



Magyar Fudokan
Karate Szövetség
HIVATALOS
Vizsgaszabályzat
Fehér övtől a FEKETE övig



VIZSGAKÉRDÉSEK

1. A karate meghatározása.

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

2. Mit jelent a karate és mire utal ez?

Üres kezét 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 legelterjedtebb 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 "hullámzó 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;

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 karatéban?

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: "holdfényyszerű 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 magasán tartott súlypont tesz képessé 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 yuko, wazari, ippon?

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

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

végrehajtása; az ellenfél hátára pontszerző technika végrehajtása.

Yuko: 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 versenybírókat, 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, helyváltásra 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. Függs 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 védekező vagy sorozattámadás közben cselezéskor, vagy az ellenfél meglepődésének, elbizonytalanodásának, megijedésének vagy önbizalomvesztésének pillanatában (waza-o hodokosu-koki).

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, 10 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, akarat erő – 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 írásjegye a „Kara” az „üresség” az a kifejezés, ami a Zen-buddhizmus legfontosabb fogalma. Az jelenti „üres” lenni, előítéletektől mentesen úgy tekinti 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 filozófiát, 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 hullámzását” 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).

Ezt a stílust Chojun Miyagi teremtette meg. Lassú és erős, heves izomfeszítések jellemzik a mozdulatokat. A Goju Ryu intenzív fizikai edzéseket igényel.

Az idők folyamán ez a stílus változott a legkevésbé, megőrizve sok eredeti sajátosságot.

- *Shito Ryu* – két ideogramma, amelyek két mester Itosu (Shurite) és Higaona

(Nahate), nevét őrzik. E stílus megteremtője Kenwa Mabuni, aki a művészetét e két nagy mestertől tanulta. Könnyed és elegáns mozdulatok jellemzik, amelyekben kiemelik az izmok erős feszességét: továbbá a test súlypontja magasan van elhelyezve (magas pozíciók).

