

Shotokan

KARATE



Alapok

A Karate-Do húsz alapelve

1. Soha ne feledd, a karate tisztelettel kezdődik és tisztelettel ér véget.
2. A karateka soha nem kezdeményez.
3. A karate az igaz elveket szolgálja.
4. Először ismerd meg magadat, aztán ellenfeledet.
5. A technikánál előbbre való a szellem.
6. Szabadítsd meg gondolataidat a terheitől.
7. A hiba hanyagságból ered.
8. Ne gondold azt hogy a karate csak az edzőteremben van jelen.
9. A karate gyakorlása az egész életet betölti.
10. Ha mindent átjár a karate szelleme, a jóság fog uralkodni.
11. A karate olyan mint a forró víz, ha nem ég alatta a tűz kihűl.
12. Ne a győzelemre gondolj, arra törekedj hogy ne veszíts.
13. Ha nem boldogulsz ellenfeleddel, változtass.
14. A küzdelem nem más mint alkalmazkodás a körülményekhez.
15. Kezed és lábad kardként használd.
16. Ahogy férfi lesz belőled, ezernyi ellenség vesz körül.
17. Az alapállás a kezdőnél felvett, a gyakorlott tartása már természetes.
18. A kata legyen mindig pontos. A küzdelem az más dolog.
19. Mindig tartsd szem előtt az erő mértékét, a test rugalmasságát,
és a technika sebességét.
20. Soha ne elégedj meg elméleti tudásoddal.



Gichin Funakoshi
(1868-1957)
„A modern karate megalapítója.”

Tartalomjegyzék

- 1. A karate kialakulása**
- 2. Milyen stílust gyakorolunk mi**
- 3. Karate etikett, hogyan viselkedj az edzésen**
- 4. A karate-ban használatos egyszerű ütő és rúgó felületek**
- 5. Egyszerű karate alaptechnikák felosztása**
- 6. Gohon kumite**
- 7. A Heian shodan kata**
- 8. A Heian shodan kata mozdulatainak alkalmazása**
- 9. Szótár az edzésen leggyakrabban használt kifejezésekkel**

1. A Karate kialakulása

A keleti kultúrát átszövő szellemiség és az ehhez kapcsolódó mozgásrendszerek kialakulása egészen az időszámításunk előtti időkre nyúlik vissza. Azt bizonyára tudjátok, hogy a világon minden kultúrában megtalálható valamilyen szinten a pusztakezes harc, gondoljunk csak az ókori olimpiákra, ahol a birkózás már önálló versenyszámként szerepelt. Egyes keleti területeken, Indiában és Kínában azonban többen akartak annál hogy egyszerűen lemérjék ki az erősebb. Megpróbáltak olyan technikákat kifejleszteni amelyek ismerete esetén a gyengébb legyőzhette az erősebbet, ezáltal előnyre tehetett szert másokkal szemben. A technikák folyamatos fejlesztésében akkor még jelentős szerepe volt az igazi harcnak, amikor bizony előfordult, hogy csak a győztes távozhattott élve a küzdelem után. Ezek a technikák féltve óvott kincsei voltak egy-egy csoportnak és apáról-fiúra szállt tovább ismeretük.

A gyakorlatok elterjesztésében nagy szerepe volt az indiai származású Bodhidarmának aki vallásos neveltetése során mind a meditációs gyakorlatokban, mind az ehhez szorosan kapcsolódó indiai küzdésmódszerekben jártassá vált. Életcéljának a Buddhista tanok terjesztését választotta. Hosszú utazásai végcéljaként eljutott Kínába, ahol a Honan tartományban található Shaolin templomban képezte az ott élő szerzeteseket. A templom papjai folyamatosan továbbfejlesztették a technikákat, amelyek az eltelt több száz év alatt átfogó és hatékony rendszerré váltak. Gyakorlati tudásuk miatt a kolostor lakói hamarosan híres harcosok hírébe kerültek.

A harcművészetek szempontjából a legnagyobb fordulópontot az jelentette amikor az ország belső viszályai után hatalomra került új császár leromboltatta a kolostort. Az életben maradt papok szétszéledtek az országban elterjesztve művészetüket. Ebből a rendszerből vált önállóvá a kung-fu is, amelynek közel 800 irányzata alakult ki Kínában. Kína lévén a távol kelet legnagyobb országa, jelentős hatást gyakorolt a környező kultúrákra. Kína és Japán között található a Ryu-Kyu szigetcsoport, amelynek legnagyobb szigete Okinawa. A szigeteken megjelenő kínai kereskedők és katonák magukkal hozták a harcművészetüket, amelyet az őslakosok is elsajátítottak. A pusztakezes harc ismeretének elterjedését elősegítette az a rendelet is, amely a XIII-ik századtól csak a hivatalos személyek számára engedélyezte a fegyverviselést. A köznép hogy a fegyveresekkel szembeni védtelenségét ellensúlyozza a kínai és helyi küzdésmódszereket összeolvastva, kialakította az Okinawa-te "okinawai-kéz" küzdéstechnikáját.

Az 1600-as évek elején a szigetek egyre nagyobb Japán befolyás alá kerültek. A Japánok mindenki számára megtiltották a fegyverviselést. Az elnyomókkal szembeni ellenállók a falukban gyakorolták a titkos módszereket, fegyverként használva a földművelők szerszámaikat is. Innen ered a hagyományos okinawai fegyverhasználat, amely később Kobudo néven önálló stílussá alakult. (Ilyen hagyományos fegyver pl. a nunchaku "láncos bot" amelyet cséplőnek, vagy a tonfa amelyet ültetőfának használtak.) Az igazi okinawai mesterek a pusztakezes technikák mellett legalább két ilyen fegyver használatát is ismerték. A megszállás 200 éve alatt a helyi önvédelmi rendszerek nagy fejlődésen mentek keresztül. Az egykori ismeretlen rendszer kiforrott művészetté alakult és több legendás mester vált ismertté. Az első ilyen mester a Shuri városban élő Sakugawa volt, aki a egész művészet megismerése után Kínában képezte tovább tudását. Visszatérve szülőföldjére sok híres tanítványt tanított meg technikájára. Eleinte Shuri városban később Naha és Tomari településeken működött központja a harcművészetnek. Az irányzatok a települések neve után kapták a Shuri-te, Naha-te, Tomari-te elnevezéseket.

Sakugawa egyik legkiválóbb tanítványa Matsumura volt aki később a királyi család oktatója lett, az egyik legmegbecsültebb mester a szigeten. Matsumura mesternek is sok híres tanítványa volt de a legjelentősebb közöttük Itosu Yasutsune . Az ő tanítványa volt Gichin Funakoshi a "shotokan" és Kenwa Mabuni a "shito-ryu" iskola megalapítója. A naha-te leghíresebb mestere Higashionna Kanryo aki szintén Kínában és Okinawán is tanulta a harcművészeteket. Leghíresebb tanítványa Chojun Miyagi aki rendszerezte mestere tanításait légzésgyakorlatokkal és új küzdelmi elemekkel bővítette alapttechnikáit kialakítva a "goju-ryu" iskolát. Az 1900-as évektől a Japán elnyomás enyhült és a harci művészetek gyakorlása hivatalosan engedélyezett lett. Az okinawa-te elnevezést Karate-jutsu-ra „kínai-kéz-művészete” változtatták amely a kínai, okinawai és japán eredetre utalt. A karatét kötelező szakként bevették a helyi oktatási rendszerbe. A mesterek népszerűsítő bemutatókat tartottak a szigeten és Japánba is elutaztak. A japán kormány a karatét kezdte beolvasztani saját kultúrájába.

1929-ben Gichin Funakoshi mester javaslatára a Kara-te szóösszetétel első írásjelét megváltoztatták. Az új írásjel kiejtése változatlan maradt, de jelentése „kínai-ról”, „üres”-re módosult. A új jelentés hűen tükrözte az immár Karate-do-nak, „üres-kéz-útja” elnevezett harcművészet igazi alaptanítását. Az 1930-as évektől a már addig sem egységes Karate több stílusirányszatra vált szét, amelyek napjainkban is léteznek. Ezek a legfontosabb stílusiránzatok:

Shotokan iskola ; alapítója: Gichin Funakoshi

Goju-ryu iskola; alapítója: Chojun Miyagi

Shito-ryu iskola; alapítója: Kenwa Mabuni

Wado-ryu iskola; alapítója: Hironori Otsuka

Kyokushinkai; alapítója: Masutatsu Oyama

A karate fejlődése mostanáig érzékelhető. A 40-es évektől új technikák kerültek bevezetésre, 1957-től pedig megindult a versenyzés. A karate lassan olimpiai sportág lesz. Mára a gyakorlás célja nem a mindennapos harc, hanem a gyakorlatok által a testi szellemi képességek fejlesztése, a személyiség és a jellem formálása. Az edzéseken való részvétel észrevétlenül fejleszti azokat az emberi tulajdonságokat amelyek hatására jobb emberekké, az életet jobban megértő emberekké válhatnak.

2. Milyen stílust gyakorolunk mi?!

Az edzéseken többször hallottátok a japán szót „shotokan. Mégis mi ez a szó? Mit is jelent valójában? Az egyszerű válasz, stílusunk neve. Az a karate irányzat, amelynek tanításait igyekszünk követni. Mégis hogyan alakult ki ez az irányzat? Ki volt az a mester, akinek ez köszönhető? Kitől tanulunk napjainkban? A válaszokat az elején kell kezdenünk.

A karate-do gyűjtőnév, mai szerteágazó stílusai tulajdonképpen összetartoznak gyökereik közelek. A karate irányzatok mind egy-egy mester vezetésével jöttek létre, akik saját tapasztalataik alapján rendszerezték a tanult technikákat és az általuk kialakított rendszerben vitték tovább. Éppen ezért igaz hogy különböző karate stílusok léteznek, de nem lehet eldönteni melyik stílus a jobb. A közös cél mindnél az ember „formálása”. Az hogy milyen úton érjük ezt el nem lényeges különbség.

A mi stílusunk alapítója Gichin Funakoshi. Az alapító 1868-ban született a Japántól délre található Okinawa szigetén. Megismerkedése a harcművészettel 11 éves korában történt. Általános iskolai tanulmányait Shuri városában végezte ahol jó barátságba került egyik osztálytársával. Barátjának apja az Okinawa-te „okinavai-kéz” módszer egyik legjobb mestere Azato Yasutsune (ejtsd: Azato Jaszutsune) volt. Azato mester meglátta a tehetséget a fiatal Funakoshiban és tanítványának, fogadta.

Ekkoriban még nem lehetett nyilvánosan gyakorolni, a harcművészetek a szigeten tiltva voltak. Funakoshi így éjszakánként gyalogolt el a város szélén lakó mesterhez aki az udvaron gyakoroltatta vele a technikákat. Másik híres mestere Azato barátja a shuri irányzat szakértője Itosu Yasutsune (ejtsd: Itosu Jaszutsune) lett. Előfordult hogy a két mester együttes felügyelete mellett is gyakorolhattak.

Funakoshi beteges gyermek volt, felnőtt korára azonban a rendszeres gyakorlás hatására erőssé és egészségessé vált.

Az okinawa-te nyilvános bemutatkozása a szigeten 1903-ban történt. A tiltás véget ért, és a népszerűsödő harcművészet a helyi oktatási rendszerbe is bekerült. Megalakult a Shobukai (ejtsd: sobukáj, az Okinawai-Harci-Szövetség) amelynek titkára az akkor 45 éves Gichin Funakoshi lett. Az okinawa-te elnevezést az eredetre utalva karate-jutsu-ra (kínai-kéz-művészete) változtatták.

A szigeteken kívül is ismertté vált karate-jutsu első Japán szereplésére 1916-ban került sor.

A Kyoto (ejtsd: kiotó) városában található Butokuden harcművészeti központban tartott bemutatót Funakoshi mester. Rövid idejű ott tartózkodása után visszautazott okinavára és ott folytatta az oktatást.

A történelem azonban nagyobb szerepet tartogatott számára.

1921 márciusában a japán herceg látogatást tett a szigeten. A tiszteletére tartott rendezvényen a Funakoshi rögtönzött bemutatót tartott. Ennek hatására a következő évben meghívást kapott Tokióba a Japán Oktatási Minisztérium által rendezett sportkiállításra. A meghívás egy hétre szólt és a hajóúton a mester még nem sejtette, soha többé nem látja viszont szülőföldjét.

A nagysikerű tokiói bemutató után marasztalták ne utazzon el hanem oktasson tovább Japánban. Funakoshi úgy érezte ez élete nagy lehetősége ezért maradt. A Kodokan-on(Dzsudó-Főiskola) és a Budokukai-on(Harcművészeti Akadémia)tartott rendszeres edzéseket. A karate népszerűsége egyre nőtt, megalakult az első klub a Keio(ejtsd:kejó)Egyetemen, amit nemsokára újabbak követtek több nagyváros egyetemi tornatermében.

1925-ben fiával Yoshitaka Funakoshi-val önálló edzőtermet nyitott Tokióban, amelyet a mester írói álneve után „Shoto-kan”-nak „hajladozó fenyő-helye” neveznek el. Innen kapta nevét később az általa kialakított karate stílusirányzat. 1929-ben Funakoshi javaslatára a Karate-jutsu elnevezést Karate-do-ra módosították, ettől kezdve a harcművészet teljes jogú tagja a Japán Budo-nak.

Az idősödő mester ekkor rendszerezi technikáit létrehozva a mai Shotokan Karate-do alapjait. Ő még nem nevezte stílusát shotokan-nak csupán egyszerűen karate-nak. Követői hívták így irányzatát amely az alapító halála után megmaradt ezen a néven megkülönböztetve az iskolát másoktól. A megalkotott shotokan mindenki által követhető rendszere nem tartalmazott látványos technikákat. Jellegzetességei a hosszú mély állások és egyenes vonalú erőteljes ütések voltak. Rendszere három részből a Kihon-ból(alaptechnikák),a Kata-ból(formagyakorlat)és a Kumite-ből(küzdelem) állt. Funakoshi mester az ősi okinawai formagyakorlatok mozdulatait leegyszerűsítette, néhol nevüket is jellemzőbbre változtatta. Tanításait három könyvben foglalta össze.

Ellenezte a versenyszerű küzdelmet, a Kata-k gyakorlását tartotta a legfontosabbnak, bár edzésein egyforma hangsúllyal szerepelt mindhárom alkotóelem. Az ismeretanyag folyamatosan bővült. Fia és más tanítványai kiegészítették azt, például a köríves vagy a fejmagasságú rúgások bevezetésével.

A II.-világháborúban elszenvedett vereség alapjaiban rendítette meg Japánt. Ez a karate-ra is kihatott. Sok vezető mester meghalt a háborúban és egy ideig a harcművészetek is tiltva voltak. A karate újjáélesztésére 1948-ban megalakult a JKA (Japán Karate Szövetség) amelynek elnöke az idős Funakoshi lett. Innen kezdődik a modern karate világhódító útja. Az alapító halála után 1957-ben a szövetség vezetője Masatoshi Nakayama (ejtsd:Maszatosi Nakajama) lett. Ő indította el a hivatalos versenyeztetést és a sport világméretű népszerűsítését. A szövetség által kiképzett tanítók a világ minden nagyobb országába eljutottak.

Napjainkban több meghatározó Shotokan világszervezet létezik. Csapatunk a Hirokazu Kanazawa mester által 1977-ben, Japánban alapított SKI (Shotokan Karate-do International azaz a Nemzetközi Shotokan Karate-do) szervezet tagja. Kanazawa mester 10.dan fokozattal rendelkezik és egyike Funakoshi mester utolsó még élő tanítványainak. Az SKIF európai szakmai vezetője az Olaszországban élő 9.dan fokozatú Masaru Miura mester. Közvetlen tanítótok Vincze Virgil sempai.

Ha elolvastátok ezt a rövid történeti áttekintést, láthatjátok milyen hosszú folyamat végén jutott el hozzánk ez a tudás. Ennek megszerzésére vállalkoztatok. A karate-ban fontosabb a kitartás és a szorgalom, mint az erő vagy a fizikai adottság. Sok szerencsét kívánok hozzá hogy megkedveljétek ezt a „sportágat” és sikeresek legyetek benne.

3.Karate etikett, hogyan viselkedj az edzésen

A Karate egy hagyományos keleti alapokon nyugvó harcművészet. Egyaránt fontos saját magunk, edzőtársaink és az edzésvezető kölcsönös tisztelete. Fontos tudnod, hogy köszönettel tartozol szüleidnek, akik lehetővé teszik számodra az edzésen való részvételt, és biztosítják az anyagi forrásokat fejlődésedhez.

Az idősebbek köszönetet mondhatnak, hogy egészségesek, és ez lehetővé teszi az edzésen való jelenlétüket. Ahogy az öltözőből a terembe érkezel, meg kell adnod a tiszteletet a többieknek, azzal hogy nem piszkos ruhában ápolatlanul jelensz meg az edzésen, hanem rendezett külsővel, helyesen felöltött karate ruhában. A kezdők egyszínű melegítő alsót és lehetőleg minta nélküli fehér pólót viseljenek. 2-3 hónap után a karate ruha beszerzése illendő.

A terembe lépéskor mindig állj meg egy pillanatra, zárt sarokkal, egyenes testtel hajolj meg és köszönj az „OSS”szó használatával. Csak ezután lépj be a terembe. Így adod meg a tiszteletet az edzőteremnek, ami helyet ad az edzésnek, és egyúttal köszönsz a teremben lévő társaidnak is.

Ha későn érkezel és az edzés már zajlik, japán térdelő ülésben helyezkedj el a terem szélénél, és hangos „OSS” szóval jelezz az edzésvezetőnek, aki engedélyt ad, hogy a terembe lépj. Ezután gyorsan állj a többiek közé, és onnan folytasd az edzést, ahol az éppen tartott. A te érdeked is hogy ne késs el. Ha érkezéskor az edzésvezető nincs a teremben (és rangidős felnőtt haladó sincs még jelen) megérkezéséig a terembe nem léphetsz be. Ha egy haladó vezetésével a teremben tartózkodnak a tanulók, és ekkor lép be az edzésvezető a haladó tanítvány „Yoi! Sempan-ni-rei!”(Figyelem! Üdvözlés a tanítónak!)vagy „Yoi! Sensei-ni-rei!”(Figyelem!Üdvözlés a mesternek!) vezényszót rendel el. Ekkor a teremben tartózkodó összes tanítvány vigyázzállásban meghajlással üdvözli a terembe lépő edzésvezetőt vagy mestert.

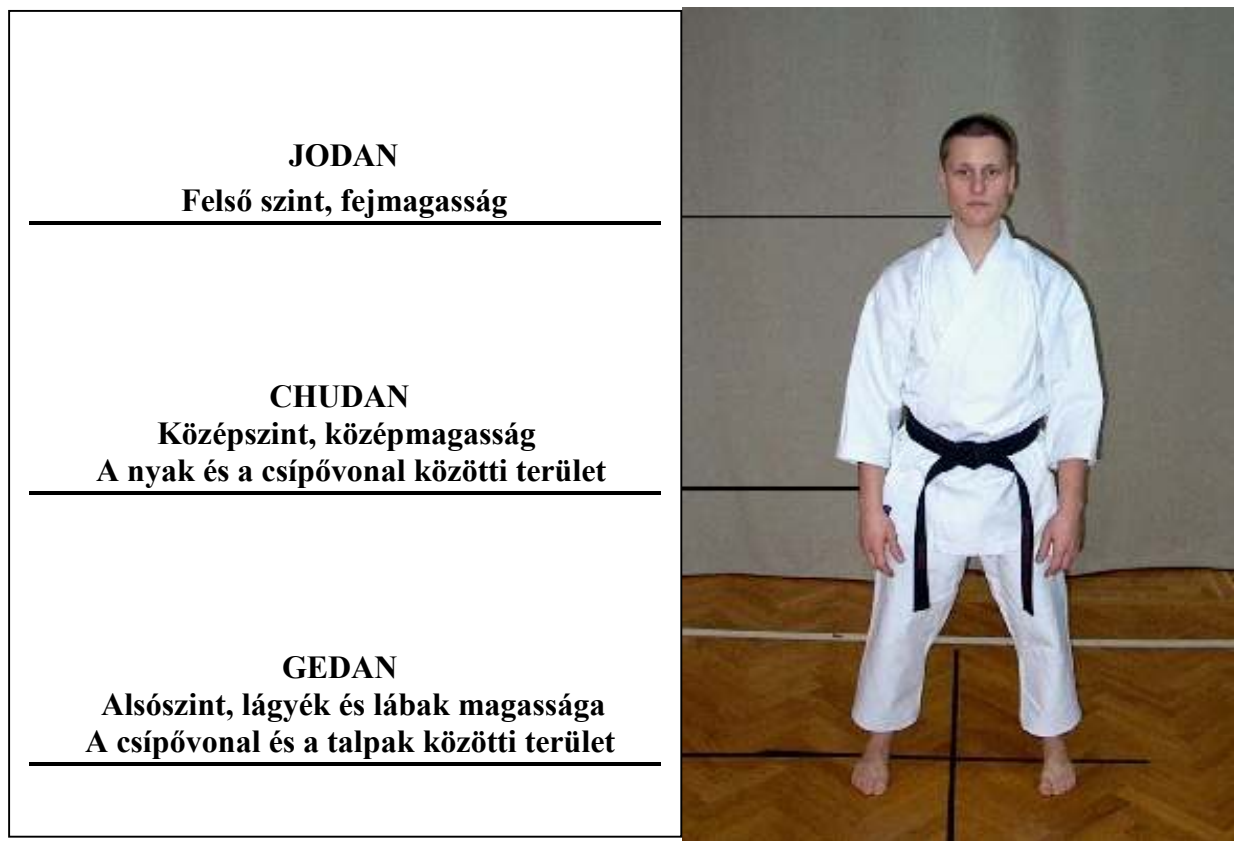
Az edzés elején és végén tartott sorakozónál próbáld gyorsan elfoglalni a helyedet. Ne lökdösődj! Oldalra és előre nézve igazodj ki. A tanulók egy sorban övfokozat szerint foglalnak helyet, a sor elején mindig a legnagyobb fokozatú tanítvány áll. Azonos fokozatúaknál vagy kezdőknél a lányok állnak előrébb utána magasság szerinti sorrendben következnek a többiek. Az edzés közben a gyakorlás szintén egy vagy több egymás mögötti sorban zajlik. Itt is előre oldalra nézve gyorsan vedd fel a helyed és jegyezd meg hol álltál. Az edzésvezetőre mindig figyelj oda, csak az engedélyével végezheted a gyakorlatot, vagy hagyhatod el a helyedet. Amikor beszél vagy mutat valamit, állva (ritkábban ülve) csendben figyeld, mit magyaráz, igyekezz azt megjegyezni. A gyakorlatokat próbáld legjobb tudásod szerint végrehajtani. Ha észrevételed személyes problémád van hangos „OSS” szóval, jelezz az edzésvezetőnek, aki erre biztosan meghallgat téged. Edzőtársaiddal szemben is legyél figyelmes. Az idősebbekkel és a magasabb fokozatúakkal beszélj tisztelettel. Káromkodásnak, felesleges üvöltözésnek az edzésen nincs helye.

Ezeknek az egyszerű szabályoknak a betartása fontos része az igazi karate-nak.

4. A Karate-ban használatos egyszerű ütő és rúgó felületek

A tanulás során elsajátított ütésekkel és rúgásokkal ellenfelünk meghatározott testfelületeire kell támadnunk, különben a technika hatása nem érvényesül. Ezért már az alaptechnikák gyakorlásnál is fontos tudnod hol lesz a technikád végpontja, és melyik ütő-rúgó felületed találkozik majd az ellenfél testével. Az edzésen természetesen nem az a cél hogy társunkat úgy megüssük, hogy sérülés keletkezzen, de fontos gyakorolnunk, hogy például egy fejmagasságú ütés valóban fejmagasságra történjen. A rendszeres partnerral végzett gyakorlás hatására a későbbiekben eléred, azt hogy gyorsan és erősen tudsz támadni úgy, hogy a technikát meg tudod állítani társad teste előtt, vagy éppen csak érinted azt. Ezt hívják kontrollált (ellenőrzött) technikának.

Támadási magasságok az emberi testen





seiken

Az ököl első része



uraken

Az ököl oldalsó része



Ütő és rúgófelületek

tettsui

Az ököl alsó része



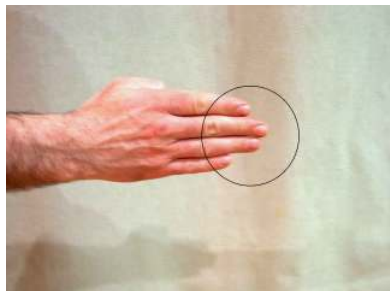
(ude), nai wan

Az alkar hüvelykujj felőli része



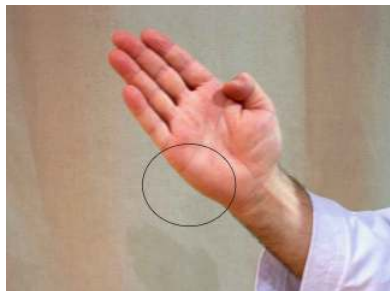
(ude), gai wan

Az alkar kisujj felőli része



Yonhon(shihon) nukite

Négyujjas szúrás ujjheggyel



shuto

Kézél



hiza

Térd



heisoku

lábfej



kakato

sarok



sokutei

Belső talpél



sokuto

Külső talpél



koshi

Lábujjpárna
A talp első része

5. Egyszerű Karate alaptechnikák felosztása

A karate összetett rendszere az egész test használatára épül. Stílusunk alaptechnikáit az alapító Funakoshi Gichin Kihon néven foglalta össze. A Kihon technikák anyagát az ütések (tsuki waza), védekek (uke waza), csapások (uchi waza), rúgások (keri waza) képezik. Ezeket a technikákat helyben vagy mozgásból különböző állásokból (dachi) hajtjuk végre. A technikák helyes elsajátítása a karate fontos része, ha ismeretük felszínes a későbbiekben nem tudsz rájuk támaszkodni, és így nem tudsz tovább fejlődni. A lényeg, hogy készség szinten megtanuld őket, a rendszeres gyakorlás hatására gördülékenyen tud végrehajtani a mozdulatokat. Az állásoknál figyelj a testsúly elhelyezésére, a csípő helyzetére. Mindenkinnek más a testfelépítése, ezért az alapelvek alapján neked kell megtalálnod a neked legmegfelelőbb tartást. Megismered a kiba dachi állást, amelyből a csípő elfordításával felveheted az egyszerű állásokat, anélkül hogy az állás hosszúságán változtatnál. Alapelv, hogy támadásnál a tested –a csípőd- általában szembefordul az ellenféllel, védeknél pedig oldalra mozdul. Haladás közben a súlypontodat próbáld a talajhoz közel tartani, látni fogod a karate mozgásainál általában hajlítva van a térd. A kéztechnikáknál különösen fontos mindkét kéz. A hiki-te (az övhöz visszahúzott kéz) lendületét kihasználva erőteljesebben védhetsz vagy támadhatsz. Ne felejtse el, az alaptechnikák tanulásánál legfontosabb a pontosság, a helyes technika. Csak ezek után lehet a gyorsaságot és az erőt fejleszteni. Az ütések, védekek, rúgások tanulásánál ügyelj arra hogy melyik ütő-rúgó felületet kell használni. A Kihon a karate lelke, ha rosszul csinálod mind a formagyakorlatban mind a küzdelemben nehézségeid lesznek. Ahhoz hogy a mozdulatokat végre tud hajtani a testedet is edzeni kell. A technikák megkívánnak egyfajta speciális lazaságot és erőt, de ezekre csak a rendszeres gyakorlással tehetsz szert. A mozgásokat igazán csak sok kitartással sajátíthatod el.

Állások (dachi)



Yoi dachi, heiko dachi
(Válszélességű állás párhuzamos lábfejekkel)



Musubi dachi
(Állás összehúzott sarokkal)



Heisoku dachi
(Állás zárt lábfejekkel)



zenkutsu dachi
(első testsúly-állás)

A testsúly 2/3 része az első lábon van, az állás hossza kb. a vállad szélességének kétszerese legyen. Szélessége egy vállszélesség.

moto dachi
(rövidített állás)

Hasonló, mint a zenkutsu dachi, de az állás sokkal rövidebb



kokutsu dachi
(hátsó testsúly-állás)

A testsúly 2/3 része a hátsó lábon van. Az első láb előre a hátsó oldalra néz, a sarkak egyvonalban.

kiba dachi
(lovaglóállás)

A lábfejek párhuzamosak a térdek kifeszítve.

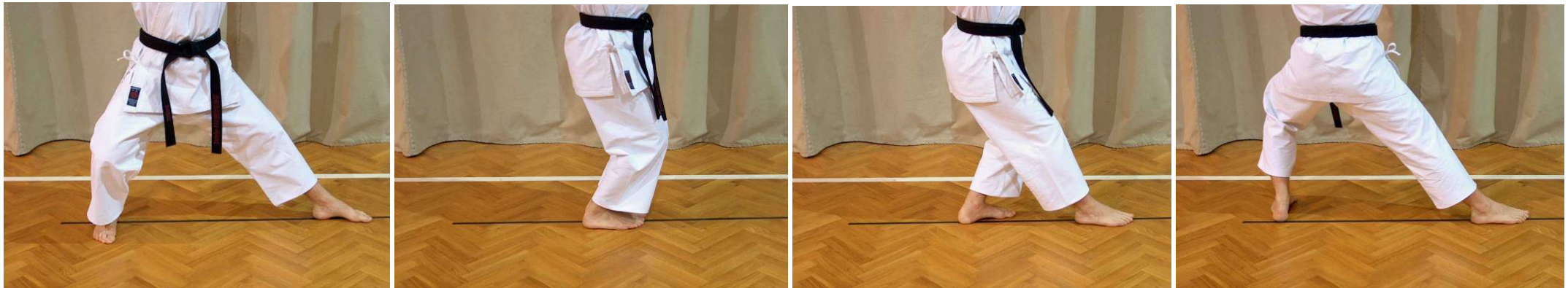
shiko dachi
(kifordított lábfejű lovagló állás)
(A lábfejek és a térdek kifelé néznek)

Haladás zenkutsu dachiban



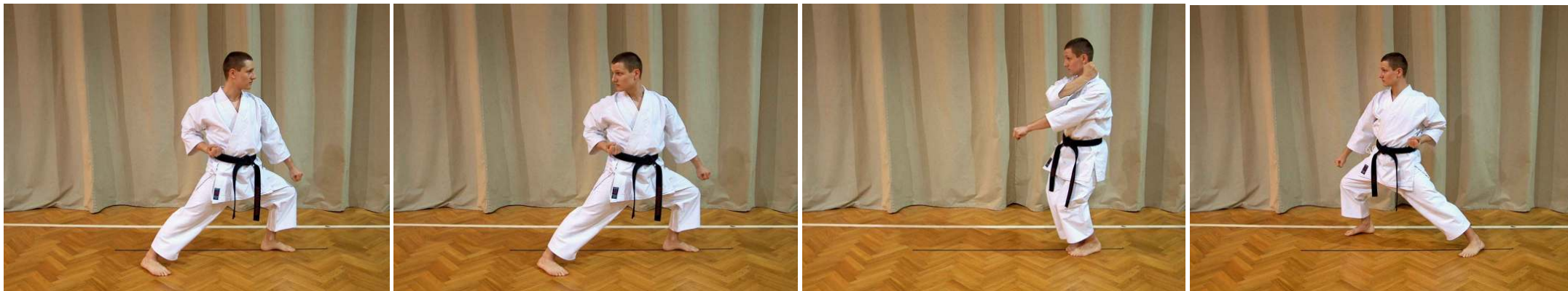
Edzésen ebben az állásban haladunk legtöbbször, ismerete ezért kiemelten fontos. Indulásnál az első lábfej ne forduljon ki oldalra. A térdék lépéskor egy pillanatra összeérnek, berogyasztva vannak (így a magasságod nem változik). Az összezárt lábfejek ekkor egy kicsit kifelé álljanak. A láb kitolásakor használd a csípőd, amely érkezéskor a támadástól vagy védéstől függően szemben vagy oldalt lehet. Az állás szélessége és hosszúsága maradjon meg ilyenkor is. Nagyon fontos a vállszélesség megtartása különben a mozdulatod nem lesz stabil. A lábak behúzását és kitolását váltva, folyamatosan haladhatsz előre.

Haladás kokutsu dachiban



A kokutsu dachi az első alap kata (a heian shodan) fontos állása. Az indulásnál az első láb behajlik a hátsót előre mozdulva mellé húzod, a térdék összeérnek. A behúzott lábad folyamatosan tolod tovább előre eközben a csípőd még mindig szembe fordul. Szinte a teljes testsúlyod a tartó lábon van. Határozott csípő elfordítással tolod ki a lábad kokutsu dachiba. A láb és csípőizmokat egy pillanatra megfeszítve (hara) határozottan fejezed be a mozgást. Figyeld meg a képeken, a haladás egyenes vonalon történik. A hátsó láb oldalra kifordul, ettől a pozíció határozott és erős lesz.

Fordulás (mawatte) zenkutsu dachiban gedan barai védéssel



A Karate-ban az „alapállások alapállása” a zenkutsu dachi. Az első alapkata is a zenkutsu dachi irányváltásaira épül. A későbbiekben bármilyen irányba tudnunk kell megfordulni. A képeken az egyszerű irányváltoztatást látjátok. A gyakorlat végrehajtása folyamatos legyen. Elsőnek a fej fordul, ezután (ennél a változatnál) azonnal behúzd a hátsó lábat a csípő fordításával együtt, a kéz felkészül. A kilépés határozott, védésnél a csípő oldalt fordul (hanmi). Lényeg: amelyik lábad behúzd azt told ki, a képeken a vonalhoz képest láthatod hogy lépj ki ahhoz hogy a vállszélesség megmaradjon. A fordulás alatt ne emelkedj fel, a súlypont maradjon lent.

Fordulás (mawatte) kokutsu dachiban chudan shuto uke védéssel



A kokutsu dachi is elég sokszor előfordul kombinációs gyakorlatokban, a Heian kata-k második legfontosabb állása. A képeken a legegyszerűbb fordulást látod. A fej átfordul ezt azonnal követi a felkészülés (azzal a kézzel védekezel amelyik lábad hátul van.). A fordulást a csípő határozott átfordításával éred el (a kéz félkörívesen oldalról csapódjon ki) eközben a testsúlyt a másik lábra helyezed át. Az első lábfejjel az új irányba előre nézzen a hátsó oldala, a sarkak egyvonalban maradnak. A magasságod ne változzon, a súlypontod tartsd a talajhoz közel.

Kéz technikák (te-waza)



age shuto
(emelő védés kézzel)



tate shuto
(függőleges kézzel tartás)



age uke végrehajtása age shuto-ból



age uke
(emelő védés)



Felkészülés a soto ude
uke-hoz



soto ude uke
(köríves védés kívülről befelé)



Felkészülés az uchi ude
uke-hoz



uchi ude uke
(köríves védés belülről kifelé)



Felkészülés a gedan barai-hoz



gedan barai
(alsó söprő védés)



Felkészülés a shuto uke-hoz



shuto uke
(kézzel védés)



oi tsuki jodan zenkutsu dachi-ban
(egyenes ütés fejre, lépéssel)



oldalnézet



oi tsuki chudan zenkutsu dachi-ban
(egyenes ütés testre, lépéssel)



oldalnézet



oi tsuki gedan zenkutsu dachi-ban
(egyenés ütés öv alá, lépéssel)



oldalnézet

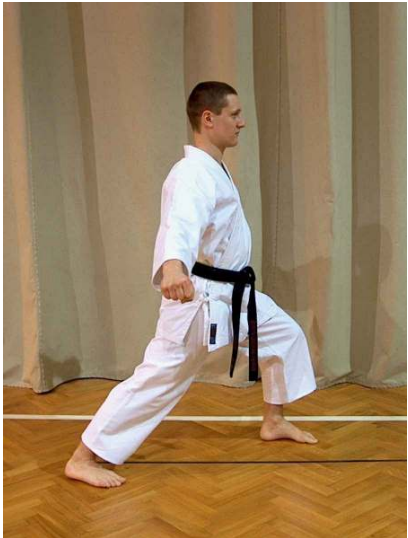


gyaku tsuki chudan zenkutsu dachi-ban
(egyenés ütés ellentétes oldalra, testre)



oldalnézet

rúgás technikák (keri waza)



mae geri chudan (egyenés rúgás előre)

A képeken a kitagolt rúgást látod. Később a rúgás egy mozdulat legyen. Előre nézz, sem, a csípő sem a tartóláb nem fordulhat oldalra, a térd a felrántáskor ne csak fel előre is mozogjon. A tartóláb ne forduljon ki oldalra, a sarok ne emelkedjen fel, a súlypontod a sarkad előtt legyen. Kirúgáskor a csípőt lökd előre a lábfej, legyen feszes. A rúgó felület a koshi. A rúgás befejezése után lábfejet erő nélkül húzd vissza, és előre tedd le. Csak ezzel van vége a rúgásnak.



mawashi geri jodan (félköríves rúgás fejmagasságba)

Indításkor a rúgó lábad oldalról körívesen rántsd fel, és próbáld magad elé mozgatni. Ha a körívet eltúlzod, és túlságosan oldalról húzod a lábad, a technika lassú és erőtlen lesz, a lényeg a lendület kihasználásában rejlik. A tartó lábad a rúgás indításakor előre nézzon, csak a csípővel együtt forduljon oldalra, ekkor csapódjon ki a lendületbe hozott lábszár. Ügyelj, hogy a lábszár közel párhuzamos legyen a talajjal. A kirúgás pillanatában a lábfejed feszítsd meg. A rúgófelület a koshi vagy a heisoku lehet. A technika végpontja kb. a tested középvonalában legyen. A láb visszahúzása itt, is mint a mae geri-nél erő nélkül történjen, ekkor a saroknak szinte a combunkhoz kell ütődnie. A lábletételhez húzd vissza a csípőd a tartóláb ujjai, így ismét előre néznek, ekkor tedd le a lábad. Ne felejtse el a jó rúgás után mindig biztos pozícióba, kell érkezned akár testre, akár fejmagasságba támadtál.

6. Gohon Kumite

A Kumite azaz a küzdelem a megtanult alaptechnikák gyakorlásának fontos formája. A karate-ban a három alapelem a kihon, kata, kumite, szorosan összefügg. Jól megtanult alapok nélkül nincs jó kata, a jó kata pedig mit sem ér jó kumite nélkül. A shotokan iskolában a szabadharc jellegű küzdelmen kívül többféle kötött páros kumite létezik. Az egyik legfontosabb kötött küzdelem a Gohon kumite. A "gohon" szó az öt ismétlésre utal, így a gohon kumite egy ötlépéses kötött küzdelem az alaptechnikák alkalmazásával. Legfontosabb a gyakorlatok pontos, stílusra jellemző határozott végrehajtása. Az alkalmazott alaptechnikák az oi-tsuki-jodan, oi-tsuki-chudan, mae-geri-chudan, age-uke, soto-ude-uke és gedan barai. Később a haladóknak további technikák kapcsolódnak az anyagba. A gyakorlatokat zenkutsu dachi-ból hajtjuk végre. Kilépés, ötödik gyakorlat és a visszatámadás "KIAE"-val történik.



A partnerek Yoi dachi-ban állnak egymással szemben. A tekintet legyen a partnereken.



Kiigazíthatod a távolságot (ma-ai) a karodát használva. Soha ne tedd a másik arcába a kezéd, mert az tiszteletlenség a másikkal szemben. Ha gyakorlatot szerzel, és a távolságot már szemmel is fel tudod mérni ezt elhagyhatod.

Első gyakorlat: támadás oi-tsuki-jodan, védeke age-uke



Yoi dachi-ban most már a helyes távolsággal felkészültél a gohon kumite elkezdésére.



Kölcsönös meghajlással megadjuk a tiszteletet a másinak. Jobb láb bezár a balhoz (musubi dachi) és "OSS". A tekintet az ellenfélén maradjon.



A tiszteletadás után ismét Yoi pozícióba állsz.



A támadást kezdő (tori) határozott "KIAE"-val kilép hátra zenkutsu dachi gedan barai. A védekező (uke) marad a helyén. A tori érthetően bemondja a gyakorlatot "oi tsuki jodan" az uke visszamondja.



A tori támad előre oi tsuki jodan az uke hátralép. **Első ismétlés.** Mindig a támadó lép belülré, az állás ai-kamae (tükörállás).



A tori lép előre az uke hátra **2.ismétlés.** A támadó figyeljen a pontos ütésre a helyes állásra, a védekező a csípő elfordítására és az age uke kivitelezésére.



A tori lép előre az uke hátra **3.ismétlés.**



A tori lép előre az uke hátra **4.ismétlés.**



A tori lép előre az uke hátra **5.ismétlés.** A tori részéről határozott "KIAE".



Az uke visszatámad gyaku tsuki chudan. Az uke részéről határozott "KIAE".



Mindkét partner a haladási irányba feláll Yoi dachi-ba. Tekintet az ellenfélen.



A szerepek felcserélődnek. A másik partner lesz a támadó. Kilép hátra zenkutsu dachi gedan barai, "KIAE"-val, bemondja a gyakorlatot "oi tsuki jodan" az uke visszamondja. A tori elkezd a támadást. A visszafelé haladásnál minden ugyanúgy történjen.

Második gyakorlat: támadás oi tsuki chudan véde soto ude uke



A visszafelé haladás után a partnerek Yoi dachiba állnak fel.



A tori ismét kilép hátra zenkutsu dachi gedan barai "KIAE". Érthetően bemondja a gyakorlatot "oi tsuki chudan", az uke visszamondja.



A tori támad előre oi tsuki chudan az uke védi soto ude uke **1.ismétlés**. A támadó lépjen belülre az állás ai-kamai (tükörállás) Az uke itt is figyeljen a csípő elfordítására.



A tori lép előre az uke hátra **2.ismétlés**.



A tori lép előre az uke hátra **3.ismétlés**.



A tori lép előre az uke hátra **4.ismétlés**.



A tori lép előre az uke hátra **5.ismétlés**. A tori részéről határozott "KIAE".



Az uke visszatámad gyaku tsuki chudan. Az uke részéről határozott "KIAE".



Mindkét partner feláll a haladási irányba Yoi dachi-ba.



A szerepek felcserélődnek. A másik partner lesz a támadó. Kilép hátra zenkutsu dachi gedan barai "KIAE". A tori bemondja a gyakorlatot az uke visszamondja. A tori elkezd a támadást. A visszafelé haladásnál minden ugyanúgy történjen.

Harmadik gyakorlat: támadás mae geri chudan védeke gedan barai



A visszafelé haladás után a partnerek Yoi dachiba állnak fel.



A tori kilép hátra zenkutsu dachi morote gedan barai kéztartással "KIAE". Érthetően bemondja a gyakorlatot "mae geri chudan", az uke visszamondja.



A tori támad előre mae geri chudan az uke védi gedan barai **1.ismétlés.** A rúgást a láb belső oldala felől véd. Az uke ne csak hátra, hanem enyhén oldalra is lépjen. A támadó a rúgás után kívülre lép le.



A tori támad előre mae geri chudan az uke védi gedan barai **2.ismétlés.**



A tori támad előre mae geri chudan az uke védi gedan barai **3.ismétlés.**



A tori támad előre mae geri chudan az uke védi gedan barai **4.ismétlés.**



A tori támad előre mae geri chudan az uke védi gedan barai **5.ismétlés.**



Az uke visszatámad gyaku tsuki chudan. Az uke részéről határozott "KIAE".



Felállás a haladási irányba Yoi dachi-ba.

A szerepek felcserélődnek, a másik partner lesz a támadó, kilép hátra zenkutsu dachi morote gedan barai "KIAE". A visszafelé haladás ugyanúgy történjen. Az utolsó gyakorlat "KIAE", a visszatámadás "KIAE". A végén felállás a haladási irányba Yoi dachiba.



A gyakorlatok befejezése köszönéssel ér véget, "OSS" A tekintet marad az ellenfélén.



A köszönés után a partnerek Yoi dachi-ba állnak vissza. Amíg nem távolodsz el a partnertől a tekinteted, maradjon a másikon.

7. A Heian Shodan Kata

A keleti harcművészetek egyedülálló mozgásfejlesztő gyakorlata a Kata. A Kata a Karate alaptechnikák egymás utáni végrehajtásából áll, egyszerűen lefordítva formagyakorlatnak nevezhetjük. Az összekapcsolt alaptechnikáknak mind a sorrendje mind a végrehajtási iránya előre meghatározott „embusen” (erre a kata végén még visszatérünk). A Karate formagyakorlatait több száz éves folyamatos tökéletesítés hozta létre. A shotokan iskolában 26 féle Kata-t gyakorolnak, a stílus formagyakorlatait az alapító Funakoshi Gichin rendszerezte, később tanítványai is javították a mozdulatokat, de alapjaikban semmit sem változtak. A shotokan kata-k többségének jellemzője a határozott dinamikus mozgás. Az egyik irányban végzett mozdulatok a másik irányba is megismétlődnek, a Kata legalább egy maximális koncentrációval “KIAE” végrehajtott technikát tartalmaz, a mozdulatok végén a kiindulópontra érkezünk vissza. Az első tanuló alap kata a Heian Shodan, amely a Heian alap katák első tagja. Nem igazán küzdelmi kata (mint a későbbi mester katák) hanem inkább az alaptechnikák megtanulását segítő első formagyakorlat. A Heian Shodan alaptechnikái a gedan-barai, oi-tsuki-chudan, age-shuto, age-uke, shuto-uke, állásai a zenkutsu-dachi és a kokutsu-dachi. Két ponton “KIAE”-val végrehajtott technikát tartalmaz. A végrehajtásnál fontos hogy az első a tekintet legyen (látnod kell az „ellenfelet” és hogy mit csinálsz), ezután következik a felkészülés végül a mozdulat. Később a rendszeres gyakorlás hatására mozgásod folyamatos lesz. Ha tisztában vagy a forgásirányokkal és az állásaid pontosak, növelheted a végrehajtási gyorsaságot és az erőt.



Yoi!
Yoi dachi
Ez a kiinduló helyzet



Felkészülés: balra néz a tekintet, bal kéz a fül mellett, a térdek legyenek berogyasztva.



1.mozdulat
zenkutsu dachi hidari
gedan barai
(balkezes söprő védés)



Felkészülés: Az előre lépésnél a hátsó láb súrolja a másikat és azonnal halad tovább. Hiki-te marad a helyén.



2.mozdulat
zenkutsu dachi migi chudan oi
tsuki
(jobbkezes egyenes ütés előre)



Felkészülés: tekintet jobbra fordul 180 fokot, jobb láb behúz és tovább kitol hátra, kéz felkészül



3.mozdulat
zenkutsu dachi gedan
migi gedan barai
(jobbkezes söprő védés)



Felkészülés: a jobb kéz behúz félkörívben a fej fölé, a jobb láb egy lábfejnyit visszahúzódik



4.mozdulat
moto dachi uchi tetsui uchi
(jobbkezes félköríves kalapács -ököl csapás, rövidített állásban)



5.mozdulat zenkutsu
dachi hidari chudan oi tsuki
(balkezes egyenes ütés előre)



Felkészülés: tekintet balra néz, bal láb behúz és kitol (90 fokban), kéz felkészül



6.mozdulat
zenkutsu dachi hidari
gedan barai
(balkezes söprő védés)



Felkészülés: hidari age
shuto (bal emelő védés
kézzel, a láb előre indul)



7.mozdulat
zenkutsu dachi migi
age uke (jobbkezes
emelő védés)



Felkészülés: migi age
shuto (jobb emelő védés
kézzel, a láb előre indul)



8.mozdulat
zenkutsu dachi hidari age
uke
(balkezes emelő védés)



9.mozdulat
zenkutsu dachi migi age uke
„KIAE”
(jobbkezes emelő védés)



Felkészülés: tekintet és a test
fordul balra három-
negyed(270fokos)fordulattal láb
kitol, kéz felkészül



10.mozdulat
zenkutsu dachi hidari gedan barai
(balkezes söprő védés)



11.mozdulat
zenkutsu dachi migi chudan
oi tsuki
(jobbkezes egyenes ütés előre)



Felkészülés: tekintet és a test
fordul jobbra félfordulattal (180-
fok) a láb kitol, a kéz felkészül



12.mozdulat zenkutsu
dachi hidari gedan barai
(jobbkezes söprő védés)



13.mozdulat
zenkutsu dachi chudan oi
tsuki (balkezes egyenes ütés
előre)



Felkészülés: tekintet balra néz,
bal láb behúz és kitol (90
fokban) kéz felkészül



14.mozdulat
zenkutsu dachi hidari gedan
barai
(balkezes söprő védés)



előlnézet



15.mozdulat zenkutsu
dachi migi chudan oi tsuki
(jobbkezes egyenes ütés előre)



előlnézet



16.mozdulat zenkutsu
dachi hidari chudan oi
tsuki(balkezes egyenes ütés
előre)



17.mozdulat zenkutsu
dachi migi chudan oi tsuki
„KIAE”
(jobbkezes egyenes ütés előre)

előlnézet



Felkészülés: tekintet és a test fordul
balra háromnegyed (270-fokos)
fordulattal, láb kitol kezek nyitott
tenyérrel felkészülnek



18.mozdulat kokutsu
dachi hidari chudan shuto uke
(bal kézzel védés)



Felkészülés: jobb láb bezár és
kitol, bal kéz kinyúlik 45-
fokban, jobb kéz a fülnél



19.mozdulat kokutsu
dachi migi chudan shuto uke
(jobb kézzel védés)



Felkészülés: tekintet és a test fordul jobbra (135-fokos) fordulattal, láb kitol, kezek felkészülnek



20.mozdulat kokutsu dachi miigi chudan shuto uke (jobb kézzel védés)



Felkészülés: bal láb bezár és kitol, jobb kéz kinyúlik 45-fokban, bal kéz a fülnél



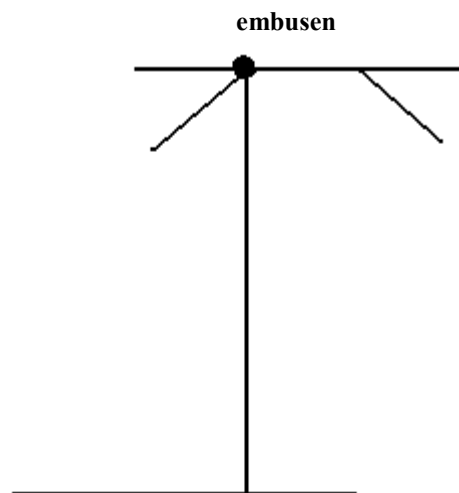
21.mozdulat kokutsu dachi hidari chudan shuto uke (bal kézzel védés)



„Yame” első része
Bal láb behúz a jobbhoz



Yame!
Jobb láb kitol, visszaérkezés Yoi dachi-ba a kiinduló pontra



Az „embusen” nem más mint a kata előre meghatározott alapvonala amerre a mozdulatok során haladunk. A fekete pont a kiinduló helyet jelzi. Ez segítségére van az irányok helyes begyakorlásánál.

8. A Heian Shoda Kata mozdulatainak elemzése

Beszéltünk már, arról hogy a jó kata nem létezik jó kumite nélkül. Az alaptechnikák biztos ismerete pedig elengedhetetlen akár kata-ról akár kumite-ről van szó. A formagyakorlat megtaníthat a küzdelmi helyzetekre helyesen reagálni, de csak akkor, ha a mozdulatait átgondolva gyakoroljuk. Úgy kell végigjárnod a kata-t, mintha valódi ellenfelekkel küzdenél. Ez nem könnyű dolog. A mozdulatok értelmezését minden formagyakorlatnál tudnunk kell, japánul ezt Bunkai-nak (értelmezésnek) hívják.

Az alapító által átdolgozott formagyakorlatok egyike a megismert Heian shodan. A ma tanító mesterek legtöbbször saját értelmezése van az egyes katak-ra. Mindegyik változat egy kicsit más de egy biztos, egyformán hatékonyak. Bár a shodan kata nem elsősorban küzdelmi kata, a most látható változat segít megérteni az egyes alaptechnikákban rejlő lehetőségeket. A későbbiekben, ha ezt ismerve partner nélkül gyakorolod a mozdulatokat, akkor is képzelj oda az ellenfelet. A mozgásod így határozottabb és életszerűbb lesz.



Készenléti pozícióból várod a támadásokat.



Az első ellenfél balról érkezik.



Az ellenfél egyenes rúgással támad, ezt hárítod a söprő védelemmel.



A védés után az ellentámadás egyenes ütés hasra.



A túloldaltól egy másik támadó rúgással fog támadni.



Hárítod a söprő védelemmel.



A sikertelen rúgása után az ellenfél azonnal támad tovább ellentétes ütéssel hasra. Ezt ugyanazzal a kézzel belülről kifelé véded.



A védés után még mindig ugyanazzal a kézzel kalapácsököl csapás a visszatámadás.



A visszatámadást egy újabb egyenes ütéssel fejezzük be.



A következő ellenfél oldalról közeledik.



Az egyenes rúgást söprő védéssel háritod.



A rúgás után jön az egyenes ütés fejre. Ezt emelő kéz él védéssel háritod.



A védés után az ellenfél kezét megragadva az emelő védéssel a könyököt célozzuk meg.



A következő ellenfél jobbkezes egyenes ütéssel támad fejre, ezt jobb kezes kéz él védéssel háritod.



A védés után az ellenfél kezét megragadva az emelő védéssel a könyököt célozzuk meg.



A kezét félretolva az emelő védéssel a nyakat támadjuk meg. KIAE!



A következő ellenfél oldalról közeledik.



Rúgással támad.



Az egyenes rúgást söprő védéssel hárítod.



Azonnal visszatámadsz egyenes ütéssel hasra.



Hátulról másik rúgás érkezik.



Hárítod söprő védéssel.



A visszatámadás egyenes ütés előre.



Balról érkezik az új ellenfél.



A támadás egyenes rúgás. Kivéded söprő
védelemmel.



Az ellenfél lép hátra, közben
egyenes ütéssel támad. Te is ütéssel
válaszolsz, egy mozdulattal
nyomod kifelé a karját és ütsz a



Tolod az ellenfelet tovább, újabb ütését az
előzőek szerint hárítod.



A harmadik döntő mozdulatot KIAE!-val
hajtod végre.



Jobbról hátulról újabb ellenfél közelít.



Ütéssel támad.



A támadó karját hátsó állásban, kéz él védelemmel háritod.



Az ellenfelet nyakra mért kéz él csapással teszed ártalmatlanná.



Az utolsó ellenfél jobbról ütéssel támad.



A karját hátsó állásban kéz él védelemmel háritod.



Az támadót nyakra mért kéz él csapással teszed ártalmatlanná.



A befejezés után alapállásba érkezel vissza.

9.Szótár

(Az edzésen leggyakrabban használatos kifejezések.)

Aisatsu! [kiejtése: aiszatszu] „Sorakozó!”; sorakozás egyvonalban, Felszólítás sorakozásra az edzés elején és végén tartott hagyományos köszöntéshez.

age-uke [kiejtése: age uke] emelő véde; Fejre irányuló támadások, általában *jodan oi-tsuki* védezésére.

aka [kiejtése: aka] piros; pl. versenyeken az egyik küzdő ilyen színű övet köt fel sajátja helyett a versenyzők megkülönböztetése miatt

ashi [kiejtése: asi] láb

ao,aoiro [kiejtése: ao,aoiró] kék, kékszín

ao,aoiro obi [kiejtése: ao,aoiró obi] kék öv pl. WKF szabályrendszerű versenyeken az egyik küzdő ilyen színű övet köt fel sajátja helyett a versenyzők megkülönböztetése miatt.

atamaru [kiejtése: atamaru] bemelegítés

Budo [kiejtése: budó] „a harc útja”; A hagyományosan japán eredetű harcművészetek összefoglaló neve.

bunkai [kiejtése: bunkáj] a formagyakorlatok → a *kata* mozdulatainak értelmezése.

chudan [kiejtése: csúdan] középszint; az emberi testen a nyak és a csípővonal közötti terület

choku-tsuki [kiejtése: csoku cuki] egyenes ütés

dachi [kiejtése: dacsí] állás

dan [kiejtése: dan] szint, mesterfokozat ; a japán művészetekben a fokozatokat dan-okban fejezik ki.

dojo [kiejtése: dódzsó] edzőterem; maga a tornaterem, ahol az edzés zajlik. Az undojo szó rövidítése.

do [kiejtése: dó] út; jelentése a karatében: a helyes út, amelyet minden tanítványnak követnie kell, hogy fejlődjön és tovább haladjon.

dojo kun [kiejtése: dódzsó kun] edzőtermi fogadalom

embusen [kiejtése: embuszen] szó szerint „bemutató forrás”; a formagyakorlat → a *kata* alapvonalai, amerre a gyakorlatok végrehajtása során haladunk.

gai- wan [kiejtése: gai van] az alkar kisujj felőli része

gedan [kiejtése: gedan] alsó szint; az emberi testen a csípővonal alatti terület.

Gichin Funakoshi [kiejtése: gicsin funakosi] 1868-1957-ig élt; a modern karate alapítójaként, az általa kialakított és később *shotokan*-nak elnevezett stílust gyakoroljuk napjainkban.

gi ,karate-gi [kiejtése: gi] edzőruha; fehér színű karate gyakorlóruha, amely kabátból és nadrágból áll.

gohon-kumite [kiejtése: **gohon-kumite**] ötlépéses kötött páros küzdelem az alaptechnikák alkalmazásával.

gyaku [kiejtése: **gyaku**] ellentétes, fordított

gyaku-tsuki [kiejtése: **gyaku cuki**] ellentétes oldali egyenes vonalú ütés → *seiken* -felülettel.

Hajime! [kiejtése: **hadzsime**] Rajta! Kezdd el! ;felszólítás a küzdelem vagy gyakorlat elkezdésére.

hanmi [kiejtése: **hami**] fél oldalsó testhelyzet , (a csípő 45 fokban elfordított helyzete)

hara [kiejtése: **hara**] has, alhas; tulajdonképpen a test tömegközéppontja, *karate*-ban a hasizom megfeszítése a lábak és a felsőtest közötti szilárd összeköttetés biztosítására.

Heian-shodan [kiejtése: **heian sodan**] első tanuló formagyakorlat

heisoku [kiejtése: **heiszoku**] lábfej

heisoku-dachi [kiejtése: **heiszoku dachi**] zárt lábfejű állás

heiko [kiejtése: **heiko**] párhuzamos

heiko-dachi [kiejtése: **heiko dachi**] állás párhuzamos lábfejekkel → *Yoi-dachi*

hidari [kiejtése: **hidari**] bal, baloldal

hiza [kiejtése: **hiza**] térd

hiki-ashi [kiejtése: **hiki asi**] visszahúzott láb; rúgásnál a rúgás befejezése után visszahúzott lábfej

hiki-te [kiejtése: **hiki te**] visszahúzott kéz; védeknél-ütésnél a csípőhöz visszahúzott kéz ; *karate*-ban fontos a *hiki-te* ,ütéskor ezt a kezet erőteljesen visszahúzva az ütő kéz ereje növekszik

jiku-ashi [kiejtése: **dzsiku asi**] tartóláb; lépésnél-lábtechnikáknál a testsúlyt tartó stabil láb

jodan [kiejtése: **dzsodan**] felsőszint ; fejmagasság.

jodan-tsuki [kiejtése: **dzsodan cuki**] egyenes vonalú ütés fejmagasságba → *seiken* -felülettel

kara [kiejtése: **kara**] üres

Karate-do [kiejtése: **karate dó**] szó szerint „üres kéz útja”; japán eredetű, fegyverek nélkül gyakorolt pusztakezes harcművészet (egyik fajtája a → *shotokan* iskola)

karateka [kiejtése: **karatéka**] a karatét gyakorló tanítvány

kai moku [kiejtése: **kájmoku**] ”Nyisd ki a szemed! Fejezd be a meditációt!”; az edzés elején és végén tartott sorakozónál használatos kifejezés.

kachi [kiejtése: **kacsi**] győzelem, győztes; karate verseny páros küzdelmeinél a jobbik kihirdetésére használják pl: *aka-no-kachi*: piros a győztes

kakato [kiejtése: **kagato**] sarok; a láb sarka

kata [kiejtése:kata] formagyakorlat ; meghatározott lépésekkel kombinált kötött kéz és láb technikák összekapcsolt sorozata az alapiskola technikáival. A *shotokan* iskolában 25 *Kata* létezik. Az első alap formagyakorlat a *Heian-shodan*

kaeshi ippon kumite [kiejtése:kaisi ippon kumite] egylépéses visszatámadásos kötött küzdelem.

Kai-moku! [kiejtése:kai-moku] „Nyisd ki a szemed!”; felszólítás a meditáció befejezésére. az edzés elején és végén végzett sorakozónál használatos kifejezés.

kamae [kiejtése: kama] tartás, pozíció

kiai [kiejtése: kiái] a levegő hirtelen kiáltásszerű kipréselése a tüdőből az erőösszpontosítás növelése miatt.

Kirizu! [kiejtése: kiric] „Állj fel!”; az edzés elején és végén tartott sorakozónál használatos kifejezés, felszólítás felállásra az üdvözléshez.

kime [kiejtése:kime] testi, szellemi és akarati összpontosítás a legnagyobb erő kifejtésére.

kiba-dachi [kiejtése: kiba dacs] lovagló állás

kihon [kiejtése: kihon] alap, alapvető ; **kihon-waza**: alapiskola, bázisgyakorlatok

kihon-ippón-kumite [kiejtése:kihon ippon kumite] egylépéses kötött küzdelem az alaptechnikák alkalmazásával

koohai [kiejtése: kóhai] alacsonyabb fokozatú tanuló

kokutsu-dachi [kiejtése: kokucu dacs] hátsó állás; a két sarok egyvonalban van, az első láb ujjai előre néznek, a hátsó láb ujjai oldalra. A testsúly 2/3 része a hátsó lábon, az 1/3 része pedig az első lábon nyugszik.

koshi [kiejtése: kosi] lábujjpárna; *mae-geri* esetleg *mawashi-geri* rúgásnál ez a rugófelület.

kumite [kiejtése: kumite] küzdelem

kyu [kiejtése: kju] tanuló fokozat; a *shotokan* stílusban tíz tanuló fokozatra lehet vizsgázni.

A 10. *kyu* a legalacsonyabb, az 1. *kyu* a legmagasabb tanuló fokozat. Az egyes *kyu* fokozatokat különböző színű övekkel jelzik.

ma-ai [kiejtése: maa] távolság; páros gyakorlatoknál a küzdők közötti helyes távolság.

mae-geri [kiejtése: mae geri] egyenes vonalú rúgástechnika előre→*koshi* -felülettel

mae-ni [kiejtése.mae ni] előre; technika végrehajtási irányának meghatározásakor használjuk

Mawatte! [kiejtése:máte] “Fordulás!”, megfordulni

mawashi [kiejtése:mavasi] félköríves

mawashi-geri [kiejtése:mavasi geri] félköríves rúgás→*heisoku* vagy *koshi* -felülettel

migi [kiejtése:migi] jobbra, jobb oldal

Mokuso! [kiejtése: mokszo] ”Csukd be a szemed! Kezdd el a meditációt!”; az edzés elején és végén tartott sorakozónál használatos kifejezés.

morote gedan barai [kiejtése: morote gedan barai] két kézzel egy időben két oldalra végre hajtott söprő védek.

musubi-dachi [kiejtése: muszubi dacs] állás összezárt sarokkal lábfejek derékszögben szétnyitva.

nai-wan [kiejtése: nai van] az alkar hüvelykujj felőli része.

obi [kiejtése: obi] öv; a karate ruhát összefogó öv, amely színével a *karateka* tudásszintjét is jelzi.

oi [kiejtése:oi] azonos oldali

oi-tsuki [kiejtése: oi cuki] azonos oldali egyenes ütés előre lépéssel→*seiken* -felülettel ;
ütéskor azzal kezünkkel ütünk, amelyik lábunk előtt van.

Okinawa [kiejtése: okinava] Japántól délre található kis szigetcsoporthoz tartozó legnagyobb szigete. Innen került a karate Japánba. Itt született *Gichin Funakoshi* a modern karate megalapítója.

Oss! [kiejtés: osz] a *karateka*-k ezzel a szóval köszöntenek, jeleznek, fejezik ki tiszteletüket tanítójuknak. (A *karate*-ban egy mélyebb tartalommal is rendelkezik.)

Rei! [kiejtése: ré] „Üdvözlés!”; felszólítás az üdvözlésre→*sensei-ni-rei* ,*sempai-ni rei*

sagaru [kiejtése: szagaru] hátrafelé

seiken [kiejtése: szeiken] az ökölbe szorított kéz mutató- és középsőujjának büttyei.

seiza [kiejtése: szeiza] hagyományos japán térdelő ülés; Az edzés elején és végén tartott sorakozónál ebben az ülésben helyezkedünk el.

sempai [kiejtése: szempai] rangidős tanítvány, edzésvezető.

Sempai-ni-rei! [kiejtése: szempai ni ré] „Az edzésvezetőnek köszönj!”; felszólítás a tanító üdvözlésére pl.az edzés elején és végén tartott sorakozónál

sokutei [kiejtése: szokutei] belső talpél.

sokuto [kiejtése: szokuto] külső talpél.

shiko-dachi [kiejtése: siko dacs] kifordított lábfejű lovaglóállás; bemelegítéskor használjuk.

shiro [kiejtése: siro] fehér; pl. versenyeken az egyik küzdő ilyen színű övet köt fel sajátja helyett a versenyzők megkülönböztetése miatt.

shuto [kiejtése: suto] kézél

shuto-uke [kiejtése: suto uke] kézéllel védelem

shihan [kiejtése: sihan] nagymester, tanítómester. *Karate*-ban 6.Dan fokozat után a mester még tiszteletteljesebb megszólítására használatos.

shotokan [kiejtése: **sotokan**] „hajladozó fenyő” *Gichin Funakoshin* a modern karate megalapítójának írói álneve, az első *dojo* és később az általa kialakított stílus neve.

soto-ude-uke [kiejtése: **szoto ude uke**] köríves védés; kívülről befelé az alkar kisujj felőli részével.

tate [kiejtése: **tate**] függőleges

tate-shuto [kiejtése: **tate suto**] függőleges kézzel tartás.

te [kiejtése: **te**] kéz.

tettsui-uchi [kiejtése: **tecui ucsi**] kalapácsököl-kézcsapás; csapás az ökölbe szorított kéz kisujj felőli részével a kezdet „kalapácsként” használva.

tsuki [kiejtése: **cuki**] egyenes vonalú ütés → *seiken*-felülettel

tori [kiejtése: **tori**] támadó; páros gyakorlatoknál a támadótechnikát kezdő partner.

uchi [kiejtése: **ucsi**] csapás; kicsapódó kéztechnika a könyököt forgáspontként használva.

uchi-ude-uke [kiejtése: **ucsi ude uke**] védés belülről kifelé az alkar hüvelykujj felőli részével. → *nai-wan*-felülettel

uke [kiejtése: **uke**] védő, védés; páros gyakorlatoknál a támadó technikáját fogadó (az ütest vagy rúgást hárító) partner.

ura [kiejtése: **ura**] fordított oldali, hátsó

ushiro [kiejtése: **usiro**] hátra, hátul; haladási irány meghatározásánál használjuk.

Yame! [kiejtése: **jame**] „Állj!”; felszólítás a gyakorlat befejezésére.

Yasume! [kiejtése: **jaszme**] „Pihenj!”; a vezényszóra a tanítvány egy lazább álló testhelyzetet vesz fel anélkül, hogy a helyét elhagyná.

Yoi! [kiejtése: **joj**] „Figyelem! Vedd fel az alapállást!”

yoi-dachi [kiejtése: **joj dachi**] készenléti alapállás; természetes vállszélességű állás, a kezek ökölben, övmagasságban előre nyújtva, és a lábfejek párhuzamosan előre néznek. → *heiko-dachi*

yoko [kiejtése: **joko**] oldal, oldalra

wan [kiejtése: **van**] alkar

waza [kiejtése: **vaza**] technika, ; **te-waza**: kéztechnika

geri-waza: rugástechnika

uke-waza: védőtechnika

zanshin [kiejtése: **zansin**] Szó szerint "megmaradt lélek". Egy technika végrehajtása után is kiegyensúlyozott, támadásra kész állapotban kell maradnunk. A *zansin* tehát egy technika tudatos figyelemmel való végigkísérését, valamint e figyelem megőrzését jelenti, hogy az esetleges további támadásokra is helyesen tudjunk reagálni

Zenkutsu-dachi [kiejtése: zenkucu dacs] állás a testsúly előrehozásával. A testsúly 2/3 része az első lábon, az 1/3 része pedig hátsó lábon nyugszik.

Számolás japánul

Ichi [kiejtése: ics]	egy	Roku [kiejtése: roku]	hat
Ni [kiejtése: ni]	kettő	Shichi [kiejtése: sicsi]	hét
San [kiejtése: szan]	három	Hachi [kiejtése: hacs]	nyolc
Shi [kiejtése: si]	négy	Ku [kiejtése: kjú]	kilenc
Go [kiejtése: go]	öt	Ju [kiejtése: dzsú]	tíz

Dojo Kun

HEI JO SHIN
KORE KARATE-DO NARI
NICHU NICHU NO KOKORO
OKOTARU BEKARAZU

OSS!

EGY SZELLEM, EGY TUDAT, EGY SZÍV
MEGÚJULVA NAP MINT NAP
EZ A KARATE-DO
A MAGVA MINDEN NAPNAK
ADD FEL ÖNZÉSED
ÉS TARTSD MEG BELSŐ EGYENSÚLYOD
MINDEN PERCBEN
SZOMORÚSÁGBAN VAGY BOLDOGSÁGBAN
SOSE FELEDKEZZ MEG ERRŐL.

OSS!



Dojo Kun: M.Miura mester kalligráfiája

A gyakorlatok bemutatásában segítettek: Gebri György és Koponyás Zsolt
Készítette: Vincze Virgil
2005
/4.átdolgozott változat/