

MAGYARORSZÁGI GOJU-RYU KARATE-DO SZÖVETSÉG ÖV VIZSGA ELMÉLETI KÉRDÉSEI



1205 Budapest, Nagykőrösi út 105.

Telefon /Fax: +36 1 285-75-30

Mobil: +30 950 9474

E-mail: gojukai@t-online.hu

Web: gojukai.hu

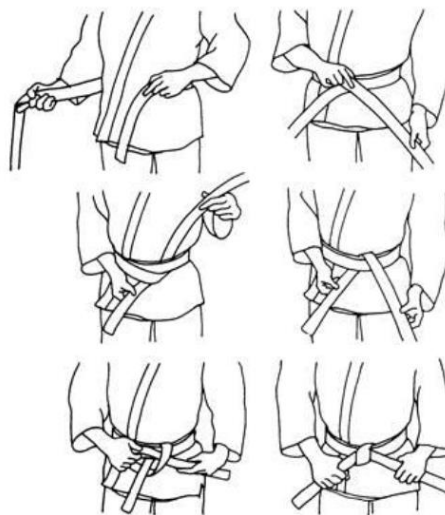
(frissítve: 2018.12.18)

9. kyu (fehér öv)

1. Mit jelent a Senpai (先輩) szó?
2. Mit jelent a Sensei (先生) szó?
3. Hogy hívják az edződet?
4. Mi az egyesületed (klubod) neve?
5. Milyen stílust tanulsz?
6. Mi a Goju-Ryu jelentése?

Magasabb öves vagy tapasztaltabb karatéka
Tanár, tanító, edző
Sraga Zoltán sensei, Slezák Anikó sensei
Csepel KSE (Karate Sport Egyesület)
Goju-Ryu
Keménység és lágyság iskolája

7. A karate-öv (obi) megkötése:



**szavak japánul: védés (uke), ütés (tsuki), állás (tachikata), rúgás (keri),
fejmagasság (jodan), testmagasság (chudan), öv alatti magasság (gedan)**

A japán nyelvten miatti eltérések!

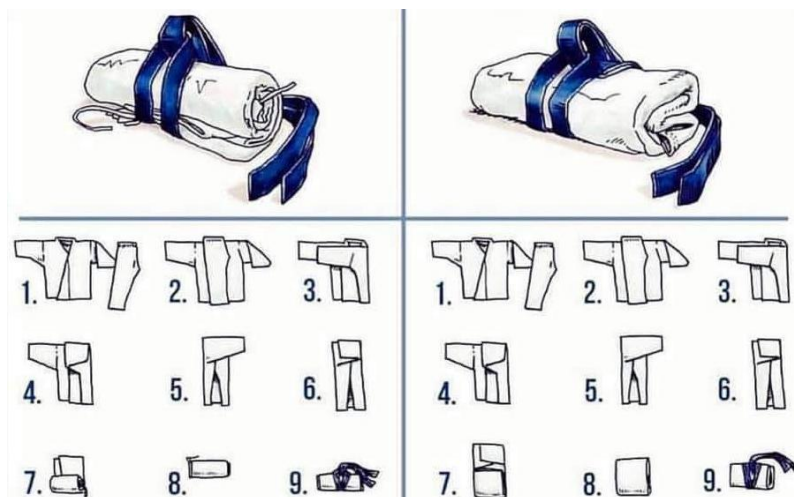
- ✚ Jōdan-zuki, Chūdan-zuki stb. De maga az ütés: „tsuki”.
- ✚ Mae-geri, Mawashi-geri stb. De maga a rúgás: „keri”. Japánul gerinek más jelentése van.
- ✚ Sanchin-dachi, Zenkutsu-dachi stb. De maga az állás: „tachikata (állás+forma)”. Csak a „dachi”-nak semmi jelentése nincs.
- ✚ Karatedōgi, Judōgi stb. Csak a „gi”-nek nincs ruha jelentése. Ha a japánoknak csak „gi”-t mondunk, abból nem tudják kitalálni, hogy mi a ruhára gondolunk.

8. kyu (lila öv)

- | | |
|--|---|
| 1. Honnan ered a Goju-Ryu? | Okinawa szigetéről, Naha városából. |
| 2. Mit jelent a „Hai” (Osu) kifejezés? | Igen, értettem, akaratomat alávetem a tanárom utasításának. (A „Hai” udvariasabb formát jelöl.) |
| 3. Mit kell tenni, ha elkéstél edzésről? | Leülni seiza-ba és megvárni, amíg a sensei vagy senpai beenged. |
| 4. Mi a karate ruha japán neve? | Dogi (Európában egyszerűen csak Gi-nek hívjuk) |
| 5. Mit kell tenni az edzőterembe (dojo-ba) lépéskor? | A terem közepe felé musobi-dachiban meghajolni. |
| 6. A karate dogi hajtogatása. | |

#1 módszer

#2 módszer



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 a „Ryu” szó jelentése? | iskola |
| 5. Mi az öv japán neve? | obi |
| 6. Mi a Shihan (師範) szó jelentése? | japán hagyomány, kultúra és harcművészet nagymestere |
| 7. Rei - Yoi, Jame - Jasume - Naore | |

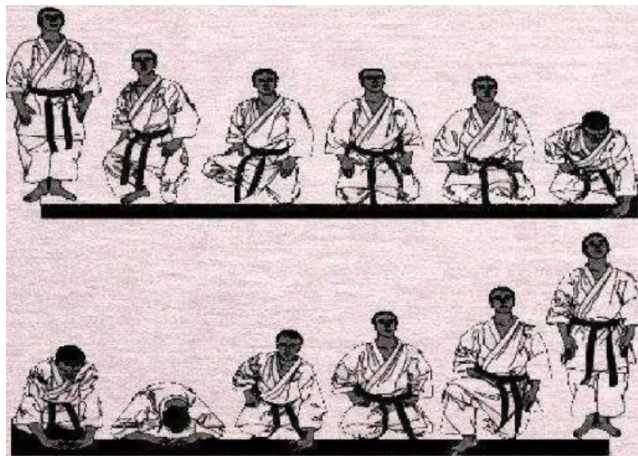
szavak japánul: előre (mae), hátra (ushiro), jobb (migi), bal (hidari), fel (age), le (othosi), köríves (mawashi), oldalsó (yoko), könyök (hiji), külső kéz él (shuto)

szavak magyarul: Gekisai Dai (lerombolni, szétzúzni, összezúzni)

6. kyu (narancssárga öv)

- | | |
|--|---|
| 1. Ki volt az a szerzetes, aki Kínába ment tanítani? | Bodhidharma (Egy indiai herceg volt, aki később a Buddhizmus főpapja lett.) |
| 2. Hová ment tanítani? | A Shaolin kolostorba. |
| 3. Mit tanultak a szerzetesek ebben a kolostorban? | Buddhizmust, gyógyászatot, matematikát, harci művészeteket, földművelést. |
| 4. Miért haragudott meg a császár a szerzetesekre? | A szegények mellett ált és szót emelt a rablás és a harácsolás ellen. |
| 5. Mit jelent a Buddhizmus? | A Buddhizmus jelentése: emberközpontú vallás. |
| 6. Mi történt a kolostorral és a szerzetesekkel? | A kolostort lerombolták, a szerzetesek többségét legyilkolták, néhányan elmenekültek más országokba, városokba. |

7. Seiza (正座)-ba 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, a Ryu-Kyu szigetcsoport legnagyobb szigete). Kínai császáré.

2. Melyik császár hűbérese volt Okinawa?

3. A kínai kereskedőkön kívül milyen mesterek érkeztek Okinawára és mit tanítottak?

Kung-fu mesterek és menekült szerzetesek érkeztek és kínai harcművészetet (Kung-fu) tanítottak.

4. Később melyik ország szállta meg Okinawát? Japán (Satsuma klán)

5. Miért terjedt el Okinawán a „Karate”?

Mert Shoshin okinawai király betiltotta a fegyverek használatát.

6. Mi volt a karate eredeti neve?

Tüi-te

4. kyu (kék öv)

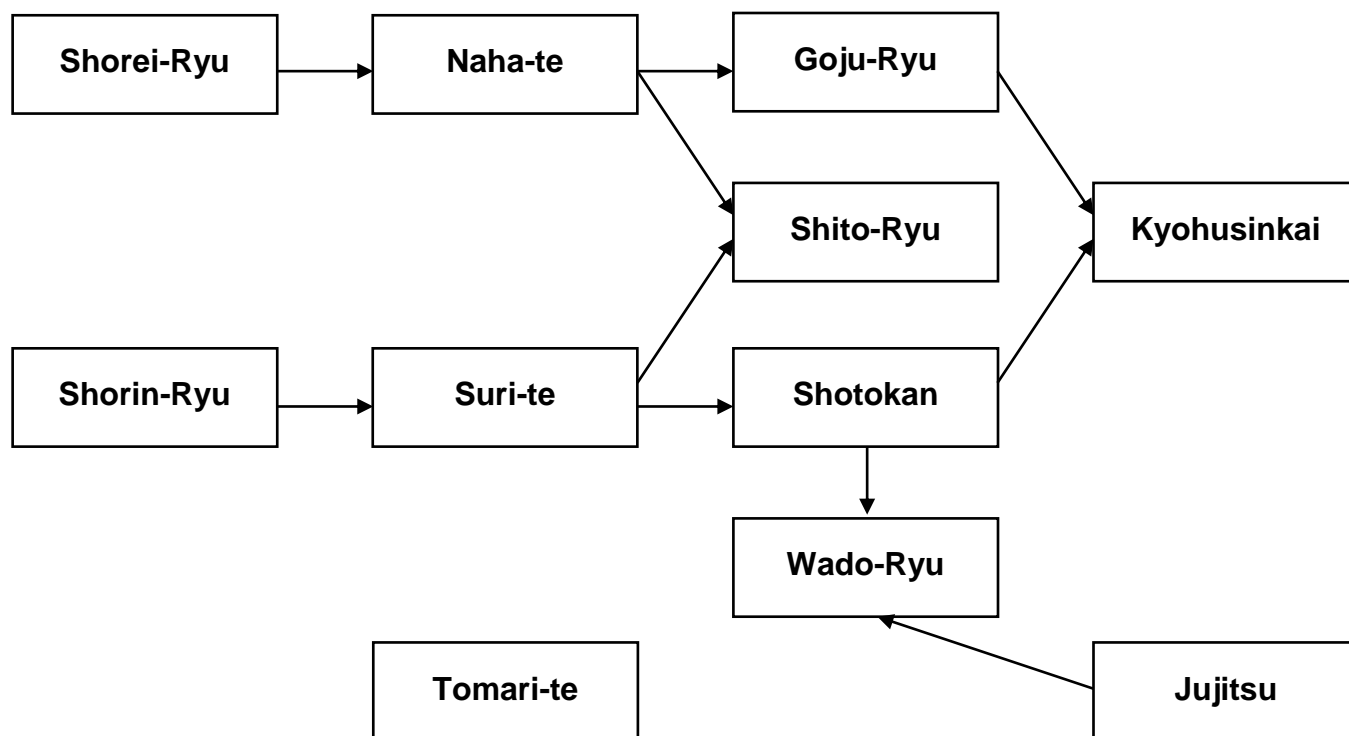
1. Mit jelent az Okinawa-te? kínai kéz
2. Kik változtatták meg az Okinawa-te elnevezést karatéra? Japán mesterek, mert nem akartak semmi kínait a harcművészetükben.
3. Okinawán hol alakultak ki „Karate” iskolák? Shuri, Naha és Tomari városokban.
4. Naha-te mesterei? Higaonna Kanryo, Miyagi Chuyon, Mabuni Kenwa, Miyazato Eiichi, Higa Seiko
5. Shuri-te mesterei? Matsumara Soken, Itosu Anko, Funakoshi Gichin
6. Higaonna sensei hol tanulta a harci művészetet? Kínában
7. Higaonna sensei kitől és milyen Kung-fut tanult? Ryu Ryu Ko senseitől tanult Déli Shaolin Kung-fut.
8. Sorold fel a Goju-Ryu katáit! (12+2+5db) Sanchin, Tensho, Gekisai daiichi, Gekisai daini, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Seipai, Sanseiru, Seisan, Kururunfa, Suparinpei, (+Gekiha, Kakuha) Taikyoku -jodan, -chudan, -gedan, -kake-uke, -mawashi-uke

3. kyu (barna öv)

1. Ki volt Higaonna Sensei? A Naha-te megalapítója.
2. Ki volt Miyagi Sensei? Az okinawai Goju-Ryu megalapítója.
3. Miért kezdett el edzeni? Mert az édesapja korán meghalt és ezért az édesanyja levitte egy karate mesterhez (Ryuko Aragaki), hogy tanítsa a fiát és férfit neveljen belőle.
4. Honnan ered a Goju-Ryu név? Miyagi sensei nevezte el a Bushi című kínai vers alapján. Amikor kilélegzünk, megfeszül, amikor belélegzünk fellazul a testünk. Ezen a harmónián alapul az életünk.
5. Ki adta ezt a nevet az iskolának? Miyagi Choyun sensei
6. Ki Yoshio Kuba hanshi? Fő instruktorunk, Ő vezet a Budo útján, 10. Danos okinawai Goju-Ryu Karate mester. Akkupunktúrás orvos! A Japán Akkupunktúra Szövetség elnöke! Az Okinawai Kenpoukai karate Iskola alapítója.

2. kyu (barna öv)

1. A Karate-Do kialakulása:



2. Okinawai Goju-Ryu alapítói:

Higaonna Kanryo sensei, Miyagi Choyun sensei

3. Japán Goju-Ryu alapítója:

Jamaguchi Gogen sensei

4. Shito-Ryu alapítója:

Mabuni Kenwa sensei

5. Wado-Ryu alapítója:

Otsuka Hironori sensei

6. Taekwondo alapítója:

Choi Hong Hi sensei

7. Judo alapítója:

Kano Jigoro sensei

8. Aikido alapítója:

Ueshiba Morihei sensei

9. Kyokushinkai alapítója:

Oyama Masutatsu sensei

10. Shorinji kempo

Doshin Sho sensei

** Japánban a személyneveket ugyan olyan sorrendben használják, mint Magyarországon (Vezetéknév, Keresztnév)*

1. kyu (barna öv)

1. Mik a I. kategóriás szabálysértések?
- 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 a pontok 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 elhagyása (JOGAI), feltéve, hogy ezt nem az ellenfél okozta.
 - 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) Passzivitás – küzdelem elkerülése. (Nem ítéltető a mérkőzés vége előtti 15 másodpercen belül.)
 - f) Az ellenfél megragadása, rángatása, tolása, birkózás, vagy passzív, a mellkasokat összeérintő álldogálás földrevitel vagy pontszerző technika kísérlete nélkül.
 - g) Az ellenfél két kézzel történő megragadása, kivéve azt az esetet, ha az ellenfél rúgó lábát megfogva földrevitelt kísérelnek meg.
 - h) Az ellenfél karjának vagy karate dogi-jének egy kézzel történő megfogása azonnali földrevitel vagy pontszerző technika kísérlete nélkül.
 - i) Természetüknél fogva nem kontrollálható technikák, minden veszélyes és nem kontrollált támadás.

- j) Fejjel, térdrel vagy könyökkel történő szimulált támadások.
 k) 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 yuko?
 a) Chudan vagy Jodan tsuki.
 b) Chudan vagy Jodan Uchi.

5. Milyen technikákra adható wazari?
 a) Chudan rúgások.

6. Milyen technikákra adható ippon?
 a) Jodan rúgások.
 b) Bármely pontértékű technika, melyet földre került versenyzőn hajtanak végre.

7. Sorold fel a KATA értékelésének kritériumait!

Kata előadása

Bunkai előadása

(csak csapat kata éremmérkőzéseken)

1. Technikai előadás

- a) Állások
 b) Technikák
 c) Fordulások, váltások
 d) Időzítés
 e) Helyes légzés
 f) Összpontosítás (KIME)
 g) Hitelesség/megfelelés: az adott stílusnak (Ryu-ha) megfelelő KIHON bemutatása

1. Technikai előadás

- a) Állások
 b) Technikák
 c) Fordulások, váltások
 d) Időzítés
 e) Kontroll
 f) Összpontosítás (KIME)
 g) Hitelesség/megfelelés (az adott katának): a katában bemutatott mozdulatok használata

2. Atletikus előadás

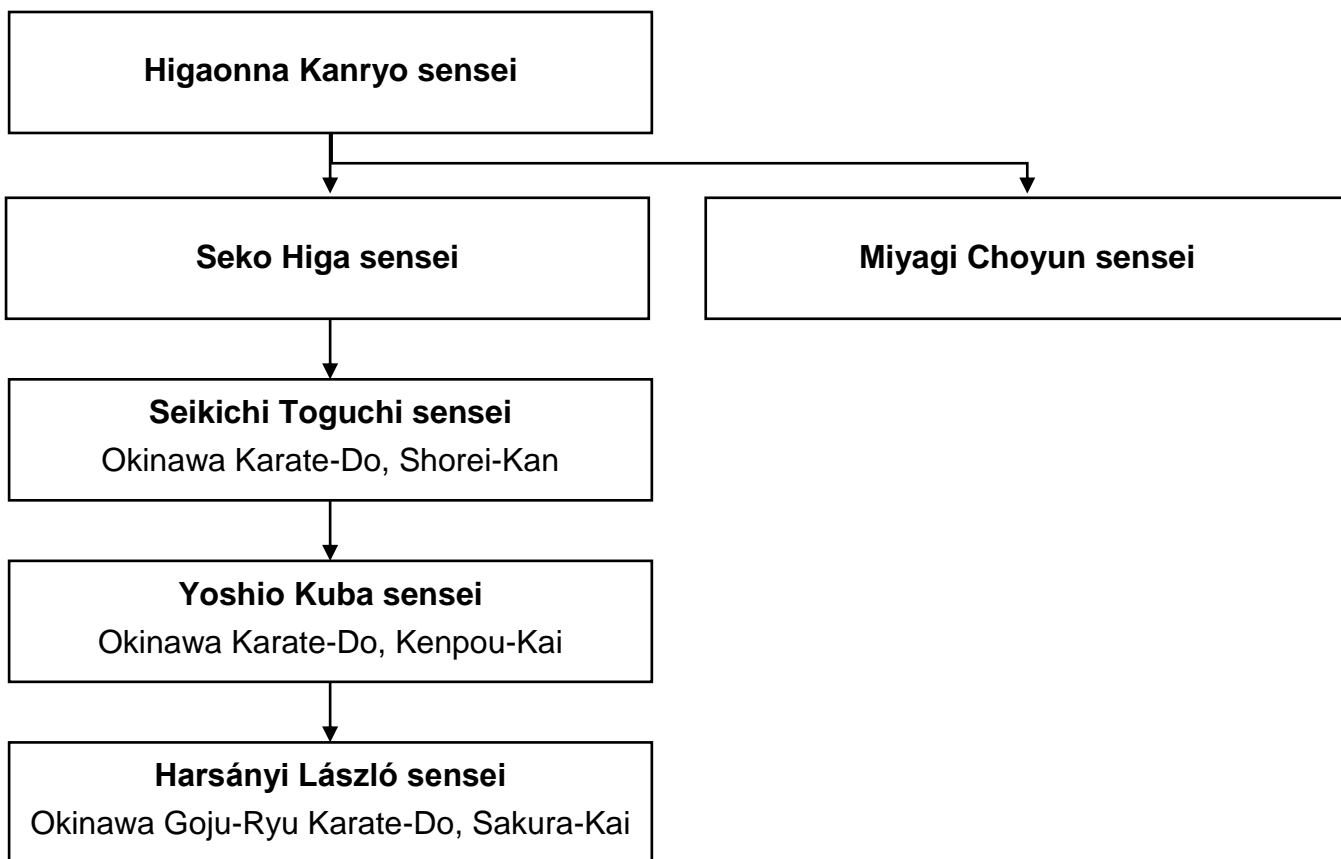
- a) Erő
 b) Sebesség
 c) Egyensúly

2. Atletikus előadás

- a) Erő
 b) Sebesség
 c) Egyensúly

1. dan

1. Sportszakmai önéletrajz
2. A Karate - Do kialakulása (minimum 3 gépelt oldal)
3. A Goju - Ryu kialakulása (minimum 3 gépelt oldal)
4. A Goju - Ryu stílusvezetői:



A karate-do 20 alapelve

1. Soha ne feledd: a KARATE tisztelettel kezdődik és tisztelettel ér véget.
2. A karatéban nincs elsőként támadás.
3. A karate az igaz elveket szolgálja.
4. Először ismerd meg magadat, azután az ellenfelet.
5. A technikánál előbbre való a szellem.
6. Szabadítsd meg szellemedet terheitől.
7. A hiba hanyagságból ered.
8. Ne gondold azt, hogy a karate csak a dojo-ban van jelen.
9. A karate gyakorlása az egész életet betölti.
10. Ha mindent áthat a karate szelleme, a szépség fog uralkodni.
11. A karate olyan, mint a forró víz: ha nem ég alatta tűz, kihűl.
12. Ne a győzelemre gondolj. Az vezessen, hogy ne veszíts.
13. Ha nem boldogulsz ellenfeleddel, változtass.
14. A küzdelem nem más, mint a körülményekhez való alkalmazkodás.
15. Kezedet és lábadat kardként használd.
16. Ahogy férfi lesz belőled, millió ellenség vesz körül.
17. Az alapállás a kezdőnél felvett, a gyakorlott tartása már természetes (shizentai).
18. A „KATA” legyen pontos. A valódi harc az más dolog.
19. Mindig tartsd szemed előtt az erő mértékét, a test hajlékonyságát és a technika sebességét.
20. Soha ne elégedj meg elméleti tudásoddal.



(Funakoshi Gichin)