



4 DAN

UMIĘTNOŚCI WSTĘPNE

Techniki wykorzystania wielofunkcyjnej pałki obronnej typu TONFA

1. techniki podstawowe:
 - a) chwyt pałki: za rękkość, za ramię krótkie, za ramię długie, podwójny za rękkość i ramię długie, podwójny za ramię krótkie i ramię długie
 - b) przechwyty pałki: rękkość - ramię krótkie - rękkość, rękkość - ramię długie - rękkość
 - c) wyciąganie pałki: za ramię krótkie, za rękkość przodem, za rękkość tyłem
 - d) pozycje z pałką: gotowości, obronna z chwytem pojedynczym (za rękkość, za ramię krótkie) obronna z chwytem podwójnym (za rękkość i ramię długie, za ramię krótkie i ramię długie)
 - e) bloki wykonywane pałką: chwyt pojedynczy za rękkość (górnym, wewnętrznym, zewnętrznym, dolnym, dolnym z zagarnięciem), chwyt podwójny za rękkość lub ramię krótkie i ramię długie (górnym, wewnętrznym, zewnętrznym, dolnym)
 - f) techniki wymuszenia dystansu za pomocą pałki „omiatanie”: poziome, pionowe, mieszane („ósemka”)
 - g) techniki uderzeń: chwytem za ramię krótkie (z góry, okrężne do wewnątrz, okrężne na odlew, w dół), chwytem za rękkość - obrotowe i bez przemieszczenia pałki (z góry, okrężne do wewnątrz, okrężne na odlew, w dół), chwytem oburącz: za rękkość i ramię krótkie oraz ramię krótkie i ramię długie (w przód, wewnętrzne, zewnętrzne, w dół)
2. techniki obezwładniające:
 - a) krępowanie ruchów ramion: obchwyty na ramionach z tyłu, obchwyty karku
 - b) techniki dźwigni - sprowadzanie do parteru: łokciowa z przodu, łokciowa z tyłu, na ugięte ramię z tyłu - 2 warianty, na ugięte ramię z przodu, blokada barku z przodu, blokada barku z tyłu
 - c) techniki dźwigni transportowych: na ugięte ramię z tyłu - 2 warianty, „nożycowa” na stawy nadgarstka, „naciskowa” na przedramię
3. podnoszenie obezwładnionego z parteru
4. pokonywanie czynnego oporu - odrywanie od przedmiotów: dźwignią „nożycową” na stawy nadgarstka, dźwignią na ugięte ramię z przodu, dźwignią na ugięte ramię z tyłu, duszeniem z tyłu
5. usuwanie z pojazdu osób stawiających opór: dźwignią „nożycową” na stawy nadgarstka, dźwignią łokciową tyłem, dźwignią na ugięte ramię z tyłu

RENZOKU - WAZA

Zmiana techniki dźwigni:

1. A: chwyt prawą ręką z przodu za kołnierz MAE - ERI - DORI / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari)
O: blok UCHI - UKE (migi) / dźwignia GYAKU - KANNUKI - GATAME (migi) z chwytem za gardło / rzut O - SOTO - GARI / dźwignia KUZURE - MAE - UDE - GARAMI (migi) / obrotem w lewo przetoczenie przeciwnika na brzuch / dźwignia GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI (migi) w dosiadzie / wejście lewym przedramieniem na szyję / obrotem w lewo na lewym kolanie podniesienie przeciwnika do siadu i dalszym obrotem do stania / zwolnienie chwytu za szyję / zablokowanie lewego zgięcie łokciowego wejściem lewej ręki od zewnątrz / transportowanie
2. A: chwyt oburącz za ręce z przodu RYOTE - DORI
O: uwolnienie lewej ręki przez zerwanie chwytu wejściem prawej ręki na prawą rękę przeciwnika / dźwignia KANNUKI - GATAME (migi) / zwrot z prawo / zwrot w lewo - rzut KUZURE - KOTE - GAESHI / dźwignia KUZURE - KOTE - GARAMI (migi) / przetoczenie przeciwnika na brzuch obrotem w prawo z przejściem na lewe kolano / zablokowanie prawego ramienia przeciwnika kolanami / dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME (hidari)

Obrona przed kontrowaniem rzutów:

1. A1: chwyt prawą ręką za kołnierz z tyłu / A2: uderzenie SHOTEI - AGO - UCHI (hidari)
O: obrotem w prawo przeniesienie prawego ramienia nad ręką przeciwnika - zerwanie chwytu / wejście do rzutu **KOTE - GAESHI** / A2 / uchylając głowę przechwyt lewej ręki przeciwnika / zakrok lewą nogą / rzut **TENBIN - NAGE** z zejściem na prawe kolano / uderzenie SHUTO - OROSHI - UCHI (migi) w szyję przeciwnika
2. A1: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari - migi) / A2: zakrok lewą nogą - chwyt lewą ręką za prawą rękę z odciągnięciem w tył
O: blok UCHI - UKE (migi - hidari) z przechwytem prawej ręki przeciwnika / uderzenie SHOTEI - JODAN - TSUKI (migi) / przeniesienie prawego ramienia przeciwnika w dół - przechwyt prawą ręką / wejście do rzutu **SHIHO - NAGE** / A2 / przejście pod prawym ramieniem przeciwnika za jego plecy / rzut **USHIRO - KATA - OTOSHI** / uderzenie SEIKEN - OROSHI - TSUKI (migi) w głowę z kłękami lewym kolaniem na przeciwniku
3. A1: kopnięcie MAE - GERI (migi, oi) - uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi, oi) / A2: obniżenie tułowia z odchyleniem w tył
O: zbiecie URA - GEDAN - UKE (hidari) ze zwrotem w prawo / blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem prawej ręki przeciwnika / uderzenie URAKEN - AGO - UCHI (hidari) pod prawym ramieniem przeciwnika / wejście do rzutu **TENBIN - NAGE** / A2 / skrętem w prawo wejście oburącz na prawą nogę przeciwnika / **obalenie pchnięciem biodra w tył** / uderzenie HIGI - OROSHI - UCHI (migi) w krocze / uderzenie URA - SEIKEN - MAWASHI - GANMEN - UCHI (migi) w głowę / uderzenie SHOTEI - OROSHI - TSUKI (migi) w korpus / podparciem na prawej ręce przetrzucenie prawej nogi przeciwnika w prawo / przeniesienie lewej nogi w przód / podnosząc się - kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę
4. A1: uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (migi - hidari) / A2: chwyt lewą ręką za nadgarstek - prawą za łokieć - obrotem w lewo wyjście pod ręką w tył - próba wejścia do dźwigni na staw łokciowy
O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari - migi) / chwyt lewą ręką za kark - prawą za prawe ramie przeciwnika - skręt w lewo / wejście do rzutu **MUKAE - DAOSHI** / A2 / zejście do parteru / zastawienie lewą nogą lewej nogi przeciwnika / **obalenie kopnięciem YOKO - GERI (migi) w zgięcie kolanowe lewej nogi przeciwnika** / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w krocze przeciwnika / przewrót w tył przez bark / powstanie do pozycji obronnej

5. A1: kopnięcie YOKO - GERI (migi, chudan) - uderzenie URA - HIJI - MAWASHI - UCHI (migi)
A2: obrót w lewo pod prawym ramieniem broniącego się
O: blok GEDAN - UKE z zejściem lewo skos / blok MAE - ZENWAN - UKE z przechwytem prawej ręki przeciwnika / uderzenie SEIKEN - AGO - UCHI (hidari) / wejście do rzutu **USHIRO - KATA - OTOSHI** / A2 / **obalenie dociskiem prawego ramienia przeciwnika w dół** / zablokowanie prawego ramienia kolanami / dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME (hidari)
6. A1: chwyt za ręce z tyłu / A2: odejście obrotem w lewo
O: uwolnienie z chwytu wejściem pod lewe ramię przeciwnika / wejście do rzutu **JUJI - GARAMI** / A2 / rzut **MOROTE - GARI** / zablokowanie obu stóp pod pachami / uniesienie przeciwnika / obrotem w prawo przetoczenie na brzuch / dźwignia SABONE - NO - REB

Kombinacje obron przed próbą odebrania wielofunkcyjnej pałki obronnej typu TONFA:

1. A: chwyt prawą ręką za środkową część pałki
O: uniesienie lewego końca pałki w górę / nakrycie lewym zgięciem łokciowym prawego ramienia przeciwnika / naciskiem na staw łokciowy i odejściem lewej nogi w tył - sprowadzenie do parteru / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
2. A: chwyt prawą ręką za środkową część pałki
O: wejście w przód z jednoczesnym uniesieniem pałki w górę / obrotem w lewo przejście pod ręką za plecy przeciwnika / rzut USHIRO - KATA - OTOSHI z chwytem lewą ręką za lewy bark przeciwnika / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w korpus
3. A: chwyt prawą ręką za środkową część pałki
O: wejście lewym końcem pałki pod prawe ramię przeciwnika / uniesieniem pałki w górę wejście do dźwigni GYAKU - USHIRO - UDE - GARAMI na pałce / wejście lewą ręką na szyję - przechwyt za ramię długie pałki / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w zgięcie kolanowe prawej nogi / sprowadzenie przeciwnika do siadu / obrót w prawo - sprowadzenie do leżenia przodem / zablokowanie prawego ramienia przeciwnika kolanami
4. A: chwyt oburącz za środkową część pałki
O: skrętem w prawo - zerwanie chwytu / przełożenie lewego końca pałki pod prawe ramię przeciwnika / skrętem w prawo wejście do dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI / dociskiem w dół - sprowadzenie do parteru / zablokowanie prawego ramienia przeciwnika kolanami / dźwignia KUZURE - KANNUKI - GATAME (hidari) z uciskiem pałki na staw łokciowy

Kombinacje obron - zastosowanie pałki typu TONFA przed atakiem przeciwnika nieuzbrojonego:

1. A: chwyt prawej ręki za lewą ręką JYUNTE - DORI
O: przechwyt od zewnątrz za prawy nadgarstek przeciwnika / wejście pałką w zgięcie łokciowe prawego ramienia przeciwnika / skrętem w prawo dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) z przechwytem lewej ręki za ramię długie pałki / transportowanie
2. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI
O: zerwanie chwytu uderzając pałką w dół w nadgarstki przeciwnika / kopnięcie MAE - GERI (hidari) w korpus przeciwnika / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) - obrotem w lewo sprowadzenie do parteru / docisk kolanami lewego ramienia przeciwnika

3. A: obchwyty pod ramionami z przodu MAE - SHITATE
O: wejście pałką na kark przeciwnika - oparcie lewego końca pałki w zgięciu łokciowym lewej ręki / nacisk dłonią na podstawę nosa połączony z uciskiem pałki na kręgosłup / obrotem w lewo obalenie / przechwytywanie prawego ramienia przeciwnika / przetoczenie na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
4. A: obchwyty na ramionach z przodu MAE - UWATE
O: uderzenie pałką i podstawą lewej ręki w korpus z jednoczesnym cofnięciem prawej nogi / kopnięcie MAE - HIZA - GERI (migi) / przeniesienie pałki nad lewe ramię przeciwnika / chwyt oburącz za końce pałki / naciskiem na ramię sprowadzenie do parteru / dźwignia UDE - HISHIGI (hidari)
5. A: duszenie palcami z przodu MAE - JIME
O: pochycenie głowy / zbitcie duszenia uderzeniem pałki ze skrętem w lewo / chwyt lewą ręką za lewy nadgarstek przeciwnika / uderzenie obrotowe ramieniem długim pałki w lewe udo przeciwnika / przeniesienie pałki na wysokość klatki piersiowej przeciwnika - blokada barku z przodu / obalenie / dźwignia UDE - HISHIGI (hidari) / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) z wejściem pałki na szyję przeciwnika - podnoszenie - transportowanie
6. A: uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (hidari-migi)
O: blok UCHI - UKE (migi-hidari) z przechwytem prawej ręki / rzut O - SOTO - GARI z jednoczesnym uderzeniem pałką w korpus / przetoczenie przeciwnika na brzuch dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
7. A: kopnięcie MAE - GERI (hidari-migi, chudan)
O: zbitcie URA - OROSHI - UKE (hidari) / zbitcie URA - GEDAN - UKE (hidari) / kopnięcie KIN - GERI (hidari) w krocze / obchwyty karku z uciskiem pałką / sprowadzenie przeciwnika do siadu / obrotem w prawo do leżenia przodem / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)
8. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari - migi, chudan)
O: blok GEDAN - UKE (migi) ze zbitciem URA - OROSHI - UKE (hidari) / uderzenie obrotowe pałką w atakującą nogę / kopnięcie MAE - GERI (hidari) w korpus / przechwytywanie za ramię krótkiej pałki / uderzenia pałką w plecy z jednoczesnym kopnięciem MAWASHI - GERI w tyłek lewej nogi przeciwnika do upadku przeciwnika na brzuch / chwyt za lewe ramię przeciwnika / zablokowanie ramienia kolanami
9. A: chwyt oburącz za ubranie z tyłu USHIRO - RYO - ERI - DORI
O: zerwanie chwytu przez uderzenie pałką w rękę przeciwnika z obrotem w prawo / dźwignia na ugięte ramię z przodu (migi) na pałce / obalenie / skrętem w prawo przetoczenie przeciwnika na brzuch / przejściem na drugą stronę przeciwnika - podnoszenie przez siad - klęk do powstania - transportowanie
10. A: obchwyty pod ramionami z tyłu USHIRO - SHITATE
O: wciśnięcie ramienia długiego pałki pod lewe ramię przeciwnika / chwyt lewą ręką za ramię długiej pałki / skrętem w lewo zerwanie chwytu dociskiem pałki / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) / - transportowanie
11. A: obchwyty na ramionach z tyłu USHIRO - UWATE
O: uderzenie końcem rękojeści w grzbiet górnej dłoni przeciwnika / wyjście z obchwytu wyrzutem bioder w tył / chwyt lewą ręką za prawy nadgarstek przeciwnika / uderzenie pałką na odlew w plecy / blokada barku z tyłu - obalenie / przetoczenie dociskiem pałki na staw łokciowy przeciwnika / blokada kolanami prawego ramienia przeciwnika

12. A: duszenie przedramieniem z tyłu HADAKA - JIME (migi)

O: chwyt lewą ręką za prawe ramię przeciwnika / skrętem w lewo wyjście z duszenia / kopnięcie KIN - GERI (migi) w krocze / sprowadzenie do parteru dociskiem pałki na prawy łokieć przeciwnika / dźwignia UDE - HISHIGI (migi)

Kombinacje obron - zastosowanie pałki typu TONFA przed atakiem przeciwnika uzbrojonego w nóż:

1. A: pchnięcie nożem na wprost w korpus (migi, oi)

O: blok dolny pałką (chwyt podwójny) / uderzenie obrotowe pałką w dłoń ręki uzbrojonej do wytrącenia noża z odejściem w prawo / uderzenie SHOTEI - TSUKI (hidari) w głowę / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w zgięcie kolanowe lewej nogi przeciwnika z jednoczesnym uderzeniem pałką trzymaną oburącz w plecy / obalenie / dojsie w przód uderzenie końcem ramienia krótkiego w głowę / kontrola noża

2. A: pchnięcie nożem na odlew w głowę (migi, oi)

O: blok pałką z lewą ręką uniesioną w górę (chwyt podwójny) / uderzenie obrotowe pałką w dłoń ręki uzbrojonej do wytrącenia noża / wejście pałką od spodu na przedramię przeciwnika - przechwyt lewą ręką za ramię długie / dźwignia USHIRO - UDE - GARAMI (migi) / dociskiem sprowadzenie przeciwnika do parteru / zablokowanie lewym kolaniem prawego ramienia przeciwnika / kontrola noża

3. A: pchnięcie okrężne do wewnątrz w głowę (migi, oi)

O: uderzenie obrotowe w prawe ramię przeciwnika do wytrącenia noża z odejściem w prawo / kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari) w brzuch / wejście pałką od spodu na lewe ramię przeciwnika - chwyt lewą ręką z góry za ramię długie pałki / skrętem w lewo założenie dźwigni USHIRO - UDE - GARAMI (hidari) / obalenie / zablokowanie lewego ramienia przeciwnika kolanami / kontrola noża

4. A: pchnięcie nożem z góry (migi, oi)

O: zbiecie URA - SOTO - UKE (hidari) / uderzenie obrotowe pałką w dłoń ręki uzbrojonej do wytrącenia noża / wejście pałką od spodu na przedramię przeciwnika - chwyt lewą ręką z góry za ramię długie pałki - założenie klucza / obalenie / docisk prawego nadgarstka do brzucha za pomocą pałki / przetoczenie dociskiem prawego kolana / dźwignia UDE - HISHIGI (migi) / kontrola noża

Kombinacje obron przed atakiem dwóch napastników uzbrojonych z wykorzystaniem wielofunkcyjnej pałki obronnej typu TONFA:

1. A: 1) uderzenie kijem z góry / 2) pchnięcie nożem w korpus (migi, oi)

O1: blok górny pałką trzymaną oburącz ze zwrotem w prawo / uderzenie obrotowe pałką w rękę przeciwnika / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika

O2: blok dolny pałką trzymaną oburącz / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika

2. A: 1) pchnięcie lewym końcem kija w korpus / 2) pchnięcie nożem od dołu w korpus (migi, oi)

O1: blok GEDAN - UKE (hidari) z zejściem prawo skos / uderzenie obrotowe pałką w rękę przeciwnika / kopnięcie SOTO - MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika

O2: odejściem w tył obrotowe uderzenie pałką w rękę uzbrojoną do wytrącenia noża / kopnięcie MAWASHI - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika

3. A: 1) uderzenie kijem na odlew / 2) cięcie nożem do wewnątrz w głowę (migi, oi)
O1: blok pałką trzymaną oburącz z uniesieniem lewej ręki w górę / uderzenie obrotowe pałką w rękę przeciwnika do wytrącenia kija / kopnięcie MAE - GERI (hidari) w korpus do upadku przeciwnika / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę
O2: blok pałką trzymaną oburącz z uniesieniem prawej ręki w górę / obrotowe uderzenie pałką w rękę uzbrojoną do wytrącenia noża odejściem w tył / kopnięcie MAWASHI - GERI (hidari) w korpus / kopnięcie KAKATO - GERI (migi) w głowę do upadku przeciwnika
4. A: 1) uderzenie kijem z góry w głowę (migi, oi - chwyt pojedynczy) / 2) cięcie nożem na odlew w głowę (migi, oi)
O1: blok górny pałką (chwyt pojedynczy za rękojeść) ze zwrotem w prawo / uderzenie obrotowe w rękę uzbrojoną do wytrącenia kija / chwyt lewą ręką za prawy bark przeciwnika / podcięciem lewej nogi - obalenie / uderzenie na odlew pałką w głowę
O2: blok MAE - ZENWAN - UKE / uderzenie obrotowe pałką w rękę uzbrojoną do wytrącenia noża / wejście pałką od spodu na przedramię przeciwnika - chwyt lewą ręką z góry za ramię długie pałki - założenie klucza / obalenie / kopnięcie MAE - GERI (migi) w głowę

Współdziałanie w obezwładnieniu napastnika:

1. A: chwyt lewą ręką za ubranie z przodu MAE - ERI - DORI / uderzenie SEIKEN - MAWASHI - AGO - UCHI (migi)
O: 1) blok UCHI - UKE (hidari) z przechwytem za ramiona przeciwnika
O: 2) podejście od tyłu / chwyt za nogi powyżej kolan / rzut MAE - MOROTE - GARI / dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI
O: 1) klęk lewym kolaniem na szyi przeciwnika / chwyt oburącz za lewe ramię przeciwnika / obrotem w lewo wejście do dźwigni UDE - HISHIGI (hidari) / przejście do dźwigni MOROTE - UDE - HISHIGI
2. A: chwyt oburącz za kołnierz z przodu RYO - ERI - DORI / uderzenie MAE - ATAMA - TSUKI
O: 1) blok MAE - ZENWAN - UKE / chwyt za ramiona przeciwnika
O: 2) podejście od tyłu / duszenie KUZURE - HADAKA - JIME (migi) / odciągnięcie przeciwnika / dociskiem sprowadzenie do siadu / obrotem sprowadzenie do leżenia na brzuchu / wejście na ramiona przeciwnika / dźwignia MOROTE - USHIRO - UDE - GARAMI
O: 1) dźwignia KUZURE - HIZA - GARAMI (migi)
3. A: kopnięcie MAWASHI - GERI (migi, chudan)
O: 1) blok GEDAN - UKE (hidari) ze zbiciem URA - OROSHI - UKE (migi) i zmianą pozycji w przód - przechwytem nogi / obalenie chwytem za kolano z odejściem w tył / dźwignia HIZA - GARAMI (migi)
O: 2) klęk lewym kolaniem na szyję przeciwnika / chwyt oburącz za lewe ramię przeciwnika / obrotem w lewo wejście do dźwigni UDE - HISHIGI (hidari)
O: 1) chwyt za prawe ramię przeciwnika / przejście do dźwigni UDE - HISHIGI (migi)

KUMITE

1. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę, kij i nóż)
2. Walka w zmiennej sytuacji zagrożenia - wykorzystanie wielofunkcyjnej pałki obronnej typu TONFA w samoobronie (4 atakujących, w tym uzbrojeni w pałkę, kij i nóż)
3. Walka sparingowa:
 - techniki:
 - kontrolowane uderzenia i kopnięcia z dystansu i w zwarcu, z chwytem za ciało lub bluzę - walczący wyposażeni w napięstniki i ochraniacze goleń - stopa
 - rzuty, obalenia, trzymanie, dźwignie, duszenia
 - obszar uderzeń i kopnięć - korpus, uda
 - czas walki - 20 minut.

TEST TAMESHI - WARI

Próba siły i techniki uderzenia - wg uznania egzaminatora - rozbicie deski/ek, dachówek, bloczków betonowych itp.

