

## ELŐSZÓ

Az övvizsga elsődleges feladata a karatében való jártasság, a gyakorlati és az elméleti ismeretek szintjének megállapítása, jellemzése. A technikai és a szellemi szint felmérésén kívül figyelembe veszi az elvégzett munkát, és szándékunk szerint ösztönöz a további szorgalmas gyakorlásra.

Figyelembe veszi a tradíciókat, a JKA shōtōkan karate, mint karate-dō alapelveit, főbb jellegzetességeit. Követi és illeszkedik a 'The Japan Karate Association' ('Shadan-H Ōjin Nihon Karate Kyōkai') elveihez, szabályaihoz, gyakorlatához. A JKA, a név egyedüli viselőjeként, mint stílus-iskola hűen követi a Funakoshi Gichin sensei által lefektetett elveket. Fontos szerepe volt és van a karate technikák fejlődésével, fejlesztésével kapcsolatban. Nakayama Masatoshi sensei irányítása alatt instruktoraik az egész világgal megismertették a karatét, s a világ számos országában ma is élnek és tanítanak japán mesterek. Ez a munka folytatódik napjainkban Sugiura Motokuni shuseki shihan vezetésével.

A magyar karatésok is számtalan kiváló japán instruktortól tanulhattak a múltban és tanulhatnak a jövőben is. Nagy súlyt helyezünk arra, hogy az eredeti forrást követve gyakoroljunk. Szövetségünk tagja a JKA Világszervezetének. Kiváló JKA instruktorként folyamatos felügyeletével dolgozunk. Részt veszünk a JKA World Federation munkájában, részt veszünk továbbképzéseiben, vizsgázunk kvalifikációs fokozataira és indulunk versenyein, ahol az Ippon -Shōbu versenyszabályt alkalmazzák. Követjük a JKA elveit, mely elvek egyben a JKA Shōtōkan karate stílusjegyei is.

Az elmúlt évek alatt megszerzett ismeretek és tapasztalatok, valamint az egységes övvizsga szabályzat utáni igény segítette 2001-ben az új szabályok kidolgozását. A kialakított szabályok szervesen illeszkednek a JKA rendszeréhez. A gyakorlati övvizsga anyag kidolgozásakor figyelembe vettük az európai és a korábbi magyar gyakorlatot, de ugyanakkor igyekeztünk közelebb kerülni a japán övvizsga anyaghoz is. A gyakorlatok némileg egyszerűsödtek, remélve, hogy még több energia jut az alapok jobb elsajátítására.

Ugyancsak fontos változás volt, hogy az egész világon elterjedt gyakorlathoz igazodva Magyarországon is bevezettük a 'gyerek danfokozatot'. Ez szintén indokolt bizonyos változásokat a régi szabályozásban. És az elmúlt közel 7 évben a használat során igény jelentkezett kisebb mértékű változtatásra, a használat rámutatott bizonyos pontosítások szükségességére.

Ezeket a pontosításokat tartalmazza az övvizsga szabályzat 2009. évi módosított második kiadása, mely reményeink szerint tovább erősíti a magyar JKA karatékák technikai színvonalát és igazságosan méri fel a vizsgázók tudásszintjét.

*Budapest, 2001. január 13.*

Magyar JKA Karate Szövetség  
Dan Kollégiuma

Módosítva: 2009. február 14-én.

## TARTALOMJEGYZÉK

Előszó .....	1. oldal
Tartalomjegyzék .....	2. oldal
A. ÁLTALÁNOS RÉSZ (Általános szabályok) .....	3. oldal
I. Vizsga lefolyása .....	3. oldal
II. Vizsgáló jogai és kötelességei .....	4. oldal
III. Minősítő övvizsgák lebonyolításának rendje .....	7. oldal
IV. Vizsgáztatókra vonatkozó előírások .....	9. oldal
V. JKA danvizsgák rendje .....	11. oldal
VI. A szövetség övvizsgával kapcsolatos feladatai .....	12. oldal
VII. Záradék .....	12. oldal
B. GYAKORLATI ÖVVIZSGAANYAG .....	13. oldal
I. Felkészülési idők és övjelölések .....	13. oldal
II. Jelmagyarázat .....	14. oldal
III. Gyerek övvizsgaanyag (A-B gyerekfokozat) .....	15. oldal
Gyerek övvizsgaanyag (A-B gyerekfokozat) .....	15. oldal
Gyerek övvizsgaanyag (1-6 gyerekfokozat) .....	16. oldal
IV. Felnőtt övvizsgaanyag (9-1 kyu) .....	22. oldal
V. Gyerek 1. dan (shodan) övvizsgaanyag .....	31. oldal
Gyerek danvizsga eljárási szabályai .....	32. oldal
VI. Kiemelt bírálati szempontok .....	33. oldal
VII. Kata lista .....	37. oldal

# A MAGYAR JKA KARATE SZÖVETSÉG VIZSGASZABÁLYZATA ÁLTALÁNOS RÉSZ

Érvényes: 2001. március 1-től  
Módosítva: 2009. február 14-én

## I. Vizsga lefolyása

1. Magyarországon JKA minősítő övvizsga csak a **Magyar JKA Karate Szövetség** engedélyével vagy részvételével rendezhető. A vizsga lebonyolításáért a vizsgát rendező szakosztály, vagy ha központi rendezésű, úgy a Szövetség a felelős.
2. Ha a vizsgát rendezni szándékozó szakosztály önállóan nem tudja megoldani a vizsgáztató személy meghívását, úgy felkérésre a Szövetség küld vizsgáztatót.
3. A vizsga rendezőjének biztosítania kell:
  - a vizsga ünnepélyes légkörét
  - a vizsga adminisztratív teendőihez **a szükséges segítséget**
  - a vizsgajegyzőkönyv vezetését
  - a vizsga torlódásmentes megszervezését **és lebonyolítását**
4. A minősítő övvizsga valamennyi kyu fokozatra **és a Gyerek Dan fokozatra (külön részben)** Kihon, Kata, Kumite és ajánlottan Karate Elmélet részből áll.
5. A vizsgán egy vizsgáztatóra egy időben maximum 8 vizsgázó juthat. **Vizsgabizottság** előtt egy időben maximum 8 vizsgázó vizsgázhat. A 3 vagy 5 fős vizsgabizottság többségi szavazat alapján hozza meg döntését. A bizottság tagjait a Dan Kollégium jelöli ki.
6. (12) 10 (8) év alatt külön gyermek-övvizsgarend van érvényben. **Alkalmazása korhatáráról a vizsgáztató önállóan dönthet.**
7. A vizsgánál mindig az alacsonyabb övfokozatoktól kell a magasabb fokozatok felé haladva vizsgáztatni.
8. 16 év alatt különösen ügyelni kell arra, hogy a páros gyakorlatoknál a hasonló korcsoportba tartozók kerüljenek egymással szembe.
9. A minősítő övvizsga szabályzat módosításának jogát a Magyar JKA Karate Szövetség fenntartja.

## II. Vizsgáló jogai és kötelességei

1. A vizsgáló a gyermek, vagy a felnőtt övvizsgarend alapján jelentkezhet övvizsgára.
2. Vizsgára csak az edző előzetes engedélyével lehet jelentkezni. Ha az edző a vizsgán nincs jelen, úgy a vizsgálónak egyesülete hivatalos engedélyével kell rendelkeznie, melyet a vizsgajegyzőkönyvhöz kell mellékelni.
3. Minden vizsgálótól elvárható, hogy a karate viselkedési normákat ismerje. Vizsgára csak az jelentkezzen, és egyesülete, edzője is csak azt engedje, akinek kilátása van azt teljesíteni.
4. A vizsgáló tiszta, előírás szerinti karate gi-ben köteles megjelenni.
5. A vizsgálónak vizsgadíjat kell fizetnie a szövetség dankollégiuma és elnöksége által jóváhagyott díjtáblázat szerint.
6. A vizsgálónak rendelkeznie kell a Magyar JKA Karate Szövetség által elfogadott és rendszeresített "karate igazolvánnyal", melyet az övvizsgára magával kell hoznia. Továbbá rendelkeznie kell az adott naptári évre vonatkozó érvényes szövetségi tagsággal. Azon karatékák, akik az adott naptári évben december 1-31 között vizsgáznak legelső fokozatukra, azok a regisztrációs (nyilvántartási) díj mellett a következő évi tagsági díjat kötelesek egyidejűen megfizetni. Ez nem vonatkozik a karatét „újrakezdő”, visszatérő karatékákra. Ők a tárgyévi szövetségi tagsági díjat is kötelesek a regisztrációs díjjal egy időben megfizetni.
7. A fényképpel is ellátott karate igazolványt a megfelelő adatokkal kitöltve kell a vizsga előtt a vizsgáztatónál leadni.
8. Csak a II/6. pontban meghatározott "igazolványba" beírt és hitelesített vizsgát lehet figyelembe venni. Amennyiben az igazolvány a gyerek A és B fokozatot nem tartalmazza, úgy azokat a JKA Budo Pass 4. oldalán, a gyerek fokozatok táblázat alatt kell bejegyezni.
9. A vizsgálónak a legutolsó vizsgafokozata szerinti övet kell viselnie.
10. A vizsgák között előírt kivárási időnek kell eltelnie. Ezeket az övvizsga szabályzat "gyakorlati övvizsga követelmények" része tartalmazza.

11. A kivárási idő folyamatos, edzésben eltöltött időt jelent, minimum heti 2x2 óra vagy 3x1,5 óra edzéssel, oktatói felügyelet mellett.
12. A vizsgán a karatéka a következő eredményeket érheti el:  
sikeres vizsga, a karatéka eggyel magasabb övfokozat viselésére jogosult  
kimagasló teljesítmény, a karatéka kettővel magasabb övfokozat viselésére  
jogosult (Max. 6 kyu-ra. 6 kyu-tól minden fokozatra külön kell vizsgáznia.)  
sikeres vizsga kétszeres (2 x) kivárási idővel  
sikertelen vizsga
13. Külföldön vagy Magyarországon csak a Szövetség előzetes engedélyével lehet kyu és dan vizsgát tenni, a JKA-tól, vagy szövetségüinktől vizsgáztatói engedéllyel rendelkező mesterek előtt. A hazai vizsgára az engedélyt az e szabályzat mellékletét képező „övvizsga eljárási szabályok” előírásai szerint kell megkérni. Ettől eltérő módon szerzett övfokozat a Szövetségnél nem regisztrálható.
14. A külföldön (nem a szövetségünk által) szervezett, hivatalos JKA vizsgáztató előtt előzetes írásbeli engedély alapján letett vizsgát – 30 napon belül – az okmányok bemutatásával igazolni és a karate igazolványban hitelesíttetni kell a Szövetség Dan Kollégiumánál. A Szövetségben igazolt hivatalos övfokozatok a Magyar Karate Szakszövetségben is elismertek.
15. Szövetségünk a nemzetközi gyakorlattal és az MKSZ övvizsga szabályzatával összhangban "gyermek danvizsgafokozat"-ot is kiad. Gyermek danvizsgára az a 17 év alatti, az 1. kyu fokozatot elért vizsgázó jelentkezhet, aki már elmúlt 11 éves. Az így megszerzett legmagasabb övfokozat a "shodan" lehet. A megszerzett gyermek (junior) danfokozatot 17 éves kor után hivatalos "felnőtt" JKA danvizsgán lehet "átváltani". A részletes szabályozás a "gyakorlati övvizsga követelmények" rész keretében történik.
16. Nem a Magyar JKA Karate Szövetség vagy a Japan Karate Association (JKA) vizsgáztatói által adott kyu fokozattal rendelkező karatéka különböző vizsgán szerezhethet fokozatának megfelelő JKA kyu fokozatot. Más szövetségnél 1 kyu fokozatot szerzett karatéka – a danvizsga várható időpontja előtt legkésőbb 6 hónappal – különböző vizsgát köteles tenni a Szövetség Dan Kollégiuma által kijelölt vizsgáztatói bizottság, vagy kijelölt vizsgáztató előtt. Az eredeti 1 kyu megszerzésének időpontja, valamint a danvizsga időpontja között legalább egy év kivárási időnek kell eltelnie. A különböző vizsga díja a fokozat vizsgadíjának kétszerese.

17. A Magyar JKA Karate Szövetség tagsági viszonya és együttműködése által biztosítja, hogy a vizsgáztatói által adott kyu fokozatokat a Japan Karate Association (JKA) és a Magyar Karate Szakszövetség is elismeri.
18. Az a karatéka, aki vét a vizsgaszabályzat előírásai ellen, fegyelmi vétséget követ el. Ügyében fegyelmi eljárás során a Dan Kollégium dönt.
19. A vizsgázónak joga van az **érvényes** övvizsga szabályzat és az adott évre vonatkozó övvizsga díjtételek előzetes megismerésére.

### III. Minősítő övvizsgák lebonyolításának rendje

1. Minden minősítő övvizsgát előzetesen be kell jelenteni a Szövetségnek (legalább 7 nappal az övvizsga időpontja előtt). A bejelentés a KARBO rendszeren keresztül történik. (A rendszer esetleges hibája, vagy működésképtelensége esetén a 2009. február 14-e előtti szabályozás szerint kell eljárni. Az erre az esetre szükséges mellékletek érvényben maradna és a szövetségünk honlapján megtalálhatóak):
2. A KARBO rendszeren belül a vizsga regisztrálásának a menete a következő (a részleteket a 'KARBO Használati utasítása' tartalmazza):  
A vizsgát a vizsgázó klubja, klubvezetője regisztrálja be a KARBO rendszerbe bejelentkezve. A rendszer csak a szövetségbe hivatalosan bejelentett tagok esetében teszi lehetővé az övvizsgát. Ezt a bejelentést az övvizsga felelős ugyanott hagyja jóvá, vagy utasítja el. Elutasítás esetén az övvizsga felelőssel kell felvenni a kapcsolatot.  
Jóváhagyás esetén a jegyzőkönyv eredmény nélküli formája kinyomtatható és a vizsgán használható.  
Az övvizsga jegyzőkönyv 'kitöltése' szintén a KARBO-ban történik és az is a vizsgázó klubjának a feladata. Kitöltés után a rendszer automatikusan elküldi a vizsgáztatónak a jegyzőkönyvet, aki azt ellenőrzi és 'jóváhagyja'. Az így elkészült jegyzőkönyv szintén kinyomtatható.
3. Az övvizsgán csak a szövetség hivatalos vizsgáztatója vizsgáztathat, a rendszertől csak ilyen vizsgáztató választható.  
Az övvizsgát a Szövetség hivatalos (írásban meghatalmazott) képviselője útján ellenőrizheti. Az ellenőrzés csak az övvizsga formai követelményeire, a résztvevők dokumentumainak ellenőrzésére, a létszámadatok kontrollálására terjedhet ki, de nem érintheti magát a vizsgát, illetve annak menetét.  
Az ellenőr köteles a vizsgával kapcsolatos észrevételeit a Szövetség Dan Kollégiumával, illetve a rendező egyesülettel 7 napon belül közölni.
4. A rendező egyesület a hivatalos minősítő övvizsga jegyzőkönyvét - amelyet a vizsgáztató hitelesít - 5 munkanapon belül köteles a KARBO rendszeren belül elkészíteni.
5. A vizsgáztató az övvizsgát követő 8 munkanapon belül köteles a vizsgát jóváhagyni.
6. A regisztrációs díjat és a II/6. pontban szereplő esetlegesen kapcsolódó díjat a rendező egyesület 8 munkanapon belül köteles a Szövetség számlájára befizetni.

7. A Szövetség az eredményes kyu vizsgát Kyu Diploma kiadásával igazolja. Az egységes kyu diplomát a rendező egyesület a bejelentéssel egy időben automatikusan megigényli. A diplomát a vizsgáztató a vizsga alkalmával kiállítja és átadja a vizsgázónak. A szövetség adminisztrációja által megküldött, de fel nem használt kyu diplomákkal a rendező egyesület 8 munkanapon belül elszámol, a maradékot visszaküldi.
8. A vizsgáztató a karate igazolványban vagy az övvizsga-betétlapon aláírásával (a Szövetségben bejelentett formában), vagy aláírásával és pecséttel igazolja a megszerzett vizsgafokozatot.
9. A szövetség jogosult az övvizsgákkal kapcsolatos dokumentumok ellenőrzésére, mely ellenőrzést minden tagegyesület köteles lehetővé tenni.
10. A minősítő övvizsgák lebonyolításának rendjével kapcsolatos változtatásokat 15 napon belül a szövetség honlapján közzé kell tenni.



## IV. VIZSGÁZTATÓKRA VONATKOZÓ ELŐÍRÁSOK

1. JKA minősítő övvizsgát csak a Szövetség hivatalos vizsgáztatója tarthat.
2. A vizsgáztatói engedélyt a vizsgáztatónak az évi vizsgáztatói továbbképzésen kell megszereznie. A vizsgáztatóktól elvárt a szakmai aktivitás, évente a szövetség által szervezett edzőtáborokon és továbbképzéseken való részvétel. A vizsgáztatói kategória megszerzésekor a leendő vizsgáztatók gyakorlati és elméleti vizsga keretében számot adnak a kategóriának megfelelő övvizsga anyag és az ajánlott elméleti vizsgaanyag ismeretéről és az övvizsga lebonyolítási szabályairól.
3. Vizsgáztatói engedély az alábbi kategóriákban adható:

### „D” kategória

- Feltételek:
- ♦ 23 éves korhatár
  - ♦ 1. dan fokozat megszerzésétől számított 2 év kivárási idő, vagy 2. dan
- Vizsgáztathat:
- ♦ saját klubon belül A-B-1-6. gyerekfokozatra és 9-5. kyu-ra

### „C” kategória

- Feltételek:
- ♦ 25 éves korhatár
  - ♦ 2. dan fokozat megszerzésétől számított 2 év kivárási idő, vagy 3. dan
- Vizsgáztathat:
- ♦ 1-6. gyerekfokozatra és 9-3. kyu-ra
  - ♦ saját klubon belül A-B-1-6. gyerekfokozatra és 9-2. kyu-ra

### „B” kategória

- Feltételek:
- ♦ 30 éves korhatár
  - ♦ 3. dan fokozat megszerzésétől számított 1 év kivárási idő, vagy 4. dan
- Vizsgáztathat:
- ♦ 1-6. gyerekfokozatra és 9-2. kyu-ra
  - ♦ saját klubon belül A-B-1-6. gyerekfokozatra és 9-1. kyu-ra

### „A” kategória

- Feltételek:
- ♦ 35 éves korhatár
  - ♦ 4. dan fokozat megszerzése és a Dan Kollégium ajánlása (aktivitás értékelése)
- Vizsgáztathat:
- ♦ A-B-1-6. gyerekfokozatra és 9-1. kyu-ra

- Megjegyzés:** A Szövetség tagjainak azon fekete öves mesterei, akik nem a JKA (Japan Karate Association) által kiadott diplomával rendelkeznek, azok maximum „C” fokozatú vizsgáztatói engedélyt kaphatnak. A vizsgáztatói engedélyt külön írásban kell kérni, és arról a Dan Kollégium külön eljárásban határoz. A vizsgáztatóknak nyilatkoznik kell, hogy a Magyar JKA Karate Szövetség vizsgaszabályzatának követelményi és lebonyolítási szabályai szerint vizsgáztatnak, és az általuk adott övfokozatokat a Szövetségnek hivatalosan bejelentik.
4. A vizsgáztatóknak be kell tartaniuk a Vizsgaszabályzat tartalmi és lebonyolítási szabályait. Amennyiben a vizsgáztató vét a szabályzat előírásainak, úgy az alábbi fegyelmi következményekkel számolhat:
    - vizsgáztatói kategória "visszasorolása",
    - vizsgáztatói jogosultság felfüggesztése 6 hónapra, 1 illetve 2 évre. A felfüggesztés a megállapított pénzbüntetés befizetésével, az első alkalommal megváltható,  
Az esetleges fegyelmi határozatot a Dan Kollégium előterjesztésére a Dan Kollégium és a Fegyelmi Bizottság együttesen hozza, és az elnökség hirdeti ki.
  5. A Szövetség a kiadott engedélyek alapján vizsgáztatói névsort készít, mely MKSZ általi elismertetése a Szövetség feladata. A vizsgáztatói névsort és változásait a szövetség honlapján 15 napon belül közzé teszi.
  6. A vizsgáztatók a vizsgáztatással kapcsolatban fellépő egyéb költségeik (utazás, szállás) megtérítését kérhetik a rendező egyesülettől. E költségekről a két fél az övvizsgát megelőzően egyeztessen.

## V. JKA danvizsgák rendje

1. JKA danvizsgát, illetve JKA gyerek/junior danvizsgát Magyarországon csak a Magyar JKA Karate Szövetség rendezhet, illetve az csak a Szövetség részvételével vagy engedélyével rendezhető.
2. Minden olyan, legalább 1 kyu vizsgázónak, aki danfokozatra kíván vizsgázni, a Szövetség által előre meghirdetett vizsgaidőpont előtt 60 nappal jeleznie kell szándékát a Szövetségnek. A danvizsgára jelentkezés az egyesület képviselője által a KARBO rendszeren keresztül történik, de a vizsgázónak a későbbiek során ki kell töltenie a vizsgalapot is. A Dankollégium szükség esetén bekérhet más dokumentumokat is. Az 1. danra vizsgázóknak be kell küldeniük 1 db. fényképet és egy szakmai önéletrajzot, illetve szükség esetén a JKA Pass 1. kyu vizsgát igazoló oldalát is mellékelniük kell.
3. A Szövetség a felnőtt danvizsga előtti két hónapban vizsgafelkészítő konzultációkat, foglalkozásokat szervez. Ezek valamelyikén, a dankollégium javaslata esetén kettőn, a vizsgázni szándékozó köteles részt venni.
4. A danvizsgák díjára vonatkozóan a JKA (Japan Karate Association) előírásai az irányadóak.
5. A Szövetség 1999. szeptember 1-től bevezeti a gyermek-övvizsgáztatás keretén belül a danfokozatot. 16 év alatt gyermek 1 dan (shodan) adható. Ezt a fokozatot a Szövetség vizsgabizottsága, vagy arra jogosult és a dankollégium által felkért tagja adhatja, összhangban az MKSZ vizsgaszabályzatával. A gyerek/junior danvizsga díjáról a szövetség külön rendelkezik.
6. A danvizsgák MKSZ felé történő bejelentése és elismertetése a Szövetség feladata.
7. A JKA danvizsgák regisztrálása a Szövetségen keresztül, központilag történik. A felnőtt danvizsga regisztrációs díját a sikeres danvizsga alkalmával a Japan Karate Association képviselőjének, míg a gyerek danvizsga regisztrációs díját a Szövetségnek kell befizetni. A dandiplomákat a JKA HQ küldi meg szövetségünknek és azok átvételi lehetőségéről a szövetség értesíti a vizsgázót és egyesületét. A gyerek danfokozathoz járó diplomát lehetőség szerint a vizsga alkalmával át kell adni az eredményesen vizsgázó karatékának.
8. Külföldön rendezendő JKA danvizsgán csak a Szövetség előzetes írásbeli engedélyével lehet részt venni. Az engedélyt a Szövetség Dan Kollégiumától kell kérni. A kérelemnek tartalmaznia kell egy kitöltött vizsgalapot, az edző vagy az egyesület javaslatát és az érvényes "karate igazolvány" sorszámát. A

kérelmet meg kell indokolni. Az engedély megadásáról és a fokozat esetleges megszerzéséről a Szövetség értesíti a Magyar Karate Szakszövetséget.

9. A Szövetség a danvizsga fokozatokról nyilvántartást vezet.
10. A danvizsgák során a JKA World Federation előírásait, illetve gyerek danvizsga esetén a Magyar JKA Karate Szövetség ide vonatkozó rendelkezéseit mindenben be kell tartani és a vizsgázó rendelkezzen a Dan Kollégium előzetes támogató határozatával. A támogatás feltételi szempontjai:
  - szakmai aktivitás (edzés, oktatói munka, vizsgáztatás, versenybírói munka)
  - szakmai továbbképzéseken, szövetségi edzőtáborokon való aktív, folyamatos részvétel.

## VI. A Szövetség övvizsgával kapcsolatos feladatai

Minden év január 31-ig kiadja

- az adott évre vonatkozó övvizsgadíj táblázatot, amennyiben az megváltozott,
- a vizsgáztatói továbbképzés díját a meghirdetett továbbképzésre, illetve a díjtételt külön kérelem esetére,
- az övvizsga szabályzat esetleges módosításait,
- a danvizsga-felkészítő oktatás díját,

## VII. Záradék

A kyu övvizsgáztatással kapcsolatos feladatok koordinálása, ellenőrzése a szövetség övvizsga-felelősének a feladata.

Az övvizsgafelelős félévente tájékoztatja a Dan Kollégiumot és az Elnökséget az övvizsgáztatás helyzetéről.

A dan fokozatokkal kapcsolatos szervezési és regisztrációs feladatokat a Szövetség külön végzi.

Az ajánlott elméleti vizsgakérdéseket külön mellékletben kell összefoglalni.

Az övfokozatok nyilvántartását a szövetség honlapján hozzáférhetővé kell tenni.

## B. GYAKORLATI ÖVVIZSGA ANYAG

## I. ÖVVIZSGÁK KÖZÖTTI FELKÉSZÜLÉSI IDŐK ÉS ÖVJELÖLÉSEK

5-8/(12) ÉVES KOR KÖZÖTT				(8)/12 ÉVES KOR FELETT			
FOKOZAT	FELKESZ. IDŐ	ÖV-JELÖLÉS		FOKOZAT	FELKESZ. IDŐ	ÖV JELÖLÉS	
gyerek A 'Alapozó' fok.	Minimum 4 HÓNAP	fehér öv 1 zöld keresztcsíkkal		10 kyu		(kihagyható fokozat!)	
gyerek B 'Bevezető' f.	Minimum 4 HÓNAP	fehér öv 2 zöld keresztcsíkkal		10 kyu		(kihagyható fokozat!)	
1. gyerek fokozat	4 HÓNAP	fehér öv 1 piros csíkkal		9. kyu	3 HÓNAP	fehér öv	
2. gyerek fokozat	4 HÓNAP	fehér öv	átváltás 2 piros csíkkal ⇨				
3. gyerek fokozat	4 HÓNAP	fehér öv 3 piros csíkkal		8. kyu	3 HÓNAP	citromsárga öv	
4. gyerek fokozat	4 HÓNAP	citromsárga öv	átváltás ⇨				
5. gyerek fokozat	4 HÓNAP	citromsárga öv 1 piros csíkkal		7. kyu	4 HÓNAP	narancssárga öv	
6. gyerek fokozat	4 HÓNAP	narancssárga öv	átváltás ⇨				
Összes felkészülési idő:	24 HÓNAP			6. kyu	4 HÓNAP	zöld öv	
<p><i>Megjegyzés:</i>  8-12 éves korhatár között a vizsgáztató a vizsgázó felkészültsége alapján önállóan dönthet, hogy melyik vizsgaanyagot alkalmazza. Felnőtt vizsgaanyagra való áttérés után a gyerek vizsgaanyaghoz való visszatérésre már nincs lehetőség.</p>				5. kyu	4 HÓNAP	kék öv 1 fehér csík	
				4. kyu	4 HÓNAP	kék öv 2 fehér csík	
				3. kyu	5 HÓNAP	barna öv 1 fehér csík	
				2. kyu	5 HÓNAP	barna öv 2 fehér csík	
				1. kyu	6 HÓNAP	barna öv 3 fehér csík	
				Összes felkészülési idő:	38 HÓNAP	FEKETE ÖV	
				SHODAN	MINIMUM 1 ÉV	FEKETE ÖV	
				NIDAN	MINIMUM 2 ÉV	FEKETE ÖV	
				SANDAN	MINIMUM 3 ÉV	FEKETE ÖV	
				YONDAN	MINIMUM 4 ÉV	FEKETE ÖV	
GODAN	MINIMUM 5 ÉV	FEKETE ÖV					
ROKUDAN	MINIMUM 6 ÉV	FEKETE ÖV					

## II. JELMAGYARÁZAT

### AZ ÖVVIZSGAANYAGOK LEÍRÁSA SORÁN ALKALMAZOTT RÖVIDÍTÉSEK

- ⇒ Lépés, mozgás előre.  
⇐ Lépés, mozgás hátra.  
Gyakorlat helyben, ellépés nélkül.  
□ Lépés, mozgás oldal irányban (törekedni kell szemből végrehajtatni, 3~6x)
- hsdHeisoku-dachi  
hcdHachiji-dachi  
zkdZenkutsu-dachi  
kkdKōkutsu-dachi  
kbdKiba-dachi  
fdd Fudō-dachi  
jk Jiyu-kamae  
mgb Morote-gedan-barai  
ch Chūdan  
jō Jōdan  
+ Az előző technika után közvetlenül, lépés nélkül végrehajtható technika.  
xA gyakorlat végrehajtásának ismétlésszámát jelzi.
- Ty1 Taikyoku Shodan  
H1 Heian Shodan  
T1 Tekki Shodan

Megjegyzés:

Ahol nincs utasítás a technika magasságára, ott tetszőleges a chūdan, vagy a jōdan magasság.

Ahol nincs külön utasítás a kezdő kéztartásra, ott kéztechnikánál gedan-barai-t, lábtechnikánál morote-gedan-barai-t kell csinálni.

A gyakorlatok kezdete mindig megegyezik a gyakorlat végén adott utasítással.

Ha a gyakorlat vége zkd+kéztechnika, akkor a kezdet zkd+gedan-barai, ha a gyakorlat vége zkd+lábtechnika, akkor a kezdés zkd+morote-gedan-barai. Ha fdd//jk a befejezés, akkor az indulás is fdd//jk tartásból történik.

### III. GYEREK ÖVVIZSGA ANYAG

#### „A” GYEREKFOKOZAT (A/ALAPOZÓ FOKOZAT)

##### KIHON

Számolásra 10x, helyben, Hachiji-dachi-ból:

1. Seiken-choku-zuki/chūdan
2. Seiken-choku-zuki/jōdan
3. Gedan-barai
4. Age-uke

#### „B” GYEREKFOKOZAT (B/BEVEZETŐ FOKOZAT)

##### KIHON

Számolásra 10x, helyben, Hachiji-dachi-ból:

1. Seiken-choku-zuki chūdan
2. Seiken-choku-zuki/jōdan
3. Gedan-barai
4. Age-uke
5. Soto-ude-uke chūdan
6. Mae-geri chūdan
7. ⇒ Lépés előre/zkd/morote-gedan-barai (5x-5x, fordulással)

## 1. GYEREKFOKOZAT

### KIHON

Számolásra 10x, Hachiji-dachi-ból:

1. Seiken-choku-zuki chūdan
2. Age-uke
3. Gedan-barai
4. Soto-ude-uke chūdan
5. Mae-geri chūdan/váltott lábbal/hsd-ból
6. Gyaku-zuki chūdan/zkd/helyben (kiinduló helyzet: segítő kéz ökölben, vagy nyitva/tenyér lefelé néz)
7. ⇒ Oi-zuki chūdan (zkd-ban, számolásra 5x-5x, fordulással)

### KATA

Nincs

### KUMITE

Nincs



## 2. GYEREKFOKOZAT

### KIHON

Számolásra 10x, Hachiji-dachi-ból:

1. Seiken-choku-zuki/jōdan
2. Seiken-choku-zuki chūdan
3. Uchi-ude-uke chūdan
4. Soto-ude-uke chūdan
5. Gedan-barai
6. Mae-geri chūdan
7. ⇒ Oi-zuki jōdan/zkd (Számolásra 5x)
8. ⇒ Age-uke (zkd-ban, számolásra 5x)

### KATA

**Taikyoku Shodan (számolásra)**

### KUMITE

Számolásra 10x, Hachiji-dachi-ból:

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 1.T: Seiken-choku-zuki jō | U: Age-uke     |
| 2.T: Seiken-choku-zuki ch | U: Gedan-barai |



## 4. GYEREKFOKOZAT

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x, zkd-ban:

1. ⇒ Oi-zuki jōdan
2. ⇐ Oi-zuki chūdan
3. ⇒ Age-uke jōdan
4. ⇒ Soto-ude-uke chūdan
5. ⇒ Shutō-uke / kkd
6. ⇒ Gedan-barai
7. ⇒ Mae-geri jōdan (zkd-ban, számolásra 5x-5x, fordulással)

### KATA

Taikyoku Shodan (számolás nélkül vagy számolásra/2x kivárás)

Heian Shodan (számolásra) pluszként értékelhető

### KUMITE

Kaeshi-Ippon-Kumite (5x-5x, zkd-ban)

1. Mae-geri-chūdan

Gohon-Kumite /zkd-ban

1. T: Oi-zuki jō

U: Age-uke

## 5. GYEREKFOKOZAT

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x, előre:

1. ⇒ Oi-zuki jōdan /zkd
2. ⇔ Age-uke jōdan /zkd
3. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
4. ⇔ Soto-ude-uke chūdan
5. ⇒ Shutō-uke / kkd
6. ⇔ **Uchi-ude-uke/zkd**
7. ⇒ Mae-geri chūdan
8. ⇒ **Mae-geri jōdan**
9. □ Kiba-dachi/mgb (keresztlépéssel, mindkét oldalra)

### KATA

Taikyoku Shodan és Heian Shodan

### KUMITE

Gohon-Kumite /zkd-ban

1. T: Oi-zuki jō

U: Age-uke

2. T: Oi zuki ch

U: Soto-ude-uke

## 6. GYEREKFOKOZAT

### KIHON

1. ⇒ Oi-zuki jōdan /zkd
2. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
3. ⇒ Oi-zuki jōdan + Gyaku-zuki chūdan /zkd
4. ⇒ Age-uke + Gyaku-zuki chūdan /zkd
5. ⇒ Gedan-barai + Gyaku-zuki chūdan /zkd
6. ⇐ Gedan-barai + Gyaku-zuki chūdan /zkd
7. ⇒ Mae-geri jōdan /zkd
8. ⇐ Shutō-uke /kkd
9. □ Yoko-geri-keage /kbd//jk (keresztlépéssel, mindkét oldalra)

### KATA

Heian Nidan

+ ismétlő kata (Shitei Kata - vizsgáztató által kijelölt kata/ Ty1, H1)

### KUMITE

Gohon Kumite /zkd-ban:

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. T: Oi-zuki jō  | U: Age-uke      |
| 2. T: Oi-zuki ch  | U: Soto-ude-uke |
| 3. T: Mae-geri ch | U: Gedan-barai  |

## IV. FELNŐTT ÖVVIZSGA ANYAG

### 9. KYU

#### KIHON

Számolásra, vagy számolás nélkül 5x-5x, zkd-ban:

1. ⇒ Oi-zuki jōdan /zkd
2. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
3. ⇒ Age-uke jōdan /zkd
4. ⇒ Soto-ude-uke chūdan /zkd
5. ⇒ Gedan-barai /zkd
6. ⇒ Mae-geri chūdan /zkd

#### KATA

Taikyoku Shodan (Pluszként értékelendő)

#### KUMITE

Kaeshi-Ippon-Kumite /zkd-ban:

1. T: Oi-zuki jō U: Oi-zuki jō/Age-uke\*

\* a vizsgáztató kérése a hátralépés az alaptechnikával, vagy a védéssel végrehajtva

Gohon Kumite /zkd-ban:

1. T: Oi-zuki jō U: Age-uke

## 8. KYU

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇒ Uchi-uke chūdan /zkd
3. ⇒ Oi-zuki jōdan /zkd
4. ⇔ Age-uke jōdan /zkd
5. ⇒ Shutō-uke /kkd
6. ⇒ Soto-ude-uke chūdan /zkd
7. ⇒ Mae-geri chūdan /zkd
8. ⇒ Mae-geri jōdan /zkd

### KATA

Heian Shodan

+ Ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata / Ty1)

### KUMITE

Gohon Kumite /zkd-ban:

1. T :Oi-zuki jō

U: Age-uke

2. T: Oi-zuki ch

U: Soto-ude-uke

## 7. KYU

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇒ Oi-zuki jōdan + gyaku-zuki chūdan /zkd
3. ⇒ Uraken-uchi jōdan /zkd
4. ⇔ Age-uke jōdan /zkd
5. ⇒ Soto-ude-uke chūdan /zkd
6. ⇔ Uchi-ude-uke chūdan /zkd
7. ⇒ Shutō-uke /kkd + gyaku-nukite chūdan /zkd
8. ⇒ Mae-geri /zkd
9. □ Kiba-dachi /mgb (keresztlépéssel, mindkét oldalra)
10. □ Yoko-geri-keage chūdan /kbd//jk (keresztlépéssel, mindkét oldalra)

### KATA

Heian Nidan

+ Ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata/H1)

### KUMITE

Gohon Kumite /zkd-ban:

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. T: Oi-zuki jō  | U: Age-uke      |
| 2. T: Oi-zuki ch  | U: Soto-ude-uke |
| 3. T: Mae-geri ch | U: Gedan-barai  |



## 6. KYU

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇒ Soto-ude-uke chūdan /zkd + gyaku-zuki chūdan /zkd
3. ⇒ Oi-zuki jōdan /zkd + gyaku-zuki chūdan /zkd
4. ⇒ Uchi-ude-uke chūdan /zkd + gyaku-zuki chūdan /zkd
5. ⇒ Shutō-uke /kkd + gyaku-nukite chūdan /zkd
6. ⇐ Age-uke jōdan /zkd + gyaku-zuki chūdan /zkd
7. ⇒ Mae-geri chūdan /zkd
8. ⇒ Mae-geri jōdan /zkd
9. □ Yoko-geri-keage jōdan /kbd//jk (5x-5x mindkét oldalra, keresztlépéssel)
10. □ Yoko-geri-kekomi chūdan /kbd//jk (5x-5x mindkét oldalra, keresztlépéssel)

### KATA

Heian Sandan

+ Ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata/H1-2)

### KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite /zkd-ban, mindkét oldalra:

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1.T: Oi-zuki jō          | U: Age uke + gyaku-zuki ch      |
| 2.T: Oi-zuki ch          | U: Soto-ude-uke + gyaku-zuki ch |
| 3.T: Mae-geri ch         | U: Gedan-barai + gyaku-zuki ch  |
| 4.T: Yoko-geri-kekomi ch | U: Soto-ude-uke + gyaku-zuki jō |

## 5. KYU

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇔ Age-uke jōdan + gyaku-zuki chūdan /zkd
3. ⇒ Soto-ude-uke chūdan + gyaku zuki chūdan /zkd
4. ⇔ Uchi-ude-uke chūdan + gyaku zuki chūdan /zkd
5. ⇒ Shutō-uke + gyaku-nukite chūdan /kkd+zkd
6. ⇒ Oi-zuki jōdan /fdd-zkd-fdd//jk
7. ⇒ Mae-ren-geri jōdan /chūdan /zkd
8. ⇒ Mae-geri chūdan /fdd//jk
9. ⇒ Mawashi-geri chūdan /zkd
10. ⇒ Mawashi-geri jōdan /zkd//jk
11. □ Yoko-geri-keage jōdan /kbd//jk (keresztlépéssel, mindkét oldalra)
12. □ Yoko-geri-kekomi chūdan /kbd//jk (keresztlépéssel, mindkét oldalra)

### KATA

Heian Yondan

+ Ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata / H1-3)

### KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite /zkd-ban, mindkét oldalra:

- |                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| 1. T: Oi-zuki jō          | U: Age-uke + gyaku-zuki ch         |
| 2. T: Oi-zuki ch          | U: Soto-ude-uke + gyaku-zuki ch    |
| 3. T: Mae-geri ch         | U: Gedan-barai + gyaku-zuki ch     |
| 4. T: Yoko-geri-kekomi ch | U: Soto-ude-uke + gyaku-zuki jō    |
| 5. T: Mawashi-geri jō     | U: Uchi-ude-uke jō + gyaku-zuki ch |

**Kontroll:** Gyaku-zuki

## 4. KYU

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki jōdan /zkd
2. ⇔ Age-uke-jōdan + gyaku-zuki chūdan /zkd
3. ⇒ Sanbon-ren-zuki /zkd
4. ⇒ Soto-ude-uke chūdan + yoko-enpi-uchi chūdan /zkd+kbd
5. ⇔ Uchi-ude-uke chūdan + gyaku-zuki chūdan /zkd
6. ⇔ Shutō-uke + gyaku-nukite chūdan /kkd+zkd
7. ⇒ Oi-zuki jōdan + gyaku-zuki chūdan /fdd-zkd-fdd/jk
8. ⇒ Mae-geri chūdan + gyaku-zuki chūdan /fdd-zkd-fdd/jk
9. ⇒ Mawashi-geri jōdan /zkd/jk
10. ⇒ Ushiro-geri chūdan /zkd
11. □ Yoko-geri-keage jōdan /kbd/jk
12. □ Yoko-geri-kekomi jōdan /kbd/jk

### KATA

Heian Godan

+ Ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata / H1-4)

### KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite:

(támadás egy oldalra, oldal-elmozgás is lehet)

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. T: Oi-zuki jō  | 4. T: Yoko-geri-kekomi ch |
| 2. T: Oi-zuki ch  | 5. T: Mawashi-geri jō     |
| 3. T: Mae-geri ch | 6. T: Ushiro-geri ch      |

Jiyu Ippon Kumite:

1. T: Oi-zuki jō
2. T: Oi-zuki ch
3. T: Mae-geri ch

**Kontroll:** Gyaku zuki

### 3. KYU

#### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇒ Sanbon-ren-zuki /zkd
3. ⇒ Soto-ude-uke ch + yoko-enpi-uchi ch + gyaku-zuki ch /zkd+kbd+zkd
4. ⇐ Shutō-uke + gyaku-nukite chūdan /kkd+zkd
5. ⇒ Uraken-uchi jōdan + gyaku zuki chūdan /zkd
6. ⇐ Uchi-ude-uke chūdan + kizami-zuki jōdan + gyaku-zuki chūdan /kkd+zkd
7. Kizami-zuki jōdan ⇒ oi-zuki chūdan / fdd+zkd-zkd+fdd//jk
8. ⇒ Mae-ren-geri chūdan/jōdan /fdd
9. ⇒ Mawashi-ren-geri ch/ch /fdd//jk
10. ⇒ Ushiro-geri chūdan /fdd//jk
11. □ Yoko-geri-keage + yoko-enpi-uchi ch /kbd//jk
12. □ Yoko-geri-kekomi /kbd//jk

#### KATA

Tekki Shodan

+ Ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata / H1-5)

#### KUMITE

Kihon-Ippon-Kumite:

(kérhető, egy oldalra tetszőleges blokk)

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. T: Oi-zuki jō  | 4. T: Yoko-geri-kekomi ch |
| 2. T: Oi-zuki ch  | 5. T: Mawashi-geri jō     |
| 3. T: Mae-geri ch | 6. T: Ushiro-geri ch      |

Jiyu-Ippon-Kumite /két oldalra/:

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1. T: Oi-zuki jō | 3. T: Mae-geri ch         |
| 2. T: Oi-zuki ch | 4. T: Yoko-geri-kekomi ch |

**Kontroll:** Kizami zuki /fdd+zkd+fdd

Jiyu-Kumite 1x1 perc

## 2. KYU

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇔ Age uke + gyaku zuki chūdan/ zkd
3. ⇒ Sanbon-ren-zuki /zkd
4. ⇒ Soto-uke ch + yoko-enpi uchi ch + uraken-uchi jō + gyaku zuki ch /zkd+kbd
5. ⇒ Shutō-uke + kizami-mae-geri chūdan + gyaku-nukite chūdan /kkd+zkd
6. ⇔ Kake uke gedan (uchi-barai) + gyaku-zuki chūdan/ fdd+zkd+fdd//jk
7. Kizami-zuki jōdan ⇒ sanbon ren zuki /fdd+zkd-zkd+fdd//jk
8. ⇒ Mae-geri chūdan + mawashi-geri chūdan /zkd//jk
9. ⇒ Mawashi-geri chūdan + uraken-uchi jōdan + gyaku-zuki chūdan /fdd-zkd+fdd//jk
10. ⇒ Mae-geri ⇒ yoko-geri-kekomi ⇒ mawashi-geri ⇒ ushiro geri /zkd//jk (3x v. 5x, fordulással)
11. ⇒ Yoko-geri-kekomi chūdan /zkd//jk
12. □ Yoko-geri-keage jōdan + yoko-geri-kekomi chūdan /kbd//jk (mindkét oldalra)

### KATA

Bassai Dai

+Ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata / H1-5, T1)

### KUMITE

Jiyu ippon kumite /mindkét oldalra/:

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| 1. T: Oi-zuki jō | 4. T: Yoko-geri-kekomi ch |
| 2. T: Oi-zuki ch | 5. T: Mawashi-geri jō     |
| 3. Mae-geri ch   | 6. T: Ushiro-geri ch      |

**Kontroll:** mae-geri

Jiyu-Kumite 2x1 perc

## 1. KYU

### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇒ Sanbon-ren-zuki /zkd
3. ⇔ Age-uke ⇒ mawashi-geri chūdan + uraken-uchi jōdan ⇒ oi-zuki chūdan /fdd-zkd-fdd
4. ⇒ Soto-ude-uke ch + yoko-enpi-uchi ch + kizami-yoko-geri-kekomi ch + uraken uchi jō + gyaku-zuki ch /zkd+kbd+zkd
5. ⇒ Shutō-uke ⇔ shutō-uke ⇒ shuto-uke (180°-os fordulattal) + gyaku nukite ch /kkd-kkd-kkd+zkd
6. ⇔ Shutō-uke + kizami-mawashi-geri ch + gyaku-nukite /kkd+zkd
7. ⇒ Mae-geri chūdan + yoko-geri-kekomi chūdan /zkd//jk
8. ⇒ Mae-geri chūdan + mawashi-geri chūdan + gyaku-zuki chūdan /fdd-zkd-fdd//jk
9. ⇒ Ushiro-geri chūdan + uraken-uchi jōdan + gyaku-zuki chūdan /fdd-zkd-fdd//jk
10. □ Yoko-geri-keage jōdan ⇒ yoko-geri-kekomi chūdan /kbd (keresztlépéssel)-kbd//jk
11. Shiho-zuki chūdan
12. Sanpo-geri /mae-geri ch + yoko-geri-kekomi ch + ushiro-geri ch /zkd//jk (mindkét oldalra)

### KATA

Kanku Dai

+ ismétlő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata / H1-5, T1, BD)

Bunkai (pluszként értékelhető)

### KUMITE

Jiyu-Ippon-Kumite /csak egy oldalra/:

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. T: Oi-zuki jō  | 4. T: Yoko-geri-kekomi ch |
| 2. T: Oi-zuki ch  | 5. T: Mawashi-geri jō     |
| 3. T: Mae-geri ch | 6. T: Ushiro-geri ch      |

**Kontroll:** mawashi geri

Jiyu-Kumite 3x1 perc

## V. GYEREK 1. DAN (SHODAN)

### Gyerek 1. dan (shodan) gyakorlati vizsgaanyaga:

#### KIHON

Számolás nélkül 5x-5x kell végrehajtani:

1. ⇒ Oi-zuki chūdan /zkd
2. ⇔ Age-uke jōdan + gyaku-zuki chūdan / zkd
3. ⇒ Sanbon-ren-zuki /zkd
4. ⇒ Soto-ude-uke ch + yoko-enpi-uchi ch + uraken-uchi jō+gyaku-zuki ch /zkd+kbd+zkd
5. ⇒ Shutō-uke + kizami-mae-geri ch + gyaku-nukite ch /kkd+zkd
6. ⇔ Uchi-ude-uke ch + kizami-zuki jō + gyaku-zuki ch /kkd+zkd
7. ⇒ Mae-geri ch /zkd
8. ⇒ Mae-ren-geri /jō-ch /zkd
9. ⇒ Mawashi-geri jō /zkd
10. ⇒ Mawashi-geri jō + gyaku-zuki ch /fdd-zkd+fdd //jk
11. ⇒ Ushiro-geri ch /zkd//jk
12. ⇒ Ushiro-geri ch + gyaku-zuki ch /fdd//jk
13. □ Yoko-geri-keage jō yoko-geri-kekomi ch /kbd//jk (váltott lábbal)
14. □ Yoko-geri-keage jō + yoko-geri-kekomi ch /kbd//jk (ugyanazzal a lábbal)

#### KATA

Bassai Dai, vagy Kanku Dai, vagy Enpi

+ ismétlődő kata (Shitei kata - vizsgáztató által kijelölt kata / H1-5, T1)

#### KUMITE

Jiyu ippon kumite:

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. T: Oi-zuki jōdan   | 4. T: Yoko-geri-kekomi chūdan |
| 2. T: Oi-zuki chūdan  | 5. T: Mawashi-geri jōdan      |
| 3. T: Mae-geri chūdan | 6. T: Ushiro-geri chūdan      |

**Kontroll:** Gyaku-zuki

## Gyerek dan-vizsga eljárási szabályai

Életkor: Betöltött 11. és 17. év között lehet vizsgára jelentkezni.

Felkészülési idő: 1 év az 1 kyu fokozat megszerzése után.

A gyerek dan fokozatokra a szövetségünknel kell bejelentkezni (hasonlóan a felnőtt dan fokozatokhoz) a szövetség által előre meghirdetett időpontokban. Ez évente egy, max. két alkalom lehet.

A gyerek danvizsgát a szövetség Dan Kollégiuma által kijelölt vizsgabizottság, vagy a DK által felkért nemzetközi fokozattal rendelkező vizsgáztató előtt kell letenni.

A vizsgabizottságban minimum 3 fő vizsgáztatónak jelen kell lennie. Külön kell értékelni a Kihon, Kata és a Kumite gyakorlatokat. A legalább három vizsgáztató többségi értékelése alapján kell meghozni a döntést, azonban a 'nem' értékelést adó vizsgáztatónál a három kategória közül csak egyben lehet nem megfelelt a vizsgázó. Ellenkező esetben a vizsgát érvénytelennek kell minősíteni.

A gyerek 1 dan fokozatra külön gyakorlati övvizsgaanyag alapján kell vizsgázni. A gyakorlatok technikai végrehajtásán túlmenően legfontosabb szempont az életkornak megfelelő, erőteljes, kime-vel végrehajtott, a gyakorlatok értését (távolság, időzítés, funkció) tükröző bemutatás.

17 év felett a gyerekfokozat átváltható felnőtt fokozatra (felnőtt danvizsga keretében).

A megszerzett gyerek dan fokozatot a felnőtt danvizsga lehetőség alsó korhatára után 3 évig lehet még használni, tehát a betöltött 20 éves életkorig. Ha eddig az időig nem történik meg a felnőtt fokozatra az átváltás, akkor attól kezdve a karatéka csak az 1 kyu fokozat viselésére jogosult.



## VI. KIEMELT BÍRÁLATI SZEMPONTOK

### GYEREKFOKOZATOK\*

\*Az oktató és a vizsgáztató a vizsgázó tudásszintje alapján (max. 12 éves korig) dönthet arról, hogy milyen fokozatért javasolja a vizsgát.

#### A. GYEREKFOKOZAT

A mozdulatok főbb jellegzetességeinek ismerete.

A technikák magasságának megkülönböztettségére való törekvés.

#### B. GYEREKFOKOZAT

A mozdulatok főbb jellegzetességeinek ismerete.

A technikák magasságának megkülönböztetősége.

Fegyelmezett végrehajtás, egyensúly értékelése.

#### 1. GYEREKFOKOZAT

A mozdulatok főbb jellegzetességeinek ismerete.

A technikák magasságának jó megkülönböztetősége.

Mozdulatlan állás a gyakorlatok közben.

#### 2. GYEREKFOKOZAT

Stabilizálódó állás. Védéseknél csípőfordítás.

Rúgásnál a lábfej visszahúzása (hiki-ashi értelmezhetősége).

Oi-zuki chūdan végrehajtása közben elfogadható 'beleállítás' a zkd-ba.

#### 3. GYEREKFOKOZAT

Haladás zkd-ban, jó egyensúlyi helyzetben.

Blokkoknál a csípő használata. Törekedni kell a megfelelő előkészítésekre.

A kata számolásra is végrehajtható.

#### 4. GYEREKFOKOZAT

A technikák végrehajtása során az egyidejűség megléte (állás és technika egyidejű végrehajtása/Kime). Zkd-ban a súlypont megfelelő helyzete.

Védések helyes végrehajtása.

Kata számolás nélkül, vagy számolásra (2x-es kivárási idő)

A dōjō-etikett korrekt végrehajtása.

## 5. GYEREKFOKOZAT

Kéztechnikáknál helyes előkészítés és a hikite határozott használata. Zkd-ban a súlypont emelkedése nélküli előrelépés. **Kibadachi ellenőrzése. Lépés közben a magasság megtartása. Kata pontos végrehajtása.**

Kiai határozott végrehajtása.

## 6. GYEREKFOKOZAT

Zenkutsu-dachi előre- és hátramenetben. Kōkutsu-dachi ismerete. Kéztechnikáknál a hikite (visszahúzott kéz) hangsúlyozása. Mae-geri súlypontemelkedés nélküli végrehajtása. Kata és Gohon-kumite tévesztésmentes végrehajtása. **Kata-ban a fordulásoknál az egyensúly meglétének ellenőrzése.**

Mawatte (fordulás) megfelelő végrehajtása és az utolsó gyakorlatoknál a Kiai megléte.

## FELNŐTT FOKOZATOK\*

\*Az oktató és a vizsgáztató a vizsgázó tudásszintje alapján (max. 12 éves korig) dönthet arról, hogy milyen fokozatért javasolja a vizsgát.

## 9. KYU

A dōjō etikett szerinti viselkedés. Az alaptechnikák ismerete. Az állásnál a súlypont megfelelő helyzete. Törekedni kell a Mae-geri ostorcsapásszerű végrehajtására (hiki-ashi).

## 8. KYU

Zenkutsu-dachi előre- és hátramenetben. Kokutsu-dachi ismerete. Kéztechnikáknál a hikite (visszahúzott kéz) hangsúlyozása. Mae-geri súlypontemelkedés nélküli végrehajtása. Kata és Gohon-kumite tévesztésmentes végrehajtása.

Mawatte (fordulás) megfelelő végrehajtása és az utolsó gyakorlatoknál a Kiai megléte. **Az alaptechnikák többségének elfogadható végrehajtása.**

## 7. KYU

Csípőmunka elfogadható bemutatása (különösen a renzoku-waza-nál). Yoko-geri-keage közben hiki-ashi érzékeltetése. A súlypont mozgásának, megfelelő helyzeteinek hangsúlyozása.

Kata pontos végrehajtása, különös tekintettel a Kōkutsu-dachi-ra. Gohon kumite erőteljes, jó harci szellemet tükröző előadása. **Tori: helyes támadási magasság, a test**

hatékony támadása, súlypont megfelelő elhelyezkedése. Uke: helyes távolság tartás, hatékony védekezés, csípő helyes használata, hatékony ellentámadás megléte (helyes ritmus, egyensúly, megfelelő erő).

## 6. KYU

Haladás előre és hátra. A renzoku-waza-nál a csípőmozgás és a kéztechnikák pontossága. Tiszta állások, a gyakorlatok kime-vel történő végrehajtása, jiyu-kamae ismerete. A kéztechnikák jellegzetességeinek a megléte.

A kata pontos ismerete. Kiba-dachi korrekt, erős végrehajtása. Kihon-Ippon-Kumite fő szempontjainak ismerete (koncentráció, állások, technika, kime, távolság, gyorsaság). Védések egyenes vonalban történő hátralépéssel. Védés és ellentámadás megfelelő összekapcsolása.

## 5. KYU

Erős, stabil állások, gyors lépések, hangsúlyosan fókuszált technikák, kime.

Tiszta, értelemszerű kata gyakorlat, erős végrehajtás, ütemezés. A lassú mozdulatok korrekt végrehajtása, a kéz és láb együttes mozgása.

Páros gyakorlatok erős harci szellemet tükröző végrehajtása. Pontos kontroll (biztonságosabb távolságtartással is elfogadható). Védekezés lehetséges oldalirányú ellépéssel is. Védés és ellentámadás megfelelő ütemű összekapcsolása.

## 4. KYU

Erős, stabil állások, gyors lépések, hangsúlyosan fókuszált technikák, kime. A kumite mozgás alapelemeinek az ismerete. Tiszta, értelemszerű kata gyakorlat, erős végrehajtás, ütemezés. Páros gyakorlatok erős harci szellemet tükröző végrehajtása. Pontos kontroll (biztonságosabb távolságtartással is elfogadható).

Jiyu Ippon Kumite-nél korrekt védekezés, helyes, jól időzített távolságtartás, korrekt formai végrehajtás.

Fontos az erő helyes alkalmazása és a mozdulatok dinamikus, gyors végrehajtása.

## 3. KYU

Előre és hátra mozgások, súlypont-áthelyezések azonos magasságon.

A kime hangsúlyozása: érezhető különbségtétel a laza és a tónusos izomzat között, rövid erőfelfutásra törekvés, fizikai és szellemi koncentráció megléte az adott technika érdekében (állás, csípő, hara, hikite, szellemi koncentráció). Jó kombinációs készség.

Katák pontos, dinamikus, értelemszerű előadása. A kabadachi folyamatos megléte mellett a felsőtest részvétele a technikákban.

Páros gyakorlatoknál jó távolság- és tempóérzék, pontos kontroll, erős harci szellem. Védés és ellentámadás helyes ritmusú végrehajtása. Zanshin ellenőrzése. Helyes támadó távolság ellenőrzése, megkövetelése.

Kumite 1x1 perc. Megfelelő aktivitás, küzdőszellem bemutatása.

A karate dōjō etikájának betartása. Versenyzés és edzői ismeretek pluszként értékelendők.

## 2. KYU

A kime hangsúlyozása: érezhető különbségtétel a laza és a tónusos izomzat között, rövid erőfelfutásra törekvés, fizikai és szellemi koncentráció megléte az adott technika érdekében (állás, csípő, hara, hikite, figyelem). Jó kombinációs készség. Katák pontos, dinamikus, értelemszerű előadása. A Bassai Dai jellemző pontjainak érzékeltetése, a lassú és gyors részek helyes tónusú váltogatása, összekötése, az irányváltások gyors és stabil végrehajtása.

Páros gyakorlatok kumite-szerű végrehajtása, jó távolság - és tempóérzék, pontos kontroll, erős harci szellem. Kumite 2x1 perc, különböző ellenfelekkel. Megfelelő aktivitás és küzdőszellem bemutatása. Védő és támadó technikák alkalmazása.

Aktivitás a karate-élet mindennapjaiban. Versenyzés, edzői ismeretek és oktatás pluszként értékelendők.

## 1. KYU

Fontos a mozdulatok könnyed, gördülékeny, természetes végrehajtása, gyors és erőteljes kime, valamint a sima, könnyed lépés, az azonnali, dinamikus ellazulás és feszülés az izommunkában.

A kime hangsúlyozása: érezhető különbségtétel a laza és a tónusos izomzat között, rövid erőfelfutásra törekvés, fizikai és szellemi koncentráció megléte az adott technika érdekében. Jó kombinációs készség.

Katák pontos, dinamikus, értelemszerű előadása. A Kanku Dai kata megfelelő állóképességű, erős bemutatása. A fordulások helyes, gyors és hatékony végrehajtása, a technikák megfelelő magasságú végrehajtása.

Páros gyakorlatok kumite- szerű végrehajtása, jó távolság- és tempóérzék, pontos kontroll, erős harci szellem. Kumite 3x1 perc, váltott ellenfelekkel. Sokféle technikák, védés, támadás, ellentámadás képességének a bemutatása.

Aktivitás a karate-életben, a karate dōjō etikájának betartása és betartatása. Versenyzés, valamint edzői és versenybírói ismeretek, gyakorlat pluszként értékelendők.

**VII. KATA LISTA**

	NÉV	MOZDULAT	I. KIAI	II. KIAI
1.	TAIKYOKU SHODAN	20	8	16
4.	HEIAN SHODAN	21	9	17
5.	HEIAN NIDAN	26	11	26
6.	HEIAN SANDAN	20	10	20
7.	HEIAN YONDAN	27	13	25
8.	HEIAN GODAN	23	12	19
9.	TEKKI SHODAN	29	15	29
10.	BASSAI DAI	42	19	42
11.	KANKU DAI	65	15	65
12.	ENPI	37	15	36

## **1stDan**

**【KIHON】** IDO KIHON (Alaptechnikák mozgásban)

1. CHUUDAN JUNZUKI (előre)
2. SANBON RENZUKI (előre)
3. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (hátra)
4. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI, YOKOURA KENUCHI, GYAKUZUKI (ZENKUTSU DACHI / KIBA DACHI / ZENKUTSUDACHI) (előre)
5. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKUZUKI (hátra)
6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (előre)
7. MAGERI (GEDAN KAKIWAKE) (előre)
8. RENGARI (GEDAN KAKIWAKE - CHUUDAN, JOUDAN) (előre)
9. MAWASHIGERI (előre)
10. YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI – jobb és bal) (előre)
11. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI)

**【KATA】** BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI or JION (your choice)

**【KUMITE】** JIYU IPPON KUMITE (right JOUDAN JUNZUKI, right CHUUDAN JUNZUKI, right CHUUDAN MAGERI, right CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, right CHUUDAN MAWASHI GERI – one side only)

\* Be kell mondani előre JOUDAN vagy CHUUDAN MAWASHIGERI

## **2ndDan**

**【KIHON】** IDO KIHON (Alaptechnikák mozgásban)

1. CHUUDAN JUNZUKI (előre)
2. SANBON RENZUKI (előre)
3. AGEUKE, SOTOUKE (azonos kézzel), GYAKUZUKI (hátra)
4. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI) (előre)
5. KOUKUTSHU SHUTOUKE, KIZAMI MAGERI, ZENKUTSU NUKITE (hátra)
6. RENGARI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (előre)
7. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI, váltott lábbal)
8. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (előre)

9. MAWASHIGERI (előre)

10. AGEUKE (step back), MAWASHIGERI, YOKOURA KENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI (step in)

【KATA】 Vizsgázó által választott KATA

【KUMITE】 JIYU KUMITE

### **3rdDan**

【KIHON】 IDO KIHON (Alaptechnikák mozgásban)

1. JOUDAN KIZAMI ZUKI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (Jiyu Kamae) (előre)

2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN SOTOUKE (azonos kézzel), GYAKUZUKI (hátra)

3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI) (előre)

4. KOUKUTSU SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (hátra)

5. AGEUKE (hátra), MAWASHIGERI, YOKOURA KENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI (előre)

6. MAEGERI, GYAKUZUKI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (váltott lábbal) (előre)

【KATA】 Vizsgázó által választott KATA

【KUMITE】 JIYU KUMITE

### **4thDan**

【KIHON】 IDO KIHON Moving basics

1. SANBON RENZUKI (step in)

2. AGEUKE, SOTOUKE (with same arm), GYAKUZUKI (step back)

3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) (step in)

4. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (step back)

5. MAEGERI, JUNZUKI (step in)

6. MAEGERI, GYAKUZUKI (step in)

7. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (step in)

8. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (step in)

9. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSU DACHI same feet right and left)

【KATA】 HEIAN SHODAN-tól TEKKI NIDAN-ig, avizsgáztató választja. Vizsgázó által választott KATA

【KUMITE】 JIYU KUMITE

## **5thDan**

**【KIHON】** IDO KIHON Moving basics

1. SANBON RENZUKI (step in)
2. AGEUKE, SOTOUKE (with same arm), GYAKUZUKI (step back)
3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOUKUTSU DACHI, ZENKUTSUDACHI) (step in)
4. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (step back)
5. MAEGERI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (step in)
6. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (step in)
7. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (step in)
8. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (alternate feet) (step in)
9. MAEREGI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI, with same foot, right and left)

**【KATA】** HEIAN SHODAN-tól TEKKI SANDAN-ig – vizsgáztató választja. Vizsgáló által választott KATA (Kérdés/ek és válasz/ok a katóval kapcsolatban)

**【KUMITE】** JIYU KUMITE

## **6thDan**

**【KIHON】** Vizsgáztató által választott technikák.

**【KATA】** BASSAIDAI, KANKUUDAI, ENPI, or JION – Vizsgáztató választja. Vizsgáló által választott KATA (Kérdés/ek és válasz/ok a katóval kapcsolatban)

**【KUMITE】** JIYUU KUMITE

– Kérdés/ek és válasz/ok egy technikával kapcsolatban

– A választott technikáról leadott írásos beszámoló (vizsga előtt leadva – kb. 1 oldal)



# SHOTOKAN DAN vizsgaanyag

## Gyakorló kata lista

Heian Shodan/ Shorin ryu  
Heian Nidan/ Shorin ryu  
Heian Sandan/ Shorin ryu  
Heian Yondan/ Shorin ryu  
Heian Godan/ Shorin ryu

## Haladó és mester kata lista

### *A csoport*

Tekki Shodan / Shorei ryu  
Bassai Dai/ Shorin ryu  
Kanku Dai / Shorin ryu  
Empi/ Shorin ryu  
Jion/ Shorei ryu

### *B csoport*

Jitte/ Shorei ryu  
Hangetsu/ Shorei ryu  
Gankaku/ Shorin ryu  
Tekki Nidan/ Shorei ryu  
Tekki Sandan/ Shorei ryu  
Meikyo/ Shorin ryu

### *C csoport*

Bassai Sho/ Shorin ryu  
Kanku-Sho/ Shorin ryu  
Nijushiho/ Shorei ryu  
Chinte/ Shorei ryu  
Sochin/ Shorei ryu  
Unsu/ Shorin ryu  
Gojushiho Dai/ Shorin ryu  
Gojushiho Sho/ Shorin ryu

# 1SHO-DAN

## KIHON:

### *fdj+jin kamae*

1. E: Mae-geri, Sanbon-zuki
2. H: Age-uke + Kizami Mae-geri + Gyaku-zuki
3. E: Soto-ude-uke + Kbd , Yoko empi-uchi, Zkd, Uraken-uchi + Gyaku-zuki
4. H: Age-uke, ugyanaz a kéz Gedan-barai + Kake-uke + Gyaku-zuki
5. E: Uchi-ude-uke + Kizami-zuki E: Mawashi-geri + Kizami-zuki + Gyaku-zuki
6. H: Shuto-uke + Kizami Mawashi-geri + kkd, Gyaku Nukite
7. E: Mawashi-geri chudan + jodan (Mawate!)
8. E: Kizami Mawashi-geri + E: Oi-zuki jodan (Mawate!)
9. E: Mae-geri + E: Mawashi-geri + E: Ushiro-geri
10. H: Kizami Yoko-geri kekomi + H: Soto-ude-uke + Kizami-zuki + Gyaku-zuki
11. O: Yoko-geri-keage
12. O: Yoko-geri-kekomi
13. E: Mae-geri, ugyanazzal a lábbal oldalra Yoko-geri-kekomi

### *Lábtechnikák előre haladással:*

- Maegeri, mawashigeri, yokogeri kekomi, yokogeri keage, uramawashi geri + gy zuki
- Maegeri, yokokeage, yokokekomi, mawashigeri, ushirogeri, ushiro-uramaw +gyzuki.

### *Kontroll teszt:*

- kizami zuki
- gy. zuki
- mae geri
- mawashi geri

## KATA

Egy bemutatása a vizsgáztató által választott Heian 2-5 közül,

Shitei: Kanku-Dai + Tekki Shodan + Bassai Dai

Kata bunkai: az egyik értelmezése választott partnerrel

## A. KUMITE

1. Kaeshi Ippon Kumite
2. Jiyu Ippon Kumite
3. 6 x 1 perc Jiyu kumite váltott ellenfelekkel

# 2. NIDAN

## KIHON

*Fdd. Jiyu kamae:*

1. Suri-ashi, Gyaku-zuki + Kizami-zuki, E: Oi-zuki jodan (Mawate!)
2. Suri-ashi, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, E: Mae-geri + E: Oi-zuki jodan (Mawate!)
3. Suri-ashi, Gyaku-zuki + E: Ushiro-geri + Uraken-uchi + Gyaku-zuki (Mawate!)
4. H: Age-uke + E: Mawashi-geri + Uraken-uchi + E: Oi-zuki jodan (Mawate!)
5. E: Mawashi-ashi-barai + E: Mawashi-geri + Gyaku-zuki + Gyaku-zuki (Mawate!)
6. E: Kizami-yoko-geri kekomi + Gyaku-zuki, E: Yoko-geri kekomi + Gyaku-zuki

*San po geri.* (helyben egyik, majd másik lábbal 3 irányba) 2 + 2x

- Maegeri, mawashigeri, uchimawashi-geri
- Maegeri, ushirogeri, yokokekomi, E-H-O
- Mawashigeri, ushirogeri, ushiro-uramawashi geri E-O-H
- Yokogeri keage, uramawashigeri, ashi barai E-E-E

*Kontroll teszt:*

- kizami zuki
- gy. zuki
- mae geri
- mawashi geri
- yoko geri

## KATA

Egy bemutatása a vizsgáztató által választott Heian 2-5 közül

Shitei: Tekki Nidan

Sentei: (kettő saját választás) Empi + Jion + Gankaku + Hangetsu

Kata bunkai: az egyik értelmezése választott partnerrel

## KUMITE

- B. 1. Jiyu- Ippon Kumite
2. Okuri- Jiyu Kumite
3. Jiyu- Kumite 6 x 1 perc váltott ellenfelekkel
4. 2 x 1 perc két ellenféllel szemben

# 3. SAN-DAN

## KIHON:

### *Fdd.jiyukamae:*

1. Kizami zuki + ashi barai + gedan zuki E: mawashi geri + uraken uchi + gy. tsuki
2. Kizami mawashi geri + suriashi kizami uramawashi geri E: ushiro uramawashi geri
3. Tobigeri – maegeri, mawashigeri, yokogeri, ushirogeri, uramawashi geri

### *Shiho* – négy irányba

1. Tate- shuto- uke + gyaku-zuki,
2. Gedan barai + gyaku- zuki

### *San po geri.* (helyben 2x 2x jobb és bal lábbal, 3 irányba)

- Maegeri, yokogeri, ushirogeri E-O-H
- Mawashigeri, uramawashi-geri, yokokeage,
- Yokogeri, mawashigeri, ushirogeri. O-E-H
- Maegeri, yokokeage, yokokekomi, E-E-O
- Mawashigeri, Uchi-mawashigeri, mikazuki- geri E-E

### *Kontroll teszt:*

- kizami zuki
- gy. zuki
- mae geri
- mawashi geri
- yoko geri
- uramawashi geri

## *Kata*

Egy bemutatása a Heian 3-5 közül, amit a vizsgáztató választ

Shitei: Tekki Sandan

Sentei: (kettő választható) Kanku Sho + Bassai Sho + Sochin + Chinte + Niju Shiho

Kata bunkai: az egyik értelmezése választott partnerrel

## *KUMITE*

1. Okuri Jiyu Kumite
2. Happo Kumite
3. Jiyu- kumite, 8 x 1 perc váltott ellenfelekkel
4. Három ellenféllel szemben 2 x 1 perc

## 4. YON-DAN

### KIHON:

A vizsgázó magyarázza el egy általa kiválasztott kombinációs technika lényegét (geri és uchi waza legyen benne) és használatát.

*Shiho:* tateshutouke kizami geri + gyaku zuki

### Kata

1. A vizsgázó válasszon egy Shorin ryu és egy Shorei ryu formagyakorlatot az A, B csoportból (Bassai Sho, Chintei)
2. Értelmezzen (bunkai) egy katát a bassai dai, jion, empi, kanku dai csoportból (bemutatás után, törekedjen a vizsgázó az egyszerűsége és a hatékonyságra a bemutatás alatt)
3. Kata ismeret: Bassai Sho, Chintei
4. Válasszon egy mester katát a C csoportból, azt mutassa be
  - a. és értelmezze a kata specifikusságát
  - b. nehézségi fokát
  - c. ritmusát
  - d. elbírálási szempontok (bírói)

### KUMITE

1. 2-2 db. zuki és geri technika ellenféllel történő bemutatása, az alábbi elvek szerint:
  1. Tai No Sen,
  2. Sen No Sen,
  3. Go No Sen
2. 8 x 1perc Jiyu kumite váltott ellenfelekkel
3. 3 x 1 perc 2 ellenféllel szemben

### *Elmélet, technikai kutatás*

A vizsgázó válasszon egy technikai témát, amit 3-4 oldalas dolgozatban leír, majd megvéd.

Témák: Uke, Uchi, Keri, Kumite, Kata vagy másfajta technikai téma.

# 5. GO-DAN

## KIHON:

1. Egy defenzív kombinációs technika oktatása, elemzése (legalább 4 technikai elem szerepeljen benne)
2. Egy offenzív kombinációs technika oktatása, elemzése (legalább 4 technikai elem és geri waza szerepeljen benne)

## Kata

1. Két Shorin ryu formagyakorlat bemutatása B, C csoport
2. Két Shorei ryu formagyakorlat ismertetése B, C csoport
3. Mutasson be és értelmezzen (bunkai) egy katát a C csoportból (törekedjen a vizsgázó az egyszerűsége és a hatékonyságra)

## KUMITE

- C. "sen no sen" technikai gyakorlatok oktatása, taktikai és kombinációs alkalmazása
- D. "go no sen" technikai gyakorlatok oktatása, taktikai és kombinációs alkalmazása
- E. "tai no sen" technikai gyakorlatok oktatása, taktikai és kombinációs alkalmazása
- F. "yu no sen" technikai gyakorlatok oktatása, taktikai és kombinációs alkalmazása

### G. *Elmélet, technikai kutatás*

- H. Egy speciális karate téma feldolgozása, megírása, bemutatása, megvédése. (5-6 oldal)