

Tisztelt Karate Sportoló!

Örömmel üdvözöllek hivatalos kiadványunk tulajdonosaként. Azért készítettük el, hogy otthon is segítségedre legyen a vizsgára való felkészülésben.

E kiadvány a **Magyar Fudokan Karate Do Szövetség** hivatalos vizsgaanyagát tartalmazza.

Mindig tanulmányozd át a már meglévő övfokozataid elméleti és gyakorlati anyagát és akkor nem ér meglepetés az övvizsgán.

Sokan az utolsó pillanatban veszik elő a vizsga anyagát és csalódnak a sikertelen vizsgát követően.

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

Budapest: 2005

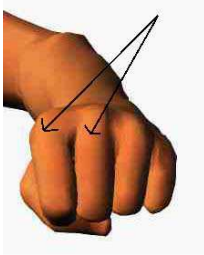
Sporttársi üdvözlettel: O S S !

Nánai Ferenc 7. Dan
Magyar Fudokán Karate Do Szövetség
elnöke

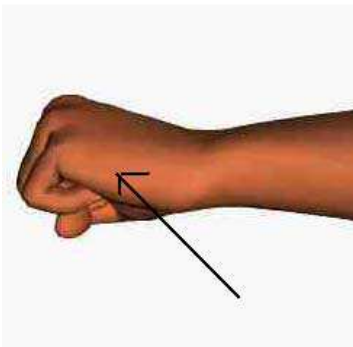
Ujvári József 2. Dan
szerkesztő

ÚTŐ- VÉDŐ – ÉS RÚZÓFELÜLETEK

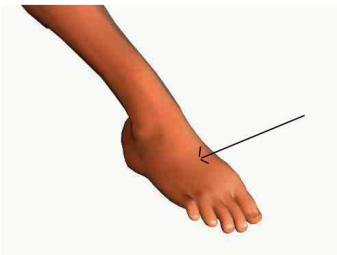
Seiken



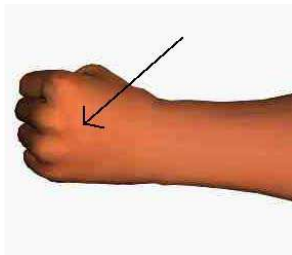
Tetsui



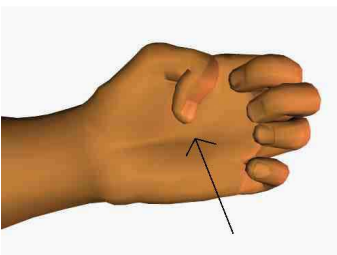
Haisoku



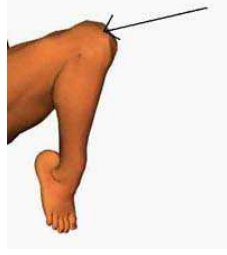
Uraken



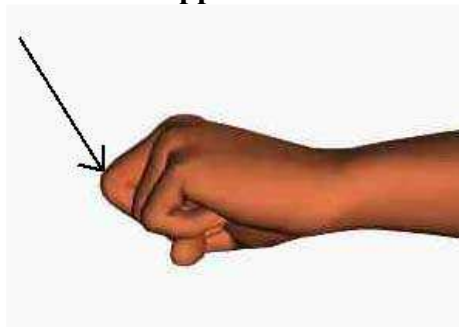
Kumade



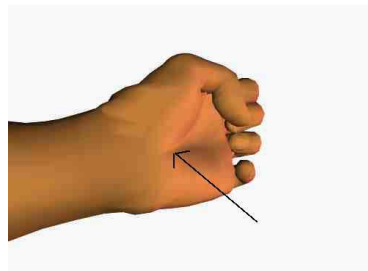
Hiza



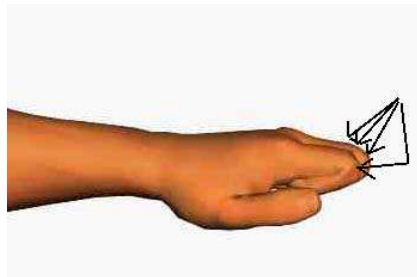
Ippon ken



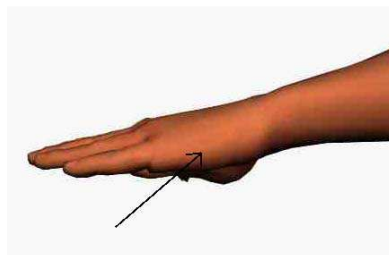
Shokutei



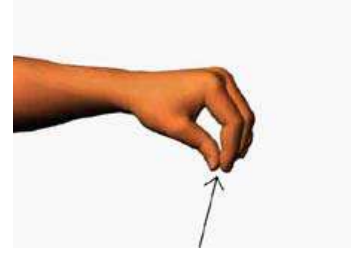
Hiraken



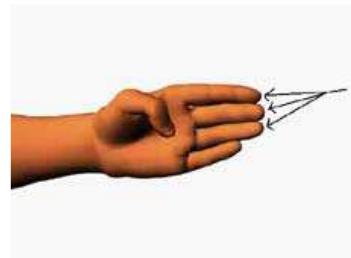
Shuto



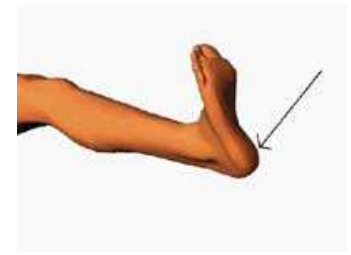
Washide



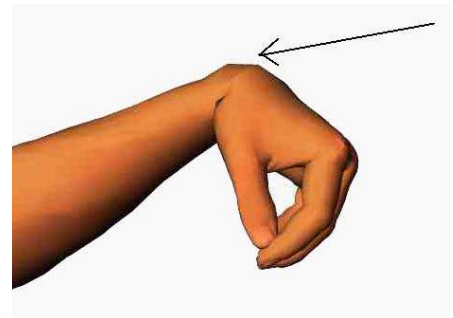
Gohon nukite



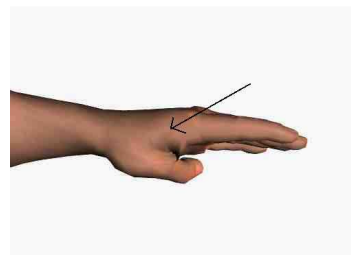
Kakato



Kakuto



Haito



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 iskolák elemeinek felhasználásával a következő logikával felépített mozgásrendszert.

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 a 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.

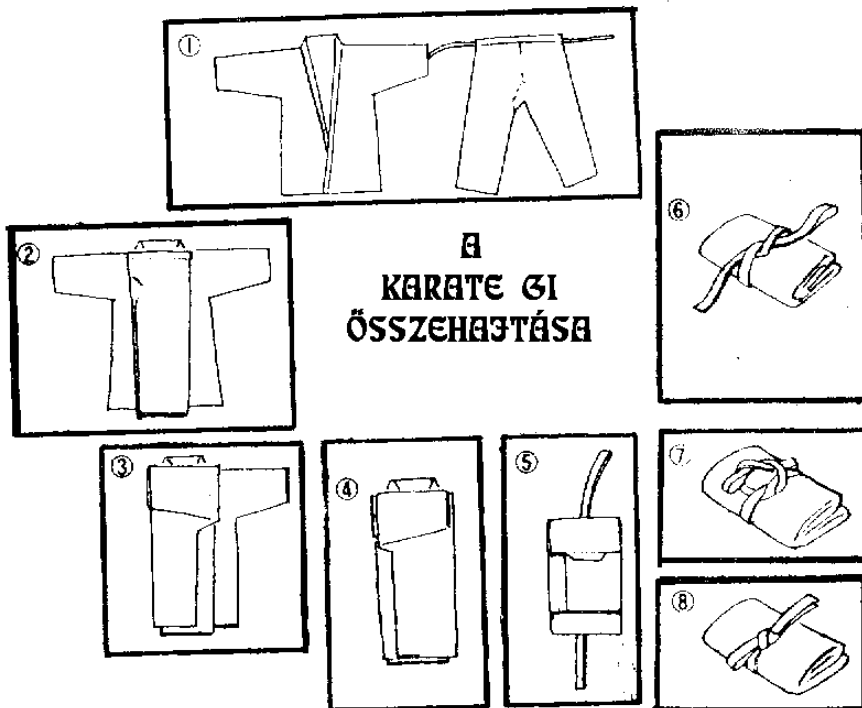
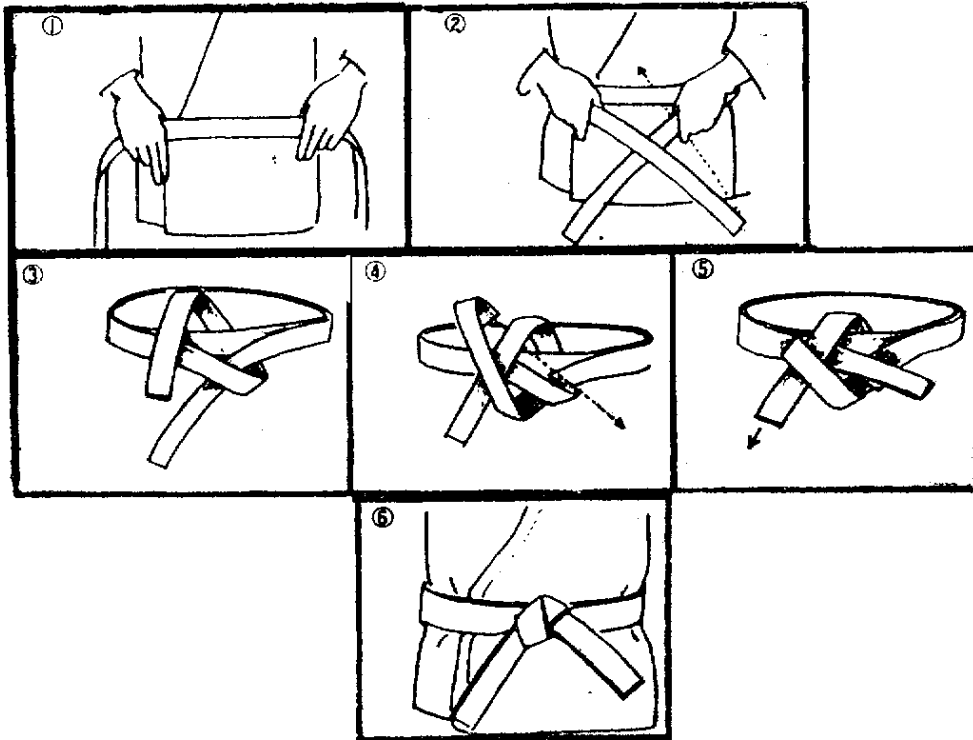
A nagy többség számára a karate az önnevelés hatékony eszköze, amely a jellem, a lelkierő és a fizikai képességek fejlesztését szolgálja.

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



空手道

AZ OBI MEGKÖTÉSE



FUDOKAN KARATE

A shotokan karate fudokan tanát Prof. Dr. Ilija Jorga sensei (8. Dan) alapította 1980-ban.

A "fudokan" elnevezés magyarul azt jelenti: "a szilárd alapok háza". E név azt hivatott érzékeltetni, hogy a Fudokan a karate hagyományos szemléletmódját képviseli.

Prof. Dr. Jorga sensei mondotta: a **Fudokan** az első olyan karate irányzat, amelyik a biomechanika kutatási eredményeit is alkalmazza. A tradicionális karatéból, úgy, mint a shotokan, a shito-ryu, a goju-ryu és az említett biomechanikai vizsgálódások eredményeiből tevődik össze. A fudokan címer négy, a fudokan szempontjából igen lényeges szimbólumot tartalmaz.

A **sas** eleme a levegő. A sas a ravaszságot, az okosságot és az erőt jelképezi. Könnyedén, egyenletesen lebeg az égben, hogy aztán megsokszorozódott erővel csapjon le zsákmányára.

A **nap** eleme a tűz. A naptól ered az energia és az élet. Ereje táplálja a földi életet, ám fékezhetetlen pusztításra is képes.

A **tigrisfej** eleme a föld. A tigris az erő, a gyorsaság és a kitartás szimbóluma. E tulajdonságokkal felruházva a vadon veszedelmes ragadozója.

A **hullám** eleme a víz. A hullámok a hajlékonyság és a romboló erő jelképei. Az alapelv a hajlékonyság: könnyedén csúszik hátra, majd energikusan tér vissza. A négy elem elválaszthatatlan egymástól. Segítségünkre vannak földi életünk sikeres alakításában, s nem csupán a karate területén.



KARATÉRŐL ÉS A VIZSGÁRŐL

Japánban kialakult szokás szerint az élet különböző területein a tudás és tapasztalat mélységét a hagyományos japán öltözkéhez tartozó öv különféle színeivel jelölik. A többi budo ághoz hasonlóan a karatéban is kialakult a technikai és szellemi szint hivatalos elismerését jól láthatóan tükröző rendszer. A karatéka az edzésen karate gíben edz, amihez hozzátartozik az azt átfogó öv, az obi. A karate öv tehát a karatéka jutalma az elvégzett munkáért, serkentés a folytatásra, és egy bizonyos technikai és szellemi szint formai jelölése. Az övfokozat a karatéka minősítése és nem a sportolóé. Egy verseny megnyerése azt bizonyítja, hogy valaki jó versenyző, és nem azt, hogy jó karatéka !

Óva intünk minden karatékát az övek hajsolásától.

Tartalom nélküli övfokozat előbb – utóbb visszaüt viselőjére.

1. Vizsgáztatni csak az a fekete öves mester jogosult, aki érvényes vizsgáztatói engedéllyel rendelkezik.
2. A vizsgáztatásnál a kiadott vizsgaanyagot kell használni.
3. A vizsga eredményét, a döntés indoklását a vizsgáztatónak a vizsgázóval a helyszínen közölni kell.
4. A vizsgáztatót vizsgáztatói díj illeti meg.
5. Övvizsgára csak a 14. életévét betöltött karatéka jelentkezhet, 6 éves kortól gyermek övvizsga van érvényben. A vizsgán tiszta, előírás szerinti karate gíben kell megjelenni.
6. Vizsgára csak az edző előzetes engedélyével lehet jelentkezni. Minden vizsgázótól elvárható, hogy a karate viselkedési normákat ismerje. Vizsgára csak az jelentkezzen, akinek kilátása van azt teljesíteni.
7. A vizsgázónak a legutolsó vizsga szerinti övet kell viselnie.

Kivárási idők:

14 éves korig 6 hónap.

14 éves kortól 3 – 12 hónap között változik.

A vizsga két részből áll: elméleti és gyakorlati vizsga.

A vizsgánál mindig az alacsonyabb övfokozattól kell a magasabb fokozat felé haladva vizsgázni.

14 év alatt ügyelni kell, hogy páros gyakorlatoknál hasonló korcsoportba tartozók kerüljenek egymással szembe.

Vizsgán a karatéka a következő eredményeket érheti el:

1. Sikertelen vizsga
2. Sikeres vizsga, a karatéka egy fokozattal magasabb öv viselésére jogosult.
3. Sikeres vizsga, a karatéka két fokozattal magasabb öv viselésére jogosult.

(csak 5.kyu vizsgáig)

ERŐFELMÉRÉS

Övfokozat	Kento	Hasizom	Guggolás Mae geri
1-2. gyermek fokozat	15	15	15
3-4. gyermek fokozat	20	20	15
9. kyu	30	30	15
5-6. gyermek fokozat	30	30	20
7-8. gyermek fokozat	35	35	20
8. kyu	40	40	20
9-12. gyermek fokozat	45	45	25
7. kyu	50	50	25
13-14. gyermek fokozat	55	55	30
6. Kyu	60	60	30
5. kyu	70	80	35
4. kyu	80	100	40
3. kyu	90	120	40
2. kyu	100	150	50
1. kyu	100	200	50

Figyelem !

14 év alatti karatékánál a kento helyett
fekvőtámaszt kell nyomni!

Elméleti követelmény

1. A karate meghatározása.

Okinawából és Japánból származó küzdőművészet. Ütések, rúgások és azok elhárítására szolgáló védekek rendszere.

2. Mit jelent a karate és mire utal ez?

Üres kezlet jelent. Ez a zen buddhizmusból származó szellemi ürességre utal, amely szerint a karatékának belül üresnek kell lennie. A Japánok szerint ez jelenti az alázatosságot, egyenességet, szellemi felfogóképességet. Ez segíti a harcost a küzdelemben (mizu no kokoro).

3. Ki a modern karate megteremtője?

Gichin Funakoshi (1868-1957).

4. Kik voltak Funakoshi mesterei és milyen küzdőművészetet tanult

Matsumura, Azato, Itosu. Az Okinawa-Te két alapvető irányzatát a Naha-Te-t és a Shuri-Te-t tanulta.

5. Mikor és honnan ment Funakoshi Japánba, mikor és hol tartotta az első karate bemutatókat?

A mester 1915-ben érkezett Japánba az Okinawa-i Shuri tartományból. 1915-ben Kyotóban, ill.1922-ben, Tokióban tartotta első bemutatóit.

6. Mi a karate öt fő eleme, amelyekkel rendelkeznie kell a karatékának?

1. Jellem, 2. Tisztelet, 3. Szorgalom, 4. Önuralom, 5. Akaraterő.

7. Mi a Shotokan?

A világon a legerjedtebb karate stílus. A név Funakoshi mester 1936-ban, Tokióban megnyitott első dojo-jára utal, amelynek ez volt a neve. Maga a név Funakoshi költői nevéből származott (sho - erdei fenyő; to - hullám, kai, ami később kan-ra módosult - iskola, azaz "hullámozó fenyő iskola").

8. Ki a Shotokan hazai megteremtője, mikor kezdődött itthon a képzés?

Antal János sensei (8. Dan); 1974-ben indultak az első edzések a Mélyépterv SC-ben.

9. Ki és mikor alapította a Nemzetközi Fudokán Szervezetet ?

A nemzetközi Fudokán szövetséget - / ITFKF / - Shinam Dr Ilija Jorga 8.Dan alapította meg 1980-ban-Belgrádban.

10. Honnan került a karate Japánba?

India - Kína - Okinawa - Japán

11. Mi a karate célja?

"A karate célja nem a győzelem, hanem a gyakorlatok tökéletesítése és a jellem fejlesztése" (G. Funakoshi)

12. Melyek a Shotokan és Fudokan stílus jelképei?

Shotokan: a felkelő nap és a tigris; Fudokan: a sas

13. Kik a Shotokan legjelentősebb alakjai?

G. Funakoshi a modern karate megteremtője (5. Dan)

Y. Funakoshi a stílus első megújítója, a mawashi geri és kekomi bevezetője

M. Nakayama 1987.-ig a JKA vezetője, a karate versenyek megteremtője, 9. Dan

H. Kanazawa az SKI (Shotokan Karate International) megteremtője, 9. Dan

H. Nishiyama a JKA legjelentősebb nem Japánban élő tagja, a Fudokan szellemi atyja, 9. Dan

M. Sugiura a JKA jelenlegi vezetője, 9. Dan

T. Asai az IJKA vezető instruktora, 9. Dan

Dr Ilija Jorga a Fudokan stílus létrehozója, 8. Dan

14. Mi az övfokozat?

Jutalom az elvégzett munkáért, serkentés a további munkára. A technikai és szellemi szint jelölése.

15. Kik a legjelentősebb külföldi mesterek a Shotokan stílus különböző iskoláiban?

Japán: Soji, Tsujama, Mori, Sawada, Osaka;

USA: Kanazawa, Nishiyama, Ozawa, Okazaki;

Anglia: Enoeda, Azano;

Franciaország: Kase;

空手道

Svájc: Sugiyama;
Ausztria: Fujinaga, Kawazoe;
Németország: Tanaka, Ochi, Asai;
Olaszország: Shirai, Miura;
Brazília: Uchiage;
Jugoszlávia: Jorga, Dasic.

16. Nevezd meg a fő karate stílusok megteremtőit?

Gichin Funakoshi - Shotokan;
Hironori Otsuka - Wado-ryu;
Chojun Miyagi - Goju-ryu;
Kenwa Mabuni - Shito-ryu;
Masutatsu Oyama - Kyokushinkai.

17. Melyek a magyarországi fő karate stílusok?

JKA Shotokan, SKI Shotokan, Fudokan, Sankukai, Hayashi-ha Shito-ryu,
Isshimi Shito-ryu, Goju-ryu, Goju-kai, Kushi-do, Wado-ryu, Wado kai,
Kyokushinkai

18. Melyek a karate mozgások fő csoportjai?

Kihon - alapiskola
Kata - formagyakorlat
Kumite - küzdelem
Tameshiwari - töréstechnika.

19. Mik a karate technikák fő csoportjai?

Ütések, védések, csapások, söprések, rúgások, esések, állások.

20. Melyek a kötött formájú páros gyakorlatok?

Gohon-ippón -, sanbon-ippón -, kihon-ippón kumite.

21. Melyek a szabad formájú páros gyakorlatok?

Jiyu-ippón -, jiyu -, shiai kumite.

22. Sorold fel a katák fajtáit példákkal !

Tanuló katák: Taikyoku 1-6, Heian 1-5;

Haladó katák: Bassai dai, Kanku dai, Tekki 1; Taiji 1-3, Heian Oikumi

Mester katák: Jion, Jitte, Jiin, Hangetsu, Empi, Tekki 2-3, Bassai sho, Kanku sho, Nijushiho, Sochin, Meikyo 1-3, Unsu, Gankaku, Chintei, Gojushiho dai, Gojushiho sho, Wankan, Washinoma, Kanku Oikumi, Kaminari, Setsuyama, stb.

23. Mi a kata jelentősége a karatében?

A kihonban szerzett ismereteket közelíti a harchoz. A nem versenytechnikákat is gyakoroltatja. A védő és támadó mozdulatok folyamatosságát, harmóniáját alakítja ki. Technikai tökéletességre nevel, a gyorsaság, erő, egyensúly és időzítés egységét teremti meg. Különböző irányokban, változó lépésekkel, bonyolult egyensúlyi helyzetekben, más-más ritmussal, mozgás közben gyakoroltatja a tiszta technikát. Rövid időtartam alatt sok karate technikát alkalmaz, a test valamennyi izmát, ízületét átmozgatja. Egyesíti magában a karate lényegi vonásait: erőösszpontosítás - kime, - légzéstechnika - hara; - stabil egyensúly; tökéletes technika, tisztelet, önbizalom.

24. Melyik küzdőművészet számít a karate ősének és ki volt az első ismert alakja?

Az indiai varjanustri, melyet Bodhidharma (Darumra Taishi) vitt Kínába 520 körül, ahol megalapította a Shaolin szentélyt, majd kolostort, amely a későbbi kung-fu szülőhelye lett.

25. Mi volt Funakoshi mester sírfelirata, hogyan magyarázható ez?

"Karate ni sente nasi" - A karatéka sohasem támad először. A karatében nincs előnye a támadónak.

26. Mi a "Mizu no kokoro"?

A karate pszichikai alapelveinek egyike. Jelentése: "víztükörszerű tudat". A tudatnak olyan nyugodtnak kell lennie, mint a sima víztükör, mert az ilyenkor minden tárgyat olyannak tükröz vissza, amilyen az valójában. Ha tudatunk ebben az állapotban van, az ellenfél mozdulatait mind fizikailag, mind pszichikailag azonnal és pontosan tudjuk érzékelni. Ekkor akár védekező, akár támadó reakciónk megfelelő lesz.

Ha a víz felszínét megzavarjuk, akkor a tükörképek eltorzulnak. Azaz, ha a tudatunkat megzavarjuk akár a védekezés, akár a támadás gondolataival, nem tudjuk megfelelően érzékelni az ellenfél szándékait. Nem érzékeljük megfelelő időben az ellenfél akcióját, támadását, nem tudjuk kivédeni azt, ill. megelőzni.

27. Mi a "Tsuki no kokoro"?

A karate pszichikai alapelveinek egyike. Jelentése: "holdfényszerű tudat". A tudat az ellenfél minden mozdulatára terjedjen ki, mint ahogy a holdfény is egyenletesen ragyog be mindent.

Ebben az esetben tudatunk észleli az ellenfél testének minden rezdülését, észreveszi a réseket a védekezésében, amelyet azonnal ki lehet használni.

A felhők, amelyek eltakarják a holdat, a hasonlatban az idegességet, a figyelem elterelődését jelképezik.

Ezek megzavarják az ellenfél mozdulatainak érzékelését, értékelését, lehetetlenné teszi a pontos helyzetfelismerést, valamint a megfelelő technikák alkalmazását.

28. Mi a jelentősége a tudat és akarat egységének a küzdelemben?

Az ellenfél mozdulatainak és szándékainak felismerése és helyes értelmezése után csak megfelelő küzdőszellemmel végrehajtott technika eredményez hatásos akciót. A cselekvési akarat az a döntő tényező, amely az ismereteket tettekre váltja, a képességeket aktivizálja.

29. Mi a "kime"?

A kime az energiák fókuszba gyűjtése egy adott pillanatban egy adott célra (ki = erő, me = fókuszba gyűjtés). Ez nem csak a fizikai erő koncentrációját jelenti, hanem szellemi-lelki koncentrációt is. Az összpontosítás időtartama nagyon rövid. A kime során a légzés szabályozására is ügyelni kell, a találat pillanatában a levegőt erőteljesen ki kell fújni (kiai). Ekkor a test összes izma megfeszül, a test minden ereje egy pontban összpontosul. Ez a maximális erő kifejtés csak pillanatnyi, ezt követi az izmok ellazulása. A levegőt azonnal be kell szívni és fel kell venni a megfelelő testhelyzetet a következő technika végrehajtásához. Mindezt nem tudjuk végrehajtani az erőösszpontosítást segítő, megfelelő lelkiállapot nélkül. Ha a kime nem megfelelő, a technika hatástalan marad, az erőfeszítés kárba vész.

30. Mi a "kiai" szerepe a karatében?

A kiai rövid, a kime pillanatában az izomzat összerándulása következtében keletkezett, a kipréselt levegő által keltett hang. Célja: az erőösszpontosítás elősegítése, az ellenfél megfélemlítése, a saját harci szellem fokozása, az izmok felfeszítése a támadó technikák nagyobb erejű végrehajtása, ill. a kapott találatok könnyebb elviselése céljából.

31. Mi a "zanshin" és mi a szerepe a karatében?

A zanshin jelentése: tökéletes befejezés, ami egyben lehetőség az új technika elkezdésére. Tulajdonképpen a technikák végrehajtásával járó lelki koncentráció kifejeződése. A kata nem az utolsó mozdulatnál ér véget, hanem a szertartásos üdvözlésnél, ebben az esetben ez jelenti a zanshint. Küzdelemben a zanshin azt jelenti, hogy a kimével végrehajtott technika után visszatérünk a kiinduló helyzetbe, felvesszük az eredeti küzdőállást, küzdő távot, amivel kikerülünk az ellenfél hatóköréből. Az izmok elernyesztése és a levegő beszívása után így új lehetőség nyílik egy újabb támadásra vagy egy másik ellenfél elleni harcra.

32. Mi az erő-ellenerő szerepe a karatében?

Minden erővel szemben ellentétes irányú, azonos nagyságú erő hat. Ez a fizikai törvény a karatében is érvényesül. Ütésnél pl. a visszahúzó másik kéz (hikite), valamint a talajnak feszülő támasztó láb többlet erőt eredményez. Ez az elv összetett formában is érvényesül: amikor a kéz eltalálja a célt, az ütés következtében keletkező lökés ereje a testen át a hátsó, ill. támasztó lábba jut, mely a padlón támaszkodik stabilan a sarok lenyomásával, innen visszajut az ütő kézbe, növelve az ütés erejét.

33. Mi az erőkoncentráció szerepe a karatében?

Minden fizikai munka végzéséhez szükség van az erő koncentrálására. Az átlagon felüli erő kevésre képes, ha megoszlik, a relatíve gyengébb, de fókuszált erő legyőzheti azt. Leegyszerűsítve a karate a megfelelő időben és helyen alkalmazott erőösszpontosítás. Fontosabb elvei a következők: minél rövidebb idő alatt alkalmazzuk az ütőerőt, annál hatásosabb. Nagyon fontos a karatében az erőkoncentráció időtényezője, ugyanis így lehet gyorsan váltani egyik technikáról a másikra. Minél több izom jön működésbe az adott mozdulat végrehajtásakor annál nagyobb az erő koncentrációja. A csak kezek és lábak által kifejtett erő aránylag kicsi, ezért az egész test izomerejét fel kell használni oly módon, hogy az erő a találat pontjában koncentrálódjon (seiken, koshi, kakato, sokuto, stb.). Az erő összpontosítása nem a test összes izmának egyidejű működésétől, hanem az izmok működésének megfelelő sorrendjétől függ. A has és medencetáji izmok igen erősek, de lassúak, míg a végtag izmok gyorsak, de gyengék. Izomkoncentrációnál először a lassú hasi és csípőtáji izmokat kell működésbe hozni, majd az erőt a találati pontba a már lendületbe hozott gyors végtagokon keresztül kell juttatni. Ezzel magyarázható az a karatében elterjedt mondás, miszerint először a csípő mozdul és azután a kezek, vagy lábak. A jól edzett, erőteljes, robbanékony izomzat előfeltétele a karate tanulás eredményességének. Az elméleti ismeretek gyenge fizikum mellett semmit sem érnek. Hatásos és erőteljes technikák csak a megfelelő izmok koordinált, harmonikus működtetésétől várhatók. A felesleges izommunka hasztalan erőpocsékolás, görcsössé, lassúvá teszi a mozdulatokat, akadályozza a helyes kivitelezést. Viszont a szükségtelen izmok elernyesztése sohasem jelentheti a készenlét megszűnését.

34. Miért fontos a helyes légző technika alkalmazása a karatében?

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 elernyesztését. A belégzés mindig teljes legyen, kilégzéskor viszont kb. 20 % levegő maradjon a tüdőben, mert a teljes kilégzés a testet ernyedtté, s így védtelenné teszi.

35. Miért fontos az egyensúly a karatében?

Az egyensúly megtartásának különös jelentősége van a kombinációk során. Miközben az egyik technikáról a másikra váltunk, automatikusan lehetőséget teremtünk az ellenfelünknek, hogy kibillentsen egyensúlyunkból bennünket. Az egyensúly megőrzésének alapja a megfelelően kivitelezett technika, testtartás, és a stabil állás. Az egyensúlyból kibillenünk: ha a sarkunk felemelkedik a földről, ha túlságosan előre dőlünk, ha vállból túl nagy erőt fejtünk ki és ha nem húzzuk vissza a rúgó lábat a mellkashoz, mielőtt leengedjük. Az egyensúly megőrzése főleg a rúgótechnikánál fontos, amikor a test csupán egy ponton van alátámasztva. Jó egyensúlyi helyzet eléréséhez az alátámasztási pontokat (a lábakat) minél jobban el kell távolítani egymástól, s a test súlypontját (a csípőt) süllyeszteni kell. Ennek a követelménynek ellentmond, hogy az egymáshoz közel lévő lábak és a magasan tartott súlypont tesz képtessé a gyors helyzetváltoztatásra. Van tehát egy pont, melyen túl a stabilitás érdekében nem érdemes menni. Ugyanígy a térdben behajlított tartóláb több lehetőséget nyújt az egyensúly megőrzésére, a túlzott térdhajlítás viszont erőtlenné teszi a rúgást.

36. Mi a "sen no sen"?

A "sen no sen", amikor támadó szándékunkat közvetlenül az ellenfél tudomására hozzuk, azaz első szándékú, megelőző támadást jelent. Ilyenkor a támadás indítása nagy gyorsasággal történik, ez kezdeményező pozíciót jelent. Fontos az időzítés, sok múlik a ritmuson és a tempón is. A megfelelő küzdőtávolság létrejöttékor azonnal, habozás nélkül kell támadni.

37. Mi a "go no sen"?

A "go no sen" reakció az ellenfél támadására, alkalmazkodás hozza védelemmel és azonnali ellentámadással. Jelenti még a küzdelemben a kezdeményezés magunkhoz ragadását. A go no sen nem defenzív karatét jelent, ilyenkor az ellenfelet nem csak akcióra bírjuk, hanem olyan mozdulatokra ösztönözzük, amelyeket a magunk előnyére ki tudunk majd használni és így saját ritmusunkkal döntő technikát tudunk alkalmazni. Nagyon sok függ a helyes, az igazi küzdőszellemtől (kihaku).

38. Mi a "tai no sen"?

A "tai no sen" támadás, mielőtt az ellenfél támadna. A támadási szándék felismerése a támadó mozdulat elindítása előtt és az ehhez kapcsolódó megelőző támadás.

39. Sorold fel Funakoshi mester öt jó tanácsát, mely egyben a Shotokan karate esküje is.

Törekednünk kell személyiségünk fejlesztésére.

Hűek leszünk tanulmányaink szelleméhez.

Bátornak és állhatatosnak kell lennünk.

Nagy fontosságot kell tulajdonítanunk az etikettnek.

Ébernek kell lennünk az ostobasággal szemben.

40. Sorold fel a pont megítélésének feltételeit.

Jó forma; sportszerű viselkedés, erős végrehajtás; zanshin; helyes időzítés; jó távolság.

41. Mikor ítéltető sanbon, nihon, ippon?

Sanbon: jodan rúgás; dobás, ill. ashi barai után földre került ellenfélén pontszerző technika végrehajtása.

Nihon: chudan geri; ellenfél egyensúlyból történő kibillentése utáni pontszerző technika; kéztechnikák kombinációja.

végrehajtása; az ellenfél hátára pontszerző technika végrehajtása.

Ippon: jodan - chudan tsuki, uchi;

42. Mi a szerepe az erő és a sebesség kölcsönhatásának a küzdelemben?

A karate technikáinak ereje elsősorban a találat pillanatában bekövetkező maximális izomkoncentrációhoz szükséges időtartamtól függ. Azonos feltételek esetén a nagyobb sebesség nagyobb erőt is eredményez. Nagyobb sebesség érhető el, ha megnő a felgyorsítás útja, ezért a rúgásnál a láb behajlítva induljon, és a találati pontba teljesen kinyújtva érkezzen. Minél hosszabb a láb útja, annál nagyobb sebességre képes felgyorsulni, s így ereje is megnövekszik. A tömeg adott, döntő viszont a sebesség, mely négyzetesen számít. A célba csapódásnál a mozgási energia, deformáló energiává alakul és elnyelődik a találati felületen. Az erő és a sebesség növelése érdekében hirtelen és előkészítés nélküli mozdulatokat gyakorolva tudjuk csökkenteni a reakcióidőt és növelni a mozdulat sebességét.



43. Miért fontos a küzdelemben a merőleges találati szög és a kis találati felület?

Merőleges találati szög: bár az elcsúszó találat az ellenfél ruháján nagyot csattanva gyakran megtéveszti a versenyzőket, nagymértékben veszít hatásosságából, hiszen a becsapódási energia egy része átalakul mozgási, - (az elcsúszás útja) ill. súrlódási-energiává. Az energia átalakulás optimális hasznosulási szöge 90°. Kis találati felület: az átalakuló erő fordítottan arányos a találati felülettel, ezért a technikát pontszerűen célozva, koncentráltan kell bevinni. Ütésnél pl. csak az un. seiken (a mutató és középső ujj bütyke), nem pedig az egész ököfelület közvetíti az erőt.

44. Melyek a küzdőmozgás és a sikeres harc alapfeltételei?

A **testtartás**, mely könnyed, rugalmas és mozgékony. Lehetővé teszi a gyors reagálást, a támadó vagy védő technika azonnali végrehajtását (jiyu-kamae). A törzs "hanmi" helyzetben, a gerinc függőleges, a fej egyenes. A csípő képes gyorsan süllyedni, emelkedni, előre, hátra vagy oldalra hirtelen elmozdulni. Az elől lévő kéz enyhén hajlítva védi a törzset, bordákat az ököl az ellenfél arcára céloz. A hátsó kéz a gyomorszáj előtt, az ököl az ellenfél gyomrára mutat. Az **állás** laza, hirtelen lépésre, helyváltoztatásra alkalmas. A térdek enyhén hajlítottak az első lábfej kissé befelé mutat. A lábak egyenletesen viselik a testsúlyt, a talpon és a lábujjakon érezhető a robbanékony erő. A sarkak és a padló közt "papírlapnyi" hézag (fudo-dachi). A **távolság** az, melyből kiindulva egy lépéssel az ellenfél előtt vagyunk - lépéselőny-, egy ütéssel előbb döntő találat érhető el, vagy egy lépéssel a támadás előtt biztonságos helyzetbe kerülhetünk. Függ a testi adottságoktól is és az egyén technikájától is. Az ideális távolság, hogy az ellenfélhez elég közel, attól mégis megfelelő távolságba legyünk, tehát ellenfelünk ne tudjon támadni, ugyanakkor mi támadásunkkal elérhessük (maai). A **tekintet** vagy a **szemek helyzete**. Az ellenfelet egészében kell látni. Nem helyes a szemébe nézni, vagy a lábát figyelni, hanem minden mozdulatát figyelemmel kell kísérni, tetőtől talpig be kell fogni a perifériás látással, anélkül, hogy a tekintetünk egyetlen pontra szegeződne. Ahhoz, hogy az ellenfelet pontosan felmérhessük, a szemeket, a tekintetet egy távolabbi pontra kell fixálni, így elérjük, hogy egész testtel látómezőnkbe kerül (me-no-tsukekata). A **lehetőség felismerése**. A támadás kezdeményezésénél vagy védekezésben a technika végrehajtása nem okoz eredményt, ha az ellenfél nem talál nyílást. Ilyen lehet lélektani nyitottság, állás nyitottság, mozgás közbeni nyitottság, Mozgás közbeni nyitottság elleni lehetőségek: az ellenfél technikájának kezdeti fázisa, amikor az a támadásra összpontosít és védekezése gyenge, támadásnál az egyes támadás védekekor vagy sorozattámadás közben

cselezéskor, vagy az ellenfél meglepődésének, elbizonytalanodásának, megijedésének vagy önbizalomvesztésének pillanatában (waza-o hodokosukoki).

45.Mi az "ichibyoshi"?

Ez a bármilyen előkészítő mozdulat nélküli, egy lélegzettel való támadás.

46.Mi a "sun-dome"? Ez a kifejezés azt jelenti, hogy a karate technikát a céllal való összeütközés előtt megállítjuk. A maximális erővel végrehajtott technika fókuszpontja a találati felület előtt 1-3 cm-el legyen.

47.Ismertesd az ippon-shobu kumite zászlójeleit! Ippon, waza-ari, jogai, hansoku, shikaku, mienai, keikoku, hikuwake, kachi, torimasen.

48.Ismertesd az alábbi versenybírói kifejezéseket:

A mérkőzést kezd meg, 30 mp van hátra, állj, küzdjete tovább, küzdjete újra, bírák hozzám, döntés, döntetlen, hosszabbítás, új mérkőzés, nem ismerem el, leléptetés.

49.Ismertesd az alábbi versenybírói kifejezéseket:

A piros/fehér győz, megintés, megintés kilépésért, piros/fehér elhagyta a küzdőteret, együttes találat, nem hivatalos figyelmeztetés, feladás, versenyzők visszarendelése a kiindulási pontra eredményes technikák, döntő technikák, két wazari, azaz ippon, nihon, sambon.

50.Melyek a tiltott technikák és a tiltott találati felületek?

Fejjel, térdel, könyökkel történő támadások.

Nyitott kezes technikák arcra, torokkal érintkező technikák, túlzott érintkezéssel bevitt technikák tekintettel a támadott pontszerző felületre, támadás az ágyékra, csuklóra, lábfejre, veszélyes dobások, ellenőrizhetetlen technikák, ismételt közvetlen támadás karra és lábra, ismételt kilépés a küzdőtérrel vagy mozdulatok melyek nagy idővesztéssel járnak, az ellenfél céltalan megfogása, birkózás, lökdösődés, mubobi, sérülés színlelése előnyszerzés céljából, mindenféle eltérő viselkedés, mint sértés, ingerlés, nem kért megjegyzés, sportszerűtlen viselkedés.

51.Miért karate-do ?

A karate-do, ahogy erre a Funakoshi mestertől származó idézet is felhívja a figyelmet több, mint sport, több mint egyszerű testmozgás. Ez egy életmód, egy szemlélet, tulajdonképpen egy, a harcművészeteken keresztül gyakorolt szellemi út. Erre utal, hogy kihangsúlyozzuk : Karate-Do. A „Do” pedig azt jelenti : Út, pontosabban az az út, amit az ember élete során „bejár”.

Ahogy gondolkodik, és ahogy ez a gondolkodás a cselekvéseiben megnyilvánul. Aki a Karate-Do-t gyakorolja, annak megnyilvánulásaiban a Karate-Do alapelveit- jellem, tisztelet, szorgalom, önuralom, akaraterő – kell minél jobban érvényesítenie.

Így a gyakorlás nemcsak az edzőteremben végzett munkát jelenti, hanem hatnia kell az élet minden területére is. A test edzése és a jellem formálása összefügg. A rendszeres fegyelmezett gyakorlás javítja a koncentráció képességet, az odafigyelést, a kitartást, így a karatéka a munkában, a tanulásban, jobb eredményeket érhet el. „Akiben rend van, az rendet hoz létre maga körül” – mondta Konfucius. Minél inkább megvalósítja valaki ezeket az alapelveket, annál inkább fog hatni környezetére is. A „Do” jelent még módszert is, azt a módot, ahogy maga a Karate-Do hat. Karate, szó szerint üres kéznek fordítható, és természetesen utal arra, hogy ez egy fegyvertelen küzdőművészet.

52.Mit jelent a „Kara”?

Az első írásjegy a „Kara” az „üresség” az a kifejezés, ami a Zen-buddhizmus legfontosabb fogalma. Az jelenti „üres” lenni, előítéletektől mentesen úgy tekint a dolgokat, „ahogy vannak”, képesnek lenni „kiüresedni”, megszabadulni a sokszor rossz beidegződéstől, mindig készen állni új ismeretek befogadására, más nézőpontokból megvizsgálni ugyanazt a problémát. A Karate-Do esetében ez a fajta üresség az eszköztelenségre is utal: ahhoz, hogy a Karate-Do-t gyakoroljuk, az előbb említett alapelveket érvényre juttassuk nincs szükségünk semmire, nem kell semmilyen különleges képesség, semmilyen speciális dolog, csak saját magunk. A fegyverhasználat, átvitt értelemben bármilyen eszközhasználat, vagy képesség kihangsúlyozása, függőség kialakítását eredményezheti. Így ez a fajta üresség az egyensúly, a harmónia megteremtésének a módszere lehet. A Karate-Do azonban nemcsak egyfajta elvont elméleti filozófálgatás, hanem egy olyan testedzés is, ami lehetővé teszi, hogy a rugalmasságunkat, gyorsaságunkat, erőnket, állóképességünket, vagyis mindazt, ami a modern értelemben vett egészséghez tartozik, megőrizzük, sőt fejlesszük.

53.A négy fő stílus ismertetése.

Shotokan ryu (shoto iskola) – stílus, amelyet Gishin Funakoshi mester teremtett. Shoto az „erdei fenyők hullámozását” jelenti, álnév, amellyel Funakoshi mester aláírta a kalligrafikus (szépírási) műveit, amelyben szenvedélyes szakértő volt. A küzdőhelyzetek hosszúak, a testsúly mélyen van, a mozdulatok gyorsak és erőteljesek.

Wado ryu („a béke útja, vagy japán út”) Hironori Otsuka mester által létrehozott stílus. Magas pozíciók, gyors, köríves és kitérő mozdulatok jellemzik, amelyek elősegítik a küzdelmet.

Goju Ryu – a „goken” – erős ököl, illetve a „juken” – gyenge ököl (rugalmas).

SZÓTÁR

1	ichi	EGY
2	ni	KETTŐ, FELÉ
3	san	HÁROM
4	shi	NÉGY
5	go	ÖT
6	roku	HAT
7	sichi	HÉT
8	hachi	NYOLC
9	ku	KILENC
10	ju	TÍZ
11	yame	ÁLLJ
12	yasume	PIHENJ
13	yoi	FIGYELJ, KÉSZÜLJ
14	osu,oss	KÖSZÖNÖM, BOCSÁNAT
15	hai	IGEN
16	ije	NEM
17	arigato	KÖSZÖNÖM
18	sempai	ELSŐ TANÍTVÁNY, RANGIDŐS
19	sensei	TANÁR
20	shihan	MESTER
21	hidari	BAL
22	migi	JOBB
23	mae	ELŐRE
24	ushiro	HÁTRA, VISSZA
25	yoko	OLDALSÓ
26	mawashi	KÖRIVES
27	aida	EMELŐ
28	mawate	FORDULJ
29	sagaru	HÁTRA, VISSZA
30	barai	SÖPRÉS
31	jodan	FELSŐ RÉSZ
32	chudan	KÖZÉPSŐ RÉSZ
33	gedan	ALSÓ RÉSZ
34	te	KÉZ

SZÓTÁR

35	ashi	LÁB
36	soto	KÜLSŐ
37	uchi	BELSŐ
38	age	KITÉRÉS , EMELŐ
39	uke	VÉDŐ, VÉDÉS
40	tori	TÁMADÓ
41	oi	AZONOS OLDALI
42	gyaku	ELLENTÉTES
43	tsuki	ÜTÉS
44	keri, geri	RÚGÁS
45	ken	ÖKÖL
46	ura	FORDÍTOTT OLDAL
47	hiki	VISSZAHÚZÓ
48	seiken	ÜTŐFELÜLET
49	dachi	ÁLLÁS
50	kamae	KÜZDŐ TARTÁS
51	zenkutsu	TÁMADÓ ÁLLÁS
52	kokutsu	VÉDEKEZŐ ÁLLÁS
53	kiba	OLDALSÓ, LOVAGLÓ
54	shuto	KÉZ ÉL
55	haito	BELSŐ KÉZ ÉL
56	kihon	ALAPGYAKORLAT
57	kata	FORMAGYAKORLAT
58	kumite	KÜZDELEM
59	tameshiwari	TÖRÉSTECHNIKA
60	kiai	HARCI KIÁLTÁS
61	ippon	EGY PONT
62	nihon	KÉTSZER, JAPÁN
63	sambon	HÁROMSZOR
64	gohon	ÖTSZÖR
65	randori	GYAKORLÓ HARC
66	shiai	KÜZDŐTÉR
67	jiyu	SZABAD
68	mokuso	MEDÍTÁCIÓ

SZÓTÁR

69.	kyu	TANULÓ FOKOZAT
70.	dan	MESTERFOKOZAT
71.	seiza	ÜLÉS
72.	kiritsu	FELÁLLNI
73.	rei	FELSZÓLÍTÁS KÖSZÖNÉSRE
74.	do	ÚT
75.	dojo	EDZŐTEREM
76.	gi	KARATE RUHA
77.	obi	ÖV
78.	koshi	TALPPÁRNA
79.	hiza	TÉRD
80.	kubi	IZÜLET
81.	sho	TENYÉR, KICSI
82.	kakato	SAROK
83.	empi	KÖNYÖK, FECSKE
84.	me	SZEM
85.	haishu	KÉZHÁT
86.	kento	ÖKLÖN FEKVŐTÁMASZ
87.	haisoku	RÜSZT
88.	nukite	UJJHEGY
89.	atama	FEJ
90.	koken	CSUKLÓ
91.	keage	LENDÍTÉS
92.	kekomi	TOLNI
93.	nagashi	ELVEZETNI
94.	osae	LENYOMÁS
95.	otoshi	LEFELÉ
96.	sukui	MERÍTENI
97.	ryu	ISKOLA
98.	sokuto	LÁB ÉL
99.	sokutei	TALP
100.	kara	ÜRES
101.	tanden	ALHAS
102.	ren	KETTŐZÖTT

SZÓTÁR

103.	morote	MINDKÉT KÉZ
104.	awazate	EGYÜTTES
105.	renroku	KOMBINÁCIÓ
106.	kotai	PARTNER CSERE
107.	hantai	ELLENKEZŐ OLDAL
108.	han	FÉL
109.	juji	KERESZT
110.	kosa	KERESZTEZETT
111.	suri	CSUSSZANÁS
112.	aisatsu	SORAKOZÓ
113.	seiretsu	SORAKOZÓ
114.	shiko	NÉGYSZÖG
115.	guruma	KÖR
116.	supidan	GYORSAN
117.	yukkuri	LAZÁN
118.	tanden	ALHAS
119.	kime	ERŐ-ÖSSZPONTOSÍTÁS
120.	hara	HAS
121.	aka	PIROS
122.	shiro	FEHÉR
123.	yawara	FEGYVER
124.	sai	VILLA
125.	tetsui	KALAPÁCSÖKÖL
126.	chakugan	FIGYELEM- ÖSSZPONTOSÍTÁS
127.	yotemi	KIVÁLASZTOTT
128.	tokui	KEDVENC
129.	waza	TECHNIKA
130.	maai	TÁVOLSÁG
131.	mienai	NEM LÁTTAM
132.	otegai	AZONOS RANGÚ
133.	dohai	FŐLÉ RENDELT
134.	kohai	ALÁRENDELT
135.	shugo	GYÜLEKEZNI
136.	fukushin	BÍRÓ

SZÓTÁR

137.	tsukoku	FIGYELMEZTETNI
138.	keikoku	INTÉS
139.	hansoku	INTÉS, LELEPTETÉS
140.	shikkaku	LELEPTETÉSSSEL KIZÁRNI
141.	kiken	FELADNI
142.	jogai	KILÉPÉS
143.	tsuzukete	TOVÁBB
144.	hantei	DÖNTÉS
145.	ude	ALKAR
146.	undo	BEMELEGÍTÉS
147.	wakarimas	ÉRTENI
148.	kachi	GYŐZNI
149.	make	VESZTENI
150.	torimas	ELISMERNI
151.	kaeshi	ELLENTÁMADÁS
152.	shomen	ELŐRE
153.	shoman	OLTÁR
154.	tobi	UGRÁS
155.	embusen	KATAVONAL
156.	shinden	SZENTÉLY
157.	hiraken	SÁRKÁNY KÉZ
158.	tai	TEST
159.	zen	BUDDHISTA FILOZÓFIA
160.	zanshin	TÖKÉLETES BEFEJEZÉS
161.	aite	PARTNER
162.	aiuchi	EGYÜTTES TALÁLAT
163.	ato	HÁTRA, VISSZA
164.	budo	KÜZDŐMŰVÉSZET
165.	chikara	ERŐVEL
166.	chui	INTÉS
167.	saigo	UTOLSÓ
168.	hanmi	FÉLOLDALAS
169.	hasami	OLLÓ
170.	iaido	KARDRÁNTÁS ÚTJA
171.	ji	JÓ

SZÓTÁR

172.	judo	A LÁGY ÚT
173.	kaisho	NYITOTT KÉZ
174.	karatedo	ÜRES KÉZ
175.	kempo	KUNG-FU JAPÁNUL
176.	kendo	A KARD ÚTJA
177.	ki	SZELLEM ERŐ
178.	zazen	ÜLÉS
179.	kyudo	AZ ÍJÁSZAT ÚTJA
180.	uraken	ÖKÖLHÁT
181.	sabaki	KITÉRÉS
182.	jiku	TARTÓ
183.	makiwara	ÜTŐFA
184.	chi mei	HALÁLOS TALÁLAT
185.	heiko	PÁRHUZAMOS
186.	hikiwake	DÖNTETLEN
187.	encho sen	HOSSZABBÍTÁS
188.	tate	FÜGGŐLEGES, FEL
189.	dai	NAGY
190.	asobi	JÁTÉK
191.	kansetsu	IZÜLET
192.	kizami	TÁMADÓ OLDALI, RÖVID
193.	kiiro	CITROM-SÁRGA
194.	aoi	KÉK
195.	chairo	BARNA
196.	kuroi	FEKETE
197.	midori	ZÖLD
198.	orenji-iro	NARANCS-SÁRGA
199.	nage	DOBÁS
200.	shitei	KÖTELEZŐ



1.gyermek fokozat (fehér övön 1 piros csík)

Kihon : számolásra 10 x hd

Seiken choku tsuki jodan

Seiken choku tsuki chudan

Seiken choku tsuki gedan

Gedan barai

Age uke

Uchi uke uke

Mae geri chudan / váltott lábbal /

E morote gedan barai zkd

H morote gedan barai zkd

Kata : Taikyoku Shodan számolásra

Kumite : Kaeshi ippon kumite 10 x számolásra

TORI

UKE

Seiken choku tsuki jodan

Age uke

Seiken choku tsuki chudan

Gedan barai

Elméleti : Vizsgakérdések 1-2

Szókincs : Szótár 1-10

2.gyermek fokozat (fehér övön 2 piros csík)

Kihon : számolásra

E oi tsuki jodan zkd

E oi tsuki chudan zkd

E. age uke zkd

E gedan barai zkd

E soto ude uke zkd

E uchi ude uke zkd

E mae geri morote gedan barai zkd

E morote gedan barai kkd

Kata : Taikyoku Shodan számolás nélkül

Kumite : 10 x számolásra zkd

TORI

UKE

E oi tsuki jodan

H age uke

E oi tsuki chudan

H gedan barai

Elméleti : Vizsgakérdések 1-4

Szókincs : Szótár 1-20

3.gyermek fokozat (fehér övön 3 piros csík)

Kihon : számolásra minden technika 5 x

E oi tsuki jodan zkd

E uchi ude uke zkd

E age uke zkd

E morote gedan barai zkd

E mae geri chudan

E oi tsuki chudan zkd

E gedan barai zkd

H uchi ude uke kkd

H morote gedan barai kkd

E mae geri jodan

Kata : Taikyoku Shodan számolás nélkül, Taikyoku Nidan számolásra

Kumite : Gohon kumite zkd

TORI

UKE

E oi tsuki jodan

H age uke

E oi tsuki chudan

H gedan barai

Elméleti : Vizsgakérdések 1-5

Szókinsz : Szótár 1-30

4.gyermek fokozat (fehér övön 4 piros csík)

Kihon : számolásra minden technika 5 x

E oi tsuki jodan zkd

E. age uke zkd

E uchi ude uke zkd

E uchi ude uke kkd

E mae geri chudan zkd

E oi tsuki chudan zkd

E. soto ude uke zkd

E gedan barai zkd

H shuto uke kkd

E mae geri jodan zkd

Kata : Taikyoku Shodan, Taikyoku Nidan számolás nélkül

Kumite : Gohon kumite zkd

TORI

UKE

E oi tsuki jodan

H age uke

E oi tsuki chudan

H gedan barai

E oi tsuki chudan

H soto ude uke

Elméleti : Vizsgakérdések 1-6

Szókinsz : Szótár 1-40

5.gyermek fokozat (citromsárga övön 1 piros csík)

Kihon : minden technika 5 x

E oi tsuki jodan zkd

E age uke zkd

E uchi ude uke zkd

E shuto uke kkd

E mae geri chudan zkd

O yoko geri keage kbd

E oi tsuki chudan zkd

E soto ude uke kkd

E gedan barai zkd

H shuto uke kkd

E mae geri jodan zkd

Kata : Taikyoku 1-2 számolás nélkül, Heian Shodan számolásra

Kontroll teszt : jodan choku tsuki

Kumite : Sambon kumite számolás nélkül

TORI

UKE

E oi tsuki chudan zkd

H soto ude uke zkd

E oi tsuki jodan zkd

H age uke zkd

Elméleti : Vizsgakérdések 1-8

Szókincs : Szótár 1-50

6.gyermek fokozat (citromsárga övön 2 piros csík)

Kihon : minden technika 5 x

E oi tsuki jodan zkd

E age uke zkd

E uchi ude uke zkd

E uchi ude uke kkd

E mae geri chudan zkd

O yoko geri kekomi kbd

E oi tsuki chudan zkd

E. soto ude uke zkd

E gedan barai zkd

H shuto uke kkd

E mae geri jodan

O yoko geri keage kbd

Kata : Taikyoku 1-2, Heian Shodan számolás nélkül

Kontroll teszt : jodan choku tsuki és HE kizami tsuki jodan

Kumite : Sambon kumite számolás nélkül

TORI

UKE

E oi tsuki jodan zkd

H age uke zkd

E oi tsuki chudan zkd

H soto ude uke zkd

E mae geri chudan zkd

H gedan barai zkd

Elméleti : Vizsgakérdések 1-10

Szókincs : Szótár 1-60

7.gyermek fokozat (citromsárga övön 3 piros csík)

Kihon : minden technika 5x

E ren tsuki (jodan, chudan) zkd	H age uke + gyaku zkd
E soto ude uke + gyaku tsuki zkd	H uchi ude uke + gyaku tsuki zkd
E gedan barai + gyaku tsuki	E shuto uke kkd + gyaku nukite zkd
E uraken uchi jodan zkd	H age uke + HE mae geri + gyaku tsuki zkd
E mae geri jodan zkd	E mae ren geri (jodan + chudan) zkd
E mawashi geri chudan zkd	

Kata :Taikyoku 1-3, Heian Shodan

Kontroll teszt : suri ashi kizami tsuki jodan

Kumite : Kihon ippon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jodan

H age uke + gyaku tsuki

E oi tsuki chudan

H soto ude uke + gyaku tsuki

Elméleti : Vizsgakérdések 1-12

Szókincs : Szótár 1-70

8.gyermek fokozat (citromsárga övön 4 piros csík)

Kihon : megegyezik a felnőtt 8.kyu anyagával

Kata : Taikyoku 1-2, Heian Shodan

Kontroll teszt : suri ashi kizami tsuki jodan

Kumite : megegyezik a felnőtt 8.kyu anyagával

Elméleti : Vizsgakérdések 1-12

Szókincs : Szótár 1-70



9.gyermek fokozat (narancssárga övön 1 piros csík)

Kihon : minden technika 5 x

E ren tsuki (jodan, chudan) zkd	H age uke + gyaku tsuki zkd
E soto ude uke + gyaku tsuki zkd	H uchi ude uke + gyaku tsuki zkd
E gedan barai + gyaku tsuki zkd	E shuto uke kkd + gyaku nukite zkd
E uraken uchi jodan zkd	H age uke + HE mae geri + gyaku tsuki zkd
E mae geri jodan zkd	E mae ren geri (jodan + chudan) zkd
E mawashi geri chudan zkd	

Kata : Taikyoku 1-3, Heian Shodan számolás nélkül, Heian Nidan számolásra

Kontroll teszt : HE gyaku tsuki jodan

Kumite : Kihon ippon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jodan	H age uke + gyaku tsuki
E oi tsuki chudan	H soto ude uke + gyaku tsuki
E mae geri chudan	H gedan barai + gyaku tsuki

Elméleti : Vizsgakérdések 1-16

Szókincs : Szótár 1-90

10.gyermek fokozat (narancssárga övön 2 piros csík)

KIHON : minden technika 5 x

E ren tsuki (jodan, chudan) zkd	H age uke + gyaku tsuki zkd
E soto ude uke + gyaku tsuki zkd	H uchi ude uke + gyaku tsuki zkd
E gedan barai + gyaku tsuki zkd	E shuto uke kkd + gyaku nukite zkd
E uraken uchi jodan zkd	H age uke + HE mae geri + gyaku tsuki zkd
E mae geri jodan zkd	E mae ren geri (jodan + chudan) zkd
E mawashi geri chudan zkd	O yoko geri keage kbd

Kata : Taikyoku 1-3, Heian Shodan számolás nélkül, Heian Nidan számolásra

Kontroll teszt : suri ashi gyaku tsuki jodan

Kumite : Kihon ippon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jodan	H age uke + gyaku tsuki
E oi tsuki chudan	H soto ude uke + gyaku tsuki
E mae geri chudan	H gedan barai + gyaku tsuki
E mawashi geri jodan	H uchi ude uke + gyaku tsuki

Elméleti : Vizsgakérdések 1-18

Szókincs : Szótár 1-100

11.gyermek fokozat (narancssárga övön 3 piros csík)

Kihon : minden technika 5 x

E sanbon tsuki (jo ch ch) zkd	H age uke + gyaku tsuki chudan zkd
E. soto ude uke + gyaku tsuki chudan zkd	H uchi ude uke kkd + kizami tsuki jodan zkd + gyaku tsuki zkd
E gedan barai + gyaku tsuki chudan zkd	H shuto uke + kizami mae geri kkd + gyaku nukite zkd
E uraken uchi jodan zkd	H age uke + HE mae geri + gyaku tsuki zkd
E mae geri jodan zkd	E mae ren geri (jodan, chudan) zkd
E mawashi geri chudan zkd	
O yoko geri keage jodan kbd	O yoko geri kekomi chudan kbd

Kata : **Shitei** : Taikyoku 1-3, Heian Shodan, Heian Nidan

Kontroll ellenőrzés : jodan kizami mawashi geri

Kumite : Kihon ippon kumite

TORI

E oi tsuki jodan
E oi tsuki chudan
E mae geri chudan
E mawashi geri jodan

UKE

H age uke + gyaku tsuki
H soto ude uke + gyaku tsuki
H gedan barai + gyaku tsuki
H uchi ude uke + gyaku tsuki

Elméleti : Vizsgakérdések 1-20

Szókincs : Szótár 1-110

12.gyermek fokozat (narancssárga övön 4 piros csík)

Kihon : megegyezik a felnőtt 7.kyu anyagával

Kata : Taikyoku 1-3, Heian Shodan, Heian Nidan

Kumite : megegyezik a felnőtt 7.kyu anyagával

Elméleti : Vizsgakérdések 1-22

Szókincs : Szótár 1-120



13-14.gyermek fokozat (Zöld övön 1 illetve 2 piros csík)

Kihon : minden technika 5 x

E sanbon tsuki (jodan, chudan, chudan) zkd

E mae geri + oi tsuki chudan zkd

E shuto uke kkd + osae uke + gyaku nukite zkd

E uraken uchi jodan zkd

E mae geri jodan zkd

E mawashi geri jodan

H shuto uke kkd + kizami mawashi geri + gyaku nukite chudan zkd

H kbd oi tsuki jodan átlépés zkd gyaku tsuki chudan zkd

H shuto uke + kizami mae geri kkd + gyaku nukite chudan zkd

E mae ren geri (jodan , chudan) zkd

E mae geri chudan zkd

E ushiro geri chudan zkd

Kata : **Shitei** : Heian sandan, Tokui : Taikyoku 1-3, Heian Shodan, Heian Nidan

Kumite : Kihon ippon kumite

TORI

E oi tsuki jodan

E oi tsuki chudan

E mae geri chudan

UKE

Tetszőleges blokk és visszatámadás

Jiyu kumite : ajánlott 8 x 1.5 perc

Elméleti : Vizsgakérdések 1-26

Szókincs : Szótár 1-140



9. kyu (ku-kyu) (fehér öv)

Kihon : minden technika 5-ször

E oi tsuki jo zkd

E age uke

E oi tsuki ch. zkd

E soto ude uke

E gedan barai

E uchi ude uke

E mae geri ch.

E mae geri jo.

Kata : Taikyoku Shodan

Kumite : Gohon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jo.

H age uke + 5. gyaku tsuki ch.

E oi tsuki ch.

H soto ude uke + 5. gyaku tsuki ch.

Elméleti : Vizsgakérdések 1-6

Szókincs : Szótár 1-40

8. kyu (hachi-kyu) (citromsárga öv)

Kihon : minden technika 5-ször

E oi tsuki jo. zkd

E age uke

E oi tsuki ch. zkd

E soto ude uke

E uchi ude uke zkd

E gedan barai

E shuto uke kkd

H shuto uke kkd

E mae geri ch. zkd

E mae geri jo. zkd

O yoko geri keage

Kata : Heian Shodan , Taikyoku 1-2.

Kumite : Gohon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jo.

H age uke + 5. gyaku tsuki ch.

E oi tsuki ch.

H soto ude uke + 5. gyaku tsuki ch.

Elméleti : Vizsgakérdések 1-14

Szókincs : Szótár 1-80

7. kyu (shichi-kyu) (narancssárga öv)

Kihon : minden technikát számolás nélkül 5 x

E oi tsuki jo. zkd	H age uke + gyaku tsuki ch. zkd
E oi tsuki ch. zkd	H soto ude uke + gyaku tsuki ch. zkd
E ren tsuki (jo., ch.)	H uchi ude uke + gyaku tsuki ch. zkd
E shuto uke kkd + nukite ch. zkd	H gedan barai + gyaku tsuki ch. zkd
E mae geri ch.	E mae geri jo.
O yoko geri keage jo. kbd	O yoko geri kekomi ch. kbd

Kata : Heian Nidan, Taikyoku 1-3

Kumite : Sambon kumite / számolás nélkül /

TORI

UKE

E oi tsuki jo. zkd	H age uke + 5. gyaku tsuki ch.
E oi tsuki ch. zkd	H soto ude uke + 5. gyaku tsuki ch.
E mae geri ch zkd	H gedan barai + 5. gyaku tsuki ch.

Elmélei : Vizsgakérdések 1-22

Szókins : Szótár 1-120

6. kyu (roku-kyu) (zöld öv)

Kihon : minden technikát 5 x

E gyaku tsuki ch. zkd	E sanbon tsuki (jo., ch., ch.) zkd
E uraken uchi jo. zkd	H uchi ude uke zkd + kizami tsuki jo.
E soto ude uke zkd + yoko empi kbd	E shuto uke kkd + gyaku nukite zkd.
E mae geri ch. zkd jk	E mae geri jo. zkd jk
E mae ren geri (ch., jo.)	E mawashi geri zkd jk
O yoko geri keage jo. kbd	O yoko geri kekomi jo. kbd

Kata : Heian Sandan

Kumite : Kihon ippon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jo.	H age uke + gyaku tsuki ch.
E oi tsuki ch.	H soto ude uke + gyaku tsuki ch.
E mae geri ch.	H gedan barai + gyaku tsuki ch.

Jiyu kumite : ajánlott 8 x 1.5 perc

Elméleti : Vizsgakérdések 1-26

Szókins : Szótár 1-140

5. kyu (go-kyu) (kék öv 1 fehér csíkkal)

Kihon : minden technika 5 x

E sanbon tsuki (jo,ch,ch) zkd

H uchi uke + Kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch zkd

H soto uke zkd + yoko empi kbd

E mae ren geri (ch., jo.) zkd jk

O yoko geri keage kbd jk

E uraken uchi jo. + gyaku tsuki ch. zkd

H Age uke + gedan barai + gyaku tsuki ch. zkd.

E shuto uke kkd + kizami mae geri + nukite ch. zkd

E mawashi geri zkd jk

O yoko geri kekomi kbd jk

Kata : Heian Yondan

Kumite : Kihon ippon kumite (mindkét oldalról)

TORI

UKE

E oi tsuki jo.

E oi tsuki ch.

E mae geri ch.

E yoko geri kekomi ch.

Védekezés és ellentámadás tetszőleges

Jiyu kumite : ajánlott 12 x 1.5 perc

Elméleti : Vizsgakérdések 1-30

Szókincs : Szótár 1-160



4. kyu (shi-kyu) (két év 2 fehér csikkal)

Kihon : minden technika 5 x

E sanbon tsuki (jo, ch, ch) zkd

E soto uke zkd + yoko empi uchi kbd +
uraken uchi jo.

E mae geri + oi tsuki zkd

O yoko geri keage kbd

HE mae geri + yoko geri keage zkd

H gedan barai + gyaku uchi ude uke +
kizami tsuki jo.

E shuto uke kkd + kizami yoko geri
kekomi + gyaku tsuki ch. zkd

E mawashi geri ch. + gyaku tsuki ch.

O yoko geri kekomi kbd

HE mae geri + mawashi geri zkd

Kata : Heian Godan

Kumite : Sanbon kumite - gyaku oldal is (Pl: gyaku age uke ...stb)

TORI

UKE

E oi tsuki jo.

E oi tsuki ch.

E mae geri ch.

H age uke + gyaku tsuki ch.

H soto ude uke + gyaku tsuki ch.

H gedan barai + gyaku tsuki ch.

Jiyu kumite : ajánlott 15 x 1.5 perc

Elméleti : Vizsgakérdések 1-40

Szókincs : Szótár 1-180



3. kyu (san-kyu) (barna öv 1 fehér csíkkal)

Kihon :

- E sanbon tsuki (jo., ch., ch.) zkd
- E gyaku age uke + soto ude uke + gedan barai zkd
- H uchi ude uke kkd + gyaku tsuki chudan + age uke
- E soto ude uke zkd + yoko empi uchi kbd + uraken uchi zkd + gyaku tsuki ch. zkd
- H shuto uke kkd + kizami mae geri + gyaku shuto uchi zkd
- E mae geri ch. + age uke + gyaku tsuki + gedan barai zkd
- O yoko geri keage jo. OE yoko geri kekomi kbd jk / rúgások között 180 fok /
- E mawashi ren geri (ch., jo.) zkd jk
- E ushiro geri ch. zkd jk

Kata : Heian 1 – 5, Tekki Shodan, Taiji Shodan

Kontroll teszt : gyaku tsuki zkd jk

Kumite 1. : Jiyu ippon kumite

TORI

UKE

- E oi tsuki jo. + fdd jk
 - E oi tsuki ch. + fdd jk
 - E mae geri ch. + fdd jk
 - E yoko geri kekomi ch. + fdd jk
- Védekezés és ellentámadás tetszőleges fdd jk

Kumite 2.: Kihon ippon kumite

TORI

UKE

- E oi tsuki jo.
 - E oi tsuki ch.
 - E mae geri ch.
 - E mawashi geri ch.
 - E yoko geri kekomi ch.
 - E ushiro geri ch.
- Védekezés és ellentámadás tetszőleges

Jiyu kumite : ajánlott 18 x 1.5'

Elméleti : Vizsgakérdések 1-50

Szókincs : Szótár 1-200

2. kyu (ni-kyu) (barna öv 2 fehér csíkkal)

Kihon :

E mae geri + sanbon tsuki zkd

E oi tsuki jodan + gyaku mae empi+ tate empi kbd + yoko empi kbd

H shuto uke + kizami mawashi geri kkd + gyaku haito uchi zkd

E soto uke zkd + uraken uchi kbd + shuto uchi + gyaku tsuki zkd

E mawashi geri zkd jk E yoko geri kekomi + uraken uchi zkd E oi tsuki zkd

E ushiro geri + gyaku tsuki zkd jk

O yoko geri keage + yoko geri kekomi kbd / lábletétel nélkül /

Kontroll teszt : kizami tsuki zkd jk

Kata : Heian 1–5, Tekki Shodan, Taiji Shodan, Bassai Dai

Kumite : Jiyu ippon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jo. fdd jk

Védekezés és ellentámadás tetszőleges fdd jk

E oi tsuki ch. fdd jk

E mae geri ch. fdd jk

E mawashi geri jo. fdd jk

E yoko geri kekomi ch. fdd jk

Jiyu kumite : ajánlott 22 x 1.5 perc

Elméleti : Vizsgakérdések 1-50

Szókincs : Szótár 1-200



1. Kyu (ichi-kyu) (barna öv 3 fehér csíkkal)

Kihon :

E mae geri + gyaku sambon tsuki (jo., ch., ch.) zkd
 HE kizami mae geri ch. zkd H sambon tsuki zkd
 E shuto uke kkd E mae geri + gyaku tsuki zkd
 H shuto uke kkd + gyaku nukite zkd + shuto uke kkd
 O yoko geri keage jo. + yoko geri kekomi ch. / lábletétel nélkül / E mawashi geri
 kbd jk
 E mae geri ch. + mawashi geri jo. zkd jk + E ushiro geri + uraken uchi jo. zkd
 Shiho Tate shuto uke + gyaku tsuki ch. zkd
 HE mae geri + yoko geri + mawashi geri zkd

Kontroll teszt : gyaku tsuki chudan zkd + fdd jk

Kata : Heian 1-5, Heian Oi kumi, Bassai Dai, Kanku Dai, Taiji Shodan, Jion

Kumite : Jiyu ippon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jo. fdd jk	Védekezés és ellentámadás tetszőleges
E oi tsuki ch. fdd jk	fdd jk
E mae geri ch. fdd jk	
E mawashi geri jo. fdd jk	
E yoko geri kekomi ch. fdd jk	
E ushiro geri ch. fdd jk	

Jiyu kumite : ajánlott 25 x 1.5 perc

Elmélet : Vizsgakérdések 1-50

Szókincs : Szótár 1-200



1. Dan (sho-dan)

Kihon :

Oi tsuki + gyaku tsuki + age empi uchi jk
 Age uke + gyaku tsuki + mae empi uchi jk
 Uchi ude uke + kizami tsuki + gyaku tsuki jk
 Soto ude uke + gyaku tsuki + uraken uchi jk
 Soto ude uke + yoko empi uchi + uraken uchi jk
 Shuto uke kkd + kizami mae geri + gyaku nukite + shuto uchi jk
 Mae geri jk
 Mae ren geri jk
 Yoko geri keage jk
 Yoko geri kekomi jk
 Mawashi geri jk
 Mawashi geri + yoko geri kekomi jk (lábletétel nélkül)
 Shiho tsuki
 Shiho geri

Kata : Shitei kata : Heian Oi kumi ,

Tokui kata : Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Bassai Dai, Taiji Shodan

Kumite : Jiyu ippon kumite

TORI

UKE

E oi tsuki jo. + fdd jk	Védekezés és ellentámadás tetszőleges
E oi tsuki ch. + fdd jk	fdd jk
E mae geri ch. + fdd jk	
E mawashi geri jo. + fdd jk	
E yoko geri kekomi ch. + fdd jk	
E ushiro geri ch. + fdd jk	

Jiyu kumite : A vizsgáztató kívánása szerinti

Kontroll teszt : oi tsuki, mae geri, (2x 10 technika, a 2. kontaktnál a vizsga sikertelen)

Tameshiwari : gyaku tsuki fdd jk (400x300x20 mm-es falap)

2.Dan (ni dan)

Kihon :

1. Négy különböző alaptechnikából álló kombinációk végrehajtása, négy különböző állásban a vizsgáztató kérésének megfelelően.
2. Különböző küzdőtechnikai kombinációk végrehajtása a vizsgáztató kérésének megfelelően.

kizami tsuki + sanbon tsuki + uraken uchi + gyaku tsuki + age empi uchi
 kizami tsuki + mae geri + oi tsuki + yoko geri
 age uke + mawashi geri + uraken uchi + yoko geri + gyaku tsuki
 yoko geri keage + yoko geri kekomi
 mae geri + yoko geri + ushiro geri + mawashi geri.
 shiho tate shuto uke + gyaku tsuki / zkd /

Kata : Választható kombinációk: -Bassai Dai, Kanku Dai, Empi
 -Jion, Empi, Sanchin

Shitei kata : Bassai Dai, Kanku Dai Jion, Empi, Taiji Nidan, Taiji Shodan

Tokui-kata: pl : Meikyo Shodan, Meikyo Nidan, Bassai Sho, Kanku Sho,

Kumite : Jiyu ippon kumite

TORI

UKE

E kizami tsuki jo. + fdd jk

Védekezés és ellentámadás tetszőleges
 fdd jk

E gyaku tsuki ch. + fdd jk

E mae geri ch. + fdd jk

E kizami mawashi geri jo. + fdd jk

E ushiro geri ch. + fdd jk

Jiyu kumite : Küzdelem egyszerre két, a vizsgázóval azonos övfokozatot viselő ellenfél ellen.

Önvédelmi technikák bemutatása.



3.Dan (san dan)

Kihon :

1. Öt különböző alaptechnikából álló kombinációk végrehajtása, öt különböző állásban, a vizsgáztató kérésének megfelelően.
2. -shiho – tate-shuto-uke, gyaku-tsuki zkd
-shiho – tate-shuto-uke, mae-geri zkd
-shiho-geri
-kizami tsuki, kizami geri, gyaku-tsuki,
mae geri, mawashi geri, yoko geri, age uke, soto ude uke,
gedan barai, uchi uke, kizami tsuki, gyaku tsuki, ushiro geri,
mawashi geri, yoko geri, uraken uchi, gyaku tsuki

Kata : Választható kombinációk: -Kanku Dai, Empi, Hangetsu
-Kanku Dai, Empi, Sanchin
-Jion, Empi, Kanku Dai, Sanchin

Shitei kata : Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Taiji Shodan, Taiji Nidan,
Hangetsu

Tokui-kata : Tekki Nidan, Tekki Sandan, Taiji Nidan, Bassai Sho, Kanku Sho,
Chinte, Jitte, Sochin, Gankaku, Nijushiho, Meikyo Shodan,
Meikyo Nidan, Kaminaru, Shiryki, Washi no mai

Kumite : Jiyu ippon kumite

TORI	UKE
E kizami oi tsuki jo. + fdd jk	Védekezés és ellentámadás tetszőleges
E gyaku tsuki oi tsuki ch. + fdd jk	fdd jk
E mae geri ch. + fdd jk	
E kizami mawashi geri jo. + fdd jk	
E ushiro geri ch. + fdd jk	

Jiyu kumite : -azonos övfokozatúval
-egyszerre két ellenféllel szemben
-összekötözött kézzel két ellenfél ellen.

Önvédelmi technikák bemutatása