

KYU FOKOZATOK ÉS ÖVSZÍN JELÖLÉSÜK, VALAMINT A KIVÁRÁSI IDŐK

9.kyu	fehér öv	
8.kyu	citromsárga öv	4 hónap
7.kyu	narancssárga öv	4 hónap
6.kyu	zöld öv	4 hónap
5.kyu	kék öv	6 hónap
4.kyu	kék öv	6 hónap
3.kyu	barna öv	8 hónap
2.kyu	barna öv	10 hónap
1.kyu	barna öv	1 év

A VIZSGAANYAG ÉRTELMEZÉSE

Az övvizsga a technikai képzettség, a harci szellem az elsajátított tudás és képesség értékelésére szolgál.

A vizsgaanyag három lényegi részből áll: *erőnlét, elmélet, technikák*.

1. Erőnléti vizsga

Az erőnléti vizsgától vagy annak egyes részeitől a vizsgáztató eltekinthet, alacsony v. idős életkor, túlsúly stb. esetén, ez a vizsgáztató döntése. A vizsgázó kondicionális képességeit értékeli a vizsgáztató. 3. kyu-tól nincs külön erőnléti felmérő, mert a vizsgáztató a több ellenfeles küzdelmek teljesítményei alapján fel tudja mérni a vizsgázó kondicionális képességeit.

2. Elméleti vizsga

Ebben a részben a karate történetével, elméletével, technikáival kapcsolatos ismereteket értékeli a vizsgáztató. Ez a vizsga önálló kutatómunkát követel, a vizsgázótól amennyiben meg akar felelni a követelményeknek. Ehhez a felkészítő edzők, valamint a megjelent forrásmunkák segítséget nyújtanak a számára (Pl.: a Budo Kiskönyvtár eddig megjelent kötetei).

A vizsgázónak ismernie kell a vizsga anyagában szereplő japán szavak és kifejezések (technikák-gyakorlatok nevei) magyar megfelelőjét, továbbá a meghatározott kérdésekre kell lényegere töreően felelnie. A vizsgáztatónak joga van az előző vizsgák kérdéseiből is kérdezni.

3. Technikai vizsga

A technikai vizsga három lényegi részből tevődik össze: **kihon, kata, kumite**.

a. KIHON:

A vizsgaanyag **kihon** részében a vizsgázó mutassa meg az alapiskolában tanultakat az övszintnek megfelelő hozzáállással és technikai szinten.

A gyakorlatokat, a vizsgáztató vezényszavait követve kell végre hajtani: „Kamaete!” vezényszóra a meghatározott állásba kilép a vizsgázó, majd a meghatározott technikát-kombinációt a vizsgáztató számolására négyszer végrehajtani. Ezután hátrafelé, vagy „Mawate!” vezényszó után visszafelé is a vizsgáztató számolására négyszer végrehajtani a következő technikát-kombinációt, majd a „Yame” vezényszóra visszaáll a kiinduló helyzetbe. A „Kamaete!”, és a „Mawate!”, valamint a negyedik számolást követő technikák-kombinációk utolsó technikáinál „Kiai!” alkalmazása kötelező.

b. KATA:

Vizsga kata: a vizsgázó végrehajtja a vizsgaanyagban kijelölt katát, majd a vizsgáztató által a vizsga katából kiemelt kombinációt értelmezi (**bunkai**) az általa választott partnerrel.

Kata ismeret: amely a feltüntetett kata mozdulatainak ismeretét követeli meg, nem a tökéletes technikai bemutatását.

3. *kyu-tól:* a vizsgáztató által kijelölt Heian katát is be kell mutatni, amelyet a vizsgázó a bemutatott vizsga katája és annak értelmezése után ismer meg.

c. KUMITE:

A vizsgázó az övfokozatának megfelelő kumite gyakorlatokról (páros küzdőgyakorlatok) ad számot a hozzá tartozó etikett szigorú betartásával.

Jiyu kumite: 5. kyu-tól a vizsgázó váltott ellenfeles küzdelmet hajt végre. A küzdelem legyen folyamatos, megállítani csak sérülés, dulakodás, földre kerülés esetén szabad.

8. KYU

Erőnlét:

Fekvőtámasz (kentó) : 10 db

Felülés lábrögzítés nélkül : 10 db

Térdfelrántás : 2X5 db

Guggolás : 10db

15 év felett mindenből 20 db.

Elmélet:

1. Ki volt Funakoshi Gichin és mikor élt?

Funakoshi mester (1868-1957) a modern karate atyja, ő tökéletesítette tovább és foglalta egységbe a karatét. Funakoshi mester mindenben követte elődei morális és etikai kódexét.

2. Mit jelentenek az alábbi vezényszavak és kifejezések?

- Yame!: Állj!; yoi: figyelem; kihon: alap gyakorlat; kata: forma gyakorlat; kumite: küzdő gyakorlat; jodan: fejmagasság; chudan: hasmagasság; gedan: öv alatti rész; mawate: helyben fordulj meg!; seizan: japán térdelő ülés; Shome ni rei!: előre hajolj meg! (köszönj!); yasume!: pihenj!.

3. Mit jelent a Karate-do szó és értelem szerint?

Szó szerint: üres kezett, értelem szerint: fegyver nélküli küzdőmód, melyben a karatéka saját testét használja fel fegyverként.

4. Mi a neve a négy eredeti okinawai karate stílusnak és kik alapították őket?

- Shotokan: Funakoshi Gichin
- Goju-Ryu: Miyagi Chodjun
- Shito-Ryu: Mabani Kenwa
- Wado Ryu: Oucuka Hinori

5. Sorolj fel védő technikákat!

Gedan barai; age uke; uchi ude uke; shuto uke; soto uke.

6. Sorold fel karate állásokat!

Heisoku dachi; musubi dachi; hachiji dachi; zenkutsu dachi; kiba dachi; fudo dachi.

7. Mi a kiai?

A levegő hirtelen kipréselése akció közben, harci kiáltásként, a döntő találat érdekében. A szellemi és a testi erő egyesítése. Szerepe: 1. erőösszpontosítás a

légzés, mint összerendező erő hat a test izomzatára. 2. pszichikai hatás az ellenfél ijesztése saját magunk bátorítása.

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. oi zuki jodan
2. H: zkd. age uke
3. E: zkd. oi zuki chudan
4. H: zkd. soto ude uke
5. E: kkd. shuto uke
6. H: zkd. uchi ude uke
7. E: kkd. shuto uke
8. H: zkd. gedan barai
9. E: zkd. morote gedan barai mae geri chudan (mawate!)
10. E: zkd. morote gedan barai mae geri jodan

Kata:

1. HEIAN SHODAN
2. Kata ismeret: HEIAN NIDAN

Kumite:

GOHON KUMITE:

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. Tori: oi zuki jodan | Uke: age uke |
| 2. Tori: oi zuki chudan | Uke: soto ude uke |

7. KYU

Erőnlét:

Fekvőtámasz (kentó): 15 db

Felülés lábrögztítés nélkül : 2X10 db.

Térdfelrántás : 2X10 db

Guggolás: 2X10 db

Húzódkodás: 5 db

Lábemelés bordásfalon fej fölé: 5 db

15 év felett mindenből a duplája.

Elmélet:

1. Mit jelentenek az alábbi szavak, kifejezések?

zenkutsu dachi: elülső állás; kokutsu dachi: hátulsó állás; kiba dachi: lovagló állás;

fudo dachi: küzdő állás; mai geri: rúgás előre; mawashi geri: köríves rúgás;

yoko geri keage: emelő rúgás (oldalra); yoko geri kekomi: toló rúgás (oldalra).

2. Mit jelent a sambon kumite és a gohon kumite?

Gohon kumite: 5 lépéses kötött gyakorló harc.

Sambon kumite: 3 lépéses kötött gyakorló harc.

3. Mit jelent a Kihon –ippon kumite?

Egylépéses kötött gyakorló harc.

4. Mit jelent az okinawa-te és milyen stílusokra oszlott?

okinawa-te: okinawai kéz. A következő stílusokra tagozódott: Naha-te, Suri-te, Tomari-te.

5. Mi az, az öt fogalom amelyben Funakoshi a karate lényegét látta? Válassz ki egyet és magyarázd el számodra mit jelent!

1.jellem

2.becsület

3.akarat

4.önuralom

5.tisztelet

6. Mi a hara?

Szó szerint: has, súlypont a lélek középpontjának filozófiai fogalma. A karatében a hasizmok megfeszítését jelenti, a lábak és a törzs közötti szilárd összeköttetés biztosítására. Jelenti még a levegő hirtelen kipréselését is, a hasizmokkal az erőkoncentráció segítségére.

7. Mi a kime?

Testi, szellemi és akarati összpontosítás. A legrövidebb idő alatt a legnagyobb erő kifejtése. Nem hosszú erő kifejtést jelent, hanem a legrövidebb pillanatba sűrített energiát, melyet azonnal laza állapotba kell oldani.

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. oi zuki jodan
2. H: zkd. age uke+gyaku zuki
3. E: zkd. oi zuki chudan
4. H: zkd. soto ude uke+gyaku zuki
5. E: kkd. shuto uke
6. H: kkd. shuto uke
7. E: zkd. morote gedan barai mae geri chudan (mawate, gyaku zuki)
8. E: zkd. mae geri chudan + gyaku zuki chudan
9. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage (mawate!)
10. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage

Kata:

1. HEIAN NIDAN
2. Kata ismeret: HEIAN SANDAN

Kumite:

GOHON KUMITE:

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 1. Tori: oi zuki jodan | Uke: age uke |
| 2. Tori: oi zuki chudan | Uke: soto ude uke |
| 3. Tori: oi zuki chudan | Uke: uchi ude uke |
| 4. Tori: mae geri chudan | Uke: gedan barai |

6. KYU

Erőnlét:

Fekvő támasz : 2X10 db

Felülés lábrögzés nélkül : 2X15 db

Térdfelrántás : 2X15 db

Guggolás : 3X10 db

Lábemelés bordásfalra fej fölé : 10 db

15 év felett mindenből a duplája.

Elmélet:

1. Mi a kime?

Testi, szellemi és akarati összpontosítás. A legrövidebb idő alatt a legnagyobb erő kifejtése. Nem hosszú erő kifejtést jelent, hanem a legrövidebb pillanatba sűrített energiát, melyet azonnal laza állapotba kell oldani.

2. Mi a kiai?

A levegő hirtelen kipréselése akció közben, harci kiáltásként, a döntő találat érdekében. A szellemi és a testi erő egyesítése. Szerepe: 1. erőösszpontosítás a légzés, mint összerendező erő hat a test izomzatára. 2. pszichikai hatás az ellenfél ijesztése saját magunk bátorítása.

3. Mit jelentenek az alábbi szavak?

-gyaku zuki: ellentétes oldali ütés; kizami zuki: azonos oldali ütés; empi: könyök; nukite: ujjhegy; tetsui: ; seiken: a mutató ujj és a középső ujj büttyke;

4. Mi a yoten?

Figyelem, hangsúly. Kiválasztott kiemelt rész pl: az edzés anyagban illetve az edzés gondolati tartalma, az a szempont, elv, amire a gyakorlatok végzése során gondolni kell.

5. Mi a zanshin?

Éber, nyugodt, készenléti állapot, csendes meditáció, a harcművészetekben a zanshin az elme olyan meditatív állapota, mely képessé tesz arra, hogy a zavaró gondolatoktól (pl: győzelem, vereség, félelem) megszabaduljunk, de ez csak akkor lehetséges, amikor a budoka hisz a képességeiben és képes irányítani a technikáit.

6. Mi a makiwara és a temeshiwarai? Mire használjuk őket?

Makiwara az ütődeszkán való edzés, célja a fizikai és pszichikai erősítés. Temeshiwarai: töréstechnikát jelent, alkalmas az erő kifejtés tesztelésére.

7. Mi a kaesi ippon kumite?

A kaesi ippon kumite egy lépéses küzdelem. Megadott technika végrehajtása történik előre lépéssel.

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. oi zuki chudan
2. H: zkd. age uke + gyaku zuki
3. E: zkd. ren zuki
4. H: zkd. soto ude uke + gyaku zuki
5. E: zkd. uchi ude uke + gyaku zuki (mawate!)
6. E: zkd. uraken uchi jodan
7. E: kkd. shuto uke
8. H: kkd. uchi ude uke
9. E: zkd. mae geri + oi zuki jodan (mawate! Gyaku zuki kamaete!)
10. E: zkd. mae geri + gyaku zuki chudan
11. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage (mawate!)
12. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage
13. O: kbd. jiyu kamae yoko geri kekomi (mawate!)
14. O: kbd. jiyu kamae yoko geri kekomi

Kata:

1. HEIAN SANDAN
2. Kata ismeret: HEIAN YONDAN

Kumite:

SANBON KUMITE:

(mindhárom lépésre különböző támadás az alábbiak szerint)

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Tori: oi zuki jodan | Uke: age uke |
| 2. Tori: oi zuki chudan | Uke: soto ude uke |
| 3. Tori: mae geri chudan | Uke: kitérés (belső oldal) gedan barai+gyaku zuki |

(A következő sanbon kumiténél minden támadásnál a belső oldalon 45 fokban mozdul el a védő (tai sabaki), a támadó minden támadás után szembe fordul az ellenféllel és onnan indul a következő támadással.)

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1. Tori: oi zuki jodan | Uke: age uke |
| 2. Tori: oi zuki chudan | Uke: uchi ude uke |
| 3. Tori: mae geri chudan | Uke: gedan barai+gyaku zuki |

5. KYU

Erőnlét:

Fekvőtámasz (kentó) : 10 db (széles fekvőtámasz) : 10 db

Felülés lábrögzítés nélkül: 2X15 db

Térdfelrántás: 2X15 db

Guggolás: 2X10 db

Guggolás mai geri: 2X10 db

3 perc folyamatos futás,

Elmélet:

1. Mit jelentenek az alábbi szavak?

Jyu kamae: szabad küzdőtartás; Ashi barai: lábsöprés; Sukui uke: merítő védelem;
Neko asi dachi: macska állás; Shiko dachi: „négyzet” állás; Ura mawashi geri:
fordított köríves rúgás; Ushiro geri: rúgás hátra felé; ushiro mawashi geri: forgó
köríves rúgás; Kizami geri: rúgás elülső lábbal; haishu uke: kézhát védelem;
fumi komi: taposó rúgás;

2. Mi a sun – dome?

Az akció megállítása a cél előtt megfelelő távolságra (kontroll). az a biztonságos
távolság, mely a teljes erővel végrehajtott technikánál a támadó felületet (pl: az
öklök) elválasztja a sérülés veszélyének kitett életponttól (pl: az arctól) a sérülések
elkerülése érdekében.

3. Versenyen használatos kifejezések?

1:hajime: (kezdés) 2:wazari: (félpontos találat) 3:ai uchi: (együttes találat)

4:ippon: (1 pontos találat) 5:torimasen: (nem történt értékelhető találat)

6:chui: (intés pl: két kilépésért)

7:leléptetés sorozatos (3db) kilépésnél vagy tiltott (hansuku) technikánál.

4. Mikor ítéltető ippon versenyeken?

Technikai színvonal, Egyensúly, Testtartás, Időzítés, Távolság, Dinamika,
Erőösszpontosítás (kime), Ellenőrzött találat (kontroll), tökéletes befejezés (zan-shin),
Merőleges találati szög, Hatékonyság, Küzdőszellem, Találati felület (életpont).

5. A shotokan katák felosztása:

Shorin Ryu: Heian 1-5, Bassai Dai, Kanku dai, Empi, Gankaku,

Shorei Ryu: Tekki 1-3, Jitte, Hangetsu, Jion

Shorin ryu: gyors, serény, agilis fordulások, fürge mozdulatok.

Shorei Ryu: a mozdulatok hangsúlyozott izommunkával és testi erő alkalmazásával
végzik.

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. ren zuki (mawate!)
2. E: zkd. sanbon zuki
3. E: zkd. soto ude uke + kbd. yoko empi
4. H: zkd. uchi ude uke + kizami zuki + gyaku zuki
5. E: zkd. mae geri chudan + ren zuki (mawate!)
6. E: zkd. uraken uchi jodan + gyaku zuki chudan
7. E: kkd. morete uchi ude uke
8. H: kkd. shuto uke + zkd. gyaku nukite
9. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage (mawate!)
10. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage
11. O: kbd. jiyu kamae yoko geri kekomi (mawate!)
12. O: kbd. jiyu kamae yoko geri kekomi
13. E: fdd. jiyu kamae mawashi geri chudan (mawate!)
14. E: fdd. jiyu kamae mawashi geri jodan

Kata:

1. HEIAN YONDAN
2. Kata ismeret: HEIAN GODAN

Kumite:

KIHON IPPON KUMITE:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Tori: oi zuki jodan | Uke: age uke + gyaku zuki |
| 2. Tori: oi zuki chudan | Uke: soto ude uke + gyaku zuki |
| 3. Tori: mae geri chudan | Uke: kitérés gedan barai + gyaku zuki |
| 4. Tori: mawashi geri jodan | Uke: kitérés jodan uchi ude uke + gyaku zuki |

JYU KUMITE: 2 x 2 perc

4. KYU

Erőnlét:

Fekvőtámasz (kentő): 15 db (széles fekvőtámasz): 15 db

Felülés lábrögzés nélkül: 2X15 db

Guggolás: 2X15 db

Guggolás mai geri (1 guggolás, 1 mai geri): 2X15 db

3 perc folyamatos futás

Elmélet:

1. Mit jelentenek az alábbi szavak?

Ashi: láb; Goshin: önvédelem; gyaku hanmi: ellentétes oldal, hiki ashi: visszaránduló láb; kakai ashi: rúgás kezdetekor fellendülő láb; renzuku waza: kombinációs technika; osae uke: lenyomó védelem kézzel; othosi uchi: sújtás lefelé; kagi zuki: vízszintes horogütés; ippon ken: ütőfelület, a mutatóujj első izülete

2. Mi azikken hissatsu?

Egy ütéssel megölni elve: Egy kombinációval, egy lélegzetre kell befejezni a harcot. A régi időkben, a valódi harcoknál második esélyre nem volt lehetőség. Az ikken hissatsu az életet, az élet harcát szimbolizálja, melynek versenyen való megjelenítése az ippon shobu az egy pontig tartó küzdelem.

3. Kik voltak a különböző stílusok megalapítói?

Shotokan: Funakoshi Gichin

Wado – ryu: Oucuka Hinori

Shito – ryu: Mabani Kenwa

Goju – ryu: Miyagi Chodjun

Kiokushinkai: Masutatsu Oyama

4. Magyarázd el a kumite alap elveit!

Koncentráció, figyelem (mushin); harci szellem; technika; taktika; erőnlét (állóképesség).

5. Mi a kata szerepe a Karate-doban?

Gyakorlatokon keresztül tanulja meg a karatéka az önvédelem művészetét, a karate technikák széles körét ismételi át rövid idő alatt, az alapiskolában szerzett ismereteket különböző irányokban, változó lépésekkel és egyensúlyi helyzetekben mozogva hajtja végre, mintegy nehezített körülmények között próbálja ki és csiszolja a technikát. Az időzítés és a kime helyes használata folyamatosságot alakít ki az egyes mozdulatok között, a test minden részét átmozgatja.

6. Mit jelent számodra az akarat?

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. uraken uchi + gyaku zuki (mawate!)
2. E: zkd. soto shuto uchi + gyaku zuki
3. E: zkd. soto ude uke + kbd. yoko empi + zkd. uraken uchi + gyaku zuki
4. H: zkd. age uke + gedan barai + gyaku zuki
5. E: kkd. shuto uke + kizami mae geri + zkd. gyaku nukite
6. H: kkd. shuto uke + kizami mae geri + zkd. gyaku nukite
7. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage (mawate!)
8. O: kbd. jiyu kamae yoko geri keage
9. O: kbd. jiyu kamae yoko geri kekomi (mawate!)
10. O: kbd. jiyu kamae yoko geri kekomi
11. E: fdd. mawashi geri chudan+gyaku zuki chudan (mawate!)
12. E: fdd. jiyu kamae usihro geri chudan

Kata:

1. HEIAN GODAN
2. Kata ismeret: TEKKI SHODAN, BASSAI-DAI

Kumite:

KIHON IPPON KUMITE:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Tori: oi zuki jodan | Uke: age uke + gyaku zuki |
| 2. Tori: oi zuki chudan | Uke: soto ude uke + gyaku zuki |
| 3. Tori: mae geri chudan | Uke: kitérés gedan barai + gyaku zuki |
| 4. Tori: mawashi geri jodan | Uke: kitérés jodan uchi ude uke + gyaku zuki |
| 5. Tori: yoko geri chudan | Uke: kitérés soto ude uke + gyaku zuki |

JIYU KUMITE: 4 x 2 perc

3. KYU

Erőnlét:

Fekvő támasz (kentó): 20 db (széles fekvőtámasz): 20 db

Felülés lábrögzés nélkül: 2X20 db

Térdfelrántás: 2X10 db

Guggolás: 2X10 db

Guggolás mai geri: 2X10 db

5 perc futás

Elmélet:

1. Mit jelent az alábbi szavak?

Sanbon zuki: hármás ütés; suhri ashi: csusszanás; uchi waza: csapás; kosa dachi: kereszt állás; juji uke: keresztező védelem két kézzel; atemi waza: életpontokat támadó technikák;

2. Magyarázza el, hogy mit jelent a Go –no sen!

Az ellenfél saját mozgásának, akciójának átalakítása saját szándékunk végrehajtásához (kezdeményezés átvétel).

3. Mit jelent számodra a jellem és a tisztelet a Karate-do-ban?

4. A Kata előadásának legfontosabb szempontjai:

- szertartás, meghajlás a kata elején és végén
- méltóságot és erőt sugárzó viselkedés
- embusen a kata kezdő és végpontjai megegyeznek
- a mozdulatok pontos sorrendje
- megértés a technikák pontos előadása
- irány az előírt vonalakon
- tekintet, -fejfordítás
- állás stabilitás legyen
- koordináció összhang technika légzés
- ritmus lassú és gyors mozdulatok
- tökéletesség a legpontosabb kivitelezés
- szellem, koncentráció fenntartása,
- kiai az előírt helyen
- szünetek a gyors és lassú mozdulatok közötti idő
- légzés a haza fejlesztése
- erő a mozdulatok végrehajtása erősen történik
- tökéletességre való törekvés a kata nehézségétől függően
- hatás harmónia összhang a kata esztétikai hatása
- a kata harcra és harci szellemet tükrözzön, legyen meggyőző

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. soto shuto uchi + gyaku haito uchi
2. H: zkd. age uke + kizami mae geri chudan + gyaku zuki chudan
3. E: zkd. mae geri + oi zuki, H: zkd. age uke + gyaku zuki, E: zkd. uraken uchi (mawate!)
4. H: zkd. gedan barai + gyaku zuki, E: zkd. mawashi geri + gyaku zuki, E: zkd. oi zuki jodan
5. E: kkd. uchi ude uke + kizami mae geri + kizami zuki + gyaku zuki (mawate!)
6. E: kkd. shuto uke, H: kkd. shuto uke, E: zkd. oi zuki
7. E: fdd. jiyu kamae suri ashi kizami zuki + gyaku zuki, E:mae geri chudan (mawate!)
8. E: fdd. jiyu kamae suri ashi kizami zuki + gyaku zuki, E:mawashi geri chudan
9. E: fdd. jiyu kamae kizami mae geri chudan E: mawashi geri chudan v. jodan (mawate!)
10. E: fdd. jiyu kamae kizami mae geri chudan E: mawashi geri chudan + gyaku zuki chudan

Kata:

1. TEKKI SHODAN

Bunkai: A vizsgáztató által a H 1-5 kiemelt kombinációt értelmezni a választott partnerrel.

2. A vizsgáztató által a Heian 1-5 közül kijelölt kata.
3. Kata ismeret: BASSAI DAI

Kumite:

KIHON IPPON KUMITE:

1. Tori: oi zuki jodan
3. Tori: oi zuki chudan
4. Tori: mae geri chudan
5. Tori: mawashi geri jodan
6. Tori: yoko geri chudan
7. Tori: ushiro geri chudan

Uke: szabadon választott védés, kitérés és ellentámadás

JIYU KUMITE: 6 x 2 perc

2. KYU

Elmélet:

1. **Mi a taisabaki:** köríves kitérések, az ellenfél saját lendületének elvezetése.
2. **Mit jelent számodra a szorgalom és az önuralom?**
3. **Mi a sen no sen?**
Kezdeményező, harcmodor, jó időzítéssel és ritmusban végrehajtott technika.
4. **Mi a kokyu?**
A kokyu a légzés ellenőrzését jelenti: A karatében – hasonlóan más harcművészetekhez, közvetlen kapcsolat van a légzés és a technika között. A légzés szerves része a technikának, nem választható el tőle. A különböző erőteljes vagy gyors mozdulatokat és technikákat rövid éles lélegzéssel és fókusszal hajtjuk végre. Hosszabb ideig tartó kilégzés követi a hosszabb ideig tartó lassú technika.
5. **Sorolj fel speciális ütő technikákat!**
6. **Mi a kamaekata?**
A kamaekata testtartást jelent: A helyes testtartás lehetővé teszi a bármely irányba történő mozgást, támadást és védekezést. Hanemi helyzetben (féloldalas helyzet) a felsőtestet és a fejünket tartjuk egyenesen, a súlypontot nyomjuk lefelé. Mindkét karunk hajlított és a testünk előtt helyezkedik el: az elülső kar védi a test oldalát, a hátul lévő a hasi idegközpont (solar plexus) előtt helyezkedik el. A test laza feszültségmentes, ám felkészült.

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. mae geri + sanbon zuki,
2. H: zkd. age uke, gedan barai, kake uke + gyaku zuki,
3. E: zkd. uchi ude uke + gyaku zuki chudan E: zkd. mae geri chudan + gyaku zuki chudan (mawate!)
4. E: zkd. soto ude uke + gyaku zuki chudan E: zkd. mawashi geri chudan + gyaku zuki chudan
5. E: kkd. shuto uke E: (hátrafelé fordulással) kkd. shuto uke (mawate!)
6. E: kkd. shuto uke E: (hátrafelé fordulással) kkd. shuto uke
7. E: fdd. jiyu kamae suri ashi kizami zuki jodan E: oi zuki jodan (mawate!)
8. E: fdd. jiyu kamae helyben hátrafelé suri ashi nagashi uke + gyaku zuki E: mae geri chudan
9. E: fdd. jiyu kamae suri ashi kizami zuki + gyaku zuki E: mawashi geri chudan + gyaku zuki (mawate!)
10. E: fdd. jiyu kamae mae ren geri

Kata:

1. BASSAI-DAI

Bunkai: A vizsgáztató által a vizsga katából kiemelt kombinációt értelmezni a választott partnerrel.

2. A vizsgáztató által a Heian 1-5 közül kijelölt kata.
3. Kata ismeret: KANKU DAI, JION

Kumite:

JIYU IPPON KUMITE:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Tori: oi zuki jodan | Uke: age uke + gyaku zuki |
| 2. Tori: oi zuki chudan | Uke: soto ude uke + gyaku zuki |
| 3. Tori: mae geri chudan | Uke: kitérés kake uke + gyaku zuki |
| 4. Tori: mawashi geri jodan | Uke: kitérés jodan uchi ude uke + gyaku zuki |
| 5. Tori: yoko geri chudan | Uke: kitérés soto ude uke + gyaku zuki |
| 6. Tori: ushiro geri chudan | Uke: kitérés gedan barai + gyaku zuki |

JIYU KUMITE: 8 x 2 perc

1. KYU

Elmélet :

1. **Sorolj fel speciális rugó technikákat ?**

2. **Mi a tachikata?**

A tachikata (állás) lehetővé teszi a gyors indítást. Fudo- dachiban kissé befelé fordított lábfejekkel és hajlított térdekkel állunk, testsúlyunk egyformán oszlik meg mindkét lábon. A mély állással fokozhatjuk stabilitásunkat, de készen kell állnunk arra, hogy bármely irányba elindulhassunk. A technika végrehajtása után rögtön térjünk vissza készenléti helyzetbe.

3. **Mit jelent a mizu no kokoro?**

(Szellem, mint a víz víztükör – szerű tudat) A szellem nyugodt legyen, mint a tó felszíne: csendes és kész arra, hogy mindenhova folyjon. A víztükör mindent tükröz, ami körülötte van, amint megfejtjük ellenfelünk szándékát, reagáljunk. A gyors reakció csak akkor lehetséges, ha szellemünk semmihez sem ragad le: szándéktalan és mozdulatlan, mint a nyugodt víztükör: A hullámozó víz nem tükröz.

4. **Mit jelent a tsuki no kokoro?**

Szellem, mint a hold: A holdvilág mindenütt látható nem tapad semmihez. Így kell az ellenfél minden mozdulatát figyelni: idegesség, figyelem elterelése és félelem, a holdat eltakaró felhőhöz hasonlít. A karatéka célja, hogy a tudatát üressé tegye, s ez által fokozza hatékonyságát. A veszéstől vagy az ellenféltől való félelem meggátolja a képességek teljes kibontakozását.

5. **Mi a jiyu kumite?**

Szabad küzdelmet jelent. Mindkét fél küzdőállásban mozog, s a támadó már nem közli előre a végrehajtandó technikát. Szabad támadási kombinációra tetszőleges blokk és ellentámadás vagy megelőzés a válasz.

TECHNIKA:

Kihon:

1. E: zkd. oi zuki jodan, H zkd.:uchi ude uke + kizami zuki + gyaku zuki, E: zkd. oi zuki jodan (mawate!)
2. E: kkd. shuto uke + kizami mawashi geri + zkd. gyaku nukite
3. E: zkd. kizami yoko geri kekomi chudan E: zkd. ren zuki, (mawate!)
4. E: zkd. kizami mawashi geri, a rúgó láb befordul a tartó láb mellé és a másik lábbal ushiro geri chudan, lábletétel előre, majd uraken uchi jodan + gyaku zuki chudan,
5. O: kbd. azonos lábbal lábletétel nélkül yoko geri keage+kekomi (mawate!)
6. O: kbd. azonos lábbal lábletétel nélkül yoko geri keage+kekomi

Fdd. jiyu kamae:

1. suri ashi gyaku zuki+kizami zuki, E: oi zuki jodan (mawate!)
2. kizami mawashi geri+gyaku zuki, E: mawashi geri+uraken uchi
3. suri ashi kizami zuki jodan, E: ushiro geri+uraken uchi+gyaku zuki (mawate!)
4. kizami mae geri, E: mawashi geri, E: ushiro geri

5. zkd. jiyu kamae, helyben lábletétel nélkül: mae geri + yoko geri kekomi

Kata:

1. KANKU-DAI

Bunkai: A vizsgáztató által a BASSAI DAI és a KANKU DAI katából kiemelt kombinációt értelmezni a választott partnerrel.

2. A vizsgáztató által a Heian 1-5 közül kijelölt kata.
3. Kata ismeret: EMPI, HANGETSU,

Kumite:

JYU IPPON KUMITE:

1. Tori: oi zuki jodan
2. Tori: oi zuki chudan
3. Tori: mae geri chudan
4. Tori: mawashi geri jodan
5. Tori: yoko geri chudan
6. Tori: ushiro geri chudan

Uke: szabadon választott védés, kitérés és ellentámadás

JYU KUMITE: 10 x 2 perc

