

## KYOKUSHINKAI KARATE



## ÖVVIZSGA KÖVETELMÉNYEK

BUDAI HARCMŰVÉSZ SE.

### 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:*  
Geksai 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 meg-  
kötése. 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.

*Kumite:* 3 ellenfél

### 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:*  
25 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, 6 ellenfeles  
*Kata:*  
Taikyoku Sono San, Sokugi TK3  
*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.

### 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:*  
17 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  
Sokugi TK 1-2

### *Kumite:*

Sanbon Kumite , 4 ellenfeles

### *Elmélet:*

A Kyokushin Karate története.

### *Erőnlét:*

4 perc Mae Geri Chudan Chusoku (hidari,  
migi) Fudo Dachi-ban, 30 fekvőtámasz, 40  
felülés, 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 harcmodora.

### *Erőnlét:*

6 perc Mawashi Geri Chudan, 6 perc Ushiro Geri  
Chudan Jiyu Kamae-ban haladva, 40  
fekvőtámasz, 60 felülés, 40 felugrás.

## SHO DAN

### *Ütések :*

Morote Haito Uchi Jodan,  
Haito Uchi Jodan / Chudan / Gedan

### *Védések:*

lábvédek, 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

(ESKÜ)

Fogadjuk! Rendületlenül edzeni fogjuk  
testünket és lelkünket.

Fogadjuk! A BUDO igazi útját követjük, így  
fejlesztjük képességeinket.

Fogadjuk! Szilárdan törekedni fogunk  
önmagunk legyőzésére.

Fogadjuk! Megtartjuk az udvariasság  
szabályait, tiszteljük előljáróinkat  
és a rangban feljebb lévőket.  
Tartózkodunk az erőszaktól.

Fogadjuk! Követjük az emberiesség tanítását,  
soha nem feledjük az alázatosság  
igaz erényét.

Fogadjuk! Tiszteljük a bölcsességet és az erőt,  
nem keresünk más vágyakat.

Fogadjuk! Egész életünkben a karate  
fegyelmével járjuk a Kyokushin  
útját.

## Gondolatok a harci művészetekről

A harci művészetek udvariassággal kezdődnek és  
udvariassággal végződnek, ezért mindig udvariasak.

A harci művészetek útja olyan mintha egy meredek  
sziklafalra másznánk fel, de erre tettük fel az  
életünket, pihenő nélkül tegyük ezt.

A harci művészetekben nagyon fontos, hogy célunk  
mindig a győzelem legyen, de maga a küzdelem  
indítóoka sohasem lehet személyes győőlet.

A pénz becses dolog, de ne ragaszkodjunk hozzá  
mindenáron.

A harci művészetek lényege, hogy  
magatartásforma, ezért mindig tartuk meg lelki  
egyensúlyunkat.

A harci művészetek útja ezer nap tanulás után  
kezdődik és tíz-ezer nap tanulás után éri el a csúcst.

A harci művészetekben a múlt eseményein való  
szemlélődés a jövőbeli cselekedetek finomításához  
vezet.

A harci művészetek egyetemeseek. Senki sem lehet  
annyira önző, hogy a tudásából ne adjon át másoknak.

A harci művészetek a harmónia egy pontján  
kezdődnek és a harmónia körében fejlődnek be,  
ezért mindig harmonikusak.

A tapasztalatszerzés titokzatos dolog.

A győzelem első fázisa a pszichikai győzelem kell,  
hogy legyen.

A karate gyakorlóharc és törés nélkül olyan, mint fa  
gyümölcs nélkül.

Ne feledjük el, hogy a harci művészetekben bő  
termést csak a hit és elmélyülés segítségével  
arathatunk le.

Masutatsu Oyama

## 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

KUMITE: 8 ellenfeles

### *Elmélet:*

A bemelegítés jelentősége, végrehajtásának  
módjai. A Kime-Kiai kapcsolata.

### *Erőnlét:*

4 perc Mae Keage, 4 perc Yoko Keage Jiyu  
Kamae-ból lábvaltással, 35 fekvőtámasz, 50  
felülés, 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 -

(előrelépéssel) Mae Geri-Mawashi Geri-  
Ushiro Geri-Juji Gedan Barai-Seiken Gyaku  
Chudan Tsuki

### *Kumite:*

20 ellenféllel Jiyu Kumite

### *Elmélet:*

Kérdések az edzésvezetés elméletéből és  
gyakorlatából.

### *Erőnlét:*

4 perc Mae Tobi Geri, 4 perc Tobi Nidan  
Geri, 30 fekvőtámasz 3 ujjon, 20 fekvőtámasz

Koken-en, 90 felülés, 55 felugrás.