

Tisztelt Karate Sportoló!

Örömmel üdvözöllek megújult kiadványom tulajdonosaként. Azért készítettem el, hogy otthon is segítségedre legyek a karate technikák elsajátításában.

E kiadvány a **KARATE DO** leggyakrabban előforduló technikák és kombinációk végrehajtását tartalmazza.

Egyre több karate irányzat kezdi meg hivatalom működését az országban. Nem tartozom azok közé a mesterek közé akik , folyamatosan öndicsérettel halmozzák el tanítványaikat , saját stílusukat.

Arra kérek mindenkit , ne a másikban keresse a hibát, hanem minél jobban sajátítsa el azt a stílust amit gyakorol, legyen az bármely karate irányzat.

Kívánom, hogy maradandó élményekben legyen részed a SHOTOKAN karate gyakorlása során és érj el minél több sikert a versenyeken és a vizsgákon.

Budapest: 2003.január 02.

Sporttársi üdvözlettel: O S S !

Ujvári József 2. Dan
szerkesztő

KARATE

A karate nem sportként , hanem merőben gyakorlati célokat szolgáló harci művészetként kezdte évezredek pályafutását. A Távol-keleten több évszázadot ölelt át a feudális anarchia , a létbizonytalanságot eredményező állandó háborúskodás. Az elnyomott osztályok és a leigázott nemzetek tagjainak gyakran megtiltották a fegyverviselést , aminek természetes következményeként virágoztak a fegyvertelen önvédelmet és a hétköznapi munkaeszközöket fegyverként való használatát oktató , többnyire titkos iskolák.

A karate azért emelkedhetett ki a többi hasonló rendszer közül és azért terjedhetett el világszerte , mert századunk elején Japánban , a Távol-kelet legfejlettebb országában minőségi ugrás következett be a harci művészetek fejlődésében. Ebben az időszakban hozták létre a hagyományos japán önvédelmi rendszerek elemeinek felhasználásával a következő logikával felépített mozgásrendszereket.

A karate rendszerezője, Funakoshi Gichin 1921-ben tartott bemutatót Hirohito régenshercegnek, majd Okinawáról áttelepült Japánba, ahol a hivatalos támogatás birtokában oktatni kezdte rendszerét. Iskoláját az edzőteremről SHOTOKAN-nak nevezték el. A karate ma is magán viseli hosszú történelmi fejlődésének jegyeit.

A karate harci művészetként arra törekedett , hogy alkalmazója lehetőleg egyetlen pontos találattal, de mindenképpen a lehető legkevesebb találattal, gyorsan harcképtelenné tegye ellenfelét.

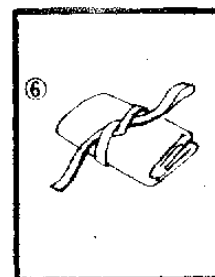
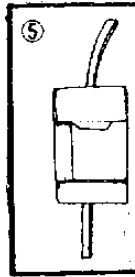
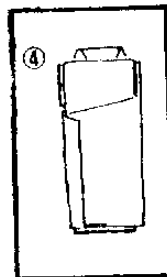
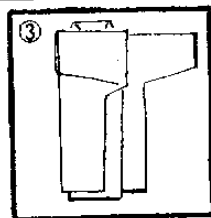
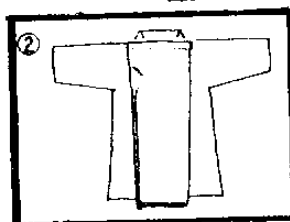
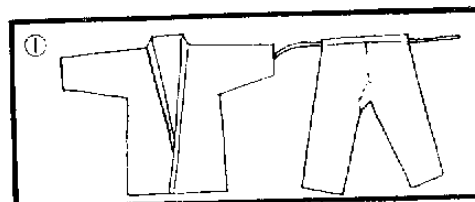
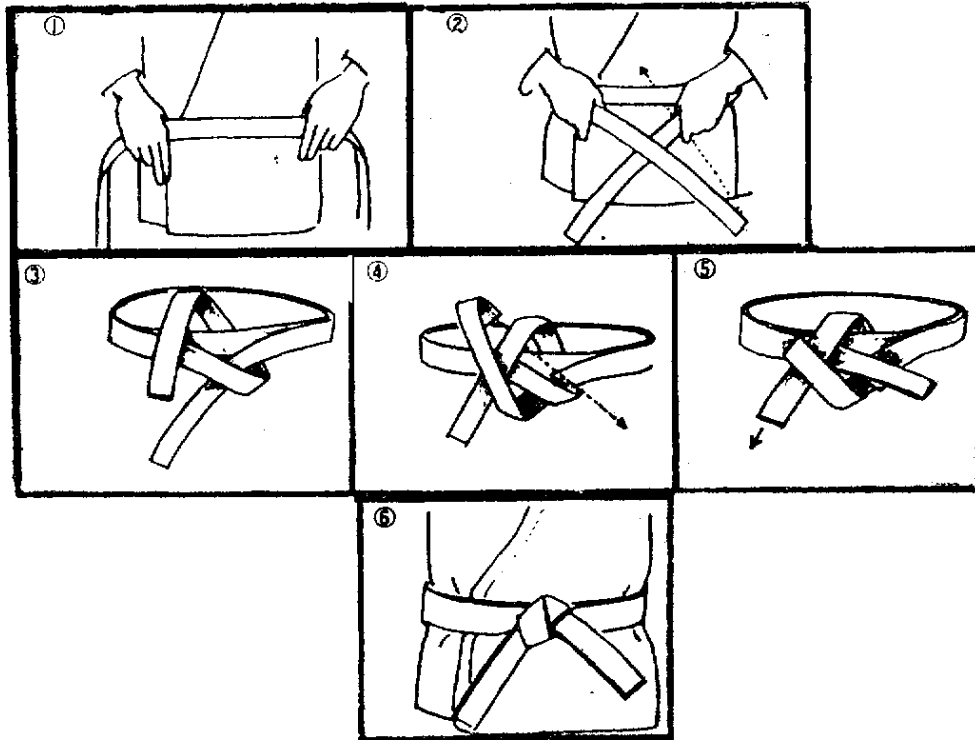
A nagy többség számára a karate az önnevelés hatékony eszköze, amely a jellem, a lelkierő és a fizikai képességek fejlesztését szolgálja.

A karate egyúttal önvédelmi rendszer, ezért biztonságérzetet ad és önfegyelmre tanít.

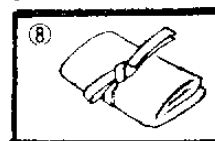
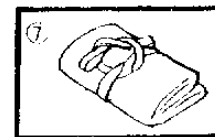


空手道

AZ OBI MEGKÖTÉSE



A KARATE GI ÖSSZEHAJTÁSA



ALAPELVEK

A karate lényege a következőkben részletezendő alapelvek. Mindegyik stílus jó, ha összhangban áll az alapelvekkel. A karate alaptechnikái néhány hónap alatt elsajátíthatók, de tökéletesítésükhöz egy egész emberöltő kitartó munkája szükséges, melynek során a tudatosság és rendszeresség döntő jelentőségű.

ERŐ ÉS SEBESSÉG

Önmagával a pusztá izomerővel nem lehet kiemelkedő eredményeket elérni. Ismerni kell az erő hatásos alkalmazásának módját is. Ez sok tényező függvénye, melyek közül legfontosabb a sebesség. A célba csapódásnál a mozgási energia deformáló energiává alakul, s elnyelődik a találati felületen. Azonos feltételek esetén nagyobb sebesség nagyobb erőt eredményez. Nem jó edzés módszer nagy súlyok emelgetése, viszont annál hasznosabb a gyakori makiwara-tréning. Minél hosszabb a láb útja, annál nagyobb sebességre tud felgyorsulni, s így ereje is megnövekszik. Ezért a rúgásnál a láb behajlítva indul, a találati pontban teljesen kinyújtva érkezen.

MERŐLEGES TALÁLATI SZÖG

Az energiaátalakítás optimális szöge kilencven fok.

ERŐKONCENTRÁCIÓ

Bármilyen nehéz fizikai munkához szükség van erő összpontosításra. Csak a kéz, vagy csak a láb egyedüli alkalmazásával gyenge lesz az ütés, illetve rúgás. Maximális erő kifejtéséhez egyidejűleg kell mozgósítani a test valamennyi részének erejét. A találati pillanatban fellépő maximális erő kifejtését elősegíti a végpont helyzetében végzett izometrikus erőfejlesztés.

AZ ELLEN ERŐK HASZNOSÍTÁSA

Minden erővel szemben ellentétes irányú azonos nagyságú ellenerő hat. Ütésnél például a visszaránduló másik kéz / hikite /, valamint a talajnak feszülő támasztó láb többlet erőt eredményez.

LÉGZÉSTECHNIKA

A mozdulatok végső pillanatában alkalmazott rövid, erőteljes, a hasizmok összerándulásával járó kilégzés / hara / segíti az izmok hirtelen megfeszítését, míg az utána következő belégzés az izomzat elernyedését.

EGYENSÚLY, TESTTARTÁS, SÚLYPONT.

A technikák hatásossága a végrehajtás helyes módjától függ. A kiváltott ellenerőt csak biztos egyensúlyi helyzet és rögzített ízületek képesek felfogni. Az egyensúly megőrzése főleg a rúgástechnikáknál fontos, amikor a test egy ponton van alátámasztva. A küzdőállás legyen olyan magas, amennyire lehetséges, ugyanakkor olyan széles, amennyire szükséges. A küzdelem közben a súlypontot állandóan mozgatni kell.

Eközben ügyelni kell arra, hogy a küzdőállás szilárd és rugalmas, az egyensúly biztos maradjon, testtartásunk ne adjon lehetőséget támadásra az ellenfélnek.

A CSIPŐ SZEREPE

„Üss a csípőddel, rúgj a csípőddel, védekezz a csípőddel” – tanítják régóta a japán mesterek. Ha a csípőd indítja a technikát, a combok megbízhatóan támasztják alá a medencét és a csípőcsontokat, s a függőlegesen tartott gerincoszlopot. Ez a kölcsönösen összekapcsolódó, stabil támaszték, biztos testtartás, hatásos akciókat tesz lehetővé. Mivel a karate alkalmazása két vagy több ember között közvetlen kapcsolatot tételez fel, az eredményességben a pszichés tényezők döntő szerephez jutnak. Sok esetben a lelkileg, akaratilag, szellemileg, elszántságban erősebb fél győz, még ha fizikumban gyengébb is. A kívánatos pszichés folyamatokat maguk az edzések váltják ki.

VIZTÜKÖR – SZERŰ TUDAT / MIZU NO KOKORO /

A tudat legyen nyugodt, mint a zavartalan víz tükre. Ahogyan a sima víztükör visszatükrözi az előtte lévő tárgyak képét, úgy észleli tudatunk is az ellenfél valamennyi mozdulatát, szándékát, s az így nyert pontos információkra azonnali és tudatos ellenakcióval tudunk válaszolni. Ha tudatunkat leköti a támadás, vagy a védekezés gondolatai, nem tudjuk tisztán és idejében felismerni az ellenfél szándékait, s így képtelenek leszünk azok megelőzésére, vagy elhárítására.

HOLDFÉNY-SZERŰ TUDAT / TSUKI NO KOKORO /

A tudat az ellenfél valamennyi mozdulatára terjed ki, mint ahogy a hold fénye is mindent egyenletesen világít meg. Így lehetővé válik, hogy azonnal észleljük az ellenfél testének minden rezdülését, s védelmének hiányosságait azonnal kihasználjuk.

TUDAT ÉS AKARAT EGYSÉGE

Az ellenfél mozdulatainak és szándékának felismerése és helyes értelmezése, valamint a technikai felkészültség csak megfelelő küzdőszellemmel párosulva eredményez hatásos akciót. A cselekvési akarat az ismereteket tettekre váltja, a képességeket aktivizálja. Rá kell szoktatnunk magunkat technikáink határozott, megalkuvás nélküli alkalmazására.

A TEMPOREAGÁLÁS / TIMING /

A legtökéletesebben kivitelezett és összpontosított technika is hiábavaló lesz, ha túl korán, vagy későn alkalmazzuk. A mozdulatokat előkészítés nélkül, váratlan hirtelenséggel kell végrehajtani. Az időzítésben elkövetett hiba jóvátehetetlen következményekhez vezet. Minden eshetőségre készen kell állni, mivel a küzdelem kimenetele egyetlen pillanat alatt eldőlhethet.

CSAK EGY TÁMADÁS

A karate harcmódorának lényege: az ellenfél gyenge vagy fedezetlen pontjára bevitt egyetlen, döntő támadás. A lényege: nem a támadások mennyisége, hanem minősége a meghatározó.

TÉRÉRZÉK

A tempó mellett az eredményes küzdőképesség alapfeltétele. Leginkább a szabad küzdelem fejleszti, de szükségessége jelzi a páros gyakorlatok túlsúlyának fontosságát is. Kialakításának jó módszere az egyes technikák lépéskombi – nációval történő gyakoroltatása.

REFLEXSZERŰ VÁLASZADÁS

Ez a karate felsőfoka. A különböző szituációkban végrehajtható lehetőségeket addig kell próbálgatni és gyakorolni, míg a válaszreakciók automatikussá nem válnak. Ez a képesség önbizalmat ad a karatékának, mert érzi, hogy váratlan szituációkba kerülve sem kell gondolkodnia azon, hogy mit tegyen.

A KIME / energia fókuszba gyűjtése /

A szellemi és testi energiák koncentrációja képezi a karate lényegét. Az erő fókuszálását rövid, erőteljes, a test minden izmát hirtelen összerándulásával járó kilégzés, kiáltás / kiai / kíséri. A kime időtartama a lehető legrövidebb legyen. A kime nélküli karatetechnika hatástalan erőpocsékolás. A fókuszálást már a kezdettől fogva állandóan gyakorolni kell, mert ez a karate sarkalatos pontja.

RITMUS

A karate ritmusa nem zenei értelemben vett fogalom. Kiemelkedő szerephez jut a formagyakorlatokban, de csiszolt karatemozgásnak minden gyakorlat végzésekor jellemzője. Az alábbi lényeges elemeket kell kiemelni:

- Megfelelő időpontban alkalmazott erőkoncentráció. A lépés, azaz a test helyváltoztatása: az ellenerő, azaz a visszaránduló kéz / hikite / , kilégzés / hara , kiai / az akarat / küzdőszellem / , az izom összerándulása / kime / , a tényezők szinkronizált, a találati pillanatban együttesen bekövetkezett jelensége.
- Az egyes technikák és azok egymásutánjának jól megválasztott sebessége / mozdulat – és mozgásgyorsaság / , dinamikája.
- A test lágy átmenete egyik technikából a másikba / izomfeszülés és lazulás , ki- és belégzés szabályozása /. Ezeknek a következményeknek csak fejlett ritmusérzéssel lehet eleget tenni. A ritmusnak, az alapelvek kidomborításával bemutatott kata a nézőnek és előadójának is esztétikus élményt jelent.



BEMELEGÍTÉS

A bemelegítés célja a szervezet optimális állapotba hozása az edzéseken, ill. a versenyeken végrehajtandó feladatok és terhelések, sérülések nélküli végrehajtásához.

A bemelegítés fő feladatai az alábbiak szerint csoportosíthatók:

- lazítás, amely a feszültségek feloldására, az izmok rugalmasságának szintre emelése, a mozgásmplitudó növelésére szolgál.
- Fokozatos terhelés, amellyel a pulzusszám növelése, a tüdő oxigénfelvétele - lének növelése, a vérraktárak kiürítése, a kapillárisok megnyitása és a test - hőmérséklet emelése érhető el.
- Mozgásszabályozás, amelynek célja a speciális mozgásfolyamat beindulása az optimális reakciókészség biztosítása, mozgástanulásra, csiszolásra való készség emelése.
- pszichikai előkészítés, vagyis a koncentráció a teljesítőkészség és kedvező érzelmi állapot kialakítása.

A bemelegítés formái között megkülönböztetünk általános és speciális bemelegítést.

Az általános bemelegítést sokrétű gimnasztikai, futó-, nyújtógyakorlatokkal kell végrehajtani, amely kezdetben kis intenzitású legyen, hogy a szervezet fokozatosan kerüljön az edzésre alkalmas állapotba.

A bemelegítés ez a szakasza ezért könnyed, játékos és laza, kis erőfeszítést igénylő legyen.

A speciális bemelegítés a szervezetet már a konkrét edzőmunkára kell , hogy felkészítse. Itt már karate jegyeit viselő mozdulatok, illetve az abban közreműködő izomcsoportok nagyobb intenzitású működtetésére van szükség.

A bemelegítő gyakorlatok időtartama 2 perc legyen. Ha a test megfelelő és helyes bemelegítését elmulasztják, az húzódásokhoz, ficamokhoz esetleg izom - szakadásokhoz vezethet. Ezek a sérülések hosszabb-rövidebb időre gátjává válnak az edzések folytatásának.



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

A karatében a hajlékonyságra - különös tekintettel a csípőizületekre - azért van szükség , hogy a mozgásokat , technikákat nagyobb mozgáskiterjedéssel tudjuk végrehajtani. A hajlékonyságra a legjellemzőbbek az ízületi lazaság , az izmok és a szalagok elasztikussága.

A karate megköveteli különösen a csípőizület lazaságát, hajlékonyságát, hogy a karatéka a rúgásait az ellenfél fejmagasságában is viszonylag könnyen hajthassa végre. Minél merevebbek az ízületek , annál nagyobb izommunkával lehetséges magas rúgásokat végrehajtani, ami korai elfáradást von maga után.

A speciális lazítógyakorlatok közben fordítsunk nagy gondot az ellazulási készség növelésére is. Így kiküszöbölhetők a felesleges izomtónusok, amelyek gátolják az eredményes lazítást. A lazítógyakorlatoknál szükséges figyelembevenni a napszakokat is. Az ízületek amplitudója reggel a legkisebb, délután a legnagyobb. A külső hőmérséklet is jelentős szerepet játszik a lazítógyakorlatok végrehajtásánál.

A lazítógyakorlatok fajtáit, intenzitását a gyakorlásban résztvevők kora is meghatározza. Gyermekkorban a hajlékonyság fejlesztésére nem kell különös gondot fordítani, az ekkor még képlékeny ízületi tokok miatt. 15-17 éves korban fejleszthetjük legeredményesebben ezt a képességet. Magasabb korban egyre inkább korlátozódnak a passzív hajlékonyság fejlesztésének lehetőségei.

1. Szökdelés páros lábbal előre, hátra, oldalalt, váltott lábbal zenkutsu dachiban , majd kiba dachiban.
2. Helybenfutás magas térdemeléssel, sarokemeléssel, oldalsó térdfelrántással.
3. Szökdelés kéz csípőn, guggolás - majd felugrás térdfelrántással , szökdelés folytatása.



KARATE - DO

Az alapítómester Funakoshi Gichin az okinawai kézként ismert irányzatokat egységesítette és művét KARATE néven ismertette meg a Japánokkal.

Az alapítómester 1869-ben született az okinawai Shuriban. Az apró termetű – csupán 153 cm magas – ember tehetsége, szorgalma, akaratereje révén a karate óriásává nőtt. A kor legnagyobb mesterei avatták be a helyi küzdőmódok titkaiba: a legendás híró MATSUMARA , AZATO és ITOSU tanítványa volt. Elsajátította az Okinawa-te két alapvető irányzatát.

Funakoshi az általa összeállított rendszert 1915-ben KYOTÓBAN mutatta be a BUTOKUDEN csarnokban. 1922-ben TOKIÓBAN tartott bemutató olyan hatást gyakorolt a közönségre, hogy meghívásokkal halmozták el az okinawai mestert. Így került Funakoshi Japánban, ahol tanfolyamok sorát tartotta, majd lehetősége nyílt független dojo nyitására. Funakoshi edzőtermét beceneve után SHOTO iskoláját „ SHOTO-KAN-nak nevezték el. A más mesterek által kialakított stílusok elterjedése után a SHOTOKANNAK nemcsak magát az épületet, hanem az ott oktatott módszert, karate irányzatot is jelentette.

A karate-do nem sport. A karate-do életforma, gondolkodásmód, a testi-lelki nevelés eszköze, csak végső esetben fegyver. Nincs tehát titok, csak munka van, mely azt, aki tehetsége és szorgalma szerint lélekkel végzi ,megszabadítja a lustaságtól, félelemtől és kishitúségtől. Az edzés mindenkié, mert mindenkinek szüksége van az életben akaratra, keménységre, kitartásra, egyszerűen csak egészségre és a karate célja ez.

A tanulófokozat jelöléséhez a MIYAZAKI mester által Belgiumban használt rendszert vettük át. Ma már eltérő jelölések vannak a Shotokan karatét gyakorlók között.



SHOTOKAN KARATE

Sokszor megfigyeltem már és jól ismerem a következő jelenséget : igen sok karatéka az edzéseken a bázismunkát gyönyörűen hajtják végre, a versenyeken azonban „kocsma” stílusban küzdenek. Úgy vesznek részt a versenyen mint aki mindent elfelejtett abból amit éveken át tanult.

Miért lesz felismerhetetlen a jó bázismunka a küzdelemben ?

A kezdő tanítása mindig úgy indul, hogy hosszú időn keresztül partner nélkül gyakorol. Az ütések és rúgásokat a levegőben hajtják végre. Így a karatékok megtanulják az egyes technikák pontos útját, a különböző támadó és védő elemek összekötését, saját mozgásuk koordinálását.

Minimum egy év telik el amíg megtanulja a fegyelmezett kontrolált „karatés” mozgást. Nem egy edző végcélként tekinti a technikát, nem pedig eszközként, amit csupán azért tanulunk, hogy a küzdés körülményeihez közelítve alkalmazni tudjuk a „támadóval” szemben.

Ugyanilyen fontos, a karatékának nélkülözhetetlen ismeretei : az időzítés, a távolság helyes megválasztása, a különböző ellenfelekkel szembeni különböző technikák használata, a helyes légzéstechnika és még több lényeges szempontot ki lehetne emelni.

Az edzői munka hihetetlenül összetett, nehéz feladat. Valamennyien tudjuk, hogy Gichin Funakoshi, a Shotokan megalapítója a mozdulatok csiszolását, egész életén át tartó tökéletesítését tartotta alapvetőnek.

Az edzéseken mindig az adott feladatot kell minél magasabb szinten elsajátítani. A partnerrel végzett gyakorlás során sosem az ellenfelet kell látni, hanem a társat, aki segít a sikerhez vezető úton.

Úgy kell partnerrel gyakorolni, hogy az minél közelebb kerüljön a valós élethez. A nem megfelelően végrehajtott edzésgyakorlatok a verseny során megmutatkoznak és a csalódottságot nem lehet a bírók munkájára fogni, el kell ismernünk azt a hibánkat, hogy az edzésen nem dolgoztunk megfelelően.

國際松濤館空手道連盟

OBI

Az OBI, a budo-sportoló öve a rendes felszereléshez tartozik. Egy kb. 4-5 cm. széles textilanyagból készült csík vagy selyemszalag, mely arra szolgál, hogy szorosan összefogja a kabátot. A versenyzők kétszer csavarják maguk köré, majd lapos, háromszög alakú csomót kötnek rá, meghatározott rend szerint. Az OBInak, akár csak a GI-nek (ruhának) szimbólikus jelentősége van.

Az első dolog, amiben a OBI szimbólikája megjelenik a színe. Eredetileg csak három színű OBI létezett : a fehér, barna és a fekete. Az aki a BUDO útjára lépett fehér övet kapott. Néhány év szigorú edzés után következett a barna öv. Aki aztán még tovább tanult, elérhette a fekete övet. Így a fekete öv azt jelentette, hogy tulajdonosa hosszú éveken keresztül szorgalmasan edzett.

Az emberek minősítését nem elsősorban technikai ügyességükre kell alapozni. Vannak emberek, akik szinte tökéletes technikával rendelkeznek, de ez minden, amiben ők igazán jók. A különböző fokozatok alapja nem kizárólag a technikai tudás kell, hogy legyen, hanem a jellem legalább annyira, mint a harcművészetekben való jártasság.

Nézzük tehát, mit is jelképeznek a különböző övszínek, melyet a KARATE versenyzői használnak. A színskála : fehér, sárga, zöld, kék, barna és fekete. Már ez sem így van minden karate iskolában.

A fehér az ártatlanság színe. Olyan valakit jelez, akinek lelke és szelleme még érintetlen, az illető még szinte semmit sem ismer a harci technikákból, tehát kezdő.

A kék a távlatok színe, az égbolté és az óceáné. Olyan személy érdemli meg, akinek a törekvése már horizontig terjed.

A barna a föld színe, az állandóság, a megbízhatóságé. Azt az embert jelzi, akinek technikája már megfelelő, szelleme termékeny, lelke szilárd.

A fekete az összes szín együttese. Az ember csak egyszer kap „DAN”-t. Sokan akik nem ismerik, nem értik egészen a KARATE-DÓT, azt hiszik, hogy a SHO-DAN megszerzése jelenti a végcél. Teljes értékű tanulóját jelenti a művészetnek.

A SHO-DAN MEGSZERZÉSE AZ ELSŐ LÉPÉS A TELJESEBB EMBERRÉ VÁLÁS ÚTJÁN.

HARA

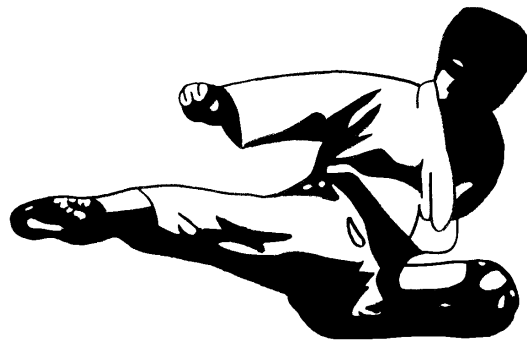
Jelentése közép, a test súlypontja. Az ember középpontja, szorosan a köldök alatt. A HARA tisztán technikai szerepe, hogy általa válik egyensúlyi helyzetünk / légzésünk / biztonságossá, hatásossá. A HARA azonban messze távolabb mutató jelentéssel bír. Az élet küzdelmének eredménye, akárcsak a karate-é egy bizonyos belső tartalom kell, hogy legyen. Ez a tartalomérzés eredménye. Azt az állapotot jelenti, hogy az ember megtalálta önnön középpontját, és abból kifelé igaznak bizonyult. A testi középpont a HARA. A HARA birtokosaként az ember egyenesebb marad mind tetteiben, mind a tőrésben. Aki a HARA-val rendelkezik, mindenre képes, kész a halálra, a minden helyzetben csendben maradásra. Meghajol a győztes előtt, önmaga megvetése nélkül, s képes a várakozásra. Természetesen, ebben a képességekhez vezető úton az ember egész figyelme, koncentrációja, akarata szükséges. A HARA gyakorlata által a következő lelki tulajdonságokhoz jutunk : tökéletes nyugodtság / közömbösség , kimértség /, egyidejűleg fokozott érzékenységgel, fejlett felfogóképességgel, egybekötve minden meglepetéssel szembeni készenléti állapottal, ugyanakkor villámgyors döntés képességgel, melynek mindig egy nem igazított, irányított feloldottság az előfeltétele.

A szellem és az akarat egysége :

A szellem felfedezheti az ellenfél gyengeségét, de ez semmit nem ér, ha nincs akarat, mely a gyengeséget kihasználná.

Általános szemlélődések a harcról :

A legjobb technika, a legkiválóbb képességek is hiábavalóak, ha az ember nem fegyelmezi önmagát. Tartásunknak lazának, fesztelennek, természetesnek és ezáltal minden lehetőségre felkészültnek kell lennie. Aki valóban kész, kevésbé sem látszik felkészültnek. Nem szabad látszani rajtunk, ám de mégis mindenre felkészültnek kell lennünk. Az igazi harcos nem küzdeni akar. Nem gondol sem győzelemre, sem vereségre. Nem keveredik veszekedésbe, hacsak egy ártatlant nem lát veszélyben. Ez az ideális célja a harci művészetek minden tanulóján



DOJO - ETIKETT

A karatéka öltözéke a karate-gi. A karatéka köteles az öltözékét tisztán, gondosan viselni, övét szabály szerint megkötni. A karate-gin feliratot vagy címert nem viselhet, kivéve a gyártó cégjelzését, a klub jelvényt vagy a nemzeti címert. A karate-gi alatt egyéb, látható ruházatot nem viselhet, kivéve a lányok, akiknek fehér trikó engedélyezett. Tilos az edzés alatt a testi épséget veszélyeztető tárgyak viselése, mint óra, gyűrű, karkötő, nyaklánc stb.

A körmöket rövidre kell vágni és tisztán kell tartani.

Az edzés kezdetén, első találkozáskor a karatéka köteles üdvözölni az edzés - vezetőt, s a magasabb fokozatú társait. Tiszteletadás :

musubi-dachi állásban / enyhe meghajlással / tekintet a tisztelgés irányában / OSS, ejtsd össze / szócskával. Japán ülés / seiza / és / zazen / : ülés a lábfejeken, bal lábfej alul. Kezek a combon, tenyérrel lefelé fordítva, váll leeresztve, hát egyenes. Az edzőterembe / dojo / való belépéskor a bejáratnál kell hagyni a papucsot, s tiszteletet adni a dojo-nak. Edzés kezdetéig a karatéka csendben, önállóan gyakorolnak. Ha valaki késik, s már folyik az edzés, a teremnek való tiszteletadás után seiza-ba kell ereszkedni s várni az edzésvezető engedélyére.

A dojo-t elhagyva újra kötelező a tiszteletadás.

Az edzés kezdetén az edzésvezetővel szemben felsorakoznak a karatéka. Az edző felől a bal oldalon a legmagasabb fokozatok. Az edző utasítására seiza-ba ereszkednek, / előbb a bal térd ér le /, majd a szellemi összpontosítás / mokuso / következik behunyt szemmel. Mokuso-yame vezényszóra a koncentráció véget ér, s a REI vezényszóra a rangidős karatéka vezényli a tiszteletadást. Az edzés ideje alatt a karatékának némán követni kell az edző utasításait, megjegyzést csak az edzés vége után közölhet az edzővel.

A termet csak edzői engedéllyel szabad elhagyni.



KIHON

A kihon a karate alaptechnikák gyakorlási rendszerének összefoglaló neve. A kihongyakorlatok közé tartoznak az alapállások, az ütés - , védés - , és rúgástechnikák, azonkívül ezen alapok kombinatív gyakorlási rendszere. A kihongyakorlatok biztosítják a karate alapelemeinek elsajátításához szükséges legideálisabb, tudományosan elemzett és igazolt feltételeket. A kihontechnikák gyakorlásakor el kell, hogy érjünk a technikai tökéletességet , amely magában foglalja a megfelelő formát, gyorsaságot, keménységet, egyensúlyt és kombinatív mozgássort egyaránt. A következő fejezetekben megismerhetjük az alapállások, ütések, védések és rúgások alapjait, amelyeket először külön – külön , később összekapcsolva, egyre bonyolultabb formában gyakorolhatjuk.

HACHIJI – DACHI

Természetes tartás / shizen tai / , laza ízületekkel és izmokkal. A lábfejek enyhén kifelé néznek, a két sarok csípőszélességnyire van egymástól.

MUSUBI – DACHI

Az üdvözlésnél használatos állás. A sarkak összeérnek, a lábfejek 45 fokban kifelé néznek.

HEISOKU – DACHI

A lábfejek szorosan összezártak, a térd laza, de kiegyenesített.

ZENKUTSU – DACHI

A testsúly 70 %-át a térdben kb. 100 fokban meghajlított elülső láb viseli. A talajra vetített súlypont az állás hossz tengelyének elülső harmadára esik. Az állás csípőszélességű, hossza kb. a szélesség háromszorosa. A sarkak, valamint a talpak teljes egészükben a talajon vannak. A két lábfej megközelítőleg azonos irányba néz: az elülső kb. 20 fokban befelé áll, a hátulsó ugyanilyen szögben előrefeszül. A súlypont / csípő, fenék / mélyen süllyesztett. A gerincoszlop egyenes, a talajra merőleges. A törzs sem előre, sem hátra, sem oldalra nem dőlhet. A csípő szemben / tsuku-waza / , vagy 45 fokban kifordított helyzetben úgynevezett „hanmi-„-ban / uke – waza / helyezkedik el.

LÉPÉS ZENKUTSU – DACHIBAN

Az elrugaszkodó hátsó láb talajnak feszítésével kezdődik. Ezzel egyidejűleg az elülső láb térde előre indul, enyhén süllyed, s a súlypont a haladás irányába, azaz egyenesen előre mozgásba jön. A lábfej félköríves „homokóra-vonalon” mozogva a tartólábhöz közelít, majd újra csípőszélességre távolodik, azonban a csípő és a törzs nem követi ezt a vonalat, hanem egyenes irányban halad előre. A csípő a lépés közben a talajtól azonos távolságban halad, emelkednie, vagy süllyednie nem szabad. Az oldal irányú kilengés, riszálás súlyos hiba. Nem szabad vállal előredőlni, de hátra sem. Hátrafelé haladásnál az elrugaszkodás az elülső lábbal történik. Ezt követi a súlypont áthelyezése a tartólábra, majd gyors lábnyújtás hátra, miközben a testsúly 70 %-a az elülső lábon marad.

KOKUTSU – DACHI

Védekező tartás. A testsúly 70 %-át a térdben erősen meghajlított hátsó láb viseli. Az elülső láb enyhén hajlított, a térd és a lábfej előre néz. A két sarok egy vonalon helyezkedik el: az elülső lábfej középvonalán, a haladási irányon. A tartó láb térdét kifelé kell feszíteni, ez ad erőt, energia - tartalékot az állásnak. A csípő mélyen van, a gerinc egyenes, a farizmok feszülnek. A csípő oldalt fordul, nem a haladási irányba.

LÉPÉS KOKUTSU – DACHIBAN

A hátsó láb megnyomja a talajt, az elrugaszkodás közben az elülső térd enyhén süllyed, a súlypont előre tolódik. A combok összezáródnak, a csípő a haladás irányával szemben van. Röviddel a lábzarás után a tartó láb térde hátracsapódik, s ezzel megállítja a csípőt. Hátrafelé haladásnál könnyebb a helyzet : a kicsapódó térdel együtt a testsúly is hátra kerül. Lényeges a csípő hirtelen ,rándulás – szerű mozgása.

KIBA – DACHI

Oldalsó állás, a testsúly szimmetrikusan megoszlik a két lábon. A lábfejek párhuzamosak, merőlegesen a haladási irányra. A csípő süllyesztve van, a térd kifelé feszítve. A lábszárak csaknem merőlegesen a talajra. A térd kb. a nagylábujj fölött helyezkedik el.

LÉPÉS KIBA – DACHIBAN

Lépés közben keresztezni kell a másik lábat. Úgy kell haladni, mintha csúszós domboldalon mennék felfelé : lábfejet keresztben, a haladási irányra merőlegesen kell tartani, a tartó lábat előlről megkerülve kell közvetlenül mellé lépni. A feneket nem szabad hátrafelé kitolni. A csípő eredeti helyzetében maradjon, ne forduljon a lépés irányába. Kerülni kell a hullámzást, a csípő felemelkedését.

FUDO – DACHI

A szabad küzdelem során használatos kötetlen állás, melyet mindenki saját természetére, küzdőfelfogása szerint alakít ki. Alapvető elv: az állás mozgékony, de stabil legyen. A hátsó láb térdben hajlított, ezáltal erőt, robbanékonyságot biztosít a hirtelen, gyors meginduláshoz. A testsúly nagyjából középen van, a gerincoszlop a talajra merőleges.

SANSIN – DACHI

Ez az állás onnan kapta a nevét, hogy ebben a pozícióban 23 háromszöget számolhatunk meg. Ebben az állásban lehet gyakorolni lépés nélkül a kéztechnikákat, mert a befelé fordított lábfejek nagymértékű csípőmozgást tesznek lehetővé.

OI – ZUKI CHUDAN, JODAN

Az egyenes ütés végrehajtása előre lépéssel. Az ütés akkor lesz nagy erejű, ha a lépéssel összhangba sikerül hozni. A hatásos, átütő erejű oi – zukiba szinte belezuhan, belerobban az egész test. A lépés erőteljes, gyors legyen, a lábujjak és a térdek végig előre mutatnak. Az ütés erejét a visszaránduló kéz, az előrenyomuló és az ellenféllel szembeforduló csípő adja.

GYAKU – ZUKI

Ez a kéztechnika kiemelkedően fontos szerephez jut a karate elsajátítása és gyakorlása során. Gyaku – zukinál a hátul lévő láb felőli kézzel kell ütni. Többnyire ellentámadásként, védőtechnika alkalmazását követően használatos. A gyaku – zuki a törzs hatalmas izmaiból kiindulva kapja erejét. A váll és a kar gyorsabb, de gyengébb izmai csak viszonylagos késéssel lépnek működésbe. A csípőrotáció szigorúan a függőleges tengely körül megy végbe. Fejjel, vállal nem szabad előredőlni. Az alapiskolában itt is kifeszítve tartjuk a kart, kumiteszerű végrehajtásnál ellenben haladéktalanul visszatérünk a „kamae” pozícióba. A tengely körüli forgást végző csípővel együtt, egy tömbként mozog a törzs és a váll. Az ütés során a szorosan összezárt ököl tengely körüli forgást végez, találati felület a seiken, amelynek a kar hossztengelyébe kell esnie. A gyaku – zuki ereje nagyrészt a hátsó láb és a csípő helyes működésétől függ. A csípő előrelökése erős és határozott legyen.

REN – ZUKI

Kombinációba foglalt jodan oi-zuki és chudan gyaku-zuki. Az előre lépéssel végrehajtott oi-zuki / kime, hara, hikite ! / után közvetlenül helyben, lépés nélkül következik a gyaku-zuki.

SANBON – ZUKI

A hármas ütés közben ügyelni kell a megfelelő ritmusra: előre lépéssel jodan oi-zuki, majd rövid kiválás után előrelépés nélkül, azaz helyben, chudan gyaku-zuki és chudan oi-zuki. Természetesen mindhárom ütésnél erőösszpontosítás, kilégzés és ellentétes oldali kézvisszarántást / kime, hara, hikite / kell alkalmazni.

URAKEN-UCHI

Az uraken-uchi támadó felülete a seiken ökölhát felőli pereme. A kicsapódás közben a könyök az ellenfél arcára mutat. Az ököl széles ívben, maximális sebességgel halad, s a célba csapódás után azonnal visszarándul a kiinduló helyzetébe, míg a könyök, mint a csapás tengelye, mozdulatlan marad.

NUKITE

A nukite jodan mozgása teljesen megegyezik a jodan oi-zuki-ével, a különbség csak a nyitott kéz. A nukite chudan is majdnem megegyezik a chudan-zuki-val, a kéztartást kivéve, és azt, hogy az alkar csak addig forog, amíg a kézfej kifelé néz.

HIRAKEN-ZUKI

Végrehajtása azonos az egyenes ütésével, de a kézfejet úgy tartjuk, hogy az ujjpercek / hiraken / képezzék a támadó felületet.

SHOTEI-ZUKI

Végrehajtása azonos az egyenes ütésével, csak a tenyér első része / shotei / képezi a támadó felületet.

IPPON-ZUKI

Az ippon-zuki végrehajtása azonos az egyenes ütésével, csak a kéztartás különbözik a zuki ütéstechnikájától. Ez a kéztartás igen egyszerű: ökölbe szorítjuk a kezét, kinyújtjuk a mutató ujjat és így ütünk.

NIHON-ZUKI

A nihon-zuki végrehajtása megegyezik a tsuki végrehajtásával. A különbség az, hogy az ökölbe szorított kézről kinyúlik a mutató és középsőujj.

IPPON-KEN-ZUKI

Az egyik ujjpercet nem zárjuk be ökölbe, hanem az ököl vonala elé toljuk és így ütünk.

EMPI / hiji /-UCHI

Hikitébe húzott karunk könyökét alulról felfelé indítjuk el, az ellenfél gyomrára vagy állára.

MAWASHI-EMPI / hiji /

Hikitébe húzott karunk könyökét oldalirányba körívesen indítjuk el az ellenfél bordájára vagy fejének irányába. Ettől függően különböztettünk meg chudan és jodan magasságú könyöktámadásokat. Az ütés véghelyzetében az ütőkéz ökole a hikitébe húzott kéz öklével szemben helyezkedik el.

YOKO – EMPI – UCHI

Kiba-dachiban oldalra hajtjuk végre. Felkészülésnél a karok keresztezve oldalra kerülnek, majd erőteljesen szétrántjuk. Az ütest végző kar ökole a mellbimbó magasságába kerüljön.

UKE-WAZA

A kézzel történő védések jellegzetes testtartása a hanmi, azaz 45 fokban elfordított csípőállás. Ekkor a test a legkisebb találati felületet nyújtja az ellenfélnek. Mint minden kéztechnikánál, a védecs végrehajtása / karcseré, hikite / az utolsó pillanatban történik. Az ököl és az alkar mozgás közben tengely körüli forgást végez. Ez a rotáció a támadást lecsúsztatja, lesöpri a védő karról.

AGE-UKE

Az arcra irányuló támadás az alkar felemelésével védhető. A kar a testhez közel, egyenesen felfelé mozog, a legrövidebb úton. A védekezésnél az alkar kb. 30 fokos szögben ferdén áll, az ököl magasabban van, mint a könyök. Az alkar és a homlok között kb. 10 cm-es távolság legyen. A könyök derékszögben behajlított, a csukló egyenes. A két kar egymást és a test középvonalát kb. az

az áll magasságában keresztezi

GEDAN – BARAI

Alsóvédés, a testre irányuló támadás ellen. Kiinduló helyzetben az ököl az ellentétes fül mellett van, az ökölhát néz kifelé. Innen indul lefelé, a testhez közel haladva a könyök, majd a kar kiegyenesedik, ezáltal lefelé és oldalra ható „söprést” végez. Az alkar mozgás közben 90 fokos tengely körüli forgást végez, így az alkarnak a kisujj felőli oldala érintkezik az ellenféllel. Az erőteljes, lefelé irányuló mozgás a térd fölött kb. 10 cm-rel hirtelen véget ér. Egyidejűleg a másik kart előrenyújtott helyzetéből a csípőhöz rántjuk. A két kar szinte súrolja egymást.

SOTO– UDE – UKE

Testre irányuló támadás védekezője kívülről befelé haladó mozdulattal. Kiinduló helyzetében az ököl az azonos oldali fül mellett található, kézháttal hátrafelé. A könyök hátra és kifelé mutat. A mozgás csípő és vállfordítással egy időben, körkörös széles pályán történik. Lefelé és előre indul, majd 180 fokos tengely körüli forgással, a haladási irányra merőlegesen következik be a védés. A találati hely itt is az alkarnak a csuklóhoz közeli része.

UCHI – UDE – UKE

Testre irányuló támadás védekezője a belülről kifelé irányuló alkarmozdulattal. Kiinduló helyzetében az ököl a test ellentétes oldalán található, ökölháttal felfelé. Innen a könyök – mint tengely – körül forogva, valamint 90 fokos tengely körüli rotációt végezve történik a védés. A csípő a mozdulattal ellentétes irányú fordulattal erősíti a védést.

SHUTO – UKE

A védekező kéz kiinduló helyzetében az ellentétes oldali fülnél található, tenyérrel befelé. Innen halad a könyök rézsutosan, a kéz pedig 180 fokos tengely körüli forgást végezve, széles mozdulattal, enyhe köríven előre és lefelé. A találati felület a kifeszítve tartott kéz kisujj felőli éle, mintha le akarná vágni az ellenfél karját. A visszaránduló kar szinte súrolja a védekező kart, és ennél a technikánál nem a csípőhöz, hanem tenyérrel felfelé a gyomorszáj elé kerül.

RENROKU – WAZA

A karate tudományában való elmélyülés egyik mérföldköve a kombináció készség kialakítása. A védés után közvetlenül következik az ellentámadás, a támadó harcképtelenné tétele. Ennek egyik igen hatásos, ugyanakkor egyszerű eszköze a védő technika / uke-waza / után végrehajtott ellentétes oldali egyenes ütés / gyaku-zuki /.

Kkd / SHUTO – UKE / + zkd / GYAKU – ZUKI /

Elsődleges fontosságú, hogy mindkét állás tiszta, mindkét technika befejezett legyen. Nemcsak a shuto-uke korrekt végrehajtása a lényeges, hanem a szabályos, erőteljes kokutsu-dachi is. További nehézséget jelent e zenkutsu-

dachiba való gyors, határozott átlépés, melynek során az elülső láb oldalra helyezésével kell a zenkutsu-dachira jellemző csípőszélességet felvenni. A mozdulat közben a csípő nem emelkedhet.

Zkd / SOTO – UDE – UKE / kbd / YOKO – EMPI – UCHI

A védés után az elülső láb enyhe visszahúzásával zenkutsu-dachiból kibadachiba kell átlépni. Közben a karok lendületet vesznek az empi-uchihoz. Tovább lépéskor a kezét előre kell nyújtani, hogy a soto-ude-uke végzésekor a csípőhöz visszaránduljon. A könyökütés a közelharc hatásos fegyvere. A yoko-empi-uchihoz történő felkészülésnél a karok egymást keresztezve oldalra kerülnek. A lendületvétel után a karokat erőteljesen szét kell rántani. Az ütést végző kar ökle a mellbimbó magasságába kerüljön. Lényeges az erőösszpontosítás : a mozdulatot szándékos izom összerándulás állítsa meg, legyen határozott befejezés !

Kkd. / UCHI-UDE-UKE /, zkd / KIZAMI-ZUKI, GYAKU ZUKI

A védés után az elülső láb előre és kifelé kilép, a kokutsu-dachi a hátsó láb kiegyenesítésével, a csípő előrelökésével zenkutsu-dachiba vált. A kizami-zuki az oi-zukival rokon technika. Az eltérések : a csípő nem szembe fordított hanem 45 fokban oldalra kifordított / hanmi / helyzetben van. Úgy mint valamennyi védekező technikánál. A kizami-zuki lépés nélkül, helyben, vagy az elülső láb kilépésével / suri-ashi, csusszanás / hajtandó végre. A találati pillanatban a hátsó láb kifeszül, erőösszpontosítás következik be. Kumite közben a könyököt azonnal vissza kell rántani a bordákhoz. A támadó felület a seiken.

JUJI – UKE

A juji-uke blokknál az ellenfél támadásait a csuklónál keresztezett karokkal hárítjuk. A védés történhet a gyomor magasságában, amit általában rúgás védésére alkalmazunk. Fejmagasságban ütés védésére lehet használni

MOROTE – UKE

Ez a védés az uchi-ude-ukéhez hasonlóan ugyanazt a célt szolgálja, de védő karunkat megtámasztjuk a másikkal, így növelve annak erejét. Erős körkörös támadás elhárítására vagy lökésre alkalmas.

KERI – WAZA

A rúgástechnikák jelentik a karate egyik jellegzetességét. A kéztechnikánál jóval erősebbek, de végrehajtásuk is nehezebb feladatot jelent. A nehézségek részben alkati jellegűek : szép lábtechnika csak kellő lazaságú csípőizülettel sajátítható el. A gerinc a talajra merőleges marad, a felsőtest lendülete erősíti a rúgást. A lábat azonnal vissza kell rántani. A biztos állást, egyenes tartást, a rúgás közben meg kell őrizni, számítva a találatkor fellépő ellenerő visszalökő hatására. Az erőösszpontosítás, kilégzés a rúgástechnikáknál is alapvető jellegű. Nagyon fontos a korrekt lábfejtartás, mert a helytelenül, vagy lazán tartott boka, lábfej,

vagy lábujjak igen súlyos sérülést szenvedhetnek. A rúgások két csoportba sorolhatók:

KEAGE: - térdből lendítő rúgások. A mozdulat erejét ostorcsapásszerű jellege adja.

KEKOMI : - csípőből induló, egyenes vonalú pályán behatoló rúgás, melynek erejét az előrelökődő csípő adja. A rúgások sikeressége nagymértékben az indításon múlik.

MAE – GERI

A magasra felrántott és teljesen hajlított térdből ostorcsapásszerű kipattanó, köríven felfelé haladó láb a csípő egyidejű előrelökésének hatására beszűrő mozdulatot végez. A találati felület a lábujjak alatti párnás talprész / koshi /. A rúgás és visszacsapódás egyetlen lendülettel, folyamatos mozgással történik. A mae-geri, bár látszatra egyszerű technika, sok gyakorlást igényel. A túlzott erőlködés lassúvá, görcsössé, szaggatottá teszi a mozdulatot. A túl lágy végrehajtás erőtlen, és nagymértékben rongálja a térdizületet.

YOKO – GERI keage / kbd. /

A keresztben való átlépés után magas oldalsó térdfelrántással indul a rúgás. Ezt követi a lábfej ostorcsapásszerű fel- és visszalendítése / térd mint tengely körül /. A lábat térdben teljesen nyújtani kell, „majd a térd kinn marad, csak a lábszár csapódik vissza, s a talp érinti a tartó lábat. Ezután kerül sor a gyors talajfogásra, a kiba-dachi felvételére. A lábfej „ sokuto” helyzetben van, a támadó felület a talp kisujj felőli éle. A lábfejet bokából 90 fokban vissza kell feszíteni a nagy lábujj irányába. A nagy lábujj felfelé, a többi lábujj lefelé hajlik.

YOKO – GERI kekomi / kbd. /

Oldalsó térdfelrántás után három összehangolt mozzanat következik : a tartóláb sarka a rúgás irányába fordul, a felsőtest és a csípő ellentétes irányba kicsavarodik, a rúgó láb csípőből, térdből kiegyenesedik és megfeszül. Az egyes mozzanatok harmonikus végrehajtása igen nagy erejű rúgást eredményez. A tartóláb a kifeszítés után a függőleges síkban vissza kell húzni, egyidejűleg a csípő alaphelyzetbe kerül. Ezután következik a kiba-dachiba érkezés.

MAWASHI – GERI

A köríves rúgás a hátsó láb térdének felemelésével kezdődik. Eközben a lábszár teljesen visszahajlított helyzetben van, a vádli érinti a combhajlító izmot. A rúgó lábat a csípő előrerántása viszi a cél felé, vízszintes, körkörös, befelé irányuló pályán. Amikor a térd a haladási irány szerint felezővonalig ér, a lábszár kicsapódása fejezi be a rúgást. Közvetlenül ezután a „keage” típusnak a lábszár a térd, mint tengely körül ostorcsapásszerűen visszacsapódik. A rúgás erejét a felsőtest és a karok ellentétes irányú csavarodása fokozza. A mawashi-geri klasszikus formájának sarkalatos eleme, hogy a találati felület, a lábujjak alatti párnás rész / koshi /, a talajjal párhuzamosan halad. Ebből következik, hogy a

találat nem ferde, hanem vízszintes, oldalirányú. A lábujjakat, a lábfejet és a lábélet egyaránt vissza kell feszíteni. A rúgás végezhető lábfejjel / haisoku / is.

A tartóláb a többi rúgástechnikához hasonlóan itt is enyhén hajlított marad. A mawashi-gerinek az előzőekben ismertetett formától eltérő, számos változata van.

USHIRO - GERI

Hátrafordulással végrehajtott egyenes rúgás. Egyike a leghatásosabb technikáknak. Jelentőségét emeli, hogy a támadó viszonylag védett helyzetben van a támadás közben. Bár fordulós rúgásról van szó, hangsúlyozni kell, hogy a mae-gerihez hasonlóan, egyenes pályán halad a láb a célíg. Az elrugaskodás a hátsó láb erőteljes és robbanékony mozdulatával történik. A támadás sikere a jórészt a határozott indításon múlik. A találat a láb teljesen kifeszített helyzetében következik be. A yoko-geri kekomihoz hasonlóan a felsőtest és a karok lendülete ellensúlyozza a rúgást.

KIZAMI – GERI

Az elülső lábbal, helyben végrehajtott rúgások gyorsaságuknál fogva igen hatásos technikák, ám alkalmazásuk nagyfokú hajlékonyságot, jó egyensúly – érzéket követel. Igen lényeges a helyes testtartás, a kellő dinamika. A rúgást nem helyben, még kevésbé hátradólva kell végezni, hanem támadó szellemben, az ellenfél felé mozogva. A rúgás után mielőbb vissza kell térni a stabil alapálláshoz.

ASHI – BARAI

Az ellen fél lábának elsöprése igen hatásos akció a küzdelem közben. Az ashi-barai , előkészítő jellegű támadás, mindig kombinációban kell alkalmazni. Csak a teljes erővel és gyorsasággal végrehajtott egyensúlyingatás váltja ki a célzott hatást. A puha, lassú lábsöprés nemcsak hatástalan, de sebezhetővé teszi magát a támadó. A lábsöprés többféle módon hajtható végre. A találati felület az ellenfél bokája feletti lábszárrész. Nagyon lényeges annak hangsúlyozása, hogy az ashi-barai önmagában nem pontértékű akció. Hatásos alkalmazása jó lehetőséget teremt a folytatásra, ezért a lábsöprést haladéktalanul kövesse a döntő támadás.

MAE – REN – GERI

A „ren” kifejezés két egymást követő, ellentétes oldali, azonos technikára utal. Ren-geri végrehajtásakor az első technika után nem a kiinduló állásba kell visszatérni, hanem a rúgó lábat a tartólábhöz közel, attól kb. egy lábfejnyire kell a talajra helyezni. Ebben az állásban a testtartást, a csípő, a súlyelosztás már a következő technikához optimális helyzetbe kerülhet. A két rúgást gyors egymásutánba kell végezni, s a második után az alaphelyzetet kell felvenni.

MAE – MAWASHI – GERI

A gyakorlat látszólag pusztán technikai jellegű, ám a kombinációs lehetőségeket

kihasználva hatásos kumite akcióvá fejleszthető. Technikai szentpontból a csípő hirtelen fordítása a sarkalatos elem. A mae-geri függőleges, a mawashi-geri vízszintes körpályán csapódik ki. Kumite során, a mae-geri utolsó fázisa, az ostorcsapásszerű kicsapódás elmarad, a térdfelrántás után közvetlenül a csípőfordítás és a mawashi-geri következik. Ez a csel az ellenfél figyelmét lefelé irányítja, ezáltal jodan övezet védtelenné válik. A csel persze csak akkor válik be, ha hihető, vagyis ha valóban mae-gerire jellemző az indítás.

MAWASHI – GERI jodan / USHIRO – GERI chudan

A kombinációk alkalmazásának számos előnye van. A kombinatív készség fejlesztését szolgálják a vizsgakövetelmények is. A végrehajtás során az egyes elemek között gyors, lágy átmenetre kell törekedni, a találat pillanatában viszont nem maradhat el az energia fókuszálása / a kime /. A mawashi-geri után tehát eleve túlfordulva, a haladási irányhoz képest háttal, elfordult lábfej- és csípőtartással kell talajt fogni, hogy az ushiro-geri a testsúly áthelyezésével azonnal végrehajtható legyen. Különösen ügyelni kell arra, hogy a körkörös rúgás utáni forgás végén egyenes vonalú rúgás következik.

SANBON – GERI

Az egy lábon állva, letétel nélkül végzett rúgás-sorozat összetétele, sorrendje, magassága az edzéseken tetszés szerint variálható. A gyakorlat az egyensúly - érzéket, a technikát, a kombinatív-készséget egyaránt fejlesztik. A hangsúly a megfelelő dinamikán, a csípő használatán, az egész test harmonikus mozgásán van. A térd az átmenetek során nem süllyed le. Az egy lábon végzett különféle rúgások a lábat a kézzel egyenértékű fegyverré fejlesztik.

MIKAZUKI – GERI

A mikazuki-geri a merev izomzatú tanulók számára ajánlható akik nem tudnak mawashi-geri chudant rúgni. Közel harcban használható. Ezt a rúgást nehéz a cél előtt megállítani.

KIN – GERI

Az öv alatti rúgás egy szabályrendszerben sem megengedett technika. A lágyékra történő rúgást edzéseken a gyorsasága és egyensúlyfejlesztő hatása miatt gyakoroljuk. Jó előkészítő gyakorlata a rúgásoknak, mert nagyon gyors alsó lábszárat alakít ki.

HIZA – GERI

A térd rúgás a versenyszabályunk szerint minden szinten tilos technika.

Edzéseken előre és körkörös irányban egyaránt gyakorolhatjuk.

FUMIKOMI – GERI

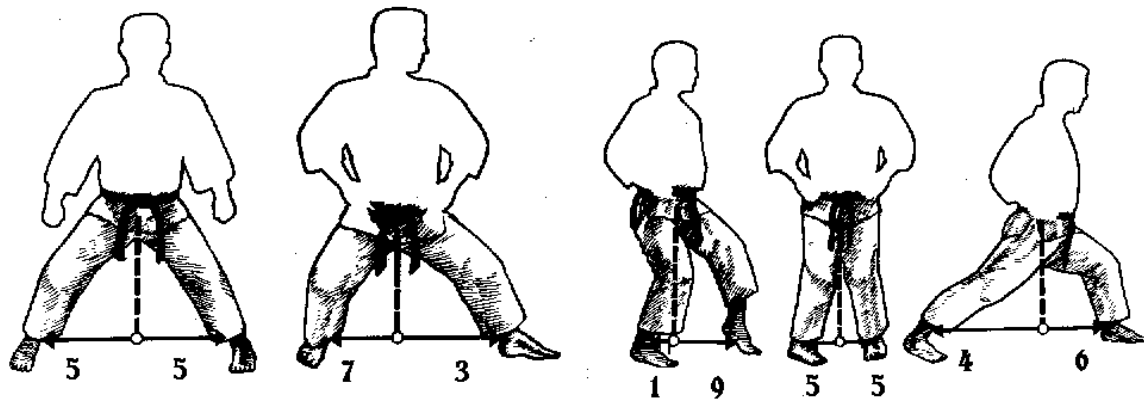
A lábtörő rúgás veszélyessége miatt minden versenyen tilos alkalmazni.

Edzéseken előkészítő gyakorlatnak használjuk.

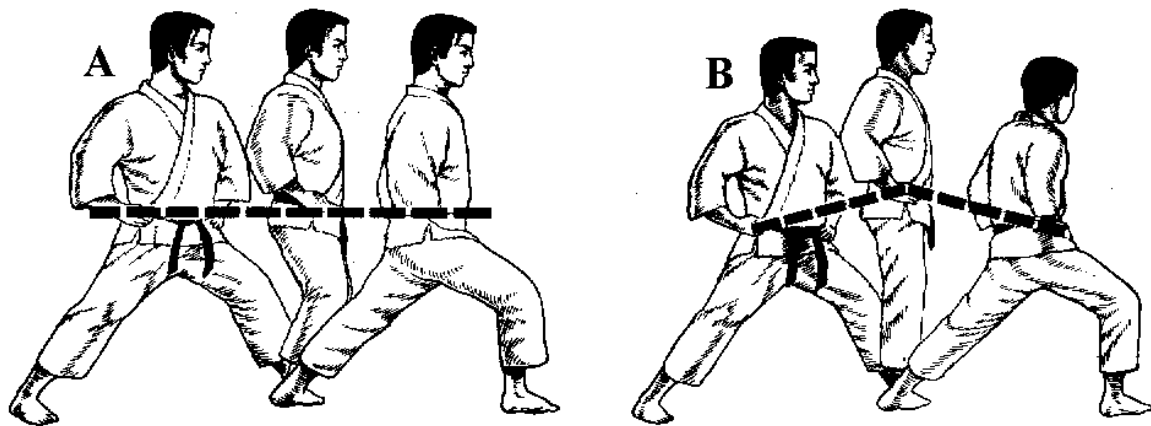
TOBI - GERI

Ahhoz, hogy az előre, oldalt és hátra irányuló rúgásokat hatékonyan tudjuk fej – magasságban használni, el kell érniünk, hogy a rúgó lábunk a fejre merőlegesen érkezzon. Ezt csak úgy érhetjük el, ha csípőnket felugrással felemeljük abba a magasságba. Ez az oka az ugró rúgások kialakulásának. Ma már mindegyik rúgásnak ismerjük felugró változatát. Nagymértékben fejleszti a ruganyosságot, hajlékonyságot, egyensúlyérzéklet és az ügyességet. Repülő rúgást csak akkor hajtsunk végre, ha annak eredményességében biztosak vagyunk. Végre – hajtásuknál a felugrást helyből, vagy lépésből hajtsuk végre. Magasra ugorjunk, hogy a rúgás után legyen még elég időnk a két lábra történő érkezésre, amely egyensúly szempontjából jelentős.

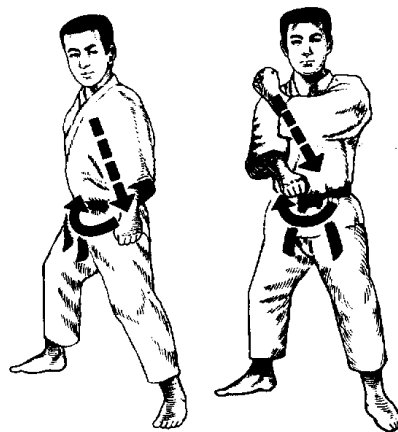




Kiba – dachi, Kokutsu – dachi, Neko-ashi-dachi, Sanchin – dachi, Zenkutsu - dachi



Lépés zenkutsu dachiban, a B – képen jól látható a megemelt csípő ami HIBA



Gedan barai



Age uke



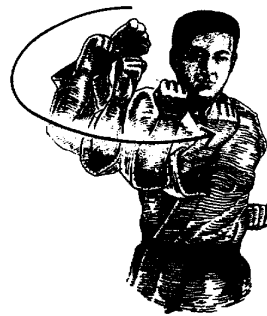
Soto ude uke



Gyaku tsuki



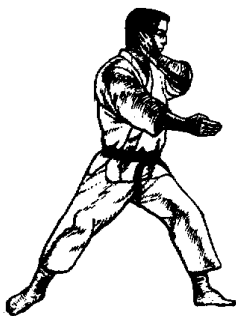
Gedan barai



Soto ude uke



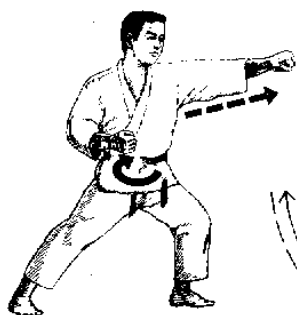
Age uke



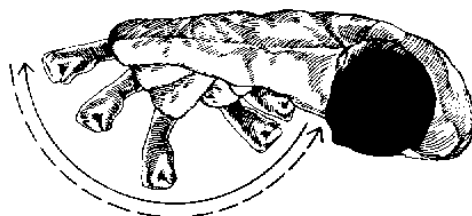
Kokutsu dachiban shuto uke



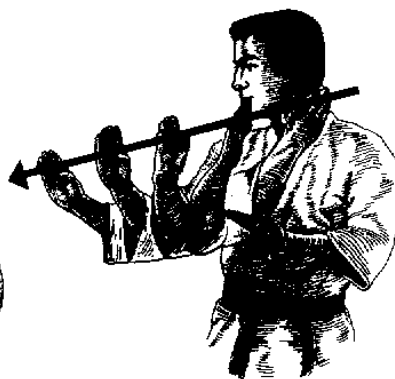
Uchi ude uke



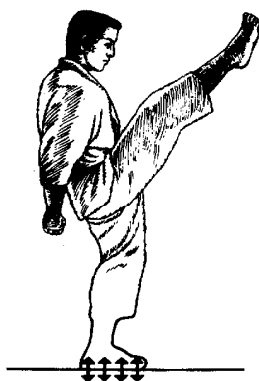
Kizami tsuki



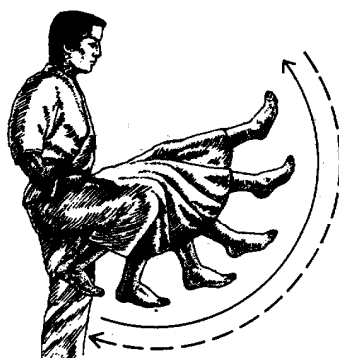
Uraken uchi



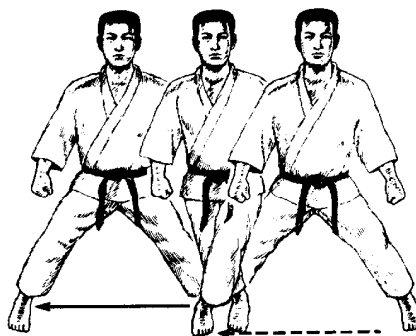
Shuto uchi



Mae geri jodan szabályos rúgása



Lépés kiba – dachiban



Mawashi geri



Yoko geri kekomi



Yoko geri keage

30 erősítő gyakorlat

- 01 Hasonfekvés , hátul kézkulcs, törzsemelés.
- 02 Hasonfekvés, kezek tarkón . Törzsemelés kicsit kitartva.
- 03 Hason fekvés, kezek tarkón. Törzsemelés kicsit kitartva úgy, hogy közben a fejet fordítjuk jobbra és balra.
- 04 Hasonfekvés, homorítás kitartva, „ hintázás” vagy un. „ bölcső”
- 05 Hasonfekvés, kezek és lábak nyújtva. Csak a tenyéren és a lábujjakon támaszkodva törzsemelés, 5-6 mp-ig kitartva. Kiai-val is gyakorolható.
- 06 Hasonfekvésből egyik láb lendítése, talajérintéssel oldalt a test mellett.
- 07 Hanyat fekvésből felülés, térdeket a mellhez rántva, un. zsugorulás. Kezek nyújtva, vagy egy pillanatra átkulcsolják a térdeket.
- 08 Hídból váltott lábemelgetés.
- 09 Bordásfalon hanyatt függés, körzés lábbal, ollózás le-fel, oldalt.
- 10 Bordásfalon hanyatt függés, térdfelrántás a mellig, esetleg nyújtott lábbal a fej fölé lendítés, bordásfal érintéssel.
- 11 A partner térdelőtámaszban, a gyakorlatot fordítva a hátára ülve végezzük. Ügyeljünk, hogy vízszintesig hajoljunk hátra a felülésnél.
- 12 Hanyatfekvés a partner lábába kapaszkodva, lábemelés. A partner a fellendített lábat visszalöki különböző irányokban, egyre erősebben.
- 13 Hanyatfekvő partner lábát kézzel rögzítjük, vagy ráülünk míg felülést végez.
- 14 Háton fekve a kezekkel rögzítjük magunkat, súlyt vagy partnerünket fogva, emelkedés , „ gyertya” állásba.
- 15 „ Nyuszifutás” azaz: guggolásból hosszú, lapos ugrás előre. Előbb a kezek érnek le , majd a lábak.
- 16 „ Nyalóka” azaz: támasz a két kézen és lábon, csípő magasan tartva. Mélyülő-emelkedő hullámozó mozgással átmenet fekvőtámaszba és vissza.
- 17 Fekvőtámaszok változatai :
 - egy vagy két tenyéren
 - ökölbe zárt kézen /seikenen / kento /
 - kézháton / haishu /
 - ujjakon /nukite , 5, 3, 2, vagy 1 ujjon /
 - szélesen vagy zártan támaszkodva
 - a kinyomó fázisban tapsolva
- 18 Talicska :
 - ökölbe zárt kézen / seikenen /
 - előre vagy hátra haladva
 - hassal vagy háttal a föld felé
 - tenyéren szögdelve, kinyomó fázisban tapsolva

- 19 Szemben állva zkd-ba kézfogás, majd lassú tolás
- 20 Partnert ölünkbe kapva futás
- 21 Ugrálás egyik lábon, másik térdfelrántása a mellig.
- 22 Guggolásból felugrás, 180 fokos fordulattal érkezés guggolásba.
- 23 Guggolásból felugrás, s a levegőben végrehajtott karate-technika után érkezés karate állásba.
- 24 Guggolásból, felállásba végzett rúgások . Pl : mae-geri
- 25 Rúgások véghelyzetének kitartása.
- 26 Guggolásból felugrás térdfelrántással, érkezés vissza guggolásba
- 27 Ülés egymásnak háttal, zárt, felhúzott lábakkal. Felállás együtt, majd hirtelen leülés nyújtott lábbal.
- 28 Futás a partner után annak irányváltoztatásait követve.
- 29 Partnerrel a háton terpeszből emelkedés kiba-dachiba és vissza
- 30 Partner cipelése különböző módon
 - vállunkra véve oldalt un. „liszteszsák”
 - a partner állásba megmerevedik un. „múmia”
 - futás partnerrel a háton
 - Karate állásokban történő haladás. Pl: kkd, zkd, kbd.

Megjegyzés:

Ahány hasizomgyakorlatot, ugyanannyi hát- és mellizom gyakorlatot is végeztessünk.

A hasizom szerepe / a has támadó felület ! / a karatében lényeges, de ne higgyük azt, hogy önmagában a hasizom erősítő gyakorlattal megfelelhünk a követelményeknek. Sokkal fontosabb ebben az esetben is a jó ideg-izom koordináció, a minél gyorsabb megfeszíthetőség.

Mindenképpen javasolt, hogy ne a gyakorlatok számát, hanem inkább a széria számot növeljük az erősítő programban.

Ahogy a karate edzéseken csak minimális időt foglalhatna el az erősítés, úgy kellene azt egyre inkább a karatékáknak, otthoni, önálló feladványként felvállalniuk.

KATA

A karate technikái eredetileg a több irányból támadó ellenfelek ellen szolgáltak. A több ember elleni küzdelmet a karatéban a KATA tanítja. A formagyakorlatok a karate jellegzetes és lényeges részét alkotják. A KATA több ellenfél elleni stilizált küzdelem. Meghatározott sorrendben követik egymást az ütések, védések, lépések s ettől eltérni nem lehet.

Régi japán mondás szerint egy KATA elsajátítása három évet vesz igénybe. Funakoshi mester például a három Tekki katát tíz éven keresztül tanulta. A formagyakorlatok is rendszert alkotnak, amely biztosítja a fokozatos mozgástanulást, a tempóérzék és a kombinatív készség fejlődését.

Mindenkinek fontos, aki a karatéban többet lát, mint egyszerű sportot vagy kézzel-lábbal verekedést, hogy igyekezzen képességei szerint a kátákat magába szívni. Az oktatás folyamán helyes és szükséges a formagyakorlatokat mindkét oldalra gyakorolni. A belső érzék helyes kialakításának egyik ellenőrzése lehet, hogy a karatéka szemét bekötjük és így végzi a kata gyakorlását. Azonnal kiderül, hol van még hiányosság. A KATA a jó technika rögzítésére való. A katát is úgy kell végrehajtani, hogy bármelyik mozdulatnál egy cserepet tesznek eléd, annak törnie kell. A shotokan stílus 50 formagyakorlatot ismer.

Az egyes övfokokozatok megszerzésének is feltétele egy-egy KATA bemutatása, az egyszerű, néhány mozdulatot tartalmazóktól az erőt, állóképességet, egyensúly – és ritmusérzéklet próbára tevőkig.

A formagyakorlatot pontosan a megfelelő sorrendben kell végrehajtani, betartva a KATA ritmusát. Elmélyülten tudatosan gyakoroljunk, de ne erőlködjünk. A felületes ismeret nem fejleszti tudásunkat.

KATA SZEREPE

Az alapiskolában / kihon / szerzett ismereteket aktivizálja, a szabad harchely - zethez közelíti.

Különböző irányokban, változó lépésekkel, bonyolult egyensúlyi helyzetekben, más-más ritmussal, mozgás közben gyakoroltatja a tiszta karate – technikát.

A védő és támadómozdulatok folyamatosságát, harmóniáját alakítja ki.

Technikai tökéletességre nevel, a gyorsaság, erő, egyensúly és időzítés egységét teremti meg.

Viszonylag rövid időtartam alatt a karate-technikák változatos sokaságát öleli fel.

Változatos mozgásanyagával a test valamennyi izmát, ízületét alaposan átmozgatja.

Egyesíti magában a karate lényegi vonásait : erőösszpontosítás / kime / , légzéstechnika / hara / , stabil egyensúly, tökéletes technika, tisztelet és önbizalom.

A shotokan stílus alapfokú formagyakorlatai a Heian sorozat tagjai : shodan , nidan , sandan , yondan és godan . A Magyarországon elterjedt vizsgarendszerekben ezek a 8-4. kyu övfokozatok követelményei. A 3.kyu vizsgagyakorlata a Tekki sorozat három tagja / shodan, nidan, sandan / közül az első. A 2.kyuért a Bassai Dai, az 1.kyuért a Kanku Dai formagyakorlatot kell bemutatni.

Az egyéb, ismertebb mesterszintű formagyakorlatok közül néhány : Bassai Sho, Kanku Sho / az azonos nevű „ Dai”-katák változatai / . Empi, Hangetsu, Jitte, Jion, Chintei, Sochin, Ninjushiho, Gojushiho , Gankau , Unsu.

KATA GYAKORLÁSA

Pontosan, megfelelő sorrendben, kihagyás és hozzátétel nélkül hajtsuk végre valamennyi mozdulatot, mert mindegyik lényeges.

Legyünk tisztában valamennyi mozdulat jelentésével, és igyekezzünk azok értelmét kifejezésre juttatni. Ügyeljünk az irányokra, tudjuk és láttassuk, hogy hol van az ellenfél, mikor is támadunk, merről jövő és milyen támadás ellen védekezünk. Tartsuk be a kata ritmusát ! A gyorsaság nem mehet a technikai tökéletesség rovására. Ne erőlködjünk ! A test hajlékony, laza legyen, csak erőösszpontosítás / kime / pillanatában feszüljön meg.

Ha csak néhány percig is , de minden nap gyakoroljunk. A jellegzetességeit is: hol gyorsan, hol lassan , esetenként fokozódó erővel, néhol lágyan, simán, máshol robbanékonyan, keményen, de mindig merészen , önbizalommal adjuk elő.

A kata harc. Mindig küzdőszellemmel hajtsuk végre, ugyanakkor őrizzük meg higgadtságunkat, ne adjuk át magunkat érzelmeinknek, indulatainknak. A kata meghatározott pontjain a levegő mélyről, hasból történő hirtelen, lökészerű ki - prézelésével hallatott kiáltás / kiai / ad többleterőt a technikába. Ne feledkezzünk meg a légzéstechnikáról, annak szerepéről. A lépés kezdetekor belélegzünk, a technika végrehajtásakor kilélegzünk / hara / .

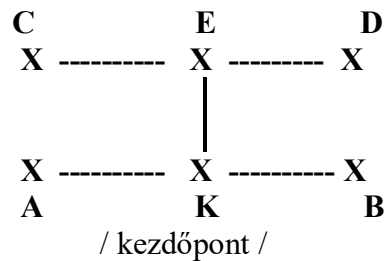
Taikyoku-no-kata / testformáló katák / leírása.

Az alábbiakban szükségesnek tartom ismertetni a gyermek övvizsga anyagában szereplő Taikyoku katákat, mivel ezek kevésbé ismertek.

A Taijyoku katák tartalmazzák az alaplépéseket, alaptechnikákat és a magasabb katákban fellelhető fő irányváltoztatásokat / 90, 180, 270 fokos fordulatok /.

Funakoshi mester elképzelése szerint először ezeket a katákat kell a kezdő karatékának gyakorolnia, hogy minél kevesebb memorizációs problémája legyen a magasabb katáknál, miáltal gyorsan el lehet mélyülni fontos és lényegi problémákban / gyorsaság, kime, szinkron, szem, pozíció, csípő stb. /.

Mindegyik kata 20 mozdulatot tartalmaz. Alaprajzuk szintén azonos : fektetett H betűre emlékeztet.



A Taikyoku katákat táblázatban ismertetem.

Technikák jelölése szerint, hogy a végrehajtáskor a bal, vagy a jobb láb van elől:

OTCB = oi tsuki chudan balra

OTCJ = oi tsuki chudan jobbra

OTJB = oi tsuki jodan balra

OTJJ = oi tsuki jodan jobbra

GBB = gedan barai balra

GBJ = gedan barai jobbra

UUB = ichi ude uke balra

UUJ = uchi ude uke jobbra

Pozíció jelölése :

ZK = zenkutsu dachi

KK = kokutsu dachi

A mozdulat irányának jelölésénél megadjuk, hogy a mozdulatot melyik vonalon kell végrehajtani. Az első betű a technika esetében jelöli a mae.ni / előre /, a második betű az ushiro / hátra / irányt.

A fordulás szöge azt az irányváltoztatást jelöli, mely szükséges az új irány felvételéhez. A szög nagyságán az új arcvonala és az előző arcvonala által bezárt szöget kell érteni.

A TL jelzés esetén a fordulást teljes lépéssel kell végrehajtani. Az összes irányváltoztatás tengely körüli forgást jelent.

Taikyoku katák

Technikai szám	Mozdulat iránya	Forduló szöge	Taikyoku 1.	Taikyoku 2.	Taikyoku 3.
1.	AB		GBB/ZK	GBB/ZK	UUB/KK
2.	AB		OTCJ/ZK	OTCJ/ZK	OTCJ/ZK
3.	BA	180 TL	GBJ/ZK	GBJ/ZK	UUJ/KK
4.	BA		OTCB/ZK	OTCB/ZK	OTCB/ZK
5.	EK	90	GBB/ZK	GBB/ZK	GBB/ZK
6.	EK		OTCJ/ZK	OTJJ/ZK	OTJJ/ZK
7.	EK		OTCB/ZK	OTJB/ZK	OTJB/ZK
8. / kiai /	EK		OTCJ/ZK	OTJJ/ZK	OTJJ/ZK
9.	DC	270	GBB/ZK	GBB/ZK	UUB/KK
10.	DC		OTCJ / ZK	OTCJ / ZK	OTCJ / ZK
11.	CD	180 TL	GBJ/ZK	GBJ/ZK	UUJ/KK
12.	CD		OTCJ/ZK	OTCJ/ZK	OTCJ/ZK
13.	KE	90	GBB/ZK	GBB/ZK	GBB/ZK
14.	KE		OTCJ/ZK	OTJJ/ZK	OTJJ/ZK
15.	KE		OTCB/ZK	OTJB/ZK	OTJB/ZK
16. / kiai /	KE		OTCJ/ZK	OTJJ/ZK	OTJJ/ZK
17.	AB	270	GBB/ZK	GBB/ZK	UUB/KK
18.	AB		OTCJ/ZK	OTCJ/ZK	OTCJ/ZK
19.	BA	180 TL	GBJ/ZK	GBJ/ZK	UUJ/KK
20.	BA		OTCB/ZK	OTCB/ZK	OTCB/ZK



TEIJI SHODAN KATA leírása

Rövidítések :	hhd = hachiji dachi	M = migi / jobb /
	zkd = zenkutsu dachi	H = hidari / bal /
	kkd = kokutsu dachi	sh = shuto
	gkd = kankaku dachi	gy = gyaku
	ts = tsuki	u = uke

01	Hhd-ból hátralépés jobb lábbal kkd-ba H age uke + gyaku tsuki + age uke
02	Jobb lábbal előre felugrás, 180 fokos fordulat (közben jodan mawashi empi + kiai), érkezés mély M kkd + sh. Gedan shuto uke
03	Hátralépés H kkd. + shuto uke chudan
04	Hátralépés M taiji dachi + M jodan haishu uke
05	M gkb + M yoko kamae
06	Balra 90 fokban H yoko keru keage + gyaku mawashi empi
07	Lépés előre, M zkd + H haito uchi / M shuto gedan uke
08	Előre : mae geri chudan + M osae u. / H hikite / + H yonhon nukite jodan / bal kéz tenyere felfelé néz, a jobb kézfej könyök alatta támaszt / állás : zkd
09	Helyben 180 fokos fordulat jobbra / átlépés jobb láb / M kkd. + morote uchi uke
10	Bal láb zárva : H gkd + H yoko kamae
11-13	Lásd mint a 6-8. Elemeknél, csak másik irányba.
14	Helyben 180 fokos fordulat balra / átlépés bal láb / M kkd. + morote uchi uke
15	Bal lábbal hátra lépés M kkd + morote uchi uke
16	Előre lépés H zkd + gedan juji uke / kézfej ökölben /
17	Helyben : jodan juji uke / kéz fej nyitott /
18	Helyben : a kezek ökölbe záródnak és keresztezve a mellkas elé húzódnak / lásd Pl. kanku dai /
19	Nidan geri / kiai / , érkezés H zkd gedan juji uke
20	Helyben : 180 fokos fordulat jobbra, M kkd + morote uchi uke
21	Helyben : átlépés M zkd + gyaku tsuki chudan / kiai /

Heian oi kumi leírása

Ssz	Technika	Heian
01	Jodan haiwan uke / soto uke + ura tsuki / tettsui	2
02	Jobbra 180 fokos fordulattal : uchi uke / kosa uke	3
03	Jobbra 90 fokos fordulattal : yoko geri keage + uraken / shuto	2
04	Osae uke + nukite	3
05	Fordulat, tettsui	3
06	Oi stuki , KIAI !	3
07	Fordulat, heisoku dachi	3
08	Fumikomi, empi uke + uaken tate	3
09	Fumikomi, empi uke + uaken tate	3
10	Jobbra helyben jobb tate shuto	3
11	Oi tsuki	3
12	Ushiro tsuki + age tsuki	3
13	Ushiro tsuki + age tsuki KIAI !	3
14	Előre : juji uke gedan	3
15	Juji uke / shuto / jodan	5
16	Osae uke + oi tsuki + oi tsuki, KIAI !	5
17	Fordulat 180 fokban, fumikomi + gedan barai	5
18	Haisho uke	5
19	Mikatsuki geri + empi	5
20	Helyben: Ryowan tsuki + soto uke / jobb /- sokumen tsuki / bal /	X
21	Balra: felugrás, KIAI ! + gedan juji uke	5
22	Morote uke	5
23	Gedan shuto + nanji uke	5
24	felállás	5
25	Fordulás balra 180 fokban, jodan shuto uke / bal ököl hikite	X
26	Gedan shuto + nanji uke	5
27	Átlépés helyben, kkd. Gedan barai / bal ököl hikite /	X
28	Balra: yoko geri keage + uraken + empi	4
29	180 fkos fordulattal kkd. Gedan barai / bal ököl hikite /	X
30	Jodan shuto uchi + uraken, KIAI !	X
31	Fordulat 270 fokban : suriashi hátra, kkd., kakiwake uke	X4
32	Mae geri + ren tsuki	4
33	Suriashi, bal lábbal hátra kkd., kakiwake uke	X4
34	Mae geri + ren tsuki	4
35	Átlépés 45 fokban balra, kkd., morote uke	4
36	Helyben: hiza geri, KIAI !	4

Ssz	Technika	Heian
37	Fordulat 180 fokban? Teiji dachi, jodan haishu uke	X4
38	Előre lépés, bal fd., gedan barai + zkd., gyaku tsuki	X
39	Helyben, uchi uke	2
40	Mae geri + gyaku tsuki	2
41	Helyben, uchi uke	2
42	Mae geri + gyaku tsuki	2
43	Morote uke	2
44	Fordulat 270 fokban: gedan barai + age uke	2
45	Fordulat 90 fokban: gedan barai + age uke , KIAI ! Yame !	2



Kötött formájú páros gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok képezik az átmenetet a kihon wazától a szabad jiyu kumitéig. A mai kötött páros gyakorlatok idővel, mint edzéstechnikai eljárások alakultak ki, és kerültek bevezetésre.

A kötött gyakorlatoknál a forma betartása nagyon fontos. Aki nem tartja be a gyakorlatsor előírt formáját, olyan hibát vét mintha a katában mozdulatot tévesztene. Ez kényszeríti és idővel megtanítja a karatékát mozgásának ellenőrzésére, arra, hogy a legapróbb részletre is figyeljen. Ezek a gyakorlatok javítják a technikát, a gyorsaságot, a tempót- és távolságérzékét. Keménységre, határozottságra nevelnek, fokozzák a harci szellemet. Megérettetik a karate egyik fontos elvét az egy lélegzettel, döntő támadásra való törekvést / iki bucsi, chímei /.

Mindegyik gyakorlatsoporthál figyeljünk a tökéletes végrehajtásra / zansin /.

A gyakorlat yoy állással / hachiji dachi / kezdődik. A partnerek kölcsönösen üdvözlök egymást / rei, mushubi dachi /. Az első lépés minden esetben kiai-val történik. A támadó bemondja a technikát, a végrehajtás magasságával együtt, a védő visszajelzésként szintén elismétli a támadás jellemzőit. A támadó a támadást kiai-val hajtja végre / gohon kumitében csak az 5.-re van kiai /.

Kaeshi ippon kumite:

TORI

E oi tsuki jodan
H oi tsuki jodan
E oi tsuki chudan
H oi tsuki chudan
E mae geri chudan
H zenkutsu - dachi

UKE

H oi tsuki jodan
E oi tsuki jodan
H oi tsuki chudan
E oi tsuki chudan
H zenkutsu – dachi
E mae geri chudan

Mindhárom gyakorlatsort külön – külön kell végrehajtani. A gyakorlatokat a vezénylő számolására kell a gyerekeknek vizsgarendben megcsinálni. Mindkét fél azonos lábbal lép hátra a gyakorlat kezdetén.

A gyakorlatoknál mindkét fél ippon értékű technikát igyekszik végrehajtani. Figyeljünk, hogy a technikákat jó kontrollal hajtsuk végre. A gyakorlatsor végén yoy vezényszóra mindkét karatés az eredeti helyére áll vissza.

Gohon kumite :

TORI	UKE
E oi tsuki jodan 5 – X zkd-ban	H age uke 5 – X + gyaku tsuki ch.
E oi tsuki chudan 5 – X zkd-ban	H soto ude uke 5-X + gyaku tsuki ch
E mae geri chudan 5 – X zkd-ban	H gedan barai 5-X + gyaku tsuki ch

Figyeljünk a hikitére és a kontrollra !

A gyakorlatok elején a támadó hátralép zkd gedan barai, vagy morote gedan barai-ba. A védő hachiji dachniból várja a támadást. A védő az első védésnél

figyeljen, hogy azzal a lábbal lép hátra, amivel a támadó támadott ! **A védő mindig oi blokkot hajt végre !** A támadó a védő első lábához lép, belülré. A gyakorlat befejeztével a támadó előre, a védő hátrafelé áll fel hachiji-dachi-ba.

Kihon ippon kumite :

TORI

UKE

E oi tsuki jodan

H age uke + gyaku tsuki chudan

E oi tsuki chudan

H soto ude uke + gyaku tsuki chudan

E mae geri chudan

H gedan barai + gyaku tsuki chudan

E mawashi geri jodan

H uchi ude uke + gyaku tsuki chudan

E yoko geri kekomi chudan

H soto ude uke + gyaku tsuki jodan

E ushiro geri chudan

H soto ude uke + gyaku tsuki jodan

Minden egyes gyakorlat hachiji dachiból indul. A tori hátra lép gedan / vagy morote / gedan barai zkd állásba. Ezután mondja be a támadást, amit a védő visszaigazol. A védő oi kézzel blokkol és azzal a lábbal lép hátra, amellyel a támadó támad. A gyakorlat befejezése után mindketten visszaállnak eredeti helyükre hachiji dachi-ba. Csak ezután lehet elkezdni a következő gyakorlatot. A kihon ippon kumite alapismeretében csak előre – és hátramozgás szerepel. Se a támadó, se a védő nem húzhatja vissza a kezét jk tartásba !

Jiyu ippon kumite :

TORI

UKE

E oi tsuki jodan + fdd jk

Tetszőleges blokk +

E oi tsuki chudan + fdd jk

tetszőleges ellentámadás

E mae geri chudan + fdd jk

fdd jk

E mawashi geri jodan + fdd jk

minden technikánál

E yoko feri kekomi chudan + fdd jk

E ushiro geri chudan + fdd jk

A gyakorlatsor elején mindkét fél fdd jk tartást vesz fel. A támadás bemondása és visszaigazolása után indítja a támadást. A támadásnak ippon értékűnek kell lenni. A védő tetszőleges védelmet és ellentámadást választ.

Felhívjuk a figyelmet a gyakorlatsor jiyu kumite – szerű végrehajtására.

Alkalmazott rövidítések :

Jo = jodan

Ch = chudan

Fdd = fudo dachi

Kbd = kiba dachi

Zkd = zenkutsu dachi

Jk = jiyu kamae

E = teljes lépés előre haladva

H = teljes lépés hátrafelé haladva

O = oldalra haladva

SE = suri ashi / csusszanás előre

SH = suri ashi hátra haladva

HD = hachiji dachi

KUMITE

Az alábbi fejezetben a karate igazi létéről, a küzdelemről és annak különböző gyakorlási formáiról ejtünk szót. A kumite, vagyis a küzdelem, a karate savát-borsát, a tanult technikák, kifejlesztett képességek alkalmazását jelenti. Többféle variációja ismeretes, s valamennyinek közös a célja, hogy az elsajátított mozgásrendszert automatikussá tegye. Küzdelem nélkül a karate csupán egyszemélyes sport. A küzdelem tulajdonképpen a technikák kölcsönös elsajátítása meghatározott vagy szabad feltételek szerint. Mivel az oktatás, felkészítés végcélja a küzdelem, kezdettől fogva az ehhez szükséges képességek szisztematikus kialakítása az edzéstervezés alapvető szempontja. A kezdők páros harcgyakorlatai tulajdonképpen alapiskolát, nem pedig kumite - gyakorlást jelentenek, mert a gohon-, sanbon, és kihon kumitében végrehajtott mozdulatok nem azonosak a jiju-kumite mozgásanyagával.

A TETSTARTÁS / jiju-kamae /

A szabadküzdelem készenléti helyzete. A karok könyökben hajlítva a test előtt helyezkednek el. A testtartás könnyed, laza, mozgékony. A „kime” pillanata után a lehető leggyorsabban vissza kell térni a „jiju-kamae” tartásba. A karok készenléti / kamae / helyzete egyéenként változó. Általában helyes, ha az elől lévő láb / mae-ashi / felőli ököl az ellenfél fejére, a hátul lévő láb / jiku-ashi / felőli ököl az ellenfél gyomrára mutat, s mindkét könyök a talaj felé néz. Ez a tartás biztosítja a leginkább az ütések egyenes pályáját. A laza készenléti tartás hirtelen, előkészület nélküli mozdulatot tesz lehetővé. A karate-technikák végrehajtásakor alkalmazott erőösszpontosítás / kime / után arra kell törekedni, hogy mielőbb „fudo-dachi, jiju-kamae” pozícióba kerüljünk.

ÁLLÁS / fudo-dachi /

Az állás laza, hirtelen lépésre, helyváltoztatásra alkalmas legyen. A térdék enyhén hajlítottak, az első lábfej kissé befelé mutat. A lábak egyenletesen viselik a testsúlyt. A talpon és a lábujjakon érezni a robbanékony erőt.

A TEKINTET

Az ellenfelet egészben kell látni. Minden mozdulatát figyelemmel kell kísérni, tetőtől talpig be kell fogni a perifériás látással, anélkül, hogy tekintetünk egyetlen pontra szegeződne.

A TÁVOLSÁG / maai /

Az ellenféllel szemközt állva a küzdőmód leglényegesebb eleme a távolság helyes megválasztása. Arra kell törekedni, hogy az ellenfelet kellő távolságban tartsuk, hogy ne tudjon megtámadni, ugyanakkor eléggé közel kerüljünk hozzá, hogy támadásunkkal elérjük. Az előnyös távolság megtartása döntő jelentőségű a küzdelem kimenetele szempontjából.

A LEHETŐSÉG FELISMERÉSE

Akár kezdeményező pozícióban vagyunk / sen no sen /, akár később ragadjuk magunkhoz a kezdeményezést / go no sen /, a végrehajtott technika csak akkor éri el célját, ha ki tudjuk használni a megfelelő pillanatot. Ez a döntő pillanat bekövetkezhet az ellenfél tudati állapotának, küzdőszellemének, állásának, tartásának, mozdulatainak pillanatnyi meggyengülésekor.

Néhány ilyen lehetőség:

- Amikor az ellenfél támadásra szánja el magát. Teljesen leköti saját technikájának kivitelezése, s emiatt védelme meggyengül. Jó lehetőség nyílik a támadásra.
- Amikor a tudat, a küzdőszellem egy pillanatra kikapcsol. Ezt számtalan apró kis jel mutatja : meglepődik, megijed, elbizonytalanodik, tétovázik, teste elernyed, önbizalmát veszti.
- Amikor az ellenfél akcióját sikerül hátrítani, haladéktalanul ellentámadásba kell átmenni.
- Csel alkalmazása. Ez állhat a találati felület szándékos kinyitásában, vagy félrevezető támadás megindításában. Ha sikerül az ellenfél állását, tartását, védelmi rendszerét szétzilálni, azonnal döntő technikát kell alkalmazni. A fenti elvek szem előtt tartásával, tudatosan gyakorolt küzdelem eredményes harcmodorhoz vezet.

GOHON- ÉS SANBON-KUMITE

Voltaképpen társsal végzett kihon-waza. Célja az alapvető támadó- és védő technikák tökéletesítése. Szabatos, pontos ütések, rúgások, védések, állások és lépések tanulása és csiszolására szolgál. A gohon-kumite kezdetekor a két fél egymással szemben, kartávolságnyira áll, hachiji-dachi alapállásban. A gyakorlat megnevezése után a találati felület nevét hangosan meg kell ismételni. Ennek célja a félreértések elkerülése, a sérülésveszély csökkentése. A gohon-kumite, illetve ennek három lépéses változata a sanbon-kumite, az alapiskola gyakorlatainak partnerrel való bemutatását jelenti. A találatokat nem kell, sőt nem is szabad bevinni ténylegesen. A támadásokat és védéseket hara, az utolsó támadást és az ellentámadást kiai kíséri. A kar kifeszített helyzetben marad a „yame !” vezényszóig. Mivel a gohon-kumite technikai gyakorlat, fokozott figyelmet kell fordítani a helyes testtartásra, a lépésre, állásokra és a csípő helyzetére. Minden egyes gyakorlatot korrekt alaphelyzetből kell indítani. Nem sorozattámadásokról, hanem többször ismételt alaptechnikáról van szó.

KIHON-IPPON-KUMITE

Az ippon-kumite egy lépésben gyakoroltatja az alaptechnikát. Hangsúlyos a gyors, erőteljes ellentámadás, a védelem és visszatámadás egysége, s a kötött távolság biztos kihasználása. A gyakorlat rávezet a helyes távolságválasztásra. A védelem pillanatában a távolságot és az aktuális helyzetet alapul véve fejleszti a

döntőkészséget és a védés időzítésére tanít. Védés közben a legkedvezőbb állást kikísérletezhetjük.

JIJU – IPPON – KUMITE

Átmeneti forma az alapiskolától a szabad küzdelem felé: megállapodás szerinti támadás szabad védéssel és tetszés szerinti ellentámadással. Lényeges, hogy a támadásokat elsöprő erővel, halálos komolysággal hajtsák végre, valódi védekezésre, erőfeszítésre és maximális koncentrációra kényszeríti a védőt.

JIJU – KUMITE

Megkötés nélküli küzdelem, bíráskodás, értékelés, szabályok nélkül. Az egyetlen előírás: tilos sporttársunknak sérülést okozni. A higgadt, magabiztos fellépés, a lehetőségek azonnali megragadása és kihasználása, a szándékok kiismerése, a hamisnak a valóditól való megkülönböztetése adja azt a belső nyugalmat és biztos alapokon nyugvó szilárd lelkitartást, küzdőszellemet, amely által a karateharcos ellenfele fölé kerekedik.

SHIAI / versenykarate /

Az alkalmazott technikák, a taktika, a stratégia és a felkészülés a konkrét versenyszabályok függvényében változik. A karaténak ez az ága napjainkban egyre fokozódó népszerűsége tesz szert, mind a laikusok, mind a sportolók körében.

KAESHI – IPPON – KUMITE

Az azonnali ellentámadás iskolája. A gyakorló partnerek, váltott támadó / tori / és védő / uke / pozícióban hajtja végre a megállapodás szerinti akciót, ezáltal fejlesztve időzítő képességüket, határozott kontratechnikájukat.

STAFÉTA – KUMITE

Váltott ellenfelekkel vívott küzdelem. Lehet sorozatmérkőzés vagy védő pozíció, sorozatban egy-egy támadást végrehajtó támadókkal szemben. Természetesen további variációk is elképzelhetők.

RANDORI

Laza, erőlködés nélküli, harchelyzetet imitáló körülmények között végzett technikai – gyakorlás. Nincs szabály, a cél az edzésen tanult technikák, az egyéni elképzelések valós helyzetben történő kipróbálása. A megfelelő partnerrel, tudatosan gyakorolt randori egyike a legjobb képességfejlesztő módszereknek.

