

# MKSZ goju-ryu övvizsga

## A vizsga menete

- 1 Sorakozó
- 2 Üdvözlés
- 3 Névsorolvasás
- 4 Övvizsga kezdete
- 5.Övvizsga vége
- 6.Vizsgáztatói értékelés, jegyzőkönyvek és igazolványok kitöltése
- 7.Ünnepélyes eredményhirdetés
8. Értékelés

# Övvizsga anyag

Ez az anyag azért készült, hogy a különböző helyszíneken és időpontokban, más vizsgáztatói bizottságok által levezetett övvizsgák nehézségi foka közel azonos legyen. Fontos hogy mind a vizsgabizottság vezetőjének, mind a segítőinek, továbbá a vizsgát fizikailag irányító levezető mesternek alapos ismerete legyen a levezetés szabályairól, illetve tartalmáról, attól ne térjen el.

A vizsga levezetője minden gyakorlatot, a vizsgázókkal szemben állva, kétszer bemutat, miközben a technikák nevét is érthetően megadja. A gyakorlás megkezdésénél felhívja a figyelmet, hogy az első jobbra történik!

Figyelembe veszi a terem adottságait a vizsgázók felsorakoztatásánál, illetve a vizsga közben a haladásoknál.

## Az övvizsga feltételeinek definíciója:

**Érvényes Budo-Pass**, amelyben szerepelnek az alábbiak: név, fénykép, utolsó sikeres övvizsga feltüntetése, az adott naptári évre megvásárolt érvényesítő bélyeg.

**Minimum kivárási idő:** legalább ennyi időnek kell eltelnie az utolsó vizsga óta: 10—7 kyu közötti kivárási idő legalább 4 hónap, 6-1 kyu közötti kivárási idő legalább 6 hónap, a danvizsgák közötti minimális kivárási idő az elérni kívánt danfokozat számával megegyező év.

## **Kata bunkai az övvizsgán**

A randori és a kata bunkai az a két gyakorlási módszer, ahol a karatékák kötöttségek nélkül mutathatják meg harcművészeti jártasságukat. Amíg a többi gyakorlásnál a vizsgázónak pontosan meghatározzák azt hogy mit és hogyan kell csinálnia, bunkai és randori alkalmával a saját tapasztalataira és kreativitására kell támaszkodnia.

**Randori az övvizsgán:** a vizsgázóknak megközelítőleg saját övfokozatú partnerekkel kell bemutatniuk a randorit. A partnerek lehetnek nem vizsgázók is. A randori elsődleges szempontja nem az hogy a vizsgázó ügyesebb-e a partnerénél, hanem a megfelelő mozgás készség bemutatása, amely tartalmazza mindazon fizikai és szellemi elemeket, amelyek elvárhatóak tőle. (*Technika, timing, controll, taisabaki továbbá a goju-ryu stílusra jellemző taktika bemutatása.*)

## A kata bunkai definíciója és bemutatandó szempontjai:

A kata bunkai szó szerinti fordításban a kata (*formagyakorlat*) mozdulatainak, illetve elemeinek magyarázata, értelmezése. Fontos megérteni hogy „eredeti” bunkai, vagy mindenki számára azonos magyarázat nincs. Ha a katók kialakulásánál volt is egy egyetemes értelmezés, az mára már vagy elveszett, vagy átalakult, és ez így van

rendben, hiszen a bunkai bemutatása során az alkalmazónak saját fizikai és technikai lehetőségeihez kell igazítania a mozdulatokat, felhasználva az addig megszerzett individuális harcművészeti ismereteit. Ebből következik hogy ami megfelelő magyarázat lehet az egyik vizsgázónál, az nem feltétlenül az egy másikonál, hiszen mind fizikai, mind szellemi ismeretekben eltérnek egymástól. A kata bunkai lényege, hogy egyéni formát öltön, és tükrözze a bemutatójának budo ismereteit, kihangsúlyozva ezen belül a saját stílusának, a goju-ryunak a sajátosságait.

### **Kétféle magyarázatot (*bunkai-t*) különböztetünk meg:**

Kihon bunkai: elsősorban arra kell törekedni hogy a bemutatott technikák, illetve részek, minél kevesebb eltérést tartalmazzanak a katóban lévő eredeti mozdulatoktól, továbbá a magyarázat a lehető legegyszerűbb megoldásokat tartalmazza, a goju-ryu stílus jellegzetességeinek megtartásával, a lentebb felsorolt szempontok

figyelembe vételével. Oyo bunkai: xxx

Az MKSZ goju-ryu vizsgáin kihon bunkait kell bemutatni

- **A bemutatás során nyilvánvalóan felismerhető kell legyen az, hogy mely kata, vagy kata részletének értelmezéséről van szó.** Legyen bármilyen szép vagy hatékony a bunkai, ha a vizsgáztatók számára nem egyértelmű az, hogy melyik kata bemutatását látják, akkor az nem megfelelő.

- **A bunkait végrehajtó karatéka minden támadás előtt tai-sabakit hajt végre.** Amennyiben a támadás dinamikus, a vizsgázó kitér annak ereje előtt, ha statikus (*pl. fogás*), akkor saját test tömegét használja a mozgás segítségével, ezzel téve hatékonyabbá a technikát. Fontos megérteni hogy ez a szempont csak a bunkai bemutatójára vonatkozik, hiszen egy valóságos helyzetben a támadó nem feltétlenül fog kitérni a karatéka visszatámadásai előtt.

• **A bemutatott technikának, vagy harci helyzetnek, valóságúnak kell lennie.** Bár a kata alapvetően meghatározza a bemutatható mozdulatokat, azok kiválasztása és alkalmazása során a gyakorlónak törekednie kell arra hogy úgy mutassa be az értelmezést hogy az meggyőzze a vizsgáztatókat arról, hogy a technikával, vagy azok sorozatával valóban képes lehet megvédenie magát. *(Pl. Egy combra irányított nukite technika, nem ilyen.)* Ez a szempont a támadóra is vonatkozik. *(Ne kérjen a vizsgázó olyan támadást a segítőjétől, amit az semmiképpen nem választana az adott helyzetben .)*

• **A segítő nem makiwara.** Ennek a szempontnak két fontos része van. Az egyik hogy a bunkai bemutatása során a technikákat a megfelelő erővel és fókusszal kell végrehajtani, mindazonáltal fokozottan ügyelni kell a segítő testi épségére, aki időnként ki van szolgáltatva *(tehetetlen)* a vizsgázó támadásaival szemben. A másik része ennek a szempontnak hogy a segítő nem egy statikus buta célpont, aki egy helyben állva, védekezés nélkül várja, amíg a vizsgázó ütlegeli.

• **Valós támadások.** Ez a szempont is mindkét bunkaiban *(kimon és oyo)* résztvevő félre vonatkozik. A bunkait bemutatónak úgy kell használnia a kata elemeit, hogy azok valóban a támadóra irányuljanak, és sikeres találat esetében alkalmasak legyenek a támadó megfékezésére és a harci helyzet megoldására. A segítő pedig nem úgy segít hogy szándékosan mellé rúg, vagy úgy üt hogy a vizsgázónak ideje legyen félrelépnie a támadás elől, hanem úgy, hogy valóban igyekszik a számára megjelölt módon elérnie a célpontot, ezzel lehetőséget teremtve a valóságú bizonyításra.

• *Magyarázat. Ez a szempont a legfontosabb mind közül. A bunkai szó jelentése magyarázat, ami arra utal, hogy a kata technikái nem csak egymást követő mozdulatsorok, hanem különböző harci helyzetek. A bunkai során ezt a harcot magyarázzuk el. A magyarázat lényege nem az hogy mit csinál ez vagy az a szereplő, hanem az hogy hogyan kerekedik az egyik gyakorló, ez esetben a bunkai bemutatója a másik fölé. Ez a magyarázat nem lehet az hogy a vizsgázó azért éri el a célját mert ő a gyorsabb vagy erősebb, vagy hogy a támadó buta vagy fizikailag hátrányos helyzetű.*

*Kata bunkai során az kell bemutatni, hogy amennyiben a támadó fizikai fölényben van a karatékával szemben, ő hogyan képes a harcot úgy irányítani (a karate-do gyakorlása által megszerzett tapasztalataival, ide értve a gojuryu irányzat stratégiai elveit is), hogy olyan helyzetet vagy helyzeteket teremtsen, amelyeknél már a fizikai fölény ellenére is ő kerülhet ki épségben, a bemutatott harci szituációból.*

# 1. vizsga

## 10-9. kyu

### **Vizsga feltételei:**

Érvényesített budo pass

Minimum kivárási idő

### **Heiko dachi kihon:**

*(Egy helyben, heiko dachiban állva, mindenből 10x)*

Jodan tsuki

Uraken uchi (*yoko*)

Age uke

Soto uke

Kinn geri

Kansetsu geri

### **Kihon haladással:**

*(Előre és hátra, összesen 20 lépés állásonként, a terem méretének függvényében.*

*Mawa-ate csak a rúgásnál!)*

Zenkutsu dachi + oy tsuki jodan

Sanchin dachi + chudan uke

Shiko dachi 45° + hiki uke

Nekoashi dachi 45° +gedan uke

Zenkutsu dachi + mae geri (mawa-ate)

### **Kihon ippon kumite:**

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki jodan

Uke: Zenkutsu dachi 45° hátra + age uke + gyaku tsuki tsudan (10x)

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki chudan

Uke: Zenkutsu dachi 45° hátra + chudan uke + gyaku tsuki jodan (10x)

**Kata:** *kis csoportokban*

## **2. vizsga**

### **8-6 kyu**

#### **Vizsga feltételei:**

Érvényesített budo pass

Minimum kivárási idő

#### **Kihon:**

*(Haladás előre-hátra, vagy mawa-ate, minden állásban 20 lépés)*

Zenkutsu dachi + 2 kéztechnika *(az övfokozatoknak megfelelően)*

Sanchin dachi + 2 kéztechnika *(az övfokozatoknak megfelelően)*

Shiko dachi 45° + 2 kéztechnika *(az övfokozatoknak megfelelően)*

Nekoashi dachi + 2 kéztechnika *(az övfokozatoknak megfelelően)*

*(Haladás előre mawa-ate-val, minden állásban 20 lépés. Hátra nem!)*

Zenkutsu dachi + 1 kéztechnika + 1 rúgás *(tetszőleges sorrendben)*

Sanchin dachi + 1 kéztechnika + 1 rúgás *(tetszőleges sorrendben)*

Shiko dachi 45° + 1 kéztechnika + 1 rúgás *(tetszőleges sorrendben)*

Nekoashi dachi + 1 kéztechnika + 1 rúgás *(tetszőleges sorrendben)*

#### **Kihon ippon kumite:**

*(Váltott oldalra, támadásonként 2x. Ha kész a hat támadás, még 4x ismételni.)*

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki jodan

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki chudan

Tori: Zenkutsu dachi mae-geri chudan

Uke: Tokui tai-sabaki, 1 védés, 1-2 visszatámadás

**Kata:** kis csoportokban

## **3. vizsga**

### **5-4. kyu**

#### **Vizsga feltételei:**

Érvényesített budo pass.

Minimum kivárási idő.

#### **Kihon:**

*(Mindegyiket 20x)*

Öt különböző tai-sabaki kombináció, amely 3 technikából áll.

#### **Kihon ippon kumite:**

*(Váltott oldalra, támadásonként 2x. Ha kész a tíz támadás, még 2x ismételni.)*

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki jodan

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki chudan

Tori: Zenkutsu dachi mae-geri chudan

Tori: Zenkutsu dachi uraken uchi jodan

Tori: Zenkutsu dachi mawashi geri chudan

Uke: Tokui tai-sabaki, 1 védés, 2-3 visszatámadás

**Kata:** maximum 2 fő egy időben

**Randory:** 4 x 1 perc

## **4. vizsga**

### **3-1.kyu**

#### **Vizsga feltételei:**

Érvényesített budo pass.  
Minimum kivárási idő.

#### **Kihon:**

*(Mindegyiket 20x)*

Öt különböző tai-sabaki kombináció, amely 4 technikából áll.

#### **Ippon kumite:**

*(Tokui oldalra, támadásonként 2x. A támadások sorrendjét nem szabad felcserélni,*

*de az oldalát igen. Ha kész a tíz támadás, még 2x ismételni.)*

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki jodan

Tori: Zenkutsu dachi + oy tsuki chudan

Tori: Zenkutsu dachi mae-geri chudan

Tori: Zenkutsu dachi uraken uchi jodan

Tori: Zenkutsu dachi mawashi geri chudan

Uke: Tokui tai-sabaki, több folyamatos visszatámadás.

**Kata:** maximum 2 fő egy időben

**Randory:** 6 x 1 perc



## **5. vizsga**

### **1 - 5. danra**

#### **Vizsga feltételei:**

Érvényesített budo pass.

Minimum kivárási idő:

#### **Kihon:**

A vizsgabizottság vezetőjének kérése szerint, a szintenkénti elvárható elemekből összeállítva, legfeljebb 4 technika kombinációjával.

#### **Kata:**

Minden addig elsajátított kata bemutatása, tetszőleges sorrendben.

#### **Kata bunkai:**

Bármely addig elsajátított kata értelmezése, esetenként egy kiválasztott kata részlet 1-3 kihon bunkai variációval.

#### **Randory:**

A vizsgabizottság vezetőjének kérése szerint, legfeljebb 10 forduló, egy időben maximum 2 ellenfél ellen.

## A különböző szinteken elvárt elemek

### **10 Kyu**

Állások: Heisuku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi, Hachiji dachi.

Alapállások: Zenkutsu dachi, Sanchin dachi, Neko Ashi dachi, Shiko dachi.

Védések: Age uke, Chudan uke, Gedan barai, Soto uke, Hiki uke.

Kéztechnikák: Oi tzuki, Gyaku tzuki, Uraken uchi, Shuto uchi.

Rúgások: Mae geri, Kansetsu geri.

Kata: nincs

### **9. Kyu**

Védések: Gedan shotei, Chudan shotei.

Kéztechnikák: Haito, Tetsui.

Rúgás: Mawashi geri.

Kata: Gekisai Dai Ichi

### **8. Kyu**

Védés: Mawashi uke.

Kéztechnikák: Tate tzuki, Ura tzuki.

Rúgások: Fumikumi geri, Yoko geri.

D. Kata: Gekisai Dai Ichi

### **7. Kyu**

Védés: Ko uke.

Kéztechnika: Nukite.

Rúgás: Yoko geri (Kekomi és Keage).

Kata: Gekisai Dai Ni.

## **6.. Kyu**

Védés: Ude uchi.

Kéztechnikák: Mawashi Tzuki.

Kata: Saifa

Randory

## **5. Kyu**

Kéztechnikák: Empi uchi (shome, yoko, mawashi, otoshi)

Kata: Saifa, Sanchin

Randory

## **4. Kyu**

Minden nyitott kezes technika.

Rúgás: Ushiro geri

Kata: Saifa, Sanchin

Randory

## **3. Kyu**

A. Kéztechnikák: Köríves támadások.

Rúgások: Minden térdrúgás- Hiza geri, Kanzetsu geri

Kata: Seiyunchin, Sanchin

Randory

## **2. Kyu**

Kata: Seiyunchin, Sanchin

Randory

## **1.kyu**

Kata: Sishochin  
Randory

## **SHO DAN**

Kata: Sishochin  
Randory: 2 ellenféllel  
Kata bunkai

## **NI DAN**

Kata: Sanseru, Sepai, Tensho  
Randory: Vizsgáztató kérése szerint  
Kata bunkai

## **SAN DAN**

Kata: Kururunfa, Tensho  
Randory: Vizsgáztató kérése szerint  
Kata bunkai

## **YON DAN**

Kata: Seisan, Sanchin (shime teszt), Tensho  
Randory: Vizsgáztató kérése szerint  
Kata bunkai

## **GO DAN**

Kata: Suparimpei  
Randory: Vizsgáztató kérése szerint  
Kata bunkai

**Légzés** – a harci művészetek lényegi alapelve. A lélegzést minden technikával teljesen össze kell hangolni. Belégzés az orron, kilégzés a szájon át. A lélegzés hossza meg kell, hogy egyezzen az aktuális mozdulat hosszával. A légzési technika kontrollja az erővel végrehajtott mozdulatokban, az áramlásban és a folyékony ritmusban fejeződik ki, amit eredetileg a kata alkotója hozott létre. A légzés kontrollja a Kiai kontrollját is jelenti. A légzés alacsonyról, a hasból történik (Tandien), a vállakat lent és lazán kell tartani (tigrisvállak) a gyakorlás során végig.

**Szem** – minden katában a szem/tekintet szilárd és fókuszált kell hogy legyen (*fognia kell az ellenfelet*). A tekintet nem koncentrálhat egyetlen pontra, hanem az egész „ellenfelet” kell nézni, akit ezáltal kontrollálni kell. A harci művész szemének harci szellemet, mentális erőt és harcra készséget kell kifejezniük. A harcos gyakorolja a Chakugant – szemharcot, eltökéltséget és akaratot mutat – az erő kifejezését, erőt, és leginkább a meggyőzés képességét: a katát bemutató azt sugallja, hogy ért ahhoz, amit csinál, és tudatában van minden mozdulat jelentésével.

**Egyensúly és helyes tartás** – a kata bemutatójának helyes pozícióban kell állnia, meg kell ragadnia a talajt, és energiával teli, folyékony mozdulatokat kell végeznie. Az ugró mozdulatoknál kontrollálni kell az ugrás magasságát és a leérkezést, erre különös figyelmet kell fordítani.

**Kime (Fókusz)** – minden akcióra koncentrálni kell, a legmagasabb szintű fizikai és mentális erő igénybevételével.

**Zanshin** – a harcos abszolút, félreérthetetlen jellemzője. A teljes odaadásról van szó, ami jelen van a technika végrehajtása előtt, közben és után.