

Vizsgaanyag

és oktatási rend

Sakura Dojo Vasvár

Érvényes: 2023/2024-es szezon kezdete

Szerkesztette: Szabolcs Gergely

Jóváhagyta: Shihan Katona Péter 6^oDan

2025. június 16.

Edzésterv

Az alábbi edzésterv a felnőtt csoport fejlődésére vonatkozik.

Az évet egy őszi és egy téli szezonra osztjuk fel. A két szezonban négy-négy öthetes edzésciklusok követik egymást, melyek a karate tananyaggal való haladás mellett struktúrájukban fókuszálnak a fizikai kondíció egy-egy területére, melyek egymásra épülnek. Az egyes edzésciklusok tematikájának (és főbb fókuszainak) sorrendje az alábbi:

- Általános állóképesség: technikai alapok, kardio kumite, robbanékony ismétlés
- Általános erőnlét
- Robbanékony gyorsaság és teljesítmény
- Teljesítmény állóképesség

Különbséget teszünk fókuszban őszi és tavaszi szezon között. Mivel előbbi időszakban jellemzőbbek a versenyek, ezért ez idő alatt nagyobb hangsúlyt fektetünk a versenykaratéra, míg utóbbiban többet foglalkozunk önvédelemmel. (Természetesen a tanulási folytonosság miatt, a két fő téma, ha kisebb mértékben is, de megjelenik a másik szezonban is.) Így az öthetes edzésciklusok célkitűzései is alkalmazkodnak.

Ősz (WKF)

Tavaszi (önvédelem)

Általános állóképesség	
- technikai alapok	- eséstechnika
- kardio kumite	- kardio kumite
- rúgórutin	- box
Általános erőnlét	
- kata tanulás és fejlesztés	- birkózás, dulakodás és földharc
- kihon rutin	- kontaktgyakorlatok
- csípőerő és rúgásmagasság	- kata önvédelmi bunkai
- erősítés	- erősítés
Robbanékony gyorsaság és teljesítmény	
- kata részletek	- önvédelmi támadások
- kumite kombinációk	- robbanékony kontaktgyakorlás
Teljesítmény állóképesség	
- nagy ellenállású végrehajtás	- nagy ellenállású végrehajtás
- intenzív küzdelem	- intenzív önvédelmi gyakorlatok
- intenzív kata	- szituációs gyakorlatok

Kata

A kata tanulása a *forgó tanrend (rotating curriculum)* módszerére épül. Ahelyett, hogy a kátákat övfokozat szerinti sorrendbe raknánk, és így a különböző szintű résztvevők más-más kátákat tanulnának, a tanulási folyamatot inkább egységesítjük. Egy szezonban két kátát tanul és gyakorol a csoport, közösen, együtt elsajátítva. Ebből a két kátából (egyikből vagy mindkettőből, lásd lejjebb a vizsgaanyag rendjénél) kell vizsgázni mindenkinek, függetlenül attól, milyen övre vizsgázik. Minden szezonban más kátákat tanulunk, amíg a végére nem érünk, ekkor újrakezdjük a sort. Így ugyanannyi idő alatt ugyanúgy mindenki megismeri a szükséges formagyakorlatokat, viszont mivel az egész csoport együtt gyakorol, hatékonyabb a tanulás, jobban koncentrálható a résztvevői, és nem utolsó sorban az oktatói figyelem – nem különböző kis csoportoknak kell különböző kátákat megtanítani egy térben és egy időben, hanem mindenki ugyanarra figyel, így egymástól, a haladóktól is eredményesebben tudnak meríteni.

Egy szezonban tehát két kátát tanul a csoport, egy Heian és egy haladóbb formagyakorlatot, ez utóbbit viszont egy éven át, két szezonon keresztül, hisz vizsgaanyagként ezek azokon a fokozatokon jelennek meg, ahol már csak évente lehet vizsgázni. A résztvevő mindakettőt gyakorolja és fejleszti. A danvizsgáig elsajátítandó káták száma 10, így öt szezon (két és fél év) alatt egyszer végigér a csoport az összesen Heian formán, öt év alatt pedig az összes haladó gyakorlaton. Ahogy a lejjebb majd látható lesz, az első öt vizsga (10-6. kyu) során csak a Heian kátákból kell vizsgázni, kék öv és felette (5-1. kyu) pedig a mind a kettőből – az aktuális Heian kata ismételése és szintentartása, illetve az új mesterkata elsajátítása miatt.

Danvizsgáig elsajátítandó káták	
1. Heian Shodan	6. Tekki Shodan
2. Heian Nidan	7. Bassai Dai
3. Heian Sandan	8. Kanku dai
4. Heian Yondan	9. Empi
5. Heian Godan	10. Jion

A gyerekvizsgánál és a gyerekcsoportnál ugyanez a terv, annyi különbséggel, hogy ott csak a Heian káták kerülnek terítékre, egy szezonban csak egyet tanulunk és gyakorlunk.

(Így tehát ebben a rendszerben előfordulhat például, hogy egy résztvevő az első, 10. kyu vizsgáján egyből a Heian Godannal kezd. A kátája természetesen egy kezdő színvonalán lesz – de ugyanúgy egy kezdő színvonalán lenne a Heian Shodan is. Így viszont, a koncentrált figyelem miatt remélhetőleg gyorsabban javulhat a technikája, idővel pedig, az ismételések miatt fejlődik majd a korábban, „gyengébben” megtanult kátája is.)

Összesítés

Fokozat	Kihon		Kata	Kumite	Önvédelem	Önvédelmi elmélet	Bunkai	Kötelező olvasmány
10. kyu	6 gyakorlat	1	Kata 1-5. (Heian 1-5.)	kontroll (szivacsaba)	kerítés	harc halmazai	-	Funakoshi: Életem és a karate-do
9. kyu	6 gyakorlat	1		egyoldalú gyaku	Nem! / 3-5. fokozat	megelőzést segítő mentális gyakorlatok	-	Benedek András: Ne legyél áldozat!
8. kyu	6 gyakorlat	1		egyoldalú kéz	situációs nem	erőszak kategóriái	-	Sas - Tótisz: Karateföldön
7. kyu	6 gyakorlat	1		kéz kumite	pontütő: 4 támadás, plekni véde	ragadozó/szociális erőszak + megoldás	-	Rory Miller: Konfliktus és erőszak
6. kyu	6 gyakorlat	1		egyoldalú láb (+kontroll)	vakon inger pontütő	ragadozó/szociális erőszak + megoldás	-	Rory Miller: Szemtől szemben az erőszakkal
5. kyu	14 gyakorlat	1+1	Kata 6-10.	wkf	vakon szabadulás	ragadozó stratégiák: manipuláció, behálózás	Heian 1-5. (részlet)	Szun-ce: A háború művészete / Ituso 10 cikkelye (Ford: Gottner R.)
4. kyu	14 gyakorlat	1+1		kontra	humán megoldások	ragadozó stratégiák: 4D		G.d. Becker: A félelem adománya
3. kyu	15 gyakorlat	1+1+1! önállóan tanult		jiyu-ippón	pontütő + földre kerül + feláll + pontütő	Járókelő-hatás, beavatkozás		Nitobe Inazo: Bushido
2. kyu	16 gyakorlat	1+1+1! önállóan tanult		földrevitel	2 ellenfél / kés ellen	otthonvédelem, menekülés		Edzés: Tökéletes MMA-edzés/Sportedzés/saját választás
1. kyu	15 gyakorlat	1+1+1! önállóan tanult		mma light	vegyes situációs helyzetek	az önvédelmi oktatás fontos szempontjai		Lundy Bancroft: Mi jár a bántalmazó fejében?
Minden vizsgán kérhető bármely korábbi vizsgaanyag gyakorlata, ismeretanyaga is.								
Személyre szabott feladat adható: olyan képességet illetően, amiben a karatéka a szintjéhez képest a leggyengébb.								

Gyerekfokozatok

Fokozat		Kihon		Kata	Kumite	Önvédelem
1. gyerek	10. kyu	6 gyakorlat/kombináció	1 kata	Kata 1-5. (Heian 1-5.)	szivacs mellény	kerítés
2. gyerek		6 gyakorlat/kombináció			szivacs mellény	Nem! 3. fokozat
3. gyerek	9. kyu	6 gyakorlat/kombináció	1 kata		kontroll (szivacs baba)	Nem! 5. fokozat
4. gyerek		6 gyakorlat/kombináció			egyoldalú gyaku	Nem! 4. fokozat
5. gyerek	8. kyu	6 gyakorlat/kombináció	1 kata		gyaku kumite	Szituációs 'Nem'
6. gyerek		6 gyakorlat/kombináció			kéz kumite	védekezés, takarás
7. gyerek	7. kyu	6 gyakorlat/kombináció	1 kata		egyoldalú láb / kontroll	Menekülés
8. gyerek		6 gyakorlat/kombináció			wkf	Segítségkérés és nyújtás
9. gyerek	6. kyu	6 gyakorlat/kombináció	1 kata		kontra	tolás, lökés
10. gyerek		6 gyakorlat/kombináció			wkf	vakon inger, megoldás
Minden vizsgán kérhető bármely korábbi vizsgaanyag gyakorlata, ismeretanyaga is.						
Személyre szabott feladat adható: olyan képességet illetően, amiben a karatéka a szintjéhez képest a leggyengébb.						

10. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-5.

Önvédelmi elmélet

- a harc halmazainak bemutatása /harcművészet–küzdősport–önvédelem viszonya/
- jogos védelem törvényi háttere, alapismeretek (aktuálisan!)

Kihon

- jiyu kamae (ZKD)
- gedan barai (ZKD)
- oi-zuki CH (ZKD)
- oi-zuki JO (ZKD)
- morote gedan barai (KKD)
- *helyben*: mae geri (YD)

+ állások helyben: musubi dachi / yoy dachi / heisoku dachi / kiba dachi

Kumite

- kontroll teszt szivacsabán 60 mp

Önvédelmi gyakorlat

- kerítés-konceptió, a távolság tudatos kezelése potenciálisan önvédelmi helyzetekben

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Funakoshi Gichin: Életem és a karate-do.

Gyerek vizsga:

Elmélet

Kihon

- + Kiba dachi /10 tzuki

Kata

Kumite

- **1. gyerek:** szivacsmellény 1*60 mp
- **2. gyerek:** szivacsmellény 2*60 mp

Önvédelmi gyakorlat

- **1. gyerek:** kerítés-konceptió, a távolság tudatos kezelése potenciálisan önvédelmi helyzetekben
- **2. gyerek:** Nem!-gyakorlat 3. fokozat (önvédelmi kommunikációs gyakorlat)

9. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-5.

Önvédelmi elmélet

- a megelőzést segítő mentális gyakorlatok felsorolása és bemutatása

Kihon

- *helyben:* gyaku zuki (ZKD)
- age uke (ZKD)
- < oi suki CH (ZKD)
- mae geri (ZKD)
- < gedan barai (ZKD)
- shuto uke (KKD)

Kumite

- egyoldalú GYAKU TZUKI küzdelem 90 mp – csak a vizsgázó támad, a másik fél ellenáll

Önvédelmi gyakorlat

- Nem!-gyakorlat 3-5. fokozat (önvédelmi kommunikációs gyakorlat)

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Benedek András: Ne legyél áldozat! Önvédelmi útmutató

Gyerek vizsga:

Elmélet

Kihon

Kata

Kumite

- **3. gyerek:** kontroll teszt szivacsabán 90 mp
- **4. gyerek:** egyoldalú GYAKU TZUKI küzdelem 90 mp – csak a vizsgázó támad, a másik fél ellenáll

Önvédelmi gyakorlat

- **3. gyerek:** Nem!-gyakorlat 5. fokozat (önvédelmi kommunikációs gyakorlat)
- **4. gyerek:** Nem!-gyakorlat 4. fokozat (önvédelmi kommunikációs gyakorlat)

8. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-6.

Önvédelmi elmélet

- az erőszak kategóriái, alapvető különbségek szociális és aszociális/ragadozó támadások között, példákkal

Kihon

- *helyben*: oi tzuki (ZKD)
- soto uke (ZKD)
- uchi uke (ZKD)
- uchi uke (KKD)
- < shuto uke (KKD)
- mawashi geri (ZKD)

Kumite

- egyoldalú küzdelem szabad kéztechnikával 90 mp – csak a vizsgázó támad, a másik fél ellenáll

Önvédelmi gyakorlat

- kommunikációs szituációs „elutasítás”-gyakorlat

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Sas István – Tótság András: Karateföldön

Gyerek vizsga:

Elmélet

Kihon

Kata

Kumite

- **5. gyerek**: szabad WKF küzdelem csak GYAKU TZUKI 2*60 mp
- **6. gyerek**: szabad WKF küzdelem csak kéztechnikával 2*60 mp

Önvédelmi gyakorlat

- **5. gyerek**: kommunikációs szituációs „elutasítás”-gyakorlat
- **6. gyerek**: védekezés, takarás

7. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-7.

Önvédelmi elmélet

- nők: ragadozó erőszak kategóriái, megelőzésük, kezelésük, lehetséges megoldásaik
- férfiak: szociális erőszak kategóriái, megelőzésük, kezelésük, lehetséges megoldásaik

Kihon

- Zenkutsu dachi / renzuki (ZKD)
- < uchi uke (KKD)
- uraken (ZKD)
- soto uke + gyaku zuki CH (ZKD)
- < age uke + gyaku zuki CH (ZKD)
- yoko geri kekomi (ZKD)

Kumite

- szabad WKF küzdelem csak kéztechnikával 2*90 mp

Önvédelmi gyakorlat

- full kontakt önvédelmi támadások bemutatás pontütőn/pajzson: tenyeres, kalapács, könyök, térd
- plekni (váratlan támadás) védeke

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Rory Miller: Konfliktus és erőszak. A harcművészetek hatásossága valódi konfliktusokban

Gyerek vizsga:

Elmélet

Kihon

Kata

Kumite

- **7. gyerek:** egyoldalú küzdelem szabad lábtechnikával 90 mp – csak a vizsgázó támad, a másik fél ellenáll
- **8. gyerek:** WKF szabadküzdelem 2*45 mp

Önvédelmi gyakorlat

- **7. gyerek:** menekülés
- **8. gyerek:** segítségkérés és segítségnyújtás

6. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-8.

Önvédelmi elmélet

- nők: szociális erőszak kategóriái, megelőzésük, kezelésük, lehetséges megoldásaik
- férfiak: ragadozó erőszak kategóriái, megelőzésük, kezelésük, lehetséges megoldásaik

Kihon

- sanbon zuki (ZKD)
- < gedan barai + gyaku zuki CH (ZKD)
- soto uke + yoko empi (KBD)
- < uchi uke (KKD) + gyaku zuki CH (ZKD)
- mae geri + kizami zuki (ZKD)
- keage yoko geri (KBD)

Kumite

- egyoldalú küzdelem szabad lábtechnikával 120 mp – csak a vizsgázó támad, a másik fél ellenáll

Önvédelmi gyakorlat

- becsukott szemmel éri az inger a vizsgázót, ezután robbanni kell a pontütő kesztyűre

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Rory Miller: Szemtől szemben az erőszakkal. Felkészülés a váratlan helyzetekre

Gyerek vizsga:

Elmélet

Kihon

Kata

Kumite

- **9. gyerek:** a vizsgázó WKF rendszeren belül fogad 7 támadást, melyeket meg kell kontráznia
- **10. gyerek:** WKF szabadküzdelem 2*60 mp

Önvédelmi gyakorlat

- **9. gyerek:** tolás, lökés – pajzson és szituációban bemutatva
- **10. gyerek:** a vizsgázót becsukott szemmel éri az inger, amit meg kell oldania

5. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-10.

Önvédelmi elmélet

- ragadozó stratégiák I.: manipuláció és behálózás elemei

Kihon

- ren zuki (ZKD)
- < gedan barai + age-uke + gyaku zuki CH (ZKD)
- sanbon zuki (ZKD)
- kizami zuki (ZKD) + age uke (KKD) + gyaku zuki CH (ZKD)
- mawashi geri CH + uraken uchi (ZKD)
- mae empi + tetsui (ZKD)
- soto uke + yoko geri kekomi CH (KBD)
- yoko geri keage JO + yoko empi (KBD)
- gedan barai + uchi uke + gyaku zuki CH (ZKD)
- < shuto uke (KKD) + osae uke + gyaku nukite (ZKD)
- juji uke JO (ZKD) + shuto uke (KKD) + gyaku nukite (ZKD)
- I kizami mawashi geri + gyaku tzuki (FDD)
- < mae geri + kizami tzuki JO (ZKD)
- szabadon választott kombináció, legalább 3 kéztechnika + 1 lábtechnika, lépéssel

Kumite

- WKF szabadküzdelem 3*40 mp

Önvédelmi gyakorlat

- becsukott szemmel éri a rögzítés, lefogás a vizsgázót, ebből kell szabadulni

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint
- Kata 6-10. – az aktuális szezon szerint

Bunkai

- Heian 1-5. választott részlet – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Szun-Ce: A háború művészete.

Gottner Richárd: A karate megismerésének tíz cikkelye: Itosu Ankō levelének fordítása és elemzése

4. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-15.
- WKF versenyszabályok: pontozás
- edzéselmélet: bemelegítés

Önvédelmi elmélet

- ragadozó stratégiák II: 4D, a támadás előtti pozíció-építés

Kihon

- I oi zuki JO < age uke + gyaku zuki (ZKD)
- oi zuki CH < gedan barai + gyaku zuki (ZKD)
- morote age shuto (KKD) + shuto uke (KKD) + gyaku haito uchi JO (ZKD)
- soto uke (ZKD) + yoko empi (KBD)
- mae geri + mawashi geri (azonos lábbal) + gyaku zuki (FDD)
- uraken + fumikomi (FDD)
- ushiro geri (ZKD)
- | kizami mae geri > mae geri + gyaku zuki + kizami zuki (FDD)
- shuto uke (KKD) + kizami mai geri + nukite (ZKD)
- yoko geri kekomi + yoko empi (KBD) + uraken (FDD)
- gedan barai + (helyben hátsólábbal, visszahozva) mai geri + gyaku zuki (ZKD)
- < age uke (ZKD) + mae geri (hátsó lábbal helyben) + gyaku zuki CH (ZKD)
- < mawashi geri ch + jo (lábletétel nélkül FDD)
- szabadon választott kombináció, legalább 3 kéztechnika + 1 lábtechnika, lépéssel

Kumite

- a vizsgázó WKF rendszeren belül fogad 10 támadást, melyeket meg kell kontráznia

Önvédelmi gyakorlat

- humán megoldások, technikai helyzetkezelés a másik testi épségének megóvásával

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint
- Kata 6-10. – az aktuális szezon szerint

Bunkai

- Heian 1-5. választott részlet – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Gevin de Becker: A félelem adománya

3. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-20.
- WKF versenyszabályok: sarokbírók feladata, jelzései
- edzéselmélet: kihon technikák tanítása

Önvédelmi elmélet

- Járókelő-hatás: a segítségkérés és beavatkozás módszere (bemutatással)

Kihon

- kizami zuki +gyaku zuki CH (suri ashi FDD)
- I gyaku zuki CH (yori ashi FDD) > oi zuki JO (ZKD)
- gyaku zuki CH (ZKD) + uchi ude uke (KKD)
- uraken uchi + gyaku zuki CH (ZKD)
- ashi barai + gyaku zuki (FDD)
- kizami ashi barai + kizami zuki + gyaku zuki (FDD)
- ushiro geri + gyaku zuki (FDD)
- I kizami yoko geri keage JO > yoko geri kekomi CH (FDD)
- shuto uke (KKD) > yoko geri kekomi (hátsó lábbal vissza) + kizami zuki (ZKD)
- shuto uke (KKD) < shuto uke (KKD) > oi zuki JO (ZKD)
- kizami zuki +gyaku zuki CH (suri ashi) > mae geri + gyaku zuki (FDD)
- (<) uraken uchi (yori ashi) + yoko geri kekomi (hátsó láb, helyben) < kizami mawashi geri (visszalépve) + soto uke + yoko empi + uraken uchi (FDD)
- (FDD) >soto ude uke (ZKD) + yoko empi CH (KBD) + uraken uchi JO + gyaku tsuki CH (ZKD)
- oi zuki jo < 45° gedan barai + gyaku zuki CH > ura-mawashi geri (FDD)
- szabadon választott kombináció, legalább 3 kéztechnika + 1 lábtechnika, lépéssel

Kumite

- jiyu-ippun kumite: oi tzuki CH/JO, mai geri, yoko geri, mawashi geri JO, ushiro geri

Önvédelmi gyakorlat

- pontütő folyamatos támadása, miközben a vizsgázót rendre földreviszik, amiből szabadulni kell és fel kell állnia, ezután pedig tovább támadni a pontütőt

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint
- Kata 6-10. – az aktuális szezon szerint

Bunkai

- Heian 1-5. választott részlet – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Inazo Nitobe: Bushido

2. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-20.
- WKF versenyszabályok: vezetőbíró feladatai és jelzései
- edzéselmélet: erőnlét

Önvédelmi elmélet

- általános otthonvédelmi ismeretek
- menekülés szabályai, bemutatással (menekítés)

Kihon

- oi zuki CH < age uke > oi zuki JO (FDD)
- kizami zuki + gyaku zuki (FDD) > sanbon zuki (ZKD)
- oi zuki JO < uchi barai > oi zuku CH (FDD)
- oi zuki CH < gedan barai > mae geri CH (FDD)
- mae geri + oi zuki JO + gyaku zuki (FDD)
- < age uke (KKD) + gedan barai (KKD) + gyaku zuki (ZKD) + age uke (KKD)
- uchi uke+ gyaku uchi uke (FDD) + kizami zuki JO 45° (ZDK)
- uchi uke (KKD) + kizami uchi mawashi geri CH + gyaku zuki CH (ZKD)
- uchi uke (KKD) + kizami yoko geri kekomi CH + gyaku zuki CH (ZKD)
- soto uke (ZKD) + yoko empi CH (KBD) + kizami yoko geri kekomi CH + uraken (ZKD)
- shuto uke (KKD) - hantai
- shuto uke (KKD) < uchi uke (ZKD) > mawashi geri + gyaku zuki (FDD)
- uraken + kizami yoko geri kekomi > mawashi geri (FDD - suri ashi)
- ushiro geri + uraken uchi + gyaku zuki (FDD)
- gedan barai (ZKD) + age uke (KKD) + soto uke (ZKD) + uchi uke (KKD) + gyaku zuki (ZKD)
- shiho tate tsuki (gyaku zuki CH - ZKD)

Kumite

- földrevitel ellenálló ellenféllel szemben 3 perc

Önvédelmi gyakorlat

- 2 ellenféllel szemben
 - o vállérintő játék
 - o szabad mozgás védőfelszereléssel
- késsel szemben

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint
- Kata 6-10. – az aktuális szezon szerint

Bunkai

- Heian 1-5. választott részlet – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Edzés módszertani szakkönyv (választható)

1. kyu

Elmélet

- Sakura elméleti kérdések 1-20.
- edzéselmélet: katák tanítása

Önvédelmi elmélet

- az önvédelmi oktatás módszertana, fontos szempontok

Kihon

- oi zuki JO + kizami mawashi geri CH + gyaku zuki CH (ZKD)
- age uke (KKD) + gedan barai (KKD) + gyaku zuki (ZKD) + age uke (KKD)
- uchi uke (KKD) + kizami yoko geri kekomi CH + gyaku zuki (ZKD)
- soto uke (KKD) + yoko empi (KBD) + kizami yoko geri CH + uraken (KBD)
- age empi (ZKD) + yoko empi (KBD) < ushiro empi (ZKD) > mawashi empi (KBD)
- kizami mae geri > yoko geri kekomi CH > mawashi geri JO > ushiro geri CH
- mae geri CH + gyaku zuki CH > yoko geri kekomi CH + gyaku zuki CH > mawashi geri JO + gyaku zuki CH > ushiro geri CH + gyaku zuki CH (FDD)
- kizami mae geri CH > ura mawashi geri JO + gyaku zuki CH (FDD)
- kizami ashi barai + uraken + gyaku zuki CH > oi zuki CH (FDD)
- mae geri CH + mawashi geri JO (lábletétel nélkül – ZKD)
- yoko geri keage JO + yoko geri kekomi CH (lábletétel nélkül – KBD)
- shiho geri (mae geri - yokogeri - ushiro geri - mawashi geri / heisoku dachi)
- | gedanbarai + gyaku zuki CH > mae geri + gyaku zuki ch < uchi uke + zenkutsu dachi / gyaku zuki CH (FDD)
- | ageuke (KKD) + gyaku zuki CH (ZKD) > maegeri + gyaku zuki CH (ZKD) < soto uke (KKD) + gyaku zuki CH (ZKD)
- shiho tate tsuki (gyaku zuki CH) (ZKD)

Kumite

- „MMA light” – a küzdelem a földön is folytatódik 3*60 mp

Önvédelmi gyakorlat

- vegyes szituációs gyakorlatok – 5 (előre nem ismert) helyzet

Kata

- Heian 1-5. – az aktuális szezon szerint
- Kata 6-10. – az aktuális szezon szerint

Bunkai

- Heian 1-5. választott részlet – az aktuális szezon szerint

Kötelező olvasmány

Lundy Bancroft: Mi jár a bántalmazó fejében?

Melléklet I.

Tananyag

Technikai tananyag - Junior

Cél: általános mozgáskoordinációs és fizikai képességek fejlesztése, erős karate alapok (shotokan kata és WKF kumite) megteremtése, illetve az életkorhoz igazított önvédelmi ismeretek átadása.

- mozgáskoordináció
- mobilitás
- erőnlét
- állóképesség
- gyorsaság: mozdulat és reakció
- pontosság

Kéztechnikák

- Tzuki
- Uraken
- Age-uke
- Gedan-barai
- Uchi-uke
- Soto-uke
- Shuto-uke

Küzdelem

- WKF
- Küzdőjátékok

Kata

- Heian 1-5

Önvédelmi tudás

- Kerítés koncepció
- Határozottság gyakorlat
- Zanshin - környezet figyelme
- Eséstechnika
- Kitörés és menekülés

Lábtechnikák

- Mawashi-geri
- Mai-geri
- Yoko keage

Pozíció

- Állások
 - Zenkutsu
 - Kokutsu
 - Kiba
 - Fudo
 - Heisoku
 - Yoy
 - Musubi
- Állásváltás
- Lépés
 - Suri-ashi
 - Okuri-ashi
 - Tsugi-ashi
- Taisabaki
- Oldalak
- Oi/kizami
- Gyaku

Karatetörténet



Technikai tananyag - Felnőtt

Cél: általános mozgáskoordinációs és fizikai képességek fejlesztés, a hagyományos (önvédelmi) karate elsajátítása. Jártasság a WKF komitében, valamint a küzdősportok szélesebb, karatében amúgy is meglévő eszköztárának gyakorlása (munkacímén "MMA light"). Karate- és harcművészet-történet, illetve önvédelmi elméletek megismerése.

- mozgáskoordináció
- mobilitás
- erőnlét
- állóképesség
- gyorsaság: mozdulat és reakció
- pontosság
- erős végrehajtás: kontakteszközök (pajzs, pontütő, zsák) használat

Kéztechnikák

- Tzuki
- Kage-tzuki
- Mawashi-tzuki
- Uraken
- Tetsui
- Nukite
- Shuto-uchi
- Hatio-uchi
- Age-uke
- Gedan-barai
- Uchi-uke
- Soto-uke
- Shuto-uke
- Osae-uke
- Uchi-barai

Küzdelem

- Földrevitel és dobások
- Eséstechnika
- Földről felállás
- Küzdőjátékok
- Dulakodás alapok ("kezek játéka")
- WKF
- "MMA light"
- Önvédelmi szituációk

Kata

- Heian 1-5
- Tekki 1
- Kanku-Dai
- Bassai Dai
- Jion
- Empi

Lábtechnikák

- Mawashi-geri
 - Ura mawashi
- Mai-geri
- Yoko keage
- Yoko kekkomi
- Hiza-geri
- Ushiro-geri
- Ashi-barai

Pozíció

- Állások
 - Zenkutsu
 - Kokutsu
 - Neko-ashi
 - Kiba
 - Fudo
- Állásváltás
- Lépés
 - Suri-ashi
 - Okuri-ashi
 - Tsugi-ashi
- Taisabaki
- Oldalak
- Oi/kizami
- Gyaku

Önvédelmi tudás

- Kerítés koncepció
- Határozottság gyakorlat
- Zanshin - környezet figyelme
- Konfliktus dinamika
- Konfliktuskezelés
- Erőszakos szituációk kategóriái

Karatetörténet

Melléklet II.

Önvédelmi elmélet

HARC HALMAZAI: Az önvédelem nem egyenlő a harcművészetekkel, és nem egyenlő a küzdősportokkal, és bár az ezekben való jártasság némely esetben előnyt jelenthet egy önvédelmi helyzetben, fontos tisztában lenni vele, hogy a három terület más célra fókuszál, így más területen fejleszti magát, mást gyakorol.

- A küzdősportban két fél közös beleegyezéssel küzd meg egymással, írott vagy íratlan szabályok alapján (pl. párbaj, vagy határeset már a klasszikus, „emberkedős” kocsmai verekedés is). Mind a két fél győzni akar, és ha van, erről szól a felkészülés is.
- A harcművészetben cél a tökéletesedés, önmagunk és képességeink folyamatos fejlesztése, valamint esetleg a hagyományörzés.
- Az önvédelem viszont egy olyan aszimmetrikus helyzet, amikor a 'nem keresett baj' talál meg minket, ezt kell megelőznünk, vagy abból kiszabadulnunk a lehető legkisebb kár elszívásával - ezen ismeretekhez szorosan kapcsolódnak a felismerés és elkerülés eszközei.

A kontextus határozza meg a célt, és így a felkészülést is.

MEGELŐZÉST SEGÍTŐ MENTÁLIS GYAKORLATOK: olyan gondolatjátékok, melyek erősítik az állandó (de nem paranoid!) figyelmet, és a kockázatos minták észrevételét és felismerését:

- Belső monológ: mint egy könyv narrátora, folyamatosan írjuk le magunkban a környezetünket.
- „Keresd a kék”: keresni kell a kék (vagy bármilyen konkrét színt). Magának a színkeresésnek semmi köze az önvédelemhez, de annak, igen, hogy a színek észrevételéhez folyamatosan figyelni kell a környezetre. (Gyerekeknek is jó feladat.)
- Menekülőutak keresése: egy-egy helyszínre érkezés során pillantsunk végig a helyszínen, merre lehet azt a leghamarabb elhagyni.
- Te mint ragadozó: ha Te lennél egy támadó, kit támadnál meg? Keresd az utcán a „könnyű célpontokat”! Ez segíthet felismerni olyan, kockázatnövelő viselkedésmintákat, melyeket az ember önmagán nem mindig vesz észre.
- Te mint kijelölt potenciális célpont: magadat mikor, hol, hogyan támadnád meg? Gondold végig, mindennapi életedben hol és mikor vagy a legkiszolgáltatottabb, mikor a legnagyobb a kockázat (ez a két helyzet nem feltétlenül van átfedésben!).

ERŐSZAK KATEGÓRIÁI: a konfliktusos helyzetek vázlatos bemutatása.

- Szociális erőszak, gyökere a csoportdinamika, a szociokulturális közeg:
 - o Majomtánc, avagy dominanciaharc.
 - o Csoportos majomtánc, lincselés.
 - o Státuszkereső show, bizonyítás a sajátoknak.
 - o Oktatási célú testi fenyítés, a nagyobb „korrigálja” a kisebbet.
 - o Területvédelem, saját közeg védelme.
- Aszociális, ragadozó erőszak, a támadó valamit meg akar szerezni (a számára lehető legkönnyebb, legbiztosabb módon):
 - o Erőforrás ragadozó, eszköz, anyagi javak megszerzése.
 - o Folyamat ragadozó, valamit végre akar hajtani a célponton.

RAGADOZÓ ERŐSZAK: a ragadozók valamit meg akarnak szerezni, el akarnak érni, és azt a lehető legkisebb kockázattal akarják elérni. A ragadozók (részben vagy teljesen) „másítják” a kijelölt áldozatot, vagyis nem embernek, csupán prédának, erőforrásnak tekintik.

- Igazoltnak és indokolt tartják, amit tesznek.
- Nincs büntudatuk viselkedésük kapcsán.
- Nem érdekesek a büntetőjogi következmények.
- Van tapasztalatuk az erőszak világában.
- Tervük, elképzelésük van, tudatosabbak a helyzetben, mint mi.

A ragadozó mátrix szerint két szempont szerint kategorizálhatjuk a ragadozókat: mit akarnak elérni, és milyen eszközt alkalmaznak?

Fizikai erőszak, vagy azzal való fenyegetés	Erőforrás	Folyamat
	Rabló	Szatír, utcai támadó
Manipuláció fizikai fenyegetés nélkül	Csaló	„Báránbőrbe bújt farkas”

Megoldások ragadozókkal szemben:

- Legyél nehéz célpont, nehezen megközelíthető, urald a tered, légy nehezen manipulálható és irányítható!
- Tudd kijelölni a határaidat, tudj idegenekkel is határozott és elutasító lenni, még akkor is, ha látszólag nem adnak rá okot!
- Tudd, mikor kell küzdeni, előre húzd meg a határt, mi az, amit már nem engedsz meg!
- Rablással szemben az önvédelmi aktivitás a rablás kezdetéig tart. Ha már célpont vagy, legyél együttműködő (add oda, amit kér, de ne többet!) – viszont ha kiderül, hogy másról is szó van (emberrablás, erőszak, másodlagos helyszín), akkor küzdj!
- Soha ne menj a másikkal eldugott helyre, azaz másodlagos helyszínre!
- Tudj és merj kiabálni, segítséget kérni, figyelmet felhívni magadra!

SZOCIÁLIS ERŐSZAK gyökere a csoportdinamika, a szociokulturális közeg. Az ember társas lény, „az agresszió a társas kapcsolatokat, azok védelmét szolgálja. Mindig akkor lép fel, amikor a kapcsolatokat veszély fenyegetni, amikor nem sikerülnek vagy hiányoznak.” (Joachim Bauer: Az együttműködő ember). Főbb kategóriái, és jellemzőik:

- Majomtánc, avagy dominanciaharc.
 - o Ugyanaz, mint az állatoknál a hímek csatája.
 - o Komoly sérülés maximum baleset miatt fordul elő.
 - o Fix forgatókönyv, verekedési szándék nélkül is eszkalálódhat, ha bekapcsolja az agót.
 - o Megoldás: konfliktuskezelés, tranzakció-analízis („nagy kutya” stratégia), kölyökkutya-taktika, behódolás.
- Csoportos majomtánc, lincselés.
 - o Amikor több támadónak van közös célja.
 - o Az erőszak az elköteleződés és az önigazolás eszköze.
 - o Durván és gyorsan eszkalálódhat.
 - o Megoldás: menekülés.
- Státuszkereső show, bizonyítás a sajátoknak egy csoporton kívüli célpont megtámadásával.
 - o Attól függően eszkalálódhat, hogy milyen a közeg, aminek a támadó bizonyítani akar.
 - o Megoldás: konfliktuskezelés, tranzakció-analízis, kölyökkutya-taktika, behódolás.

- Oktatási célú testi fenyegetés, a nagyobb „korrigálja” a kisebbet, vagyis a hierarchiában feljebb lévő a támadó, és mindig a lejjebb lévővel szemben.
 - o Korlátozottan eszkalálódhat.
 - o Megoldás: konfliktuskezelés.
- Területvédelem, saját közeg védelme.
 - o Szociális erőszak kategóriája, de alkalmaz ragadozó technikákat.
 - o Megoldás: menekülés.

RAGADOZÓ STRATÉGIÁK: MANIPULÁCIÓ, BEHÁLÓZÁS, amikor a ragadozó nem akar (legalábbis egyelőre) fizikai kényszert alkalmazni. Szexuális ragadozó esetén célja kiépíteni egy olyan érzelmi kiszolgáltatott helyzetet, fokozottabb esetben függőségi viszonyt, ahol titoktartással tudja elérni célját. A csalók az ember bizalmát és együttműködési kényszerét használják ki.

Manipuláció elemei:

- kedvesség,
- túl sok információ,
- 'nem'-süketség,
- beskatulyázás,
- adóssá tétel,
- erőltetett társulás,
- kényszerű ígéret.

Behálózás elemei:

- Folyamatos kapcsolat
- Kezdeményezés, erőltetés
- Személyes kontaktus
- Ajándékok, pénz
- Kényszerű szívesség
- Pornográf tartalom
- Szexuális téma
- Testi kontaktus
- Kapcsolat a szülővel

RAGADOZÓ STRATÉGIÁK: 4D, avagy annak módszere, hogy az erőszakot alkalmazó ragadozó hogyan próbálja pozicionálni magát úgy, hogy az ő akciója során esélyed sem legyen védekezni, ellenállni.

- Dialogue, avagy interjúztatás, megszólít azért, hogy lássa a reakcióidat, milyen célpont lennél?
- Deception, avagy megtévesztés, úgy tesz, mintha nem a támadás lenne a célja, vagyis nem ad okot arra, hogy elutasító és agresszív legyél vele, hisz csak cigit, tüzet, útbaigazítást kér...
- Distraction, avagy figyelemelterelés, próbál rávenni, valamire, amivel egy pillanatra nem rád figyel, hogy az utolsó centimétereket is leküzdhesse.
- Destruction, avagy rombolás, egy elsőprő támadással (pofon, ütés, ordítás az arcba) megpróbálja megtörni a potenciális ellenállásod utolsó szikráját is.

JÁRÓKELŐ-HATÁS, BEAVATKOZÁS: avagy miért nem segítenek az emberek, hogyan növelhetjük aktivitás esélyét?

- Felelősség bizonytalan: biztos nekem kell segíteni?
- Kompetencia bizonytalan: valaki más biztos alkalmasabb?

- Információ bizonytalan: tényleg segítség kell neki?
- Önvédelem: ott baj van, itt biztonságban vagyok.
- Létszám és passzivitás aránya egyenesen arányos: ennyi ember közt biztos segít majd más.
- Konkrét üzenet kell!
 - o Kitől... (ha van ember a látókörben: „Maga ott a kék kabátban!”)
 - o ...mit... („Kérem, hívja a mentőket!”)
 - o ...miért. („Ez az ember összeesett, és nem reagál!”)
 - o Az összes lehetséges aspektust kommunikáljuk, ha tudjuk. Ha nem tudunk kitől segítséget kérni, nem látunk senkit, akkor is kiabáljuk, hogy 'mit' és 'miért' kérünk: „*Segítség, valaki* hívja a rendőröket, mert késsel fenyegetnek!”

Beavatkozás, amikor mi akarunk segíteni!

- Mérlegelni kell, mert a segítségnyújtásnak lehetnek egészségügyi, pszichikai és jogi következményei ránk nézve is!
- Kérdezd meg, kell-e segítség, mielőtt beavatkozol!
- Nem csak tettelesen segíthetsz:
 - o hívhatsz Te is segítséget telefonon,
 - o jelezheted a helyszínen lévő illetékesnek a bajt,
 - o mobiltelefonnal bizonyítékot gyárthatsz,
 - o ha már megtörtént a baj, támogatathatod a célpontot.

Ajánlott YouTube videó

- Önvédelmi Műhely csatorna: *Segítség és tétlenség a bajban - mit tehetünk? (A járókelő-hatás)*

OTTHONVÉDELEM: önálló elemzés, saját otthonodba hol, hogyan törnél be? Hol vannak a kockázatok? Mit tudsz tenni a biztonságért, és mit tettél a biztonságért?

- Általános példák, irányelvek:
 - o 90 cm-nél alacsonyabb bokrok, 180 cm fölé felnyírt fák (láthatóság),
 - o kavicsos út (hanghatás),
 - o erős ajtók, zárok,
 - o zárok, lakatok alkalmazása.

MENEKÜLÉS: mi a menekülés igazi célja? Nem az, hogy legyőzzük az akadályokat, hanem hogy kikerüljünk az szituációból. Ennek része lehet az akadályok kezelése, de a figyelem nem ragadhat le ott, és nem csak legyőzni lehet azokat, hanem kikerülni, elkerülni, áttörni rajtuk.

- Kockázatok: tömegpánik, eltaposás, rossz irányba menekülés...
- Gyakorlati feladat egyéni és páros menekülés bemutatás.
- Menekítés technikai YouTube videó:
 - o practicalkatabunkai csatorna: *Protecting Others: A Forgotten Part of SELF-Defence*

ÖNVÉDELMI OKTATÁS FONTOS SZEMPONTJAI: kulcsfogalmak, melyeket említeni és kifejteni kell:

- részképesség-fejlesztés (és edzésmátrix),
- progresszió, fokozatosság elve,
- oktatási kockázatok és megelőzésük, illetve kezelésük,
 - o traumatizálás,

- retraumatizálás,
 - résztvevő erősítése helyett gyengítés és félelemkeltés,
- hitelesség és forráskritika,
- tudatos szóhasználat: áldozat helyett célpont (ha még nem történt baj), vagy túlélő (ha már megtörtént),
- esetfeldolgozás ismerőssel:
 - „azt kellett volna tenni” helyett „ilyen helyzetben azt lehet még tenni”,
 - jó döntések, tettek erősítése,
 - annak tudatosítása, hogy egy sikeres önvédelmi megoldás nem feltétlenül jár sikerélménnyel – lehet, hogy mindent jól csinált, nem lett baj, mégis kevésnek érzi.
 - (Ha egy önvédelmi helyzet sikerélménnyel jár, akkor ott valahol az ego is közrejátszik.)



Melléklet III.

Önvédelmi gyakorlat

KERÍTÉS: potenciálisan önvédelmi helyzetekben a távolság tudatos kezelése, és egy váratlan támadást megnehezítő tényezők alkalmazása. „Képzeld azt, hogy egy ház vagy! Ezt a házat körbeveszi egy kerítés. Ha valakit nem akarsz beengedni a kerítésen, nem kell.” Lehetőségek:

- kitéréssel,
- tér- és eszközhasználat (utcabútor, autó, kézbevehető eszközök),
- kezek magunk előtt tartásával (semleges, vagy látszólag defenzív tartásban),
- személyes tér biztosításával (akár szóbeli jelzéssel is).

NEM! Kommunikációs gyakorlat, ötféle „mini szituációs helyzettel”, párban:

- (Nem! 3.) Szimmetrikus: „Nem, hagyjál békén!” oda-vissza, egyre hangosabban, egyre határozottabban, agresszívebben, testbeszéddel (de tilos az érintés!).
- (Nem! 4.) Aszimmetrikus 1: „Nem, hagyjál békén!” oda-vissza, de csak az egyik egyre hangosabb és agresszívebb, a másiknak ebben a helyzetben is nyugodtan (de határozottan) kell beszélnie.
- (Nem! 5.) Aszimmetrikus 2: támadó fél változó stílusban (kedvesen, határozottan, mérgesen, viccelődve...) mondja, hogy „De igen, gyere/csináld!”, a gyakorló fél pedig folyamatosan elutasítja.

SZITUÁCIÓS NEM: a gyakorló félnek különböző szerepjátszó szituációs gyakorlatban kell határozottan asszertívnak és következetesen elutasítónak lenni a „nyomulóval” szemben.

PONTÜTŐ 4 TÁMADÁS: a 4 alap pusztakezes önvédelmi támadás teljes erejű bemutatása (1-5-1 piramis, mindkét kézzel):

- nyitott tenyeres,
- kalapácsököl,
- könyök,
- térd.

PLEKNI VÉDÉS: a kezünk magunk előtt tartásával (kerítés-koncepció) a támadóval szemben állunk, akinek a váratlanul megindított támadásait kell védenünk fejük, arcunk takarásával (fejvédő a védekezőn és kesztyű a támadón kötelező).

VAKON INGER: a gyakorló becsukott szemmel áll, és amint érkezik egy erős inger (lökés, csípős tenyeres) tájékozódnia kell térben, és ha látja a pontütő kesztyűt, támadnia kell.

VAKON SZABADULÁS: a gyakorló becsukott szemmel áll, és a támadó különféle módokon rögzíti, fogja le, korlátozza a mozgását, ebből kell szabadulnia birkózó technikákkal, és kontrollált önvédelmi megoldásokkal.

HUMÁN MEGOLDÁSOK: különféle önvédelmi helyzetek megoldása, ahol az is cél, hogy az kockázatot jelentő másik fél épségére vigyázzunk.

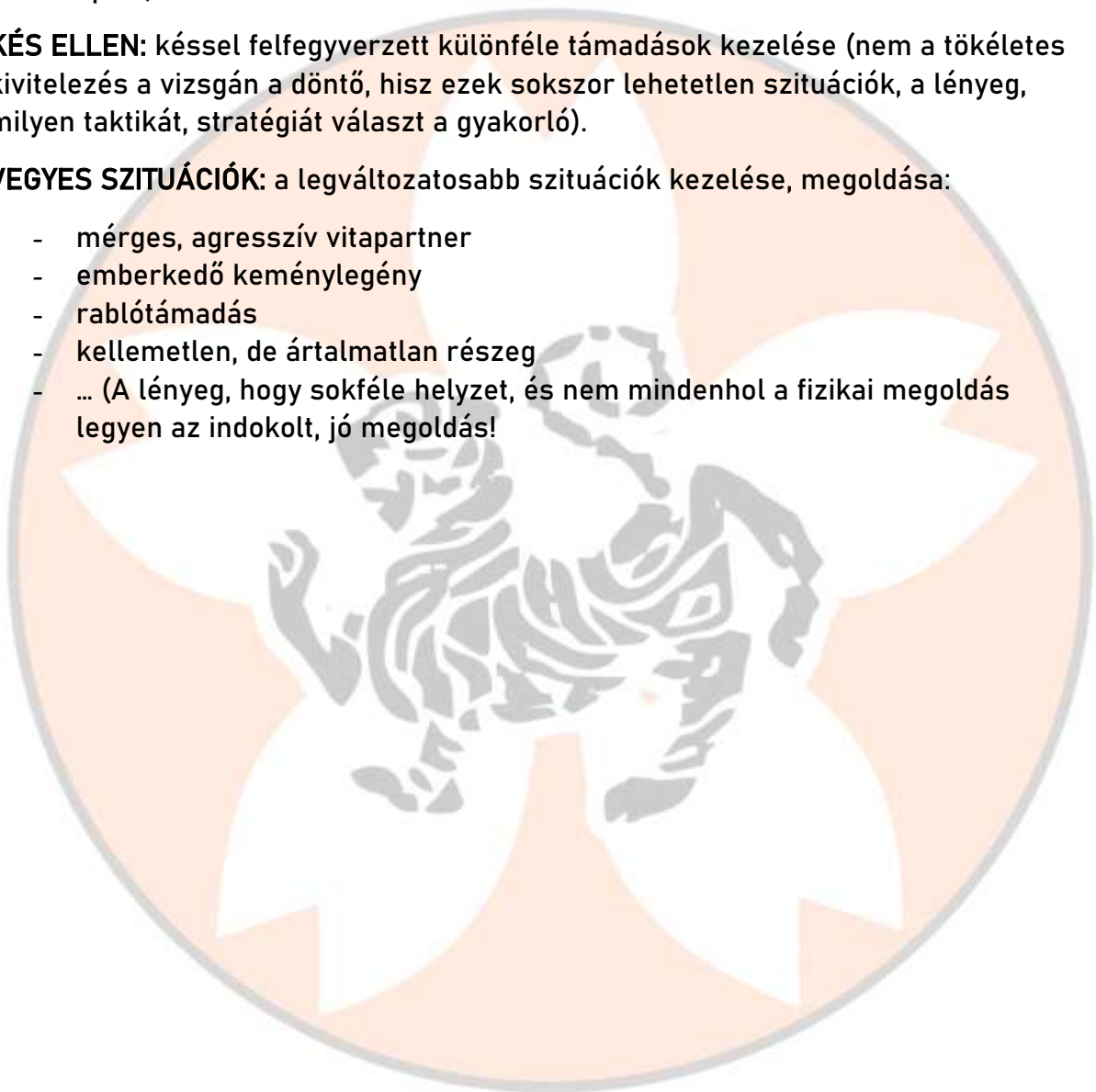
PONTÜTŐ-FÖLD-PONTÜTŐ: a gyakorló fél a pontütőt támadja, miközben egy harmadik fél időnként földreviszi. Ebből biztonságos módon, a helyzetből „kiverekedve” fel kell állnia, és folytatnia a pontütő támadását.

2 ELLENFÉL: két ellenfél elleni küzdelem, szituációk: vállérintő játék, két támadó (önvédelmi), egy támadó egy későbbi csatlakozóval (önvédelmi), szabadküzdelem (küzdősport).

KÉS ELLEN: késsel felfegyverzett különféle támadások kezelése (nem a tökéletes kivitelezés a vizsgán a döntő, hisz ezek sokszor lehetetlen szituációk, a lényeg, milyen taktikát, stratégiát választ a gyakorló).

VEGYES SZITUÁCIÓK: a legváltozatosabb szituációk kezelése, megoldása:

- mérges, agresszív vitapartner
- emberkedő keménylegény
- rablótámadás
- kellemetlen, de ártalmatlan részeg
- ... (A lényeg, hogy sokféle helyzet, és nem mindenhol a fizikai megoldás legyen az indokolt, jó megoldás!



Melléklet IV.
Sakura karate elméleti vizsgaanyag

1. Számolj el tízig! *Fonetikusan: ics, ni, szan, sí, gó, rok, szics, hacs, kjú, dzsú.*

2. Mit jelent?

- | | |
|--|---|
| - Yoi (<i>jó</i>) – felkészülni | - Mawate – helyben fordulj |
| - Hajime (<i>hadzsime</i>) – rajta | - Hantai (<i>hanta</i>) – másik oldal |
| - Kamaete (<i>kamajte</i>) – vedd fel a pozíciót | - Sagaru (<i>szagaru</i>) – hátrafele |
| - Yame (<i>jame</i>) – állj | - Maeni (<i>majni</i>) – előre felé |
| - Yasume (<i>jaszime</i>) – pihenj | |

3. Mit jelent?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| - Seiza – japán ülés (térdelő ülés) | - Otagai ni rei – egymásnak köszönj |
| - Mokuso (<i>mókszó</i>) – meditáció | - Sensei – tanár, mester |
| - Osu (oss) – köszönés | - Senpai – nem dan fokozatú edző |
| - Shomen ni rei – előre köszönj | - Karateka – karate sportoló |
| - Sensei ni rei – mesternek, tanárnak köszönj | |

4. Hogyan nevezzük a karatében a test övezeteit?

- Gedan – alsó szint, övtől lefele
- Chudan – törzs, (jellemzően has, gyomorszáj)
- Jodan – fej (jellemzően áll)

5. Milyen alapvető mozdulatokra osztható a karate?

- Kéztechnikák: ütések, védek, csapások, szúrások, feszítések, rögzítések
- Lábtechnikák: rúgások, taposások, állások, lépések, csusszanások

6. Sorold fel az állásokat!

- | | |
|---|---------------------------------|
| - Shizentai – természetes állás | - Kokutsu dachi – védőállás |
| - Heiko/Yoy dachi – párhuzamos állás | - Kiba dachi – lovaglőállás |
| - Musubi dachi – üdvözlő állás | - Siko/sumo dachi – sumo állás |
| - Heisoku dachi – vigyázzállás | - Hachiji dachi – nyolcas-állás |
| - Zenkutsu dachi – támadóállás, kitörés | |

7. Sorolj fel alapvető karate védőtechnikákat!

- | | |
|--|-------------------------------|
| - Gedan barai – alsó söprés, alsó véde | - Soto (ude) uke – külső véde |
| - Age uke – fejevéde, felső véde | - Shuto uke – kézel-véde |
| - Uchi (ude) uke – belső véde | |

8. Sorolj fel rúgásokat!

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| - Mae-geri – egyenes rúgás | - Yoko-geri – oldalra rúgás |
| - Mawashi-geri – köríves rúgás | - Ushiro-geri – hátra rúgás |

9. Sorolj fel ütéseket!

- Oi tsuki – ütés elöl lévő kézzel
- Gyaku tsuki – ütés hátsó kézzel

10. Milyen gyakorlási területei vannak a karaténak?

- kihon – alaptechnikák
- kata – formagyakorlat
- kumite – küzdelem

11. Mit jelent szó szerint és értelem szerint a „karate” kifejezés?

- Szó szerint „üres kéz”, értelem szerint fegyver nélküli küzdőmód, ahol a karatéka saját testét használja fegyvernek.

12. Mi a karate gyakorlásának három fő célja?

- Testnevelés, önvédelem, versenysport.

13. Ki volt a karate megalapítója, és mikor élt?

- Funakoshi Gichin, 1868 (1870?) – 1957

14. Honnan származik a karate?

- A Japántól délre lévő Okinawa szigetéről.

15. Mi a shotokan karate jelképe?

- A felkelő nap (vörös korong) és a shotokan tigris.

16. Miből alakult ki a karate?

- Az indiai waira musthi, a kínai (véltetően fehér daru) kung fu és az okinawai okinawate, tode rendszerekből.

17. Honnan kapta nevét a Shotokan karate stílus?

- Funakoshi mester edzőterméről, amit Shoto kan-nak hívtak (magyarul a hajladoszó fenyő csarnoka), Funakoshi költői álneve (Shoto) után. A mester verseit ezen a néven írta.

18. Mit jelent a „budo” kifejezés?

- A tradicionális japán küzdőművészetek összefoglaló neve.

19. Mi a neve a Funakoshi mester által alapított stíluszövetségnek?

- Japán Karate Szövetség (JKA)

20. Sorold fel a ruhád (karate gi) részeit!

- Kimono – kabát
- Shitabaki – nadrág
- Obi – öv

21. Nevezz meg más japán budo ágazatokat!

- Judo, iaido, kendo, aikido, jujistu, sumo, kyudo.

22. Sorold fel más keleti, japánon kívüli küzdőművészeteket!

- Kung fu (Kína), thai bokszt (Thaiföld), vietvodao (Vietnam), teakwondo (Korea), hakido (Korea).

23. Sorold fel a test részeit japánul!

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - Atama – fej | - Empi/hiji – könyök |
| - Ude – kar | - Yubi – ujj |
| - Te-kubi – csukló | - Kubi – nyak |
| - Te – kéz | - Ago – áll |
| - Hiza – térd | - Kata/seoi – váll |
| - Ashi – láb | - Hara – has |
| - Ashi-kubi – boka | - Mata – comb |
| - Tai – test | - Mimi – fül |

24. Sorold fel a színeket japánul!

- | | |
|---------------------|------------------|
| - Fehér – shiro | - Zöld – midori |
| - Piros – aka | - Kék – aori/ao |
| - Sárga – kiiro | - Barna – chairo |
| - Narancs – daidaro | - Fekete – kuro |

25. Mondj el egy haiku-t egy japán költőtől!

