  - کمر بند مشکی دان ۱ و ۲ : سمپای
  - کمر بند مشکی دان ۳ و ۴ : سن سی
  - کمر بند مشکی دان ۵ و به بالا : شیهان
۲۹. قبل از تمرین مثانه خود را خالی کنید، یک ضربه ناگهانی به مثانه پر می‌تواند صدمات جبران ناپذیری به بار آورد.
۳۰. تمرین با معده پر اثربخش نخواهد بود پس سعی کنید حداقل یک ساعت قبل از تمرین از سنگین خوردن پرهیزید.
۳۱. یک کاراته‌کا شخصیت برجسته و باوقاری دارد و از مسخره بازی و لودگی در محیط دو جو خودداری می‌کند.
۳۲. یک کاراته‌کا در محیط دو جو از وقت تلف کردن و بیکار ایستادن پرهیز کرده و در هنگامی که دستوری صادر نشده سرگرم تمرین و استفاده از وقت خود است.

۳۳. همیشه با بدن تمیز (ترجیحا معطر) در دو جو حاضر شوید و حتی الامکان از خوردن سیر و پیاز در روزهای تمرین خودداری نمایید، قطعا هیچ کس دوست ندارد با شخص کثیف یا بد بو تمرین کند.
۳۴. هنگام خروج از کلاس از حالت جوگای (سی رتسو) به ترتیب درجه جلوی هنرجویان ارشد اس داده، احترام گذاشته، دست می دهید و بعد از او به حالت یوی داچی می ایستید تا شاگردان درجه پایین تر نیز به شما احترام بگذارند.
۳۵. هنگام تمرین برای مرتب کردن دوگی یا کمر بند به سمت راست بچرخید، روی زانوی راست زانو بزنید و دوگی خود را مرتب کنید.
۳۶. پاسخ تمامی فرمانها را با اوس بلند و قوی بدهید.
۳۷. هنگامی که منتظر دستور بعدی هستید یا در حالت آماده باش در دوجو هستید به حالت شیزن تای (فودو داچی) بایستید.
۳۸. هنگامی که با حریف تمرینی خود کار میکنید ضرباتی که روی شما اثرگذاری بیشتری دارند را متذکر شوید.
۳۹. ایرادهای تکنیکی زیردستان خود را به ایشان متذکر شوید.
۴۰. هنگامی که در حالت نشسته هستید بصورت زیر اس می دهید.



### • معنا و مفهوم اس Osu – Oss

متوجه شدم، ادای احترام به مافوق، تایید و قبول دستور درجات ارشد، استقامت زیر فشار تمارین، قدردانی

اوشی به معنای فشار Oshi

شینوبو به معنای تحمل کردن Shinobu

اوس به معنای صبر و اراده و استقامت است که از ترکیب این دو کلمه به وجود آمده است.

## • کمربندها و مفهوم رنگها در کیوکوشین

سفید (موکیو): سمبل خلوص و پاکی است و کسی که دارای کمر بند سفید میباشد خالی از هنر کیوکوشین میباشد. در زمان مرحوم سوسای کسانی که وقف تمام وقت در ورزش بودند (اوچی دشی) به محض ورود به هونبو سر خود را به مفهوم تلاش بی قفه می تراشیدند و پس از سه سال که به کمر بند مشکی میرسیدند مجدداً به اصل اولیه خود و روح ابتدایی بودن یعنی پاکی و خلوص که کمر بند سفید بود باز میگشتند.

نارنجی (کیو ۱۰-۹): به معنی پایداری و به یک ایستایی رسیدن میباشد که آغاز طلوع خورشید کیوکوشین میباشد. در این مرحله کیوکوشین کای بین اعضای بدن خود به دنبال هماهنگی میرگردد، با داچی ها آشنا شده و دوجو اتیکت کیوکوشین را آموخته و به آنها عمل میکند.

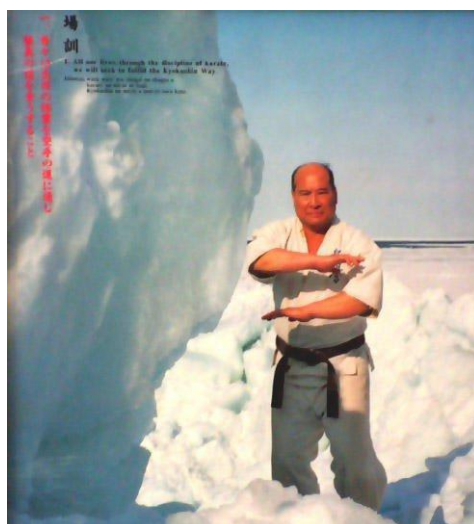
آبی (کیو ۸-۷): به معنای تطبیق پذیری و سیال بودن است. کاراته کا در این مرحله شروع به کار کردن روی بالا تنه، قدرت، انعطاف پذیری و همچنین کنترل کردن اعضا با ذهن میکند که با مخفی کردن درد و خستگی هنگام تمرین به نمایش در می آید. در این درجه کاراته کا احساس میکند در آسمان است و غرور خاصی دارد.

زرد (کیو ۶-۵): به معنای باور و یقین درونی است. در این مرحله کاراته کا می آموزد که روی قدرت خود بوسیله دقت روی هارا و تاندن (نقطه ثقل بدن که دقیقاً زیر گره کمر بند واقع شده) تمرکز کند. کاراته کا باید هنگام تکنیک زدن هم قدرت و هم سرعت خود را توسعه دهد. این کمر بند پایان خام و مبتدی بودن به حساب آمده و کاراته کا شروع به در دست گرفتن و تحت کنترل گرفتن زندگی، بدن و محیط اطراف خود میکند. همچنین به معنای شروع تابش آفتاب کیوکوشین کاراته به روح و جسم کاراته کا میباشد.

سبز (کیو ۴-۳): به معنی احساسات و درک احساسات دیگران میباشد. این درجه اولین درجه در سطح پیشرفته کیوکوشین میباشد و مانند این است که کیوکوشین را از ابتدا شروع کرده اید ولی با دیدگاهی متفاوت یک کمر بند سبز با درجات بالاتر مبارزه میکند تا توانایی و قابلیت های خود را افزایش دهد برای ارتقاء به درجات بالاتر. همچنین به معنای آغاز رویش و جوانه زدن میباشد.

قهوه ای (کیو ۲-۱): به معنی تمرین، نبوغ و نوآوری میباشد. کمر بند قهوه ای سرباز کیوکوشین است همانطور که سرباز از مملکت دفاع میکند کمر بند قهوه ای از کیوکوشین دفاع میکند. در این درجه فرد شروع به ایجاد تکنیکها و ترکیبهای مختص خود کرده و آنها را شگرد خود میکند. در این مرحله فرد تقلید و کپی برداری تکنیکها را کنار گذاشته، خود را پیدا میکند و شخصیت و تجربه فرد رشد میکند. در این مرحله ورزشکار سر به زیر و خاکی تر از قبل میشود.

مشکی : به معنی دستاورد و بهره برداری از تلاشهای انجام شده تا این مرحله میباشد. کمر بند مشکی یک شروع جدید، یک تولد دوباره و یک مرحله جدید در این سفر طولانی است. به عبارتی آغاز تاریکی و اینکه ورزشکار متوجه میشود چیز زیادی از کاراته نمیداند و در ابتدای راه است.



## ● برنامه ماهانه تمارین کلاسی کیوکوشین:

نرمش - تمرکز روی عضلات دست - بدن سازی دو به دو

نرمش - تمرکز روی عضلات پا قدرتی تعادلی - بدن سازی ماواته گوداسای

نرمش - مبارزه (مبارزه با یک دست، با دو دست، با یک پا، با دو پا، با یک دست و یک پا، با هر دودست و پا)

نرمش - تمرکز روی عضلات شکم و پهلوی و تنفس - بدن سازی ایچی اوتاگای

نرمش - دو استقامت - بدن سازی

نرمش - مبارزه ایپون کمیته، سامبون کمیته، گوان کمیته (مبارزه یک نفر با سه و پنج نفر همزمان)

نرمش - میت، کیسه و کیسه شن، استخوان، تامشی واری - بدن سازی

نرمش - کاتا - بدن سازی - دوجو کون، صحبت اخلاقی

نرمش - مبارزه - ۳، ۵، ۷، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۴۰، ۵۰، ۷۰، ۱۰۰ نفره

نرمش - تمرکز روی عضلات پا سرعتی - دو سرعت - بدن سازی

نرمش - کشش پا و ۱۸۰، تمرینات کششی - بدن سازی






نرمش - پرش و افت و خیز - میت - پشتک و وارو - بدن سازی

نرمش - مبارزه - کیهون مبارزه



- Customized for Iranian Kyokushin kais with 5 hours a week exercise. By Mahdi Karimian

• داچی - ایستادن ها

نام داچی	توضیحات	عکس
هی سوکو داچی	پاها به هم چسبیده رو به جلو میباشند.	
موسوبی داچی	از حالت هی سوکو داچی پنجه ها را $45^{\circ}$ درجه از هم باز کرده، پاشنه ها به هم چسبیده اند.	
هی کو داچی	از حالت موسوبی داچی پاشنه ها را باز کرده تا پاها بصورت موازی در بیایند.	
سوتوهاچی جی داچی (شیزن تای - فودو داچی)	از حالت هی کو داچی پنجه پا را $45^{\circ}$ درجه به بیرون باز میکنیم.	
یوی داچی	از حالت فودو داچی پاشنه ها را باز کرده تا پاها بصورت موازی هم در بیایند.	

	<p>از حالت فودو داچی پاشنه ها را <math>90^{\circ}</math> باز کرده تا پنجه ها با هم زاویه <math>90^{\circ}</math> درجه بسازند.</p>	<p>اوچی هاچی جی داچی</p>
	<p>از حالت اوچی هاچی جی داچی اندازه یک کف پا پای راست را به جلو میبریم. پاشنه پای راست باید در راستای پنجه پای چپ باشد. در این داچی وزن بدن کاملاً بین دو پا بصورت ۵۰٪ و ۵۰٪ تقسیم شده است.</p>	<p>میگی سانچین داچی</p>
	<p>از حالت سانچین داچی پای عقب را روی پنجه در خلاف جهت حرکت عقربه های ساعت میچرخانیم و پاشنه را از روی زمین بلند میکنیم، جهت بدن به سمت پای روی پنجه میباشد. در این حالت ۷۰٪ وزن روی پای عقب و ۳۰٪ وزن روی پای جلو میباشد.</p>	<p>کو کوسو داچی</p>
	<p>از حالت اوچی هاچی جی داچی اندازه یک کف پا پای چپ را به جلو میبریم. پاشنه پای چپ باید در راستای پنجه پای راست باشد. در این داچی وزن بدن کاملاً بین دو پا بصورت ۵۰٪ و ۵۰٪ تقسیم شده است.</p>	<p>هیداری سانچین داچی</p>
	<p>از حالت سانچین داچی پای عقب را روی پنجه در جهت حرکت عقربه های ساعت میچرخانیم و پاشنه را از روی زمین بلند میکنیم، جهت بدن به سمت پای روی پنجه میباشد. در این حالت ۷۰٪ وزن روی پای عقب و ۳۰٪ وزن روی پای جلو میباشد.</p>	<p>کو کوسو داچی</p>
	<p>از حالت سانچین داچی روی پنجه پا چرخیده و پاشنه پا را به حالت موازی در می آوریم.</p>	<p>مورو آشی داچی</p>



	<p>از حالت کوکوتسو داچی به اندازه یک کف پا، پای جلو را به عقب میکشیم و روی پنجه پا می ایستیم. در این داچی ۳۰٪ وزن روی پای جلو و ۷۰٪ وزن روی پای عقب متمرکز می باشد.</p>	<p>نکو آشی داچی (ایستادن گربه ای)</p>
	<p>از حالت نکوآشی داچی پای جلو را ۹۰ درجه به داخل چرخانده و کامل روی زمین میگذاریم و پای عقب را روی پنجه بلند میکنیم و حالت نیمه نشسته به بدن می دهیم در این داچی ۷۰٪ وزن روی پای جلو و ۳۰٪ روی پای عقب می باشد.</p>	<p>کاکه آشی داچی</p>
	<p>از حالت هیکو داچی پاها را به فاصله عرضی یک برابر عرض شانه و فاصله طولی دو برابر عرض شانه باز میکنیم. ۷۰٪ وزن روی پای جلو و ۳۰٪ روی پای عقب متمرکز می باشد. زاویه پای عقب ۴۵ درجه و پای جلو به موازات بدن می باشد.</p>	<p>ذن کوتسو داچی</p>
	<p>از همان حالت ذن کوتسو داچی پاها را بصورت موازی در آورده و وزن را بصورت مساوی روی دو پا تقسیم میکنیم. (ایستادن به حالت نشستن روی اسب)</p>	<p>کیا داچی (هورس استنس)</p>
	<p>از حالت کیا داچی پاها را ۴۵ درجه به سمت بیرون باز کرده تا با یکدیگر زاویه ۹۰ درجه درست کنند. (ایستادن به حالت ورزش سومو)</p>	<p>شیکو داچی (سومو استنس)</p>
	<p>ایستادن روی یک پا، قوزک پای عقب کنار زانو قرار میگیرد. (ایستادن به حالت جرثقیل)</p>	<p>سورو آشی داچی (کرین استنس)</p>

- عکس داچی ها در کیوکوشین



هیسوکو داچی



موسوبی داچی



هیکو داچی



سوتو هاچی جی داچی



اوچی هاچی جی داچی



سانچین داچی



مورو آشی داچی



کوکوتسو داچی ۷۰٪ وزن روی پای عقب - ۳۰٪ وزن روی پای جلو





نکو آشی داچی - ۸۰٪ وزن روی پای عقب و ۲۰٪ وزن روی پای جلو



کاکه آشی داچی - ۷۰٪ وزن روی پای جلو و ۳۰٪ وزن روی پای عقب



زن کوتسو داچی ۷۰٪ وزن روی پای جلو - ۳۰٪ وزن روی پای عقب



کیبا داچی (نشستن روی اسب)



شیکو داچی

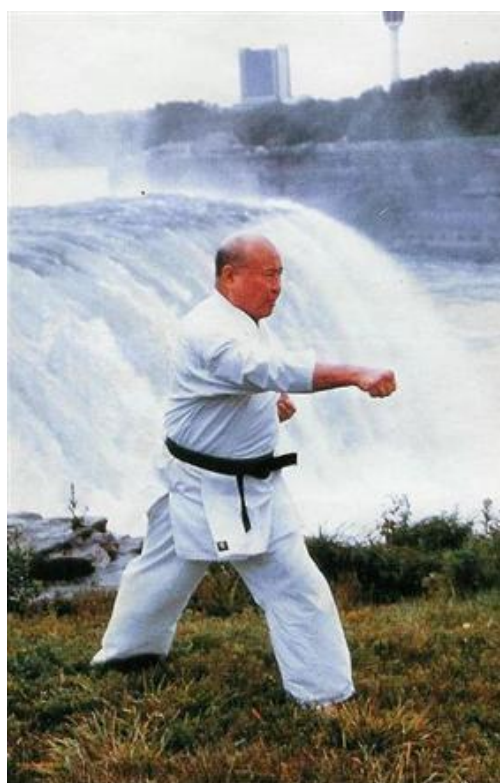


سورو آشی داچی





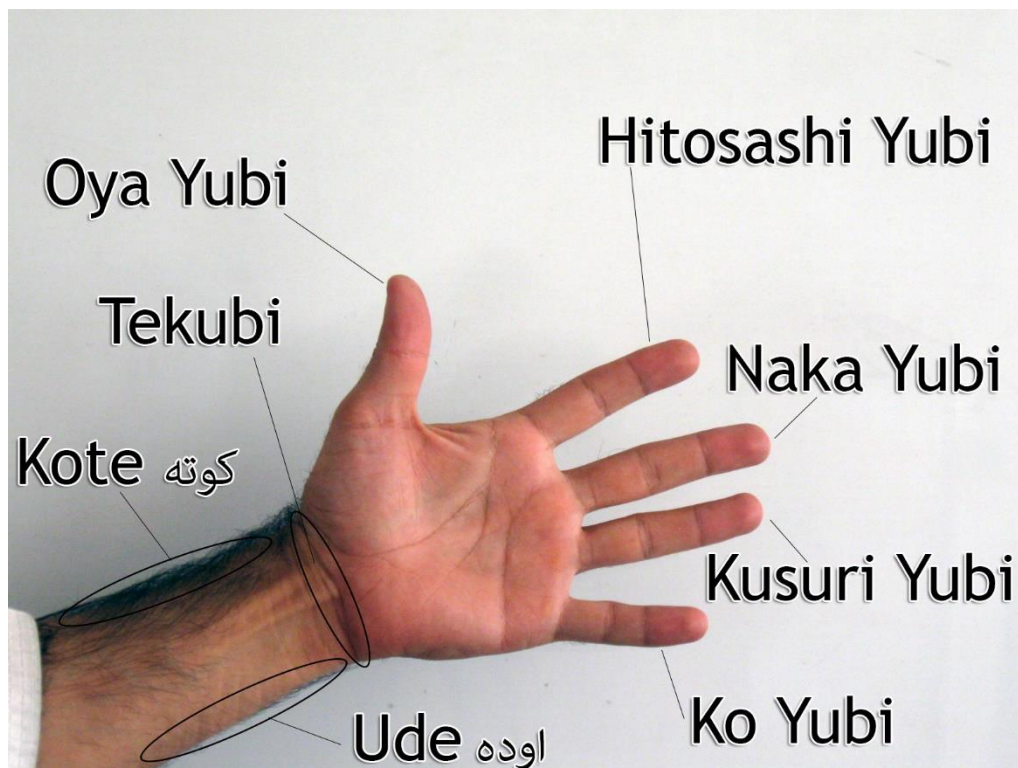
فودو داچی - یوی داچی



• آناتومی بدن و نامها







Judan

Chudan

Gedan



• واژه نامه کیوکوشین

Age	بالا رونده
Aka	قرمز
Anza	نشستن بصورت آزاد باش - راحت
Ao	آبی
Ashi	پا
Ashi barai	رد کردن پا - دفاع کردن پا
Atama	سر
Budo	راه و رسم رزم - طریقت رزم
Bunkai	تحلیل
Cha	قهوه ای
Chudan	قسمت میانی بدن
Chusoku	پنجه پا - قسمت توپی کف پا زیر انگشتان
daidaiiro	نارنجی
Dan	درجه - نوار طلایی روی کمربند مشکی
Do	مسیر - راه - طریقت
Dogi (gi)	یونیفرم تمرین
Dojo	محل تمرین - باشگاه
Fukurahagi	ساق پا
Fumiashi	قدم - گام - قدم زدن با تعویض پا
Ganmen	صورت
Gedan	قسمت پایینی بدن
Geri	لگد
Haisho	روی دست - پشت دست
Haisoku	روی پا
Haito	تیغه داخلی دست
Hajime	شروع
Hanshi	هان = الگو، شی = استاد - دان ۸ به بالا
Hantai	معکوس
Hara	شکم
Hidari	چپ

Hiji / Empi	آرنج
Hiraken	مشت باز
Hiza	زانو
Hizo	طحال
Honbu	باشگاه مرکزی کیو کوشین
Ibuki	تنفس عمیق با فشار
Ippon kumite	کمپته یک نفره
Ippon nukite	انگشت اول
Jissen kumite	مبارزه فول کنتاکت با محدودیت
Jiyu kumite	مبارزه آزاد بدون محدودیت
Jodan	قسمت فوقانی بدن
Juji	ضربداری
Kakato	پاشنه پا
Kake	قلاب کردن
Kamaete	حالت آماده مبارزه
Kancho	مسئول و مدیر کنترل کننده سازمان
Kansetsu	مفصل
Kara te	مبارزه با دست خالی
Karate ka	هنرجوی کاراته
Ken	مشت
Keiko	نوک انگشتان بصورت جمع شده
Ki	تمرکز - فکر - ذهن
Kiai	فریاد - تمرکز و جمع کردن انرژی کل بدن روی یک حرکت
Kihon waza	تکنیک های پایه
Kiuro	زرد
Kime	تمرکز
Kin	بیضه
Koken	روی میچ به حالت خمیده به داخل
Kosa	سوئیچ کردن حالت بین چپ و راست
Koshi	لگن
Kote	ساعد
Kubi	گردن

Kumite	مبارزه
Kuro	مشکی
Kyu	رده - درجه
Maai	فرجه - وقفه
Mae	جلو - روبرو
Mas Oyama ni rei	احترام به مرحوم سوسای
Mawashi	چرخشی
Mawatte	دور زدن
Midori	سبز
Migi	راست
Miken	نقطه بین دو چشم
Mokuso	مدیتیشن - تمرکز با چشم بسته
Mokuso yame	اتمام مدیتیشن - پایان تمرکز چشم باز
Momo	ران
Mushin	بدون فکر - فکر آزاد
Nakayubi	مشتی که انگشت وسط تا حدی بیرون آمده
Naname	زاویه ۴۵ درجه بصورت قطری
Naore	برگشت به حالت اولیه
Nogare	تنفس آرام برای رسیدن آرامش
Nukite	نوک انگشت
Obi	کمر بند
Oroshi	پایین رونده - رو به پایین
Osu	احترام - تایید
Osu Shitsurei shimasu	از اینکه تاخیر داشتم عذرخواهی میکنم
Otagai	همرزم - یکدیگر
Otagai ni rei	احترام به همزمان دیگر
Oyayubi	استخوان بند دوم شست در حالت مشت
Rei	احترام
Ryu	استایل - روش
Sagari	عقب کشی - رفتن به عقب
Sakotsu	ترقوه
Sanbon kumite	مبارزه سه نفره - سه مرحله ای

Sayu	چپ و راست بصورت متوالی
Seiken	مشت – دو استخوان بزرگ مشت
Seiza	نشستن
Sempai	کمر بند مشکی دان ۲و۱
Sempai ni rei	احترام به ارشد دان ۲و۱
Sensei	کمر بند مشکی دان ۴و۳
Sensei ni rei	احترام به ارشد دان ۴و۳
Shidoin	آموزنده – آموزشیار
Shihan	کمر بند مشکی دان ۵ به بالا
Shihan ni rei	احترام به ارشد دان ۵ به بالا
Shinzo	قلب
Shiro	سفید
Shita	پایین – از قسمت پایین
Shomen	قسمت جلوی دوجو
Shomen ni rei	احترام به کلاس (احترام به کیوکوشین)
Shotei	پایین ترین قسمت کف دست
Shuto	تیغه بیرونی دست
Sokuto	تیغه بیرونی پا
Sosai	بنیانگذار – رئیس مکتب
Soto	از خارج به داخل
Sune	ساق پا
Tameshiwari	شکستن اجسام سخت
Tanden	زیر ناف – مرکز ثقل بدن
Tate	مشت بصورت عمودی
Tatte	برپا – از جا بلند شدن – برخاستن یکجا
Tatte kudasai	برپا بصورت اول پای راست بعد چپ
Te	دست
Teisoku	تیغه داخلی پا
Tetsui	تیغه خارجی دست مشت شده
Tobi	پرشی
Toho	دندان ببر – دست بصورت دهان
Tsuki	مشت زدن

Tsumasaki	پنجه پا
Uchi	ضربه با دست
Ude	بازو
Ue	بالا
Uke	دفاع
Ura	برعکس - به عقب
Uraken	پشت مشت
Ushiro	پشت - عقب
Waza	تکنیک
Yame	ایست - توقف
Yasume	استراحت - آزاد باش
Yoi	آماده - حالت آماده باش
Yoko	پهلوی - جناحین - بغل - طرفین
Yubi	انگشت
Yudansha	هنرجویان کمربند مشکی

• اعداد در کیوکوشین

1 (Ichi)	2 (Ni)	3 (San)	4 (Shi / Yon)	5 (Go)
6 (Roku)	7 (Shichi / Nana)	8 (Hachi)	9 (Kyu)	10 (Jyu)
11 (Jyu Ichi)	12 (Jyu Ni)	13 (Jyu San)	14 (Jyu Shi)	15 (Jyu Go)
16 (Jyu Roku)	17 (Jyu Shichi)	18 (Jyu Hachi)	19 (Jyu Kyu)	20 (Ni Jyu)
30 (San Jyu)	40 (Yon Jyu)	50 (Go Jyu)	60 (Roku Jyu)	70 (Nana Jyu)
80 (Hachi Jyu)	90 (Kyu Jyu)	100 (Hyaku)	1000 (Sen)	10000 (Man)

45 Yon Ju Go

33 San Ju Ni

279 Ni Hyaku Nana Ju Kyu



• اصطلاحات تمرین کلاسی

<b>Hokyo</b>	Strength training e.g. Push ups	تمرین کششی
<b>Kentate</b>	Fist push ups	شنا روی دست
<b>Yubitate</b>	Finger push ups	شنا روی انگشتان
<b>Fukkin</b>	abdominal exercises / crunch / sit-up	بدنسازی شکم، دراز نشست و فیله
<b>Haikin</b>	Back extention	کشش پشت آفتاب مهتاب
<b>Sukuwatto</b>	Squat	اسکوات
<b>Sakadachi</b>	Hand standing	ایستادن روی دست
<b>Junan</b>	Stretching	کشش



## • تکنیکها در کیوکوشین

اوراکن گانمن (شومن) اوچی

اوراکن سایو اوچی

اوراکن هیزو اوچی

اوراکن اوروشی گانمن اوچی

اوراکن ماواشی اوچی

شوتو گانمن سوتو اوچی

شوتو گانمن اوچی اوچی

شوتو ساکوتسو اوچی

شوتو ساکوتسو اوچی کومی

شوتو سوتو هیزو اوچی

شوتو جودان اوچی اوکه

شوتو یو کو گانمن اوچی اوچی

شوتو ماواشی اوکه اوچی

ماواشی اوکه اوچی

شوتو اوکه اوچی

تسویی گانمن سوتو اوچی

تسویی گانمن اوچی اوچی

تسویی اوروشی اوچی

هایتو اوچی اوکه

کاکي واکه اوکه = دفاع قلابي باز کنندہ

کاکه اوکه

موروتہ اوکه اوچی

ناگاشی اوکه اوچی

اوتوشی اوکه اوچی

ساشیتہ اوکه اوچی

سو کوئی اوکه اوچی

سو کومن آواسہ اوکه

تیشو موروتہ آواسہ اوکه

تیشو کوسا اوکه

اوچی اوکه ساسائہ = کمک کنندہ

اوچی یو کو اوکه کن ساسائہ

اوچی اوکه کوتہ ساسائہ

اوچی اوکه هیجی ساسائہ

هاسامی اوچی = دفاع قیچی

جوجی اوکه

هایشو اوکه

موروتہ کوتہ اوکه

سو کوتہ ماواشی اوکه اوچی

جودان (آگه) اوکه اوچی

اوچی اوکه (اوده اوکه)

سوتو او کہ (کو تہ او کہ) اوچی

گدان بارای

اوچی او کہ گدان بارای

اوسائہ او کہ

اوی سو کی

تاتہ سو کی

شیتا سو کی

آگو سو کی

جون سو کی

کاگی سو کی

ایپون نو کیتہ اوچی

نیہون نو کیتہ اوچی

یونہون نو کیتہ اوچی کومی

جودان آگہ ہیجی آتہ اوچی

جودان ہیجی آتہ سوتو اوچی

جودان یو کو آگہ ہیجی آتہ اوچی

اوشیرو ہیجی آتہ اوچی

ہیجی آتہ اوروشی اوچی

آشی مائہ گری

آشی ماواشی گری

آشی اورا ماواشی گری

آشی توبی مائه گری

آشی توبی ماواشی گری

آشی میکازوکی گری

آشی اوتوشی گری

اوشیرو اوتوشی گری، توبی اوشیرو اوتوشی گری

انبو سن = مسیر حرکت

گو نو سن

سن نو سن

سن سن نو سن

هیکی ته

مراحل ذن: ایشین، زانشین، موشین (ذهن خالی)، موکوسو (مدیتیشن)

کاتاهای شوریتته (نقطه خط) - ناهاته

<b>Seiken chudan / Jodan tsuki</b>	Fist strike to the chudan / jodan
<b>Seiken ago uchi</b>	Fist strike to the chin
<b>Seiken Furi Uchi</b>	Hook Strike
<b>Seiken Oi Tsuki</b>	Lunge Punch
<b>Seiken Morote Tsuki</b>	Two-Handed Punch
<b>Seiken Gyaku Tsuki</b>	Reverse Punch
<b>Seiken Tate Tsuki</b>	Vertical Punch
<b>Seiken Jun Tsuki</b>	Side (corresponding) Punch
<b>Uraken ganmen uchi</b>	Back fist strike to the face
<b>Uraken sayu uchi</b>	Back fist strike to the left & right opponents
<b>Uraken hizo uchi</b>	Back fist strike to side of the stomach
<b>Uraken Oroshi Ganmen Uchi</b>	Descending Face Strike
<b>Uraken mawashi uchi</b>	Back fist roundhouse strike to the temple
<b>Shita tsuki</b>	Flipped fist strike to the middle section
<b>Tetsui Oroshi Ganmen Uchi</b>	Descending Face Strike with hammer fist
<b>Tetsui Komekami Uchi</b>	Temple Strike with hammer fist
<b>Tetsui Hizo Uchi</b>	Spleen Strike with hammer fist
<b>Tetsui Mae Yoko Uchi</b>	Forward Side Strike with hammer fist
<b>Tetsui Yoko Uchi</b>	Side Strike with hammer fist
<b>Enpi</b>	Elbow strike

<b>Shuto ganmen uchi</b>	Shuto strike to the temple
<b>Shuto sakotsu uchi</b>	Shuto down strike to the collarbone
<b>Shuto sakotsu uchi komi</b>	Shuto forward strike to the collarbone
<b>Shuto uchi uchi</b>	Shuto outward strike to the temple or neck
<b>Shuto hizo uchi</b>	Shuto strike to the spleen/abdomen
<b>Shuto Yoko Ganmen Uchi</b>	Side Face Strike
<b>Nihon Nukite</b>	Two-Fingered Spear Hand
<b>Yonhon Nukite</b>	Four-Fingered Spear Hand
<b>Shotei Uchi</b>	Palm Heel Strike
<b>Hiji Ate</b>	Elbow Strike
<b>Mae Hiji Ate</b>	Forward Elbow Strike
<b>Age Hiji Ate</b>	Rising Elbow Strike
<b>Ushiro Hiji Ate</b>	Backwards Elbow Strike
<b>Oroshi Hiji Ate</b>	Descending Elbow Strike
<b>Jodan uke</b>	Upper block
<b>Soto uke</b>	Middle section from outside to inside
<b>Uchi uke</b>	Middle section from inside to outside
<b>Gedan barai</b>	Lower block
<b>Kosa uke</b>	Uchi uke & gedan barai at a same time
<b>Morote Chudan Uchi Uke</b>	Two-Handed Middle Area Inside Block
<b>Mawashi uke</b>	Roundhouse block
<b>Shuto mawashi uke</b>	Shuto roundhouse block
<b>Juji Uke</b>	Crossed Block
<b>Kake Uke</b>	Hooked Block
<b>Shotei Uke</b>	Palm Heel Block
<b>Enkei gyaku tsuki</b>	Reverse strike with circular motion block on Zenkutsu dachi stance
<b>Mae keage</b>	Front upper kick with no knee snap
<b>Hiza geri</b>	Knee kick
<b>Kin geri</b>	Groin kick
<b>Mae geri</b>	Front snap kick
<b>Yoko keage</b>	Side upper kick with no knee snap
<b>Kansetsu geri</b>	Knee joint kick
<b>Yoko geri</b>	Side kick
<b>Ushiro geri</b>	Back kick
<b>Uchi mawashi geri</b>	Roundhouse kick with no knee snap outward
<b>Soto mawashi geri</b>	Roundhouse kick with no knee snap inward
<b>Mawashi geri</b>	Roundhouse kick
<b>Ushiro mawashi geri</b>	Spinning roundhouse kick
<b>Kakato otoshi</b>	ax kick
<b>Domawashi kaiten geri</b>	Suicidal jumping spin kick
<b>Tobi geri</b>	Jumping kick
<b>Tobi Mae Geri</b>	Jumping Front Kick
<b>Nidan geri</b>	Jumping kick with shuffle legs



<b>Awasete Ippon</b>	Adds Up to One Point
<b>Shomen</b>	Front
<b>Shushin</b>	Referee
<b>Seiza</b>	Sit down
<b>Kamaete</b>	On guard
<b>Yame</b>	Stop
<b>Shiro</b>	White
<b>Genten</b>	Penalty
<b>Genten ichi</b>	Minus 1 point
<b>Rei</b>	Bow
<b>Otagai</b>	Each other
<b>Mawatte</b>	Turn
<b>Hajime</b>	Start
<b>Aka</b>	Red
<b>Kachi</b>	Win
<b>Chui</b>	Warning
<b>Genten ni</b>	Minus 2 point
<b>Genten san = shikkaku</b>	Minus 3 point = disqualified
<b>Hantei onegai shimasu</b>	Please give the judgment
<b>Hantei</b>	Decision / Judgement
<b>Waza ari</b>	Half point
<b>Zokko</b>	Continue / Resume Fighting
<b>Akushu</b>	Shake hands
<b>Ippon</b>	One Point / Knock out = fight ends
<b>Encho</b>	Overtime Round (extension)
<b>Fukushin</b>	Corner Judge (assistant referee)
<b>Fukushin Shugo</b>	Referees' Conference
<b>Hikiwake</b>	Draw, Tie
<b>Senshukun Taikai</b>	Championship Tournament
<b>Shikaku</b>	Disqualification
<b>- Warning technique (chui) -</b>	
<b>Ganmen oda</b>	Face punch
<b>Tsukami</b>	Grabbing
<b>Kinteki geri</b>	Groin kick
<b>Nage</b>	Throwing
<b>Oshi</b>	Push
<b>Kake</b>	Hook
<b>Kansetsu geri</b>	Knee joint kick
<b>Atama wo tsuketeno kogeiki</b>	Attach with head on opponent
<b>Senaka / Sekizui eno kogeiki</b>	Strike to the back / spinal area
<b>Taoreta aite eno kogeiki</b>	Attack to the downed opponent
<b>Waza no kake nige</b>	Throwing technique for escape purpose
<b>Seni soshitsu</b>	Lost of intent to fight



## • پنج اصل دفاعی کاراته (Uke No Go Gensoku)

۱. تن ائی (تن شین): تائی ساباکی، رقص پا، چرخیدن دور حریف، جاخالی دادن، جابجایی بدن، عقب کشی رو به حریف
۲. ریو سوی: رد کردن ضربات حریف به نرمی، بدون وارد کردن ضربه به او، تغییر جهت ضربه حریف
۳. کوشین: دفاع نرم و حمله، جابجایی سریع همراه با رد کردن ضربات حریف، عقب کشی و نفوذ
۴. راکا: دفاع سخت و حمله، خنثی کردن ضربه حریف با او که قوی یا زدن ضربه محکم به اندام ضربه زننده وی
۵. هان گکی: دفاع با حمله، دآشی، دفع ضربه حریف با زدن ضربه همزمان، زدن ضربه ای که باعث دفع حمله او شود

## • اسامی کاتاها در کیوکوشین

Taikyoku sono ichi	Taikyoku sono ni	Taikyoku sono san
All Taikyoku Kata has Ura (Reverse = spin)		
Sokugi Taikyoku sono ichi	Sokugi Taikyoku sono ni	Sokugi Taikyoku sono san
Pinan sono ichi, ni, san	Pinan sono yon	Pinan sono go
All Pinan Kata has Ura (Reverse = spin)		
Sanchin	Yantsu	Tsuki no Kata
Gekisai dai	Gekisai sho	Tensho
Saifa	Seienchin	Garyu
Seipai	Kanku	Sushiho
Tekki sono ichi	Tekki sono ni	Tekki sono san
Bo kihon sono ichi	Juji Kata no kata	Juji keri no Kata
Chion	Nunchaku kihon sono ichi	Tonfa kihon sono ichi
Bassai dai	Soki	Taizan

• کاتاهای کیو کوشین

توضیحات چرخش ها:

چ ۱	چرخش ۹۰ درجه با پای چپ به جهت پاد ساعت گرد، پای راست ثابت
چ ۲	چرخش ۱۸۰ درجه با پای راست به جهت ساعت گرد، پای چپ ثابت
چ ۳	چرخش ۲۷۰ درجه با پای چپ به جهت پاد ساعت گرد، پای راست ثابت

اجرای کاتاها

۱- تای کیوکو سونو ایچی		
۱-	فودو داچی	
۲-	یوی	
۳-	چ ۱ هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته گدان بارای	
۴-	اوی میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته چودان سوکی	
۵-	چ ۲ میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته گدان بارای	
۶-	اوی هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته چودان سوکی	
۷-	چ ۱ هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته گدان بارای	
۸-	اوی میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته چودان سوکی	
۹-	اوی هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته چودان سوکی	
۱۰-	اوی میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته چودان سوکی، کیای	
۱۱-	چ ۳ هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته گدان بارای	
۱۲-	اوی میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته چودان سوکی	
۱۳-	چ ۲ میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته گدان بارای	
۱۴-	اوی هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته چودان سوکی	
۱۵-	چ ۱ هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته گدان بارای	

۱۶-	اوی میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته چودان سوکی
۱۷-	اوی هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته چودان سوکی
۱۸-	اوی میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته چودان سوکی، کیای
۱۹-	چ ۳ هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته گدان بارای
۲۰-	اوی میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته چودان سوکی
۲۱-	چ ۲ میگی آشی ذنکوتسوداچی میگی ته گدان بارای
۲۲-	اوی هیداری آشی ذنکوتسوداچی هیداری ته چودان سوکی

۲۳- تای کیو کو سونو ایچی

۱- یوی

۲-

۳-

۴-

## • شرایط احراز کمربند هنرجوها

با توجه به اینکه هر مربی سطح متفاوتی از توانمندی را از هنرجویان خود انتظار دارد، لذا با توجه به شرایط کلاس، میزان سختی تمرینات، تعداد ساعات تمرین در هفته، شرایط اقلیمی، سطح فنی و استقامتی میانگین هنرجویان، انگیزه و هدف هنرجویان و سن آنها میبایستی شرایط خاص خود را تدوین کرده و در اجرای آن مصمم باشد تا کلاس هدفمند پیش رود. ازینرو این شرایط صرفاً برای کلاس و هنرجویان مؤلف این جزوه تأمین و تدوین شده و عمومیت ندارد.

توانمندیهای مورد نیاز	درجه	احراز کمربند
<ol style="list-style-type: none"> <li>۱. اتیکت: اصول ورود و خروج از کلاس، ایستادن سر درجه</li> <li>۲. ترمینولوژی: کاراته، شمارش ۱ تا ۱۰، اوس</li> <li>۳. کیهون: -</li> <li>۴. کاتا: -</li> <li>۵. کمیت: -</li> <li>۶. مهارت: -</li> <li>۷. داچی: یوی داچی</li> <li>۸. تامشی واری: -</li> </ol>	کیو ۱۰	سفید به نارنجی
<ol style="list-style-type: none"> <li>۱. زمان: حداقل ۱ ماه از اخذ کمربند نارنجی گذشته باشد</li> <li>۲. اتیکت: ایستادن به حالت یوی داچی و ادای احترام (اوس)</li> <li>۳. ترمینولوژی: جودان، چودان، گدان، یامه، هاجیمه، کیای، دوجو، دوگی، کاراته کا، گری، کیهون، کاتا، کمیت، شیهان، سوکی، ایپون کاراته، آشی، آگو</li> <li>۴. کیهون: آگو اوچی، شیتا اوچی، چودان مائه گری، گدان ماواشی گری، هیداری کامائه یوی، کامایت، گدان بارای، آگه اوکه (جودان اوکه)، سوکی (تسوکی)</li> <li>۵. کاتا: -</li> <li>۶. کمیت: مبارزه با ۱ نفر به انتخاب مربی دو دقیقه</li> <li>۷. مهارت: معلق زدن ۳ عدد، شنا ۲ عدد، اسکوات ۲۰ عدد، شکم ۲ عدد، ضربه به میت آگو، شیتا، مائه گری، ماواشی گری هر کدام ۶ عدد، آویزان شدن بارفیکس ۵ ثانیه، کیای و فرمان دادن تکنیک، دویدن به پشت، لی لی هر پا ۵ ثانیه</li> <li>۸. داچی: ذنکوتسو داچی</li> <li>۹. تامشی واری: -</li> </ol>	کیو ۹	نارنجی با یک نوار مشکی
<ol style="list-style-type: none"> <li>۱. زمان: حداقل ۲ ماه از اخذ کمربند نارنجی گذشته باشد</li> <li>۲. اتیکت: بدون اجازه از کلاس خارج نشوید، جویدن آدامس و خوردن خوراکی در کلاس ممنوع است، هنگام ورود به کلاس اوس داده پشت به کلاس نشسته و به حالت موکوسو چشمها را میبندید تا اجازه ورود صادر شود</li> <li>۳. ترمینولوژی: شمارش ژاپنی ۱-۲۰، مائه، ماواشی، اوشیرو، سن سی، سمپای، موکوسو، سوکو، سیکن</li> </ol>	کیو ۸	نارنجی به آبی

		<p>۴. <b>کیهون:</b> جودان مائه گری، جودان ماواشی گری، اوچی اوکه، سوتو اوکه، مائه که آگه، اوچی کاکاتو گری، سوتو کاکاتو گری، اوشیرو گری</p> <p>۵. <b>کاتا:</b> تای کیوکو سونو ایچی</p> <p>۶. <b>کمیت:</b> مبارزه با ۲ نفر به انتخاب مربی هر کدام دو دقیقه</p> <p>۷. <b>مهارت:</b> معلق زدن ۵ عدد، شنا ۵ عدد، اسکوات ۳۰ عدد، شکم ۱۰ عدد، لی لی هر پا ۱۰ ثانیه، توانایی بالانس روی دیوار ۳ ثانیه، پل زدن ۱ ثانیه</p> <p>۸. <b>داچی:</b> کیبا داچی، ذنکوتسو داچی ماواته</p> <p>۹. <b>تامشی واری:</b> -</p>
آبی با یک نوار مشکی	کیو ۷	<p>۱. <b>زمان:</b> حداقل ۲ ماه از اخذ کمر بند آبی گذشته باشد</p> <p>۲. <b>اتیکت:</b> سه ساعت قبل از تمرین از صرف غذا خودداری نمایید، مثانه و معده خود را هنگام تمرین خالی نگهدارید، از خوردن سیر و پیاز در روزهای تمرین خودداری نمایید</p> <p>۳. <b>ترمینولوژی:</b> اوبی، ری، نی، ساباکی، وازا، شوتو، هیجی، هیزا، اوچی، سوتو</p> <p>۴. <b>کیهون:</b> شوتو سوتو اوچی، شوتو اوچی اوچی، شوتو هیزو اوچی، یوکو گری</p> <p>۵. <b>کاتا:</b> تای کیوکو سونو نی</p> <p>۶. <b>کمیت:</b> مبارزه با ۲ نفر به انتخاب مربی هر کدام دو دقیقه</p> <p>۷. <b>مهارت:</b> معلق زدن ۷ عدد، شنا ۷ عدد، اسکوات ۴۰ عدد، شکم ۱۵ عدد، لی لی هر پا ۱۵ ثانیه، توانایی بالانس روی دیوار ۵ ثانیه، توانایی پل زدن ۱ ثانیه</p> <p>۸. <b>داچی:</b> هیداری سانچین داچی، میگی سانچین داچی، ساگاری ذنکوتسو داچی</p> <p>۹. <b>تامشی واری:</b> شکستن چوب با کف پا</p>
آبی به زرد	کیو ۶	<p>۱. <b>زمان:</b> حداقل ۴ ماه از اخذ کمر بند آبی گذشته باشد</p> <p>۲. <b>اتیکت:</b> بستن کمر بند، پاسخ هر فرمان با اوس بلند، هنگام ضربه زدن به درجات بالاتر اوس بدهید، ناخنهای دست و پای خود را کوتاه نگهدارید، از پوشیدن انگشتر و گردنبند در کلاس خودداری نمایید</p> <p>۳. <b>ترمینولوژی:</b> شمارش ژاپنی ۱-۳۰، سونه، چوسوکو، هایسوکو، تیسوکو، کاکاتو، سوکوتو، کین</p> <p>۴. <b>کیهون:</b> کین گری، اوشیرو کین گری، (۱) ذنکوتسو داچی گدان بارای (۲) چودان سوکی (۳) جودان سوکی (۴) ماواته</p> <p>۵. <b>کاتا:</b> تای کیوکو سونو سان</p> <p>۶. <b>کمیت:</b> مبارزه با ۳ نفر به انتخاب مربی هر کدام دو دقیقه</p> <p>۷. <b>مهارت:</b> ۱۸۰ درجه پا باز وسط، چرخ و فلک، معلق زدن ۱۰ عدد، شنا ۱۰ عدد، اسکوات ۵۰ عدد، شکم ۲۰ عدد، لی لی هر پا ۲۰ ثانیه، بالانس روی دیوار ۱۰ ثانیه، پل زدن ۳ ثانیه</p> <p>۸. <b>داچی:</b> کوکوتسو داچی</p> <p>۹. <b>تامشی واری:</b> شکستن چوب با ساعد دست</p>
زرد با یک نوار	کیو ۵	<p>۱. <b>زمان:</b> حداقل ۳ ماه از اخذ کمر بند زرد گذشته باشد</p> <p>۲. <b>اتیکت:</b> مراعات حریفهای ضعیفتر و درجات پایینتر را بکنید، هنگامی که با تاخیر وارد کلاس میشوید اوس داده پشت به کلاس اسکوات میروید تا ارشد اجازه ورود صادر نماید</p>

		<p>۳. <b>ترمینولوژی:</b> اوده، کوته، ساکوتسو، سونه، آتام، کوبی، تتسویی، تیشو، هایتو</p> <p>۴. <b>کیهون:</b> هیچی آگه آته، هیچی اوروشی، موروته سوکی، اوچی اوکه گدان بارای، اوراکن شومن، اوراکن سایو، اوراکن هیزو، اوراکن ماواشی، اوراکن اوروشی گانمن اوچی، شوتو ساکوتسو اوچی، شوتو ساکوتسو اوچی کومی، یوکو گری که آگه، (۱) ذنکوتسوداچی گدان بارای (۲) اوچی اوکه (۳) سوتو اوکه (۴) ماواته</p> <p>۵. <b>کاتا:</b> سوکوگی تای کیوکو سونو ایچی</p> <p>۶. <b>کمیت:</b> مبارزه با ۳ نفر به انتخاب مربی هرکدام دو دقیقه</p> <p>۷. <b>مهارت:</b> شنا ۱۳ عدد، اسکوات ۵۵ عدد، شکم ۲۵ عدد، لی لی هر پا ۲۵ ثانیه، بالانس روی دیوار ۱۵ ثانیه، پل زدن ۵ ثانیه، حرکت تعادلی پا بالا ۵ ثانیه، نشست زانو جلو صاف و بلند کردن باسن از زمین، سر و ساعد روی زمین و بالانس حفظ تعادل، چهارزانو نشستن به حالت ذن و بلند کردن بدن از روی زمین</p> <p>۸. <b>داچی:</b> هیسوکو داچی، موسوبی داچی</p> <p>۹. <b>تامشی واری:</b> شکستن چوب با ساق پا</p>
زرد به سبز	کیو ۴	<p>۱. <b>زمان:</b> حداقل ۶ ماه از اخذ کمر بند زرد گذشته باشد</p> <p>۲. <b>ایتیکت:</b> حفظ دوجو کون</p> <p>۳. <b>ترمینولوژی:</b></p> <p>۴. <b>کیهون:</b></p> <p>۵. <b>کاتا:</b> کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو نی، کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو سان، کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو یون، کاتای تای کیوکو سونو ایچی اورا، کاتای تای کیوکو سونو نی اورا، کاتای تای کیوکو سونو سان اورا</p> <p>۶. <b>کمیت:</b> مبارزه با ۶ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۷. <b>مهارت:</b> ۱۸۰ درجه پا باز از طرفین، تایتانی، بالانس روی دیوار ۳۰ ثانیه، پل ۱۵ ثانیه، آرنج زیر زانو و حفظ تعادل روی کف دست، دوزانو خوابیدن و بلند شدن به حالت نشست در همان حالت</p> <p>۸. <b>داچی:</b></p> <p>۹. <b>تامشی واری:</b></p>
سبز با یک نوار	کیو ۳	<p>۱. <b>زمان:</b> حداقل ۴ ماه از اخذ کمر بند سبز گذشته باشد</p> <p>۲. <b>کاتا:</b> کاتای تاته تای کیوکو سونو ایچی، تاته تای کیوکو سونو نی، تاته تای کیوکو سونو سان</p> <p>۳.</p>
سبز به قهوه ای	کیو ۲	<p>۱. <b>زمان:</b> حداقل ۹ ماه از اخذ کمر بند سبز گذشته باشد</p> <p>۲. <b>مهارت:</b> اسکلوپ سر، تایتانی بدون دست (دست روی پاها)، آرنج زیر شکم و حفظ تعادل روی کف دست</p> <p>۳. <b>کمیت:</b> مبارزه با ۱۰ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۴. <b>کاتای پینان سونو ایچی</b></p> <p>۵. <b>کاتای پینان سونو نی</b></p> <p>۶. <b>کاتای پینان سونو سان</b></p> <p>۷. <b>کاتای پینان سونو یون</b></p>

		<p>۸. کاتای پینان سونو گو</p> <p>۹. کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو ایچی اورا</p> <p>۱۰. کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو نی اورا</p> <p>۱۱. کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو سان اورا</p> <p>۱۲. کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو یون اورا</p> <p>۱۳. شوتو ماواشی اوکه</p> <p>۱۴. ماواشی اوکه</p> <p>۱۵.</p>
قهوه ای با یک نوار	کیو ۱	۱۶. زمان: حداقل ۶ ماه از اخذ کمر بند قهوه ای گذشته باشد
قهوه ای به مشکی	شو دان	<p>۱. زمان: حداقل ۱ سال از اخذ کمر بند قهوه ای گذشته باشد</p> <p>۲. مهارت: راه رفتن یا ایستادن روی دست ۵ ثانیه، پا روبرو اسکوات کامل</p> <p>۳. کمیت: مبارزه با ۱۵ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۴. کاتای سوکی نو کاتا</p> <p>۵. کاتای گکی سای دای</p> <p>۶. کاتای گکی سای شو</p> <p>۷. کاتای پینان سونو ایچی اورا</p> <p>۸. کاتای پینان سونو نی اورا</p> <p>۹. کاتای پینان سونو سان اورا</p> <p>۱۰. کاتای پینان سونو یون اورا</p> <p>۱۱. کاتای پینان سونو گو اورا</p>
مشکی دان ۱ به دان ۲	نی دان	<p>۱. زمان: حداقل ۲ سال از اخذ کمر بند مشکی گذشته باشد</p> <p>۲. کمیت: مبارزه با ۲۱ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۳. کاتای سانچین</p> <p>۴. کاتای یانتسو</p> <p>۵. کاتای تنشو</p> <p>۶. تاته کاتا تای کیوکو سونو ایچی تا سوکوگی تای کیوکو سونو یون</p>
مشکی دان ۲ به دان ۳	سان دان	<p>۱. زمان: حداقل ۳ سال از اخذ دان ۲ گذشته باشد</p> <p>۲. کمیت: مبارزه با ۲۸ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۳. کاتای ان تنشو</p> <p>۴. کاتای سای ها (سایفا)</p> <p>۵. کاتای سی پای</p>
مشکی دان ۳ به دان ۴	یون دان	<p>۱. زمان: حداقل ۴ سال از اخذ دان ۳ گذشته باشد</p> <p>۲. کمیت: مبارزه با ۳۶ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۳. کاتای گاریو</p> <p>۴. کاتای سی ین چین</p> <p>۵. کاتای کانکو</p>
مشکی دان ۴ به دان ۵	گو دان	۱. زمان: حداقل ۵ سال از اخذ دان ۴ گذشته باشد

۲. کمیته: مبارزه با ۴۵ نفر به انتخاب مربی

۳. کاتای سوشی هو

۴. کاتای سانچین تنشو

۵. کاتای بو کاتا سونو ایچی

۶. کاتای بو کاتا سونو نی

۷. کاتای بو کاتا سونو سان

۸. کاتای بو کاتا سونو یون

۹. کاتای بو کاتا سونو گو

۱۰. کاتای تکی سونو ایچی

۱۱. کاتای تکی سونو نی

۱۲. کاتای تکی سونو سان





Kicking combinations: れんげり (*ren geri*)

- Basic one-step sparring: 基本一本組手 (きほんいっぽんくみて, *kihon ippon kumite*)
- Three-step sparring: 三本組手 (さんぽんくみて, *sanbon kumite*)
- Five-step sparring: 五本組手 (ごほんくみて, *gohon kumite*)
- Semi-free style sparring: 地涌いっぽん組手 (じゅいっぽんくみて, *jiyu ippon kumite*)
- Free-style sparring: 地涌組手 (じゅくみて, *jiyu kumite*)
- Reaction sparring: 開始一本組手 (かいしいっぽんくみて, *kaishi ippon kumite*)
- Vertical knife hand block: たてしゅとうけ (*tate shuto uke*)
- Sweeping block: ながしうけ (*nagashi uke*)
- Back Hand block: はいしゅうけ (*haishu uke*)
- Elbow block: えんぴうけ (*enpi uke*)
- Throw: 投げなげ (*nage*)
- Thrust: けこみ (*kekomi*) Wedge block: かけわけうけ (*kakewake uke*)
- Form starting point: えんぶせん (*enbusen*)
- Chi: き (*ki*)
- Cross-legged sitting position: あんざ (*anza*)
- Focus: 決めきめ (*kime*)
- Wrist: てくび (*tekubi*)
- Throat: 喉 (のど, *nodo*)
- Abdomen: ふくぶ (*fukubu*)
- One more time: もう一度 (もういちど, *mou ichi do*)
- Attention: きおつけ (*kiotsuke*)
- Hello: こんにちは (*konnichiwa*)
- Yes: はい (*hai*)
- No: いいえ (*iie*)
- Please: どうぞ (*douzo*), this also means "go ahead"
- Thank you (informal): ありがとう (*arigatou*)
- Straight punch: からつき (*kara tsuki*)
- Stepping punch: おいつき (*oi tsuki*)
- Front hand punch: きざみつき (*kizami tsuki*)
- Reverse punch: ぎゃくつき (*gyaku tsuki*)
- Hook punch: かぎつき (*kagi tsuki*)
- Two punch combo: れんつき (*ren tsuki*)

- Hammer fist: てついうち (*tetsui uchi*)
- Back fist: うらけんうち (*uraken uchi*)
- Ridge hand: はいとうち (*haito uchi*)
- Knife hand: しゅとうち (*shuto uchi*)
- Spear hand: ぬきて (*nukite*)
- Elbow strike: えんぴうち (*enpi-uchi*)
- Reverse elbow strike: うしろえんぴうち (*ushiro enpi uchi*)
- Return hands to ready position: ひきて (*hikite*)
- Fumikomi geri: Stomping kick
- Teisho Uchi: Palm Heel Strike
- Haisho
- Hiza Age Ate: Rising Knee Strike
- Hiraken Uchi: Foreknuckle Strike
- Ensho: Back of the heel
- Jiku Ashi: Pivot leg
- Tsumasaki: Toe tips
- Naiwan: Back of Arm
- Wan: Arm
- Kaishu: Open hand
- Ren tsuki: Double punch
- San tsuki: Triple punch
-