

I. fokozat

Fehér öv, 1 citromsárga csíkkal (9. kyu)

KIHON : / számolásra 5-ször hachiji dachi-ból /

- 1./ seiken choku tsuki jodan (jo.)
- 2./ seiken choku tsuki chudan (ch.)
- 3./ seiken choku tsuki gedan (gd.)
- 4./ gedan barai
- 5./ age uke
- 6./ soto ude uke
- 7./ uchi ude uke
- 8./ mae geri ch.

Zenkutsu dachiban 5 x előre számolásra

- 9./ gedan barai zkd , mawate,
- 10./ oi tsuki ch. zkd

KUMITE: / számolásra 10 x hachiji dachi-ból /

Tori:

- 1./ seiken choku tsuki jo.
- 2./ seiken choku tsuki ch.

Uke:

- age uke
- gedan barai

TORANOKO
SE

II. fokozat

Fehér öv, 2 citromsárga csíkkal (9. kyu)

KIHON: / számolásra 5 x /

1./ E oi tsuki jo. zkd

2./ H oi tsuki ch. zkd

3./ E age uke zkd

4./ H gedan barai zkd

5./ E uchi ude uke zkd

6./ H soto ude uke zkd

7./ E kkd morote gedan baraiban lépés

Kilépés bal lábbal előre zkd morote gedan barai, helyben 5 x, majd másik lábbal, a lábat hátra visszatéve: mae geri

8./ Shizenitaiból choku tsuki ch. 5 x

KUMITE: / számolásra 10 x hachiji dachi-ból/

Tori:

Uke:

1./ seiken choku tsuki jo. - age uke

2./ seiken choku tsuki ch. - gedan barai

KATA: Taikyoku Shodan - számolásra

TORANOKO
SE

III. fokozat

Fehér öv, 3 citromsárga csíkkal (8. kyu első fele)

KIHON: / számolásra 5 x /

- 1./ E oi tsuki jo. zkd
- 2./ H oi tsuki ch. zkd
- 3./ E gedan barai zkd
- 4./ H uchi ude uke zkd - Shizentai
5. / E uchi ude uke kkd
- 6./ E gedan barai kkd
- 7./ H kkd morote gedan barai kéztartás
- 8./ E shuto uke kkd
- 9./ E mae geri ch. zkd mgb
- 10./ O kbd mgb átlépés (keresztezés) - Shizentai

ÁLLÁSGYAKORLAT:

11. / Kilépés bal lábbal zkd gedan barai állásba, helyben 3 x, majd láb csere: gedan barai + gyaku tsuki ch.

KUMITE: Kaeshi Ippon Kumite számolásra 5x

Tori:

Uke:

- | | | |
|-------------------------|---|---------------------|
| 1./ E oi tsuki ch. zkd. | - | H oi tsuki jo. zkd. |
| H oi tsuki jo. zkd. | - | E oi tsuki ch. zkd. |
| 2./ E mae geri ch. zkd. | - | H zkd. mgb |
| H zkd. mgb | - | E mae geri ch. zkd. |

KATA: Taikyoku Shodan - számolás nélkül
Heian Shodan - számolásra

IV. fokozat
Citromsárga öv (8.kyu)

KIHON: Minden technikát vagy kombinációt pontosan, 3-szor kell bemutatni

- 1./ E oi tsuki ch. zkd
- 2./ H sanbon tsuki zkd (jo. ch. ch.)
- 3./ E age uke + gyaku tsuki ch. zkd
- 4./ H gedan barai + gyaku tsuki ch. zkd
- 5./ E soto ude uke + gyaku tsuki ch. zkd
- 6./ H uchi ude uke + gyaku tsuki ch. zkd – Shizentai
- 7./ E uchi ude uke kkd
- 8./ H shuto uke kkd
- 9./ E mae geri ch. zkd
- 10./ E mae geri jo. zkd - Shizentai

Számolásra:

- 11./ E ren tsuki zkd (jo. ch.)
- 12./ O gedari barai kbd lépéssel - Shizentai

ÁLLÁSGYAKORLAT:

Kilépés bal lábbal előre zkd gedan barai állásba, helyben számolásra egymás után 3 x majd láb csere:

- 13./ a.) age uke + gyaku tsuki ch.
- b.) gedan barai + gyaku tsuki ch.
- c.) soto ude uke + gyaku tsuki ch.
- d.) uchi ude uke + gyaku tsuki ch.
- e.) kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch.

KUMITE: Gohon kumite számolásra

Tori:

Uke:

- 1./ E oi tsuki jo. zkd. - H age uke zkd + az 5.-nél gyaku tsuki ch.
- 2./ E oi tsuki ch. zkd. - H soto ude uke zkd + az 5.-nél gyaku tsuki ch.

KATA: Heian Shodan - számolás nélkül

V. fokozat
Narancssárga öv első fele (7. kyu első fele)

KIHON: Minden technikát vagy kombinációt pontosan, 3-szor kell bemutatni

- 1./ E oi tsuki jo. zkd
- 2./ H age uke + gyaku tsuki ch.zkd
- 3./ E sanbon tsuki zkd. (jo. ch. ch.)
- 4./ H soto ude uke + gyaku tsuki ch. zkd – Shizentai
- 5./ E gedan barai kkd + gyaku tsuki ch. zkd
- 6./ H shuto uke kkd + gyaku nukite tsuki ch. zkd
- 7./ E uchi ude uke kkd
- 8./ E uchi ude uke zkd + sanbon tsuki zkd (jo. ch. ch.)
- 9./ E ren tsuki zkd (jo. ch.)
- 10./ E mae geri ch. + oi tsuki jo. zkd.
- 11./ E mae geri jo. zkd mgb.
- 12./ O yoko empi uchi kbd (lábkeresztezéssel) - Shizentai

ÁLLÁSGYAKORLATOK:

Számolásra 3 x heisoku dachi-ból (mindkét lábbal) :

13./ yoko geri kekomi 4 ütemre: térdfelhúzás, csípő fordítás és a láb kinyújtása, csípő és láb vissza, láb letétel.

14./ yoko geri keage 3 ütemre: térdfelhúzás, kicsapódás és visszahúzás, láb letétel.

Kilépés bal lábbal zkd gedan barai állásba, számolásra egymás után, majd láb csere: (3x)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 15./ a./ H age uke | E oi tsuki jo. zkd |
| b./ H gedan barai | E oi tsuki ch. zkd |
| c./ H soto ude uke | E oi tsuki ch. zkd |
| d./ H uchi ude uke | E oi tsuki ch. zkd |

KUMITE: Gohon kumite számolás nélkül

Tori:

Uke:

- | | | |
|-------------------------|---|--|
| 1./ E oi tsuki jo. zkd. | - | H age uke zkd + az 5.-nél gyaku tsuki ch. |
| 2./ E oi tsuki ch. zkd. | - | H soto ude uke zkd + az 5.-nél gyaku tsuki ch. |

KATA: Heian Shodan - számolás nélkül

Heian Nidan - számolásra

VI. fokozat
Narancssárga öv (7. kyu)

KIHON: Minden technikát vagy kombinációt pontosan, 3-szor kell bemutatni

- 1./ E ren tsuki zkd (jo. ch.)
- 2./ H gyaku tsuki ch. zkd
- 3./ E age uke + nihon tsuki zkd (gyaku tsuki + tsoku tsuki ch.)
- 4./ H uchi ude uke + sanbon tsuki zkd (jo. ch. ch.)
- 5./ E soto ude uke + kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch. zkd
- 6./ H gedan barai + nihon tsuki ch. zkd (gyaku tsuki + tsoku tsuki) - Shizentai
- 7./ E mae geri ch. zkd jk.
- 8./ E mae geri jo. zkd jk.
- 9./ O 180°-os átfordulással yoko empi kbd (mawate, vissza ua.)
10. / O yoko geri kekomi ch. kbd jk.
11. / O yoko geri kekomi ch. kbd jk.
12. / O yoko geri keage ch. kbd jk.
13. / O yoko geri keage ch. kbd jk. - Shizentai

ÁLLÁS GYAKORLATOK:

Kilépés bal lábbal előre zkd gedan barai állásba, számolásra egymás után 3 x, majd láb csere:

14. / a./ H shuto uke kkd E shuto uchi jo. zkd
b./ H gedan kake uke zkd E shuto uke kkd + kizami tsuki jo + gyaku tsuki ch. zkd
c./ H gyaku tsuki ch. zkd E mae geri ch. + oi tsuki jo. zkd.

KUMITE: Gohon kumite számolás nélkül

Tori:

Uke:

- 1./ E oi tsuki jo. zkd. - H age uke zkd + az 5.-nél gyaku tsuki ch.
- 2./ E oi tsuki ch. zkd. - H soto ude uke zkd + az 5.-nél gyaku tsuki ch.
- 3./ E mae geri ch. zkd - H gedan barai + gyaku tsuki ch. zkd

KATA: Heian Nidan - számolás nélkül

VII. fokozat
Zöld öv első fele (6. kyu első fele)

KIHON: Minden technikát vagy kombinációt pontosan, 3-szor kell bemutatni

- 1./ E sanbon tsuki zkd (jo. ch. ch.)
- 2./ H oi tsuki ch. zkd
- 3./ E age uke + gyaku tsuki ch. + uraken uchi jo. zkd
- 4./ H soto ude uke + gyaku tsuki ch. zkd
- 5./ E soto ude uke zkd + yoko empi kbd
- 6./ H gedan barai + nihon tsuki ch. zkd (gyaku tsuki + tsoku tsuki)
- 7./ E uchi ude uke kkd + sanbon tsuki zkd (kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch. + tsoku tsuki ch.)
- 8./ E shuto uke kkd + gyaku shuto uchi jo. zkd – Shizentai
- 9./ E mae geri ch. + gyaku tsuki ch. zkd
- 10./ E mae geri jo. + oi tsuki ch. zkd
11. / O yoko geri kekomi jo. kbd jk.
12. / O yoko geri kekomi jo. kbd jk.
- 13./ O yoko geri keage jo. kbd jk.
- 14./ O yoko geri keage jo. kbd jk. – Shizentai
- 15./ E mae geri ch. zkd, E mawashi geri ch. zkd jk.
- 16./ E mae geri ch. zkd, E mawashi geri ch. zkd jk. – Shizentai

KUMITE: Kihon Ippon Kumite számolásra

Tori:

Uke:

- | | | |
|------------------------|---|--------------------------------------|
| 1./ E oi tsuki jo. zkd | - | H age uke + gyaku tsuki ch. zkd |
| 2./ E oi tsuki ch. zkd | - | H soto ude uke + gyaku tsuki ch. zkd |
| 3./ E mae geri ch. zkd | - | H gedan barai + gyaku tsuki ch. zkd |

KATA: Heian Nidan - számolás nélkül

Heian Sandan - számolásra

VIII. fokozat
Zöld öv (6. kyu)

KIHON: Minden technikát vagy kombinációt pontosan, 3-szor kell bemutatni

- 1./ E mae geri ch. + sanbon tsuki zkd (jo. ch. ch.)
- 2./ H age uke kkd + nihon tsuki ch. zkd (gyaku tsuki + tsoku tsuki)
3. / E soto ude uke zkd + yoko empi kbd
- 4./ H gedan barai kkd + nihon tsuki ch. zkd (gyaku ts. + tsoku ts.)
- 5./ E uraken uchi jo. zkd jk.
- 6./ H uchi ude uke kkd + kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch. zkd
- 7./ E kake uke kkd + gyaku tsuki ch. zkd
- 8./ H shuto uke kkd + gyaku nukite tsuki ch. zkd - Shizentai
- 9./ E mae geri jo. + gyaku tsuki ch. zkd
10. / E mae ren geri zkd mgb (jo. ch.)
11. / E mawashi geri ch. zkd mgb
12. / E mawashi geri jo. zkd mgb - Shizentai
- 13./ O yoko geri kekomi ch. + gedan barai kbd
14. / O yoko geri keage jo. + yoko empi kbd - Shizentai

ÁLLÁS GYAKORLATOK:

Fudo-dachi, jiyu kamae, helyben, mindkét oldalról 3 x, az első lábbal kilépve és vissza :

- 15./ a./ kizami tsuki jo.
- b./ gyaku tsuki ch.
- c./ uraken uchi jo.

KUMITE: Kihon Ippon Kumite számolás nélkül

LÁSD Felnőtt vizsgaanyag 6kyu, I.-II. variáció

Támadások:

- 1./ Oi tsuki jo.
- 2./ Oi tsuki ch.
- 3./ Mae geri ch.

KATA: Heian Sandan - számolás nélkül

IX. fokozat
Kék öv első fele (5. kyu első fele)

KIHON: Minden technikát vagy kombinációt pontosan, 3-szor kell bemutatni

- 1./ E gyaku tsuki ch. zkd
- 2./ H age uke kkd + gyaku tsuki ch. zkd
- 3./ E soto ude uke zkd + kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch. zkd
- 4./ H shuto uke kkd + gyaku shuto uchi jo. zkd
- 5./ E uchi ude uke kkd + kizami mawashi geri ch.+ gyaku tsuki
- 6./ H gedan kake uke kkd + gyaku tsuki ch. zkd
- 7./ E uraken uchi jo. + gyaku tsuki ch. zkd
- 8./ H gedan barai kbd - Shizentai
- 9./ E mae geri ch. zkd + fdd jk.
10. / E mae geri ch. + gyaku tsuki jo. zkd
11. / E mae geri ch. + ren tsuki zkd (jo. ch.)
12. / E mawashi geri ch. + gyaku tsuki jo. zkd
- 13./ E mawashi geri ch. + uraken uchi jo. zkd jk. – Shizentai
14. / E mawashi ashi barai zkd jk.
- 15./ E yoko geri kekomi ch. zkd jk.
- 16./ E yoko geri keage ch. zkd jk. – Shizentai

ÁLLÁS GYAKORLATOK:

Fudo-dachi, jiyu kamae, mindkét oldalról 3 x, az első technika helyben, a másodiknál az első lábbal kilépve, majd visszahúзва :

- 17./ a./ kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch.
- b./ gyaku tsuki ch. + kizami tsuki jo.
- c./ egy vezényszóra a két előző gyakorlat

KUMITE: Kihon Ippon Kumite számolás nélkül

LÁSD. Felnőtt vizsgaanyag 5kyu, I.-III. variációból kettőt választ a vizsgáztató

Támadások:

- 1./ Oi tsuki jo.
- 2./ Oi tsuki ch.
- 3./ Mae geri ch.

KATA: Heian Yondan – számolásra

X. fokozat
Kék öv (5. kyu)

KIHON: Minden technikát vagy kombinációt pontosan, 3-szor kell bemutatni

- 1./ E soto ude uke zkd + yoko empi kbd + uraken uchi jo. zkd
- 2./ H sanbon tsuki zkd (jo. ch. ch.)
- 3./ E shuto uke kkd + kizami mae geri ch. + gyaku nukite ts. ch. zkd
- 4./ H uchi ude uke kkd + kizami tsuki jo. kkd + gyaku ts. ch. zkd
- 5./ E mae geri ch. + uraken uchi jo. + gyaku tsuki ch. zkd
- 6./ E mae geri ch. + oi tsuki ch. zkd - Shizentai
- 7./ E mawashi geri ch. fdd jk.
8. / E mawashi geri jo. + gyaku tsuki ch. zkd
- 9./ E mawashi ashi barai + gyaku tsuki ch. zkd
10. / E yoko geri keage jo. + gyaku tsuki ch. zkd – Shizentai
11. / O yoko geri keage jo. + yoko empi ch, kbd
12. / O yoko geri kekomi jo. kbd jk.
13. / E yoko geri kekomi ch. + uraken uchi jo. + gyaku tsuki ch. zkd
14. / E mae geri ch. + (ua. lábbal láblerakás nélkül) mawashi geri jo. zkd, E yoko geri kekomi ch. + gyaku tsuki ch. zkd – Shizentai

ÁLLÁS GYAKORLATOK :

Fdd. jk. 3x :

- 15./ a./ kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch., E mawashi geri jo.
- b./ kizami tsuki jo. + gyaku tsuki ch., + kizami mawashi geri jo.
- c./ gyaku tsuki ch. E gyaku tsuki ch.

KUMITE: Kihon Ippon Kumite számolás nélkül

LÁSD. Felnőtt vizsgaanyag 4kyu, I.-V. variációból egyet választ a vizsgáztató

Támadások:

- 1./ Oi tsuki jo.
- 2./ Oi tsuki ch.
- 3./ Mae geri ch.

KATA: Heian Yondan - számolás nélkül

Elméleti kérdések

I.-III. fokozat: Számolás 1-10-ig, Karate jelképe, Melyik sportegyesületbe jársz, mit jelent, Ütés, Rúgás, Edzőterem, Karate megalapítója, Övszínek, Karate jelentése, Sensei, Sempai, Irányok (előre, hátra, oldalra, jobb, bal), Kéz, Fej, Három magasság (fej, has, öv alatti rész), Karateruha, Öv, Mukuso

IV. fokozat Citromsárga öv: SKI, Seiza, Kihon, Kata, Kumite, Budo, Bushido, Kyu, Dan

V.-VI. fokozat Narancssárga öv: Hikite, Kime, Kiai, Főbb testrészek

VII.-X. fokozat Zöld-Kék öv: Főbb támadó felületek (kéz, láb), Állások, Testrészek

3-1 Kyu: Elméleti segédanyag összes oldal



TORANOKO
SE