

# ÖV VIZSGA ELMÉLETI KÉRDÉSEI

## Alkalmazása:

gyerekeknél 10 éves kortól, vagy 7. kyutól, felnőtteknél 9. kyutól

### 9. kyu (fehér öv)

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. Mit jelent a Sempai és a Sensei szó? | Magasabb öves, tanár, mester |
| 2. Hogy hívják az edződet?              | Sraga Zoltán, Slezák Anikó   |
| 3. Mi az egyesületed (klubod) neve?     | Csepel KSE                   |
| 4. Milyen stílust tanulsz?              | Goju-Ryu                     |
| 5. Mi a Goju-Ryu jelentése?             | Keményiség-lágyság iskolája  |
| 6. Az öv megkötése.                     |                              |

szavak japánul: védés (uke), ütés (zuki), állás (dachi), rúgás (geri), fejmagasság (jodan), testmagasság (chudan), öv alatti magasság (gedan)

### 8. kyu (lila öv)

- |  |  |
|--|--|
| 1. Honnan ered a Goju-Ryu?                     | Okinawa szigetéről, Naha városából                       |
| 2. Mit jelent az OSU kifejezés?                | Igen, értettem, magamat alávetem a tanárom utasításának  |
| 3. Mit kell tenni, ha elkéstél edzésről?       | Leülni seizaba és megvárni, amíg az edző, sempai beenged |
| 4. Mi a karate ruha japán neve?                | Gi   |
| 5. Mit kell tenni a terembe (dojoba) lépéskor? | A terem közepe felé meghajolni                           |
| 6. A karate gi hajtogatása.                    |  |

szavak japánul: edzőterem (dojo), lábfej (haisoku), talppárna (chusoku, koshi), külső láb él (sokuto), sarok (kakato), térd (hiza)

szavak magyarul: kihon (bázis), kata (formagyakorlat), kumite (küzdelem)

### 7. kyu (sárga öv)

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Mi a Karate-Do jelentése?        | Üres, fegyvertelen kéz útja |
| 2. Mi a go szó jelentése?           | kemény                      |
| 3. Mi a ju szó jelentése?           | lágú                        |
| 4. Mi az öv japán neve?             | obi                         |
| 5. Mi a Shihan szó jelentése?       | nagymester                  |
| 6. Rei - Yoi, Jame - Jasume - Naore |                             |

szavak japánul: előre (mae), hátra (ushiro), jobb (migi), bal (hidari), fel (age), le (othosi), köríves (mawashi), oldalsó (yoko), könyök (hiji), külső kéz él (shuto)

szavak magyarul: Gekisai Dai (meghódítani és elfoglalni, vagy megtámadni és összezúzni)

## 6. kyu (narancssárga öv)

1. Ki volt az a szerzetes, aki Kínába ment tanítani? Bodhidharma
2. Hova ment tanítani, melyik kolostorba? Shaolin
3. Mit tanultak a szerzetesek ebben a kolostorban? Buddhizmust
4. Miért haragudott meg a császár a szerzetesekre? A szegények mellett ált, és szót emelt a rablás és a harácsolás ellen. A Buddhizmus emberközpontú
5. Mi történt a kolostorral és a szerzetesekkel? A kolostort lerombolták, a szerzeteseket legyilkolták, néhányan elmenekültek más országokba, városokba
6. Seizaba leülés, meghajlás és felállás helyes módja.

szavak japánul: belső kéz él (haito)

## 5. kyu (zöld öv)

1. Hol van Okinawa? Japánban (Kína és Japán között egy nagy sziget)
2. Melyik császár hűbérese volt Okinawa? Kínai császár
3. A kínai kereskedőkön kívül milyen mesterek érkeztek Okinawára és mit tanítottak? Kung-fu mesterek és menekült szerzetesek
4. Később melyik ország (klán) szállta meg Okinawát? Satsuma klán, Japán
5. Miért terjedt el Okinawán a „Karate”? Mert betiltották a fegyverek használatát
6. Mi volt a karate eredeti neve? Okinawa-te

## 4. kyu (kék öv)

1. Kik változtatták meg a kínai kéz, Okinawate elnevezést Karatéra? Japán mesterek, mert nem akartak semmi kínait a harcművészetükben
2. Okinawán hol alakultak ki „Karate” iskolák? Shuri, Naha, Tomari városában
3. NahaTe mesterei? Kanryo Higaonna, Chuyon Miyagi, Kenwa Mabuni, Eiichi Miyazato, Seiko Higa
4. Shuri Te mesterei? Soken Matsumara, Anko Itosu, Gichin Funakoshi
5. Higaonna mester hol ( melyik országban ) tanulta a harci művészetet? Kínában
6. Higaonna sensei kitől és milyen Kung-Fut tanult? Ryu Ru Ko: Déli Shaolin Kungfu
6. Sorold fel a Goju-Ryu katáit Sanchin, Tensho, Gekisai daiichi, Gekisai daini, Saifa, Seinchin, Sanseiru, Shisochin, Seisan, Seipai, Kururunfa, Suparinpei, Taikyoku –jodan, -chudan, -gedan, -kake, -mawashi

### 3. kyu (barna öv)

1. Ki volt Higaonna Sensei?

2. Ki volt Miyagi Sensei?

3. Miért kezdett el edzeni?

4. Honnan ered a Goju-Ryu Név?

5. Ki adta ezt a nevet az iskolának?

6. Ki Takeji Ogawa Shihan?

A nahate megalapítója

Okinawai Goju-Ryu megalapítója

Édesanyja levitte egy karate mesterhez, hogy tanítsa a fiát (Aragaki Ryuko)

Miyagi sensei nevezte. A Bushi című kínai vers alapján, amikor kilélegzünk, megfeszül. Amikor belélegzünk fellazul a testünk. Ezen a harmónián alapul az életünk

Chuyon Miyagi

Fő instruktorunk, Ő vezet a Budo útján

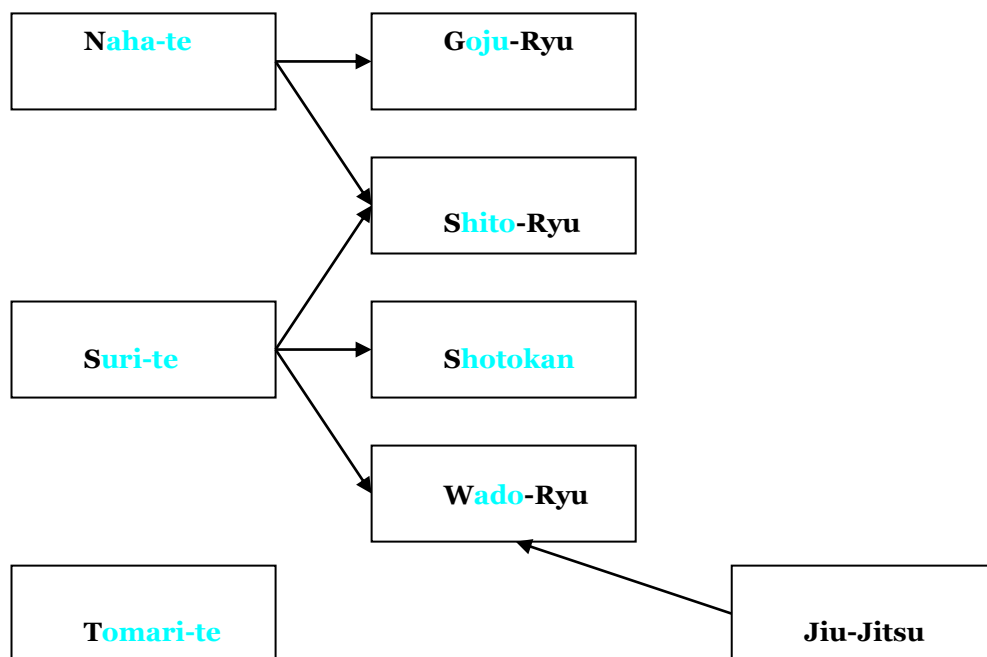
Goju-Ryu Karate mester 8. Danos

Az Osztrák, Szlovák, Jugoszláv Goju-Ryu

Megalapítója.

### 2. kyu (barna öv)

1. A Karate-Do kialakulása (helyettesítsd be a stílusokat):



2. Okinawai Goju-Ryu alapítói:

3. Japán Goju-Ryu alapítója:

4. Shito-Ryu alapítója:

5. Wado-Ryu alapítója:

6. Taekwondo alapítója:

7. Judo alapítója:

8. Aikido alapítója:

9. A Kyokushinkai alapítója:

Higaonna Kanryo, Choyun Miyagi

Gogen Jamaguchi

Kenwa Mabuni

Otsuka Hironori

Choi Hong Hi

Jigoro Kano

Morihei Ueshiba

Masutatsu Oyama

## 1. kyu (barna öv)

1. Sorold fel az I. kategóriás szabálysértéseket:
- a, Túl erős érintkezést okozó technikák (contact), melyek találati felületre irányulnak, valamint a torokkal érintkező technikák
  - b, Támadás a karokra, lábra, támadás a herékre, ízületekre, lábfejre
  - c, Nyitott kézzel támadás az arcra
  - d, Veszélyes, vagy tiltott dobástechnikák

2. Sorold fel az ippon kritériumait:
- a, Jó forma
  - b, Sportszerű hozzáállás
  - c, Erős végrehajtás
  - d, Figyelem (ZANSHIN)
  - e, Jó időzítés
  - f, Helyes távolság

### 3. Mik a II. kategóriás szabálysértések?:

- a, Sérülés eltűzése, vagy színlelése
- b, A küzdőtér ismételt elhagyása (JOGAI).
- c, Önveszélyes viselkedés, mely a versenyző saját testi épségét veszélyezteti, vagy a megfelelő önvédelem lehetőségének figyelmen kívül hagyása (MUBOBI)
- d, A küzdelem szándékos elkerülése annak érdekében, hogy az ellenfél pontszerzési lehetőségét megakadályozza
- e, Az ellenfél megragadása, megfogása, birkózás, rángatás, tolás, dobás vagy más technika kísérlete nélkül
- f, Természetüknél fogva nem kontrollálható technikák, minden veszélyes és nem kontrollált támadás
- g, Fejjel, térdel vagy könyökkel történő támadások
- h, Az ellenfélhez történő beszéd, cukkolás. A vezetőbíró utasításinak megtagadása, bármilyen udvariatlanság a bírói karral szemben, illetve a karate etikett bármilyen megsértése

### 4. Milyen technikákra adható?

ippon:

- a, bármilyen ütés
- b, bármilyen csapás

nihon:

- a, chudan rúgások
- b, ütés az ellenfél hátára
- c, kéz technikák kombinációja, amelynek minden egyes eleme önmagában is pontot ér
- d, Bármely pontértékű technika végrehajtása azután, hogy a versenyző engedélyezett fizikai behatása eredményként ellenfelét kimozdítja egyensúlyából

sanbon:

- a, jodan rúgások
- b, Bármely pont értékű technika, mely engedélyezett dobást, lábsöprést vagy az ellenfél földrevitelét követ

**5. Sorold fel a kata értékelésének kritériumait:**

- a, A Kata értelmének valóságghú bemutatása
- b, A használt technikák teljes megértése (BUNKAI)
- c, Jó időzítés, ritmus, sebesség, egyensúly és erőösszpontosítás (KIME)
- d, A légzés megfelelő, pontos használata, mint a KIME része
- e, Megfelelő összpontosítás (CHAKUGAN) és koncentráció
- f, Megfelelő állások (DACHI), a lábak megfelelő feszessége és a talp a földön
- g, A has megfelelő megfeszítése (HARA). Mozgás közben a csípő ne mozogjon fel és le
- h, A bemutatott stílusnak megfelelő forma (KIHON)
- i, A Kata értékelésénél más szempontok is figyelembe vehetők, mint a bemutatott kata nehézsége
- j, Csapat Kata esetén a segítő eszköz (hangos légzés, vezényszó) nélkül elért összhang külön is értékelendő

**6. Hogyan tanítjuk, tanuljuk a katát?**

.....  
.....  
.....

**7. Hogyan tanítjuk, tanuljuk a kumitét?**

.....  
.....  
.....

**1. dan**

**1. Sportszakmai önéletrajz**

**2. A Karate - Do kialakulása** (minimum 3 gépelt oldal)

**3. A Goju - Ryu kialakulása** (minimum 3 gépelt oldal)