




0	1	ichi	EGY	0/1: Mi a sportegyesület neve, ahol karatézol? Budai XI Sportegyesület 0/2: Hogy hívják az edződet? 0/3: Milyen karatestilust tanulsz? shotokan-fudokan
	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	
GY1 I	11	tsuki	ÜTÉS	GY1/1: Mi a karate meghatározása. Okinawából és Japánból származó küzdőművészet. Ütések, rúgások és azok elhárítására szolgáló védekek rendszere GY1/2: Sorold fel az övfokozatokat és a hozzá tartozó övszíneket! <i>Tanuló fokozatok:</i> 10. kyu: fehér öv csík nélkül, 9.kyu: fehér öv 1-4 csíkkal, 8.kyu: citromsárga öv 1-4 csíkkal, 7.kyu: narancssárga öv 1-4 csíkkal, 6.kyu: zöld öv 1-2 csíkkal, 5. és 4. kyu: kék öv, 3.,2.,1. kyu barna öv (senpai) <i>Mester fokozatok:</i> fekete öv 1.-2. dan (senpai), fekete öv 3.-4. dan (sensei), fekete öv 5.-9. dan (shihan), piros öv 10.dan (csak a stílusvezető lehet, shinam, soke) GY1/3: Ki a modern karate megteremtője? Gichin Funakoshi (1868-1957).
	12	hidari	BAL	
	13	JIME, HAJIME	RAJTA	
	14	keri, geri	RÚGÁS	
	15	kiai	HARCI KIÁLTÁS	
	16	migi	JOBB	
	17	rei	FELSZÓLÍTÁS KÖSZÖNÉSRE	
	18	yame	ÁLLJ	
	19	yasume	PIHENJ	
	20	yoi	FIGYELJ, KÉSZÜLJ	
GY2 II	21	gyaku	ELLENTÉTES	GY2/1: Mi a karate öt fő eleme, amelyekkel rendelkeznie kell a karatéknak? Jellem, Tisztelet, Szorgalom, Önuralom, Akaraterő GY2/2: Mi a KIHON? Az egyes karate technikák olyan gyakorlási módja, amikor egy adott mozdulatot folyamatában vagy bontott formában mozdulatrészként vagy összekötve más technikákkal mozdulatsorozatként egymás után többször ismétlünk. GY2/3: Mi a KATA? Előre megírt, meghatározott mozdulatsorok által előadott harc képzeletbeli ellenfelekkel szemben. GY2/4: Mi a KUMITE? Kötött vagy szabad formájú küzdelem egy vagy több ellenfél ellen.
	22	chudan	KÖZÉPSŐ RÉSZ	
	23	hantai	ELLENKEZŐ OLDAL	
	24	gedan	ALSÓ RÉSZ	
	25	jodan	FELSŐ RÉSZ	
	26	kamae	KÜZDŐ TARTÁS	
	27	kata	FORMAGYAKORLAT, VÁLL	
	28	oi	AZONOS OLDALI	
	29	kihon	ALAPGYAKORLAT	
	30	kumite	KÜZDELEM	

GY3 	31	kokutsu	VÉDEKEZŐ ÁLLÁS	GY3/1: Nevezd meg a BUDAI XI SE vezetőedzőjét, csoportvezető edzőit! <u>Vezetőedző:</u> <i>Shihan Dr. Nánai Ferenc</i> , a hazai Fudokan szövetség elnöke, <i>Pudner Balázs sensei:</i> WKF nemzetközi bíró - Diósd; <i>Hajdú László sensei</i> - Budapest; <i>Kis Tímea sensei</i> - Százhalombatta; <i>Mátyás Gergely sensei</i> - Budapest; <i>Nagy László senpai</i> - Káloz GY3/2: Mi az övfokozat? Jutalom az elvégzett munkáért, serkentés a további munkára. A technikai és szellemi szint jelölése. GY3/3: 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") GY3/4: Mi a karate célja? "A karate célja nem a győzelem, hanem a gyakorlatok tökéletesítése és a jellem fejlesztése" (G. Funakoshi)
	32	ashi	LÁB	
	33	dachi	ÁLLÁS	
	34	kiba	OLDALSÓ, LOVAGLÓ	
	35	mae	ELŐRE	
	36	mawashi	KÖRIVES	
	37	mawate	FORDULJ	
	38	sagaru	HÁTRA, VISSZA	
	39	kizami	TÁMADÓ OLDALI, RÖVID	
	40	zenkutsu	TÁMADÓ ÁLLÁS	
GY4 	41	age	EMELŐ	GY4/1: 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) GY4/2: 2: 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. GY4/3: 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. GY4/4: Melyek a Shotokan és Fudokan stílus jelképei? <u>Shotokan:</u> a felkelő nap és a tigris; <u>Fudokan:</u> a sas
	42	seiken	ÜTŐFELÜLET, ÖKÖL-BÜTYÖK	
	43	sempai	ELSŐ TANÍTVÁNY, RANGIDŐS	
	44	sensei	TANÁR	
	45	shihan	MESTER	
	46	barai	SÖPRÉS	
	47	soto	KÜLSŐ	
	48	uke	VÉDŐ, VÉDÉS	
	49	shuto	KÉZ ÉL	
	50	uchi	BELSŐ	
GY5 	51	aka	PIROS	GY5/1: Mit jelent a FUDOKAN? Stabil alapok háza GY5/2: Ki és mikor alapította a Nemzetközi Fudokan Szervezetet? A nemzetközi Fudokan szövetséget - / ITFKF / - Shinam Dr Ilija Jorga alapította meg 1980-ban-Belgrádban GY5/3: Melyek a karate mozgások fő csoportjai? Kihon - alapiskola, Kata - formagyakorlat, Kumite - küzdelem, Tameshiwari - töréstechika GY5/4: Mik a karate technikák fő csoportjai? Ütések, védekek, csapások, söprések, rúgások, esések, állások.
	52	ao	KÉK	
	53	TATAMI	KÜZDŐSZŐNYEG	
	54	shiai	KÜZDŐTÉR	
	55	ippon	EGY PONT	
	56	tsukoku	FIGYELMEZTETNI	
	57	jogai	KILÉPÉS	
	58	hantei	DÖNTÉS	
	59	tsuzukete	TOVÁBB	
	60	kachi	GYŐZNI	

GY6 II	61	hikiwake	DÖNTETLEN	GY6/1: Melyek a kötött formájú páros gyakorlatok? Gohon-ippón -, sanbon-ippón -, kihon-ippón kumite GY6/2: Melyek a szabad formájú páros gyakorlatok? Jiyu-ippón -, jiyu -, shiai kumite. GY6/3: Milyen szabályrendszerekben versenyzik a BUDAI XI SE? WKF, Ippón Shobu GY6/4: Sorold fel az IPPON SHOBU és a WKF szabályrendszerben használt pontok és büntetések neveit! <u>Ippón shobu:</u> ippón-egy pont, waza-ari-fél pont, chui-intés, jogai-kilépés, hansoku-leléptetés, keikoku-figyelmeztetés; <u>WKF:</u> yuko-egy pont, waza-ari-két pont, ippón-három pont, chukoku-figyelmeztetés, keikoku-intés, hansoku chui-intés és figyelmeztetés leléptetés-re, hansoku-leléptetés, shikaku-leléptetés kizárással, senshu-első találatért járó előny
	62	ura	FORDÍTOTT OLDAL	
	63	ushiro	HÁTRA, VISSZA	
	64	kiken	FELADNI	
	65	ude	ALKAR	
	66	chui	INTÉS	
	67	hansoku	INTÉS, LELÉPTETÉS	
	68	yoko	OLDALSÓ	
	69	seiza	ÜLÉS	
	70	keikoku	INTÉS	
GY7 III	71	tokui	KEDVENC	GY7/1: Sorold fel a pont megítélésének feltételeit! Jó forma; sportszerű viselkedés , erős végrehajtás; zanshin; helyes időzítés; jó távolság, kiai GY7/2: Mikor ítéltető a WKF kumitében yuko, waza-ari és ippón? <u>Ippón:</u> jodan rúgás; dobás, ill. ashi barai (lábsöprés) után földre került ellenfélen pontszerző technika végrehajtása. <u>Waza-ari:</u> chudan geri <u>Yuko:</u> jodan- chudan tsuki, uchi; GY7/3: Ismertesd a WKF szabályrendszer főbb bírói kéz- és zászlójelzéseit! <u>Kézjelzések:</u> mérkőzést kezd meg, yame, folytasd a küzdelmet, ippón, waza-ari, yuko, senshu, chukoku 1, chukoku 2, jogai, keikoku, hansoku chui, hansoku, shikaku, kontakt, mubobi (védekezés hiánya), aka-ao győz, döntetlen, torimasen <u>Zászlójelzések:</u> yuko, waza-ari, ippón, jogai, chukoku 1, chukoku 2
	72	te	KÉZ	
	73	kyu	TANULÓ FOKOZAT	
	74	hara	HAS	
	75	dan	MESTERFOKOZAT	
	76	gohon	ÖTSZÖR	
	77	BUNKAI	ÉRTELMEZÉS, BONTÁS	
	78	keage	LENDÍTÉS	
	79	kekomi	TOLNI	
	80	obi	ÖV	
GY8 IIII	81	kara	ÜRES	GY8/1: Mi a "kiai" szerepe a karatében? A kiai rövid, a kime pillanatában az izomzat összerándulása következtében keletkezett, a kipurított 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. GY8/2: 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. GY8/3: Honnan került a karate Japánba? India - Kína - Okinawa - Japán
	82	randori	GYAKORLÓ HARC	
	83	zanshin	TÖKÉLETES BEFEJEZÉS	
	84	seiretsu	SORAKOZÓ	
	85	shikkaku	LELÉPTETÉSSEL KIZÁRNI	
	86	kime	ERŐ-ÖSSZPONTOSÍTÁS	
	87	shiko	NÉGYSZÖG	
	88	koshi	TALPPÁRNA	
	89	tetsui	KALAPÁCSÓKÖL	
	90	haisoku	RÜSZT	

GY9 I	91	haito	BELSŐ KÉZ ÉL	<p>GY9/1: Sorold fel a BUXI történelmének legeredményesebb versenyzőit és eredményeit!</p> <p>GY9/2: 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.</p> <p>GY9/3: 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</p>
	92	nagashi	ELVEZETNI	
	93	nihon	KÉTSZER	
	94	hiza	TÉRD	
	95	sambon	HÁROMSZOR	
	96	uraken	ÖKÖLHÁT	
	97	gi	KARATE RUHA	
	98	hiki	VISSZAHÚZÓ	
	99	aiuchi	EGYÜTTES TALÁLAT	
	100	fukoshin	BIRÓ	
GY10 II	101	shiro	FEHÉR	<p>GY10/1: Sorold fel és jellemezd röviden a FUDOKAN versenyszámaikat! WKF kumite, WKF kata, Ippon shobu kumite, Tradicionális kata, Kobudo - fegyveres kata, Ko go kumite - három-három támadási lehetőség, Enbu - előre megkoreografált küzdelem, Fuku go - egy kör kata (KITE) - egy kör kumite (mindig katával kezdődik és kumitével fejeződik be), Open kumite .</p> <p>GY10/2: Mi a "zanshin" és mi a szerepe a karatéban? 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.</p>
	102	ken	ÖKÖL	
	103	kakato	SAROK	
	104	jyu	SZABAD	
	105	morote	MINDKÉT KÉZ	
	106	torimas	ELISMERNI	
	107	dojo	EDZŐTEREM	
	108	osu,oss	KÖSZÖNÖM, BOCSÁ- NAT	
	109	waza	TECHNIKA	
	110	nukite	UJJHEGY	
GY11 III	111	do	ÚT	<p>GY11/1: Sorold fel a katák fajtáit példákkal! <u>Tanuló katák:</u> Taikyoku 1-6, Heian 1-5; <u>Haladó katák:</u> Bassai dai, Kanku dai, Tekki 1; Taiji 1-3, Heian Oikumi, <u>Mester katák:</u> 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.</p> <p>GY11/2: 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.</p>
	112	tori	TÁMADÓ	
	113	ren	KETTŐZÖTT	
	114	arigato	KÖSZÖNÖM	
	115	shomen, maini	ELŐRE	
	116	suri	CSUSSZANÁS	
	117	ato	HÁTRA, VISSZA	
	118	tate	FÜGGŐLEGES, FEL	
	119	otoshi	LEFELÉ	
	120	sukui	MÉRÍTENI	

GY12 III	121	sokutei	TALP	<p>GY12/1: 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.</p> <p>GY12/2: Mi volt Funakoshi mester sírfelirata, hogyan magyarázható ez? "Karate ni sente nasi" - A karatéka sohasem támad először. A karatében nincs előnye a támadónak.</p> <p>GY12/3: 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.</p>
	122	sokuto	LÁB ÉL	
	123	haishu	KÉZHÁT	
	124	tobi	UGRÁS	
	125	juji	KERESZT	
	126	kosa	KERESZTEZETT	
	127	otegai	AZONOS RANGÚ	
	128	koken	CSUKLÓ	
	129	sabaki	KITÉRÉS	
	130	empi	KÖNYÖK, FECSKE	
GY13 I	131	make	VESZTENI	<p>GY13/1: Mi a bunkai és mi a szerepe a karatében? <i>Jelentése:</i> ÉRTELMEZÉS, BONTÁS A kihon és a formagyakorlatok egyes mozdulatainak, részeinek valós ellenfélen történő alkalmazása, bemutatása. <i>Szerepe:</i> Megmutatja, hogy a karatét gyakorló tisztában van-e a technikák, mozdulatok jelentésével és képes-e valós támadás esetén hatékonyan alkalmazni azokat. Jellegzetessége, hogy az irányok, időzítés, egyes mozdulati sorrendek (pl. kétkezes technikák esetén) és koreográfia csak részben kötöttek, így a bunkai lehetővé teszi az egyes elemek változatos kivitelezését, ezzel javítja a kreativitást, felismerhetőbbé, átláthatóbbá teszi más mozdulatelemek, kombinációk alkalmazási lehetőségeit, valamint hatékonyabb harcossá teheti a gyakorlót azáltal, hogy a gyakorlás során megismeri saját technikai és fizikai korlátait a különböző ellenfelek tükrében.</p> <p>GY13/2: Mi a jelentősége a tudat és akarat egységének a küzdelemben? Az ellenfél mozdulatainak és szándékainak felismerése és helyes értelmezése után csak megfelelő küzdőszellellemmel végrehajtott technika eredményez hatásos akciót. A cselekvési akarat az a döntő tényező, amely az ismereteket tettekre váltja, a képességeket aktivizálja.</p>
	132	mokuso	MEDÍTÁCIÓ	
	133	shugo	GYÜLEKEZNI	
	134	kaeshi	ELLENTÁMADÁS	
	135	embusen	KATAVONAL	
	136	encho sen	HOSSZABBÍTÁS	
	137	shitei	KÖTELEZŐ	
	138	aida	KÖZÉPRE	
	139	atama	FEJ	
	140	dohai	FÖLÉ RENDELT	
GY14 II	141	hai	IGEN	<p>GY14/1: 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 koncentrálását 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.</p> <p>GY14/2: Mi az erő-ellenelő 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.</p>
	142	heiko	PÁRHUZAMOS	
	143	ije	NEM	
	144	kento	ÖKLÖN FEKVŐTÁMASZ	
	145	kohai	ALÁRENDELT	
	146	kubi	IZÜLET	
	147	maai	TÁVOLSÁG	
	148	me	SZEM	
	149	ryu	ISKOLA	
	150	budo	KÜZDŐMŰVÉSZET	

5.kyu I	151	shinden	SZENTÉLY	<p>5KYU/1: Mi a "Mizu no kokoro"? A karate pszichikai alapelveinek egyike. Jelentése: "vítükörszerű 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 gondolatával, nem tudjuk megfelelően érzékelni az ellenfél szándékait. Nem érzékeljük megfelelő időben az ellenfél akcióját, támadását, nem tudjuk kivédeni azt, ill. megelőzni.</p> <p>5KYU/2: 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.</p> <p>5KYU/3: 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.</p>
	152	sho	TENYÉR,KICSI	
	153	shoman	OLTÁR	
	154	tanden	ALHAS	
	155	tameshiwari	TÖRÉSTECHNIKA	
	156	kiritsu	FELÁLLNI	
	157	osae	LENYOMÁS	
	158	awazate	EGYÜTTES	
	159	renroku	KOMBINÁCIÓ	
160	kotai	PARTNER CSERE		
4.kyu II	161	han	FÉL	<p>4KYU/1: 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</p> <p>4KYU/2: Mi az "ichibyoshi"? Ez a bármilyen előkészítő mozdulat nélküli, egy lélegzettel való támadás.</p> <p>4KYU/3: 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</p> <p>4KYU/4: 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.</p>
	162	aisatsu	SORAKOZÓ	
	163	guruma	KÖR	
	164	supidan	GYORSAN	
	165	yukkuri	LAZÁN	
	166	sai	VILLA	
	167	chakugan	FIGYELEM- ÖSSZPONTOSÍTÁS	
	168	yotemi	KIVÁLASZTOTT	
	169	mienai	NEM LÁTTAM	
	170	GASSHUKU	EDZŐTÁBOR	

3.kyu I	171	SHITEN	VIZSGA	<p>3KYU/1: 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 létrejöttkor azonnal, habozás nélkül kell támadni.</p> <p>3KYU/2: 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).</p> <p>3KYU/3: 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.</p>
	172	undo	BEMELEGÍTÉS	
	173	wakarimas	ÉRTENI	
	174	hiraken	SÁRKÁNY KÉZ	
	175	zen	BUDDHISTA FILOZÓFIA	
	176	aite	PARTNER	
	177	chikara	ERŐVEL	
	178	saigo	UTOLSÓ	
	179	hanmi	FÉLOLDALAS	
	180	hasami	OLLÓ	
2.kyu II	181	iaido	KARDRÁNTÁS ÚTJA	<p>2KYU/1: Mi az erőkoncentráció szerepe a karatéban? 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 karatéban 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 karatéban 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.</p> <p>2KYU/2: 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 védekező vagy sorozattámadás közben cselezéskor, vagy az ellenfél meglepődésének, elbizonytalanodásának, megijedésének vagy önbizalomvesztésének pillanatában (waza-o hodokosu-koki).</p>
	182	ii	JÓ	
	183	judo	A LÁGY ÚT	
	184	kaisho	NYITOTT KÉZ	
	185	kendo	A KARD ÚTJA	
	186	ki	SZELLEM ERŐ	
	187	zazen	ÜLÉS	
	188	kyudo	AZ ÍJÁSZAT ÚTJA	
	189	jiku	TARTÓ	
	190	makiwara	ÜTŐFA	

1.kyu
III

191	chi mei	HALÁLÓS TALÁLAT	<p>1KYU/1: 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.</p> <p>1KYU/2: .Ismerd az ippon-shobu kumite zászlójeleit! Ippon, waza-ari, jogai, hansoku, shikaku, mienai, keikoku, hikuwake, kachi, torimasen.</p> <p>1KYU/3: Ismerd az alábbi ippon-shobu versenybírói kifejezéseket! A mérkőzést kezd meg, 30 mp van hátra, állj, küzdj tovább, küzdj tovább, bírák hozzám, döntés, döntetlen, hosszabbítás, új mérkőzés, nem ismerem el, leléptetés. 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.</p> <p>1KYU/4: .Melyek a tiltott technikák és a tiltott találati felületek? Fejjel, térddel, 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.</p>
192	dai	NAGY	
193	tai	TEST	
194	kansetsu	IZÜLET	
195	kiiro	CITROM-SÁRGA	
196	chairo	BARNA	
197	kuro	FEKETE	
198	midori	ZÖLD	
199	orenji-iro	NARANCS-SÁRGA	
200	nage	DOBÁS	

MELLÉKLET

Magyarázatok, kiegészítések, értelmezési segédlet

GY6/1: Melyek a kötött formájú páros gyakorlatok? Gohon-ippón kumite: -, sanbon-ippón -, kihon-ippón kumite

GY6/2: Melyek a szabad formájú páros gyakorlatok? Jiyu-ippón -, jiyu -, shiai kumite.

GY7/3: Ismertesd a WKF szabályrendszer főbb bírói kéz- és zászlójelzéseit!

Kézjelzések: mérkőzést kezd meg, yame, folytasd a küzdelmet, ippón, waza-ari, yuko, senshu, chukoku 1, chukoku 2, jogai, keikoku, hansoku chui, hansoku, shikaku, kontakt, mubobi (védekezés hiánya), aka-ao győz, döntetlen, torimasen

Zászlójelzések: yuko, waza-ari, ippón, jogai, chukoku 1, chukoku 2

1KYU/2: .Ismertesd az ippón-shobu kumite zászlójeleit! Ippón, waza-ari, jogai, hansoku, shikaku, mienai, keikoku, hikuwake, kachi, torimasen.

1KYU/3: Ismertesd az alábbi ippón hobbu versenybírói kifejezéseket! A mérkőzést kezd meg, 30 mp van hátra, állj, küzdjtek tovább, küzdjtek újra, bírák hozzám, döntés, döntetlen, hosszabbítás, új mérkőzés, nem ismerem el, leléptetés. 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 ippón, nihon, sambon.