

ELMÉLETI VIZSGAKÉRDÉSEK

1. A karate meghatározása.

Okinawából és Japánból származó küzdőművészet. Ütések, rúgások és azok elhárítására szolgáló védekek rendszere.

2. Mit jelent a karate és mire utal ez?

Üres kezlet jelent. Ez a zen buddhizmusból származó szellemi ürességre utal, amely szerint a karatékénak belül üresnek kell lennie. A Japánok szerint ez jelenti az alázatosságot, egyenességet, szellemi felfogóképességet. Ez segíti a harcost a küzdelemben (mizu no kokoro).

3. Ki a modern karate megteremtője?

Gichin Funakoshi (1868-1957).

4. Kik voltak Funakoshi mesterei és milyen küzdőművészetet tanult?

Matsumura, Azato, Itosu. Az Okinawate két alapvető irányzatát a Nahate-t és a Shuri-te-t tanulta.

5. Mikor és honnan ment Funakoshi Japánba, mikor és hol tartotta az első karate bemutatásokat?

A mester 1915-ben érkezett Japánba az Okinawai Shuri tartományból. 1915-ben Kyóto-ban, ill. 1922-ben Tokió-ban tartotta első bemutatásait.

6. Mi a karate öt fő eleme, amelyekkel rendelkeznie kell a karatékénak?

1. Jellem, 2. Tisztelet, 3. Szorgalom, 4. Önuralom, 5. Akaraterő.

7. Mi a Shotokan?

A világon a legelterjedtebb karate stílus. A név Funakoshi mester 1936-ban Tokió-ban megnyitott első dojojára utal, amelynek ez volt a neve. Maga a név Funakoshi költői nevéből származott (sho - erdei fenyő; to - hullám, kai, ami később kan-ra módosult - iskola, azaz "hullámozó fenyő iskola").

8. Ki a Shotokan hazai megteremtője, mikor kezdődött itthon a képzés?

Antal János sensei (9. Dan); 1974-ben indultak az első edzések a Mélyépterv SC-ben.

9. Ki és mikor alapította klubunkat az L.K.S.E Karate Do-t? Milyen stílust követünk?

Kovács Krisztián 2. Dan, 2012 október, Shotokan

10. Honnan került a karate Japánba?

India - Kína - Okinawa - Japán

11. Mi a karate célja?

"A karate célja nem a győzelem, hanem a gyakorlatok tökéletesítése és a jellem fejlesztése" G. Funakoshi.

12. Melyek a Shotokan és Fudokan stílus jelképei?

- Shotokan: a felkelő nap és a tigris
- Fudokan: a sas

13. Kik a Shotokan legjelentősebb alakjai?

- G. Funakoshi a modern karate megteremtője (5. Dan)
- Y. Funakoshi a stílus első megújítója, a mawashi geri és kekomi bevezetője
- M. Nakayama 1987.-ig a JKA vezetője, a karate versenyek megteremtője, 9. Dan
- H. Kanazawa az SKI (Shotokan Karate International) megteremtője, 9. Dan
- H. Nishiyama a JKA legjelentősebb nem Japánban élő tagja, a Fudokan szellemi atyja, 10. Dan
- M. Kase Ura mawashi geri kitalálója és bevezetője
- M. Sugiura a JKA jelenlegi vezetője, 9. Dan
- T. Asai az IJKA vezető instruktora, 9. Dan

14. Mi az övfokozat?

Jutalom az elvégzett munkáért, serkentés a további munkára. A technikai és szellemi szint jelölése.

15. Kik a legjelentősebb külföldi mesterek a Shotokan stílus különböző iskolái-ban?

- Japán: Soji, Tsujama, Mori, Sawada, Osaka
- USA: Kanazawa, Nishiyama, Ozawa, Okazaki
- Anglia: Enoeda, Azano

- Franciaország: Kase
- Svájc: Sugiyama; Ausztria: Fujinaga, Kawazoe
- Németország: Tanaka, Ochi
- Olaszország: Shirai, Miura
- Brazília: Uchiage
- Jugoszlávia: Jorga, Dasic
- Anglia: Kato

16. Nevezd meg a fő karate stílusok megteremtőit?

- Gichin Funakoshi - Shotokan
- Hironori Otsuka - Wado-ryu
- Chojun Miyagi - Goju-ryu
- Kenwa Mabuni - Shito-ryu
- Masutatsu Oyama - Kyokushinkai.

17. Melyek a magyarországi fő karate stílusok?

- IJKA Shotokan
- JKA Shotokan
- SKI Shotokan
- Fudokan
- Sankukai
- Hayashi-ha
- Shito-ryu
- Isshimi Shito-ryu
- Goju-ryu
- Goju-kai
- Kushi-do
- Wado-ryu
- Wado kai
- Kyokushinkai

18. Melyek a karate mozgások fő csoportjai?

- Kihon - alapiskola
- Kata - formagyakorlat
- Kumite - küzdelem
- Tameshiwari - töréstechnika.

19. Mik a karate technikák fő csoportjai?

Ütések, védések, csapások, söprések, rúgások, esések, állások.

20. Melyek a kötött formájú páros gyakorlatok?

- Gohon-ikken
- Sanbon-ikken

- Kihon-ippon kumite.

21. Melyek a szabad formájú páros gyakorlatok?

- Jiyu-ippon
- Jiyu
- Shiai kumite.

22. Sorold fel a katák fajtáit példákkal.

- Tanuló katák: Taikyoku 1-6, Heian 1-5;
- Haladó katák: Bassai dai, Kanku dai, Tekki 1;
- Mester katák: Jion, Jitte, Jiin, Hangetsu, Empi, Tekki 2-3, Bassai sho, Kanku sho, Niyushiho, Sochin, Meikyo 1-3, Unsu, Gankaku, Chintei, Gojushiho dai, Gojushiho sho, Wankan, stb.

23. Mi a kata jelentősége a karatében?

A kihonban szerzett ismereteket közelíti a harchoz. A nem verseny technikákat is gyakoroltatja. A védő és támadó mozdulatok folyamatosságát, harmóniáját alakítja ki. Technikai tökéletességre nevel, a gyorsaság, erő, egyensúly és időzítés egységét teremti meg. Különböző irányokban, változó lépésekkel, bonyolult egyensúlyi helyzetekben, más-más ritmussal, mozgás közben gyakoroltatja a tiszta technikát. Rövid időtartam alatt sok karate technikát alkalmaz, a test valamennyi izmát, ízületét átmozgatja. Egyesíti magában a karate lényegi vonásait: erőösszpontosítás - kime - légzéstechnika - hara - stabil egyensúly; tökéletes technika, tisztelet, önbizalom.

24. Melyik küzdőművészet számít a karate ősének és ki volt az első ismert alak-ja?

Az indiai varjanustri, melyet Bodidharma (Daruura Taishi) vitt Kínába 520 körül, ahol megalapította a Shaolin szentélyt, majd kolostort, amely a későbbi kungfu szülőhelye lett.

25. Mi volt Funakoshi mester sírfelirata, hogyan magyarázható ez?

"Karate ni sente nasi" - a karatéka sohasem támad először. A karatében nincs előnye a támadónak.

26. Mi a "Mizu no kokoro"?

A karate pszichikai alapelveinek egyike. Jelentése: "víztükör szerű tudat". A tudatnak olyan nyugodtnak kell lennie, mint a sima víztükör, mert az ilyenkor minden tárgyat olyannak tükröz vissza, amilyen az valójában. Ha tudatunk ebben az állapotban van, az ellenfél mozdulatait mind fizikailag, mind pszichikailag azonnal és pontosan tudjuk érzékelni. Ekkor akár

védekező, akár támadó reakciónk megfelelő lesz.

Ha a víz felszínét megzavarjuk, akkor a tükörképek eltorzulnak. Azaz, ha a tudatunkat megzavarjuk akár a védekezés, akár a támadás gondolataival, nem tudjuk megfelelően érzékelni az ellenfél szándékait. Nem érzékeljük megfelelő időben az ellenfél akcióját, támadását, nem tudjuk kivédeni azt, ill. megelőzni azt.

27. Mi a "Tsuki no kokoro"?

A karate pszichikai alapelveinek egyike. Jelentése: "holdfény-szerű tudat". A tudat az ellenfél minden mozdulatára terjedjen ki, mint ahogy a holdfény is egyenletesen ragyog be mindent.

Ebben az esetben tudatunk észleli az ellenfél testének minden rezdülését, észreveszi a réseket a védekezésében, amelyet azonnal ki lehet használni. A felhők, amelyek eltakarják a holdat, a hasonlatban az idegességet, a figyelem elterelődését jelképezik.

Ezek megzavarják az ellenfél mozdulatainak érzékelését, értékelését, lehetetlenné teszi a pontos helyzetfelismerést, valamint a megfelelő technikák alkalmazását.

28. Mi a jelentősége a tudat és akarat egységének a küzdelemben?

Az ellenfél mozdulatainak és szándékainak felismerése és helyes értelmezése után csak megfelelő küzdőszellemmel végrehajtott technika eredményez hatásos akciót. A cselekvési akarat az a döntő tényező, amely az ismereteket tettekre váltja, a képességeket aktivizálja.

29. Mi a "kime"?

A kime az energiák fókuszba gyűjtése egy adott pillanatban egy adott célra (ki = erő, me = fókuszba gyűjtés). Ez nem csak a fizikai erő koncentrációját jelenti, hanem szellemi-lelki koncentrációt is. Az összpontosítás idő-tartama nagyon rövid. A kime során a légzés szabályozására is ügyelni kell, a találat pillanatában a levegőt erő-teljesen ki kell fújni (kiai). Ekkor a test összes izma megfeszül, a test minden ereje egy pontban összpontosul. Ez a maximális erő kifejtés csak pillanatnyi, ezt követi az izmok ellazulása. A levegőt azonnal be kell szívni és fel kell venni a megfelelő testhelyzetet a következő technika végrehajtásához. Mindezt nem tudjuk végrehajtani az erőösszpontosítást segítő megfelelő lelkiállapot nélkül. Ha a kime nem megfelelő, a technika hatástalan marad, az erőfeszítés kárba vész.

30. Mi a "kiai" szerepe a karatében?

A kiai rövid, a kime pillanatában az izomzat összerándulása következtében keletkezett, a kipréselt levegő által keltett hang. Célja: az erőösszpontosítás elősegítése, az ellenfél megfélemlítése, a saját harci

szellem fokozása, az izmok felfeszítése a támadó technikák nagyobb erejű végrehajtása, ill. a kapott találatok könnyebb elviselése céljából.

31. Mi a "zanshin" és mi a szerepe a karatében?

A zanshin jelentése: tökéletes befejezés, ami egyben lehetőség az új technika elkezdésére. Tulajdonképpen a technikák végrehajtásával járó lelki koncentráció kifejeződése. A kata nem az utolsó mozdulatnál ér véget, ha-nem a szertartásos üdvözlésnél, ebben az esetben ez jelenti a zanshint. Küzdelemben a zanshin azt jelenti, hogy a kimével végrehajtott technika után visszatérünk a kiinduló helyzetbe, felvesszük az eredeti küzdőállást, küzdő távot, amivel kikerülünk az ellenfél ható köréből. Az izmok elernyesztése és a levegő beszívása után így új lehetőség nyílik egy újabb támadásra vagy egy másik ellenfél elleni harcra.

32. Mi az erő-ellenerő szerepe a karatében?

Minden erővel szemben ellentétes irányú, azonos nagyságú erő hat. Ez a fizikai törvény a karatében is érvényesül. Ütésnél például a visszahúzó másik kéz (hikite), valamint a talajnak feszülő támasztó láb többlet erőt eredményez. Ez az elv összetett formában is érvényesül: amikor a kéz eltalálja a célt, az ütés következtében keletkező lökés ereje a testen át a hátsó, ill. támasztó lábba jut, mely a padlón támaszkodik stabilan a sarok lenyomásával, innen visszajut az ütő kézbe, növelve az ütés erejét.

33. Mi az erőkoncentráció szerepe a karatében?

Minden fizikai munka végzéséhez szükség van az erő koncentrálására. Az átlagon felüli erő kevésre képes, ha megoszlik, a relatíve gyengébb, de fókuszált erő legyőzheti azt. Leegyszerűsítve a karate a megfelelő időben és helyen alkalmazott erőösszpontosítás. Fontosabb elvei a következők: minél rövidebb idő alatt alkalmazzuk az ütőerőt, annál hatásosabb. Nagyon fontos a karatében az erőkoncentráció időtényezője, ugyanis így lehet gyorsan váltani egyik technikáról a másikra. Minél több izom jön működésbe az adott mozdulat végrehajtásakor annál nagyobb az erő koncentrációja. A csak kezek és lábak által kifejtett erő aránylag kicsi, ezért az egész test izomerejét fel kell használni oly módon, hogy az erő a találat pontjában koncentrálódjon (seiken, koshi, kakato, sokuto, stb.). Az erő összpontosítása nem a test összes izmának egyidejű működésétől, hanem az izmok működésének megfelelő sorrendjétől függ. A has és medencetáji izmok igen erősek, de lassúak, míg a végtag izmok gyorsak, de gyengék. Izomkoncentrációnál először a lassú hasi és csípőtáji izmokat kell működésbe hozni, majd az erőt a találati pontba a már lendületbe hozott gyors végtagokon keresztül kell juttatni. Ezzel magyarázható az a karatében elterjedt mondás, miszerint először a csípő mozdul és azután a kezek, vagy lábak. A jól edzett, erőteljes, robbanékony izomzat előfeltétele a karate tanulás eredményességének. Az elméleti ismeretek gyenge fizikum mellett semmit sem érnek. Hatásos és erőteljes technikák

csak a megfelelő izmok koordinált, harmonikus működtetésétől várhatók. A felesleges izommunka hasztalan erőpocsékolás, görcsössé, lassúvá teszi a mozdulatokat, akadályozza a helyes kivitelezést. Viszont a szükségtelen izmok elernyesztése sohasem jelentheti a készenlét megszűnését.

34. Miért fontos a helyes légző technika alkalmazása a karatében?

A mozdulatok végső pillanatában alkalmazott rövid, erőteljes, a hasizmok összerándulásával járó kilégzés (hara) segíti az izmok hirtelen megfeszítését, míg az utána következő belégzés az izomzat elernyesztését. A belégzés mindig teljes legyen, kilégzéskor viszont kb. 20% levegő maradjon a tüdőben, mert a teljes kilégzés a testet ernyedtté, s így védtelenné teszi.

35. Miért fontos az egyensúly a karatében?

Az egyensúly megtartásának különös jelentősége van a kombinációk során. Miközben az egyik technikáról a másikra váltunk, automatikusan lehetőséget teremtünk az ellenfelünknek, hogy kibillentsen egyensúlyunkból bennünket. Az egyensúly megőrzésének alapja a megfelelően kivitelezett technika, testtartás, és a stabil állás. Az egyensúlyból kibillenünk: ha a sarkunk felemelkedik a földről, ha túlságosan előre dőlünk, ha vállból túl nagy erőt fejtünk ki és ha nem húzzuk vissza a rúgó lábat a kiindulási pontba, mielőtt leengedjük. Az egyensúly megőrzése főleg a rúgótechnikánál fontos, amikor a test csupán egy ponton van alátámasztva. Jó egyensúlyi helyzet eléréséhez az alátámasztási pontokat (a lábakat) minél jobban el kell távolítani egymástól, s a test súly-pontját (a csípőt) süllyeszteni kell. Ennek a követelménynek ellentmond, hogy az egymáshoz közel lévő lábak és a magasan tartott súlypont tesz képessé a gyors helyzetváltoztatásra. Van tehát egy pont, melyen túl a stabilitás érdekében nem érdemes menni. Ugyanígy, a térdben behajlított tartóláb több lehetőséget nyújt az egyensúly megőrzésére, a túlzott térdhajlítás viszont erőtlenné teszi a rúgást.

36. Mi a "sen no sen"?

A "sen no sen", amikor támadó szándékunkat közvetlenül az ellenfél tudomására hozzuk, azaz első szándékú, megelőző támadást jelent. Ilyenkor a támadás indítása nagy gyorsasággal történik, ez kezdeményező pozíciót jelent. Fontos az időzítés, sok múlik a ritmuson és a tempón is. A megfelelő küzdőtávolság létrejöttékor azonnal, habozás nélkül kell támadni.

37. Mi a "go no sen"?

A "go no sen" reakció az ellenfél támadására, alkalmazkodás hozzá védéssel és azonnali ellentámadással. Jelen-ti még a küzdelemben a

kezdeményezés magunkhoz ragadását. A go no sen nem defenzív karatét jelent, ilyenkor az ellenfelet nem csak akcióra bírjuk, hanem olyan mozdulatokra ösztönözzük, amelyeket a magunk előnyére ki tudunk majd használni és így saját ritmusunkkal döntő technikát tudunk alkalmazni. Nagyon sok függ a helyes, az igazi küzdőszellemtől (kihaku).

38. Mi a "tai no sen"?

A "tai no sen" támadás, mielőtt az ellenfél támadna. A támadási szándék felismerése a támadó mozdulat elindítása előtt és az ehhez kapcsolódó megelőző támadás.

39. Sorold fel Funakoshi mester öt jó tanácsát, mely egyben a Shotokan karate esküje is.

- Törekednünk kell személyiségünk fejlesztésére
- Hűek leszünk tanulmányaink szelleméhez.
- Bátornak és állhatatosnak kell lennünk.
- Nagy fontosságot kell tulajdonítanunk az etikettnek.
- Ébernek kell lennünk az ostobasággal szemben.

40. Sorold fel a pont megítélésének feltételeit.

Jó forma; sportszerű hozzáállás; erős végrehajtás; figyelem-zanshin; jó időzítés; helyes távolság.

41. Érvényes találati felületek küzdelem során:

- a) Fej
- b) Arc
- c) Nyak
- d) Has
- e) Mell
- f) Hát
- g) Oldalak

42. Mikor ítéelhető Ippon, Waza-ari, yuko?

IPPON (három pont) ítéelendő:

- a) Jodan rúgások.
- b) Bármely pontérték9 technika, melyet földre került versenyz_n hajtanak végre.

WAZA-ARI (két pont) ítéelendő:

- a) Chudan rúgások.

YUKO (egy pont) ítéelendő:

- a) Chudan vagy Jodan tsuki.
- b) Chudan vagy Jodan Uchi.

43. Tiltott viselkedés (kumite versenyen)

A tiltott viselkedésnek két kategóriája van: Kategória 1 (C1) és Kategória 2 (C2).

KATEGÓRIA 1.

1. Túl er_s érintkezést okozó technikák (contact), melyek találati felületre irányulnak, valamint a torokkal érintkez_ technikák.
2. Támadás a karokra, lábra, támadás a herékre, ízületekre, lábfejre.
3. Nyitott kézzel támadás az arcra.
4. Veszélyes, vagy tiltott dobástechnikák.

KATEGÓRIA 2.

1. Sérülés eltűzése, vagy színlelése.
2. A küzd_tér elhagyása (JOGAI), feltéve, hogy ezt nem az ellenfél okozta.
3. Önveszélyes viselkedés, mely a versenyz_ saját testi épségét veszélyezteti, vagy a megfelel_ önvédelem lehet_ségének figyelmen kívül hagyása (MUBOBI).
4. A küzdelem szándékos elkerülése annak érdekében, hogy az ellenfél pontszerzési lehet_ségét megakadályozza.
5. Passzivitás – küzdelem elkerülése. (Nem ítéltet_ a mérk_zés vége el_tti 10 másodpercen belül.)
6. Az ellenfél megragadása, rángatása, tolása, birkózás, vagy passzív, a mellkasokat összeérint_ álldogálás földrevitel vagy pontszerz_ technika kísérlete nélkül.
7. Az ellenfél két kézzel történ_ megragadása, kivéve azt az esetet, ha az ellenfél rúgó lábát megfogva földrevitelt kísérlelnék meg..
8. Az ellenfél karjának vagy karate-gijének egy kézzel történ_ megfogása azonnali földrevitel vagy pontszerz_ technika kísérlete nélkül.
9. Természetüknél fogva nem kontrollálható technikák, minden veszélyes és nem kontrollált támadás.
10. Fejjel, térddel vagy könyökkel történő szimulált támadások.
11. Az ellenfélhez történő beszéd, cukkolás. A vezet_bíró utasításnak megtagadása, bármilyenudvariatlanság a bírói karral szemben, illetve a karate etikett bármilyen megsértése.

44. Mi a szerepe az erő és a sebesség kölcsönhatásának a küzdelemben?

A karate technikáinak ereje elsősorban a találat pillanatában bekövetkező maximális izomkoncentrációhoz szükséges időtartamtól függ. Azonos feltételek esetén a nagyobb sebesség nagyobb erőt is eredményez. Nagyobb sebesség érhető el, ha megnő a felgyorsítás útja, ezért a rúgásnál a láb behajlítva induljon, a találati pontba szinte teljesen kinyújtva

érkezzen. Minél hosszabb a láb útja, annál nagyobb sebességre képes felgyorsulni, s így ereje is megnövekszik. Gyorsulás = $mv^2/2$. Az 'm' a tömeg adott, döntő viszont a 'v' sebesség, mely négyzetesen számít. A célba csapódásnál a mozgási energia deformáló energiává alakul, és elnyelődik a találati felületen. Az erő és a sebesség növelése érdekében hirtelen és előkészítés nélküli mozdulatokat gyakorolva tudjuk csökkenteni a reakcióidőt és növelni a mozdulat sebességét.

45. Miért fontos a küzdelemben a merőleges találati szög és a kis találati felület?

Merőleges találati szög: bár az elcsúszó találat az ellenfél ruháján nagyot csattanva gyakran megtéveszti a versenybírókat, nagymértékben veszít hatásosságából, hiszen a becsapódási energia egy része átalakul mozgási,- (az elcsúszás útja) ill. súrlódási-energiává. Az energia átalakulás optimális hasznosulási szöge 90° . Kis találati felület: az átalakuló erő fordítottan arányos a találati felülettel, ezért a technikát pontszerűen célozva, koncentráltan kell bevinni. Ütésnél pl. csak az un. seiken (a mutató és középső ujj bütyke), nem pedig az egész ököfelület közvetíti az erőt.
