

JELMAGYARÁZAT

→	mae ni	–	előre
←	sagaru	–	hátra
□	yoko	–	oldalt
(jo)	jodan	–	fejmagasság
(ch)	chudan	–	középmagasság
zkd.	zenkutsu dachi		
kkd.	kokutsu dachi		
nkd.	neko ashi dachi		
kbd.	kiba dachi		
shd.	shiko dachi		
–	kombináció		
=	kombináció ugyanazon az oldalon		
+	lépés nélkül		
//	kis szünet		
/	technikák egymás után		

9. KYU – SÁRGA ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- 1. Oi tsuki (jo) zkd
- 2. Oi tsuki (ch) zkd.
- 3. Age uke (jo) zkd.
- 4. Soto ude uke (ch) zkd.
- 5. Uchi ude uke (ch) zkd.
- 6. Gedan barai – gyaku tsuki (ch) zkd.
- 7. Mae geri (ch) zkd.
- 8. Mae geri (jo) zkd.
- 9. Shuto uke (ch) nkd.
- + 10. Choku tsuki (ch) shd.

TECHNIKÁK

Állások:

- heisoku dachi
- musubi dachi
- uchi hachi dachi
- heiko dachi
- soto hachi dachi
- zenkutsu dachi

Védekezések:

- gedan barai
- chudan soto uke
- jodan age uke
- uchi uke

Rúgások:

- kin geri
- mae geri
- sokuto geri

Ütések:

- chudan tsuki
- gedan tsuki
- jodan tsuki
- nidan tsuki
- sanbon tsuki
- oi tsuki

KUMITE: sanbon kumite

KATA: kihon kata ichi
 kihon kata ni
 kihon kata san

Korrekt alapgyakorlatok – erőnlét:

- 25 fekvőtámasz
- 50 felülés
- 100 lábemelés

8. KYU – KÉK ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- ➔ 1. Oi tsuki (jo) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 2. Age uke (jo) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 3. Soto ude uke (ch) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 4. Uchi ude uke (ch) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 5. Gedan barai – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 6. Shuto uke (ch) nkd.
- ➔ 7. Mae geri (jo) zkd.
- ➔ 8. Mawashi geri (ch) zkd.
- ☐ 9. Yoko geri keage (ch) kbd.
- ☐ 10. Yoko geri kekomi (ch) kbd.
- + 11. Choku tsuki (ch) shd.

TECHNIKÁK

Állások:

- kiba dachi
- shiko dachi

Védekezések:

- chudan shuto uke

Csapások:

- uraken uchi

Rúgások:

- yoko geri
- mawashi geri

Ütések:

- yaku tsuki
- yama tsuki

KUMITE:

ippon kumite
jiyu kumite

KATA:

kihon kata 1–5
tenno kata
shinno kata
heian shodan
heian nidan

Korrekt alapgyakorlatok – megfelelő szabad küzdelem – jó karakter

Erőnlét:

- 30 fekvőtámasz
- 60 felülés
- 120 lábemelés

7. KYU – PIROS ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- ➔ 1. Oi tsuki (jo) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 2. Gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 3. Age uke (jo) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 4. Soto ude uke (ch) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 5. Uchi ude uke (ch) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 6. Shuto uke (ch) nkd.
- ➔ 7. Mae geri (ch) – Mawashi geri (ch) zkd.
- ➔ 8. Gedan barai – gyaku tsuki (ch) – mae geri (jo) – gyaku tsuki (jo) zkd.
- 9. Yoko geri keage (ch) kbd.
- 10. Yoko geri kekomi (ch) kbd.
- ➔ 11. Ushiro geri (ch) zkd.
- + 12. Choku tsuki (ch) shd.

Az eddig tanult technikák és új anyag:

TECHNIKÁK	KUMITE:	ippon kumite jiyu kumite
Állások:		
• neko ashi-dachi	KATA:	kihon kata 1–5 tenno kata shinno kata heian shodan heian nidan heian sandan
Védekezések:		
• uke nagashi		
• gedan shuto uke		
• kote uke		
Rúgások:		
• ushiro geri		

Korrekt alapgyakorlatok – jó odafigyelés – kemény szabadküzdelem

Erőnlét:

- 35 fekvőtámasz
- 70 felülés
- 130 lábemelés

6. KYU – LILA ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- ➔ 1. Oi tsuki (jo) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 2. Sanbon tsuki (jo) // + (ch) / (ch) zkd.
- ➔ 3. Age uke (jo) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 4. Soto ude uke (ch) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 5. Uchi ude uke (ch) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 6. Shuto uke (ch) nkd.
- ➔ 7. Mae geri (ch) = oi tsuki (jo) zkd.
- ➔ 8. Mae geri (ch) = mawashi geri (jo) – gyaku tsuki (ch) **zkd.**
- ☐ 9. Yoko geri keage (ch) kbd.
- ☐ 10. Yoko geri kekomi (ch) kbd.
- ➔ 11. Ushiro geri (ch) zkd.
- ➔ 12. Mae geri (ch) = mawashi geri (jo) – ushiro geri (ch) **zkd.**
- + 13. Choku tsuki (ch) shd.

TECHNIKÁK

Állások:

- kokutsu dachi

Védekezések:

- hiji uke

Csapások:

- tetsui uchi

Rúgások:

- ura mawashi geri

Ütések:

- furi tsuki
- yonhon nukite

KUMITE:

ippon kumite
jiyu kumite

KATA:

kihon kata 1–5
tenno kata
shinno kata
heian 1–4

Az eddig tanult technikák és új anyag:

Kemény szabad küzdelem – jó, életszerű gyakorlás

Erőnlét:

- 40 fekvőtámasz
- 80 felülés
- 140 lábemelés

5. KYU – ZÖLD ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- ➔ 1. Shanbon tsuki (jo) // + (ch) / (ch) zkd.
- ➔ 2. Gedanbarai – gyaku tsuki (ch) – mae geri (ch) fdd.
- ➔ 3. Age uke – gyaku tsuki (ch) – mae geri (ch) fdd.
- ➔ 4. Soto ude uke – gyaku tsuki (ch) – mae geri (ch) fdd.
- ➔ 5. Uchi ude uke – gyaku tsuki (ch) – mae geri (ch) fdd.
- ➔ 6. Shuto uke (ch) nkd.
- ➔ 7. Oi tsuki (ch) shd.
- ➔ 8. Shuto uke (ch) nkd. = mae geri (ch) – gyaku tsuki (ch) zkd.
- ➔ 9. Uchi ude uke (ch) nkd. = mae geri (jo) – nukite (ch) zkd.
- ➔ 10. Shuto uke (ch) nkd. = mae geri (jo) = nawashi geri (ch)
- ➔ 11. Yoko geri keage (jo) zkd.
- ➔ 12. Yoko geri kekomi (jo) zkd.
- ➔ 13. Ushiro geri (ch) zkd.
- + 14. Choku tsuki (ch) shd.

TECHNIKÁK

Az eddig tanult technikák és új anyag:

Állások:

- kosa dachi

Védekezések:

- kosa uke
- sukui uke
- kakette uke

Rúgások:

- hiza geri

Ütések:

- kagi tsuki

KUMITE:

ippon kumite
jiyu kumite

ÖNVÉDELEM: 10 szabadon választott önvédelmi technika.

KATA:

kihon kata 1–5
tenno kata
shinno kata
heian 1–5

Kemény, technikák szabad küzdelem – jó, életszerű gyakorlás – bemutatott katók értelmezése.

Erőnlét:

- 45 fekvőtámasz
- 90 felülés
- 150 lábemelés

4. KYU – ZÖLD ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- ➔ 1. Sanbon tsuki – Oi tsuki (jo) zkd.
- ➔ 2. Age uke (jo) = gedan barai – Oi tsuki (ch) zkd.
- ➔ 3. Uchi ude uke (ch) = gedan barai – Oi tsuki (ch) zkd.
- ➔ 4. Uchi ude uke (ch) nkd. = mae geri (ch)
- ➔ 5. Soto ude uke (ch) nkd. + uchi ude uke (ch) – mae geri (jo)
- ➔ 6. Shuto uke (ch) nkd. = mawashi geri (ch)
- ➔ 7. Oi tsuki (ch) shd.
- ➔ 8. Gyaku tsuki (ch) zkd. – mawashi geri (jo) – gyaku tsuki (ch) fdd.
- ➔ 9. Mae geri (ch) = mawashi geri (jo) fdd.
- ☐ 10. Yoko geri keage (jo) fdd.
- ☐ 11. Yoko geri kekomi (jo) fdd.
- ➔ 12. Ura mawashi geri (ch) fdd.
- ➔ 13. Ushiro geri (ch) fdd.
- + 14. Choku tsuki (ch) shd.

TECHNIKÁK

Az eddig tanult technikák és új anyag:

Állások:	KUMITE:	jyiu kumite
• renoi dachi		
Védekezések:	KATA:	kihon kata 1–5
• osae uke		tenno kata
• kake wake uke		shinno kata
Rúgások:		heian kata 1–5
• ushiro mawashi geri		1 haladó kata

Jó alapgyakorlatok – kemény, technikás szabad küzdelem – jó karakter – jó összpontosítás – jó, életszerű gyakorlás – eddig tanult katak értelmezése.

Erőnlét:

- 50 fekvőtámasz
- 100 felülés
- 160 lábemelés

3. KYU – BARNA ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- ➔ 1. Gedan barai – gyaku tsuki (ch) – age uke – nukite (ch) zkd.
- ➔ 2. Uchi ude uke (ch) nkd. – mae empi (ch) zdk.
- ➔ 3. Shuto uke (ch) nkd. – gyaku tsuki (ch) zkd. + oi tsuki (jo)
- ➔ 4. Soto ude uke (ch) nkd. + uchi ude uke (ch) – mae geri (jo)
- ➔ 5. Shuto uke (ch) nkd. = mawashi geri (ch)
- ➔ 6. Oi tsuki (ch) shd.
- ➔ 7. Mawashi geri (jo) = ura mawashi geri (ch) fdd.
- ➔ 8. Yoko geri keage (jo) = yoko geri kekomi (ch) fdd.
- ➔ 9. Ushiro geri (ch) fdd.
- + 10. Choku tsuki (ch) shd.
- ➔ 11. Kakete uke (ch) nkd.
- ➔ 12. Mikazuki geri (ch) – gedan barai – gyaku tsuki zkd.

TECHNIKÁK

Az eddig tanult technikák és új anyag:

Állások:

- sanshin dachi

Védekezések:

- ura mawashi uke
- haito uke

Rúgások:

- tobi mai gerik
- mikazuki geri
- kakato geri

KUMITE:

jiyu kumite

10 technikai elem bemutatása

KATA:

kihon kata 1–5

tenno kata

shinno kata

heian 1 - 5

bassai dai

kataalkalmazás

Jó alapgyakorlatok – kemény, technikás szabad küzdelem – jó karakter – jó összpontosítás – jó, életszerű gyakorlás – figyelembe kell venni, hogy a vizsgázó személyisége megfelelő-e az adott fokozatra.

Erőnlét:

- 55 fekvőtámasz
- 110 felülés
- 170 lábemelés

2. KYU – BARNA ÖV

KIHON – BASICS – ALAP

- ➔ 1. Gedan barai – gyaku tsuki (ch) – mae geri (ch) – sanbon tsuki, zk
- ➔ 2. Uchi ude uke (ch) nkd. – gyaku tsuki (ch) nkd. – mawashi geri (jo) zkd.
- ➔ 3. Soto ude uke (ch) nkd. – mae empi (ch) zkd.
- ➔ 4. Age uke (jo) zkd. – gyaku tsuki (ch) – mae geri (jo) = oi tsuki (jo)
- ➔ 5. Oi tsuki (ch) shd.
- ➔ 6. Mae geri (ch) = mawashi geri (jo) fdd.
- ➔ 7. Yoko geri keage (ch) = uramawashi geri (jo) fdd.
- ➔ 8. Yoko geri kekomi (ch) zkd. = mawashi geri (jo) nkd.
- ➔ 9. Ushiro geri (ch) – gyaku tsuki (jo) fdd.
- + 10. Choku tsuki (ch) shd.
- ➔ 11. Ushiro – mawashi geri (jo) zkd.

TECHNIKÁK

Az eddig tanult technikák és új anyag:

Védekezések: • haisu uke	KUMITE:	jiyu kumite 15 technikai elem bemutatása
Rúgások: • tobi yoko geri	KATA:	kihon kata 1–5 tenno kata shinno kata heian kata 1–5 bassai sho bassai dai kataalkalmazás

Jó alapgyakorlatok – kemény, technikás szabad küzdelem – jó karakter – jó összpontosítás – jó, életszerű gyakorlás – figyelembe kell venni, hogy a vizsgázó személyisége megfelelő-e az adott fokozatra.

Erőnlét:

- 60 fekvőtámasz
- 120 felülés
- 180 lábemelés

1. KYU – BARNA ÖV

Erőnlét:

- 65 fekvőtámasz
- 130 felülés
- 200 lábemelés

Technikák:

Az eddig tanult anyag magas szintű bemutatása és alkalmazása. Alkalmassá kell válni az elsődán-vizsgára.

Magasabb szintű rúgások, ütések.

A heian katák alkalmazása.

1. dan

Egy év kivárás az előző érvényes vizsgától.

Az 1. kyu vizsgaanyag plusz 2 mester kata bemutatása. Az egyik kata a bassai dai legyen.

10 támadás ellen védekezés, visszatámadás és földre vitel.

3 önvédelmi technika bemutatása.

Jó, erős, technikás kumite.

2. dan

Két év kivárás az előző érvényes vizsgától.

Az 1. kyu vizsgaanyag plusz 3 mester kata bemutatása. Egyik mester kata, korrekt bunkai.

10 támadás elleni védekezés, visszatámadás és földre vitel.

5 önvédelmi technika bemutatása.

Jó, technikás kumite bemutatása.

3. dan

Három év kivárás az előző érvényes vizsgától.

Az 1. kyu vizsga anyag plusz 4 mester kata bemutatása.

A bemutatott mester kata közül 2 bunkai bemutatása.

10 támadás ellen védekezés, visszatámadás és földre vitel.

10 önvédelmi technika bemutatása.

Technikás kumite váltott ellenfelekkel.

A karate iránti elkötelezettség bizonyítása edző vagy klub által.

4. dan

Négy évi kivárás előző érvényes vizsgától.

Az 1. kyu vizsgaanyag plusz 4 mester kata és 4 bunkai bemutatása.

10 támadás elleni védekezés, visszatámadás, földre vitel bemutatása.

10 önvédelmi technika bemutatása.

5 kumite, váltott partnerekkel.

Edzői igazolás az edzések segítéséről vagy önálló tartásáról.

Edzői igazolás a karate iránti elkötelezettségről.

5. dan

40 éves életkor betöltése.

Alaptechnikák, mester katák bemutatása.

A karate technikák értelmezése, bunkai-ok bemutatása.

Önvédelmi technikák bemutatása.

Saját tanítványok vagy csoport meglétének igazolása.

Karate bírói szabályok tudása, értése.

Budo sportok iránti elkötelezettség bizonyítása, edző vagy klub által.