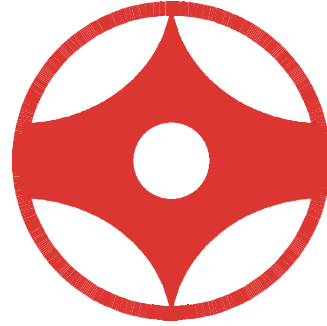
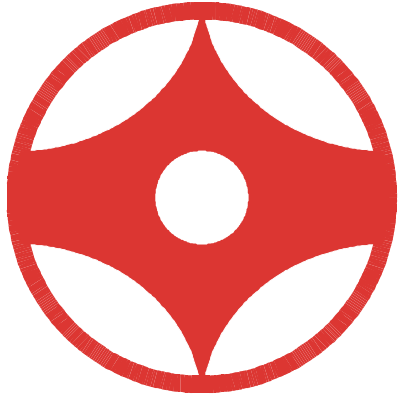


KYOKUSHIN KARATE



ÖVVIZSGA KÖVETELMÉNYEK

Siófok, 1996.04.30
Tamás László

- BUDOKA KARATE KLUB - SIÓFOK D.S.K. -

1. KYU

Ütések:

Ryutoken Tsuki Jodan / Chudan, Nakayubi Ipponken Jodan / Chudan, Oyayubi Ipponken Jodan / Chudan

Védések:

Kake Uke Jodan / Chudan, Haito Uchi Uke Chudan

Rúgások:

Jodan Uchi Haisoku Geri, Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri

Katák:

Yantsu, Tsuki No

Renraku:

- a) Oi Tsuki-Gyaku Tsuki-Oi Tsuki-Shita Tsuki,
- b) Oi Ashi Mawashi-Oi Tsuki-Gyaku Tsuki-Gyaku Ashi Mawashi

Kumite:

30 ellenféllel Jiyu Kumite

Elmélet:

A bírói munka ismerete, vezényszavak, mérkőzésvezetés .

Erőnlét:

5 perc Yoko Tobi Geri, 5 perc Oroshi Kakato Geri Jiyu Kamae-ban haladva, 30 fekvőtámasz két ujjon, 20 fekvőtámasz kokenen, 100 felülés, 60 felugrás.

8. KYU

Alapállások:

Kiba Dachi (45; 90 fok)

Ütések:

Shita Tsuki, Jun Tsuki Jodan / Chudan / Gedan, Tate Tsuki Jodan / Chudan / Gedan

Védések:

Morote Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Uchi Uke-Mawashi Gedan Barai

Rúgások:

Mae Geri Jodan

Kumite:

Yakosuko Ippon Kumite

Kata:

Taikyoku Sono San

Renraku:

- a) Mae Geri Chudan Chusoku-Gyaku Chudan Tsuki

- b) Seiken Chudan Soto Uke-Gedan Barai-Gyaku Chudan Tsuki

Elmélet:

A katák gyakorlásának jelentősége

Erőnlét:

6 perc Mae Geri Jodan Zenkutsu Dachi-ban haladva, 35 fekvőtámasz, 45 felülés, 25 felugrás.

NI DAN

Ütések:

Toho Uchi Jodan, Keiko Uchi

Védések:

Hiji Uke Chudan / Gedan,

Rúgások:

Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Tobi Mawashi Geri, Age Kakato Ushiro Geri

Kata:

Gekesai Sho, Kanku Dai, Seienchin, Pinan Sono

Ichi Ura

Kumite:

40 ellenféllel Jiyu Kumite

SAN DAN

Kata :

Sushiho, Garyu, Pinan Sono Ni Ura

Kumite:

50 ellenféllel Jiyu Kumite

EXTRA KATÁK

Pinan Sono San / Yon / Go Ura, Seipai

10. KYU

Alapállások:

Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi

Ütések:

Oi Jodan / Chudan / Gedan Tsuki, Morote Jodan / Chudan / Gedan Tsuki

Védések:

Seiken Jodan Uke, Seiken Juji / Mae Gedan Barai

Rúgások:

Hiza Ganmen Geri, Kin Geri

Elmélet:

A karate gi hordása, hajtása, az öv megkötése. Dojo etikett. Üdvözlési formák.

A kyokushinkai jelentése, szimbóluma.

A kyokushin karate megalapítója.

Erőnlét:

3 perc Kin Geri (hidari, migi) Fudo Dachi-ban, 25 fekvőtámasz, 30 felülés, 20 felugrás.

3.KYU

Alapállás:

Kake Dachi

Ütések :

Chudan Hiji Ate, Chudan Mae Hiji Ate, Jodan / Chudan Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate (Ura)

Védések:

Shuto Juji Uke Jodan / Gedan

Rúgások:

Mae Kakato Geri Jodan / Chudan / Gedan

Kata:

Pinan Sono Yon

Kumite:

20 ellenféllel Jiyu Kumite

Elmélet:

A technikai- és versenyszavak ismerete. Meditáció.

Erőnlét:

8 perc Mae Kakato Geri Chudan, 8 perc Mawashi Geri Jodan Jiyu Kamae-ban haladva, 45 fekvőtámasz (30 Nukitén), 80 felülés, 50 felugrás.

6. KYU

Alapállások:

Tsuru Ashi Dachi, Jiyu Kamae

Ütések:

Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Mawashi Uchi,

Nihon Nukite Jodan (Me Tsuki), Yohon Nukite Chudan

Védések:

Seiken Jodan / Gedan Juji Uke

Rúgások:

Kansetsu Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri Gedan

Kata :

Pinan Sono Ni

Kumite:

10 ellenféllel Jiyu Kumite

Elmélet:

A Jiyu Kumite gyakorlásának jelentősége és módjai.

Erőnlét:

5 perc Mawashi Geri Gedan, 5 perc Yoko Geri Chudan Jiyu Kamae-ban haladva, 40 fekvőtámasz, 55 felülés, 35 felugrás.

9. KYU

Alapállások:

Musubi Dachi, Sanshin Dachi, Kokutsu Dachi

Ütések:

Seiken Ago Uchi, Seiken Jodan / Chudan /
Gedan Gyaku Tsuki

Védések:

Seiken Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Soto
Uke

Rúgások:

Mae Geri Chudan Chusoku

Légzés:

Nogare

Kata:

Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni

Kumite:

Sanbon Kumite

Elmélet:

A Kyokushin Karate története.

Erőnlét:

4 perc Mae Geri Chudan Chusoku (hidari,
migi) Fudo Dachi-ban, 30 fekvőtámasz, 40 felül-
lés, 20 felugrás.

5. KYU

Alapállás:

Moro Ashi Dachi

Ütések:

Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uchi, Jodan Hiji
Ate

Védések:

Shotei Jodan / Chudan / Gedan Uke

Rúgások :

Mawashi Geri Chudan Chusoku / Haisoku,
Ushiro Geri Chudan / Gedan

Kata:

Pinan Sono San

Renraku:

Mae Geri-Yoko Geri-Ushiro Geri-Gyaku Chudan
Tsuki

Kumite:

12 ellenféllel Jiyu Kumite

Elmélet:

A kyokushin karate harcmodora.

Erőnlét:

6 perc Mawashi Geri Chudan, 6 perc Ushiro Geri
Chudan Jiyu Kamae-ban haladva, 40 fekvőtá-
masz, 60 felülés, 40 felugrás.

SHO DAN

Ütések :

Morote Haito Uchi Jodan,
Haito Uchi Jodan / Chudan / Gedan

Védések:

lábvédések, Morote Kake Uke Chudan, Osae
Uke

Rúgások:

Mawashi Kake Geri Kakato / Chusoku, Ushiro
Mawashi Geri Jodan / Gedan

Kata:

Tensho, Saiha, Taikyoku Sono Ichi / Ni / San
Ura

Renraku:

Mawashi Geri-Ushiro Mawashi Geri-Mae Geri
Jodan-Mawashi Geri-Ushiro Mawashi Geri

Tameshiwari:

Seiken, Shuto, Hiji és Geri technikákkal

Kumite:

30 ellenféllel Jiyu Kumite

Elmélet:

A karate filozófiájának és technikai anyagának
mesterszintű ismerete.

*Megjegyzés: a dan vizsgán sérülés nem mentő
körülmény!*

4. KYU

Alapállások:

Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchihachiji Dachi

Ütések:

Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi,
Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi,
Shuto Jodan Uchi

Védések:

Shuto Uchi Uke Jodan, Shuto Jodan Uke, Shuto
Chudan Uchi Uke, Shuto Chudan Soto Uke,
Mae Shuto Mawashi Uke, Shuto Mae Gedan

Barai

Rúgások:

Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan

Haisoku/Chusoku, Ushiro Geri Jodan

Kata:

Sanshin No

Kumite:

15 ellenféllel Jiyu Kumite

Elmélet.:

Az Ibuki élettani hatása.

Erőnlét:

7 perc Mawashi Geri Jodan Fudo Dachiban, 7
perc Mawashi Geri-Yoko Geri Ushiro Geri

Jiyu Kamae-ban haladva, 45 fekvőtámasz, 70
felülés, 45 felugrás.

DOJO KUN

(ESKŰ)

Fogadjuk! Rendületlenül edzeni fogjuk tes-
tünket és lelkünket.

Fogadjuk! A BUDO igazi útját követjük, így
fejlesztjük képességeinket.

Fogadjuk! Szilárdan törekedni fogunk önma-
gunk legyőzésére.

Fogadjuk! Megtartjuk az udvariasság szabá-
lyait, tiszteljük előljáróinkat és a
rangban feljebb lévőket. Tartózkodunk az erőszaktól.

Fogadjuk! Követjük az emberiség tanítását,
soha nem fedjük az alázatosság
igaz erényét.

Fogadjuk! Tiszteljük a bölcsességet és az erőt,
nem keresünk más vágyakat.

Fogadjuk! Egész életünkben a karate fegyvel-
mével járjuk a Kyokushin útját.

7. KYU

Alapállás:

Neko Ashi Dachi

Ütések:

Tettsui Komi Kami, Tetsui Hizo Uchi, Tetsui
Orosi Ganmen Uchi, Tetsui Yoko Uchi Jodan /
Chudan / Gedan

Védések:

Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke

Rúgások:

Mae Chusoku Keage, Teisoku Mawashi Soto
Keage, Haisoku Mawashi Uchi Keage, Yoko

Sokuto Keage

Kata:

Pinan sono Ichi

Légzés:

Ibuki Sankai, Kiai

Elmélet:

A bemelegítés jelentősége, végrehajtásának
módjai. A Kime-Kiai kapcsolata.

Erőnlét:

4 perc Mae Keage, 4 perc Yoko Keage Jiyu
Kamae-ból lábváltással, 35 fekvőtámasz, 50 fe-
lülés, 30 felugrás.

2. KYU

Ütések:

Hiraken Tsuki Jodan / Chudan, Hiraken
Orosi Uchi, Haishu Uchi Jodan / Chudan,
Hiraken Mawashi Uchi, Jodan, Age Tsuki

Védések:

Koken Uke Jodan/Chudan/Gedan

Rúgások :

Tobi Nidan Geri, Tobi Mae Geri

Kata:

Pinan Sono Go, Gekesai Dai

Renraku:

Gedan Barai (hátralépéssel) -Seiken Ago
Uchi -Seiken Gyaku Chudan Tsuki - (előrelé-
péssel) Mae Geri-Mawashi Geri-Ushiro Geri-

Juji Gedan Barai-Seiken Gyaku Chudan
Tsuki

Kumite:

25 ellenféllel Jiyu Kumite

Elmélet:

Kérdések az edzésvezetés elméletéből és gya-
korlatából.

Erőnlét:

4 perc Mae Tobi Geri, 4 perc Tobi Nidan
Geri, 30 fekvőtámasz 3 ujjon, 20 fekvőtámasz

Koken-en, 90 felülés, 55 felugrás.

Övvizsgafüzet készítése:

1. Nyomtasd ki az előző 2 oldalt egy lap két oldalára.
2. A lapot vágd el hosszában és keresztben közepén (4 egyenlő részre).
3. A lapokat megfelelő sorrendben tedd egymásra és hajtsd félbe.
4. Ha közepén összetűzöd, egy kis 8 lapos övvizsgafüzeted lesz.

Mindössze arra kérek, hogy ne változtass a szövegen, ne töröld le a nevem és ne kérj pénzt a füzetért másoktól.

A fält ingyenesen továbbadhatod változtatás nélkül.

Használd egészséggel!

OSU!

Tamás László 2.dan
Siófok, 1999.07.31.