

فصل ۴

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری



۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	نام واحد کار	کاراته	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانانه	پیمانانه:	کاراته	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس	درس:	توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۱

الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج و اصطلاحات کاراته	پرسش و پاسخ - توضیحات هنرآموز - عکس
۲	۱	انواع ایستادن‌ها را توضیح دهد.	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - عکس
۳	۱	انواع ایستادن‌ها را اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس
۴	۱	انواع دفاع‌ها را توضیح دهد.	گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۵	۱	انواع دفاع‌ها را اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس
۶	۱	انواع ضربات دست و پا را توضیح دهد.	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۷	۱	انواع ضربات دست و پا را اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس

۸	۲	مفهوم تکنیک‌های قراردادی در جهت‌های درست	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس - فیلم
۹	۲	یک مجموعه از تکنیک‌های قراردادی را به صورت صحیح اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس
۱۰	۳	مفاهیم دفاع‌ها، ضربات دست و پا در کاتای اول	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۱	۳	دفاع‌ها، ضربات دست و پا و ایمنی را توضیح دهد.	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۲	۳	اجرای دفاع با دست باز، ضربه با دست باز، ضربات دورانی پا به جلو در کاتای اول	اجرای هنرجو - عکس
۱۳	۴	مفاهیم دفاع‌ها، ضربات دست و پا در کاتای دوم	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۴	۴	اجرای دفاع با دست باز، ضربه با دست باز، ضربات دورانی پا به جلو در کاتای دوم	اجرای هنرجو - عکس
۱۵	۵	مفهوم دفاع، ضربات دست و پا، جهت مبارزات قراردادی (کومیته)	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۶	۵	اجرای دفاع، ضربات دست و پا، جهت مبارزات قراردادی (کومیته)	اجرای هنرجو - عکس
۱۷	۶	مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها)	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۸	۶	به کارگیری اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها)	اجرای هنرجو - عکس

ب: وسعت محتوی

نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج و اصطلاحات کاراته، انواع ایستادن‌ها (آزاد، رسمی، خبردار، متمایل به جلو، معمولی، پاگره‌ای و سوارکار)، دفاع‌ها، و ضربات دست و پا، دفاع‌های (دست، پایین بدن، وسط بدن، بالای بدن) و ضربات دست و پا (مستقیم به جلو)، مفهوم تکنیک‌های قراردادی در جهت‌های درست، اجرای یک مجموعه از تکنیک‌های قراردادی به صورت صحیح، مفاهیم دفاع‌ها، ضربات دست و پا، اجرای دفاع با دست باز، ضربه با دست باز، ضربات دورانی پا به جلو در کاتای اول و دوم، مفهوم دفاع، ضربات دست و پا، جهت مبارزات قراردادی (کومیته)، مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها)، اجرا و به‌کارگیری آزمون‌های استاندارد و ارزشیابی مرتبط با کاراته.

ج: سازماندهی محتوی

دانش مرحله ۱ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۲ و بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله ۳ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۴ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۵ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.

د: مواد و رسانه‌های یادگیری**هـ: استاندارد فضا**

مکان استاندارد

و: تجهیزات آموزشی

لباس مخصوص (ژاکت، پیراهن، شلوار، کمر بند) تاتامی (تشک تمرین)، کتاب، سی‌دی آموزشی مرتبط

ز: سنجش و ارزشیابی

مشاهده و چک‌لیست

ح: الزامات اجرایی

به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.
برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی
آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش

کاراته

کاراته^۱

کاراته در زبان ژاپنی یعنی هنر جنگیدن با دست خالی است کاراته از دو کلمه کارا یعنی خالی و ته یعنی دست تشکیل شده است. کاراته یک هنر رزمی مبتنی بر دفاع کردن و ضربه زدن است، که از دست، پا، زانو، آرنج و تکنیک‌های دست‌باز تشکیل می‌شود. در برخی سبک‌ها فنون گلاویزی، قفل مفصل، و مهارت‌های پرتابی نیز آموزش داده می‌شود کاراته یک ورزش رزمی است که هدف نهایی آن جست‌وجوی پیروزی و برنده شدن نیست، بلکه تلاشی برای ارتقای شخصیت از طریق تجربه‌اندوزی در دوران تمرین و کارآموزی است. کاراته همچنین یک نوع دفاع شخصی است که در آن از تمام قسمت‌های بدن که با تمرینات سخت سیستماتیک به صورت سلاحی مؤثر و قدرتمند بروز خواهد کرد استفاده می‌شود.

کاراته‌کا^۲

در زبان ژاپنی به محصل، شاگرد، هنرجو و ورزشکار کاراته در اصطلاح کاراته‌کا می‌گویند. یک کاراته‌کا می‌بایست در مقابل استاد و مربی خود تواضع، ادب، حق‌شناسی را رعایت کرده و با تمرینات مستمر خود را به سطوح بالا برساند.

تاریخچه کاراته در جهان

اگرچه ورزش کاراته در قرون حاضر تکامل می‌یابد اما ریشه‌های آن را در قرن ۵ و یا ۶ قبل از میلاد باید جست‌وجو کرد، که از راه اوکیناوا و چین به سرزمین ژاپن رسیده است. در سال ۱۴۷۷ میلادی، بعد از اختلافات و اغتشاشات فراوان در جزیره اوکیناوا پادشاه جدیدی به نام شوشین^۳ به حکومت رسید که برای ساماندهی اوضاع جزیره دستور منع سلاح و جمع‌آوری آن را برای همه اقشار صادر نمود. این قانون باعث شد تا مردم اوکیناوا برای دفاع از خود به صورت پنهانی شروع به تمرینات هنر رزمی «ته»^۴ به معنی دست بنمایند که بعدها تبدیل به کاراته گردید. کاراته تا قرن نوزدهم در جزایر اوکیناوا پیش از آنکه به قلمرو ژاپن ملحق شود، تمرین می‌شد. در اوایل قرن بیستم در پی دورانی از تبادلات فرهنگی بین اوکیناوا و ژاپن، به سرزمین اصلی ژاپن معرفی شد. در ۱۹۲۲ وزارت آموزش و پرورش ژاپن گیچین فوناکوشی^۵ (بنیان‌گذار کاراته مدرن) را برای نمایش فنون کاراته به توکیو دعوت کرد. در ۱۹۲۴ دانشگاه کیو^۶ نخستین باشگاه دانشگاهی کاراته را تأسیس کرد و

۱- Karate

۲- Karate Ka

۳- Shoshin

۴- Te

۵- Funakoshi Gichin

۶- Keio University6

تا سال ۱۹۳۲ در تمام دانشگاه‌های اصلی ژاپن باشگاه‌های کاراته بر پا شده بود. پس از جنگ جهانی دوم اوکیناوا یک قرارگاه نظامی مهم ایالات متحده آمریکا شد و تمرین کاراته در میان نظامیان ساکن این جزیره محبوبیت یافت. از سال ۱۹۵۰ کاراته توسط اساتید سازمان کاراته ژاپن در سطح دنیا شروع به گسترش کرد. سال ۱۹۹۰ فدراسیون جهانی کاراته^۱ (WKF) این سازمان تنها سازمان جهانی کاراته است که توسط کمیته بین‌المللی المپیک به رسمیت شناخته شده است و مسابقات جهانی را سازماندهی می‌کند و دارای بیش از ده‌ها میلیون نفر عضو می‌باشد. رئیس فدراسیون جهانی کاراته آقای اسپینوزای^۲ اسپانیایی است، و دفتر مرکزی آن در مادرید اسپانیا واقع شده است، فدراسیون کاراته آسیا^۳ (AKF) و فدراسیون کاراته ایران^۴ (IKF) می‌باشد.



تاریخچه کاراته در ایران

هنر رزمی کاراته در سال ۱۳۴۲ وارد ایران شد. پیش از آن کشتی کج، جوجیتسو و دفاع شخصی در شهربانی تمرین می‌شد. خرداد سال ۱۳۴۹ اولین کمربند مشکی را مرتضی کاتوزیان گرفت و زمستان همان سال هوشنگ اتحاد کمربند سیاه را به کمر بست. اینان پس از حدود ۷ سال تمرین صاحب کمربند مشکی شدند. سال ۱۳۵۱ و تأسیس آکادمی کاراته ایران را می‌توان سال شکوفایی کاراته ایران نامید. این در حالی است که کاراته ایران پس از این همه تلاش و فعالیت هنوز فدراسیون ندارد. سال ۱۹۷۲، تیم ملی کاراته ایران شکل می‌گیرد و به مسابقات جهانی ۱۹۷۲ پاریس و با هزینه شخصی اعزام می‌شود. ترکیب تیم ملی اعزامی به پاریس عبارت بودند از: اتحاد، مشفق، سلیمی، نصرتیان و میردامادی و مربیگری اولین تیم ملی کاراته کشور را نیز فرهاد وارسته به عهده داشت. در این رقابت‌ها تیم ایران در اولین حضور خود موفق شد مقام پنجم جهان را به خود اختصاص دهد. اولین کرسی نایب رئیسی کاراته جهان نیز در همین سال و در مسابقات جهانی ۱۹۷۲ به

۱- World Karate Federation

۲- Spinoza

۳- Asian Karatedo Federation

۴- Iran Karate Federation

ایران تعلق می‌گیرد. در سال ۱۳۵۲ اولین مسابقه انفرادی قهرمانی کشور در سالن هفتم تیر برگزار می‌شود. رده‌بندی اولین دوره مسابقات انفرادی قهرمانی کشور به این شرح است:

۱ هوشنگ اتحاد

۲ فرخ مشفق

۳ کیارش دیلمی.

در سال ۱۳۵۳ فدراسیون کاراته ایران به اهتمام وجدیت و پیگیری تعدادی پیشکسوت تأسیس می‌شود، مسئولیت اولین فدراسیون کاراته از سوی سازمان ورزش وقت به فرهاد وارسته واگذار می‌شود. از آن زمان تاکنون تیم‌های ملی کشورمان در تمامی رده‌ها در بخش آقایان و بانوان در ده‌ها تورنمنت بین‌المللی و همچنین مسابقات آسیایی و جهانی صاحب صدها مدال با ارزش طلا، نقره و برنز برای کشورمان شده‌اند. همه این موفقیت‌ها باعث شد که کاراته کشور ما بتواند از اعتبار بالایی در دنیای کاراته برخوردار شود و به عنوان یکی از قطب‌های اصلی کاراته در سطح آسیا و جهان مطرح شود.

سبک‌های کاراته

تعبیرهای مختلف از فنون و نحوه اجرای آنها، روش‌های متنوع کومیته و تفسیر و اجرای کاتاها، سبب پیدایش سبک‌ها، مکاتب و مدارس مختلف در کاراته شد که پیمودن صحیح مسیر سبک‌های مختلف و تلاقی آنها در یک نقطه، رسیدن به اوج مهارت و شناخت ذات و جوهر اصلی این هنر رزمی می‌باشد.

کاتا^۱

کاتا در زبان ژاپنی به معنی فرم، قالب، شکل و الگو و جزء کاملی از آموزش هنرهای رزمی می‌باشد که شکل ابتدایی آن با اجرای مکرر و انفرادی حرکات تحت‌نظر استاد در مکان تمرین عملی می‌باشد.

کومیته^۲

کومیته در زبان ژاپنی به معنی مبارزه کردن، جنگیدن می‌باشد. کومیته برای شاگردان وقتی آغاز می‌گردد که بتواند مهارت‌های آموخته شده را زیر نظر مربی به خوبی اجرا نماید.

لباس داوران

کت سرمه‌ای، شلوار طوسی، پیراهن سفید آستین کوتاه، جوراب مشکی، کفش مشکی بدون بند.

۱- Kata

۲- Kumite

پرچم آبی و قرمز جزء لوازم مورد نیاز داوری کاراته می باشد.



مسابقات کاراته

مسابقات کاراته طبق قوانین فدراسیون جهانی کاراته در دو بخش کاتا و کومیته سازماندهی می شود.

تاتامی کاراته

■ در اجرای مسابقات محوطه مسابقه 8×8 متر و با احتساب منطقه ایمنی 10×10 می باشد.

مسابقات کاتا

مسابقات کاتا به صورت انفرادی و تیمی انجام می شود. در مسابقات کاتا، کاتاروها موظف هستند قبل از شروع مسابقه اسم کاتای مورد نظر خود را به میز جدول اعلام نمایند. مسابقات کاتا به صورت تک حذفی و رپه شاز^۱ (شانس مجدد برای کسب مدال برنز) می باشد، ضمناً کاتاروها مجاز به تکرار کاتاهای انجام شده نمی باشند، و برای هر دور می بایست کاتای جدید اجرا نمایند. کاتاروها می بایست کاتا را به طور متوالی و مطابق اصول سنتی کاراته و سبک مربوطه انجام دهند.

مسابقات کومیته

مسابقات کومیته به صورت انفرادی و تیمی می باشد. مسابقات مردان (بزرگسالان) در پنج وزن (۶۰، -۶۷، -۷۵، -۸۴، +۸۴) و مسابقات بانوان نیز در پنج وزن (۵۰، -۵۵، -۶۰، -۶۸، +۶۸) برگزار می گردد. مسابقات کومیته به صورت تک حذفی و رپه شاز^۱ (شانس مجدد برای کسب مدال برنز) بوده و زمان مسابقات کومیته مردان (بزرگسالان) سه دقیقه، بانوان (بزرگسالان) دو دقیقه مفید (فقط زمان فعالیت در نظر گرفته می شود) می باشد.

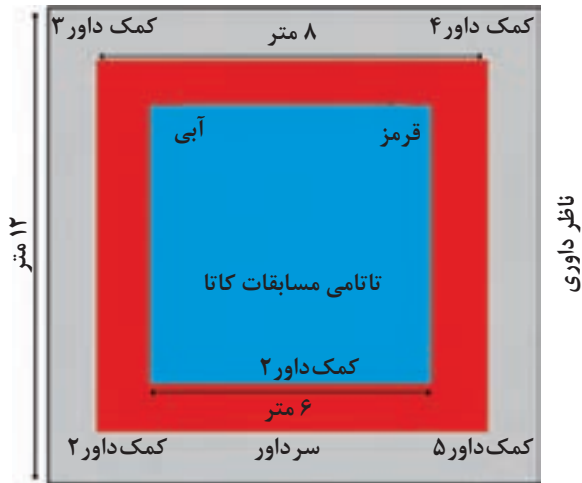
داوری مسابقات کاراته

■ داوری مسابقات کاراته در دو بخش کاتا و کومیته دارای ساختار خاصی است، که هر شخص در این ساختار دارای وظیفه مربوط به خود می باشد تا امر قضاوت بهتر انجام شود.

۱- Repeh chage

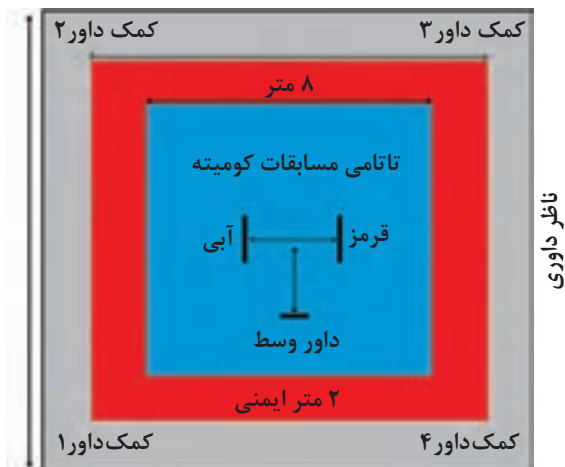
■ هئیت داوری مسابقات کاتا:

مسئول تاتامی، داوران داخل تاتامی (پنج داور روی صندلی نشسته کاتا را قضاوت می کنند، داور شماره یک سرداور محسوب می شود)، منشی مسابقه و وقت نگهدار.



■ هئیت داوری مسابقات کومیته:

سرداور، داور وسط، کمک داور (چهار داور روی صندلی نشسته و به داور وسط جهت قضاوت کمک می کنند)، داور حکم، وقت نگهدار، ثبت کننده امتیازات، کنترل کننده وقت و ثبت امتیازات، مسئول ویدئو چک، داور ویدئو چک، مسئول دریافت کارت اعتراض مربیان.





تجهیزات مسابقات
کومیته

وسایل و تجهیزات مورد نیاز تمرین کاراته

لباس کاراته شامل (پیراهن، شلوار و کمر بند)، در مسابقات کومیته تجهیزات ایمنی به لباس کاراته اضافه می‌گردد (دستکش، روپایی و ساق بند، هوگو، محافظ دندان و ...).

نکات مهم در شروع آموزش

- به این نکته توجه داشته باشید که این سطح از آموزش اولین سطح از آموزش مهارت‌های کاراته می‌باشد، در این سطح جهت جلوگیری از آسیب‌های احتمالی، هنرجویان نباید هیچ‌گونه تماس فیزیکی برای ضربه زدن یا دفاع کردن با هم داشته باشند.
- برای آموزش مهارت‌های کاراته بهتر است از روش کل، جزء، کل (ابتدا مهارت را به طور کامل خود نمایش دهید و کاربرد آن را برای هنرجویان توضیح داده، سپس آن را به اجزای کوچک تقسیم نموده، آموزش را شروع کنید و در آخر کل مهارت را تمرین نمایید) استفاده شود.
- در کاراته تنفس و تنظیم آن بسیار مهم است به همین خاطر پس از عمل دم، بازدم (تخلیه هوا) را با اجرای مهارت هم‌زمان نموده و با کامل شدن مهارت بازدم نیز کامل شده و هوای داخل ریه کاملاً خارج می‌گردد، ممکن است هنرجویان در ابتدای کار دچار ناهماهنگی بین اجرای مهارت و عمل تنفس شوند که این یک روند طبیعی می‌باشد که با کمی تمرین هماهنگی ایجاد می‌گردد.
- پس از اینکه مهارتی توسط هنرجویان به خوبی فرا گرفته شد و هماهنگی تنفس با مهارت ایجاد گردید، پس از چند تکرار (مثلاً ۱۰ تکرار) در تکرار آخر مهارت همرا با فریاد (کیای) اجرا نمایند (کیای تخلیه هوا با صدای بلند ولی از نظر زمانی کوتاه می‌باشد).

■ با توجه به مرتبط بودن آموزش مهارت‌ها با هم (زنجیره آموزش) قبل از شروع آموزش جدید، زمانی را برای مرور مهارت‌های جلسه قبل اختصاص دهید.

■ برای راحتی در امر آموزش بهتر است مهارت‌ها ابتدا فقط با یک سمت تمرین شود.

■ در اجرای مهارت‌های دست، اهمیت دست عکس‌العمل توجه و تأکید (هر چقدر دست عکس‌العمل سریع‌تر و قوی‌تر حرکت کند تأثیر مثبت روی دست عمل‌کننده دارد) گردد.

■ در اجرای مهارت‌های پا حالت دست‌ها (دست رو کمر یا گارد) نیز حفظ شود.

■ قبل از پایان کلاس تمرینات ارتقای آمادگی جسمانی (بدنسازي کاراته) که بیشتر شامل تقویت عضلات کمرپنده‌ای (شنا، بارفیکس و ...) عضلات کمر و شکم (دراز و نشست و ...) و ران و ساق پا (انواع پرش‌های جفت و تک پا) می‌شود را تمرین نموده و سپس سرد کردن و بازگشت به حالت اولیه انجام شود.

■ برای ارزشیابی هر درس، سه سطح یا درجه خوب، متوسط یا ضعیف در نظر گرفته شود.

سطح خوب: یعنی اینکه هنرجو بدون ایراد مهارت و آموزش داده شده را اجرا می‌نماید.

سطح متوسط: یعنی اینکه هنرجو مهارت و آموزش داده شده را با ایراد و اشکال اجرا می‌نماید، که نیاز به رفع اشکال دارد.

سطح ضعیف: یعنی اینکه هنرجو نمی‌تواند مهارت و آموزش داده شده را اجرا نماید، ضمن رفع اشکال باید تمرینات خارج از کلاس نیز داشته باشد تا بتواند خود را به سطوح بالاتر برساند.

گرم کردن و آماده‌سازی در کاراته

۱ قبل از شروع به تمرینات کاراته مثل هر ورزش دیگری می‌بایست بدن را گرم و آماده فعالیت نمود، به همین خاطر ابتدا به میزان حداکثر ۱۰ دقیقه بدن را با گرم کردن عمومی آماده می‌کنیم و سپس با نرمش‌های تخصصی کاراته که بیشتر به نرمش‌های کششی و گرم کردن مفاصل اختصاص دارد.

۲ حداکثر زمان گرم کردن برای آماده شدن تمرینات کاراته به صورت عمومی و اختصاصی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌باشد.

۳ به هنرجویان تأکید نمایید که حرکات کششی را به صورت ناگهانی انجام ندهند و نوع کشش‌ها بیشتر حالت ایستا داشته باشد.

۴ در موقع انجام حرکات کششی آستانه درد مورد توجه قرار گیرد و کشش در آن موقع متوقف گردد.

- ۵ هرگز به هنرجویان بدون گرم کردن اجازه فعالیت کاراته را ندهید.
- ۶ برای جلوگیری از صدمات احتمالی در موقع گرم کردن و به خصوص حرکات کششی از انجام حرکات دو نفره بپرهیزد.

کاراته گی^۱ (لباس کاراته)

- لباس کاراته دارای سه قسمت پیراهن، شلوار و کمر بند است، پیراهن کاراته معمولاً دارای دو بند در طرفین می‌باشد که یکی از داخل و دیگری از خارج گره زده می‌شود.
- لباس کاراته برای مسابقه به دو صورت لباس کاتا و کومیته از هم تفکیک می‌شود، اما در ابتدا بهتر است هنرجویان از لباس‌های با جنس معمولی که در اکثر فروشگاه‌های ورزشی وجود دارد استفاده نمایند.
- مرتب و تمیز بودن لباس کاراته را به هنرجویان تأکید نمایید.
- برای صحیح بستن کمر بند در ابتدا به هنرجویان کمک کنید، اما در ادامه از آنها بخواهید که به تنهایی بستن کمر بند را انجام دهند.
- کمر بند سفید اولین رنگ کمر بند و کمر بند سیاه آخرین رنگ کمر بند می‌باشد.
- ترتیب درجات در کاراته از کمر بند سفید تا سیاه ۱۰ درجه (کیو^۲) می‌باشد.
- به درجات بعد از کمر بند سیاه (دان^۳) گفته می‌شود.
- رنگ‌های کمر بند در کاراته (سفید، زرد، نارنجی، آبی، سبز، بنفش، قهوه‌ای، مشکی) می‌باشد، البته ممکن است با توجه سبک‌های مختلف کاراته تعداد یا ترتیب آنها با هم تفاوت داشته باشد (به غیر از رنگ سفید که اولین و رنگ سیاه که آخرین رنگ کمر بند می‌باشد).
- کمر بند سفید (کیو ۱۰ و ۹)
- کمر بند زرد (کیو ۸)
- کمر بند نارنجی (کیو ۷)
- کمر بند آبی (کیو ۶)
- کمر بند سبز (کیو ۵)
- کمر بند بنفش (کیو ۴)
- کمر بند قهوه‌ای (کیو ۲، ۳ و ۱)
- کمر بند سیاه (دان ۱ الی دان ۱۰)
- زمان اخذ درجات برای هر کمر بند تا درجه قهوه‌ای بین ۳ تا ۶ ماه و از قهوه‌ای به مشکی یک سال می‌باشد (در مجموع تقریباً بین ۳ الی ۴ سال پس از موفقیت در آزمون‌ها زمان اخذ کمر بند سیاه می‌باشد).

■ زمانی که هنرجوی کاراته به کمر بند سیاه دست یافت دان یک را اخذ نموده برای اخذ دان دو باید دو سال سنوات را داشته باشد و برای دان سه از دان دو سه سنوات تا الی آخر (دان ده) یعنی به عدد دان درخواستی باید سنوات داشته باشد.

■ هنرجویان کاراته پس از داشتن شرایط زمانی اجازه آزمون درجات را پیدا می‌کنند. و کاراته کایی که کمر بند سیاه را اخذ می‌نماید دان یک می‌شود و تا دان ۱۰ را می‌تواند پس از موفقیت در آزمون‌های مختلف دریافت نماید.

نحوه ورود به دوجو^۱ (کلاس کاراته) و خروج از آن و مراسم شروع و پایان کلاس

■ با توجه به اینکه در ورزش کاراته احترام دارای اهمیت ویژه‌ای می‌باشد و هر کاری با احترام آغاز می‌شود هنرجویان را ملزم به رعایت آن در تمام مدت آموزش نمایید.

■ در بعضی از سبک‌های کاراته در موقع ورود به دوجو (کلاس) بعد از احترام به حالت ایستاده، هنرجو باید دو زانو روی زمین نشسته و بعد از اجازه مربی وارد کلاس شود، که به آن زا - ری^۲ (احترام نشسته) می‌گویند.

■ در همان جلسه اول یکی از هنرجویان را به عنوان ارشد (ممکن است در بین هنرجویان کسی سابقه تمرین کاراته داشته باشد، اگر همه یکسان بودند هر کدام سن بیشتر داشت حتی چند ماه یا چند روز) کلاس انتخاب نمایید.

■ در آغاز و پایان کلاس هنرجوی ارشد پس اعلام یوی^۳ (حالت آماده) همراه با هنرجویان دیگر اعلام (سن سی ری) ادای احترام می‌نماید.

تقسیم‌بندی بدن و شناخت جهت‌های اصلی در کاراته

■ تقسیم‌بندی و شناخت جهت‌های اصلی بدن در کاراته به روند آموزش کمک می‌کند.

■ تقسیم‌بندی بدن در کاراته را می‌توانید با تقسیم‌بندی در آناتومی ارتباط دهید.

■ علاوه بر جهت‌های اصلی چهار زاویه فرعی (۴۵ درجه راست و چپ جلو و ۴۵ درجه راست و چپ عقب) نیز در کاراته وجود دارد.

داچی^۴ (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته)

■ هدف از ایستادن‌های مختلف در کاراته حفظ تعادل بهتر و استقرار مستحکم‌تر است.

■ در ورزش کاراته ایستادن‌های دیگری نیز وجود دارد که برای درجات بالاتر به کار گرفته می‌شود.

۱_ Do jo

۲_ Za Rei

۳_ Yoi

۴_ Dachi

■ برای اجرای درست مهارت‌های مختلف کاراته نیازمند رعایت درست ایستادن‌ها هستیم.

■ در تمام ایستادن‌ها به عمود بودن بالاتنه توجه نمایید.
■ در ذنکوتسو داچی^۱ (ایستادن متمایل به جلو) به رعایت طول و عرض صحیح، زاویه پنجه پای جلو (مستقیم به سمت جلو) و پنجه پای عقب (حداکثر ۳۰ درجه به سمت خارج) توجه شود، به صاف بودن زانوی عقب و خم بودن زانوی جلو به طوری که ساق پای جلو نسبت به زمین عمود باشد توجه نمایید.

سیکن چوکو سوکی^۲ (ضربه مستقیم مشت بسته به سمت جلو)

■ اولین مهارتی است که به صورت ضربه در کاراته آموزش داده می‌شود.
■ به هنرجویان تأکید نمایید انگشتان خود را طوری جمع نمایند که به سادگی کسی نتواند آن را باز کند.

■ مچ دست در راستای ساعد قرار بگیرد.
■ قفل کردن مفصل آرنج برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی بر اثر تمرینات متوالی به مرور زمان ایجاد خواهد شد مورد تأکید قرار گیرد.
■ برای تسهیل در امر آموزش این مهارت می‌توانید ابتدا فقط با یک دست آموزش دهید.

■ حرکت دست عکس‌العمل برای تأثیر بر سرعت و قدرت دست عمل‌کننده دارای اهمیت زیادی است و باید توجه هنرجویان به این نکته جلب شود.
■ نقطه هدف در این مهارت زیر قفسه سینه (حریف فرضی که از نظر ابعاد به اندازه خودمان است) می‌باشد.

■ بالا نیامدن شانه‌ها، جلو نیامدن شانه‌ها، بیرون نبودن آرنج دست عکس‌العمل در موقع جمع شدن، جلوگیری از چرخش کمر برای هنرجویان مورد تأکید قرار بگیرد.

مائه ته سوکی^۳ گیاکو سوکی^۴ (مهارت ضربه مشت مستقیم موافق و مخالف پای جلو)

■ این مهارت در ذنکوتسو داچی (ایستادن متمایل به جلو) انجام می‌شود.
■ زاویه کمر در این مهارت تقریباً صفر درجه و ثابت می‌باشد.
■ در موقع اجرای این مهارت به هنرجویان تأکید نمایید که زانوها کاملاً قفل باشد.
■ همچنین کف پاها کاملاً به زمین چسبیده و ثابت باشد.

۱- Zenkutsu Dachi

۲- Seiken Choko Suki

۳- Mae Te Suki

۴- Giako Suki

حرکت اوئی (حرکت به جلو) و کوت تای^۲ (حرکت به عقب در ذنکوتسو داچی)

- این حرکت یکی از ساده ترین حرکات رو به جلو و عقب می باشد.
- به هنرجویان تأکید نمایید که پس از هر حرکت کاملاً تمام موارد ذنکوتسو داچی (ایستادن متمایل به جلو) را رعایت نمایند و پس از اطمینان از رعایت همه اصول حرکت بعد را شروع کنند.
- در موقع حرکت به عقب به هنرجویان تأکید نمایید پاشنه پا از زمین بلند نشود و عمود بودن بالا تنه را رعایت کنند.

اوی سوکی^۳ (ضربه مشت مستقیم در حال حرکت به جلو و عقب)

- پس از اینکه هنرجو ضربه مشت مستقیم را به خوبی فرا گرفت و حرکت رو به جلو و عقب را در ذنکوتسو داچی به درستی آموخت، می توانید ضربه مشت مستقیم را در حال حرکت آموزش دهید.
- دقت داشته باشید هماهنگی دست ها و پاها در این مهارت بسیار دارای اهمیت می باشد.
- در ابتدای آموزش این مهارت ممکن است ناهماهنگی بسیار مشهود باشد، که امری طبیعی است، این ناهماهنگی ها می تواند شامل زودتر تمام شدن ضربه دست قبل از کامل شدن حرکت ایستادن متمایل به جلو باشد، صاف نبودن زانوی پای عقب پس از اجرای ضربه دست، بلند شدن پاشنه پای عقب، عمود نبودن بالاتنه به خصوص در موقع عقب رفتن، زاویه نادرست کمر و بالا تنه، جلو بودن سر و گردن، عدم رعایت اندازه طول و عرض ایستادن متمایل به جلو در موقع حرکت که باعث بر هم خوردن تعادل می گردد.

گدان بارای^۴ (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن)

- هدف از دفاع در کاراته، دفع و منحرف کردن مؤثر ضربه حریف با کمترین فشار و آسیب به بدن خودمان می باشد.
- در انواع دفاع ها از قسمت های سفت و سخت اندام های بدن مانند لبه داخلی و خارجی ساعد استفاده می گردد.
- دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن، یکی از اولین دفاع های کاراته که آموزش داده می شود محسوب می گردد.
- با توجه به سبک ها و استایل های مختلف کاراته مبدأ دست عمل کننده می تواند از روی شانه یا از روی بازو باشد، که بهتر است به هنرجویان گفته شود.
- حرکت های به سمت جلو و اجرای مهارت های مختلف، معمولاً با این دفاع حرکت شروع می شود.

۱- Oi

۲- Kottai

۳- Oi Suki

۴- Gedan Barai

■ ممکن است هنرجویان در اجرای این مهارت با این اشکالات مواجه شوند: چرخش ناخواسته زانوها، عدم هماهنگی دست‌ها موقع باز شدن دست عمل‌کننده و جمع شدن دست عکس‌العمل، پایین بودن ناخواسته سر و گردن یا دید به سمت پایین، رد دست از امتداد زانو، کمتر یا بیشتر بودن زاویه دست (کمتر یا بیشتر از ۴۵ درجه) دفاع‌کننده که با دقت و توجه برطرف می‌گردد.

گدان بارای ذنکوتسو داچی (دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن در حالت ایستادن متمایل به جلو)

■ پس از اینکه هنرجویان دفاع منحرف‌کننده به سمت پایین بدن را در حالت بوی را آموختند، این مهارت را در ذنکوتسو داچی آموزش دهید.

■ به هنرجویان تأکید نمایید در این مهارت نیز به هماهنگی دست و پا توجه کنند.

■ از اشکالاتی که ممکن است در اجرای این حرکت به وجود بیاید، بلند شدن پاشنه پای عقب، خم شدن بالاتنه به سمت جلو، عدم رعایت زاویه ۴۵ درجه کمر، بالا آمدن شانه باشد که باید یک به یک اصلاح شود.

■ در اثر کم توجهی ممکن است دست خوب مشت نشده باشد.

ماوانه گدان بارای اوکه^۱ (حرکت چرخش همراه با دفاع منحرف‌کننده قسمت پایین بدن)

■ قبلاً هنرجویان حرکت به سمت عقب را به صورت عقب‌کشی کردن فرا گرفته‌اند، اکنون با یک نوع دیگر که با چرخش به سمت عقب همراه است آشنا می‌شوند.

■ همیشه چرخش را از سمت پای عقب انجام دهند.

■ قبل از حرکت پاها، سر و گردن را به سمت عقب چرخانده و به عقب نگاه کنند.

■ پس از چرخش سر و گردن و دیدن پشت سر خود چند بار در ابتدا حرکت جابه‌جایی پا را بدون حرکت دست‌ها گدان بارای را انجام دهند.

■ مهم‌ترین اشکالاتی که برای هنرجویان ممکن است رخ دهد، بی‌تعادلی موقع چرخش، به هم خوردن طول و عرض ایستادن متمایل به جلو، خارج شدن از زاویه اصلی حرکت و عدم هماهنگی دست‌ها و پاها باشد که باید یک به یک اصلاح گردد.

کامائه^۲ (گارد)

■ گارد به معنی پوشش و محافظ می‌باشد.

■ به هنرجویان بگویید که اگر خوب به محیط اطراف خود دقت نمایند صورت‌های مختلفی از گارد و پوشش را می‌بینند، مثلاً در حیوانات، لاک‌پشت نوعی

پوشش است، سپر ماشین‌ها، زره فولادی تانک‌ها شیشه ضدگلوله، کلاه فلزی سربازها، جلیقه‌های ضد گلوله و ... تمام اینها چیزهایی هستند که از آسیب بیشتر جلوگیری می‌کنند.

■ در سایر ورزش‌ها نیز مثال‌هایی می‌توانید بزنید، مانند گارد در کشتی، تکواندو، جودو

■ گارد در کاراته را می‌توان به سه صورت اصلی تقسیم‌بندی نمود، گارد پایین (گدان کامائنه) گارد وسط (چودان کامائنه) گارد بالا (جودان کامائنه)

■ گاردی که به هنرجویان در این سطح آموزش داده می‌شود گارد وسط (چودان کامائنه) می‌باشد.

■ دست‌ها در گارد وسط به این صورت می‌باشد که کف دست‌ها روبه‌روی هم به حالت مشت، زاویه ساعد و بازو نسبت به هم ۱۳۵ درجه می‌باشد، فاصله آرنج و دنده‌ها به اندازه یک مشت باید باشد و توجه داشت که سر مشت‌ها از شانه‌ها بالاتر قرار نگیرد.

■ دست‌ها در گارد وسط در حالت یوی در یک موازات می‌باشد و در ایستادن متمایل به جلو دست موافق جلوتر قرار می‌گیرد.

مائه‌گری^۱ (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)

■ ضربه مستقیم پا به سمت جلو که اولین پا در کاراته محسوب می‌گردد ابتدا در حالت یوی اجرا می‌گردد.

■ چون اجرای این ضربه ارتباط زیادی با تعادل دارد می‌توانید برای تسهیل کار آموزش از دیوار یا وسایل دیگری به عنوان تکیه‌گاه برای حفظ تعادل استفاده نمایید.

■ این نکته را به هنرجویان یادآوری نمایید که برای جلوگیری از کشیدگی عضلات پا در موقع اجرای این ضربه باید عضلات پشت به خصوص عضلات همسترینگ و عضلات پشت ساق پا را خوب گرم کرده و در جهت توسعه انعطاف‌پذیری این عضلات تمرینات ویژه‌ای را انجام دهند.

■ دقت در بالا آوردن زانو قبل از باز کردن پا بسیار دارای اهمیت می‌باشد.

■ پس از اجرای صحیح بالا آوردن زانو به موازی بودن کف پای هنرجویان با زمین دقت نمایید که هم‌زمان پنجه پا را بالا کشیده باشند.

■ زدن ضربه با سینه پا را برای هنرجویان مورد تأکید قرار دهید (می‌توانید علت آن را این‌گونه بیان نمایید که سینه پا سخت‌ترین قسمت پا برای ضربه زدن می‌باشد و ضربه با انگشتان پا موجب شکستگی و آسیب می‌شود).

■ هنرجویان پس از اجرای ضربه جمع کردن پا را به حالتی که زانوها بالا قرار دارد

۱- Mae Geri

- انجام دهند، پس از مقداری مکث پا را روی زمین بگذارند.
- یکی از نکاتی که به هنرجویان باید یادآوری نمایید این است که در موقع جمع کردن پا پس از ضربه دوباره کف پا بایستی با زمین موازی باشد.
- در موقع اجرای این ضربه که در ایستادن آزاد انجام می‌شود دست‌ها در وضعیت گارد وسط (چودان کامائه) قرار داشته و از حالت خود در وقت اجرای ضربه خارج نشود.
- گارد وسط هم حالت پوشش را دارد و هم کمک می‌کند تا هدف‌گیری (هدف ضربه به سمت وسط بدن و زیر قفسه سینه) برای ضربه پا راحت‌تر انجام شود.

مائه‌گری ذنکوتسو داچی (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در ایستادن متمایل به جلو)

- پس از اینکه هنرجویان ضربه مستقیم پای جلو را در حالت ایستادن آزاد انجام دادند، این مهارت را در ذنکوتسوداچی انجام دهند.
- ابتدا باید گدان بارای ذنکوتسوداچی را انجام داده و سپس در کامائه (گارد) بایستند.
- حالا با پای عقب با در نظر گرفتن تمام نکاتی که باید برای مائه‌گری رعایت شود ضربه زده و دوباره سر جای خود قرار دهند.
- وقتی هنرجویان این ضربه را اجرا می‌نمایند، در صورت لزوم به آنها متذکر شوید که خمیدگی پای جلو را در موقع ضربه با پای عقب در سرتاسر اجرای این مهارت حفظ نمایند و از صاف شدن زانوی پای جلو اجتناب کنند، پس از اجرای مهارت و بازگشت پا به عقب به این نکته توجه داشته باشند که طول و عرض این ایستادن (ذنکوتسو داچی) به هم نخورد.

- به هنرجویان تأکید نمایید که دست‌ها از حالت کامائه خارج نشود.
- در ابتدای آموزش این مهارت می‌توانید از هنرجویان بخواهید برای حفظ بهتر تعادل با یک دست از دیوار استفاده نمایند، اما دست دیگر را در حالت گارد نگه دارند.

اوی مائه‌گری^۱ (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در حال حرکت)

- حال هنرجویان باید مائه‌گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو) را در حال حرکت انجام دهند.
- ابتدا از سمت چپ با دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن به حالت ذنکوتسو داچی رفته و ضربه پای راست را به سمت جلو اجرا نموده و به جای اینکه پا دوباره به عقب برگردد پا را پس از جمع کردن جلو بگذارند.
- حالا هنرجویان حرکت را با پای دیگر ادامه دهند.
- پس از چند حرکت به سمت جلو، حرکت چرخش به عقب همراه با دفاع (ماواته

گدان بارای) را انجام داده و حرکت را در برگشت ادامه دهند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند بلند شدن پاشنه پای تکیه‌گاه، خم شدن بالاتنه، گذاشتن پای ضربه‌زننده روی زمین قبل از جمع شدن کامل، صاف شدن زانوی پای تکیه‌گاه، بر هم خوردن تعادل، بر هم خوردن اندازه طول و عرض ایستادن متمایل به جلو که باید یک به یک اصلاح شود.

جودان آگه اوکه^۱ (دفاع بالارونده برای قسمت بالای بدن)

- هنرجویان در حالت یوی قرار گرفته چند بار فقط با دست راست این دفاع را انجام دهند و سپس با دست چپ همین حرکت را تکرار نمایند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زاویه بالاتنه (۴۵ درجه)، توجه نکردن به دست عکس‌العمل، باز یا جمع بودن بیش از حد دست دفاع‌کننده که باید یک به یک اصلاح شود.

جودان آگه اوکه ذنکوتسو داچی (مهارت دفاع بالارونده برای قسمت بالای بدن در حالت ایستادن متمایل به جلو)

- هنرجویان سپس در ایستادن ذنکوتسو داچی فقط این دفاع را انجام دهند.

- دقت نمایید دفاع با دست موافق پای جلو انجام شود.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زوایای دست‌ها، بالاتنه، کمر که باید یک به یک اصلاح شود.

گدان بارای، سیکن چوکو سوکی (مهارت ترکیبی دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن، همراه با اجرای ضربه رفت و برگشت مستقیم مشت دست)

- هنرجویان ابتدا این مهارت را در حالت یوی انجام دهند.

- هنرجویان حالا باید بتوانند مهارت‌ها را به صورت ترکیبی اجرا نمایند.

- از هنرجویان بخواهید که پس از کامل شدن دفاع ضربه را اجرا نمایند و از عجله کردن پرهیز نمایند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زاویه دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و زاویه ضربه (تقریباً صفر درجه)

جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی (مهارت ترکیبی دفاع بالارونده برای قسمت بالای بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

- از هنرجویان بخواهید که پس از کامل شدن دفاع ضربه را اجرا نمایند و از عجله کردن پرهیز نمایند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زاویه دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و زاویه ضربه (تقریباً صفر درجه).