

KLUB OYAMA KARATE – BRZESZCZE
WILCZKOWICE UL.K.RĄCZKI 1
32-625 PRZECIESZYN
Obowiązuje od roku 2023.

REGULAMIN WALK SPARINGOWYCH

§1

Podstawowym zadaniem walki sparingowej jest przygotowanie do walki kontaktowej, dlatego sparing ma charakter zabawy z partnerem, a nie walki rozstrzygającej wyższość jednego z współćwiczących.

§2

W celu zachowania bezpieczeństwa, ćwiczący powinni posiadać ochraniacze:

- na pięści - napiętniki;
- na pięści - rękawice - obowiązkowo w formie „fullcontact”;
- na gołęń/stopę;
- na zęby („szczękę”);
- na krocze („suspensorium”);
- na piersi - Hogo - obowiązkowo dla dziewczyn i kobiet;
- na głowę - obowiązkowo dla nieletnich przy kopnięciach, uderzeniach na głowę.
- dla adeptów poniżej 14 roku życia kask z kratą.

§3

Wyżej wymienione ochraniacze przyzwyczajają ćwiczących do używania ich podczas walk kontaktowych, dodatkowo chronią przed urazami w przypadku nie najlepiej wykonanej techniki zadaniowej.

§4

Rodzaje walk sparingowych:

z użyciem tarcz i puf trzymanych przez partnera;

z partnerem w formie bez kontaktu - partner pomaga w precyzowaniu stref ataku:

- a/ gedan - uda;
- b/ chudan - korpus;
- c/ jodan - głowa;

z partnerem w formie lekkiego kontaktu na blok - uczy partnera stosowania odpowiedniego bloku/ uniku na konkretny atak z uwzględnieniem odpowiednich stref. Szybkość i siła ataku winna umożliwić partnerowi odpowiednią reakcję;

- z partnerem w formie „semicontact” (ograniczony kontakt) - bez ataku rękoma na głowę oraz kopnięć frontalnych typu: hiza geri, mae geri, yoko geri, ushiro geri, itd.;
- z partnerem w formie samoobrony, stosowanie z wyczuciem technik wyjść, obron, uników, oraz zastosowań w formie zaskoczeń,
- z partnerem w formie „fullcontact” (pełny kontakt):
 - bez uderzeń rękoma na głowę - „knockdown”;
 - dozwolony atak na głowę rękoma oraz kopnięciami frontalnymi.

§5

Udział w sparingach w formie „semicontact” (ograniczony kontakt), „fullcontact” (pełny kontakt) jest uwarunkowany ukończeniem 14 lat oraz posiadaniem aktualnej karty sportowca - karate.

§6

Udział w sparingach „Kalaki”, obowiązkowo w kaskach z kratą, pałki tylko piankowe bez twardego wkładu.

§7

Udział w sparingach dzieci i młodzieży do 14 roku życia w formie „lekki kontakt”, w komplecie ochraniaczy i kasku z kratą.

§8

Określenia „ograniczony kontakt”, „pełny kontakt” w walkach sparingowych nie odnoszą się do siły uderzeń i ciosów (które nawet na tarczach i pufach nie mogą być wykonywane z pełną siłą i szybkością), lecz do stref dozwolonego lub niedozwolonego ataku.

§9

Walka sparingowa ma za zadanie wyuczyć poprawnego atakowania oraz odpowiedniego reagowania na działania partnera (ataki i kontrataki przeciwnika w

§10

Udział w walkach sparingowych jest dobrowolny i w każdej chwili ćwiczący może z niej zrezygnować.

