

**MAGYARORSZÁGI GOJU-RYU KARATE-DO
SZÖVETSÉG**

1205 Budapest, Nagykőrösi út 105.

Telefon: 06 - 30 - 950 - 9474

E-mail: harsanyi.laszlo63@gmail.com

Web: www.gojukai.hu



**TRADICIONÁLIS KYU VIZSGAPROGRAM
2026.**

Jóváhagyta:

Magyarországi Goju-Ryu Karate-Do Szövetség Technikai Bizottsága

2026. május 31.

Rövidítések magyarázatai:

SAN. D.: sanchin dachi

ZEN. D.: zenkutsu dachi

SH. D.: shiko dachi

J.: jodan

CH.: chudan

G.: gedan

U.: uke

Z.: zuki

GE.: geri

KIZ.: kizami

GY.: gyaku

MAW.: mawashi

e.l.: elől lévő láb

h.l.: hátul lévő láb

Tai sabaki típusai:

(alaphelyzet: bal láb elől, moto dachi állásban)

- 1. TAI SABAKI (e.l.):** elől lévő láb a forgáspont, hátul lévő lábbal kiforgás balra 45^o-ba
- 2. TAI SABAKI (h.l.):** hátul lévő láb a forgáspont, elől lévő lábbal kiforgás balra 225^o-ba
- 3. TAI SABAKI 45^o:** elől lévő láb a forgáspont, hátul lévő lábbal kiforgás jobbra 45^o-ba

9/A KYU

TSUKI: SHITA, TATE, MOROTE I., SEIKEN ZUKI JODAN, SEIKEN ZUKI CHUDAN

UKE: JODAN, NAGASHI (nyitott kezes morote kamae-ból)

KERI (moto dachi): HIZA, KIN

TACHI KATA: HEISOKU, MUSOBI, HEIKO, SHIKO, ZENKUTSU, MOTO + KAMAE

KIHON:

HELYBEN:

- REI YOI, YAME NAORE
- SHIKO D. + SEIKEN ZUKI CHUDAN

HALADÁS:

- ZENKUTSU D. + GYAKU ZUKI CHUDAN
- ZENKUTSU D. + KIN G. (kamae kéztartás)
- SHIKO D. 45° + OI ZUKI CHUDAN

KUMITE:

LÉPÉSEK:

- JORI ASHI (helyben előre-hátra lépés)
- JORI ASHI (haladás előre és hátra)
- OLDAL LÉPÉS, SURI ASHI (helyben lépés oldalra – vissza)

KUMITE GYAKORLATOK: (haladás előre)

- JORI ASHI + KIZ. ZUKI JODAN
- JORI ASHI + GYAKU ZUKI JODAN
- JORI ASHI + GYAKU ZUKI CHUDAN
- JORI ASHI (hátra) + KIZ. NAGASHI U. J.
- JORI ASHI (hátra) + GYAKU NAGASHI U. J.

9/B KYU

TSUKI: SEIKEN ZUKI GEDAN, MAE HIJI, SHOMEN URAKEN UCHI

UKE: YOKO, GEDAN

KERI (moto dachi): MAE

TACHI KATA: SANCHIN

KIHON:

HELYBEN:

- SHIKO D. 90° + GEDAN UKE

HALADÁS:

- SANCHIN D. + OI ZUKI CHUDAN
- SANCHIN D. + JODAN UKE
- ZENKUTSU D. + MAE HIJI
- ZENKUTSU D. + MAE GERI
- SANCHIN D. + YOKO UKE

KATA: -

BUNKAI: -

KUMITE:

LÉPÉSEK:

- TSUGI ASHI (helyben előre-hátra lépés)
- AYUMI ASHI, HIKI AYUMI ASHI (helyben lábcserével)

KUMITE GYAKORLATOK: (haladás előre)

- TSUGI ASHI + GYAKU ZUKI CHUDAN
- (HIKI) AYUMI ASHI + OI ZUKI JODAN
- JORI ASHI (hátra) + KIZ. (nyitott kéz) GE. U.
- TSUGI ASHI (hátra) + KIZ. (nyitott kéz) GE. U.

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** JORI ASHI + **KIZ. ZUKI JODAN** **V:** JORI ASHI (hátra) + **GYAKU NAGASHI U. J.**
2. **T:** JORI ASHI + **KIZ. ZUKI JODAN** **V:** JORI ASHI (hátra) + **KIZ. NAGASHI U. J.**
3. **T:** JORI ASHI + **GYAKU ZUKI J.** **V:** JORI ASHI (hátra) + **KIZ. NAGASHI U. J.**
4. **T:** JORI ASHI + **GYAKU ZUKI CH.** **V:** JORI ASHI (hátra) + **KIZ. OSAI U. CH.**
5. **T:** TSUGI ASHI + **GYAKU ZUKI CH.** **V:** TSUGI ASHI (hátra) + **KIZ. OSAI U. CH.**

9/C KYU

TSUKI: YOKOMEN SHUTO UCHI, MOROTE ZUKI II. (yoko u. felkészítéssel)

UKE: HAITO U., UCHI U. (zárt és nyitott kézzel), Gekisai Dai Ichi bunkai)

KERI (moto dachi): ASHI BARAI, KIZAMI MAWASHI GERI GEDAN

KIHON:

- SANCHIN D. (kamae) + MAE GERI
- ZENKUTSU D. + MOROTE ZUKI II.+ (kamae)
- ZENKUTSU D. + MAE HIJI + SHOMEN URAKEN UCHI + GEDAN UKE + GYAKU ZUKI CHUDAN

KATA: -

BUNKAI: -

KUMITE:

LÉPÉSEK:

- KOSA ASHI (helyben moto d. kame-ba visszatérve)
- TAI SABAKI 45° (helyben moto d. kame-ba visszatérve)
- YORI ASHI + YORI ASHI (haladás előre)
- YORI ASHI + TSUGI ASHI (haladás előre)

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- TAI SABAK 45° + JODAN UKE
- KOSA A. + JODAN UKE
- KOSA A. + GEDAN UKE
- TSUGI ASHI + KIZ. MAW. GE. GEDAN
- TAI SABAKI 45° + GYAKU MAWASHI GE. GEDAN

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

- | | |
|---|------------------------------|
| 1. T: JORI ASHI + KIZ. ZUKI JODAN | V: TAISABAKI 45° + JODAN UKE |
| 2. T: (HIKI) AYUMI ASHI + OI ZUKI JODAN | V: KOSA ASHI + JODAN UKE |
| 3. T: TSUGI ASHI + KIZ. MAE G. CHUDAN | V: TAISABAKI 45° + GEDAN UKE |
| 4. T: YORI A. + GYAKU MAE G. CHUDAN | V: KOSA A. + GEDAN UKE |

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI: (fogások bontása)

1. CHUDAN UKE – alkalmazása fogás bontásra

ESÉS: UKEMI WAZA (esés)

török ülésből - ESÉS HÁTRA DUPLA TOMPÍTÁSSAL + kakato geri 45° előre

8/A KYU

TSUKI: YOKOMEN URAKEN UCHI, JUN ZUKI

UKE: KAKE U. I.

KERI: (moto dachi) GYAKU MAWASHI GERI GE.

TACHI KATA: NEKO ASHI D.

KIHON: HELYBEN:

- SHIKO D. 90° + JUN ZUKI (helyben, csípő fordítással)

HALADÁS:

- ZENKUTSU D. + OI Z. J.
- SHIKO D. 45° + OI Z. CH.
- NEKO ASHI D. + KAMAE (előre, hátra,)
- SHIKO D. 90° + JUN ZUKI

KATA: GEKISAI DAI ICHI

BUNKAI: -

KUMITE:

LÉPÉSEK (helyben):

- TAI SABAKI (első lábról)
- TAI SABAKI (hátsó lábról)

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- KIZ. URAKEN UCHI (hátsó kézzel blokk)
- TSUGI ASHI + KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.
- TAI SABAKI 45° + YOKO UKE
- KOSA A. + YOKO UKE

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** JORI A. + **KIZ. URAKEN U. J.** (hátsó kézzel blokk) **V:** KAMAE
2. **T:** AYUMI A. + **OI Z. CHUDAN** **V:** KOSA A. + **YOKO U.**
3. **T:** TSUGI ASHI + **KIZ. MAE G. CHUDAN** **V:** **TAI SABAKI** (hátsó lábról)
4. **T:** YORI A. + **GYAKU MAE G. CHUDAN** **V:** **TAI SABAKI** (első lábról)
5. **T:** TSUGI ASHI + **KIZ. MAW. GE. GEDAN** **V:** **TAI SABAKI** (hátsó lábról)

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI: (fogások bontása)

1. **GEDAN UKE** – alkalmazása fogás bontásra

ESÉS: UKEMI WAZA (esés):

guggoló támaszból – **CSÚSZTATOTT ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL** (jobb, bal oldalra)

8/B KYU

TSUKI: MAWASHI ZUKI JODAN I., TETSUI UCHI GEDAN I.

UKE: MAWASHI U. (3 részletben), NAGASHI U. I.

KERI: (moto dachi) KIZ. MAWASHI GERI J.

KIHON: HALADÁS:

- SANCHIN D. + KAKE U.
- SHIKO D. 45° + GEDAN U.

KATA: GEKISAI DAI ICHI

BUNKAI: -

KUMITE:

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI A. + KIZ.Z. J. + YORI A. + GYAKU Z. J.
- YORI ASHI+KIZ. Z. J. + YORI ASHI+GYAKU Z. CH.
- YORI ASHI+KIZ. Z. J. + TSUGI ASHI+GYAKU Z. CH.

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: YORI ASHI + KIZ. ZUKI JODAN V: TAI SABAKI 45° + JODAN UKE+GY. Z.CH.
2. T: (HIKI) AYUMI ASHI + OI ZUKI JODAN V: KOSA ASHI + JODAN UKE+GYAKU Z.CH.
3. T: TSUGI ASHI + KIZ. MAE GE. CH. V: TAI SABAKI 45° + GEDAN UKE+GY. Z.J.
4. T: YORI ASHI + GYAKU MAE GE. CH. V: KOSA A. + GEDAN UKE+GYAKU Z.J.

URA BUNKAI:

1. T: KIZAMI ZUKI JODAN V: HAIKU UKE JODAN + HIJI + URAKEN + TETSUI GEDAN
2. T: ALKART FOG V: SHUTO UKE – alkalmazása fogás bontásra

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI: (fogások bontása)

1. JODAN UKE – alkalmazása fogások bontására

8/C KYU

TSUKI: MAWASHI HIJI, AGE ZUKI I.

UKE: MAWASHI U. (folyamatosan), JOGE U.

KERI: (moto dachi) GEDAN SOKUTO GE. (oldalra)

KIHON:

- (előre) NEKO ASHI D. + KAKE U.
- (hátra 45°) NEKO ASHI D. + KAKE U.
- ZENKUTSU D. + MAWASHI GE. CH. (kamae kéztartás)

KATA: GEKISAI DAI ICHI

BUNKAI: -

KUMITE:

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI ASHI+KIZ. MAWASHI ZUKI JODAN
- YORI ASHI+GYAKU MAWASHI ZUKI JODAN
- YORI A.+ (blokk) + KIZ. URAKEN U. J. + YORI A.+GYAKU ZUKI CH.
- YORI A.+KIZ.Z.J. + YORI A.+GYAKU Z.J. + GYAKU MAE GE.CH.

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: YORI ASHI+KIZ. Z. J. + YORI ASHI+GYAKU Z. J. V: (hátra mozgás) YORI A.+GYAKU NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J. + GYAKU Z. CH.
2. T: YORI ASHI+KIZ. Z. J. + TSUGI ASHI+GYAKU Z. CH. V: (hátra mozgás) YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. GEDAN U. (nyitott) +GYAKU Z. JODAN
3. T: GYAKU MAE G. CHUDAN V: TAI SABAKI (e. l.)+GYAKU Z. JODAN
4. T: TSUGI ASHI + KIZ. MAW. GE. GEDAN V: TAI SABAKI (h. l.)+GYAKU Z. CH.
5. T: YORI A.+GYAKU MAW. GE. GEDAN V: TAI SABAKI (h. l.)+KIZ. Z. JODAN.

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI: (fogások bontása)

1. KAKE UKE – alkalmazása csukló fogás bontásra
2. MAWASHI UKE – alkalmazása csukló fogás bontásra

ESÉS: UKEMI WAZA (esés)

küzdő állásból - CSÚSZTATOTT ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL (jobb, bal oldalra)

7/A KYU

TSUKI: MAE HIJI (nyitott kézzel)

UKE: SOTO U., GEDAN U. nyitott kézzel (Gekisai Dai San), KOKEN U. (Gekisai Dai III.)

KERI: (heiko dachi) SOKUTO GE. CH. (oldalra)

TACHI KATA: SAGI ASHI DACHI

KIHON:

HELYBEN:

- SANCHIN D. + MOROTE YOKO UKE (csak jobb lábról)

HALADÁS:

- SANCHIN D. + MOROTE YOKO U. KAMAE + GYAKU Z. CH. (Sanchin kata)
- (előre) NEKO ASHI D. + MAWASHI UKE
- (hátra 45°) NEKO ASHI D. + MAWASHI UKE

KATA: GEKISAI DAI NI

BUNKAI: KIHON BUNKAI: GEKISAI DAI ICHI

KUMITE:

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- TSUGI A. + KIZ. MAW. GE. G.+GYAKU MAW. GE. G.
- TSUGI A. + KIZ MAW. GE. G.+GYAKU MAE GE. CH.
- YORI A.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. J.+GYAKU MAWASHI GE. CH.
- TAI SABAKI (első lábról) + SOTO UKE
- TAI SABAKI (hátsó lábról) + SOTO UKE

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** TSUGI A. + **KIZ. MAW. GE. J.** **V:** KOSA A. + **JODAN UKE +GYAKU Z. CH.**
2. **T:** YORI A. + **GYAKU MAW. GE. CH.** **V:** TAI SABAKI 45°. + **DUPLA BLOKK** (oldalra nyitott kezekkel test védés) +**GYAKU Z. JODAN**
3. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.** + YORI A.+**GYAKU Z. J.** + **GYAKU MAE GE.** **V:** (hátra mozgás) YORI A. +**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.** +TAI SABAKI (e.l.)+**GYAKU Z. J.**
4. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.** + YORI A.+**GY. Z. J.** + **KIZ. MAE GE.** **V:** (hátra mozgás) YORI A. +**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.** +TAI SABAKI (h.l.)+**GYAKU Z. J.**

7/BKYU

TSUKI: SEIKEN ZUKI II. JODAN, SEIKEN ZUKI II. CHUDAN,

UKE: KOKEN UKE (Gekiha I.) URA KAKE UKE

KERI: (moto dachi) KIZ. SOKUTO G. CH., GYAKU MAWASHI GERI JODAN,

KIHON:

- SANCHIN D. + GEDAN U. (nyitott kézzel)
- 45°SHIKO D. + KOKEN U. (felfelé)

KATA: GEKISAI DAI NI

BUNKAI: KIHON BUNKAI: GEKISAI DAI ICHI

KUMITE:

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI A.+KIZ. URAKEN U. J.+GYAKU Z. CH.+GYAKU MAWASHI GE. J
- YORI A.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.+KIZ. MAWASHI GE. J

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. T: YORI A.+KIZ. MAW. ZUKI J. | V: GYAKU JODAN UKE J.+GYAKU SHITA Z. |
| 2. T: YORI A.+GYAKU MAW. T. J. | V: KIZ. JODAN UKE J.+GYAKU SHITA Z. |
| 3. T: TSUGI A.+KIZ. MAE GERI | V: TAI SABAKI 45°+G. UKE+KIZ. SOKUTO GE. CH. |
| 4. T: YORI A.+GYAKU MAE GE. | V: KOSA A.+GEDAN UKE+KIZ. SOKUTO GE. CH. |

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. T: OI ZUKI V: DUPLA BLOKK TENYÉRREL (sukui uke) + TAI SABAKI + FORDÍT + KÖNYÖK TÖRÉS

ESÉS: UKEMI WAZA (esés): oldalfekvésből - TALAJON ÁTFORDULÁS TOMPÍTÁSSAL

DOBÁS: NAGE WAZA (dobás)

1. küzdő állásból - KÜLSŐ GÁNCS (osoto-gari)
2. küzdő állásból - BELSŐ SAHI BARAI
3. küzdő állásból - KÜLSŐ ASHI BARAI

7/C KYU

TSUKI: SANBON TSUKI I. (jodan-chudan-chudan), SEIKEN ZUKI II. GEDAN,

UKE: KAKE U. II. (hátsó kéz plexuson)

KERI: (moto dachi) KIZAMI URA MAWASHI GE., KANZETSU GE. (kizami)

KIHON:

- SHIKO D. 45° + GEDAN U. (nyitott kézzel)
- ZEN. D. + MAE HIJI (nyitott két) + URAKEN U. + GEDAN U. + GYAKU T.CH.
- SANCHIN D. + JOGE UKE
- SANCHIN D. + KAKE U. II.

KATA: GEKISAI DAI SAN

BUNKAI: KIHON BUNKAI: GEKISAI DAI NI

KUMITE:

KUMITE GYAKORLATOK: EGYÉNI

- YORI ASHI+TAI SABAKI
- (HIKI) AYUMI ASHI+TAI SABAKI
- YORI A. (oldalra)+45° AYUMI ASHI
-

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: YORI ASHI+KIZ. URAKEN U. V: TAI SABAKI 45°+JODAN UKE+GYAKU Z. CH.
2. T: TSUGI A.+GY. ZUKI CH. V: TAI SABAKI (e.l.)+SOTO U.+KIZ. URAKEN U.+GY

3. T: YORI ASHI + KIZ. ZUKI JODAN V: TAISABAKI 45°+JODAN UKE+GYAKU Z.CH.+GYAKU MAW. GE. JODAN VAGY GEDAN

4. T: YORI A.+GYAKU MAE G. CH. V: KOSA A. + GEDAN UKE+GYAKU Z.J.+GYAKU MAW. GE. GEDAN.

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. URA KAKE UKE ALKALMAZÁSA

DOBÁS: NAGAE WAZA (dobás)

1. fél térdelő helyzetből - GÖRDÜLÉS ELŐRE
2. guggoló helyzetből – GÖRDÜLÉS HÁTRA VÁLLON ÁT DUPLA TOMPÍTÁSSAL

6/A KYU

TSUKI: TETSUI UCHI JODAN (előre), TEISHO Z. JODAN, CHUDAN, GEDAN,

UKE: URA U. II. (nincs I. változat), SUKUI U.

KERI: KANZETSU GERI 45° (GEDAN SOKUTO G. 45°)

KIHON:

- SANCHIN D. + URA KAKE UKE
- NEKO A. D. + URA U.
- ZEN. D. + MAE HIJI (nyitott kéz) + URAKEN U. + GEDAN U. + KAKE U. + GYAKU SHITA Z.
- ZENKUTSU D. (kamae) + GYAKU MAWASHI GE. JODAN
- 45° SHIKO D.+ KANZETSU G.

KIHON KUMITE I. (támadó oldal)

- SANCHIN D. + OI ZUKI J.
- SANCHIN D. + OI ZUKI CH.
- SHIKO D. 45° + OI ZUKI CH.

KATA: GEKIHA ICHI

BUNKAI: BUNKAI KUMITE: GEKSAI DAI ICHI

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T: YORI ASHI+KIZ. ZUKI JODAN** **V: (hátra mozgás) YORI A.+KIZ. NAGASHI U. + GY.Z.CH + (e.l.) BELSŐ ASHI BARAI+GYAKU Z. CH.**
2. **T: YORI ASHI+KIZ. URAKEN U.** **V:TAI SABAKI 45°+GY. NAGASHI U.+KÜLSŐ ASHI B. + GYAKU Z. J.**
3. **T: YORI ASHI+KIZ. ZUKI JODAN** **V: TAI SABAKI 45° + JODAN U. + KÜLSŐ GÁNC S + (földre vitel) + ZUKI**
4. **T: AYUMI A.+OI ZUKI JODAN** **V: KOSA A. + JODAN U. + KÜLSŐ GÁNC S + (földre vitel) + ZUKI**

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. csuklófogás - KAGE ZUKI + TEISHO U. – URAKEN UCHI: - alkalmazás fogás bontásra
2. csuklófogás - BONTÁS alulról a másik kézzel – URAKEN UCHI: - alk. fogás bontásra

1. T: OI ZUKI V: SUKUI UKE ALKALMAZÁSA (FOGÁS+ LEFORGATÁS)
2. T: KIZAMI ZUKI V: SUKUI UKE ALAKALMAZÁSA (FOGÁS + LEFORGATÁS)

6/B KYU

TSUKI: SHITA ZUKI II., **KAGE ZUKI I.**, TETSUI UCHI JODAN II. OLDALRA (kézcseré: kéz leengedés + kote u. + tetsui)

UKE:

KERI: **(moto dachi) GYAKU SOKUTO GE CH.**

TACHI KATA: SURI ASHI DACHI

KIHON:

HALADÁS:

- (előre) NEKO A.D. + URA U. KAME + (e.l. kilépéssel) SURI A. MOROTE Z. II. + (h.l.e.l.) NEKO A.D. + URA U...
- (hátra) 45° NEKO A. D. + URA U.
- SANCHIN DACHI + KOKEN UKE (oldalra)
- (hátra) SURI ASHI-ba kifordulás 90° - ba + GEDAN U. (nyitott kézzel)

KIHON KUMITE I. (védekező oldal)

- SANCHIN D. + JODAN U.
- SANCHIN D. + YOKO U.
- SHIKO D. 45° + GEDAN U.

KATA: **GEKIHA ICHI**

BUNKAI: **BUNKAI KUMITE: GEKSAI DAI ICHI**

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI ASHI+KIZ. **Z. J.** + YORI ASHI+**GYAKU Z. CH.** **V:** (hátra mozgás) YORI A. + KIZ. **NAGASHI U.**+YORI A.+KIZ. **GEDAN UKE** (nyitott)+**GYAKU Z. J.** (e.l.) **BELSŐ ASHI B.+GYAKU Z. CH.**

2. **T:** YORI ASHI+KIZ. **Z. J.** + YORI ASHI+**GYAKU Z. CH.** **V:** TAI SABAKI 45°+ **JODAN U.** +**GYAKU Z. CH.**+**KÜLSŐ ASHI B.+GYAKU Z. J.**

3. **T:** YORI ASHI+KIZ. **URAKEN U.** **V:** TAI SABAKI 45°+**JODAN U.+GYAKU MAW. GE.CH.** +**KÜLSŐ GÁNC**S + (földre vittel) **ZUKI**

4. **T:** AYUMI A.+**OI ZUKI JODAN** **V:** KOSA A.+**JODAN U.+GYAKU Z. CH.+ GYAKU MAW. GE. J.+KÜLSŐ GÁNC**S+(földre vittel) **ZUKI**

URA BUNKAI:

1. **T:** KIZAMI ZUKI **V:** KAKE U. (u.a. kéz) + HIJI + URAKEN + TETSUI + (u.a. kéz) + KAKE U. (szemre) + shita zuki
2. **T:** KIZAMI ZUKI **V:** GYAKU KAKE U.+ ÜTÉS NYAKRA (u.a. kézzel) + FÖLDRE VITEL

6/C KYU

TSUKI: HAITO UCHI,

UKE: JOGE U. I.

KERI: (moto dachi) GYAKU URA MAWASHI GE. , KIZ. SOKUTO GE.

TACHI KATA: RENOJI DACHI

KIHON:

- (kamae) SANCHIN D. + GEDAN SOKUTO GE. 45^o (súlypont áthelyezéssel)
- ÁLLÁS KOMBINÁCIÓ: NEKO A. D. (kamae) + SANCHIN D. + ZENKUTSU D. + 45^o SHIKO D. + (hátra) 90^o SHIKO D. + (előre) SURI A. D. + (hátra) NEKO A. D.
- SANCHIN D. + GYAKU Z. CH.

KIHON KUMITE: (párban)

- KIHON KUMITE I. (sanchin d.- sanchin d. – shiko d. 45^o)

KATA: GEKIHA ICHI

BUNKAI: URA BUNKAI: GEKISAI DAI ICHI

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: TSUGI A.+KIZ. MAWASHI GE. G. V: TAI SABAKI (h. l.)+GYAKU Z. J.+
KÜLSŐ ASHI BARAI (e.l.)+GYAKU T. CH.
2. T: YORI A.+GYAKU MAE GE. V: TAI SABAKI (e.l.)+ KOTE UKE +
KIZ. URAKEN U.+GYAKU Z. CH.+(e.l.) KÜLSŐ ASHI B.+GYAKU Z. CH.
3. T: TSUGI A.+KIZ. MAE GE. V: TAI SABAKI 45^o+GEDAN U.+KIZ. URAKEN U.+
GYAKU Z. CH.+KLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+ZUKI
4. T: YORI A.+GYAKU MAE GE. V: KOSA A.+GEDAN U.+GYAKU Z. J.+
KÜLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+ZUKI

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. T: FOGÁS CSUKLÓRA V: URA UKE + GYAKU ZUKI JODAN
2. T: HÁTSÓ ÁTKAROLÁS KAROK ALATT V: JOBB KÉZZEL ÜTÉS (hátra)-JOBB KÉZZEL
FOGÁS a támadó fejére -JOBB LÁB TÉRDELÉSBE és VÁLLON ÁT LEFORGATÁS

ESÉS: UKEMI WAZA (esés)

1. térdelő helyzetből – ESÉS ELŐRE DUPLA ALKAR TOMPÍTÁSSAL
2. oldalfekvésből - TALAJON ÁTFORDULÁS TOMPÍTÁSSAL + sokuto geri 45^o

5/A KYU

TSUKI: AGE ZUKI I., OSAI U. + SUKUI U. (Saifa), AGE ZUKI II., TEISHO UKE + URAKEN UCHI (oldalra) (Saifa)

UKE: SHUTO U., UWA U. (SHITA BARAI), JODAN UKE+CHUDAN ZUKI, YOKO U.+JODAN ZUKI

KERI: (moto dachi) SOKUTO G. CH., GYAKU URA MAWASHI GE.

KIHON:

HELYBEN:

- SHIKO D.-ból – SAGI A. D.-ba + OSAI U.-SUKUI U. + MAE GE.
- HEIKO D.-ból: ASHI BARAI + TETSUI U. J. + KAKE U. + SHITA Z.
- SHIKO D. + TETSUI UCHI GEDAN (helyben)

HALADÁS:

- (előre) SANCHIN D. + OI Z. CH. + GY. Z. CH. + OI Z. CH.
- (hátra) SANCHIN D. + OI Z. CH. + (azonos kézzel fogás/fordítás) + 45° KIZ. KANZETSU G.
- 45° ZEN. D. + TATE HIKITE + MUSOBI D. + (lép) SHIKO D. + TEISHO UKE + URAKEN U. (Saifa)
- SANCHIN D. + JODAN U. + GYAKU Z. CH.
- ZENKUTSU D. + YOKO U. + GYAKU Z. J.
- SHIKO D. 90° + TETSUI UCHI GEDAN

KATA: GEKIHA NI

BUNKAI: BUNKAI KUMITE: GEKSAI DAI NI

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: YORI A.+KIZ. Z. CH. V: TAI SABAKI (h.l.)+NAGASHI U.+(fogás két kézzel)
CSUKLÓ DOBÁS (földre vitel)+ZUKI
2. T: AYUMI A.+OI TSUKI CH. V: TAI SABAKI (e.l.)+NAGASHI U.+(fogás két kézzel)
CSUKLÓ DOBÁS (földre vitel)+ZUKI
3. T: TSUGI A.+KIZ. URA MAW. GE. V: TAI SABAKI 45°+JODAN U.+GYAKU MAW. GE.
G. + GYAKU Z. J.+KÜLSŐ GÁNCs+(földre vitel)+ZUKI
4. T: YORI A.+GYAKU URA MAW. GE. V: KOSA A.+JODAN U.+GYAKU Z. CH.+
(e.l.) **KÜLSŐ GÁNCs+(földre vitel)+ZUKI**

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. MAWASHI UKE – alkalmazása ütés ellen+ földre vitel
2. T: OI AGE ZUKI V: UWA U. (nyitott kézzel) + FÖLDREVITEL
3. T: CSUKLÓ FOGÁS V: BAL KÉZ ALULRÓL RÁFOG + ALKAR FESZÍTÉ

5/B KYU

TSUKI: SHOMEN SHUTO UCHI I., SHOMEN SHUTO UCHI II.

UKE: KURI U., UWA U. (nyitott kézzel), GEDAN U.+CHUDAN ZUKI

KERI: (moto dachi) GYAKU URA MAWASHI GE.

KIHON:

HALADÁS:

- (kamae) ZEN. D. + MOROTE KAKE UKE + MOROTE Z. I. + TETSUI UCHI G.
- (kamae) NEKO ASHI D. + HAITO UCHI + MAWASHI U.
- NEKO ASHI D. + GYAKU NAGASHI UKE
- SANCHIN D. + OI SHITA Z. + (azonos kézzel) KAKE U.
- 45° SHIKO D. + GEDAN U. + GYAKU Z. CH.
- NEKO A. D. + ZENKUTSU D.+ KIZAMI Z.J. + GYAKU Z. CH.- NEKO A. D.

KATA: GEKIHA NI

BUNKAI: BUNKAI KUMITE: GEKSAI DAI NI

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+KIZ. Z.J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+TSUGI A.+KIZ. URA MAW. GE.
V: (hátra mozgás) YORI A. KZI. NAGASHI U.J.+YORI A. KIZ. GEDAN U. (nyitott) + YOSHI A.+JODAN U.+GYAKU Z.CH.+KIZ URA MAW. GE.
2. **T:** YORI A.+KIZ. Z.J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+TSUGI A.+GYAKU URA MAW. GE.
V: (hátra mozgás) YORI A. KZI. NAGASHI U.J.+YORI A. KIZ. GEDAN U. (nyitott) + KOSA A.+JODAN U.+GYAKU Z.CH.+KIZ. URA MAW. GE.
3. **T:** TSUGI A.+KIZ. MAWASAHU GE. G. **V:** TAI SABAKI (h.l.)+(e.l.) KÜLSŐ ASHI B.+ (földre vitel)+ZUKI
4. **T:** YORI A.+GYAKU MAW.GE.G. **V:** KOSA A.+(h.l.) KÜLSŐ ASHI B.+ (földre vitel)+ZUKI

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

4. **T:** OI ZUKI **V:** TEISHO U. (SUKUI) + FOGÁS, KAR FORDÍTÁS + SHITA Z. (bordára) + KÖNYÖK FESZÍTÉS
5. **T:** GYAKU MAE GE. **V:** TAI SABAKI 45°+ KOTE U. + TESUI J. + FEJ FORGATÁS + SHITA Z.
6. **T:** OI ZUKI **V:** NAGASHI U. + GYAKU HAITO U. + IPPONKEN vagy DÖFÉS BORDÁRA + KÜLSŐ GÁNC

5/C KYU

TSUKI: FURI UCHI I.

UKE: UKE KOMBINÁCIÓ (jodan, yoko, gedan, joge), KURI U. (két kézzel)

KERI: (moto dachi) GYAKU URA MAWASHI GE., KAKATO GE. GEDAN

KIHON:

HALADÁS:

- NEKO A. D. + ZENKUTSU D. + KIZ. Z. J. + GYAKU Z. CH. + MAE GE. CH.
- 45° SHIKO D.+MAW. HIJI+URAKEN+ GEDAN U.+GYAKU ZUKI CH.
- (oi zuki kamae) SANCHIN D. + GYAKU Z. CH. + MAE GERI
- (oi zuki kamae) ZENKUTSU D. + GYAKU Z. CH. + MAE GERI
- (oi zuki kamae) 45° SHIKO D. + GYAKU Z. CH. + MAW. GE. CH.

KATA: SAIFA

BUNKAI: URA BUNKAI: GEKSAI DAI NI

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+TSUGI A.+KIZ. URA MAW. GE.
V: (hátra mozgás) YORI A. KZI. NAGASHI U.J.+YORI A. KIZ. GEDAN U. (nyitott) + YOSHI A.+JODAN U.+GYAKU Z. CH.+KIZ URA MAW. GE.+ KÜLSŐ GÁNC S + (földre vitel)+ZUKI
2. **T:** YORI A.+KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+YORI A.+GYAKU URA MAW. GE.
V: (hátra mozgás) YORI A. KZI. NAGASHI U.J.+YORI A. KIZ. GEDAN U. (nyitott) + KOSA A.+JODAN U.+GYAKU Z. CH.+KIZ. URA MAW. GE.+KÜLSŐ GÁNC S + (földre vitel)+ZUKI
3. **T:** TSUGI A.+KIZ. MAWASHI GE. G. **V:** TAI SABAKI (h.l.)+KIZ MAW. GE. G. + GYAKU Z. CH.+KÜLSŐ GÁNC S+(földre vitel)+ZUKI
4. **T:** YORI A.+GYAKU MAE GE. **V:** TAI SABAKI (e.l.)+KIZ. MAW. GE. G. + GYAKU Z. J.+KÜLSŐ GÁNC S+(földre vitel)+ZUKI

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. **T:** CSUKLÓ FOGÁS KÉT KÉZZEL **V:** (A.) NYITOTT KEZES DUPLA CHUDAN U. + DÖFÉS BORDÁRA
V: (B.) NYITOT KEZES DUPLA CHUDAN UKE + EGYIK KÉZZEL ÁTFOG A TÁMADÓ CSUKLÓJÁRA + ALKAR FESZÍTÉS
2. **T:** OI ZUKI **V:** OI SOTO UKE. + GY. SOTEI U. + URAKEN + FÖLDREVITEL
3. **T:** OI ZUKI **V:** KURI U. + HIJI ATE (u.a. kézzel)

ESÉS: UKEMI WAZA

1. küzdő állásból - ESÉS ELŐRE DUPLA ALKAR TAMPTÁSSAL
2. küzdő állásból - GÖRDÜLÉS ELŐRE VÁLLON ÁT

DOBÁS: (küzdő állásból) CSÍPŐ DOBÁS (KOSHI NAGE) jobbra - balra

4/A KYU

TSUKI: USHIRO HIJI (két kézzel), HAITÓ ZUKI (Kakuha kata), KAGE ZUKI II., YONHON NUKITE I. (hátsó kéz a plexuson, kézfej - csukló egyenes)? (kivitelezés)

UKE: UKE+TSUKI KOMBINÁCIÓ (j. u.+ch. z. - ch. u+j. z. - g. u.+ch. z.)

KERI: (moto dachi) USHIRO GERI

KIHON:

- 45° SHIKO D. + (e.k.) SUKUI U. + KAKE U. (fogás-behúzás) + (h.k.) SHITA Z. (nyitott kézzel)
- SANCHIN D. 45° + YOKO U. (hátsó kézzel támasztva, váltott irányba)
 - (gyaku zuki kamae) SANCHIN D.+OI MAE G.+GYAKU ZUKI J.
 - (gyaku zuki kamae) ZENKUTSU D.+OI MAWASHI G.+GYAKU ZUKI J.
 - (gyaku zuki kamae) 45° SHIKO D.+OI KANZENTSU G.+GYAKU ZUKI CH.
 - 45° SHIKO D.+AGE T.+URAKEN+GEDAN U.+GYAKU ZUKI CH.
 - SANCHIN D. + (e.k.) OSAI U. + (h.k.) MAE HIJI (ütés az első kézbe)
 - SANCHIN D. + OI JOGE U. + 45° SHIKO D. + (h.k.) AGE Z. II. (első lábhoz felzárással, váltott oldallal haladás)

KATA: SEIYUNCHIN

BUNKAI:

KUMITE:

EGYÉNI GYAKORLAT:

- MOTO DACHI: YORI ASHI-TAI SABAKI

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: YORI A.+KIZ. Z.J.+YORI A.+GYAKU Z.J. V: (hátra mozgás) YORI A. +GYAKU NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J.+CSÍPŐ DOBÁS (balra beforgással)+ZUKI
2. T: YORI A.+KIZ. Z.J.+YORI A.+GYAKU Z.J. V: (hátra mozgás) YORI A. +GYAKU NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J.+CSÍPŐ DOBÁS (jobbra beforgással)+ZUKI
3. T: YORI A.+KIZ. Z.J.+YORI A.+GYAKU Z.J.+USHIRO GE. V: (hátra mozgás) YORI A. +GYAKU NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J.+YORI A.- TAI SABAKI (e.l.) + (befogás+kiemelés+földre vitel) +ZUKI

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

T: KÉTKEZES ÁTKAROLÁS HÁTULRÓL karok felett, V: FOGÁS BONTÁS (felfelé) + (h.k.) USHIRO EMPI U. + FÖLDREVITEL

4/B KYU

TSUKI: OTOSHI HIJI, SHOMEN URAKEN II., **YOKOMEN URAKEN UCHI II.**

UKE: **KOTE U. I.**

KERI: (**moto dachi**) MAWASHI GERI CHUDAN (koshival), USHIRO GE.

KIHON:

HELYBEN:

- RENOJI D. + (e.k.) (hátsó átkarolás karok felett)-BONTÁS (felfelé) + NEKO A. D. (h.k.) USHIRO EMPI U.
- NEKO A. D. + KURI U. (két kézzel)

HALADÁS:

- NEKO A. D. (kamae) +ZENKUTSU D.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.+SOKUTO GE.
- 90° SHIKO D. (előre) + (e.k.) AGE Z. II.+URAKEN U.+TETSUI U. G.
- (előre) 90° SHIKO D. + TETSUI UCHI G.
- (hátra) 90° SHIKO D. + GEDAN U.
- (oi zuki kamae) SANCHIN D.+JODAN U.+GYAKU. Z. CH.+MAE GE.
- (oi zuki kamae) ZENKUTSU D.+YOKO U.+GYAKU Z. J.+SOKUTO GE.
- (oi zuki kamae) 45° SHIKO D.+GEDAN U.+GYAKU Z. CH.+MAW. GE. (koshi)

KATA: **SEIYUNCHIN**

BUNKAI: **KIHON BUNKAI: SAIFA**

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z. CH.**+(e.l.) **BELSŐ ASHI B.**+(földre vitel)+**ZUKI V:** (hátra mozgás) YORI A. +**KIZ. NAGASHI U. J.** + YORI A. + **KIZ. GEDAN U.** (nyitott) + ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL
2. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z. J.**+**GYAKU MAW. GE. CH.** (láb előre tesz le)+ **KÜLSŐ ASHI B.**+(földre vitel)+**ZUKI V:** (hátra mozgás) YORI A.+**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+ ESÉS OLDALRA TOMPÍTÁSSAL
3. **T:** YORI A.+**KIZ. Z. J.**+YORI A.+**GYAKU Z.J.**+**GYAKU MAW. GE. CH.** **V:** (hátra mozgás) YORI A.+**GYAKU NAGASHI U. J.** + YORI A.+**KIZ. NAGASHI U. J.**+ (h.l.) TAISABAKI+(láb befogása) **BELSŐ GÁNC**S+(fogás, földre vitel)+**ZUKI**

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. **T:** GYAKU ZUKI **V:** TAI SABAKI + BLOKK OI SHUTO-val + OI SHUTO UCHI + FÖLDREVITEL
2. **T:** KÉTKEZES ÁTKAROLÁS ELŐRŐL **V:** DUPLA VÉDÉS CHUDAN-ba (nyitott kezes dupla chudan uke) + döfés bordára vagy ütés haitó uchikkal a vesékr

4/C KYU

TSUKI: HIJI KOMBINÁCIÓ, **YOKOMEN SHUTO UCHI II.**

UKE: **UCHI UKE II.** (nyitott kézzel)

KERI: **(moto dachi) MAE GE. + USHIRO GE. KOMBINÁCIÓ** (u.a. lábbal)

KIHON:

- **NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ. URAKEN+GYAKU Z.+ KIZ. MAW. GE. J.**
- **SHURI A. D. + BLOKK+SHOMEN URAKEN U.**
- 90° SHIKO D. (hátra) + UWA U. (nyitott kézzel)
- SANCHIN D.+(e.l. helyben) MAE GE.+ OI MAWASHI GE. CH.
- **NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ. Z. J.+GYAKU Z. CH.+KIZ. SOKUTO GE.**

KATA: **SEIYUNCHIN**

BUNKAI: **KIHON BUNKAI: SAIFA**

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. RÚGÁS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)

T: TSUGI A.+KIZ MAW. GE. J.+GYAKU MAW. GE. G. (előre keresztbe lelépés)+ USHIRO GE. CH.

V: HALADÁS HÁTRA (tetszőleges lépésekkel) VÉDEKEZÉS NÉLKÜL

KUMITE GYAKORLATOK:

2. T: YORI A.+KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z.J. V: (hátra mozgás) YORI A.+GYAKU NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J.+YORI A.+KIZ MAW. GE. G.+GYAKU MAW. GE. CH. (előre lelépés)+GYAKU HIZA GE. CH.+KÜLSŐ GÁNC (földre vitel)+ZUKI

3. T: YORI A.+GYAKU MAE GE. V:(hátra mozgás) AYUMI A.+KIZ. NAGASHI U.CH.+ TSUGI A.+KIZ. MAW. GE J.+GYAKU MAW. GE. CH.+GYAKU HIZA GE. CH.+ KÜLSŐ GÁNC (földre vitel)+ZUKI

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1. T: KÉT KEZES CSUKLÓ FOGÁS ELŐRŐL (jobb kéz és bal kéz fogása egyszerre)

V: DUPLA CHUDAN UKE NYITOTT KÉZZEL + kilép balra + jobb kéz gallérra fog (kisujj bütyök a kulcscontra) lerántás + kanzetsu geri

2. T: KIZAMI ZUKI JODAN

V: KAKE U. (u.a. kéz) ÜT NYAKRA (haito zuki)

3/A KYU

TSUKI: HAITO UCHI II.

UKE: JODAN U. + CH. SNAPP TSUKI,

KERI: {moto dachi}

- MAE GE. + MAWASHI GE. CH. KOMBINÁCIÓ (u.a. lábbal),

KIHON:

- SANCHIN D. (morote yoko u. kamae) LÉPÉS+(gyaku kéz vissza húzás)+ZUKI (*lassan, Sanchin kata légzéssel*)
- SANCHIN D.+ JODAN U.+GYAKU SNAPP Z. CH.
- NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ.URAKEN+GYAKU Z.CH.+KIZ.URA MAW. GE. - NEKO A. D.

KIHON KUMITE: KIHON KUMITE II. (Párban) (*sanchin d. – sanchin d.- shiko d.45°*)

KATA: SANCHIN

BUNKAI:

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

ÜTÉS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)

1. T: YORI A.+KIZ. Z. J.+GYAKU MAW. ZUKI J. V: (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)
2. T: YORI A.+KIZ. MAW. ZUKI J.+GYAKU SHITA Z. V: (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)

KUMITE GYAKORLATOK:

3. T: YORI A.+KIZ. Z.CH. V: TAI SABAKI 45°:+ KIZ. HAITO UKE.+ GYAKU NAGASHI UKE + (fogás két kézzel) CSUKLÓ DOBÁS (földre vitel)+CSUKLÓ FESZÍTÉS
4. T: AYUMI A.+OI ZUKI CH. V: TAI SABAKI (e.l.)+NAGASHI U.+(fogás két kézzel) CSUKLÓ DOBÁS (földre vitel)+CSUKLÓ FESZÍTÉS

KUMITE KIHON: KEZDŐ TECHNIKÁK/KÉZ HIKITÉBEN (*moto dachi, bal láb elől*)

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*) – JODAN U. + GYAKU ZUKI
2. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*)– YOKO U. + GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*)– GEDAN U. + GYAKU ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) (*hátsó láb lép balra 45°*) – SOTO U. + GYAKU ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° (*hátsó láb lép jobbra 45°*)– GYAKU KOTE U. + KIZ ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) (*hátsó láb lép balra 45°*)– OI KOTE U. + GYAKU ZUKI

3/B KYU

TSUKI: MAWASHI ZUKI II.

UKE: CHUDAN U.+J. SNAPP TSUKI, GEDAN U.+ CH. SNAPP TSUKI, KAKE UKE III. (ura kake uke, hátsó kéz a plexuson)

KERI: (moto dachi) HELYBEN FORDULÁSSAL USHIRO GERI, SOKTEI GERI (kanzetsu ge. befelé)

KIHON:

- NEKO A. D. (kamae)+ZEN. D.+KIZ. Z.+GYAKUTSUKI CH.+OI MAE GE.+YOKO U. +GYAKU ZUKI J.+ (kame) KIZ. MAW. GE.+NEKO A. D.
- ZENKUTSU D.+YOKO U.+JODAN SNAPP ZUKI
- 45° SHIKO D.+GEDAN U.+ CH. SNAPP ZUKI

KATA: SANCHIN

BUNKAI: URA BUNKAI: SAIFA

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

ÜTÉS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)

1. T: YORI A.+KIZ.Z.J.+GYAKU MAW. ZUKI J.+KIZ. AGE Z.
V: (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)
2. T: YORI A.+KIZ. MAW. ZUKI J.+GYAKU SHITA Z.+HIKI AYUMI A.+GYAKU AGE Z.
V: (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)

KUMITE GYAKORLATOK:

3. T: TSUGI A.+KIZ. URA MAW. GE. V: TAI SABAKI 45° +JODAN U.+ GYAKU Z. CH.+KÜLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+CSUKLÓ FESZÍTÉS
4. T: YORI A.+GYAKU URA MAW. GE. V: KOSA A.+JODAN U.+GYAKU T. CH.+ (e.l.) KÜLSŐ GÁNCS+(földre vitel)+CSUKLÓ FESZÍTÉS

KUMITE KIHON: KEZDŐ TECHNIKÁK/KÉZ HIKITÉBEN

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – JODAN U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
2. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – YOKO U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – SOTO U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U. + GED. KIZ. MAW. GERI + GY ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE U. + GED. KIZ. MAW. GERI + GY ZUKI

3/C KYU

TSUKI: FURI UCHI II., TENSHO UCHI II.

UKE: J., CH., GE. UKE + SNAPP TSUKI KOMBINÁCIÓ, UCHI UKE II. (mindkét kéz nyitott) (4C-nél is van), JODAN U. II, CHUDAN U. II., GEDAN U. II. (hátralévő kéz nyitva)

KERI: (moto dachi) OI MAE GERI + FORDULÁSSAL USHIRO GER KOMBINÁCIÓ,
SOKTEI GERI (kanzetsu geri befelé)

KIHON:

NEKO ASHI DACHI+UKE+ZUKI KOMBINÁCIÓ:

- NEKO A. D. (kamae) - SANCHIN D.+JODAN U.+GYAKU Z. CH. – ZENKUTSU D.+YOKO U.+GYAKU Z. J. - 45° SHIKO D.+GEDAN U.+GYAKU Z. CH. – (hátra lépés) 90° SHIKO D.+TETSUI UCHI G.+URAKEN UCHI – (előre lépés) SURI A. D.+OI ZUKI J.+GYAKU Z. CH. – (hátra lépés) NEKO A. D.
- NEKO A. D. (kamae) + ZEN. D.+KIZ. URAKEN U.+GYAKU ZUKI CH.+OI SOKUTO GE.+ (moto dachi kamae) KIZ. MAW. GE. J.+NEKO A. D.

KATA: SANCHIN

BUNKAI: URA BUNKAI: SAIFA

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

ÜTÉS KOMBINÁCIÓ: (oda-vissza bemutatva mind két oldalra)

1. T: YORI A.+KIZ. Z. J.+GYAKU MAW. TSUKI J.+GYAKU HIZA GE. CH.
V: (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)
2. T: YORI A.+KIZ. MAW. ZUKI J.+GYAKU SHITA Z.+AYUMI A.+GYAKU HIZA GE. CH.
V: (hátra mozgás) YORI A. (védekezés nélkül)

KUMITE GYAKORLATOK:

3. T: YORI A.+KIZ. Z. CH. V: TAI SABAKI 45°+ KIZ. HAITO UKE.+GYAKU HAITO UCHI J.+ (fogás két kézzel) TAI SABAKI+CSUKLÓ DOBÁS (földre vitel) + CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS
4. T: AYUMI A.+OI ZUKI CH. V: KOSA A.+KIZ. HAITO U.+GYAKU HAITO UCHI J.(fogás két kézzel)+TAI SABAKI+CSUKLÓ DOBÁS+(földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS

KUMITE KIHON: KEZDŐ TECHNIKÁK/KÉZ HIKITÉBEN

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U. + KIZ. MAW. HIJI + HIJI

2. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE U. + GYAKU MAW. HIJI + HIJI

2/A KYU

TSUKI: SHITA Z. II., SANBON ZUKI II.: jodan, chudan, gedan zuki II. (hátralévő kéz nyitva), JODAN IPPONKEN I., II.,

UKE: OSAI, TEISHO ATE JODAN +URA UKE BEHUZÁS+ TEISHO ATE GEDAN (két kézzel a Tensho katából), KOTE UKE II.

KERI: (moto dachi) MAE GE. + SOKUTO GE. OLDALRA (u.a.lábbal)

KIHON:

- NEKO A. D.(kamae)+ZEN. D.+KIZ. Z. J.+(e.l. hátra húz) NEKO A. D.+NAGASHI U.+GYAKU Z. CH.+(e.l. kilép előre) ZEN. D.+KIZ. URAKEN U.+GYAKU Z. CH.+OI MAE GE.+NEKO A. D.
- SANCHIN D.+MOROTE YOKO U. KAMAE (nyitott kéz)+GYAKU YONHON NUKITE
- SANCHIN D.+JODAN Z. II.
- ZENKUTSU D.+CHUDAN Z. II.
- 45° SHIKO D.+GEDAN Z. II.

KATA: KAKUHA

BUNKAI:

KUMITE: PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: YORI A.+KIZ. MAW. Z. J.+GYAKU MAW. Z. J.

V: (hátrafelé mozgás) YORI A. + GYAKU (alkar) JODAN U.+GYAKU Z. J + KIZ. (alkar) JODAN U.+KIZ. Z. J.

2. T: TSUGI A.+KIZ. MAWASAHU GE. G.

V: TAI SABAKI (h.l.) + GYAKU Z. J. + (e.l.) KÜLSŐ ASHI B.+(kizami kéz kiemelésével földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS

3. T: YORI A.+GYAKU MAW. GE. G.

V: KOSA A.+ GYAKU Z. J. + (h.l.) KÜLSŐ ASHI B.+(kizami kéz kiemelésével földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS

KUMITE KIHON: HALADÓ TECHNIKÁK/A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – JODAN U. + GYAKU ZUKI
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – YOKO U. + GYAKU ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN U. + GYAKU ZUKI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – SOTO U. + GYAKU ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GYAKU KOTE U. + KIZ. ZUKI v. MAW. ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.)– OI KOTE U. + GYAKU ZUKI v. MAW. ZUKI

DOBÁS: NAGE WAZA, küzdő állásból – BELSŐ GÁNCS DOBÁS (osoto-gari belülről)

2/B KYU

TSUKI: TATE ZUKI II., **KAGE ZUKI II.**, MAWASHI ZUKI II.

UKE: CHUDAN Z.+JODAN U.+CHUDAN Z., CHUDAN Z.+GEDAN U.+CHUDAN Z.

KERI: (**moto dachi**) MAE GE. + SOKUTO GE. (oldalra) + MAWASHI GE. CH. (u.a. lábbal)

KIHON:

- **SANCHIN D.+IPPONKEN II.**

- (oi-zuki kamae) ZEN. D.+OI ZUKI CH.+ GYAKU JODAN U.+OI ZUKI CH.

- (oi-zuki kamae) 45° SHIKO D.+OI ZUKI CH.+(helyben átfordulás zen.d.) GEDAN U.
+(vissza fordulás shiko d.) OI ZUKI CH.

- NEKO A. D. (kamae)+ ZEN D.+GYAKU Z. J.+OI SOKUTO GE.+(moto d.) KIZ. URA
MAW. GE.+NEKO A. D.

KATA: **KAKUHA**

BUNKAI: **KIHON BUNKAI: SEIYUNCHIN**

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. **T: YORI A.+KIZ. MAW. Z. J.+GYAKU MAW. Z. J. V: (hátrafelé mozgás) YORI A. + GYAKU (alkar)JODAN U.+GYAKU Z. J+KIZ.(alkar)JODAN U.+KIZ. Z. J.+GYAKU HIZA GE.**
2. **T: YORI A.+KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+TSUGI A.+KIZ. URA MAW. GE. V: (hátra mozgás) YORI A. KZI. NAGASHI U.J.+YORI A. KIZ GEDAN U. (nyitott kéz)+ YOSHI A.+JODAN U.+GYAKU Z. CH.+KIZ URA MAW. GE.+ KÜLSŐ GÁNCS + (földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**
3. **T: YORI A.+KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z. CH.+YORI A.+GYAKU URA MAW. GE. V: (hátra mozgás) YORI A. KZI. NAGASHI U.J.+YORI A.+KIZ. GEDAN U. (nyitott kéz)+ KOSA A.+JODAN U.+GYAKU Z. CH.+KIZ. URA MAW. GE.+KÜLSŐ GÁNCS + (földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS**

KUMITE KIHON: HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. **MOTO D. – TAI SABAKI 45° – JODAN U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI**

2. **MOTOD. – TAI SABAKI 45° – YOKO U. + KIZ. MAE GERI + GYAKU ZUKI**

3. **MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN U. + KIZ. MAE GERI + GY. ZUKI**

4. **MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.)– SOTO U.+MAE GE.+GY. ZUKI v. MAW. ZUKI**

5. **MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U.+KIZ. GE. MAW. GERI+GY. ZUKI**

6. **MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) –OI KOTE U. + KIZ. MAW. GE. + GY. MAW. ZUKI**

2/C KYU

TSUKI: NAKADA IPPONKEN II. (hátralévő kéz a plexuson), KOKEN ZUKI II. J., CH. (nincs I. változat)

UKE: KOKEN U. II., JODAN UKE + CHUDAN ZUKI II., YOKO UKE + JODAN ZUKI II., GEDAN UKE + CHUDAN ZUKI II.

KERI: (moto dachi) GYAKU MAW. GE. CH. (láb vissza tesz hátra) + KIZ. MAW. GE. JODAN (hátra tesz a láb, lábcserével)

KIHON:

- SANCHIN D.+NAKADA IPPONKEN II.

KIHON KUMITE III. TÁMADÓ RÉSZ EGYBEN: (oi zuki kamae)

- SANCHIN D. +OI ZUKI J.+YOKO U.+OI ZUKI J.
- SANCHIN D.+OI ZUKI CH.+ GYAKU JODAN U.+OI ZUKI CH.
- 45° SHIKO D.+OI ZUKI CH.+(helyben átfordulás zen.d.) GEDAN U. +(vissza fordulás shiko d.) OI ZUKI CH.

KIHON KUMITE: KIHON KUMITE III. (párban)

KATA: KAKUHA

BUNKAI: KIHON BUNKAI: SEIYUNCHIN

KUMITE:

PÁROS GYAKORLATOK: T (támadó), V (védekező)

1. T: YORI A.+KIZ. MAW. Z. J.+GYAKU MAW. Z. J.
V: (hátrafelé mozgás) YORI A. + GYAKU (alkar) JODAN U.+GYAKU Z. J + KIZ.(alkar)
JODAN U.+KIZ. Z. J.+GYAKU HIZA GE. +CSÍPŐ DOBÁS + CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS
2. T: YORI A.+KIZ. Z. J.+YORI A.+GYAKU Z. J.
V: (hátra mozgás) YORI A.+GYAKU NAGASHI U. J. + YORI A.+KIZ. NAGASHI U. J.+YORI A.+KIZ MAW. GE. G.+GYAKU MAW. GE. CH. (előre lelépés)+GYAKU HIZA GE. CH.+KÜLSŐ GÁNC (földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS
3. T: YORI A.+GYAKU MAE GE.
V: (hátra mozgás) AYUMI A.+ KIZ. KOTE UKE + KIZ. MAW. GE. J.+GYAKU MAW. GE. CH.+GYAKU HIZA GE. CH.+ KÜLSŐ GÁNC (földre vitel)+CSUKLÓ/KÖNYÖK FESZÍTÉS

KUMITE KIHON: HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE U. + KIZ. HIZA GERI

2. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE U. + GY. HIZA GERI

ÖNVÉDELEM/URA BUNKAI:

1/A KYU

TSUKI: JODAN ZUKI + SNAPP ZUKI CH., IPPONKEN CHUDAN II.,

UKE: UKE KOMBINÁCIÓ EGY KÉZZEL I., II.

KERI: (moto dachi) AZONOS LÁBBAL KÉT KÜLÖNBÖZŐ RÚGÁS

(moto dachi) GYAKU MAWASHI GE. J. + URA MAWASHI GE. J. (u.a. lábbal)

(moto dachi) GYAKU URA MAWASHI GE. J. + MAWASHI GE. J. (u.a. lábbal)

KIHON:

- SANCHIN D.+JODAN U. II.

- ZENKUTSU D.+YOKO U. II.

- 45° SHIKO D.+GEDAN U. II.

- (oi zuki kamae) SANCHIN D.+OI JODAN Z.+GYAKU SNAPP ZUKI CH.

KATA: TENSHO

BUNKAI:

KUMITE KIHON: HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – KOKEN UKE + TATE ZUKI JODAN

2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – KAKE UKE + JODAN GYAKU ZUKI

3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GEDAN UKE *nyitott kézzel*+ GYAKU MAWASHI ZUKI

4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.)– SOTO U. + GY. ZUKI vagy MAW. ZUKI

5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE UKE + KIZ. MAWASHI ZUKI

6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI. KOTE UKE + GY. MAWASHI ZUKI

UKEMI WAZA: (esések tompítással küzdő állásból) + VISSZATÁMADÁS LÁBBAL

1. MAE UKEMI

2. USHIRO UKEMI

3. MIGI UKEMI

4. HIDARI UKEMI

NAGE WAZA: (dobások küzdelmi szituációkból)

1. ~~KOSHI NAGE (csípő dobás)~~

2. ~~OSOTO GARI (külső – belső gáncs dobások)~~

3. ~~KOTE GAESHI (csukló dobás)~~

1/B KYU

TSUKI: CHUDAN ZUKI + SNAPP ZUKI JODAN, GEDAN ZUKI + SNAPP ZUKI CHUDAN,
YONHON NUKITE II. (hátsó kéz plexuson, a kézfej ráfordít a döfésnél) ? (kivitelezés)

UKE:

KERI:

- **(moto dachi)** GYAKU MAE GE.+MAWASHI GE. (koshi-val)+URA MAWASHI GE.
+MAWASHI GE. J. (u.a. lábbal)

- **(moto dachi)** VÁLTOTT LÁBBAL KÉT RÚGÁS KÜLÖNBÖZŐ MAGASSÁGBA

KIHON:

- SANCHIN D.+JODAN U.II.+GYAKU CHUDAN ZUKI II.

- ZENKUTSU D.+YOKO U.II.+GYAKU JODAN ZUKI II.

- 45° SHIKO D.+GEDAN U.II.+GYAKU Z.II.

- (oi zuki kamae) ZENKUTSU D.+OI CHUDAN Z.+GYAKU SNAPP ZUKI CH.

- (oi zuki kamae) 45° SHIKO D.+OI GEDAN Z.+GYAKU SNAPP ZUKI CH.

KATA: TENSHO

BUNKAI: URA BUNKAI: SEIYUNCHIN

KUMITE KIHON: HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – KOKEN UKE + KIKZ. MAE GERI + GY. TATE ZUKI JODAN
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – KAKE UKE + KIKZ. MAE GERI + GY. JODAN ZUKI
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° KURI UKE + GY. MAW. ZUKI + HIZA GERI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) SOTO U. + KARI ASHI + GY. ZUKI vagy MAW. ZUKI
5. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE UKE + GY. KARI ASHI + KIZ. + GY. MAW. ZUKI
6. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE UKE + KIZ. KARI ASHI + GYAKU MAW. ZUKI

KUMITE GYAKORLATOK:

3 TÁMADÁSRA – 3 KÜLÖNBÖZŐ VÉDÉS + VISSZATÁMADÁS + FÖLDREVITEL

1/C KYU

TSUKI: TSUKI + SNAPP ZUKI KOMBINÁCIÓ (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
MAE HIJI II., MAWASHI HIJI II., MAWASHI ZUKI II., **KOKEN UCHI II.**

UKE:

KERI: **(moto dachi) AZONOS LÁBBAL HÁROM KÜLÖNBÖZŐ RÚGÁS**

KIHON:

DACHI + TSUKI + SNAPP ZUKI KOMBINÁCIÓ:

- SANCHIN D.+OI JODAN ZUKI+GYAKU CHUDAN SNAPP ZUKI
- ZEN. D.+OI CHUDAN ZUKI+GYAKU JODAN SNAPP ZUKI
- 45° SHIKO D.+OI GEDAN ZUKI+GYAKU CHUDAN ZUKI

KATA: **SEIPAI**

BUNKAI: **URA BUNKAI: SEIYUNCHIN**

KUMITE KIHON: HALADÓ TECHNIKÁK/ A HÁTUL LÉVŐ KÉZ NYITVA A PLEXUSON

1. MOTO D. – TAI SABAKI 45° – KOKEN UKE + KIKZ. MAE GERI + IPPONKEN JODAN
2. MOTOD. – TAI SABAKI 45° – KAKE UKE + KIKZ. MAE GERI + IPPONKEN JODAN
3. MOTO D. – TAI SABAKI 45° 45° – KURI UKE + GY. MAW. ZUKI IPPONKENNEL + HIZA GERI
4. MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – SOTO U. + KARI ASHI + GY. MAW. HIJI
5. **MOTO D. – TAI SABAKI 45° – GY. KOTE UKE + GY. KARI ASHI + MAW. HIJI**
6. **MOTO D. – TAI SABAKI (e.l.) – OI KOTE UKE + KIZ. KARI ASHI + GYAKU SHITA ZUKI NAKADA IPPONKENNEL**

KUMITE GYAKORLATOK:

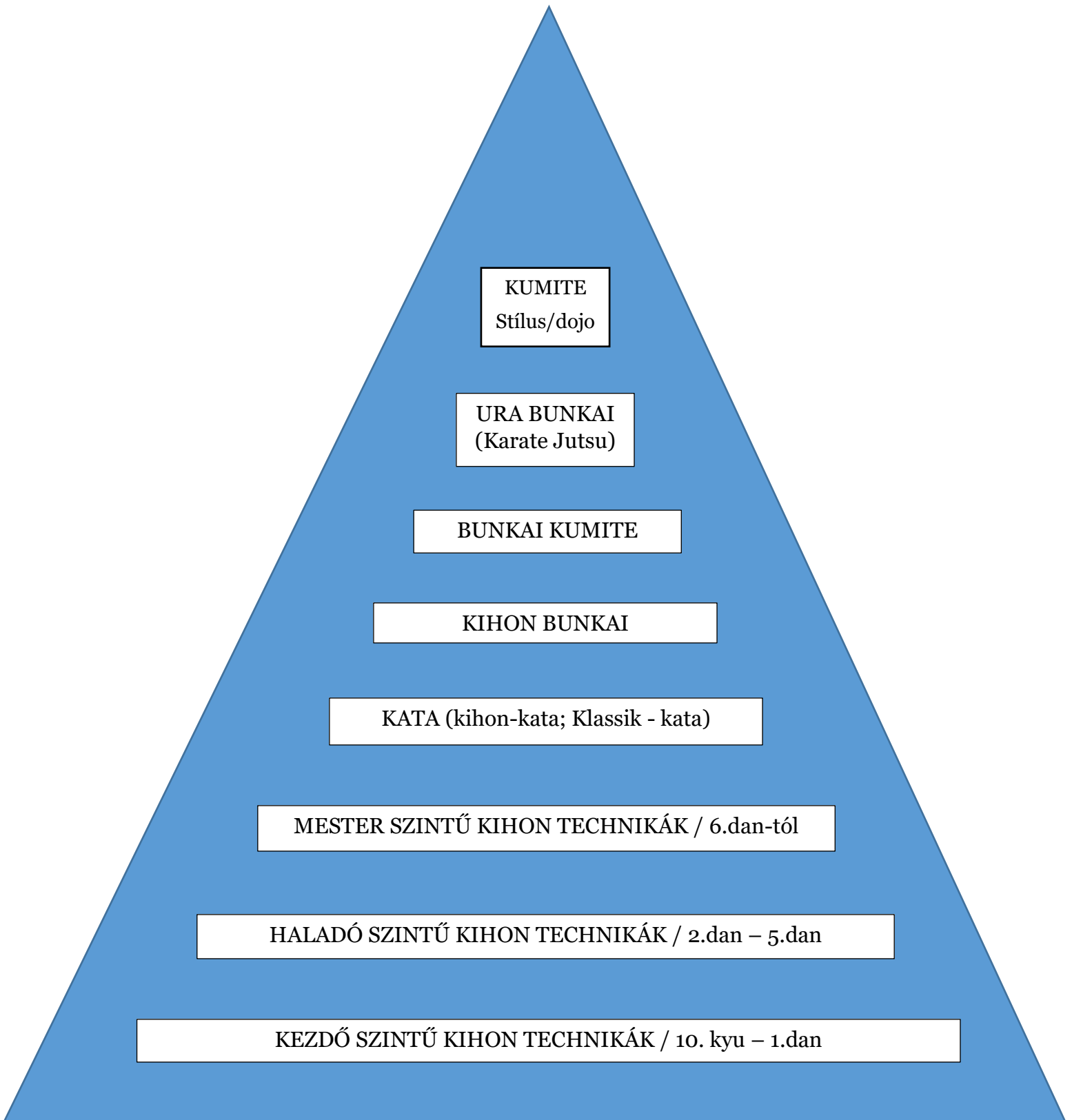
3 KÜLÖNBÖZŐ TÁMADÁSRA – 3 KÜLÖNBÖZŐ VÉDÉS + VISSZATÁMADÁS + FÖLDREVITEL + FESZÍTÉS

1. sz. melléklet

KYU	KATA	BUNKAI
9	-	-
8	Gekisai Dai Ichi (8/A)	-
7	Gekisai Dai Ni (7/A) Gekisai Dai San (7/C)	Gekisai Dai Ichi - Kihon bunkai (7/A) Gekisai Dai Ni - Kihon bunkai (7/C)
6	Gekiha Ichi (6/A)	Gekisai Dai Ichi - Bunkai kumite(6/A) Gekisai Dai Ichi - Ura bunkai (6/C)
5	Gekiha Ni (5/A) Saifa (5/C)	Gekisai Dai Ni - Bunkai kumite (5/A) Gekisai Dai Ni - Ura bunkai (5/C)
4	Seiyunchin (4/A)	Saifa - Kihon bunkai (4/B)
3	Sanchin (3/A)	Saifa - Ura bunkai (3/B) (Geksai Dai San - Bunkai kumite) (opcionális)
2	Kakuha Ichi (2/A)	Seiyunchin – Kihon bunkai (2/B) (Gekiha Ich – Bunkai kumite) (opcionális)
1	Tensho (1/A) Seipai (1/C)	Seiyunchin - Ura bunkai (1/B) (Gekiha Ni - Bunkai kumite) (opcionális)

2. sz. melléklet

OKINAWAI KARATE – DO TECHNIKAI STRUKTÚRÁJA



3. sz melléklet

KEZDŐ SZINT		HALADÓ SZINT		MESTER SZINT	
ÜTÉSEK					
	a hátul lévő kéz hikitében		a hátul lévő kéz a plexuson		a kéz a plexuson, vitál pontokra támadunk
1	jodan zuki I.		jodan zuki II.		jodan ipponken
2	chudan zuki I.		chudan zuki II.		chudan ipponken
3	gedan zuki I.		gedan zuki II.		gedan ipponken
4	soko zuki (shita zuki I.)		soko zuki (shita zuki II.)		nakada ipponken
5	age zuki I.		age zuki II.		age zuki hiraken; nakada ipponken
6	kagi zuki I.		kagi zuki II.		kagi zuki nakada ipponkenel
7	mawashi zuki I.		mawashi zuki II.		mawashi zuki III.
8	morote zuki A /I.		morote hiraken zuki A/II.		morote zuki nukitével
9	morote zuki B /I.		morote zuki hirakennel B/II.		morote zuki nakada ipponkennel
10	shomen uraken uchi I.		shomen uraken uchi II.		shomen uraken uchi II.
11	yoko uraken uchi I.		yokomen uraken uchi II.		yokomen uraken uchi II.
12	mae hiji ate I.		mae hiji ate II.		mae hiji ate II.
13	mawashi hiji ate I.		mawashi hiji ate II.		mawashi hiji ate II.
14	tetsui uchi I.		tetsui uchi II.		tetsui uchi II.
15	shomen shuto uchi I.		shomen shuto uchi II.		shomen shuto uchi II.
16	yokomen shuto uchi I.		yokomen shuto uchi II.		yokomen shuto uchi II.
17	furi uchi jodan I.		furi uchi jodan II.		furi uchi jodan II.
18	haito uchi jodan I.		haito uchi jodan II.		haito uchi jodan II.
19					teisho uchi jodan

VÉDÉSEK					
	a hátul lévő kéz hikitében		a hátul lévő kéz a plexuson		a hátul lévő kéz a plexuson
1	jodan uke I.		jodan uke II. (kivezetés)		jodan uke + leforgatás
2	chudan uke I.		kake uke I.; II.		kake uke III.
3	gedan uke I.		gedan uke II.		gedan uke III. (nyitott kéz)
4	joge uke I.		joge uke II. (nyitott kéz)		joge uke III. (hajlított csukló, körív)
5	shita barai I.		shita barai II. (nyitott kéz)		shita barai III. (nyitott kéz+fog)
6	uchi uke (soto uke I.)		uchi uke (soto uke II.)		uchi uke (soto uke III. (nyitott kéz)
7	kote uke I.		kote uke II.		kote uke II.
8			mawashi uke A. I. (kakeukével)-"hosszú"		mawashi uke A. II. (ura - ukével)
9			mawashi uke B. I. (kakeukével) - "rövid"		mawashi uke B. II. (ura - ukével)
10			nagashi uke II.		nagashi uke II.
11			osai uke		osae uke + sukui uke
12					koken uke (jodan, chudan, gedan)
13					ura uke
14					kuri uke
15					kote + chudan uke kombináció
16					gedan uke + soto uke kombináció
17					kuri uke + jodan uke kombináció

RÚGÁSOK					
	a kéz kamae-ban		a kéz kamae-ban		a kéz kamae-ban
1	hiza geri (lábfej lefelé néz)		hiza geri		hiza geri
2	kin geri		kin geri		kin geri
3	mae geri koshival		mae geri nagy lábújjal		mae geri láb éllel (koshival+sarok, csípő ízületre,térdre)
4	mawashi geri (oldalról lábfejjel)		mawashi geri (45 fokban)		mawashi geri (45 fokban koshival)
5	kansetsu geri (kifelé láb él)		kansetsu geri (kifelé láb él)		kansetsu geri (kifelé láb éllel)
6	sokuto geri chudan		sokuto geri chudan		sokuto geri chudan
7					soktei geri (belső talp elől keresztbe)
8					kansetsu geri (belső talppal előre)
9					kakato geri (gedan)
10					ushiro geri
11					uramawashi geri
12					ushiro uramawashi geri

4. sz. melléklet

KATÁK és BUNKAJAIK

KIHON KATAK		KIHON-BUNKAI	URA - BUNKAI	BUNKAI - KUMITE
1	Gekisai Dai Ichi	kihon bunkai	ura bunkai	bunkai kumite
2	Gekisai Dai Ni	kihon bunkai	ura bunkai	bunkai kumite
3	Gekisai Dai San	bunkai kumite
4	Gekiha Ichi	bunkai kumite
5	Gekiha Ni	bunkai kumite
6	Kakuha Ichi	bunkai kumite
7	Kakuha Ni	bunkai kumite
8	Hakutsuru	bunkai kumite

ALAP KATAK				
1	Sanchin
2	Tensho

KATAK				
1	Saifa	kihon bunkai	ura bunkai	bunkai kumite
2	Seiyunchin	kihon bunkai	ura bunkai
3	Seipai	kihon bunkai	ura bunkai
4	Seisan	kihon bunkai	ura bunkai
5	Shisochin	kihon bunkai	ura bunkai
6	Sanseru	kihon bunkai	ura bunkai
7	Kururunfa	kihon bunkai	ura bunkai
8	Superrimpei	kihon bunkai	ura bunkai

5. sz. melléklet

KATÁK ÉS SZEREPÜK

1. KIHON KATÁK:

- *Geksai dai I.*
- *Geksai dai II.*
- *Geksai dai III.*
- *Gekiha I.*
- *Gekiha II.*
- *Kakuha I.*
- *Kakuha II.*
- *Hakutsuru*

Céljuk: a kezdő és haladó kihon technikák elmélyítése, gyakorlása.

1/A. BUNKAI-KUMITE

Céljuk: a kezdő és a haladó kihon technikák alkalmazása partner ellen, kötött formában.

2. ALAP KATÁK: *Sanchin és Tensho*

Céljuk: energia nyérése, izom koordináció, légzés és izom koordináció, az izomlánc kialakítása!

3. KLASSZIKUS KATÁK „a karate enciklopédiái”

Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Seisan, Seipai, Sanseru, Kururunfa, Superimpei

Céljuk: megmutatják, hogy a technikákkal a testünk mely pontjaira kell támadni. Megjelennek bennük a kezdő-, haladó és mester szintű kihon technikák.

3/A. KIHON BUNKAI - enciklopédiák

Céljuk: Megmutatják, hogy a test mely pontjaira kell támadni.

Kötött formában a technikákat partner ellen gyakoroljuk.

3/B. URA - BUNKAI / KARATE - JUTSU

A kihon és a kata technikáinak az alkalmazása.

„ÖNVÉDELEM”, tradicionális kumite, stílus kumite.

6. sz. melléklet

KÖVETELMÉNYEK

	KEZDŐ KIHON TECHNIKÁK	HALADÓ KIHON TECHNIKÁK	MESTER SZINTŰ KIHON TECHNIKÁK
Ü T É S E K	zárt kezesek	zárt és nyitott kezesek is lehetnek	akkupresszúrás pontokra ütünk, csapunk
	hátralévő kezek hikitében	hátralévő kezek a plexuson	hátralévő kezek a plexuson
	a találati felületek merőlegesség, seiken	a találati felületek különböző szögűek	ipponken, nakada ipponken, haito, shuto
V É D É S E K	1 opciós (ütések elleni védelemre szolgál)	2 opciós (ütések védelemre és ütésre is szolgál)	3 opciós (védelemre, ütésre és bontásra is szolgál)
	zárt kezesek,	zárt és nyitott kezesek, körívesek	zárt és nyitott kezesek és körívesek
	a hátralévő kéz hikitében van	a hátralévő kéz a plexuson van	hátralévő kéz a plexuson van
	pont elmélet	kör elmélet	kör elmélet
	első sorban ütések védelemre szolgál	a fogások akkupresszúrás pontokra fognak	a kéz fogások bontására irányul
		első sorban fogások bontására szolgál	kombináltak
R Ű G Á S O K	a rúgások kosival történnek	a rúgások koshi, lábujj, sarok, lábéllel történnek	koshi, lábujj, lábél, sarok
	nagy ívűek	a rúgás iránya 45°-os	a rúgások iránya 45°
	merőlegesség a találati felületek	akkupresszúrás pontokra rúg	akkupresszúrás pontokra rúg
	laza izomzattal	izületekre rúg	izületekre rúg, kombináltan rúg (koshi+sarok)
L É G Z É S	hasi légzés indul	hasi légzés	hasi légzés
		izom koordináció a kifújásnál	izom koordináció a kifújásnál
			izom koordináció a beszívásnál is pl. Tensho

I Z O M K O O R D I N Á C I Ó	nincs feszítés a technikáknál	indul az izom koordináció, a feszítés	van izom koordináció
	a technikákat laza izomzattal hajtja végre	feszít - lazít a kihon technikáknál és a katáknál	feszít - lazít
		erre kellene törekedni: lazít 99% feszít 1%	ennek kell megvalósulni: lazít 99% - feszít 1%
	Tensho, Saichin max. feszítéssel hajtja végre. A katákat laza izomzattal hajtja végre, az alkalmazott technikák kezdő szintűek, direkt egyenes vonalúak, pont elmélet.	a Tenshot, Saichit, izom koordinációval hajtja végre a katákat izom koordinációval hajtja végre, az alkalmazott technikák haladó technikák, körívesek, kör elmélet cél az izom lánc kialakítása: far, has, széleshát izomzat működtetése a technikákkal	a Saichin kata feszít- lazít (izomlánc) a Tensho kata feszít- lazít, (kokennél a beszíváskor is feszít az utolsó pillanatban) a katákat izom koordinációval hajtja végre, az alkalmazott technikák, körívesek, mester szintűek és akkupresszúrás pontokra irányulnak, kör elmélet az izom lánc kialakul, működik a technikákkal a kis láb újtól a kéz kis újjaig