

بسمه تعالی



آموزش کیوکوشین کاراته

تالیف و گردآوری : مهدی کریمیان

شروع نگارش پاییز ۸۴ - ویرایش ۱.۸۶ تابستان ۱۴۰۳

www.Kyokushin.ir

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

در صورت تمایل به حمایت از این فعالیت، لینک زیر را کلیک کنید

درگاه پرداخت زرین پال

۶۱۰۴۳۳۷۵۸۸۳۰۹۱۲۸

بانک ملت - مهدی کریمیان

فهرست

صفحه	نام سرفصل
۳	درباره مؤلف
۴	تاریخچه کاراته سنتی
۵	تاریخچه کیوکوشین
۸	سوگندنامه کیوکوشین
۹	دوجو اتیکت
۱۱	معنا و مفهوم اس
۱۲	کمربندها، رنگ بندی و مفاهیم آن
	اصول غذیه
	انواع تمرینات
	ساختار عضلات (سرعتی، قدرتی، استقامتی)
	کیهون - کاتا - کمیته - بدنسازی - انعطاف بدنی - تامشی واری - ذن - دایره قدرت
	پنج اصل دفعی در کاراته
	تکنیکها در کاراته
	ایستادن ها (داجی ها) و توضیح آنها
	عکس داجی ها (کانچو ماتسوی)
	نام گذاری تکنیکها در کاراته
	جهات حرکتی و انواع حرکات در کاراته
۱۴	برنامه تمرین دو جو
۳۳	اصطلاحات تمرین کلاسی
۳۹	قواعد و اصطلاحات داوری در کیوکوشین کاراته
۴۰	اسامی کاتاهای کیوکوشین
۴۱	کاتاهای کیوکوشین
۴۵	شرایط احراز کمربند در کیوکوشین
	آناتومی بدن
	اعداد و شمارش در ژاپنی
	واژه نامه کیوکوشین (ترمینولوژی)



اینجانب مهدی کریمیان متولد مهر ۱۳۵۸ و فارغ التحصیل رشته کامپیوتر نرم افزار هستم، کلاس چهارم دبستان، به همراه پدرم به باشگاه استاد حسین پیری، دوست صمیمی پدرم که از پیشکسوتان کاراته سبک کان ذن ریو بودند، رفتیم و علاقه به ورزش‌های رزمی از آنجا توسط پدرم در من شکل گرفت (روحش قرین آرامش باد، با یک موتور گازی پژو مسافتی حدود ۱۴ کیلومتر را با هم به باشگاه میرفتیم و بر میگشتم، بابا، قدردان محبتها و خدمات هستم همیشه)، ولی این حضور سه ماه بیشتر طول نکشید و بعلت مشغله پدرم امکان ادامه مسیر وجود نداشت. در دوران راهنمایی به این علت که از درگیری و دعوا بسیار زیاد میترسیدم و این باعث شده بود که همکلاسی‌ها مرا مورد تمسخر قراردهند تصمیم گرفتم به ورزش‌های رزمی روی بیاورم، ازینرو مدتی اندک در ورزش‌های کیک بوکسینگ، تکواندو، بودوکان، بوکس، تاپ کی، کشتی، فول کنتاکت، جودو، شیتوریو، کونگ فو، موی تای، هاپکیدو، شین کای چی، رزم آوران، رزم انتظاران و آیکیدو فعالیت کردم که هیچ کدام، حس اغانء و توانمندی را در من به وجود نیاوردند و همچنان با نا امیدی در پی یافتن ورزش رزمی جدید بودم. در سال ۱۳۷۵ با ورزش UFC آشنا شدم که تا حد بسیار زیادی حس کردم مطلوب و گمشده خود را یافتم ولی این ورزش در ایران ممنوع بود و نتوانستم باشگاهی در این سبک پیدا کنم، با پرس و جو از مریبان و رزمی دوستان، با ورزش پانکریشن توسط سن سی بهنام اعظم پناه آشنا شدم که تا حد زیادی نزدیک به ورزش UFC بود ولی دو ایراد از نظر من به این ورزش وارد بود، اول اینکه ضربه به صورت آزاد بود و این با روحیات من همخوانی نداشت و دیگر اینکه بیشتر تمرکز مبارزه روی قفل و خاک بود که علاقه‌ای به مبارزه در خاک نداشتم، نهایتاً در سال ۱۳۸۱ با سبک کیوکوشین آشنا شدم.

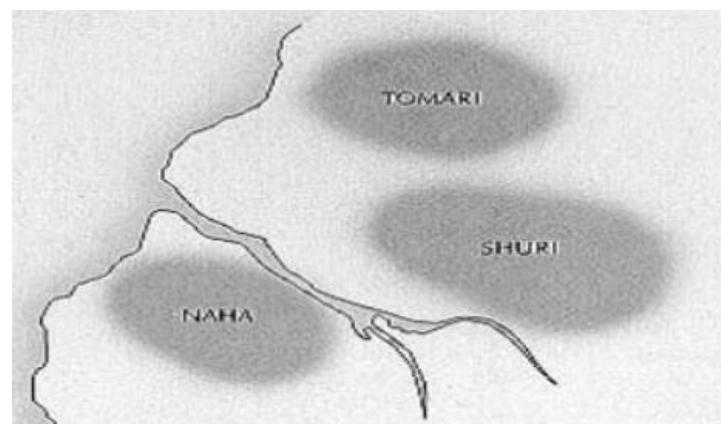
اولین مربی من شیهان ودود مجرد شهریور بود که در جلسه سوم شروع کیوکوشین مرا برای مبارزه خواند و با ضربه چودان ماوashi گری دنده مرا شکست و در بد و ورود به ورزش مورد علاقه ام، حدود بیش از یک ماه بستره بودم و به سختی میخوابیدم، و چهار ماه از دویدن و خیلی از حرکات عاجز بودم. زیرشاخه‌های متعددی در کیوکوشین به وجود آمده که از نظر فنی اختلافی باهم ندارند، من در حدوداً ۱۰ زیرشاخه از کیوکوشین فعالیت داشته ام و از سال ۱۳۹۵ در شاخه کنپوکای به ریاست هانشی غلامرضا کاتبی فعالیت دارم و رئیس آموزش کشور در این سبک میباشم. مریبان و اساتید فنی و ارزشمندی که در این مدت با ایشان آشنا شدم، استاد حسین پیری مشوق و اولین الگوی من در هنرهای رزمی، استاد حمیدی پور، استاد کامبیز نظری، استاد علیدوست و علی الخصوص برادرم استاد مصطفی کریمیان میباشند که برایشان آرزوی سلامتی، طول عمر و بهروزی دارم.

تقدیم به پدر عزیزم که هر چه دارم از وست

اووس



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 وجود داشت که هر منطقه سبکی از تی را با تفاوت‌هایی تمرین می‌کردند، که به سبکهای Tomari، Shuri، Naha تبدیل گردید.



ماتسومورا- سوکون (1809-1899) شاگرد ساکوكاوا (Sakukawa Kanga) بود که از ترکیب شوری‌ته و توماری‌ته سبکی بنیان گذاری کرد که بعدها به نام شورین‌ریو (Shorin-Ryu) شهرت یافت. ماتسومورا از بین شاگردان خود ایتوسو 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 ایتوسو 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)، کنوا مابونی (Kenwa Mabuni).

در سال ۱۸۸۱ هیگائونا کانریو (Higaonna Kanryo) پس از بازگشت از چین ناهاته را گسترش داد و تکمیل کرد که بعدها با نام شوری‌ریو (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 ایتوسو آنکو که هر دو در جزایر اوکیناوا در سال ۱۹۰۲ به تدریس و معرفی کاراته مشغول بودند، بود، با هر دو سبک شوری ریو و شورین ریو و کندو کاملا 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 آشفتگی هنرهای رزمی در ژاپن بود. فوناکوشی میدانست که هنر رزمی ته (دست خالی) به تنها یی 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 کاتاها و همچنین نام Dai خود ورزش رزمی را به نامهای ژاپنی تغییر داد و با این کار باعث شد کاراته در سازمان بودو (Budo) ژاپن (Nippon Butoku Kai) مورد تایید قرار بگیرد. مثلاً ۵ کاتای پیبان را به هیان، سه کاتای نای هانچی را به تکی، 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 کاتاها 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 یکی از کسانی بود که فوناکوشی برای مدرنیزه کردن کاراته با وی مشورت کرد.

کیوکوشین یک فرم جدید از کاراته بود که توسط ماسوتاتسو اویاما (Choi Yeong Eui) در سال ۱۹۵۷ بوجود آمد که بیشتر از ترکیب شوتوکان و گوجو ریو است. کیوکوشین دوره‌ای را که تاکید بر روش زندگی کردن، سختی فیزیکی و درگیری فول کانتکت دارد آموزش میدهد و بخارط تاکید آن روی ضربات به فول کنتکت کاراته یا ناک داون کاراته نیز شهرت دارد. فدراسیون جهانی کاراته چهار 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 یا مبارزه فرضی و ذن)، کمیته (مبارزه، دفاع شخصی و بدنسازی، انعطاف بدنی و آمادگی جسمانی، شکستن اجسام سخت و سلاح سرد) استوار است.

یونگ آی چوی بیدال که بعدها «ماسوتاتسو اویاما» 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 می‌کرد، آغاز نمود. وی به خواندن کتاب بسیار علاوه داشت و به مطالعه درباره بزرگانی نظیر بیسمارک، صدراعظم آلمان و سامورائی افسانه‌ای «میاموتو موساشی» می‌پرداخت. 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 اویاما تأثیر بسیاری داشته و زندگی آنها، الگویی برای وی به شمار می‌رفت. اویاما در پانزده سالگی به ژاپن رفت و در آنجا نام خود را به ژاپنی عوض کرده و نام خانوادگی «اویاما» را از خانواده‌ای که او را پذیرفته و سرپرستی می‌کردند، پذیرفت. در آنجا به فراگیری شوتوکان کاراته، زیر نظر استاد گیچین 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 کره‌ای به نام نی چو (Nei-Chu) پرداخت. او نه تنها هموطن، بلکه هم شهری او نیز محسوب شده و از اساتید بنام و شاگرد استاد گوگن یاماگوچی (Gogen Yamaguchi) بود. استاد «نی چو» همراه با آموختن فنون رزمی در رشد شخصیت و تعالی معنوی اویاما، نقش زیادی داشت. در همان زمان اویاما 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 می‌شود. 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 بپردازد. بنابراین در سال ۱۹۴۸ برای مدت ۱۸ ماه به کوهستان مینوبو (Minobu) که محل تمرین استاد «موساشی» در قرون گذشته بود، می‌رود. وی فقط کتاب‌ها و مقداری لوازم شخصی با خود برداشته و در کلبه‌ای در دل کوه اقامت می‌نماید و تنها در آنجا به تمرینات جسمی و ذهنی ذن و مدیتیشن می‌پردازد.

اویاما پس از کسب مهارت‌های لازم، از کوهستان بازگشته و در اولین مسابقات قهرمانی ژاپن که پس از جنگ جهانی دوم برگزار می‌شد، شرکت نموده و قهرمان شد. اما او هنوز جوان بود و به این موفقیت‌ها قانع نشد. او فکر می‌کرد که هنوز توانایی‌های 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 گاو‌های خشمگین می‌گیرد. در این مدت با ۵۲ گاو مبارزه می‌کند که ۳ گاو را تنها با وارد کردن یک ضربه به پیشانی، درجا کشته و شاخ ۴۹ گاو دیگر را می‌شکند. 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 می‌کند. اویاما بالاخره در این مبارزه پیروز شده و شاخ گاو را می‌شکند، اما درمان او ۶ ماه طول می‌کشد.

در سال ۱۹۵۴ او اولین دوچرخه خود را در می‌جروی توکیو افتتاح نمود. این دوچرخه شروع کیوکوشین کارهای 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 اویاما میهمان مسابقات بین‌المللی ایران در تهران بود. اویاما 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 بهسازی داشت. او با ۲۷۰ مدعا 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 نکشید و اغلب مبارزات در طول 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. اویاما 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 گذاشت و در مزرعه‌ای در ناحیه «کانتو» مشغول به کار شدم تا مخارج خانواده آن سرباز را تامین 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 را بخشیده و از من خواستند تا راه خود را ادامه دهم.

یکی دیگر از کارهای فوق العاده اویاما 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 اویاما در تاریخ هنرهای رزمی یک کندوکار (یک هنر رزمی که توسط چوب دستی، شمشیر و ... انجام می‌شود) توانسته بود مبارزه ۲۰۰ نفره را با موفقیت انجام دهد اما اویاما تصمیم به مبارزه با ۳۰۰ نفر از بهترین مبارزان که بیشتر آنها از شاگردان قوی اویاما که از قهرمانان جهان هم بودند را می‌گیرد 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.

اویاما 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 ابرمده 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»، «طريقت 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. خویشن را به

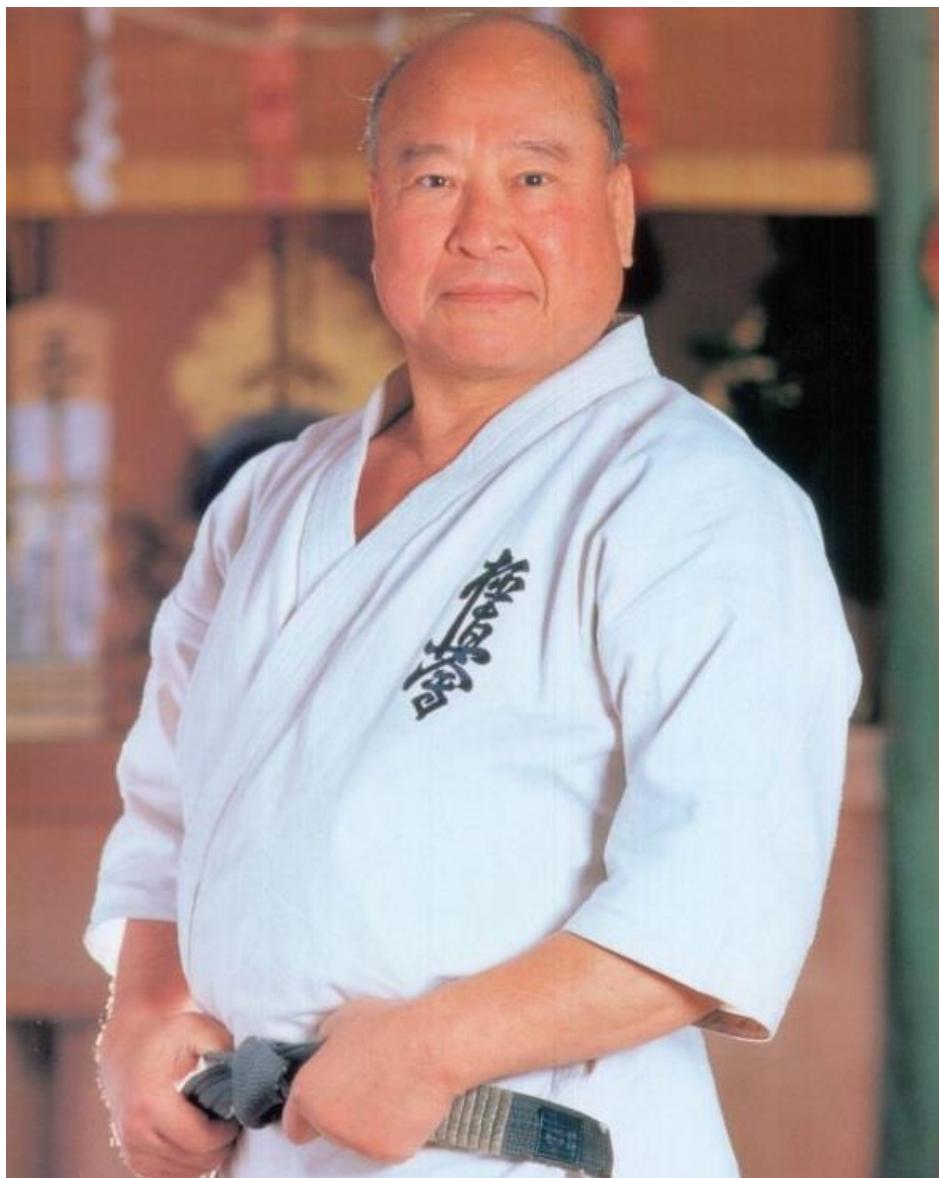
سختی به پیش رانده و درجای دلخواهش به سرانجام رساند. نتیجه این کوشش ها و آزمون ها منجر به خلق یکی از مستندترین تمرینهایش شد، تمرین افسانه‌ای او یعنی: **تمرین کوهستان**

کیوکوشین از دو لغت کیوکو (حقیقت، روح) و شین (بالاترین، نهایت، عمیق) 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 می‌گردد. 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 می‌نشیند.

در فلسفه متعالی کیوکوشین، هدف غائی، تناوری جسم برای رسیدن به مکارم عالیه اخلاقی است و به هیچ روی، خشونت در سبک کیوکوشین وجود ندارد. اساسا خشونت و کیوکوشین در تقابلند نه در تعامل.

کیوکوشین نه تنها خشن نیست بلکه روحیه لطافت، افتادگی و بزرگ منشی را در هنرجو پرورش می‌دهد.

اووس



سوگند نامه کیوکوشین

۱. ما جسم و دل خود را پرورش میدهیم تا روحی استوار و نامتزلزل داشته باشیم
۲. راه راستین مبارزه را می پیمائیم تا همواره حواس و روح خود را آماده نگه داریم
۳. با قدرتی راستین می کوشیم تا روح فروتنی را در خود بوجود آوریم
۴. ما نهایت فروتنی را رعایت خواهیم کرد، به درجات بالا تر از خود احترام می گذاریم و از خشونت می پرهیزیم
۵. ماهماواره به یاد پروردگار توانائیم و هرگز موهبت انسان بودن را فراموش نخواهیم کرد.
۶. همواره به عقل و قدرت می اندیشیم و خواسته های دیگر را از خود می رانیم
۷. تا جان در بدن داریم ضوابط مربوط به کیوکوشین کاراته را رعایت خواهیم کرد و می کوشیم 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.



دوجو اتیکت، نزاکت و آداب کیوکوشین و باشگاه یا پرستیز هنرجو

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 باشد.
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 دوجو 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 شمامست.
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 زمانیکه ارشد مجوز ورود صادر نماید اسکوات میروید.
۱۵. پس از شنیدن نام سوسای اویاما اوس دهید.
۱۶. از مهمترین آداب کیوکوشین مراعات حال حریف تمرینی میباشد، درصورتیکه همزم شما از نقطه ای در بدن آسیب دیده است یا به شما متذکر شده، کاملاً مراعات او را بنمایید.
۱۷. اگر همزم شما توان ایستادگی در برابر ضربات شما را ندارد ضربات خود را سبکتر به او بنوازید.
۱۸. هیچگاه عصبیت خود را روی همزم خود خالی نکنید و با کینه و حالت تلافی جویانه به همزم 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 بدويid تا به صف برسید.

۲۲. هیچگاه در دو جو بدون ناظر ارشد مبارزه نکنید.

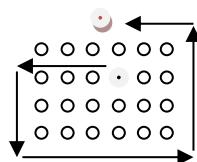
۲۳. هرگاه با درجات بالاتر از خود مبارزه میکنید بهترین کار خود را با رعایت تواضع ارائه دهید و بخارط داشته باشید که ایشان تصور درجه پایین تری از شما در ذهن خود دارد و با شما با نهایت توان مبارزه نمیکند.

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 (کمربند) 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 همزمان 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.

کمربند قهوه ای : سمپای دای

کمربند مشکی دان ۲ او : سمپای

کمربند مشکی دان ۳ و ۴ : سن سی

کمربند 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 بپرهیزید.

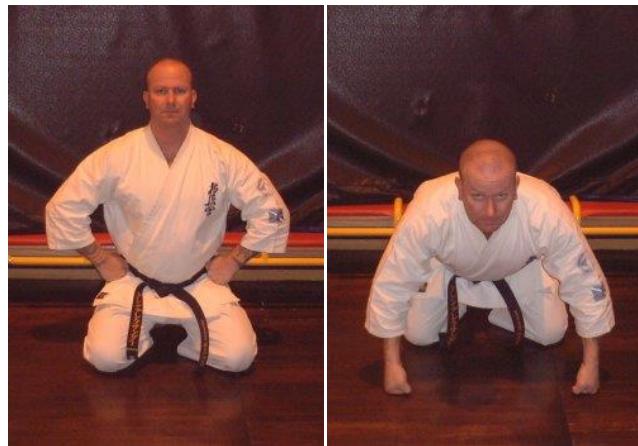
۳۱. یک کاراته کا شخصیت برجسته و باوقاری دارد و از مسخره بازی و لودگی در محیط دو جو خودداری میکند.

۳۲. یک کاراته کا 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 (ترجیحاً معطر) در دو جو حاضر شوید و حتی الامکان از خوردن سیر و پیاز در روزهای تمرین خودداری نمایید، قطعاً 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 میدهید 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 کمربند به سمت راست بچرخید، روی زانوی راست زانو بزنید و دوگی خود را مرتب کنید.
۳۶. پاسخ تمامی فرمانها را با اوس بلند و قوى بدھيد.
۳۷. هنگامی که منتظر دستور بعدی هستید یا در حالت آماده باش در دوجو هستید به حالت شیزنتای(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 اوس میدھید.



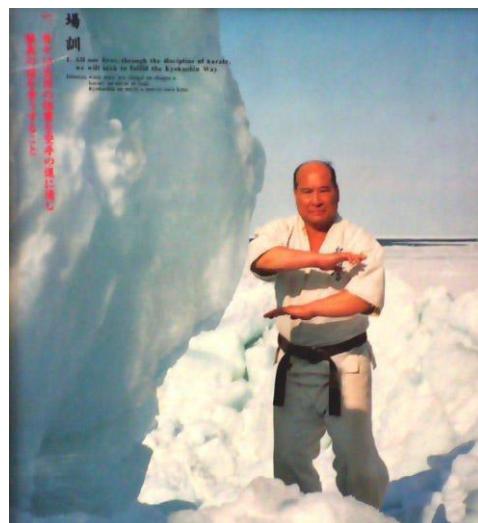
معنا و مفهوم اوس، اس Osu – Oss

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

Oshi به معنای فشار

Shinobu به معنای تحمل کردن

اویس 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): سمبول خلوص و پاکی است و کسی که دارای کمربند 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 قله می تراشیدند و پس از سه سال که به کمربند مشکی میرسیدند مجدداً به اصل اولیه خود و روح ابتدایی بودن یعنی پاکی و خلوص که کمربند سفید بود باز میگشتند.

نارنجی (کیو ۹-۱۰): 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 ۷-۸): به معنای تطبیق پذیری و سیال بودن است. کاراته کا در این مرحله شروع به کار کردن روی بالا تن، 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.

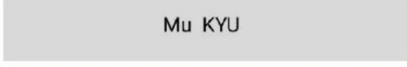
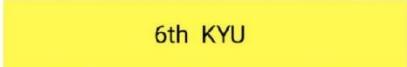
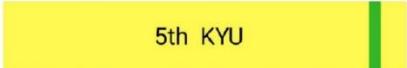
زرد (کیو ۵-۶): به معنای باور و یقین درونی است. در این مرحله کاراته کا می آموزد که روی قدرت خود بوسیله دقت روی هارا و تاندن (نقطه ثقل بدن که دقیقاً زیر گره کمربند واقع شده) تمرکز کند. کاراته کا باید هنگام تکنیک زدن هم قدرت و هم سرعت خود را توسعه دهد. این کمربند پایان خام و مبتدی بودن به حساب آمده و کاراته 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 کمربند سبز با درجات بالاتر مبارزه میکند تا توانایی و قابلیتهای خود را افزایش دهد برای ارتقاء به درجات بالاتر. همچنین به معنای آغاز رویش و جوانه زدن میباشد.

قهوه ای (کیو ۱-۲): به معنی تمرین، نبوغ و نوآوری میباشد. کمربند قهوه ای سرباز کیوکوشین است همانطور که سرباز از مملکت دفاع میکند کمربند قهوه ای از کیوکوشین دفاع میکند. در این درجه فرد شروع به ایجاد تکنیکها و ترکیبیهای 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 (کیو ۰): به معنی دستتاورد و بهره برداری از تلاشهای انجام شده تا این مرحله میباشد. کمربند 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.

Kyokushin Karate Belt Order

White	Mu kyu	
Orange	10th Kyu	
Orange with one blue stripe	9th Kyu	
Blue	8th Kyu	
Blue with one yellow stripe	7th Kyu	
Yellow	6th Kyu	
Yellow with one green stripe	5th Kyu	
Green	4th Kyu	
Green with one brown stripe	3rd Kyu	
Brown	2nd Kyu	
Brown with one black stripe	1st Kyu	
Black with one gold stripe	Shodan (初段:しょだん)	
Black with two gold stripes	Nidan (二段:にだん)	
Black with three gold stripes	Sandan (三段:さんだん)	
Black with four gold stripes	Yondan (四段:よんだん)	
Black with five gold stripes	Godan (五段:ごだん)	
Black with six gold stripes	Rokudan (六段:ろくだん)	
Black with seven gold stripes	Shichidan (七段:しちだん)	
Black with eight gold stripes	Hachidan (八段:はちだん)	
Black with nine gold stripes	Kyūdan (九段:きゅうだん)	
Black with ten gold stripes	Jūdan (十段:じゅうだん)	

اصول تغذیه:

این قسمت، نیاز به غور بیشتری در موضوع دارد که بعلت گستردگی و تخصصی بودن مطالب، به ارائه چکیده‌ای از مبحث تغذیه بسنده می‌کنم.

نوع تغذیه و اثر آن بر جسم و روح، سالهای است که ثابت شده و شکی نیست که کیفیت تغذیه و رژیم غذایی در روند پیشرفت و انگیزه هنرجو بسیار موثر است. در زیر لیستی از رژیم‌ها عنوان شده که دانستن آنها در روند آموختن هنرهای رزمی مفید است.

۱. رژیمهای چاق کننده
۲. رژیمهای لاغر کننده
۳. رژیمهای استقامتی
۴. مواد مغذی موثر در شکنندگی یا نرم شدن استخوانها
۵. مواد مغذی موثر بر حجم شدن عضلات
۶. مواد مغذی موثر بر آب شدن چربی‌های بین عضلات
۷. مواد مغذی موثر بر انعطاف و کشنش عضلات
۸. مواد مغذی موثر بر فشردگی و تراکم عضلات
۹. مواد مغذی موثر بر افزایش قدرت، (چابکی) سرعت یا استقامت عضلات
۱۰. مواد مغذی موثر بر افزایش انگیزه و انرژی یا کسالت و بی حالی
۱۱. مواد مغذی موثر بر تسريع ترمیم بافت‌های آسیب دیده
۱۲. مواد مغذی موثر بر تقویت تنفس جهت شرکت در مسابقات

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 دو دست و پا)

نرمش - تمرکز روی عضلات شکم و پهلو وتنفس - بدن سازی ایچی اوتاگای

نرمش - دو استقامت - بدن سازی

نرمش - مبارزه ایپون کمیته، سامبون کمیته، گوآن 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

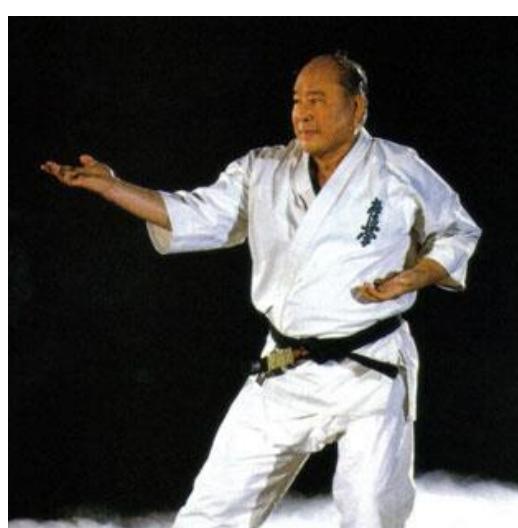
نرمش - مبارزه - ۳، ۵، ۷، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۴۰، ۵۰، ۷۰، ۱۰۰ نفره

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

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

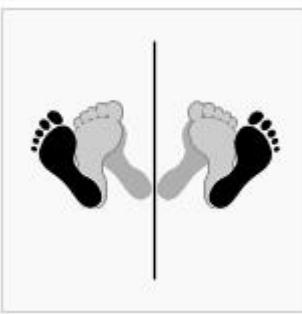
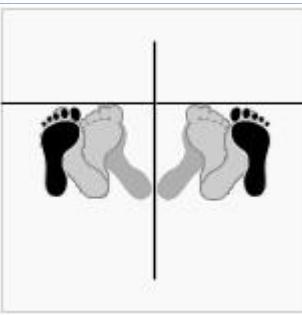
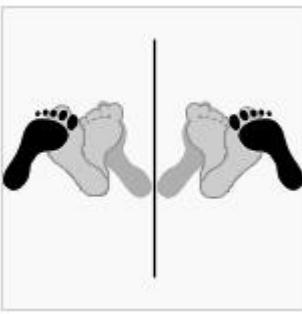
نرمش - پرش و افت و خیز - میت - پشتک و وارو - بدن سازی

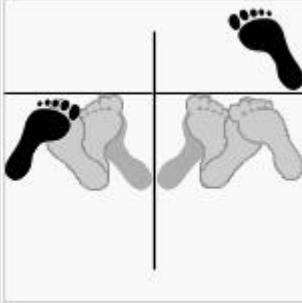
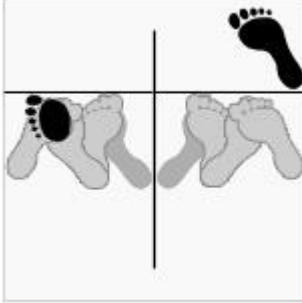
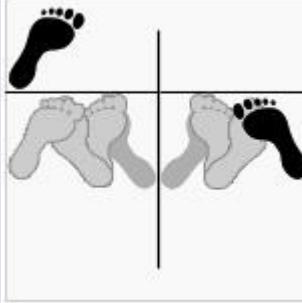
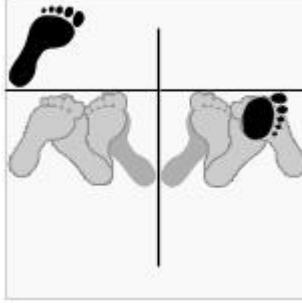
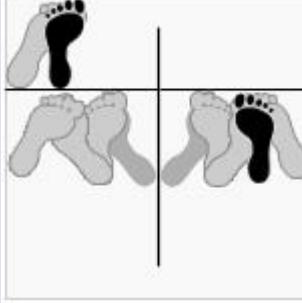
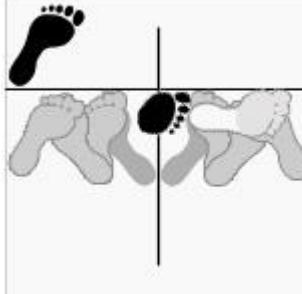
نرمش - مبارزه - کیهون مبارزه

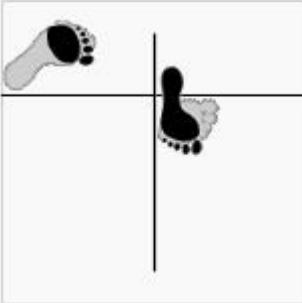
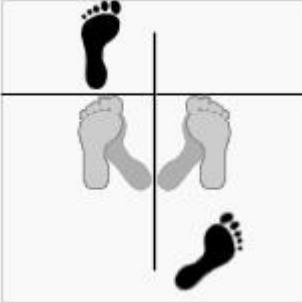
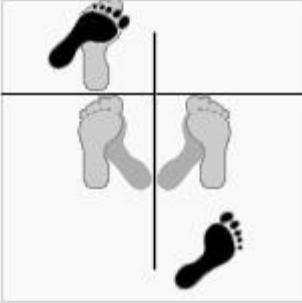
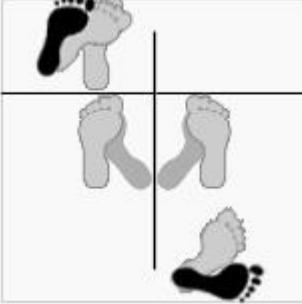
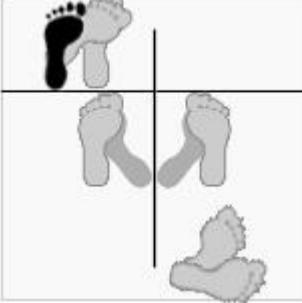


- Customized for Iranian Kyokushin kais with 5 hours a week exercise. By Mahdi Karimian

داقچی - ایستادن ها

نام داقچی	توضیحات	عکس
هی سوکو داقچی	پاهای به هم چسبیده رو به جلو میباشند.	
موسوبی داقچی	از حالت هی سوکو داقچی پنجه ها را 45° درجه از هم باز کرده، پاشنه های به هم چسبیده اند.	
هی کو داقچی	از حالت موسوبی داقچی پاشنه های را باز کرده تا پاهای بصورت موازی در بیایند.	
سوتو هاچی جی داقچی	از حالت هی کو داقچی پنجه پا را 45° درجه به بیرون باز میکنیم.	
یوی داقچی (شیزن تای - فودو داقچی)	از حالت فودو داقچی پاشنه های را باز کرده تا پاهای بصورت موازی هم در بیایند.	
اوچی هاچی جی داقچی	از حالت فودو داقچی پاشنه های را 90° باز کرده تا پنجه های با هم زاویه 90° درجه بسازند.	

	<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 50% و 50% تقسیم شده است.</p>	میگی سانچین داچی
	<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 70% وزن روی پای عقب و 30% وزن روی پای جلو میباشد.</p>	کوکوتسو داچی
	<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 50% و 50% تقسیم شده است.</p>	هیداری سانچین داچی
	<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 70% وزن روی پای عقب و 30% وزن روی پای جلو میباشد.</p>	کوکوتسو داچی
	<p>از حالت سانچین داچی روی پنجه پا چرخیده و پاشنه پا را به حالت موازی در می آوریم.</p>	مورو آشی داچی
	<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 30% وزن روی پای جلو و 70% وزن روی پای عقب متتمرکز میباشد.</p>	نکو آشی داچی (ایستادن پا گربه ای)

	<p>از حالت نکواشی داچی پای جلو را 90° درجه به داخل چرخانده و کامل روی زمین میگذاریم و پای عقب را روی پنجه بلند میکنیم و حالت نیمه نشسته به بدن میدهیم در این داچی 70% وزن روی پای جلو و 30% روی پای عقب میباشد.</p>	کاکه آشی داچی (کوسا داچی)
	<p>از حالت هیکو داچی پاهای را به فاصله عرضی یک برابر عرض شانه و فاصله طولی دو برابر عرض شانه باز میکنیم 70% وزن روی پای جلو و 30% روی پای عقب متتمرکز میباشد. زاویه پای عقب 45 درجه و پای جلو به موازات بدن میباشد.</p>	ذن کوتسو داچی
	<p>از همان حالت ذن کوتسو داچی پاهای را بصورت موازی در آورده و وزن را بصورت مساوی روی دو پا تقسیم میکنیم. (ایستادن به حالت نشستن روی اسب)</p>	کیبا داچی (هورس استنس)
	<p>از حالت کیبا داچی پاهای را 45 درجه به سمت بیرون باز کرده تا با یکدیگر زاویه 90 درجه درست کنند. (ایستادن به حالت ورزش سومو)</p>	شیکو داچی (سومو استنس)
	<p>ایستادن روی یک پا، قوزک پای عقب کنار زانو قرار میگیرد. (ایستادن به حالت جرثقیل)</p>	سورو آشی داچی (کرین استنس)

عکس داچی ها در کیوکوشین



هیسوکو داچی



موسوبی داچی

平行立ち
Heiko Dachi



هیکو داچی

外八字立ち
Sotobachijji Dachi



سوتو هاچی جی داچی



اوچی هاچی جی داچی



سانچین داچی



مورو آشی داچی



کوکوتسو داچی 70% وزن روی پای عقب - 30% وزن روی پای جلو



نکوآشی داچی - ۸۰٪ وزن روی پای عقب و ۲۰٪ وزن روی پای جلو



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



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



کیبا داچی (نشستن روی اسب)



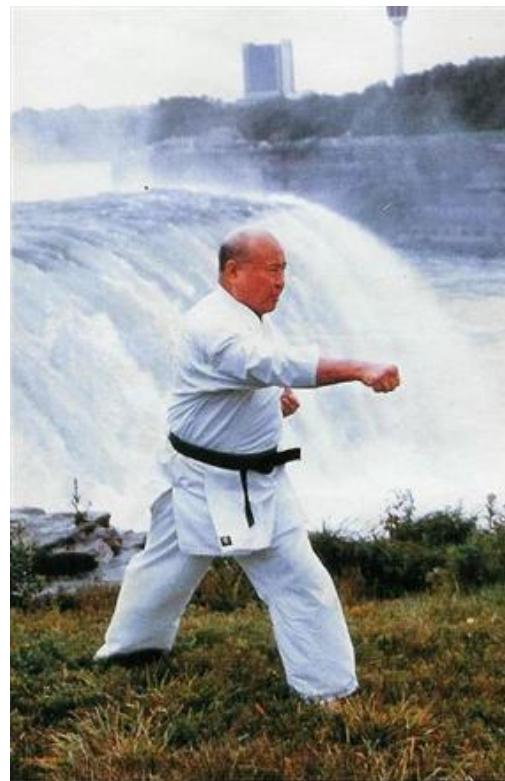
شیکو داچی



سورو (سوری) آشی داچی



فودو داچى - يوي داچى - شيزن تاي



آناتومی بدن و نامها





Judan

Chudan

Gedan

Hiza Shita



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	درجہ - نوار طلایی روی کمریند مشکی
Do	مسیر - راه - طریقت
Dogi (gi)	یونیفرم تمرین
Dojo	محل تمرین - باشگاه
Fukurahagi – Sune	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 کیوکوشین
Ibuki	تنفس عمیق با فشار
Ippon kumite	کمیته یک نفره

Ippon nukite	انگشت اول
Jissen kumite	مبارزه فول کن tact با محدودیت
Jiyu kumite	مبارزه آزاد بدون محدودیت
Jodan	قسمت فوقانی بدن
Juji	ضربدری
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	نوك انگشتان بصورت جمع شده
Ki	تمرکز - ذهن
Kiai	فرياد - تمرکز و جمع کردن انرژي کل بدن روی یک حرکت
Kihon waza	تكنیک های پایه
Kiro	زرد
Kime	تمرکز
Kin	بيضه
Koken	روي مج به حالت خميده به داخل
Kosa	سوئيج کردن حالت بين چپ و راست
Koshi	لگن
Kote	ساعده
Kubi	گردن
Kumite	مبارزه
Kuro	مشكى
Kyu	رده - درجه
Maai	فرجه - وقفه
Mae	جلو - رو برو
Mas Oyama ni rei	احترام به مرحوم سوسای
Mawashi	چرخشى
Mawatte	دور زدن
Midori	سبز
Migi	راست
Miken	نقطه بين دو چشم
Mokuso	مديتيشن - تمرکز با چشم بسته
Mokuso yame	اتمام مديتيشن - 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	نوك انگشت
Obi	کمربند
Oroshi	پایین رونده - رو به پایین
Osu	احترام - تایید
Osu Shitsurei shimasu	از اینکه تاخیر داشتم عذرخواهی میکنم
Otagai	همزمن - 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	مبازه سه نفره - سه مرحله ای
Sayu	چپ و راست بصورت متوالی
Seiken	مشت - دو استخوان بزرگ مشت
Seiza	نشستن
Sempai	کمربند مشکی دان ۱۹۲
Sempai ni rei	احترام به ارشد دان ۱۹۲
Sensei	کمربند مشکی دان ۴۹۳
Sensei ni rei	احترام به ارشد دان ۴۹۳
Shidoin	آموزنده - آموزشیار
Shihan	کمربند 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 مكتب
Soto	از خارج به داخل
Sune	ساق پا

Tameshiwari	شکستن اجسام سخت
Tanden	زیر ناف - مرکز ثقل بدن
Tate	مشت بتصورت عمودی
Tatte	برپا - از جا بلند شدن - برخواستن 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	پهلو - 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, 90 Kyu ju, 33 San ju san, 279 Ni hyaku nana ju kyu

اصطلاحات تمرین کلاسی

Hokyō	تمارین کششی
Kentate	شنا روی دست
Yubitate	شنا روی انگشتان
Fukkin	بدنسازی شکم، دراز نشست و فیله
Haikin	کشش پشت آفتاب مهتاب
Sukuwatto	اسکوات
Sakadachi	ایستادن روی دست
Junan	کشش
آشی هیرایته	باز کردن پا
ماتاواری	۱۸۰ زدن
گاسشو	
رانزوکو	
سوکوگی سوکامی	



اصول نام گذاری تکنیک‌ها در کاراته

با توجه به اینکه کاراته یکی از سبکهای بسیار قدیمی است که در سال ۱۴۷۵ میلادی بنیان گذاری شده (حدود ۵۵۰ سال پیش) و با بیش از ۵ قرن سابقه و قدمت، میتواند کلیه حرکات و ضربات را نامگذاری کند، بعنوان مثال تکنیک‌هایی همچون ضربه با بند دوم انگشت اشاره یا انواع جا خالی دادن و حرکت با پا نیز در کاراته اسم دارند؛ لذا بدلیل عدم استفاده از آنها، تصور میشود که نامی برای خیلی از تکنیک‌ها وجود ندارد در حالیکه به لحاظ قانونمند بودن اصول نامگذاری در ژاپن، این امکان برای مرتبیان و کسانی که با این زبان و کاراته آشنایی دارند، فراهم شده است تا بتوانند اسم تکنیک‌ها را بدست آورند.

(اسم) هر تکنیک میتواند از ۱۰ پارامتر تشکیل شده باشد:

۱. ثابت زدن یا در حال حرکت زدن ضربه
۲. روی گارد جلو یا گارد مخالف زدن ضربه
۳. با دو اندام ضربه نواخته میشود یا نه، پرشی هست یا نه، دو ضربه ای هست یا نه
۴. نام اندامی که ضربه میزند.
۵. نام اندامی که ضربه به آن وارد میشود.
۶. جهت زدن ضربه، به رو布رو زده میشود، به پشت یا طرفین
۷. جهت حرکت ضربه را نشان میدهد، از کدام سمت به کدام سمت.
۸. نوع ضربه یعنی از نوع ضربات دست، پا یا دفاعی است.
۹. آیا ضربه قابلیت فروروندگی (کومی) و فشاری (که، کی) دارد یا خیر.
۱۰. آیا از اندام کمک کننده استفاده شده یا خیر.

* نکته اینکه حتما نباید کلیه ستونها پر شوند، برخی از ضربات بعلت تعدد و تکرار بصورت خلاصه بیان میشوند، بعنوان مثال گدان (گدان ماواشی، گدان ماواشی گری) طبق این نامگذاری بصورت زیر میتواند نامگذاری گردد: هایسوکو گدان ماواشی گری که اگر با پای گارد جلو زده شود کیزامی و یا با پای عقب گیاکو، به اول این نامگذاری افزوده میگردد یعنی: گیاکو هایسوکو گدان ماواشی گری.

نامگذاری تکنیک‌ها در کاراته									
9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
اندام گمک گننده	فرو روندگی ضربه	نوع ضربه	جهت حرکت ضربه	جهت زدن ضربه	جهت خورنده	اندام ضربه زننده	اندام ضربه زننده	مشخصات ضربه	ضربه از روی گارد جلو یا عقب
کن ساسانه	کومنی	اوجی	سوتو	ماهه	گانمن	اوراکن	مورو ته	کیزامن	ساکای
هیچی ساسانه	که کومنی	سوکی	اوچی	اوشیرو	منزه	هیراکن	مورو آشی	کیاکو	ماواری
	اوکه	که آگه	یوکو	آگه	آگو	کاتا نه	کاتا آشی	کاتپن (اورا) ساکای	کاتپن (اورا) ماواری
	گری	اوروشی	آگه	بودو	سوتو	سوتو و تنسوبی	سوکی	نیدان	یوکو
		ماواشی	شیتا	ها	هانا	ساندان	ساندان		نامامه
		ماواشی اوروشوی	نانامه	هانا	هابتو	شوتو	توبی		
		اورا مawaشی	ناکا	مه	کیکو (واشیده)				
			سوتو اوروشوی	سایو	کوچی				
			اوچی اوروشوی		مدیمی	سیریوتو			
			سوتو که آگه	کوبن	تبیشو (شوتی)				
		اوچی که آگه		ساکوتسو	هایشو				
			کایپن		ایپون نوکیته				
					نیوهون نوکیته				
					بوتهون (یوهان) نوکیته				
					کای وان	نوهه			
					نای وان	اویاپون ایپون کن			
					زن وان	هینتوساسی بیوبن ایپون کن			
					نایکیپون ایپون کن	کانستتسو			
					هیزو	سیکن			
					اوکوشی	کوکن			
					هارا	هیکن (کوماده)			
					هایپو	اوده			
					روکوتسو	کوتنه			
					سپونه	اورا کوتنه			
					شینزو	هیرا کوتنه			
					سویگتسو	هیچی (امپی)			
					بوبن	هیبرا			
					فکوتو	سونه			
					سویی	چوسوکو (کوشی)			
					کین (کینتک)	هایسوکو			
					شیری	تبیسوکو			
					چودان	کاتا تو			
					جودان	سوکوتون			
					گدان	سوماساکی			
					هیبرا شیتا	هیتا			

تکنیک‌ها در کاراته

عضو ضربه زننده	نام ضربه	توضیح
اوراکن	اوراکن شومن (گانمن) اوچی	
	اوراکن سایو اوچی	
	اوراکن هیزو اوچی	
	اوراکن ماواشی اوچی	
	اوراکن ماواشی اوروشوی اوچی	
	اوراکن شومن اوچی اوچی	
	موروته اوراکن شومن اوچی	
	هیراکن ماواشی اوچی	
هیراکن	هیراکن اوشیرو کین تکی اوچی	
	هیراکن مائه کین تکی اوچی	
	شوتو گانمن سوتو اوچی	
	شوتو گانمن اوچی اوچی	
	شوتو گانمن یوکو اوچی	
	شوتو نانامه اوچی اوچی	
شوتو		

	شوتو ساکوتسو اوچى	
	شوتو ساکوتسو اوچى کومى	
	شوتو سوتو هيزو اوچى	
	موروتە شوتو يوكو گدان باراي	
	موروتە شوتو ماواشى اوچى	
	شوتو جودان اوچى اوکە	
	شوتو ماواشى اوکە	
	ماواشى اوکە	
	سوكويى اوکە	
	هایتو کە آگە اوچى	هایتو
	هایتو اوروشى اوچى	
	هایتو اوچى اوچى	
	هایتو اوچى اوکە	
	هایتو سوتو اوچى	
	موروتە هایتو کە آگە اوچى	
	موروتە هایتو ماواشى اوچى	
	تیشۇ کە آگە اوچى	تیشۇ (شوتى)
	تیشۇ شىيتا اتونشى اوچى	
ك	تیشۇ گانمن اوچى	
چ	تیشۇ گانمن ماواشى اوچى	
	تیشۇ چودان اوچى کومى	
	تیشۇ گدان اوچى	
	موروتە تیشۇ ماواشى اوچى	
	اوئائە اوکە	
	شوتى آگە اوکە	
	هایشۇ گانمن اوچى اوچى	هایشۇ
	هایشۇ گانمن سوتو اوچى	
	هایشۇ شومن اوچى	
	هایشۇ اوکە	
	هایشۇ سايي اوچى	
	ايپون نوكىيە اوچى	نوكىيە
	نيهون نوكىيە اوچى	
	يون هون نوكىيە اوچى کومى	
	توهو نودو اوچى کومى	
	جون يون هون نوكىيە يوكو	
	كۆكىن کە آگە اوکە	كۆكىن
	كۆكىن کە آگە اوچى	
	موروتە كۆكىن ماواشى اوچى	
	موروتە كۆكىن سايي اوچى	

	موروته کوکن يوکو که آگه	
	تنتسویی گانمن سوتو اوچى	تنتسویی
	تنتسویی گانمن اوچى اوچى	
	تنتسویی اوروشى گانمن اوچى	
	تنتسویی کومه کامى اوچى	
	تنتسویی سایو اوچى اوچى	
	تنتسویی يوکو که آگه اوچى	
	تنتسویی هيزو اوچى	
	تنتسویی اوشىرو اوچى	
	سوتو تنتسویی گانمن اوچى	سوتو تنتسویی
	سوتو تنتسویی اوروشى اوچى	
	سوتو تنتسویی اوچى اوچى	
	سوتو تنتسویی گدان اوچى	
	سيكىن جودان سوكى	سيكىن، سوكى (زوكى، تسوكى)
	سيكىن چودان سوكى	
	سيكىن گدان سوكى	
	سيكىن آگو سوكى	
	سيكىن ماواشى سوكى	
	سيكىن فورى اوچى	
	سيكىن اوى سوكى	
	سيكىن موروته سوكى	
	سيكىن موروته اوکه	
	سيكىن موروته جوجى اوکه	
	سيكىن موروته گدان باراي	
	سيكىن كيزامى سوكى	
	سيكىن گياڭو سوكى	
	سيكىن تاتە سوكى	
	سيكىن جون سوكى	
	موروته جوجى اوکه	
	سيكىن موروته تاتە سوكى	
	سيكىن شىيتا سوكى	
	كاڭى سوكى	
	سيكىن ماواشى چودان سوكى	
	سيكىن ماواشى گدان سوكى	
آپرگات	سيكىن شىيتا آگو که آگه سوكى	
	سيكىن شىيتا نودو سوكى	
	چوکو سوكى	
	هاسامى سوكى	
	اورا سوكى	

	یاما سوکی	
	هیجی آته که آگه اوچی	هیجی
	هیجی آته ماواشی (سوتو) اوچی	
	هیجی آته اوروشی اوچی	
	هیجی آته یوکو اوچی کومی	
	هیجی آته اوشیرو اوچی کومی	
	هیچی آته یوکو که آگه اوچی	
	هیجی آته اوشیرو که آگه اوچی	
	جودان آگه اوکه	اوکه
	سوتو اوکه (کوتھ اوکه)	
	اوچی اوکه (اودھ اوکه)	
	گدان بارای	
	اوچی اوکه گدان بارای (چوگی اوکه)	
	شوتو اوکه	
	ماواشی اوکه	
	شوتو ماواشی اوکه	
	کاکھ واکھ اوکه	
	کاکھ اوکه	
	موروتھ اوکه	
	موروتھ جوجی آگه اوکه	
	موروتھ جوجی گدان اوکه	
	موروتھ اوچی اوکه	
	ناگاشی اوکه	
	ساشیتھ اوکه	
	سوکویی اوکه	
	آواسه اوکه	
	کوسا اوکه	
	سوکومن آواسه اوکه	
	اوسانه اوکه	
	تیشو کوسا اوکه	
	اوتوشی اوکه	
	تیشو موروتھ آواسه اوکه	
	اوچی یوکو اوکه کن ساسائھ	
	اوچی اوکه کوتھ ساسائھ	
	اوچی اوکه هیجی ساسائھ	
دفاع قیچی	هاسامی اوچی	
	موروتھ کوتھ اوکه	
	سوکومن ماواشی اوکه	
	آشی مائھ گری ککومی	آشی

	آشى توبى مائە گرى
	آشى ماواشى گرى
	آشى توبى ماواشى گرى
	آشى اورا ماواشى گرى
	آشى مېكازوکى گرى
	آشى اوتوشى گرى
	اوشيرو اوتوشى گرى
	توبى اوشيرو اوتوشى گرى
	آشى مائە كە آگە گرى
	آشى توبى مائە كە آگە گرى
	آشى كاكاتو اوتوشى گرى
	آشى توبى اوشيرو كاكاتو گرى
	آشى اوچى كاكاتو گرى
	آشى توبى اوچى كاكاتو گرى
	آشى سوتۇ كاكاتو گرى
	آشى توبى سوتۇ كاكاتو گرى
	آشى تيسوكو سوتۇ ماواشى گرى
	آشى سوكوتۇ اوچى ماواشى گرى
	آشى گدان ماواشى گرى
	آشى اورا گدان ماواشى گرى
	آشى سوتۇ گدان ماواشى گرى
	آشى اوچى گدان ماواشى گرى
	آشى اوچى جودان ماواشى گرى
	آشى سوتۇ جودان ماواشى گرى
	آشى اوشيرو گدان ماواشى گرى
	آشى اوشيرو جودان ماواشى گرى
	آشى اوشيرو چودان ماواشى گرى
	ھيزا شيتا سوتۇ گدان ماواشى گرى
	ھيزا شيتا اوچى گدان ماواشى گرى
	يوكو گرى
	يوكو گرى كومى
	يوكو كە آگە گرى
	اوشيرو گرى
	اوشيرو ماواشى گرى
	اوشيرو اورا ماواشى گرى
	كين گرى
	اوشيرو كين گرى
	كاكاتو اوشيرو كە آگە گرى
	آشى هيزا گرى

	کانستسو گری
	نی دان گری
	سان بان گری
	تیسوکو سوتو آشی بارای
	تیسوکو اوشیرو آشی بارای
	تیسوکو اورا آشی بارای

إنبو سن = مسیر حرکت

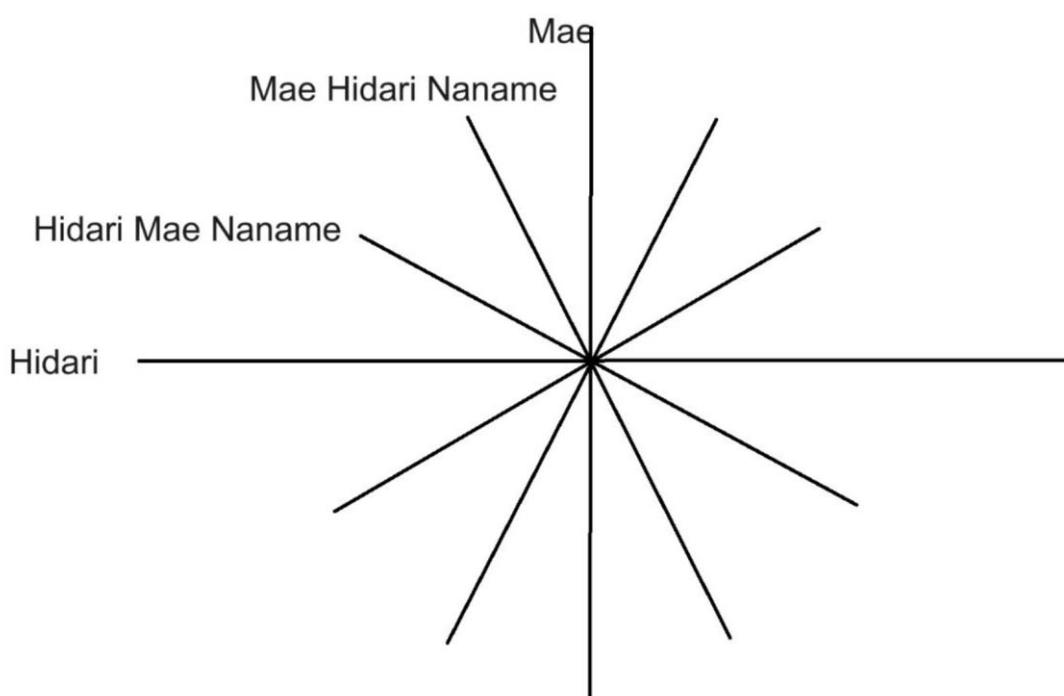
گو نو سن

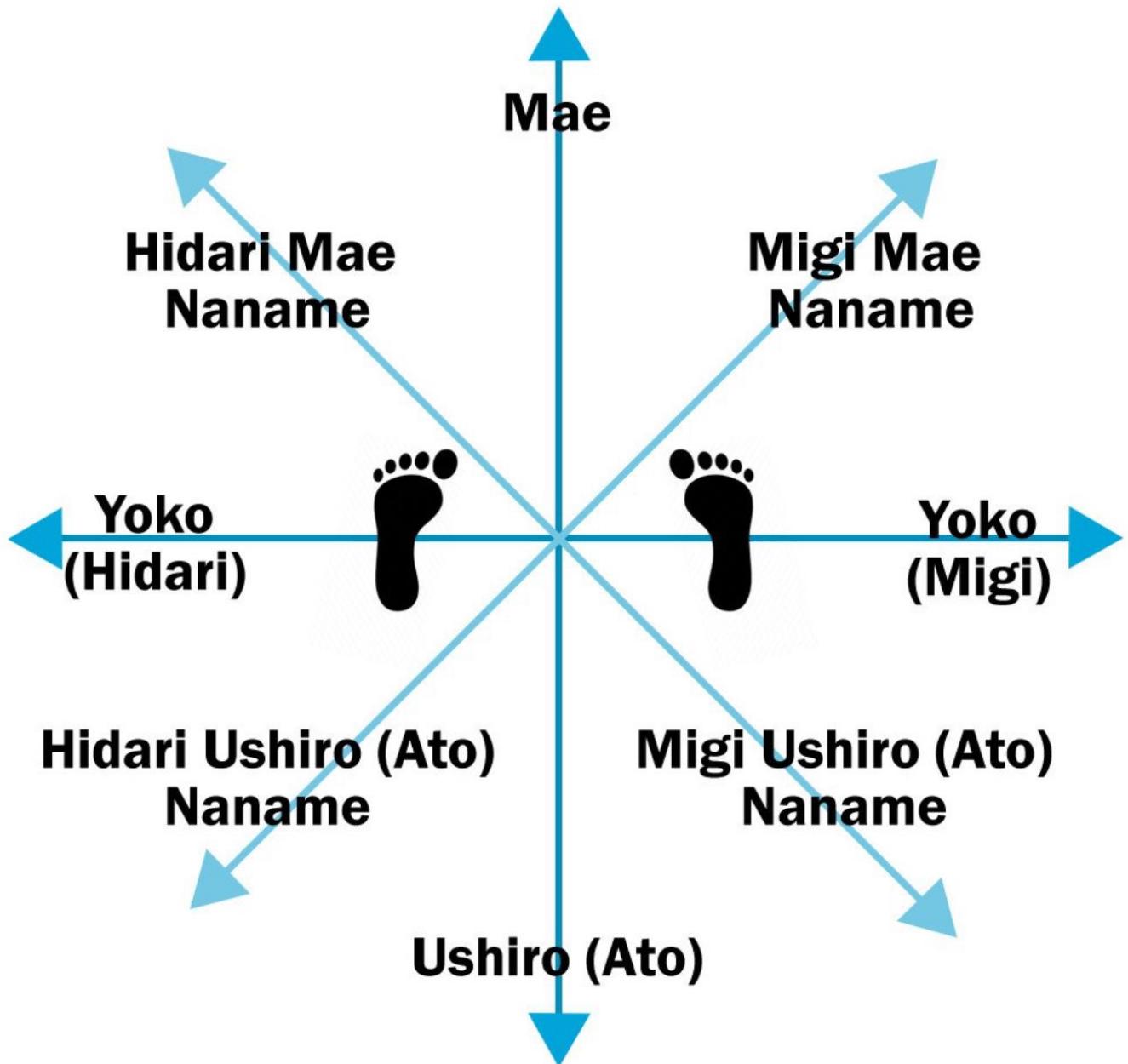
سن نو سن

سن سن نو سن

مراحل ذن: ایشین، زانشین، موشین (ذهن خالی)، سن شین، شوشین، فودوشین

کاتاهای شوریته (نقطه خط) – ناهاته





شیکای: ۴ نقطه ضعف ذهن شامل ترس، شک، عصبانیت، غافلگیری

شیهو کیهون: اجرای کیهون در چهار جهت اصلی

نامه کیهون: اجرای کیهون در چهار جهت فرعی

حرکتها در کاراته:

آیومی آشی ساباکی

یوری آشی ساباکی

سوگی آشی ساباکی

سوری کومی آشی ساباکی

چیدوری آشی ساباکی

نیجیری آشی ساباکی

سوری آشی ساباکی

میزو نو کوکورو: تو آب دریا که غوطه ور هستین، با هارمونی موج بالا پایین میرید، میگه ذهن در مبارزه باید همراه با حرکات حریف همسو بشه، تا بتونه زمان مناسب بهش ضربه بزنه.



قواعد و اصطلاحات داوری

- شوشین = داور وسط
- فوکوشین = داور کنار
- سرداور = کانسا
- موبوبی = خود را به خطر انداختن
- هانسوکو = خطا
- چویی = اخطار
- جنتن = خطا، امتیاز خطا، جریمه
- شیکاک = اخراج، عدم صلاحیت ادامه مبارزه
- کی کن = محرومیت از شرکت در مسابقه
- شای هو کی = عدم حضور در مسابقه
- شوگو = احظار داوران جهت مشورت (فوکوشین شوگو)
- هانتی توری ماس = اعلام رأی
- شوبو هاجیمه = هنگامی که داور و داوران روی تاتامی به یکدیگر احترام گذاشتند، با این دستور سر جای خود مستقر میگردند.
- موتو نو ایچی = در حین بازی، داور میتواند بازی را با یامه متوقف نماید و در صورت نیاز با این دستور به بازیکنان بگوید سرجای خود مستقر گردد.
- زوکو، سوکو (سوزوکته هاجیمه) = بعد از توقف میان بازی، داور با این دستور بازی را دوباره شروع میکند.
- کاچی (گاچی) = برنده (آکا نو کاچی، شیرو نو کاچی)
- یوکو وازا = ضربه موثر
- هانسوکو وازا = ضربه خطا
- انچوسن = وقت اضافه اول
- سای شو انچوسن = وقت اضافه دوم
- جی کان = دستور توقف زمان
- میتو میزو = بدون امتیاز
- کین تکی کوگکی = ضربه به کاپ
- گانمن کوگکی = ضربه به صورت
- کانستنسو کوگکی = ضربه به زانو
- زو تسوكی = ضربه یا هول دادن با سر
- سوکامی = گرفتن

- کاکه = دست انداختن و قلاب کردن دست به سر، گردن و شانه حریف
- اوشی = هول دادن با دست باز، دست مشت و بدن
- کاکائه کومی = بغل کردن و نگهداشتن حریف
- کاکه نیگه = فرار از تکنیک
- آوازته = جمع بستن امتیازات خطاط
- شومن نی ری = احترام به میز داوران (روبرو)
- شوشین نی ری = احترام به داور وسط
- اوتاگای نی ری = احترام به هم رزم
- کامایته = روی گارد
- هاجیمه = شروع
- یامه = توقف
- وازا آری = نیم امتیاز
- ایپون = یک امتیاز
- هیکی واکه = مساوی
- فومی = دیده نشد، واضح نبود، متوجه نشد
- یونیفورم (دوگی نو آشیته) = مرتب کردن لباس در حین مبارزه
- آی ساتسو = احوالپرسی داوران با یکدیگر در ابتدای ورود به شیای جو
- کوهو نی ری = احترام به جهت مخالف (پشت)
- شیای کایشی = دو مبارز به زمین دعوت میشوند.
- آکا هوسا - شیرو هوسا = دو مبارز بعد از این دستور پشت خط قرار میگیرند.
- آکوشو = دست دادن

Awasete Ippon	Adds Up to One Point
Shomen	Front
Shushin	Referee
Seiza	Sit down
Kamaete	On guard
Yame	Stop
Shiro	White
Genten	Penalty
Genten ichi	Minus 1 point
Rei	Bow

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

• پنج اصل دفاعی کاراته (Uke No Go Gensoku)

۱. تن ائی(تن شین): تای ساپاکی، 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 اوکه قوی یا زدن ضربه محکم به اندام ضربه زننده وی
۵. هان گکی: دفاع با حمله، داشی، دفع ضربه حریف با زدن ضربه همزمان، زدن ضربه ای که باعث دفع حمله او شود

• اسامی کاتاهای در کیوکوشین

Taik yoku sono ichi	Taik yoku sono ni	Taik yoku sono san
Sokugi Taik yoku sono ichi	Sokugi Taik yoku sono ni	Sokugi Taik yoku sono san
All Taikyoku and Sokugi Katas has Ura (Reverse = spin) and Tate (Linear)		
Pinan sono ichi	Pinan sono ni	Pinan sono 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	Sushihō
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 کاتاهای

تايك يوكو سونو ايچي	
-۱	فودو داچی
-۲	يوى
-۳	چ ۱ هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته گدان باراي
-۴	اوى مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته چودان سوكى
-۵	چ ۲ مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته گدان باراي
-۶	اوى هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته چودان سوكى
-۷	چ ۱ هيداري آشى ذنكتسوداچى مىگى ته گدان باراي
-۸	اوى مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته چودان سوكى
-۹	اوى هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته چودان سوكى
-۱۰	اوى مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته چودان سوكى، كياى
-۱۱	چ ۳ هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته گدان باراي
-۱۲	اوى مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته چودان سوكى
-۱۳	چ ۲ مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته گدان باراي
-۱۴	اوى هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته چودان سوكى
-۱۵	چ ۱ هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته گدان باراي
-۱۶	اوى مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته چودان سوكى
-۱۷	اوى هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته چودان سوكى
-۱۸	اوى مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته چودان سوكى، كياى
-۱۹	چ ۳ هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته گدان باراي
-۲۰	اوى مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته چودان سوكى
-۲۱	چ ۲ مىگى آشى ذنكتسوداچى مىگى ته گدان باراي
-۲۲	اوى هيداري آشى ذنكتسوداچى هييداري ته چودان سوكى

۲۳ - تاي کيو کو سونو ايچي

۱-يوى

- ۲

- ۳

پیمان سونو سان	
	فودو داچى
	-۱
	بیوی
	-۲
	چا هیداری آشى کوكوتتسوداچى اوی اوچى اوکه
	-۳
	هیداری آشى موسوبى داچى ميگى ته ماواشى گدان باراي
	-۴
	ميگى اوچى اوکه گدان باراي
	-۵
	هیداری اوچى اوکه گدان باراي
	-۶
	چ ۲ ميگى آشى کوكوتتسو داچى اوی اوچى اوکه
	-۷
	ميگى آشى موسوبى داچى هیدارى ته ماواشى گدان باراي
	-۸
	هیداری اوچى اوکه گدان باراي
	-۹
	ميگى اوچى اوکه گدان باراي
	-۱۰
	چا هیداری آشى ذنکوتتسوداچى هيچى ساسائە هیدارى اوچى اوکه
	-۱۱
	ميگى آشى ذنکوتتسو داچى هیدارى اوسائە اوکه يوهون نوكىتە
	-۱۲
	-۱۳
	-۱۴
	-۱۵
	-۱۶
	-۱۷
	-۱۸
	-۱۹
	-۲۰
	-۲۱
	-۲۲

۱. چ ۱، هیدارى کوكوتتسوداچى، اوی چودان اوچى اوکه

. ۲

• 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 ساعت 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 صرفا برای کلاس و هنرجویان مؤلف این جزوه تأمین و تدوین شده و عمومیت ندارد.

احراز کمربند	درجه	توانمندیهای مورد نیاز
سفید به نارنجی	کیو ۱۰	<ol style="list-style-type: none"> ۱. اتیکت: اصول ورود و خروج از کلاس، ایستادن سر درجه ۲. ترمینولوژی: کاراته، شمارش ۱ تا ۱۰، اواس ۳. کیهون: - ۴. کاتا: - ۵. کمیته: - ۶. مهارت: - ۷. داچی: یوی داچی ۸. تامشی واری: -
نارنجی با یک نوار مشکی	کیو ۹	<ol style="list-style-type: none"> ۱. زمان: حداقل ۱ ماه از اخذ کمربند نارنجی گذشته باشد ۲. اتیکت: ایستادن به حالت یوی داچی و ادائی احترام (اواس) ۳. ترمینولوژی: جودان، چودان، گدان، یامه، هاجیمه، کیای، دوجو، دوگی، کاراته کا، گری، کیهون، کاتا، کمیته، شیهان، سوکی، ایپون کاراته، آشی، آگو ۴. کیهون: آگو اوچی، شیتا اوچی، چودان مائه گری، گدان ماواشی گری، هیداری کاما مائه یوی، کاما میته، گدان بارای، آگه اوکه (جودان اوکه)، سوکی (تسوکی) ۵. کاتا: - ۶. کمیته: مبارزه با ۱ نفر به انتخاب مربی دو دقیقه 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 ۸. داچی: ذنکوتسو داچی ۹. تامشی واری: -
نارنجی به آبی	کیو ۸	<ol style="list-style-type: none"> ۱. زمان: حداقل ۲ ماه از اخذ کمربند نارنجی گذشته باشد

		<p>۲. اتیکت: بدون اجازه از کلاس خارج نشوید، جویدن آدامس و خوردن خوراکی در کلاس ممنوع است، هنگام ورود به کلاس او سداده پشت به کلاس نشسته و به حالت موکوسو چشمها را میبیندید تا اجازه ورود صادر شود</p> <p>۳. ترمینولوژی: شمارش ژاپنی ۱-۲۰، مائه، ماواشی، اوشیرو، سن سی، سمپای، موکوسو، سوکو، سیکن</p> <p>۴. کیهون: جودان مائه گری، جودان ماواشی گری، اوچی اوکه، سوتو اوکه، مائه که آگه، اوچی کاکاتو گری، سوتو کاکاتو گری، اوشیرو گری</p> <p>۵. کاتا: تای کیوکو سونو ایچی</p> <p>۶. کمیته: مبارزه با ۲ نفر به انتخاب مربی هر کدام دو دقیقه</p> <p>۷. مهارت: 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. داچی: کیبا داچی، ذنکوتسو داچی ماواته</p> <p>۹. تامشی واری: -</p>
آبی با یک نوار مشکی	کیو ۷	<p>۱. زمان: حداقل ۲ ماه از اخذ کمربند آبی گذشته باشد</p> <p>۲. اتیکت: 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. ترمینولوژی: اوپی، ری، نی، ساباکی، وازا، شوتو، هیجی، هیزا، اوچی، سوتو</p> <p>۴. کیهون: شوتو سوتاوی اوچی، شوتاوی اوچی، شوتوهیزو اوچی، یوکو گری</p> <p>۵. کاتا: تای کیوکو سونو نی</p> <p>۶. کمیته: مبارزه با ۲ نفر به انتخاب مربی هر کدام دو دقیقه</p> <p>۷. مهارت: 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. داچی: هیداری سانچین داچی، میگی سانچین داچی، ساگاری ذنکوتسو داچی</p> <p>۹. تامشی واری: شکستن چوب با کف پا</p>
آبی به زرد	کیو ۶	<p>۱. زمان: حداقل ۴ ماه از اخذ کمربند آبی گذشته باشد</p> <p>۲. اتیکت: بستن کمربند، پاسخ هر فرمان با او س بلند، هنگام ضربه زدن به درجات بالاتر او س بدھید، ناخنهاي دست و پاي خود را کوتاه نگهدارید، از پوشیدن انگشت و گردن بند در کلاس خودداری نمایید</p>

۳. ترمینولوژی: شمارش ژاپنی ۱-۳۰، سونه، چوسوکو، هایسوکو، تیسوکو، کاکاتو، سوکوتو، کین
۴. کیهون: کین گری، اوشیرو کین گری، ۱) ذنکوتسو داچی گدان بارای ۲) چودان سوکی ۳) جودان سوکی ۴) ماواته
۵. کاتا: تای کیوکو سونو سان
۶. کمیته: مبارزه با ۳ نفر به انتخاب مری هرکدام دو دقیقه
۷. مهارت: 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
۸. داچی: کوکوتسو داچی
۹. تامشی واری: شکستن چوب با ساعد دست

زرد با یک نوار	کیو ۵	<p>۱. زمان: حداقل ۳ ماه از اخذ کمربند زرد گذشته باشد</p> <p>۲. اتیکت: 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. ترمینولوژی: اوده، کوته، ساکوتسو، سونه، آناما، کوبی، تنسویی، تیشو، هایتو</p> <p>۴. کیهون: هیجی آگه آته، هیجی 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. کاتا: سوکوگی تای کیوکو سونو ایچی</p> <p>۶. کمیته: مبارزه با ۳ نفر به انتخاب مری هرکدام دو دقیقه</p> <p>۷. مهارت: 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، نشسته 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. داچی: هیسوکو داچی، موسوبی داچی</p> <p>۹. تامشی واری: شکستن چوب با ساعد پا</p>
----------------	-------	---

زرد به سبز	کیو ۴	<p>۱. زمان: حداقل ۶ ماه از اخذ کمربند زرد گذشته باشد</p> <p>۲. اتیکت: حفظ دوجو کون</p> <p>۳. ترمینولوژی:</p> <p>۴. کیهون:</p> <p>۵. کاتا: کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو نی، کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو سان، کاتای سوکوگی تای کیوکو سونو یون، کاتای تای</p>
------------	-------	---

		<p>کیوکو سونو ایچی اورا، کاتای تای کیوکو سونو نی اورا، کاتای تای کیوکو سونو سان اورا</p> <p>۶. کمیته: مبارزه با ۶ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۷. مهارت: 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 نشسته در همان حالت</p> <p>۸. داجی:</p> <p>۹. تامشی واری:</p>
سبز با یک نوار	کیو ۳	<p>۱. زمان: حداقل ۴ ماه از اخذ کمربند سبز گذشته باشد</p> <p>۲. کاتای کاتای تای کیوکو سونو ایچی، تایه تای کیوکو سونو نی، تایه تای کیوکو سونو سان ۳۱.</p>
سبز به قهوه ای	کیو ۲	<p>۱. زمان: حداقل ۹ ماه از اخذ کمربند سبز گذشته باشد</p> <p>۲. مهارت: اسکلوب سر، تایتانی بدون دست (دست روی پاها)، آرنج زیر شکم و حفظ تعادل روی کف دست</p> <p>۳. کمیته: مبارزه با ۱۰ نفر به انتخاب مربی</p> <p>۴. کاتای پیبان سونو ایچی</p> <p>۵. کاتای پیبان سونو نی</p> <p>۶. کاتای پیبان سونو سان</p> <p>۷. کاتای پیبان سونو یون</p> <p>۸. کاتای پیبان 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 ۳۲</p> <p>۱۵.</p>
قهوه ای با یک نوار	کیو ۱	۱۶. زمان: حداقل ۶ ماه از اخذ کمربند قهوه ای گذشته باشد
قهوه ای به مشکی	شو دان	<p>۱. زمان: حداقل ۱ سال از اخذ کمربند قهوه ای گذشته باشد</p> <p>۲. مهارت: راه رفتن یا ایستادن روی دست ۵ ثانیه، پا روبرو اسکوات کامل</p> <p>۳. کمیته: 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 پیبان سونو ایچی اورا</p>

			۸. کاتای پینان سونو نی اورا ۹. کاتای پینان سونو سان اورا ۱۰. کاتای پینان سونو یون اورا ۱۱. کاتای پینان سونو گو اورا
مشکی دان ۱ به دان ۲	نی دان		۱. زمان: حداقل ۲ سال از اخذ کمربند مشکی گذشته باشد ۲. کمیته: مبارزه با ۲۱ نفر به انتخاب مربی ۳. کاتای سانچین ۴. کاتای یانتسو ۵. کاتای تنشو ۶. تاته کاتا تای کیوکو سونو ایچی تا سوکوگی تای کیوکو سونو یون
مشکی دان ۲ به دان ۳	سان دان		۱. زمان: حداقل ۳ سال از اخذ دان ۲ گذشته باشد ۲. کمیته: مبارزه با ۲۸ نفر به انتخاب مربی ۳. کاتای ان تنشو ۴. کاتای سای ها (سایفا) ۵. کاتای سی پای
مشکی دان ۳ به دان ۴	یون دان		۱. زمان: حداقل ۴ سال از اخذ دان ۳ گذشته باشد ۲. کمیته: مبارزه با ۳۶ نفر به انتخاب مربی ۳. کاتای گاریو ۴. کاتای سی ین چین ۵. کاتای کانکو
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 (さんばんくみて, *sanbon kumite*)
- Five-step sparring: 五本組手 (ごほくみて, *gohon kumite*)
- Semi-free style sparring: 地涌いっぽん組手 (じゆいっぽんくみて, *jiyu ippon kumite*)
- Free-style sparring: 地涌組手 (じゆくみて, *jiyu kumite*)
- Reaction sparring: 開始一本組手 (かいしーいっぽんくみて, *kaishi ippon kumite*)
- Verticle 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 (*iye*)
- 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: ぎやくつき (*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

این جزو در واقع یک مرجع خلاصه از کیوکوشین کاراته میباشد، برای کسانی که اهل تحقیق هستند. در این جزو، شما صرفاً با اصطلاحات و واژه‌های مربوط به کاراته آشنا میشوید و برای درک و یافتن معنی واژه‌ها و اجرای تکنیکها باید به مریبان و اساتید مراجعه بفرمایید. در این راستا سایت کیوکوشین شاید بتواند کمک و راهنمایی برای شما باشد.

www.Kyokushin.ir

ارادتمند مهدی کریمیان

۰۹۱۲۳۲۲۸۱۳۳