

## A Karate mozgásanyagának vázlatos felosztása

(A teljesség igénye nélkül)



---

**KIHON:** A karate hagyományos bázistechnikái. Alapiskolának is nevezik, mert a Karate tradicionális ismeretanyagának elsajátításához szükséges alapokat tartalmazza. Technikai anyagát öt nagy csoport alapján definiálhatjuk.

**1. Állások (Dachi):** A karate technikákat állásokból hajtjuk végre, ezek kialakításakor hagyományosan a megfelelő stabilitást és a használatuk során elérhető mozgáshatékonyt tartották szem előtt. Az állások elemi fontosságára jellemző hogy a Karate „alulról építi” az erőt. Funkciójukra jellemzően az állások különböző

lábfejtávolságúak lehetnek miközben a testsúlyközéppont a stabilitás és az egyensúly optimalizálása miatt az adott állásra jellemzően feljebb, vagy lejjebb helyezkedik el. A shotokan iskolában hagyományosan 15 állást különböztetünk meg. Az állásokban, helyben vagy lépéssel hajthatók végre a kéz és lábtechnikák. Helyzetváltoztatással a kombinált technikák hajthatók végre illetve a küzdelemnek legmegfelelőbb állás és küzdelmi távolság (ma-ai) vehető fel. Funkció szerint két nagy csoportra oszthatjuk az állásokat.

**a.) Természetes állások:** Készenléti alapállások, amelyek előkészítik a technikai állásokat. Pl.: heisoku-dachi, musubi dachi

**b.) Technikai állások:** A testsúlyközéppont mélyebbre helyezésével a lábak megfelelő helyzetbe hozásával és a stabilitáshoz szükséges belső vagy külső izomcsoportok szükséges megfeszítésével keletkező állások. Ezekből indulnak ki a karate támadó és védőtechnikái, elemei. pl.: zenkutsu-dachi, fudo-dachi, neko-ashi-dachi

**2. Védőtechnikák (uke waza):** A karate-ra jellemző alsó és felső végtagokkal végrehajtott védekező funkciójú technikák összefoglaló neve.

**a.) Kézrel történő védéstechnikák (te uke waza)** A kézfej és az alkar megfelelő felületeivel végrehajtott hátrító technikák. Három fő fajtája:

-Eltérítő, elvezető védek: Általában frontálisan érkező támadások, fel-le vagy kifelé- befelé történő kivédésére-eltérítésére szolgál. Szempont hogy az eltérítés csak olyan pontig történik, ahol a támadás már veszélytelen és gyors ellentámadás indítható.

pl.: age-uke, soto-uke, kosa-uke,

-Söprő, kifordító védek: Egyenes vagy köríves támadások védekére szolgál. Szempont hogy a véde nagyobb köríven nagyobb lendülettel történik, kifordítva vagy egyensúlyából kimozdítva az ellenfelet. pl.: gedan-barai, sukui-uke

-Leszorító, lefogó, lenyomó védek: Frontális támadások megállítására és az ebből adódó pillanatnyi helyzeti előny kihasználására irányuló védek. Szempont hogy a támadó mozdulatának kiterjedését megelőzve kell végrehajtani, általában egyidejűleg a végrehajtott ellentámadással. pl.: otoshi-uke, tsukami-uke, osae-uke,

**b.) Lábbal történő védőtechnikák (ashi uke waza):** A karate speciális, általában mesterszinten alkalmazott lábbal történő védekező technikái.

pl.: hiza-uke, nami-gaeshi

**3. Támadótechnikák (tori waza):** A karate-ra jellemző alsó és felső végtagokkal végrehajtott támadó jellegű technikák összefoglaló neve. A karate szellemiségéből adódóan általában ellentámadó jellegűek. A gyakorlás során megerősített

hagyományos ütő-rúgó felületek valamelyikével történhetnek. Általános szabály hogy kemény testfelületet lágy ütőfelülettel, lágyat pedig keménnyel támadunk. A támadás jellege és erőiránya szerinti csoportosításuk:

**a.) Ütéstechnikák (tsuki waza)** A kézfej megfelelően edzett ütőfelületeivel végrehajtott támadótechnikák, amelyek az ellenfél védtelen test felületeire irányulnak, fejmagasságba, testre, vagy csípőszint alá. Lehetnek:

- Egyenes ökölütések pl.: oi-tsuki, kizami-tsuki
- Köríves ökölütések pl.: mawashi-tsuki, age-tsuki, kagi-tsuki
- Szűrő ütések (különböző „nukite” ujjtartásokkal) pl.: nihon-nukite

**b.) Csapástechnikák (uchi waza)** Köríves pályán haladó „csapásjellegű” támadó kéztechnikák a kézfej az ujjak vagy a könyök ütőfelületeivel, melyeknél általában a testfordulási és testmozdulási erőt kihasználva történik a technika. pl.: uraken-uchi, mawashi empi-uchi, shuto-uchi

**c.) Rúgástechnikák (keri waza):** A test alsó végtagjaival végrehajtott támadó lábtechnikák melyekkel fejre (jodan) testre (chudan) vagy csípővonal alatti test felületekre (gedan) támadhatunk. A célponttól, az ellenfél helyzetétől és az indítási testhelyzettől függően a rúgásokra jellemző hogy a láb melyik rúgófelületét használjuk. A rúgótechnikákat az erőjelleg, a használt felület és a rúgás iránya szerint csoportosíthatjuk.

Erőjelleg szerint a rúgások lehetnek:

- Függőlegesen csapódó rúgások. (keage)
- Vízszintes köríven csapódó rúgások. (mawashi)
- Beszűrő rúgások (kekomi)
- Taposó rúgások (fumikomi)

Használt támadófelület szerint a rúgások lehetnek:

- Ujjak alatti párnával történő rúgások (koshi)
- Lábfejjel történő rúgások (heisoku)
- Lábél használatával történő rúgások (sokuto)
- Sarokkal történő rúgások (kakato)
- Talp használatával történő rúgások (teisoku)
- Térd használatával történő rúgások (hiza)

#### A végrehajtás iránya szerint a rúgások lehetnek:

- Előre rúgások (mae geri)
- Oldalra rúgások (yoko geri)
- Hátra rúgások (ushiro geri)
- Ugró rúgások (tobi geri)

A végrehajtás végső iránya teljes testfordulat után is elérhető, ilyenkor a lendülettel további energia nyerhető a rúgáserő növelésére. pl.: ushiro-ura-mawashi

**4. Elmozgások, kitérések (Suri ashi, tai sabaki):** Az alapállásokból csusszanással vagy a teljes test csípő forgási tengely körüli elmozgatásával különböző irányokba történő elfordulások. Ezek történhetnek kedvezőbb támadási helyzetbe kerülés céljából vagy védekezésként használva kikerülve a támadó egyenes vonalú technikáját.

**5. Ellenfél küzdelmi tartásának lerombolására irányuló technikák (kuzushi waza):** Az ellenfél egyensúlyhelyzetének megingatása a tartóláb (vagy lábak) kihúzásával-elsöprésével (ashi barai), vagy küzdelmi tartásának megtörése a teljes test megdobásával (nage waza), ahol a cél az ellenfél földre vitele az azt követő ideális befejező technika végrehajtásához.

**KATA:** A Karate formagyakorlatainak gyűjtőneve. Céljuk a megtanult alaptechnikák képzeletbeli ellenfelek ellen történő alkalmazása. A Kata kizárólag a távolkeleti harcművészetekre jellemző gyakorlási forma tulajdonképpen önvédelmi szituációk művészi megkoreografált együttese, amely a technikai fejlődésen kívül a szellemi koncentráció, a test feletti uralom fejlődését is elősegíti. A shotokan stílusban 26 különböző tradicionális formagyakorlatot különböztetünk meg. A shotokan formagyakorlatok különbözőségük ellenére hasonló közös pontokat tartalmaznak:

- A kata-t partner nélkül egyedül végzi a gyakorló
- A kata kezdő és végpontja megegyezik, a gyakorlat közben az adott kata-ra jellemző alapvonalon történik a mozgás (embusen).
- Tartalmaznak olyan technikákat, amelyek az egyik irány után a másik irányba is megismétlődnek.
- A formagyakorlat két maximális erőkoncentrációval végrehajtott technikát tartalmaz (kime-kiai).

A formagyakorlatokat a nehézségi szintjük alapján tanuló és mester szintűekre oszthatjuk.

**a.) Tanuló Kata-k:** Az egyszerű alapállásokat és technikákat és az ezek végrehajtásához szükséges erő, koordináció, koncentráció készség szintű elsajátítását elősegítő formagyakorlatok.

- **gyakorlókaták**

**b.) Mester Kata-k:** A tanuló formagyakorlatokra épülő mozdulatsorok, melyek egyre nehezedő formában tartalmazzák a stílusra jellemző teljes tradicionális technikai anyagot.

- **versenykaták**

**KUMITE:** A Karate páros küzdelmeinek gyűjtőneve. Az ellenfelekkel szemben alkalmazható technikai kombinációk gyűjteménye. A karate küzdelmei a gyakorló szintjének megfelelően különböző szinteken történnek.

**a.)Kötött küzdelmek:** A shotokan stílus páros gyakorló küzdelmei, amelyeket a tradicionálisan meghatározott mozdulatok miatt kötött küzdelmeknek nevezünk. Céljük a már megtanult Kihon technikák partnerral történő gyakorlása, elsajátítva a távolság (ma-ai), az időzítés, és a kontroll helyes végrehajtását. Megszokva a védekekkel és támadásokkal járó erősebb testösszezapódások elviselését. Fajtái:

-Kaeshi ippon kumite: Egy lépéses visszatámadásos kötött gyakorló küzdelem. Csak támadó technikát tartalmaz. (kezdő szintű gyakorlat)

-Sanbon kumite: Háromlépéses kötött gyakorló küzdelem. Meghatározott támadó és védőtechnikát tartalmaz, egy visszatámadással. (kezdő szintű gyakorlat)

-Gohon kumite: Ötlépéses kötött gyakorló küzdelem. Meghatározott támadó és védőtechnikákat tartalmaz, a gyakorlatcsoportok végén egy visszatámadással. (haladó szintű gyakorlat)

-Kihon ippon kumite: Egy lépéses kötött gyakorló küzdelem. A támadótechnikák meghatározottak, a véde és az azt követő egy visszatámadás szabadon választható. (középhaladó szintű gyakorlat)

-Jiyu ippon kumite: Küzdelemszerűen végrehajtott egyakciós kötött gyakorló küzdelem. A támadótechnikák meghatározottak, a védő és visszatámadó technikák szabadon választhatóak.

-Bunkai: A Karate kata-k mozdulatainak alkalmazása. A tanuló és mester kata-k meghatározott mozdulatainak alkalmazásai gyakorló küzdelmi jelleggel.

**b.)Szabad küzdelmek:** A Karate haladó szintű kötetlen gyakorlóküzdelmei.

Partner elleni küzdelem készség szintű technikai tudás, kontroll, kime birtokában maximálisan kihasználva a karate technikákban rejlő lehetőségeket, anélkül hogy ellenfelünknek sérülést okoznánk. Céljuk hogy segítsék elsajátítani a küzdelmi taktikát, a megfelelő befejezést a „zanshin” állapot elérését, a harcművészet lényegét megőrizve elősegítsék olyan akaratlagos kontroll begyakorlását, amely lehetővé tenné valós küzdelemben a technikák tényleges hatásának érvényesülését.

Szabad küzdelmek fajtái:

-Jiyu kumite: Szabad kötetlen gyakorló küzdelem. Tetszőleges karate technikák kontrollált alkalmazása, a másikon elért döntő fölény vagy a sérülés nélküli harcképtelenné tétel eléréséig.

-Shiai kumite: A karate verseny küzdelem. Előre meghatározott helyen és időben, rögzített nemzetközi versenyszabályok szerint vezetőbíróval zajló pontozásos szabad küzdelmek, ahol az indulók közötti elsőségek eldöntése a cél. A versenyzők a sérülések elkerüléséért szabályrendszertől függő védőfelszerelést (fogvédő, ököl „seiken” védő, sípcsontvédő, mellvédő, herevédő) viselnek.

Legjelentősebb nemzetközi Karate versenyszabály rendszerek:

- WKF szabályrendszer
- Ippon shobu szabályrendszer
- Knock down szabályrendszer