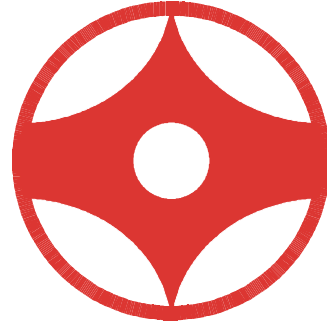


## KYOKUSHIN KARATE



# 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 harcmódora.

### 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

### (ESKŪ)

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 láb váltással, 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 középen (4 egyenlő részre).
3. A lapokat megfelelő sorrendben tedd egymásra és hajtsd félbe.
4. Ha középen 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.