



Övvizsgaanyag tanítványoknak

Rövidített tanítványi változat - 2026. szeptember 8.

Rákosmenti Karate Sportegyesület (RKSE)

Shito-ryu Shukokai Karatedo

Hatályos: 2026. augusztus 9.

Legfőbb szakmai vezető: Sensei Szircsák Szabolcs, 5. dan, karate szakedző

Kiemelt nemzetközi szakmai kapcsolat: Masataka Ohshita Sensei

Ez a tanítványi változat az elméleti felkészüléshez, a vizsgafeltételek áttekintéséhez és a fokozatokhoz tartozó magatartási elvárások tanulásához készült. A technikák részletes felsorolását, a kihon gyakorlatsorokat és a páros kombinációkat a teljes övvizsgaanyag tartalmazza. Ezeket az edzéseken, oktatói irányítással kell elsajátítani; a gyakorlati vizsga követelményei változatlanul érvényesek. A kata- és bunkai-követelmények, az erőnléti elvárások, a kivárási idők, az edzésszámok és a szóbeli vizsgakérdések ebben a változatban is szerepelnek.

Tartalom

Bevezetés

Dojo kun és dojo etikett

Biztonsági és értékelési alapelvek

Kyu fokozatokhoz kapcsolódó magatartási elvárások

Kezdő szint és 9-1. kyu elmélete és vizsgafeltételei

Dan-övvizsgaszabályzat

Övvizsga-etikett; egységes kyu-minimumok és gyermek vizsgaritmus

Szótár

Shito-ryu és technikai alapelvek

A Rákosmenti Karate Sportegyesület története

Sensei Szircsák Szabolcs

Shukokai

Harcművészeti háttér

Tájékoztató melléklet: karate és Shaolin kungfu

Források és felülvizsgálat

Bevezetés

A karate-do tanulása

A karate tanulásának alapvető célja, hogy képességeket és tudást szerezzünk erőnk tudatos használatához, ellenőrzéséhez és további fejlesztéséhez. A karate olyan harcművészet, amelyben nem az ellenfél legyőzése az elsődleges cél, hanem a tudatos edzések sikerein és csalódásain keresztül formálódó személyiség. A karate önvédelemre is alkalmazható, a rendszeres gyakorlás pedig fejleszti a technikák helyes kivitelezését, erejét és sebességét. Az önkritika, a megértés és a gyakorlati tapasztalat révén testileg és lelkileg edzett emberré válhatunk, aki sikereit és kudarcait egyaránt éretten kezeli.

E néhány gondolatból is látható, hogy a karate nemcsak küzdősport, hanem lelki és szellemi út is.

Ezen az úton haladva megtapasztalhatjuk a lelki békét és a határozott cselekvés erejét.

Kívánom, hogy mindenki, aki erre az útra lép, elérje céljait, és később visszatekintve - bármilyen rögzös út álljon is mögötte - büszke lehessen önmagára.

Sensei Szircsák Szabolcs

Dojo kun (az edzőterem esküje)

1. Rendületlenül eddük testünket és lelkünket.
2. A karate igaz útját követjük, így fejlesztjük képességeinket.
3. Szilárdan törekszünk önmagunk legyőzésére.
4. Megtartjuk az udvariasság szabályait, tiszteljük előljáróinkat, a rangban előttünk járókat és edzőtársainkat.
5. Követjük az emberiesség tanítását, és soha nem feledjük az alázat erényét.
6. Tiszteljük a bölcsességet és az erőt, és nem hajszolunk öncélú vágyakat.
7. Egész életünkben a karate fegyelmével járjuk utunkat.
8. Tartózkodunk az erőszaktól.

Dojo etikett

A dojóban, vagyis a harcművészeti edzőteremben kialakuló kapcsolatokat a hagyományos japán karate etikettje szabályozza. Ezek a viselkedési normák hosszú idő alatt alakultak ki, és mivel a modern nyugati társadalmakban nem maguktól értetődők, külön meg kell tanulni őket.

Az alábbi, széles körben elfogadott szabályokat az RKSE helyi szokásai egészítik ki:

A gyakorlóruhád (karategi) mindig legyen rendezett és tiszta. Ha elszakad, meg kell varrni vagy foltozni. Javított, foltozott karategit viselni nem szégyen, szakadt vagy piszkos ruhában edzeni azonban nem elfogadható.

A karategi alatt bárki viselhet jóváhagyott, egyszínű fehér, testhezálló pólót vagy rashguard felsőt kényelmi, szemérmességi vagy biztonsági okból. Edzés közben ékszer és karóra nem viselhető; a hosszú hajat biztonságosan össze kell fogni.

Edzés előtt alkoholt fogyasztani tilos, és közvetlenül az edzés előtt nagy mennyiségű étel fogyasztása sem ajánlott.

A dojóban mezítláb folyik az edzés. A cipőt és a papucsot rendezetten, sorban kell elhelyezni a dojo bejárata mellett, lehetőség szerint az ajtón kívül.

A dojóba lépéskor az ajtóban, MUSUBI DACHI-ban kisköszönést (REI - meghajlást) kell végrehajtani, majd be lehet lépni a terembe. Távozáskor szintén a dojo belseje felé kell meghajolni, majd hátrafelé kilépni.

A dojóban enni és rágógumizni nem szabad. Vízet zárható palackban, a kijelölt helyen lehet tartani és az edző által jelzett szünetekben lehet fogyasztani. Dohányozni a dojo területén és közvetlen környezetében tilos.

Az edzés kezdetéig halkan beszélgethatsz, bemelegíthetsz vagy önállóan gyakorolhatod a tanult technikákat. Küzdelmet az edző jelenléte nélkül nem szabad gyakorolni.

Ha sérült vagy beteg vagy, edzés előtt mindenképpen jelezd az edzésvezetőnek.

Ha nem tudsz aktívan részt venni az edzésen, csendben ülj le az arra kijelölt helyre.

Ha az edzésvezető magyaráz, a magyarázatot kis terpeszállásban (YOI DACHI), térdelésben (SEIZA) vagy törökülésben hallgasd, csendben, az oktató felé fordulva. Szétvetett lábakkal vagy háttal ülni, karba tett kézzel figyelni, illetve beszélgetni tiszteletlenség, ezért tilos.

Az edzés komoly gyakorlás. Ne beszélgess, ne zavarj meg a gyakorlatot, és az egész edzés alatt őrizd meg figyelmedet és koncentrációd.

A gyakorlás alatt ügyelj saját és edzőtársaid testi épségére.

Ha éppen nem gyakorolsz, viselkedj szerényen és tisztelettudóan. Kerüld a felesleges hangoskodást, a feltűnő viselkedést és a káromkodást.

Ha mondani szeretnél valamit az edzőnek, várd meg az alkalmas pillanatot, például a gyakorlatok között vagy YASUME alatt. Jelezz meghajlással és a megfelelő megszólítással, majd röviden és tisztelettel mondd el a kérdésedet.

A dojóban mindig és mindenkivel viselkedj tisztelettudóan.

Az edzésvezető megszólításakor mindig a megfelelő címet használd (SEMPAI, SENSEI vagy SHIHAN).

Ha megértetted a magyarázatot, a helyi szokás szerint jól hallható „HAI SENSEI” vagy „HAI SHIHAN” válasszal jelezd.

Ha bármit átadunk egy oktatónak vagy magasabb fokozatú gyakorlóknak, azt mindig két kézzel nyújtjuk át.

A magasabb övfokozatúak tanácsait fogadd meg, és segítsd a kevésbé gyakorlottakat.

Az edzésre mindig pontosan érkezz. Ha mégis késel, belépés és kisköszönés után ülj le SEIZA-ba az ajtó mellé. Az edzésvezető jelzésére állj fel, hajolj meg felé, majd gyorsan és csendben állj be a sorba.

Ha az edzés vége előtt kell távoznod, előbb kérj engedélyt az edzésvezetőtől. A beleegyezés után a sorod mögött haladj oldalra, és úgy távozz; ne menj át a csoport és az oktató közötti területen.

Az edzésvezető biztonságos, szakmai utasításait követni kell. Fájdalom, rosszullet, veszély vagy kellemetlen érintés esetén bárki azonnal megállhat és jelezhet; ezért hátrány vagy büntetés nem érheti.

Amikor a mester a terembe lép, felé fordulva kisköszönéssel üdvözljük. A közös köszönést a rangidős karateka „SENSEI NI REI” (vagy „SHIHAN NI REI”) felszólítással vezeti.

Az edzés elején és végén egysoros vonalban, jobbra igazodva, övfokozat szerint sorakozunk; a magasabb fokozatúak a sor elején állnak. A köszönésnél (ZAREI) a ruházatnak rendezettnek, az övnek szabályosan megkötöttnek kell lennie. Ha ezen igazítani kell, fordulj hátra, és gyorsan tedd rendbe. Akit sérülése akadályoz a SEIZA-ban, állva maradhat, és MUSUBI DACHI-ban, kisköszönéssel hajthatja végre az üdvözlést.

Páros gyakorlás előtt kisköszönéssel üdvözlöd edzőtársadat, a gyakorlás végén pedig szintén kisköszönéssel köszönd meg a közös munkát.

Tiszteletadásakor MUSUBI DACHI-ban, derékból hajolunk meg (REI), és tekintetünket a földre irányítjuk; nem csupán a fejünkkel biccentünk. Küzdőpartner üdvözlésekor szintén derékból hajolunk meg, de tekintetünket rajta tartjuk.

Törekedj a tanítások jó szándékú követésére; tudásodat kizárólag önvédelemre vagy mások megsegítésére használd.

Ne feledd: bárhol is vagy, viselkedésed és cselekedeteid oktatód, egyesületed és a karate megítélését is befolyásolják.

Biztonsági és értékelési alapelvek ÖVVIZSGÁHOZ

Az értékelés alapja a technikai kontroll, a testtartás és egyensúly, a pontosság, a ritmus, a koncentráció (zanshin), valamint a partner biztonságának megőrzése. A pusztán ismétlésszám önmagában nem elegendő.

Az erőnléti feladatoknál csak a szabályosan végrehajtott ismétlés számít. A vizsgázató életkor, sérülés, fogyatékoság vagy más egyéni szükséglet esetén biztonságos, azonos célú feladatot rendelhet el.

Kumite során kötelező a vizsgázató által előírt védőfelszerelés és kontaktusszint. A párokat kor, testméret és tapasztalat alapján kell összeállítani; fájdalom, rosszullet vagy veszély esetén bárki azonnal megállíthatja a gyakorlatot.

Dobástechnika (nage waza) csak megfelelő eséstechnikai (ukemi) előképzettség után mutatható be. A vizsgázató bármely menetet vagy gyakorlatot megszakíthat, rövidíthet vagy biztonságos változatra cserélhet.

A kumite-menetszámok nem adódnak automatikusan össze: az összesített terhelést a vizsgázató a vizsga napján, a vizsgázó állapota és a biztonsági szempontok alapján határozza meg.

Kyu fokozatokhoz kapcsolódó magatartási elvárások Karatékáknak

A magatartási elvárások a technikai tudással együtt, az életkorhoz és az egyéni szükségletekhez igazodva képezik az övvizsga értékelésének részét. A magasabb fokozat nagyobb önfegyelmet, felelősséget és példamutatást jelent.

A fehér övön viselt gyermekcsíkok előfokozatok, nem önálló kyu-fokozatok. A 14+ és a gyermek közös hivatalos kyu-rendszere 9. kyuuval kezdődik.

A fokozathoz rendelt viselkedési, lojalitási, etikai és közösségi elvárások az adott övvizsga kötelező elméleti anyagának részei. A vizsgázónak nem szó szerint kell felmondania a szabályokat, hanem saját szavaival kell bizonyítani, hogy érti és helyzetekben alkalmazni tudja őket. A vizsgára bocsátásnál a tényleges, tartós magatartás is értékelendő.

Kezdő és 9-7. kyu - alapvető fegyelem

A tanítvány:

- köszön és meghajol;
- törekszik a csendre;
- követi a biztonságos szakmai utasításokat;
- vigyáz a társaira;
- nyitottan fogadja a javítást;
- ismeri a dojo alapvető szabályait.

6-4. kyu - önállóbb viselkedés

A tanítvány:

- figyelmeztetés nélkül betartja a szabályokat;
- nem zavarja mások munkáját;
- kontrollálja a technikáit;
- segíti az újabb tanítványokat;
- a javítást nyitottan fogadja; kérdésért megfelelő időben, tisztelettel teszi fel;
- megfelelően viselkedik versenyen és rendezvényen is.

3-1. kyu - példamutatás

A tanítvány:

- viselkedésével példát mutat;
- segíti a kisebbeket és a kezdőket;
- nem beszél instrukció közben;
- képes érzelmileg kontrollált maradni;
- felelősséget vállal a hibáiért;
- tisztelettel kommunikál az oktatókkal és a társakkal;
- a konfliktusokat nem terjeszti, hanem közvetlenül és tisztelettel rendezi.

Az elvárások érvényesítése és következményei

A szabály következmény nélkül csak falra ragasztott kívánság. A következmények célja nem a megszégyenítés vagy a megtorlás, hanem a biztonság, az edzésrend és a közösség védelme, valamint a korrekció lehetőségének megadása.

A magatartási probléma jellegétől és ismétlődésétől függő lépcsők:

- négy szemközti figyelmeztetés és az elvárt változás egyértelmű tisztázása;
- azonnali, rövid edzés közbeni jelzés, ha az edzés rendje vagy biztonsága ezt megköveteli;
- ismétlődés esetén félreállítás az adott gyakorlatból vagy az edzésrészből;
- vezetői, mentori vagy segédoktatói szerep ideiglenes vagy tartós megvonása;
- a következő fokozatra történő vizsgára bocsátás vagy magasabb szerep elhalasztása, illetve megtagadása addig, amíg az elvárások tartós teljesítése nem igazolható;
- tartós együttműködési probléma esetén a tagsági jogviszony felülvizsgálata az egyesület alapszabálya és az alkalmazandó szabályok szerint.

A lépcsők alkalmazása arányos, következetes és lehetőség szerint dokumentált. Az érintettet meg kell hallgatni, és számára világossá kell tenni, mely magatartás változtatása szükséges. Nem minden esetben kell minden lépcsőt végigjárni: erőszak, zaklatás, gyermekvédelmi vagy közvetlen biztonsági veszély esetén azonnali védelmi intézkedés és magasabb szintű eljárás indokolt lehet.

Jóhiszemű szakmai kérdés, biztonsági vagy etikai aggály, gyermekvédelmi jelzés, illetve szabályos panasz nem minősül tiszteletlenségnek, és nem alapozhat meg megtorlást.

A már megszerzett kyu- vagy danfokozat nem használható büntetőeszközként. Új fokozat azonban csak annak adható, aki technikailag, emberileg és közösségi szempontból is tartósan teljesíti az adott szint elvárásait.

A szülői magatartási elvárásokat a szerződés tartalmazza!

A tisztelet teljes kerete

Nem egyetlen szó, így a „Sensei” megszólítás kierőszakolása a cél. A megszólítás az etikett része, de csak egy cserép a tetőn; a ház maga a tisztelet, a fegyelem, a biztonságos együttműködés, a felelősségvállalás és a példamutatás.

Zárógondolat: „Minél sötétebb az öv, annál kevésbé kellene hangosnak lennie az egónak.”

10. kyu Kezdő szint / Fehér öv

A fehér öv a kezdő szint, nem önálló kyu-fokozat. Gyermekeknél a fehér övön viselt 1-4 citromcsík a 9. kyu előtti gyermek-előrehaladást jelzi.

Az RKSE elméleti létrája kumulatív: minden új fokozat egy új alapelvet ad, de a magasabb fokozat vizsgázójának az összes korábbi alapelv jelentését is értenie és a saját szintjén alkalmaznia kell. A kezdő röviden megfogalmazza, a kyu-fokozatú elmagyarázza és bemutatja, a danfokozatú pedig értelmezi, alkalmazza és tanítani is képes. Az adott fokozat új RI-tétele kötelező; a vizsgáztató korábbi tételből is kérdezhet.

A Rei a fokozat nélküli kezdőszint tétele; a 9. kyu vizsgáján már számonkérhető. Nem hoz létre külön 10. kyu-fokozatot.

理 - RI / ALAPELV

Új fogalom: Rei 礼 - tisztelet.

Elv: Karate wa rei ni hajimari, rei ni owaru. 空手は礼に始まり、礼に終わる。 A karate tisztelettel kezdődik és tisztelettel végződik.

Vizsgakérdés: Mi a rei?

Elvárt válasz: Tisztelet. Tisztelem a társamat, az oktatómat, a dojót és önmagamat.

Mutasd meg: Helyes köszönés és meghajlás, figyelmes viselkedés és biztonságos bánásmód a partnerrel.

9. kyu

14+: fehér-citrom öv | Gyermek: fehér-citrom félöv; előtte fehér öv 1-4 citromcsíkkal

Vizsgabeugró - erőnlét

10 fekvőtámasz, 10 lábemelés, 10 guggolás, 10 hátizomgyakorlat, 10 négyütemű fekvőtámasz

Elmélet

Mit jelentenek az alábbi kifejezések? Lásd a szótárat.

sensei, domo arigato gozaimashita, sempai, hajime, yame, yoi, kamae, dojo

理 - RI / ALAPELV

Új alapelv: Karate ni sente nashi 空手に先手なし - a karatében nincs első támadás.

Elv: A karate célja nem a konfliktus keresése. Ez nem merev tilalom, hanem annak követelménye, hogy a karatét ne szükségtelen támadás vagy erőfitogtatás kezdeményezésére használjuk.

Vizsgakérdés: Mit jelent a karate ni sente nashi?

Elvárt válasz: Nem használom a karatét arra, hogy szükségtelen konfliktust kezdjek; törekszem a veszély elkerülésére és segítséget kérek, ha szükséges.

Alkalmazd: Mondj egy hétköznapi példát arra, hogyan lehet egy kialakuló konfliktust megelőzni vagy megszakítani.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Hogyan köszönsz a dojo területére való belépéskor és távozáskor, és hogyan viselkedsz, amikor az oktató magyaráz?
- Mit teszel, ha az oktató kijavít? Miért fontos nyitottan fogadni a javítást?
- Mit jelent a gyakorlatban, hogy vigyázol a társadra és kontrollálod a technikádat?
- Mit jelent kezdőként a dojo iránti lojalitás? Térj ki a szabályok betartására, az őszinteségre és a tiszteletteljes kommunikációra.

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat.

Kata

Kihon kata

8. kyu

14+: citrom öv | Gyermek: citrom öv, majd 1-4 narancscsíkkal

Vizsgabeugró - erőnlét

15 fekvőtámasz, 15 lábemelés, 15 guggolás, 15 hátizomgyakorlat, 10 négyütemű fekvőtámasz

Elmélet

A karate öv megkötése

Mit jelentenek az alábbi kifejezések? Lásd a szótárat.

seiretsu, ki wo tsuke (kiejtve: kiotsuke), rei, seiza, mokuso, onegaishimasu, sensei, domo arigato gozaimashita, senpai (kiejtve: szempáj), hajime, yame, yoi, kamae, dojo

Mi a stílusunk neve? Shito-ryu.

Mit jelent a stílus neve? Lásd a Shito-ryu leírását.

Kiemelt nemzetközi szakmai kapcsolatunk: Masataka Ohshita Sensei (Sōke, Hanshi, 10. dan)

理 - RI / ALAPELV

Új fogalom: Doryoku 努力 - erőfeszítés, kitartó gyakorlás.

Elv: A karate olyan, mint a forró víz: ha nem melegítjük folyamatosan, kihűl. A tudás rendszeres gyakorlás nélkül visszafejlődik.

Vizsgakérdés: Miért kell rendszeresen edzeni?

Elvárt válasz: Mert a tudás és a képesség csak ismétléssel marad meg és fejlődik; a kitartás fontosabb, mint az egyszeri jó teljesítmény.

Alkalmazd: Mondj egy példát arra, hogyan gyakorolsz akkor is, amikor valami még nem sikerül.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Miért kell instrukció közben csendben figyelni, és mikor teheted fel a kérdésedet?
- Hogyan jelzed tisztelettel, ha valamit nem értesz, hibát észlelsz vagy segítségre van szükséged?
- Hogyan járulsz hozzá az edzés rendjéhez anélkül, hogy másokat zavarnál?
- Hogyan képviseled a dojódat edzésen kívül, versenyen, táborban vagy más rendezvényen?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat; Kihon ippon kumite.

Kata

Heian Nidan

7. kyu

14+: citrom-narancs öv | Gyermek: citrom-narancs félöv, csík nélkül

Vizsgabeugró - erőnlét

20 fekvőtámasz, 20 lábemelés, 20 guggolás, 20 hátizomgyakorlat, 15 négyütemű fekvőtámasz db

Elmélet

Mit jelentenek a következő kifejezések: migi, hidari, mae ni, yoko, ushiro/sageru, mawatte, hantai, shomen ni, kiritsu, tai sabaki, kata, kumite, kihon, tsuki, uke, geri, uchi, dachi?

Lásd szótár!

理 - RI / ALAPELV

Új alapelv: Karate wa dōjō ni dake sonzai suru wake dewa nai (空手は道場にだけ存在するわけではない)
A karate nem csak a dojóban létezik.

Elv: A karate-dó része az is, ahogyan otthon, az iskolában, a munkahelyen, az interneten és más közösségekben viselkedünk.

Vizsgakérdés: Hol kell karatékának lenned?

Elvárt válasz: Nemcsak az edzésen; a tiszteletet, az önfegyelmet és a felelősséget a mindennapi életben is gyakorolnom kell.

Alkalmazd: Mondj egy példát arra, hogyan képviseled a karate értékeit a dojón kívül.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Mit jelent felelősséget vállalni a saját hibáért, és hogyan javítod ki azt?
- Mit teszel, ha nem értesz egyet egy javítással vagy döntéssel?
- Miért káros a pletyka és a háttérben történő panaszkodás, és kivel kell először megbeszélni a problémát?
- Milyen viselkedés tesz valakit megbízható és lojális edzőtárrsá?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat.

Kata

Heian Shodan

6. kyu

14+: narancs öv | Gyermek: narancs öv, majd 1-4 zöld csíkkal

Vizsgabeugró - erőnlét

25 fekvőtámasz, 25 lábemelés, 25 guggolás, 25 hátizomgyakorlat, 15 négyütemű fekvőtámasz db

Elmélet

Mit jelentenek a következő kifejezések? dojo, kata, kohai, dohai, sempai, sensei, shihan, kyu, dan, yudansha, yasume, karategi, tsuki, uke, uchi, geri, kihon, kumite, kamáe, hikite, dachi, budo, bushi, kizami, gyaku, hai, tokui, otagai ni, hara, karate, karateka, obi, shiro, kyoshi, suri ashi, waza

Melyek a karate-do és a távol-keleti harcművészetek kialakulásának négy fő állomása? Lásd a leírást.

Hol alakult ki a karate-do? Lásd a leírást.

Ki alapította a Shito-ryut? Lásd a leírást.

Mit jelent a Shito-ryu elnevezés? Lásd a leírást.

理 - RI / ALAPELV

Új alapelv: Mazu jiko o shire, shikashite ta o shire (先ず自己を知れ而して他を知れ) - először ismerd meg önmagad, aztán a másikat (embert).

Elv: A karatéka először a saját indulatát, félelmét, hibáit és döntéseit tanulja felismerni és irányítani; csak ezután tud másokat helyesen megérteni.

Vizsgakérdés: Ki az első ember, akit egy karatékának meg kell tanulnia irányítani?

Elvárt válasz: Saját magát.

Alkalmazd: Mondj példát arra, hogyan ismersz fel egy saját hibát, és hogyan vállalsz érte felelősséget.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Mit jelent az, hogy figyelmeztetés nélkül is betartod a dojo szabályait?
- Hogyan biztosítod, hogy a technikád kontrollált és a társad számára biztonságos legyen?
- Hogyan segítesz egy új tanítványnak úgy, hogy közben nem főnökösködsz és nem veszed át az oktató szerepét?
- Miért jelent a lojalitás korrekt, őszinte és megbízható hozzáállást, és miért nem jelent vak engedelmességet?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat; Kihon ippon kumite; Sanbon kumite; Jiyu ippon kumite.

Kumite

6 × 1 perc

Kata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Juroku

5. kyu

14+: narancs-zöld öv | Gyermek: narancs-zöld félöv, csík nélkül

Vizsgabeugró - erőnlét

30 fekvőtámasz, 30 lábemelés, 30 guggolás, 30 hátizomgyakorlat, 20 négyütemű fekvőtámasz db

Elmélet

Okinawai stílusok?

4 modern iskola?

Lásd leírás!

Melyek a kéz és láb részeinek japánnevei? LÁSD SZÓTÁR!

理 - RI / ALAPELV

Új fogalom: Kokoro 心 - lélek, szív, elme és hozzáállás.

Elv: A jó technika rossz hozzáállással nem jó karate. Az erőt önuralommal, tisztességes szándékkal és a társ biztonságának tiszteletével kell használni.

Vizsgakérdés: Mi fontosabb: hogy erős legyél, vagy hogy uralni tudd az erődet?

Elvárt válasz: Az erő felelős irányítása; a technikai tudás csak megfelelő hozzáállással érték.

Alkalmazd: Mutasd meg partnerrel, hogyan végzel határozott, mégis kontrollált technikát.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Hogyan fogadod a javítást magyarázkodás vagy vita nélkül, és mikor kérhetsz részletesebb magyarázatot?
- Hogyan kezelsz egy nézeteltérést úgy, hogy ne zavarod meg az edzést és ne kelts feszültséget a közösségben?
- Milyen feladatokkal és magatartással segítheted a dojódat edzésen, táborban, vizsgán vagy rendezvényen?
- Hogyan és kinek jelzel biztonsági, gyermekvédelmi vagy etikai problémát, és miért nem számít ez lojalitáshiánynak?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat; Kihon ippon kumite; Sanbon kumite; Jiyu ippon kumite.

Kumite

Kumite: 8 × 1 perc

Kata bunkai

Heian I-III

Yakusoku kumite

Heian Shodan, Heian Nidan

Kata

Heian I-IV, Juroku

4. kyu

14+: zöld öv | Gyermek: zöld öv, majd 1-4 kék csíkkal

Vizsgabeugró - erőnlét

35 fekvőtámasz, 35 lábemelés, 35 guggolás, 35 hátizomgyakorlat, 20 négyütemű fekvőtámasz db

Elmélet

A karate kialakulása. Lásd a leírást.

A Shito-ryu kialakulása. Lásd a leírást.

Alapfogalmak (például ki, kime, kiai, zanshin).

Kara: A kara vagy mushin hasonló fogalmak. Mindkettő a tudat csendjét jelöli. Azt a csendet, ami egy energiával telített, éber, várakozó állapotot eredményez, ami mentes minden zavaró érzelemtől, indulattól és gondolattól, lehetővé téve a helyes reakció kirobbanását a megfelelő pillanatban. A kara nem más, mint a mindentől elszakadás képessége.

Kime: A figyelem összpontosítása, aminek a legmagasabb foka a tudat eggyé válása a céllal. Az igazi kime nemcsak a látás koncentrálódását jelenti, hanem a gondolatok és a latolgatás kihunyását is, amikor a harcos tudatában minden kialszik, csak a cél világít élesen. Ahhoz, hogy ez az állapot kialakulhasson, bátorságra, elszántságra, a cél elérése iránti maradéktalan odaadásra van szükség. Zanshin: A befejezés csendje. Az a pillanat, amikor az akció végrehajtása után elvágjuk az előző pillanat emlékeinek fonalát, hogy tudatunk azonnal a gondolatoktól mentes éber figyelem, a zanshin állapotába kerüljön. A zanshin a technikát nemcsak elegánssá teszi, hanem lehetőséget biztosít a további reakcióra. Ahogy a cselekvés előtti kara, úgy a cselekvés utáni zanshin is a teljesség része. Mindkettő a tudat csendjét jelenti. Kiai: Az igazán hatásos támadásnál az energia hatalmasra növekedve, éles kiáltás kíséretében szinte kirobban a végrehajtóból. Az igazi kiai nem öncélú kiáltás, nem az energiarobbanás mímelése, és legkevésbé az ellenfél megijesztését célzó ordítás. A kiai a szervezet tartalékenergiáinak felszabadítását akaratlagosan előidéző technika, amit pozitív önbizalomérzés kísér. A kiai-t és az aiki-t ugyanazzal a két japán jellel írják le, csak más sorrendben, ahogyan tartalmuk is fordított. Az aiki azt a belső szellemi nyugalmat jelenti, aminek a segítségével az ellenfél fölé kerekedhetünk, vagyis arra a folyamatra utal, ami az ellenfélben játszódik le az aiki állapotában lévő harcossal szemben, míg a kiai a harcosban lejátszódó folyamat jele, ami az aiki csendjével ellentétben egy érzelmileg eksztatikus állapot kisugárzása.

理 - RI / ALAPELV

Új fogalom: Ma-ai 間合い - a felek közötti megfelelő távolság és időzíteni viszony.

Elv: Nincs jó technika rossz távolságból. A ma-ai mindig a helyzettől, a támadástól, a partnertől és a választott megoldástól függ.

Vizsgakérdés: Mit jelent a ma-ai, és miért változhat?

Elvárt válasz: A megfelelő küzdőtávolság és időzíteni viszony; azért változik, mert a felek, a mozgás és a technika is változik.

Mutasd meg: Partnerrel szemléltesd a túl nagy, a megfelelő és a túl közeli távolságot.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Mit jelent példát mutatni az alacsonyabb fokozatúaknak a pontosság, a figyelem és a tisztelet terén?
- Hogyan maradsz érzelmileg kontrollált, ha hibázol, kudarc ér vagy igazságtalannak érzel valamit?
- Mit jelent felelősséget vállalni: mikor kell beismerni a hibát, bocsánatot kérni és korrigálni?
- Miért kell a szakmai vagy személyes nézeteltérést közvetlenül, megfelelő időben és tisztelettel megbeszélni?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat; Ippon kumite; Nage waza; Gyaku waza; Sanbon kumite; Jiyu ippon kumite.

Yakusoku kumite

Heian Sandan, Yondan, Godan

Kata

Heian I-V

Sanchin

Tensho

Miojo

Aoyagi

Kata bunkai

Heian IV-V

Jiyu kumite: 5 × 1 perc

Kumite-terhelés felső kerete: 12 × 1 perc

3. kyu

14+: zöld-kék öv | Gyermek: zöld-kék félöv, csík nélkül

Vizsgabeugró - erőnlét

40 fekvőtámasz, 40 lábemelés, 40 guggolás, 40 hátizomgyakorlat 20 négyütemű fekvőtámasz

Elmélet

a négy nagy karateirányzat - goju-ryu, shito-ryu, shotokan és wado-ryu - bemutatása. Lásd a leírást.

理 - RI / ALAPELV

Új fogalom: Tenshin 転身 - testhelyzet-változtatás és elmozdulás.

Elv: Nem mindig az erőt kell erővel megállítani. A karatéka kiléphet a támadás vonalából, miközben olyan helyzetet alakít ki, ahonnan biztonságosan tud védekezni vagy visszatámadni.

Vizsgakérdés: Mit jelent a tenshin, és miért használjuk?

Elvárt válasz: A test helyzetének és irányának megváltoztatása; segítségével elkerüljük a támadás fő vonalát és kedvezőbb pozícióba kerülünk.

Mutasd meg: Egyenes támadás ellen mutass hátralépést, oldalirányú kitérést és szögben történő belépést.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Hogyan segíted a kezdőket és a kisebbeket úgy, hogy közben tiszteltben tartod az oktató feladatát?
- Mit teszel, ha nem értesz egyet az edzést vezető oktatóval, és miért nem helyes nyilvánosan aláásni a tekintélyét?
- Hogyan előződ meg a klikkesedést, a pletykát és a közösségi feszültség terjedését?
- Mit jelent ezen a szinten a dojo értékeihez való lojalitás, és miért nem egy személy feltétlen követését jelenti?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat; Ippon kumite; Nage waza; Gyaku waza; Sanbon kumite; Jiyu ippon kumite.

Yakusoku kumite

Heian I-V

Kata

Heian I-V, Naihanchin shodan, Bassai dai

Kata bunkai

Heian IV-V

Jiyu kumite: 5 × 1 perc

Kumite-terhelés felső kerete: 15 × 1 perc

2. kyu

14+: kék öv | Gyermekek: kék öv, majd 1-4 fehér csíkkal

Dobások, esések

Vizsgabeugró - erőnlét

45 fekvőtámasz, 45 lábemelés, 45 guggolás, 45 hátizomgyakorlat 25 négyütemű fekvőtámasz

Elmélet

A harcművészetek és a karate kialakulása. Lásd a tájékoztató leírást.

理 - RI / ALAPELV

Új rendszer: Uke no Gogenri 受けの五原理 - a védekezés öt alapelve; ezen a fokozaton Rakka és Ryūsui.

Rakka 落花 - 'hulló virág': a támadás határozott megtörése stabil teststruktúrával.

Ryūsui 流水 - 'folyó víz': a támadó erő közvetlen feltartóztatása helyett annak elvezetése.

Vizsgakérdés: Mi a különbség a Rakka és a Ryūsui között?

Mutasd meg: Biztonságos, előre meghatározott támadásra szemléltesd külön a határozott fogadást és az erő elvezetését.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Milyen felelősséged van a dojo légköréért és az alacsonyabb fokozatú tanítványok biztonságáért?
- Mikor és hogyan javíthatsz másokat, és miért kell ehhez oktatói felhatalmazás?
- Miért nem használhatod az övfokozatodat tekintélyszerzésre vagy különleges bánásmód megszerzésére?
- Hogyan egyeztethető össze a közösség iránti lojalitás a biztonsági vagy etikai probléma őszinte jelzésével?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat; Ippon kumite; Nage waza; Gyaku waza; Sanbon kumite; Jiyu ippon kumite.

Yakusoku kumite

Heian I-V

Kata

Heian I-V, Matsukaze, Seienchin

Kata bunkai

Heian IV-V, Bassai dai

Jiyu kumite: 6 × 1 perc

Kumite-terhelés felső kerete: 18 × 1 perc

1. kyu

14+: barna öv | Gyermek: barna öv, majd 1-4 piros csíkkal

Vizsgabeugró

Vizsgabeugró - erőnlét

50 fekvőtámasz, 50 lábemelés, 50 guggolás, 50 hátizomgyakorlat, 25 négyüteműfekvőtámasz

Elmélet

az összes korábbi elméleti követelmény.

理 - RI / ALAPELV

Új követelmény: Uke no Gogenri 受けの五原理 - a védekezés mind az öt alapelve.

Rakka 落花: erős, határozott fogadás. Ryūsui 流水: az erő elvezetése.

Kusshin 屈伸: a test rugalmasságának, süllyedésének és emelkedésének használata. Ten'i 転位: pozícióváltoztatás, kilépés a támadás vonalából. Hangeki 反撃: a védekezés és az ellentámadás összekapcsolása.

Vizsgakérdés: Sorold fel és saját szavaiddal magyarázd el az öt védekezési alapelve.

Mutasd meg: A vizsgáztató által megnevezett alapelveket partnerrel, kontrollált helyzetben mutasd be; ne csak felsorold őket.

Magatartás, lojalitás és közösségi felelősség - vizsgakérdések

A vizsgáztató az alábbiak közül legalább két kérdést tesz fel. A vizsgázó saját szavaival válaszol; gyermeknél az életkornak megfelelő megfogalmazás és gyakorlati példa is elfogadható.

- Hogyan képviseled a dojo értékeit akkor is, amikor senki nem ellenőriz?
- Hogyan segíted az edzés rendjét és a fiatalabbakat anélkül, hogy főnökösködnél?
- Miért alapfeltétel a fekete öv előtt az alázat, a javíthatóság és a saját hibákért vállalt felelősség?
- Hogyan beszéled meg közvetlenül a problémát az illetékessel, és hogyan helyezed a közösség biztonságát és fejlődését a saját egód elé?

Gyakorlati vizsga

Gyakorlatformák: Kihon; Páros gyakorlat; Ippon kumite; Nage waza; Gyaku waza; Sanbon kumite; Jiyu ippon kumite.

Yakusoku kumite

Heian I-V

Kata

Az összes korábban előírt kata.

Kata bunkai

Az összes korábban előírt kata.

Jiyu kumite: 9 × 1 perc

Kumite-terhelés felső kerete: 22 × 1 perc

Dan-övvizsga feltételei: lásd a Dan-övvizsgaszabályzatban.

Dan-övvizsgaszabályzat (2026)

Tartalomjegyzék

1. Általános információk
2. Jelentkezés a danvizsgára
3. Danvizsgadíjak
4. Tananyag és elvárások
5. Magatartási és vezetői követelmények, valamint kötelező szóbeli vizsgakérdések
6. Magyarázatok
7. Szenior katák listája
8. A danvizsgáztatás rendje
9. Oktatói és vizsgáztatói jogosultságok
10. Szótár

Általános információk

Az RKSE önálló szakmai közösség; szakmai és technikai irányvonalát Sensei Szircsák Szabolcs határozza meg.

Sensei Szircsák Szabolcs, 5. dan, az RKSE legfőbb szakmai vezetője. Az edzésrend, a tananyag, az oktatói megbízások, a vizsgára bocsátás és a dojo belső szakmai ügyeiben ő gyakorolja a végső döntési jogot; 1-3. dan fokozatig vizsgáztathat és dönthet a vizsga eredményéről.

Masataka Ohshita Sensei (Sōke, Hanshi, 10. dan) az RKSE kiemelt nemzetközi szakmai kapcsolata. Nem rendelkezik állandó szervezeti, oktatásirányítási vagy fegyelmi jogkörrel az RKSE-ben. Sensei Szircsák Szabolcs felkérésére külső vizsgáztatóként bármely danfokozat vizsgáján közreműködhet és az általa vezetett vizsga eredményéről dönthet.

Az egyesület tagsági és más jogi ügyeiben az alapszabály szerinti egyesületi szervek járnak el; ez nem érinti Sensei Szircsák Szabolcs dojo- és szakmai vezetői elsőbbségét.

A danvizsgák technikai tartalmát a teljes övvizsgaanyag követelményrendszere adja; a vizsgáztató a biztonság és az egyéni állapot alapján módosíthatja a végrehajtás módját és terhelését.

A danvizsgára való jelentkezés menete

A jelentkezést írásban, a vizsgázó csoportvezetőjén vagy edzőjén keresztül kell eljuttatni Sensei Szircsák Szabolcshoz.

Az 1-3. danra szóló jelentkezés ajánlott határideje a vizsga előtt legalább 1 hónap; a 4. dan és az afeletti fokozatoknál legalább 6 hónap szükséges a külső vizsgáztató kiválasztására és az előzetes egyeztetésre. Ohshita Sensei felkérése nem automatikus.

A jelentkezés tartalmazza a vizsgázó nevét, életkorát, a megcélzott fokozatot, az előző fokozatok és vizsgáztatók adatait, a karate gyakorlásának kezdőévét, továbbá minden lényeges egészségi vagy egyéni szükségletet.

A jelentkezés befogadása nem automatikus vizsgaengedély. A végleges belső vizsgaengedélyt vagy külső vizsgára történő felterjesztést Sensei Szircsák Szabolcs adja meg. A vizsga eredményét az adott fokozatra jogosult vizsgáztató állapítja meg.

Danvizsgadíjak

Az RKSE az SSWU-rendszerben korábban alkalmazott teljes díjösszegeket változatlanul tartja fenn. A régi szervezeti díjbontás nem alkalmazandó; az alábbi összegek teljes vizsgadíjak.

A díj megfizetése a vizsga előtt esedékes, az egyesület által előre közölt módon. Sikertelen vagy elhalasztott vizsga esetén az esetleges visszatérítésről a szervező és a vizsgáztató egyedileg tájékoztat.

Danfokozat	Teljes vizsgadíj
1. dan	130 euró
2. dan	160 euró
3. dan	195 euró
4. dan	215 euró
5. dan	285 euró
6. dan	355 euró
7. dan	425 euró
8. dan és afelett	Előzetes egyeztetés szerint

A díjak a dokumentum 2026.1. kiadásának hatálybalépésekor érvényesek.

Dan-övvizsga tananyag és elvárások

Fokozat	Minimumfeltételek	Kata és bunkai	Kumite, esszé és szóbeli vizsga
1. dan	Legalább 15 éves életkor Legalább 3 év karategyakorlat	Lista: Heian 1-5; Juroku; Sanchin vagy Tensho; Naihanchi Shodan; Bassai Dai; Matsukaze; Seienchin; Kosokun Dai 2 kata: egyet a vizsgázó, egyet a vizsgáztató választ Mindkét katából 2 bunkai	2 küzdelem; a partnereket a vizsgáztató jelöli ki Életkor és állapot alapján jiyu vagy ippon kumite Esszé: nem szükséges Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.
2. dan	Legalább 17 éves életkor Legalább 2 év az 1. dan megszerzése óta	Lista: Wanshu; Annanku; Jitte; Seisan 2 kata; az előzőek szerint Mindkét katából 2 bunkai	2 küzdelem; az előzőek szerint Esszé: nem szükséges Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.
3. dan	Legalább 20 éves életkor Legalább 3 év a 2. dan megszerzése óta	Lista: Shisochin; Jion; Niseishi; Shinpa 2 kata; az előzőek szerint Mindkét katából 2 bunkai	2 küzdelem; az előzőek szerint Esszé: nem szükséges Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.
4. dan	Legalább 24 éves életkor Legalább 4 év a 3. dan megszerzése óta	Lista: Matsumura Rohai; Jiin; Kururunfa; Tomari Bassai 2 kata; az előzőek szerint Mindkét katából 3 bunkai	2 küzdelem; az előzőek szerint Esszé: nem szükséges Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.
5. dan	Legalább 29 éves életkor Legalább 5 év a 4. dan megszerzése óta	Lista: Seipai; Nipaipo; Unshu; Gojushiho 2 kata; az előzőek szerint Mindkét katából 3 bunkai	2 küzdelem; az előzőek szerint Esszé: nem szükséges Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.

Fokozat	Minimumfeltételek	Kata és bunkai	Kumite, esszé és szóbeli vizsga
6. dan	Legalább 35 éves életkor Legalább 6 év az 5. dan megszerzése óta	A szenior katák listájáról 2, a vizsgázó által választott kata Mindkét katából 3 bunkai	Kumite: nem elvárás Esszé: a vizsgáztató által kijelölt témáról Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.
7. dan	Legalább 42 éves életkor Legalább 7 év a 6. dan megszerzése óta	A szenior katák listájáról 2, a vizsgázó által választott kata Mindkét katából 3 bunkai	Kumite: nem elvárás Esszé: a vizsgáztató által kijelölt témáról Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.
8. dan	Legalább 50 éves életkor Legalább 8 év a 7. dan megszerzése óta	A szenior katák listájáról 2, a vizsgázó által választott kata Mindkét katából 3 bunkai	Kumite: nem elvárás Esszé: a vizsgáztató által kijelölt témáról Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga: kötelező.
9-10. dan	Nincs vizsga; a karate-do terén elért kivételes teljesítmény elismerése	Az RKSE nem adományozza; kizárólag arra jogosult nemzetközi mester egyedi elbírálása szerint	Nem alkalmazandó Nincs vizsga; a magatartási, etikai és közösségi mérce az elismerés és a felterjesztés feltétele.

Magatartási és vezetői követelmények

1. dan - a dojo értékeinek képviselője

A tanítvány:

- külső ellenőrzés nélkül is fegyelmezett;
- támogatja az edzés rendjét;
- segít anélkül, hogy főnökösködjön;
- alázattal fogadja a javítást;
- nem használja az övfokozatát tekintélyszerzésre;
- megfelelő példát mutat a fiatalabbaknak;
- a problémákat közvetlenül az illetékessel beszéli meg.

2. dan - a közösség aktív támogatója

A tanítvány:

- aktívan védi az edzés minőségét;
- nem zavarja és nem kommentálja folyamatosan az oktatást;
- támogatja a sensei szakmai munkáját;
- nézeteltérés esetén négy szemközt, tisztelettel beszél;
- felelősséget érez a dojo légköréért;
- a megszólításokat természetesen és tisztelettel használja, de a tiszteletet elsősorban a magatartásával fejezi ki;
- nem vár különleges bánásmódot a régi tagsága miatt;
- tudja, hogy a magasabb fokozat magasabb viselkedési mércét jelent.

3. dan - szenior karatéka, mentor és példamutató

A 3. dan nem csupán magasabb technikai tudást jelent. A tanítványnak ezen a szinten már aktívan hozzá kell járulnia a dojo szakmai, emberi és közösségi fejlődéséhez.

A 3. danos karatéka nemcsak résztvevője, hanem egyik stabil tartóoszlopa a közösségnek.

Magatartás és önfegyelem

A tanítvány:

- edzés közben fegyelmezett, figyelmes és együttműködő;
- instrukció alatt nem beszélget és nem tesz zavaró megjegyzéseket;
- véleményét megfelelő időben és tisztelettel fogalmazza meg;
- személyeskedéssel vagy zavaró közbeszólással nem ássa alá az edzést vezető oktató munkáját;
- közvetlen biztonsági, gyermekvédelmi vagy etikai veszélyt ugyanakkor haladéktalanul és egyértelműen jelez;
- képes érzelmeit, sértettségét és indulatait kontrollálni;
- nem vár különleges bánásmódot életkora, eltöltött évei vagy fokozata miatt;
- példát mutat a megfelelő köszönésben, meghajlásban és tiszteletteljes megszólításban;
- a dojóban elfogadja és tiszteletben tartja a szerepeket.

Alázat és tanulási hozzáállás

A tanítvány:

- magas fokozata ellenére is tanítható marad;
- javítás esetén nem magyarázkodik automatikusan, hanem először megérti a visszajelzést;
- képes felismerni és beismerni a saját hibáit;
- nem tekinti magát kész karatékának;
- folyamatosan fejleszti technikai, elméleti, pedagógiai és emberi tudását;
- nem használja a fokozatát mások lekezelésére;
- megérti, hogy a magasabb övfokozat nagyobb felelősséget jelent.

Példamutatás

A 3. danos karatéka viselkedése követendő minta az alacsonyabb fokozatú tanítványok számára.

Elvárható tőle, hogy:

- pontosan érkezzen;
- megfelelő karategiben jelenjen meg;
- komolyan vegye az edzés kezdetét és végét;
- ne rombolja megjegyzésekkel az edzés hangulatát;
- segítsen fenntartani a rendet;
- ne keltsen feszültséget vagy klikkesedést;
- ne beszéljen tiszteletlenül oktatóról vagy tanítványról;
- a dojon kívül is méltó módon képviselje a közösséget.

Mentori felelősség

A tanítvány:

- segíti az alacsonyabb fokozatúakat;
- türelmesen magyaráz;
- nem szégyeníti meg a kevésbé ügyes tanítványokat;

- támogatja az újonnan érkezőket;
- képes pozitív és pontos visszajelzést adni;
- nem akarja minden helyzetben átvenni az oktató szerepét;
- csak akkor javít másokat, amikor arra felhatalmazást kapott;
- képes saját példájával tanítani.

A mentorálás nem főnökösködést jelent. A 3. danos karatéka felemeli a többieket, nem uralkodik rajtuk.

Konfliktuskezelés

A tanítvány:

- problémáját elsőként közvetlenül az érintett személlyel vagy az illetékes vezetővel beszéli meg;
- nem gerjeszt indulatot háttérbeszéddel, pletykával vagy személyeskedő kampánnyal;
- jogos panaszát vagy aggályát a kijelölt csatornán, tényszerűen jelzi;
- nem edzés közben kezdeményez szakmai vagy személyes vitát;
- képes meghallgatni a másik fél álláspontját;
- kritikáját lehetőség szerint megoldási javaslattal együtt fogalmazza meg;
- elfogadja, hogy az edzés szakmai irányításáért a vezető oktató felel, a biztonsági és etikai jelzés jogának fenntartásával.

Közösségi felelősség és lojalitás

A lojalitás nem vak engedelmességet jelent, hanem korrekt, őszinte és megbízható hozzáállást. A 3. danos tanítvány:

- támogatja a dojo értékeit és működését;
- nem rombolja a közösséget pletykával vagy tiszteletlen kommunikációval;
- problémáit elsőként az illetékes vezető oktatóval beszéli meg;
- nem használja fel a közösségen belül szerzett bizalmat személyes hatalmi harcra vagy a közösség rombolására;
- vállal feladatokat rendezvényeken, vizsgákon vagy táborokban;
- megbízhatóan teljesíti az elvállalt feladatait;
- képes személyes érdekei elé helyezni a közösség biztonságát és fejlődését.

Oktatási alkalmasság

A 3. danos tanítványnak képesnek kell lennie:

- egy bemelegítés önálló és biztonságos levezetésére;
- kezdők alapttechnikáinak pontos bemutatására;
- kisebb csoport irányítására;
- életkornak megfelelő kommunikációra;
- hibák felismerésére és kulturált javítására;
- az edzésvezető instrukcióinak következetes végrehajtására;
- a tanítványok testi és lelki biztonságának védelmére.

Az oktatási képesség nem jelent automatikus jogosultságot önálló edzésvezetésre. Erről minden esetben a vezető oktató dönt.

A 3. danra bocsátás magatartási feltételei

A jelölt akkor bocsátható 3. danos vizsgára, ha:

- tartósan példamutató magatartást tanúsít;
- rendszeresen és megbízhatóan jár edzésre;

- elfogadja a javítást és az oktatói irányítást;
- nincs vele szemben ismétlődő, rendezetlen vagy dokumentált fegyelmi probléma;
- támogatja az alacsonyabb fokozatúak fejlődését;
- közösségi feladatot is vállal;
- technikai tudása mellett emberileg is érett a fokozatra.

A vizsgára bocsátásnál legalább az előző tizenkét hónap viselkedését és közösségi munkáját is értékelni kell.

Jóhiszemű szakmai vélemény, szabályos panasz, valamint biztonsági, gyermekvédelmi vagy etikai jelzés nem minősül fegyelmi problémának.

4. dan - vezető karatéka és a dojo kultúrájának őrzője

A 4. dan már nem egyszerűen haladó tanítványi fokozat. Ezen a szinten a karatéka vezetői, oktatói és közösségformáló felelősséget visel.

A 4. danos karatéka jelenléte erősíti a rendet, az egységet és a fejlődést. Nem ő akar a középpontban állni, hanem másokat segít előrelépni.

Vezetői érettség

A tanítvány:

- nyugodtan és következetesen viselkedik;
- nem a hangerőből vagy a fokozatából épít tekintélyt;
- képes döntéseket hozni és azokért felelősséget vállalni;
- nem tolja másokra a hibáit;
- nem használja a pozícióját személyes konfliktusok rendezésére;
- igazságosan bánt a tanítványokkal;
- nem alakít ki kedvenceket;
- nehéz helyzetekben is megőrzi a méltóságát;
- személyes példájával teremti meg a fegyelmet.

A dojo értékeinek őrzése

A 4. danos karatéka:

- ismeri, érti és képviseli a dojo alapelveit;
- védi a tiszteleten, biztonságon és fejlődésen alapuló légkört;
- fellép a megalázás, bántalmazás, zaklatás és veszélyes viselkedés ellen;
- nem engedi, hogy magasabb fokozatú vagy vezető szerepű személy visszaéljen a helyzetével;
- segít megőrizni a karate hagyományait, miközben nyitott a szakmailag indokolt fejlődésre;
- tiszteletben tartja a dojo szakmai hierarchiáját;
- saját viselkedésével hitelesíti azokat a szabályokat, amelyeket másoktól elvár.

Oktatói és pedagógiai felelősség

A tanítvány képes:

- teljes edzés szakmai megtervezésére;
- különböző életkorú és tudásszintű csoportok oktatására;
- hosszabb távú fejlesztési célok meghatározására;
- a tanítványok fejlődésének megfigyelésére;
- technikai, mentális és magatartási visszajelzés adására;

- más oktatók és segédoktatók támogatására;
- konfliktusos vagy nehéz helyzetek kulturált kezelésére;
- biztonságos, következetes és motiváló edzőkörnyezet kialakítására.

A 4. danos oktató nemcsak gyakorlatokat vezényel. Embereket fejleszt.

Oktatók és mentorok fejlesztése

A 4. danos karatéka:

- képes segédoktatókat mentorálni;
- támogatja a fiatalabb fekete övesek vezetővé érését;
- világos és használható visszajelzést ad;
- nem féltékeny mások fejlődésére;
- nem akadályozza a tehetséges tanítványok előrelépését;
- tudást ad át, nem tart vissza indokolatlanul információt;
- képes fokozatosan felelősséget delegálni;
- segíti az egységes szakmai és viselkedési rendszer kialakítását.

A 4. danos karatéka egyik legfontosabb eredménye az, hogy nélküle is fejlődni képes embereket nevel.

Erkölcsei és etikai követelmények

A tanítvány:

- nem él vissza a tanítványok bizalmával;
- világos szakmai és személyes határokat tart;
- nem alkalmaz megalázó vagy manipulatív módszereket;
- nem használja a karatefokozatát személyes hatalomszerzésre;
- védi a gyermekeket és a kiszolgáltatott helyzetben lévő tanítványokat;
- bizalmas információkat felelősen kezel;
- pénzügyi, szakmai és emberi kérdésekben tisztességesen és átláthatóan jár el;
- hibája esetén képes bocsánatot kérni és korrigálni.

A vezető oktatóval való együttműködés

A 4. danos tanítvány:

- szakmai kérdésekben képes önálló véleményt alkotni;
- véleménykülönbség esetén négy szemközt, tényszerűen és tisztelettel kommunikál;
- nyilvánosan nem személyeskedik és nem ássa alá indokolatlanul a vezető oktató munkáját;
- a jogszerű és biztonságos közös döntést kulturáltan képviseli akkor is, ha előtte más álláspontot fogalmazott meg;
- erkölcsi, gyermekvédelmi vagy biztonsági problémát egyenesen és felelősen jelez;
- nem helyezi személyes sértettségét a közösség érdekei elé;
- képes egyszerre lojális, önálló és őszinte maradni.

Közösségépítés

A tanítvány:

- aktívan hozzájárul a közösség hosszú távú fejlődéséhez;
- segíti a rendezvényeket, vizsgákat, táborokat és szakmai programokat;
- összeköti, nem szétválasztja az embereket;
- nem támogat klikkeket és belső hatalmi harcokat;

- képes különböző személyiségű emberekkel együtt dolgozni;
- segít a dojo új generációjának felnevelésében;
- döntéseiben figyelembe veszi a teljes közösség érdekeit.

Stratégiai gondolkodás

A 4. danos karatéka képes:

- felismerni a dojo erősségeit és gyengeségeit;
- hosszú távú szakmai célokat támogatni;
- részt venni az oktatási rendszer fejlesztésében;
- javaslatokat tenni a csoportbeosztásra és a tanítványok előrehaladására;
- segíteni az övvizsgarendszer és az oktatói követelmények egységesítését;
- a pillanatnyi kényelme helyett a hosszú távú fejlődést választani.

A 4. danra bocsátás magatartási feltételei

A jelölt akkor terjeszthető fel 4. danos vizsgára, ha:

- több éven át következetesen példamutató volt;
- aktívan részt vett a közösség építésében;
- oktatói vagy mentori feladatokat megbízhatóan végzett;
- képes más fekete öveseket is fejleszteni;
- konfliktusait éretten és közvetlenül kezeli;
- szakmailag, emberileg és etikailag megbízható;
- nem pusztán saját fejlődésében, hanem a dojo jövőjében is gondolkodik;
- az RKSE szakmai vezetője szerint alkalmas magasabb vezetői felelősség viselésére.

A 4. dan nem jár automatikusan az eltöltött évekért. A jelöltnek bizonyítania kell, hogy tudása, személyisége és közösségi munkája tartósan megfelel a fokozat felelősségének.

A jelöltet kizárólag az RKSE legfőbb szakmai vezetője terjesztheti fel. A vizsga helyét és a megfelelő jogosultságú külső vizsgáztatót Sensei Szircsák Szabolcs választja ki. Ohshita Sensei felkérhető, de nem kizárólagos és nem automatikus vizsgáztató.

Magatartási kizáró okok 3. és 4. dan esetén

A jelölt nem bocsátható magasabb danvizsgára, ha a korrekciós lehetőség és az egyértelmű visszajelzés ellenére rendszeresen:

- megzavarja az edzést;
- instrukció közben beszél vagy zavaróan kommentál;
- tiszteletlenül kommunikál;
- nem fogadja el az oktatói irányítást;
- személyeskedéssel vagy bomlasztó magatartással ássa alá a vezető oktató munkáját;
- pletykál vagy közösségi feszültséget kelt;
- kihasználja a magasabb fokozatát vagy szerepét;
- nem vállal felelősséget a hibáiért;
- megalázza az alacsonyabb fokozatúakat;
- megtagadja a dojo alapvető biztonsági és viselkedési szabályainak betartását.

A jóhiszemű szakmai vélemény, szabályos panasz, valamint biztonsági, gyermekvédelmi vagy etikai jelzés nem kizáró ok. A technikai vizsga sikeres teljesítése önmagában nem elegendő a fokozat megszerzéséhez.

A fokozatokhoz kapcsolódó vezetői alapelv

Minél magasabb a fokozat, annál magasabb a viselkedési, erkölcsi és közösségi mérce.

- A kyu fokozatú tanítvány elsősorban önmagáért felel.
- Az 1. danos már példát mutat.
- A 2. danos támogatja a közösséget.
- A 3. danos másokat mentorál.
- A 4. danos vezetőket és közösséget épít.

Magatartási és lojalitási szóbeli vizsga

Az 1-8. dan vizsgájának kötelező része a fokozathoz tartozó magatartási, lojalitási, etikai és közösségi elvárások szóbeli ismerete. A technikai vizsga önmagában nem elegendő.

A lojalitás nem vak engedelmesség és nem jelentheti biztonsági, gyermekvédelmi, etikai vagy jogi probléma elhallgatását. Lojális az, aki korrekt, őszinte, megbízható, a problémát közvetlenül és felelősen jelzi, és a dojo értékeit, biztonságát és fejlődését védi.

Az 1-3. dan vizsgáján a vizsgáztató legalább három kérdést tesz fel az adott fokozat kérdéseiből, és egy korábbi fokozat kérdését is felteheti. A 4-8. dan kérdései az RKSE-felterjesztés kötelező belső részét képezik; a külső vizsgáztató ezeket kiegészítheti. A válaszban konkrét helyzetet vagy saját példa is kérhető.

A RI / Alapelv elméleti létra ugyancsak kumulatív. Az 1-8. dan jelöltjének az adott fokozat új témája mellett a korábbi kyu- és dantételek jelentését, kapcsolatát és gyakorlati alkalmazását is ismernie kell. Nem a japán írásjegyek szó szerinti felmondása a cél, hanem a helyes értelmezés, alkalmazás és - az oktatói szinttől - taníthatóság. A 6-8. dan fő témája esszében, előadásban vagy szakmai beszélgetésben is számonkérhető.

1. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új rendszer: Kata 形 -> Bunkai 分解 -> Ōyō 応用.

Elv: A kata a rögzített forma; a bunkai a forma elemeinek elemzése és értelmezése; az ōyō az alapelvek helyzethez, partnerhez és távolsághoz igazított alkalmazása.

Vizsgakérdés: Mi a különbség a kata, a bunkai és az ōyō között?

Mutasd meg: Válassz egy katarészletet, mutasd be a formát, egy értelmezését és legalább egy életszerű, biztonságos alkalmazási változatát.

- Mit jelent a dojo értékeit képviselni külső ellenőrzés nélkül is?
- Hogyan segítesz az edzés rendjének fenntartásában úgy, hogy nem főnökösködsz?
- Miért nem használható a fekete öv tekintélyszerzésre vagy különleges bánásmód igénylésére?
- Hogyan fogadod a javítást, és hogyan beszéled meg közvetlenül a problémát az illetékessel?

2. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új rendszer: Go Shu Go Gaku - öt, egymással összefüggő harci szempont.

Tudnod kell: 心構えのこと kokorogamae no koto - mentális készenlét; 足踏あしづみ のこと Ashibumi no koto - lábmunka és lábpozíció; 間合まあい のこと Ma-ai no koto - távolság, időzítés; 転身てんしん のこと Tenshin no koto - testmozgás és helyváltoztatás; 変化へんか のこと Henka no koto - változtatás és variáció.

Vizsgakérdés: Mitől működik egy technika? Magyarázd el az öt szempont kapcsolatát.

Mutasd meg: Ugyanazt a technikai elvet különböző távolságból, lábmunkával vagy belépési iránnyal alkalmazd, és indokold a választásaidat.

- Mit jelent a dojo kultúrájának aktív támogatása és az edzés minőségéért érzett felelősség?
- Hogyan támogatod a sensei munkáját, ha szakmai kérdésben eltér a véleményed?
- Miért kell a nézeteltérést négyszemközt megbeszélni, és mikor szükséges mégis azonnal jelezni?
- Miért jelent a magasabb fokozat magasabb viselkedési mércét, nem pedig különleges jogokat?

3. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új fogalom: Henka 変化 - változtatás és alkalmazkodás.

Elv: A haladó karatéka nem egy előre kiválasztott technikát erőltet a helyzetre, hanem az ellenfélhez, a távolsághoz, az időzítéshez és a veszélyhez igazítja a választát.

Vizsgakérdés: Mit jelent a henka a technikai és a mentori munkában?

Mutasd meg: Azonos támadásra adj három eltérő, biztonságos megoldást - határozott, lágy/elvezető és kitérő vagy belépő változatot -, majd indokold, mikor melyiket választanád.

- Mi a különbség a mentorálás és a főnökösködés között? Mondj gyakorlati példát.
- Hogyan fogalmazol meg kritikát úgy, hogy ne ásd alá nyilvánosan az edzést vezető oktatót, mégis őszinte maradj?
- Mit jelent a közösségi lojalitás a bizalom, a vállalt feladatok és a közvetlen konfliktuskezelés terén?
- Milyen oktatási, testi és lelki biztonsági felelősséged van, és mikor vezethetsz vagy javíthatsz másokat?

4. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új főtéma: Shizentai 自然体 - természetes testhelyzet és természetes mozgás.

Elv: A kihon formái megtanítják a helyes struktúrát; magasabb szinten ez a struktúra merevség nélkül, funkcionális és helyzethez illő mozgásban jelenik meg.

Vizsgakérdés: Hogyan alakul át a kihon formája természetes, funkcionális mozgássá anélkül, hogy elveszne a technikai elv?

Mutasd meg: Ugyanazt az alapelvet először formális kihonként, majd természetesebb partnerhelyzetben mutasd be, és nevezd meg, mi maradt változatlan.

- Hogyan teremtesz vezetőként fegyelmet személyes példával, részrehajlás és hatalmi visszaélés nélkül?
- Hogyan lépsz fel megalázás, bántalmazás, zaklatás vagy veszélyes viselkedés ellen akkor is, ha azt magas fokozatú személy követi el?
- Hogyan fejlesztesz segédoktatókat és fiatalabb fekete öveseket, és hogyan delegálsz felelősséget?
- Hogyan maradsz egyszerre lojális és őszinte a vezető oktatóval, különösen erkölcsi vagy biztonsági probléma esetén?

5. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új eszmény: Kunshi no Ken 君子の拳 - 'a nemes ember ökle'.

Elv: A karate nem pusztán harci képességet, hanem tiszteletet, önfegyelmet, felelősséget és mások javát szolgáló jellemet fejleszt. Minél nagyobb a tudás és az erő, annál nagyobb a felelősség.

Vizsgakérdés: Milyen emberré kell válnia annak, akinek egyre nagyobb harci tudás van a kezében?

Kifejtendő: Mutasd be, hogyan jelenik meg a Kunshi no Ken az oktatásodban, a vezetői döntéseidben és a konfliktuskezelésedben.

- Hogyan teszed hitelessé a magas viselkedési mércét a saját döntéseiddel és mindennapi példáddal?
- Hogyan biztosítod, hogy vezetői döntéseid tisztességesek, átláthatók és a közösség hosszú távú érdekeit szolgálják?
- Hogyan fejlesztesz önálló 3-4. danos mentorokat és vezetőket anélkül, hogy függővé tennéd őket magadtól?
- Hogyan képviseled a dojódát külső kapcsolatokban úgy, hogy a személyes presztízs ne előzze meg a közösség érdekeit?

6. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új főtéma: A karate tanításának elvei.

Elv: A magas szintű oktató biztonságos és fokozatos fejlődési utat tervez, az életkorhoz és az egyénhez igazít, példát mutat, pontosan javít, és önállóan gondolkodó tanítványokat és oktatókat nevel.

Szakmai kérdés: Milyen pedagógiai elvek alapján építesz fel hosszú távú, biztonságos és mérhető karateoktatást?

Vizsgaforma: Esszé, előadás vagy szakmai beszélgetés, konkrét edzéstervvel és egy oktató fejlesztésének példájával.

- Hogyan őrzöd meg és adod tovább egységesen a szakmai, etikai és közösségi mércét több oktatói nemzedéken át?
- Hogyan kezelsz bizalmas információt, személyes határokat és vezetői hatalmat visszaélés nélkül?
- Hogyan hanglez össze a karate hagyományainak megőrzését a szakmailag indokolt fejlődéssel?
- Hogyan rendezel oktatók közötti konfliktust pártatlanul, a dojo egységét és biztonságát szem előtt tartva?

7. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új főtéma: A hagyomány és a fejlődés egyensúlya.

Elv: A hagyomány lényegét és szakmai értékeit meg kell őrizni, miközben a pedagógia, a biztonság, a szervezés és az alkalmazás indokolt fejlődésére nyitottnak kell maradni.

Szakmai kérdés: Mi az, ami a Shitō-ryūban nem változtatható meg önkényesen, és mi az, amit a jobb taníthatóság vagy biztonság érdekében fejleszteni lehet?

Vizsgaforma: Esszé, előadás vagy esettanulmány egy hagyományos elem megőrzéséről és egy szakmailag indokolt korszerűsítésről.

- Hogyan építesz olyan dojo-kultúrát, amely személyektől függetlenül is képes magas színvonalon fennmaradni?
- Hogyan őrzöd a közösség szakmai önállóságát, miközben nyitott és tiszteletteljes nemzetközi kapcsolatokat ápolasz?
- Hogyan jársz el, ha egy nagy tekintélyű vagy régi tag visszaél a helyzetével?
- Milyen hosszú távú örökséget kell maga után hagynia egy 7. danos karatékának emberekben, rendszerben és közösségben?

8. dan - vizsgakérdések

理 - RI / ALAPELV

Új főtéma: A Shitō-ryū örökségének megőrzése.

Elv: Az örökség akkor marad élő, ha nem egyetlen személy emlékezetétől függ, hanem dokumentált tudásban, felkészített oktatókban, etikus intézményi rendben és fejlődő közösségben él tovább.

Szakmai kérdés: Hogyan biztosítod, hogy a szakmai, etikai és közösségi tudás hitelesen átadható legyen a következő nemzedéknek?

Vizsgaforma: Örökségvédelmi és utódlási terv bemutatása esszében, előadásban vagy szakmai beszélgetésben.

- Hogyan helyezed a karate és a közösség jövőjét a saját egód, presztízsed és személyes érdekeid elé?
- Milyen garanciákat teremtesz az etikai, gyermekvédelmi és biztonsági elvek hosszú távú megőrzésére?
- Hogyan nevelsz olyan vezetőket, akik nélküled is képesek hitelesen, önállóan és együttműködően továbbvinni a közösséget?
- Milyen kivételes szakmai, emberi és közösségi hozzájárulás tehet valakit méltóvá a 8. dan felelősségére?

9-10. dan - felterjesztési beszélgetés

理 - RI / ALAPELV

9. dan főtémája: A karate közösségért végzett szolgálat.

9. dan elve: A magas rang mércéje a tartós, önérdéken túlmutató szolgálat, amellyel a jelölt embereket, oktatókat és közösségeket emel fel.

9. dan mérlegelési kérdése: Milyen bizonyítható és hosszú távú szolgálattal járult hozzá a jelölt a karate és közössége fejlődéséhez?

10. dan főtémája: Életmű, örökség és példamutatás.

10. dan elve: Az életmű nem címek összessége, hanem hiteles emberi példa, továbbadható szakmai örökség és olyan közösség, amely a mester nélkül is etikusan fejlődik tovább.

10. dan mérlegelési kérdése: Milyen maradandó szakmai, emberi és közösségi örökséget hagy a jelölt a következő nemzedékekre?

A 9-10. danhoz nincs technikai vizsga. Az alábbi kérdések a nemzetközi jogosultságú mester felterjesztési vagy elismerési beszélgetését segítő mérlegelési szempontok.

- Milyen életművel, emberi példával és közösségi szolgálattal járult hozzá a jelölt a karate fejlődéséhez?
- Hogyan bizonyította tartósan, hogy a rangot nem személyes hatalomra, hanem mások felemelésére használja?
- Milyen önálló, etikus és működőképes szakmai örökséget hagy a következő nemzedékekre?

Magyarázatok

Kata

Az elsőtől a nyolcadik danig két katát kell bemutatni az adott listából. Az elsőtől az ötödik danig egy katát a vizsgálzó, egyet a vizsgáztató választ; a hatodiktól a nyolcadik danig mindkettőt a vizsgálzó választja.

Bunkai

Az elsőtől a harmadik danig két bunkait kell bemutatni mindkét előadott katából. A negyediktől a nyolcadik danig három bunkait kell bemutatni mindkét előadott katából.

Kumite

Az elsőtől az ötödik danig a kumite jyu vagy ippon kumite lehet. A formáról és a kontaktusszintről a vizsgáztató az életkor, az egészségi állapot és a biztonság alapján dönt.

A partnereket a vizsgáztató jelöli ki kor, testméret és tapasztalat alapján.

Megjegyzés: a hatodiktól a nyolcadik danig a vizsgákon nem elvárás a kumite.

Esszé

A hatodiktól a nyolcadik danig a vizsgázónak egy esszét is ki kell dolgoznia.

Az esszé témáját a vizsgáztató határozza meg, és lehetőség szerint legalább 3 hónappal a vizsga előtt közli.

Az esszét lehetőleg angolul kell megírni. Ha ez nem lehetséges, a vizsgázó az anyanyelvén is elkészítheti, rövid angol nyelvű összefoglalóval együtt.

Az elkészült esszét legalább két héttel a vizsga időpontja előtt kell eljuttatni Sensei Szircsák Szabolcshoz.

Megjegyzés

Az esszében a témához tartozó tényeket, saját elemzést és önálló véleményt is be kell mutatni; a vizsga napján a vizsgázó az esszét a vizsgáztatóval megvitatja.

Szenior katák listája

Kata	Kata	Kata
Wanshu	Annanku	Jitte
Seisan	Shisochin	Jion
Niseishi	Shinpa	Matsumura Rohai
Jiin	Kururunfa	Superrinpei (Bechurin)
Seipai	Nipaipo	Unshu
Gojushiho	Kosokun Sho	Kosokun Dai
Kosokun Shiho	Chatanyara Kushanku	Matsukaze (Wankan)
Sanseru	Naihanchi Nidan	Naihanchi Sandan
Chinto	Chinte	Saifa
Hakutsuru (Hakkaku) (Hakucyo)	Sochin	Aoyagi (Seiryu)
Seienchin	Anan	Anan Dai
Heiku	Paiku	Pachu
Kaishu Sanchin	Rohai Shodan	Rohai Nidan
Rohai Sandan	Papuren (Short Version)	Papuren (Long Version)
Gekisai Dai Ichi	Gekisai Dai Ni	Bassai Dai
Bassai Sho	Tomari Bassai	Matsumura Bassai

A danvizsgáztatás rendje

Sensei Szircsák Szabolcs, 5. dan, az RKSE legfőbb szakmai vezetője. A dojo belső szakmai rendjében ő a végső döntéshozó; 1-3. dan fokozatig jogosult vizsgáztatni és a vizsga eredményéről dönteni.

A 4. dan és az afeletti fokozatokra az RKSE nem szervez belső vizsgát. A jelölt felterjesztéséről, valamint a megfelelő jogosultságú külső vizsgáztató felkéréséről Sensei Szircsák Szabolcs dönt.

Masataka Ohshita Sensei kiemelt nemzetközi szakmai kapcsolatként felkérhető külső vizsgáztatónak, és jogosultsága valamennyi danfokozatra kiterjed. E felkérés nem jelent számára állandó irányítási vagy fegyelmi hatáskört az RKSE-ben.

Az 1-3. dan vizsgáján szükség szerint további danfokozatú segítők vehetnek részt, de a döntést Sensei Szircsák Szabolcs vagy az általa felkért, megfelelő jogosultságú külső vizsgáztató hozza meg.

A vizsgáztató felel a program, a partnerbeosztás, a kontaktusszint, a pihenők és az esetleges biztonsági módosítások meghatározásáért.

RKSE-dojo - oktatói és vizsgáztatói jogosultságok

Cél: a szakmai minőség, a biztonság, a gyermekvédelem és az egységes értékelés fenntartása. A tanítási és vizsgáztatási feladat külön megbízás, amelyhez megfelelő fokozat, képzettség és példamutató magatartás szükséges.

I. Tanítási jogosultság

Tanítást kizárólag az a karateka tarthat, aki:

- Legalább 1. danfokozattal és sportoktatói vagy edzői képesítéssel rendelkezik, vagy Sensei Szircsák Szabolcs ideiglenesen megbízza.
- Az RKSE legfőbb szakmai vezetője által jóváhagyott legalább egy szakmai kurzuson részt vett az elmúlt 12 hónapban.
- Az elmúlt hat hónapban aktív edzői jelenléttel rendelkezik: havonta legalább két edzést megtartott vagy megfigyelt.
- Minden hivatalos dojoesemény előtt időben jelzi részvételi vagy hiányzási szándékát.
- A dojo értékeit képviseli: időben érkezik, felkészült, tiszteletteljesen kommunikál, példamutató a fiatalok felé.
- Rendszeresen edz és tanul Szabolcs Sensei szakmai irányítása alatt; etikusan, tényszerűen és tisztelettel kommunikál a dojo közösségéről.

II. A tanítási megbízás felfüggesztésének vagy megvonásának feltételei

Az oktatói megbízás szakmai egyeztetés és dokumentált indokolás mellett ideiglenesen felfüggeszthető vagy visszavonható az alábbi esetekben:

- A fent felsorolt pontok bármelyikének tartós vagy ismételt megszegése.
- A dojo elveivel ütköző, tiszteletlen vagy hanyag magatartás.
- Tartós szakmai inaktivitás, a szükséges továbbképzés ismételt elmulasztása vagy az egyeztetés hiánya. Egyéni élethelyzet, egészségi vagy családi ok esetén méltányos pótlási terv állapítható meg.
- Megalapozott szakmai, etikai, gyermekvédelmi vagy biztonsági panasz, különösen határátlépés, megalázó bánásmód vagy veszélyeztetés esetén.

A felfüggesztés ideje alatt az érintett karatéka nem tarthat edzést és nem taníthat.

III. Vizsgáztatási jogosultság

Kyu-vizsgán csak az vizsgáztathat, akit Sensei Szircsák Szabolcs erre kifejezetten megbízott, megfelelő szakmai tapasztalattal rendelkezik, és egységes értékelési szempontokat alkalmaz.

Danvizsgán Sensei Szircsák Szabolcs 1-3. danig jogosult vizsgáztatni. A 4. dan és afeletti vizsgára történő felterjesztésről, valamint a külső vizsgáztató kiválasztásáról ő dönt. Masataka Ohshita Sensei felkérés alapján valamennyi danfokozatot vizsgáztathat és az általa vezetett vizsga eredményét elbíráhatja, de az RKSE-ben nincs állandó vezetői jogköre.

A vizsgáztatásról pontos, visszakereshető adminisztrációt kell vezetni. A végleges döntést mindig az adott fokozatra jogosult vizsgáztató hozza meg.

IV. A vizsgaengedély megadásának feltételei

- A kivárási idő, az edzésszám és a Sensei Szircsák Szabolcs által jóváhagyott tábor- vagy kurzusrésztétel teljesítése.
- A vizsgázó a belső felmérőn az adott fokozat anyagát kontrolláltan, biztonságosan és az értékelési szempontoknak megfelelően mutatja be.
- Az edző javaslatot tesz; a végleges vizsgaengedélyt az adott fokozatra jogosult vizsgáztató adja meg.

V. Egyéb szabályok

- A példamutatás nemcsak tudás, hanem vállalt felelősség.
- A tanítói feladat megtiszteltetés, nem jog.
- Aki korábbi felfüggesztés után visszatér a tanításhoz, először egyhónapos próbaidőt kap.

Záró gondolat: a dojo ereje a szakmai rendben, a kölcsönös tiszteletben, a biztonságban és a vállalt felelősségben rejlik. A problémákat világos eljárással, meghallgatással és arányos intézkedéssel kezeljük.

Övvizsga-etikett

A dojo sorakozási rendje az övfokozatot jelzi, nem a személyes értéket vagy a képességek abszolút rangsorát. A magasabb fokozatú gyakorlók feladata a példamutatás és a kevésbé tapasztaltak támogatása.

Az övvizsga a fejlődés visszajelzésének egyik eszköze. A vizsgázás ajánlott, de nem kötelező; az egyéni célokat, élethelyzetet és motivációt tiszteletben tartjuk.

Az alábbi iránymutatás a különböző fokozatok vizsgára bocsátási minimumait foglalja össze.

Vizsgára az edző tesz javaslatot a kivárási idő, az edzésszám, a technikai felkészültség, a biztonságos végrehajtás és az érettség együttes mérlegelésével.

A táblázatban szereplő minimumok nem jelentenek automatikus vizsgajogot. Vizsgára az bocsátható, aki az adott fokozat anyagát kontrolláltan, biztonságosan és következetesen be tudja mutatni.

Gyermekeknél a család és az edző közösen az edzés örömét, az ügyességet, a bátorságot, az együttműködést és a kitartást erősítse. Előre megígért övfokozat helyett reális, támogató visszajelzést adunk.

Egységes kyu-minimumok - gyermek és 14+

A 9-1. kyuhoz tartozó kivárási idő és edzésszám gyermekeknél és 14+ korban azonos alapminimum. Az időt és az edzésszámot az előző hivatalos kyu- vagy övvizsga napjától kell számítani.

Fokozat	14+ öv	Gyermeköv (4-13 év)	Közös minimum kivárási idő	Közös minimum edzésszám
Kezdő / gyermek-előfok	Fehér öv	Fehér öv, 1-4 citromcsík	14+: -; gyermek: évszakos rend	Gyermek: 25 az első kyu-vizsgáig
9. kyu	Fehér-citrom öv	Fehér-citrom félöv	4 hónap	25
8. kyu	Citrom öv	Citrom öv, 1-4 narancscsík	4 hónap	25

Fokozat	14+ öv	Gyermeköv (4-13 év)	Közös minimum kivárási idő	Közös minimum edzésszám
7. kyu	Citrom-narancs öv	Citrom-narancs félöv	6 hónap	25
6. kyu	Narancs öv	Narancs öv, 1-4 zöld csík	6 hónap	25
5. kyu	Narancs-zöld öv	Narancs-zöld félöv	6 hónap	50
4. kyu	Zöld öv	Zöld öv, 1-4 kék csík	6 hónap	50
3. kyu	Zöld-kék öv	Zöld-kék félöv	6 hónap	80
2. kyu	Kék öv	Kék öv, 1-4 fehér csík	6 hónap	80
1. kyu	Barna öv	Barna öv, 1-4 piros csík	12 hónap	120

A kivárási idő és az edzésszám együttes minimum: egyik sem helyettesíti a másikat. A gyermek csíkvizsgálója nem hivatalos kyu-vizsga, ezért nem indítja újra a kivárási idő vagy az edzésszám számítását.

A közös minimum vizsgára bocsátási feltétel, nem ígéret vizsgaidőpontra. A gyermek évszakos rendszere a minimumnál hosszabb tényleges várakozást eredményezhet. A danfokozatok minimumai a Dan-övvizsgaszabályzatban szerepelnek.

Hosszabb kihagyás esetén az edző a tényleges edzésmunkát, az egészségi állapotot és a technikai felkészültséget egyedileg értékeli; a minimumok nem jelentenek automatikus vizsgajogot.

Gyermek évszakos vizsgaritmus - 4-13 éves korig

A gyermekek rendes vizsgaalkalmi az évszakos - tavaszi, nyári, őszi és téli - táborok. A tábori vizsgaalkalom a tagsági rendszer része; a csík-, félöv- és teljesöv-vizsgára minden esetben külön felkészültség és edzői javaslat szükséges.

Gyermeklépés	Feltétel	Rendes vizsgaalkalom	Irányadó tényleges idő	Eredmény
1-4. csík	Meglévő teljes színű öv és edzői javaslat	Bármely következő évszakos tábor; alkalmanként legfeljebb egy csík	Évszakonként, irányadón kb. 3 havonta	A kyu nem változik
Félöv	4 csík és a célfokozat minden minimuma	A 4. csík utáni következő rendes tábor	Teljes övtől tipikusan kb. 15 hónap	Külön félöv-vizsga
Következő teljes öv	Félöv és a célfokozat minden minimuma	A minimumok teljesülése utáni első rendes tábor	Félövtől a gyakorlatban legalább kb. 6 hónap	Külön teljesöv-vizsga
Kékből barna	Kék öv, 4 fehér csík; legalább 12 hónap és 120 edzés	A 4. csík utáni következő rendes tábor	Tipikusan kb. 15 hónap	1. kyu, barna öv
Barna piros csíkjai	1. kyu és megfelelő további fejlődés	Minden következő rendes táborban legfeljebb egy	Irányadón kb. 3 havonta	A kyu nem változik

A gyermekövek előrehaladási szabályai

A teljes színű övön legfeljebb négy, a következő félöv új színével megegyező keresztcsík viselhető. A csíkok az adott kyun belüli előrehaladást jelzik, nem önálló kyu-fokozatok.

Egy évszakos vizsgaalkalommal legfeljebb egy előrelépés szerezhető: egy csík, félöv vagy teljes öv. A negyedik csík után a következő rendes vizsgaalkalmon lehet külön félöv-vizsgát tenni. A félövön nincs csík; félövről külön vizsgával szerezhető meg a következő teljes öv.

A kék öv kivétel: a barna öv felé vezető négy gyermek-előfokozatot a jobb láthatóság érdekében fehér csíkok jelzik. A barna övön 1-4 piros csík adható; ezek nem vezetnek új kyu-fokozathoz.

Rendes és pótvizsga rendje

- a rendes gyermekvizsga-alkalmak a tagdíjba beépített tavaszi, nyári, őszi és téli táborok;
- aki egy rendes alkalmat kihagy, a következő rendes táborban külön pótvizsgadíj nélkül vizsgázhat; megszerzett csíkjai, kivárási ideje és edzésszáma nem vesznek el;
- a következő rendes tábor előtti, külön megszervezett pótvizsga díjköteles, és lehetőség szerint közös, előre meghirdetett időpontban történik;
- a pótvizsga a kihagyott rendes alkalmat helyettesíti, nem ad többlet-előrelépést, nem rövidíti a minimumokat és nem biztosít enyhébb követelményeket;
- egyesületi okból elmaradt vizsga pótlása díjmentes; indokolt egészségügyi vagy rendkívüli családi helyzetben a vezető oktató a pótvizsgadíjat mérsékelheti vagy elengedheti;
- a sikertelen vizsga nem pótvizsga: újabb próbára a következő rendes vizsgaalkalmon, ismételt edzői javaslat alapján kerülhet sor.

Tábor- és kurzusminimumok

- 9. kyu: 14 + és gyermek - legalább 1 szakmai alkalom;
- 8. kyu: 14 + - 1; gyermek - 2 szakmai alkalom;
- 7-5. kyu: 14+ és gyermek - 2 szakmai alkalom;
- 4. kyu: 14 + - 2; gyermek - 3 tábor és 1, a vezető oktató által jóváhagyott kurzus;
- 3-2. kyu: 14+ - 3; gyermek - 3 tábor és 1 jóváhagyott kurzus;
- 1. kyu: 14 + - 2 tábor és 1 jóváhagyott kurzus; gyermek - 3 tábor és 1 jóváhagyott kurzus.

A tábor- és kurzusminimumok szakmai fejlődést szolgálnak. Indokolt egyéni esetben a vezető oktató előzetesen jóváhagyhat azonos célú, egyenértékű szakmai eseményt.

Átlépés a 14+ rendszerbe

A betöltött 14. életévtől a tanuló megtartja megszerzett kyu-fokozatát, és az adott kyunak megfelelő, csík nélküli 14+ övet viseli. A gyermek-előfokozati csíkok nem módosítják a kyu-fokozatot.

Szótár

A kiejtési átírásban szereplő á betű a magyar á hangnál rövidebb hangot jelöl, ezért röviden ejtendő.

Kifejezés	Jelentés	Kifejezés	Jelentés
Kéz részei:		Láb részei:	
Seiken (szejken)	az ököl ütőfelülete (a mutató és a középső ujj első ujjpercei)	Ashi (áshi)	láb
ippon nukite	egy ujjal végzett szúrás	Sune (szune)	lábszár
nihon nukite	két ujjal végzett szúrás	Hiza	térd
Shotei (shótej)	tenyérgyök, a tenyér belső sarka	Sokuto (szokutó)	külső lábél
te	kéz	soko ashi (szoko ashi)	belső lábél
empi/hiji	könyök	Kakato (kákátó; az á röviden ejtendő)	sarok
ude	alkar	koshi	talpárna (rúgófelület)
ken	ököl	koshi	csípő
Tetsui (teccui)	ökölalj (kalapácsütés)	Haisoku (hájszoku)	lábfej
Shuto (shutó)	külső kézél (kardkéz)		
Haito (haitó)	belső kézél		
Haishu (hájshu)	kézhát		
koken	csukló felső oldala (hajlított ököl)		
nukite	ujjhegyekkel végzett szúrás		
ippon nukite	egy ujjhegy		
nihon nukite (nyihon)	két ujjhegy		
keikó	„kakascső” (az ujjhegyek összezárvá)		
ipponken	egy ujjízület (mutatóujj második ízülete)		
nakadaka ipponken	középső ujj második ízülete (középen magas)		
oyayubi ipponken	hüvelykujj második ízülete		
Etikett:		Parancsszavak:	
Onegaishimasu (onegáj simász)	kérlek! kérlek figyelj rám!	Hajime (hádzsime: rövid á-val)	rajta, kezd el!
domo arigato gozaimashita; (domo árigátó gozaimástá) Minden á rövid.	nagyon szépen köszönöm; (például az edzés végén)	Yame (jáme)	állj!
		Yoi (jó-i)	készülj!

Kifejezés	Jelentés	Kifejezés	Jelentés
		kamae (kámá-e)	vedd fel a pozíciót, tartást!
		Mawatte (mávátte)	fordulj!
		sageru (szágeru; felszólító alakja: sagatte)	hátrálj!
		mae ni (máe nyi)	előre!
		Yoko (joko)	oldalra!
		Ki o tsukete (ki o cukete)	figyelj, összpontosíts!
		Seiretsu (szejrecu)	sorakozó!
		shomen ni (sómen nyi)	a főoldal felé!
		Rei! (rej)	Tisztelet, hála, üdvözlés, meghajlás!
		Seiza! (szejzá rövid á-val)	helyes ülés (japán térdelő ülés)
		Mokuso! (mokuszó)	meditáció
		migi	jobbra!
		Hidari (hidári rövid á-val)	balra!
		ushiro	hátra
		Hantai (hántáj rövid á-val)	másik oldal!
		Kiritsu (kiricu)	felállás; vigyázzállás
		tai sabaki (táj szabáki rövid á-val)	kitérés, a test elmozdítása
Állások:		Mozgások:	
heisoku dachi (hejszoku dácsi)	zárt állás - a térd nem feszített, shizentai, vagyis természetes állás (zárt alapállás; a kifejezés zárást jelent)	tenshin happo (tensin happó)	a kitérés 8 iránya
musubi dachi (muszubi dácsi)	nyitott állás/felkészülő állás - a térd feszített, sarkak összeérnek, 60°-ot zárnak be (Zárt állás, nyitott lábfejjel)	goho hijiate (gohó hidzsi ate)	a könyökcsapás öt módja
heiko dachi (hejkó dácsi)	párhuzamos állás, shizentai jellegű, külső talpélek párhuzamosak	tenpo gosuko no ho (tenpo goszoku no hó)	a lépésváltoztatás öt módszere
zenkutsu dachi (zenkucu dácsi)	előre hajlított állás	de ashi	egyenes előre lépés
sanchin dachi (száncsin dácsi)	három csata állás	hiki ashi	egyenes hátra lépés

Kifejezés	Jelentés	Kifejezés	Jelentés
nekoashi dachi (nekoashi dācsi)	macskalábállás	yor ashī	beugró lépés
shiko dachi (shiko dācsi)	négyszögállás	mawari ashī	forduló/pörgő lépés
renoji dachi	a re (re) jelre hasonlító állás, shizentai jellegű, lábfejek 45°-ot zárnak be, hátulsó tartó lábon 70% testsúly van.	tobi ashī	ugró lépés
shizen dachi (sizen dācsi)	természetes állás (vállszélességű terpeszben, 45°-ban nyitott lábfejekkel)	tsugi ashī	lábzárásos előrelépés
teiji dachi (tejdzsidācsi)	T jelre hasonlító állás	okuri ashī	láb „elküldő” lépés
hanmi kokutsu dachi (hanmi kōkucu dācsi)	ferde testtartású, hátrafelé hajlított állás		
kiba dachi	lovagló állás	uke no go genri	a védekezés 5 alapelve
naihanchi dachi (nājhāncsi dācsi)	lovagló állás (vaslovas) belső feszítésű állás. A lábak szélesebbek, mint a váll szélessége, külső széleik párhuzamosak. A lábakat és a fenéket felfelé kell feszíteni, miközben a súlyt alacsonyan kell tartani, és a térdeket befelé kell hajlítani. Ez erős feszültséget okoz a lábakban, és ez a Naihanchi kata alapja.	Rakka	hulló virág (védés)
(okinawai) kokutsu dachi (okinavai kōkucu dācsi)	hátrafelé hajlított állás	Ryusui (rjūsui)	folyóvíz (védés)
moto dachi	alap támadóállás	Kusshin (kussin)	hajlítás-kinyújtás, hajladozás (védés)
kosa dachi (kōsza dācsi)	kereszt állás	Ten-i	helyváltoztató (védés)
kake dachi (káke dācsi)	kampó- vagy csapdaállás dobás előtt. A kake dachi a kosa dachihoz hasonló, de fékező, megállító mozgást szolgál, és dobást készíthet elő.	Hangeki (hāngeki)	ellentámadás (megelőző védés)
tsuru ashī dachi (curu āshī dācsi)	darulábállás (egylábas)	taisabaki (tājszábáki)	kitérés, testpozicionálás
uchi hachiji dachi (uchi hācsidzsi dācsi)	a belső 8-as jelre hasonlító állás	nage waza (nāge vase)	dobástechnikák
soto hachiji dachi (szoto hācsidzsi dācsi)	a külső 8-as jelre hasonlító állás	hangeki waza (hāngeki vase)	ellentámadási technikák

Kifejezés	Jelentés	Kifejezés	Jelentés
fudo dachi (fudó dácsi)	„Mozdulatlan állás”, küzdőállás, körülbelül ugyanaz, mint a zenkutsu dachi, de a hátsó lábtérde nincs kifeszítve. Mozdulatlan, legyökerezett állás a jelentése		
joodan	felső rész (fej)		
chuudan	középső rész (test)		
gedan	alsó rész (alhas, láb)		
Védések joodan magasságban:	A teljesség igénye nélkül	Védések gedan magasságban:	A teljesség igénye nélkül
age uke (áge uke)	emelő véde	furisute uke (furisute uke)	kidobó véde
kokenuke	csukló véde	katate sukui uke (kátate szukuj uke)	egykezes kanalazó véde
joodan koosa uke	felső keresztezett kar véde	koosa uke	keresztezett karú véde
kote uke	külső alkarél véde	gedan barai (gedán bárái)	alsó söprő véde
kuri uke	köríves, külső kézélés véde, belülről kifelé végzett körzés	shuto barai (shuto báráj)	söprő véde kézéllel
sashite (száshite)	szűrő, döfő-„söprőkéz véde”	sukuidome (szukuj dome)	kanalazó, megállító véde
uchi otoshi uke (ucsi otosi uke)	befelé eső véde	namigaeshi uke (námigáesiuke)	„hullámvisszaadó” lábszár- vagy alkarelvető véde
wa uke (vá uke)	köríves véde		
yoko barai (joko báráj)	oldalsó seprő véde	Rúgások:	
haishu uke (hájshu uke)	véde kézháttal	kin geri	ágyékrúgás
		mae geri (máe geri)	egyenes (előre) rúgás
Védések chuudan magasságban:	A teljesség igénye nélkül	hiza geri	térdrúgás
hiji uke (hidzsi uke)	könyök véde	fumikomi geri	taposó rúgás
hijisasae uke (hidzsi szászáe uke)	könyökmegtámasztásos véde	sokuto (yoko) geri (szokutójoko geri)	rúgás oldalra (lábéllel)
kakete uke (kákete uke) kake uke ugyanez	kampókéz (elkapó) véde	hizagaeshi (hizagáesi)	térdsöprő rúgás
ken sasae uke (ken szászáe uke)	ökölmegtámasztásos véde	kansetsu geri (kánszetszu geri)	térdízületet támadó rúgás lábéllel, ízület rúgás a jelentése
koosa uke	keresztezett karú véde	mawashi geri (máváshi geri)	köríves rúgás

Kifejezés	Jelentés	Kifejezés	Jelentés
kakiwake uke (kákiváke uke)	„ék” védés, (úttörő) kétkezes alkarral	ura mawashi geri (ura máváshi geri)	fordított köríves rúgás
kote uke	külső alkarél védés	ushiro geri	rúgás hátrafelé
ninoude uke (nyinoudeuke)	a felkar alsó felszínével védés	ashi barai (áshi báráj)	lábsöprés
o ura uke	„nagy” fordított köríves védés	mikazuki geri (mikázuki geri)	„holdsarló” alakú rúgás, jelentése: háromnapos hold rúgás
shotei uke (shótej uke)	védés tenyérgyökkel	ushiro ura mawashi geri (usiro ura máváshi geri)	hátra fordított köríves rúgás
shuto uke (shutó uke)	védés külső kézzel	sashikomi geri (száshikomi geri)	lábzárásos beszúró rúgás
osae uke (oszáe uke)	lenyomó védés	tobi geri	ugró rúgás
sukui uke (szukuj uke)	emelő (kanalazó) védés	kaiten geri (kájten geri)	átforduló rúgás
yoko barai (jokobáráj)	oldalsó seprő védés	keage (keáge)	csapódó (igazából azt jelenti, hogy felfelé rúgás, ha rúgással használjuk)
		kekomi	szúró/toló (igazából azt jelenti, hogy belerúgás, ha rúgással használjuk)
		ushiomawashi geri (ushiro máváshi geri)	köríves rúgás hátra
		kakato geri (kákátogeri)	rúgás sarokkal
		deashi barai (deáshi báráj)	első lábas lábsöprés (előretett lábbal söprés)
soto uke (szoto uke)	kifelé irányuló védés	Ütések:	A teljesség igénye nélkül
uchi uke (ucsi uke)	befelé irányuló védés	oi tsuki (oi cuki)	követő ütés
haito uke (hájtó uke)	védés belső kézzel	kizami tsuki (kizámi cuki)	elől lévő kézzel ütés (szeletelő ütés)
haishu uke (hájshu uke)	védés kézháttal	gyaku tsuki (gjáku cuki)	ellentétes kézzel ütés (lábhoz képest)
mawashi uke (máváshi uke)	(kétkezes) köríves védés	ura tsuki (ura cuki)	fordított ütés
haiwan uke	chuudan védés, joodan kamae (a Heian Nidan első mozdulata; jelentése: karhátvédés)	tateken tsuki (táteken cuki)	függőleges ököl ütés
juji uke (dzsúdzszi)	a 10-es, „(10)” jelre hasonlító kétkezes keresztvédés	choku tsuki (csoku cuki)	egyenes ütés
		age tsuki (áge cuki)	emelkedő ütés
		furi tsuki (furi cuki)	lendítő ütés

Kifejezés	Jelentés	Kifejezés	Jelentés
		hiraken tsuki (hiráken cuki)	„lapos” ököl ütés
		ippon ken tsuki (ipponkencuki)	egy ujjízületes ütés (mutatóujj második ízülete)
		nakadaka ipponken (nakadaka cuki)	középső ujj második ízületes ütés (középen magas)
		morote tsuki (morote cuki)	kétkezes ütés
		nukite tsuki (nukite cuki)	ujjhegyekkel döfő ütés (keresztül szűrő kéz)
		seiken tsuki (sejken cuki)	ütés seikennel, szabályosan tartott ököllel
		mawashi tsuki (mávashi cuki)	köríves ütés
		kage tsuki (káge cuki)	horogütés (oldalra)
		shotei tsuki (shótej cuki)	ütés tenyérgyökkel
Egyéb:			
sensei (szenszej)	tanár, mester	Csapások:	
kohai (kóháj)	alacsonyabb rangú (követő)	uraken uchi (uráken ucsi)	fordított ököllel csapás
dohai (dóháj)	azonos rangú	shuto uchi (shutó ucsi)	külső kézzel csapás
senpai (szenpáj)	idősebb testvér, haladó karatés	hijiate	könyökcsapás (több irányba)
dojo (dodzsó)	harcművészeti edzőterem, az „út” gyakorlásának helye	ura shuto uchi	fordított külső kézzel csapás
Készenléti pozíciók:	A teljesség igénye nélkül	haito uchi	belső kézzel csapás
yama kage no kamae (jámá káge no kámáe)	hegy alakú tartás (a hegy árnyéka)	ura haito uchi	fordított belső kézzel csapás
manji kamae (mándzsi)	„horogkereszt” tartás	tetsui vagy kentsui uchi	ököl aljával csapás
horan kamae (hórán kámáe)	„tojást őrző” tartás (nyitott tenyérben tartott zárt ököl)		
anjami kamae (ánjámi kámáe)	„sötét éjszaka” tartás (guggolva age uke) például a Paiku katában		
jiyu kamae (dzsijú kumite)	kötetlen küzdelemre felkészülő tartás		
Egyéb:		Egyéb:	
kata (kátá)	formagyakorlat	shihan (shihán)	tanárok tanára (5. dantól)

Kifejezés	Jelentés	Kifejezés	Jelentés
kumite	küzdelem (lefordítva páros kéz, de a budóban a küzdelem szót értjük alatta)	kyu (kjú)	tanulófokozat
kihon ippon kumite	alaptechnikákból álló egylépéses gyakorló küzdelem	giri	a becsület által diktált kötelesség
gohon kumite	ötlépéses gyakorló küzdelem		
sanbon kumite (szánbon kumite)	háromlépéses gyakorló küzdelem		
jiyu ippon kumite (dzsijú ippon kumite)	szabad küzdelem (1 támadásos oda-vissza)		
jiyu kumite (dzsijú kumite)	kötetlen küzdelem		
randori (rándori)	kötetlen küzdelem (nincsenek tiltott technikák)		
kihon	alaptechnikák	dan	mesterfokozat; szó szerinti jelentése: fokozat
tsuki (cuki)	ütés	yudansha (júdánshá); mudansha (mudánshá)	fekete öves; szó szerint: danfokozattal rendelkező; a mudansha nem rendelkezik danfokozattal
uke	védés (fogadás)	yasume (jászume)	pihenj
geri	rúgás	karategi (kárátegí)	karategi
uchi (ucsi)	csapás	kamae (kámáe)	felkészülő pozíció/tartás
dachi (dácsi)	állás	hikite	behúzott kéz
budo (budó)	a harcos útja	bushi	harcos (szamuráj)
kizami	elől lévő	gyaku (gjáku)	ellentétes
hai (háj)	igen	ie (ie)	nem (udvariatlan)
tokui	szabadon választott, kedvenc, ami jól megy	otagai ni (otágáj nyi)	egymás felé
hara (hára)	a test középpontja, a lélek lakhelye a keleti kultúrában	karate-do (káráte dó)	az üres kéz útja
karateka (káráteká)	karatés	obi	öv
shiro	fehér	kuro	fekete
aka (áká)	piros	ao	kék
kyoshi (kjóshi)	tanár (mint foglalkozás)	waza (vázá)	technikák összessége

Leírás

Shito-ryu

Írta: Szircsák Szabolcs

A Shito-ryu alapító mestere, Mabuni Kenwa 1889. november 24-én született. Gyenge, beteges gyermek volt, ezért állapota aggodalommal töltötte el családját. Szülei gyakran meséltek neki egyik híres őséről; ez annyira megérintette, hogy elhatározta: ő is hasonlóan erős emberré válik.

Tizenhárom évesen, családi kapcsolatainak köszönhetően, karatét kezdett tanulni a kor egyik leghíresebb mesterénél, Itosu Ankónál (1832-1915), aki a karate Shuri-te ágát tanította.

Húszéves korában, mestere javaslatára, Higashionna Kanryo közvetlen irányítása alatt kezdett gyakorolni; neki gyermekkori barátja, Miyagi Chojun mutatta be. Higashionna mester Naha városában élt, és Naha-te karatét tanított.

23 évesen befejezte a katonai szolgálatot és a rendőrségnél helyezkedett el. Ez nagyszerű lehetőség volt számára, beutazhatta a szigeteket és sok híres mestertől tudott tanulni. Tudatosan kereste a kapcsolatokat és fejlődési lehetőségeket.

29 éves korára az egyik legismertebb és legelismertebb tagja lett az okinawai karaténak.

1918-ban barátjával, Miyagi Chojunnal megalapította az Okinawa Karate Kenkyukait, az egyik első formalizált közösséget, amely a karate fejlesztését tűzte ki célul.

1924-ben pénz híján, saját házában Shuriban nyitotta meg első dojoját.

1928-ban Oszakába költözött, ahol Funakoshi példáját követve az egyetemeken kezdett el karate csoportokat létrehozni.

Korábban Tókióban Funakoshi mestertől is tanult. Iránta érzett tisztelete is szerepet játszott abban, hogy Oszakába költözött, mivel Funakoshi mester ekkor már jelentős erőfeszítéseket tett a karate tókiói elterjesztéséért.

1934-ben Mabuni Kenwa úgy döntött, hogy addig Hanko-ryunak (félkemény stílusnak) nevezett iskoláját két mestere tiszteletére Shito-ryura nevezi át. A Shito név Itosu Anko és Higashionna Kanryo nevének első írásjegyéből alakult ki.

1939-ben a stílust hivatalosan is elismerte a Dai Nippon Butoku Kai. Ez egy ellenőrző szerv volt a II. világháborúig. A Shito Ryu jelképe a Mabuni család címere lett. A kör a harmóniát /wa/ jelképezi, míg a függőleges vonalak az emberek kajiból származik, így jelentése: az emberek harmóniában dolgoznak együtt. Valamint a két vonal emlékeztet minket Mabuni Kenwa két mesterére is.

Mestereihez hasonlóan Mabuni sensei sem választotta szét a fegyveres és a pusztakezes gyakorlást, és a fegyverek használatában is igen képzett volt.

Ő volt az első, aki az okinawai fegyveres technikákat bemutatta és tanította Japán fő szigetein. Itosu mester egyik tanítványa Yakibuu Moden volt, aki a legnagyobb kobudo tudást adta neki. Valamint Aragaki sensei nemcsak kata tudását, de bo-jutsu és sai-jutsu tudását is átadta neki.

A Shito-ryu technikai alapelvei

A Shito-ryu egy igen összetett stílus, hiszen az okinawai karate széles rétegéből táplálkozik.

Tartalmazza a Shuri-te technikáit, a jelentős kínai wushuhatást mutató Naha-te és Tomari-te elemeit, valamint a Go Ken Ki mestertől származó fehérdaru-katákat.

Japánba költözése után ezekre az alapokra építette be a jujutsu és a ninjutsu egyes elemeit. Ha valamely megoldás hatékonyabbnak bizonyult a korábbinál, alkalmazta azt. Tudását koherens rendszerbe foglalta, amelyben a különböző alapelvek nem kioltják, hanem kiegészítik és erősítik egymást.

Az öt alapvető védekezési mód - Uke no gogenri

Az öt alapelv a küzdelemben megjelenő tudati és mentális viszonyt írja le, és azt is tükrözi, milyen fejlődési szintet ért el a gyakorló. A rendszer az öt elem elvére épül.

Röviden:

Föld / Rakka - elmozdulás nélküli, nagy erőt használó védekezés.

Víz / Ryu-sui - kapcsolatba lép az ellenféllel, de nem hagy látható nyomot.

Tűz / Kusshin - a védekezés erejét a test hajlításából és kinyújtásából nyeri.

Levegő / Ten-i - a test helyzete a támadóhoz képest változik meg.

Űr / üresség / Hangeki - a támadás és a védekezés egységet alkot, általában egyetlen mozdulatban.

A technikai alapelvek között meg kell említeni a tenshin happót, vagyis a nyolc irányú elmozdulást, valamint a tempo gosokut, az öt lépésváltozat rendszerét.

Shito-ryu formagyakorlatok

A Shito-ryu stílus őrzi a legtöbb katát, ezért karate enciklopédiának is szoktuk hívni a stílusunkat.

Körülbelül hetven katát tartalmaz. Más stílusok kataival kiegészítve a hivatalos katalista mintegy százhusz formagyakorlatot ismer el.

A Rákosmenti Karate Sportegyesület története

A Rákosmenti Karate Sportegyesületet (RKSE) 2015-ben alapította Sensei Szircsák Szabolcs; a közösség korábban más egyesületi keretben már működött.

Az egyesület 2020-ban kilépett korábbi hazai szövetségéből, majd 2021-ben csatlakozott az SSWU nemzetközi szervezetéhez.

Az RKSE jelenleg nem tagja az SSWU-nak, és önálló szakmai közösségként működik. A dojo szakmai és technikai irányvonalát Sensei Szircsák Szabolcs határozza meg.

Legfőbb szakmai vezető: Sensei Szircsák Szabolcs, 5. dan. Kiemelt nemzetközi szakmai kapcsolat: Masataka Ohshita Sensei (Sōke, Hanshi, 10. dan), állandó RKSE-vezetői jogkör nélkül.

Sensei Szircsák Szabolcs

Tanulmányok

Sportedző | Fitness Akadémia

2004-2005

Kitűnő eredménnyel végezte el a képzést. Azóta főállású edzőként dolgozik az egyesületben, és napi szinten alkalmazza az ott tanultakat.

Sportszervező-menedzser | Fitness Akadémia

2016-2017

A képzésben a marketing és a sportszervezés állt előtérben. Ezt követően kezdett versenyeket rendezni.

Karate szakedző | Testnevelési Egyetem

2018-2021

Tapasztalat

Segédedző | Fortuna Karate SE

1997 - 2005

Óvodás- és iskoláscsoportok edzésein dolgozott segédedzőként. Az évek során több száz gyermek fejlődését segítette; sokan közülük ma is karatéznak.

Elnök | Rákosmenti Karate Sportegyesület

2005-napjainkig

Az általa felépített egyesület vezetője; irányítja annak szakmai és szervezési munkáját, valamint kommunikációját. Három edző munkáját fogja össze, és hetente tíz edzést tart saját vagy bérelt termekben, művelődési házakban és egy óvodában.

2018-ban megrendezte az első Keresztúr Kupát, amelyen nyolcvan versenyző vett részt egy küzdőtéren.

2019-ben megrendezte a második Keresztúr Kupát, amelyen már százötven versenyző vett részt két küzdőtéren.

A koronavírus-járvány a rendezvénysorozat folytatását átmenetileg megszakította.

Képzettségek

Középszintű japán- és angol nyelvtudás OKJ karateedző OKJ sportmenedzser Testnevelési Egyetem - karate szakedző

Több mint 28 év karatetapasztalat Több mint 23 év edzői tapasztalat Kitartás, becsület, szorgalom 1. dan Goju-ryu, 5. dan Shito-ryu 1. kyu okinawai kobudo

Shukokai

A Sūkōkai (Shukokai) a Tani-ha Shitō-ryūhoz, a Shitō-ryū egyik ágához kapcsolódó irányzat.

Chōjirō Tani az 1940-es évek végén dolgozta ki, majd tanítványai tovább finomították.

Előzmények

Chōjirō Tani (Tani Chojiro; Tani Chōjirō) 1921-ben született. Karatetanulmányait a Gojū-ryū alapítója, Miyagi Chōjun vezetésével kezdte, miközben a kiotói Doshisha Egyetem hallgatója volt.

Néhány hónap múlva Miyagi Chōjun visszatért Okinawára, Tani tanítását pedig a Shitō-ryū alapítója, Mabuni Kenwa vette át. Az egyetem elvégzése után Tani Shuri-te-t, majd Shitō-ryū-t tanult Mabunitól.

A Mabuninál töltött tanulóévek után Tani saját ágát Tani-ha Shito-ryu néven szervezte meg. Ez a Shito-ryu egyik ága, nem a teljes stílus kizárólagos vezetése.

Chōjirō Tani 1946-ban kezdte tanítani saját karateirányzatát, a Sūkōkait.

Dojója a japán Kóbéban működött. Tani sensei 1998. január 11-én hunyt el.

A Shukokai számunkra a békés, közös gyakorlás gondolatát fejezi ki. Egyesületünk számára alapvető érték, hogy együtt gyakoroljunk és közösen fejlesszük karaténkat - belső politikai küzdelmek nélkül.

A Shukokai számunkra két jelentést hordoz: egyrészt a karateedzéseink mögött álló hitvallást és filozófiát, másrészt a Shito-ryu egyik, sajátos technikai jegyekkel rendelkező irányzatát.

Egyesületünk célja a Shito-ryu Shukokai Karatedo hiteles gyakorlása és fejlesztése Sensei Szircsák Szabolcs szakmai vezetésével. Masataka Ohshita Sensei az RKSE kiemelt nemzetközi szakmai kapcsolata; kurzusai és vendégvizsgáztatói közreműködése külön felkérés alapján kapcsolódhat az egyesület munkájához.

Harci művészetek összefoglaló

A harci rendszerek sok kultúrában, egymástól részben függetlenül alakultak ki. Egyetlen, minden irányzatra bizonyítható közös eredettörténet nem állapítható meg.

Bodhidharma és a Shaolin-kolostor szerepe fontos kulturális hagyomány, de az a kijelentés, hogy minden ázsiai harcművészet közvetlenül ebből az egy forrásból származik, történetileg nem tekinthető igazoltnak.

A dokumentum történeti részei tájékoztató jellegűek. A vizsga kötelező anyagát a kyu- és dan-követelmények, az etikett, valamint a biztonsági és értékelési alapelvek jelentik.

Karate-do

A karate Okinawán, a történelmi Ryukyu Királyság kulturális közegében alakult ki. A helyi „te” hagyományokra kínai harci rendszerek és a szigetek kereskedelmi kapcsolatai is hatottak.

A 19-20. század fordulóján az okinawai mesterek rendszerezték és nyilvánosabban kezdték oktatni a karatét. A művészet ezt követően terjedt el Japán fő szigetein, ahol az iskolák elnevezése, pedagógiája és fokozatrendszere tovább formálódott.

Ezért pontosabb úgy fogalmazni, hogy a karate okinawai eredetű harcművészet, amelyet később Japánban is rendszereztek és világszerte elterjesztettek.

A részletes történeti állításokat érdemes forráskritikával kezelni; az RKSE a történeti összefoglalót nem vizsgatételek szó szerinti megtanulására, hanem tájékozódásra adja közre.

Okinawai iskolák

Naha-te

A Naha-te, vagyis a nahai kéz Okinawa fővárosáról, Naháról kapta a nevét, alapítójának pedig Higashionna Kanryo-t tartják. Higashionna (vagy Higaonna) sensei 1853. március 10-én született Okinawán. Ifjúkorában halászként dolgozott, s szabadidejében Arakaki mestertől tanult Okinawa-te-t. Apja halála után a kínai Fukken tartományba utazott, s belemerült az itteni harcművészetek tanulmányozásába. Kínai tanárai többek között Doruko, Woo Lu-Chin és Ryu Ryu-Ko mesterek voltak. 1881-ben visszatért szülőföldjére, ahol a nyolc Kínában tanult stílus anyagából kialakította saját koncepcióját, amit Naha-te néven oktatni kezdett. Higashionna sensei neve idővel legendává vált a szigeteken, amit megszólítása: Kensei (szent ököl) is jelez. Sok, később híressé vált karatemester tanult iskolájában. Ilyen volt Chojun Miyagi a goju, és Kenwa Mabuni a shito-ryu karate-do iskola megalapítója. Higashionna Kanryo 1915-ben, 63 éves korában halt meg.

Goju-Ryu

A goju-ryu megalapító mestere Chojun Miyagi 1888. április 25-én, tehetős arisztokrata kereskedőcsalád sarjaként született. 1902-ben, 14 évesen kezdett harci művészetekkel foglalkozni Higashionna Kanryo dojójában. Tehetségén és szorgalmán felül rendkívüli fizikai erő volt jellemző rá. 1915-ben, röviddel mestere halála előtt Kínába utazott, hogy tanára nyomdokain járva ő is tanulmányozza az ottani harci irányzatokat. Higashionna halála után rendszerezte annak tanításait, amit lelki és légzésgyakorlatokkal egészített ki. Tanára Kínából magával hozott katáit (sanchin, saifa, seyunchin, sishochin, sanseru, sepai, seishan, kururunfa, superimpei) kiegészítette a két gekisai és tensho katákkal.

(A goju katák nevei buddhista filozófiai szimbólumok. A sanseru például 36-ot jelent. Ez a 6×6 eredménye, amiből az első hatos az érzékszerveket - mint szem, fül, orr, nyelv, valamint a test és a lélek - jelenti, a második hatos - a szín, hang, íz, illat, érintés és az igazság. A sepai jelentése 18, ami a 6×3 eredménye. A hatos a sanseruból, a három: a jó, a rossz és a béke. A superimpei jelentése 108. A buddhista hit szerint az embernek ennyi ördögi szenvedélye van, ezért december 31-én a kolostorokban ennyiszor kongatják meg a harangokat, elűzendő a gonosz szellemeket. A 108 a 3×36 eredménye. A 36 a sanseru, a 3 jelképezi a múltat, a jelent és a jövőt...) A XX. század elején Okinawán a stílusokat az alapján különböztették meg, hogy a város, illetve az ország mely részén álltak. Jinan Shinzato (Miyagi első tanítványa - a háborúban meghalt -, aki a naha-te-t egy japán harcművészeti találkozón képviselte, és a név hiányosságait felismerte.) kérésére Miyagi hozzálátott, hogy iskolájának önálló nevet keressen. Végül egy klasszikus kínai versben talált egy olyan részt, ami szerinte alkalmas név lehetett irányzatának. A vers részlete így szólt: „Ho goju donto...”, vagyis a világban minden kemény és lágy lélegzés. Chojun Miyagi 1919-ben, Okinawán először, hivatalosan bejegyeztetett egy karatestílust, GO-JU-RYU néven. A goju iskola a go (kemény) és ju (lágy) szavak összevonásából keletkezett. A stílus két alapkatája a sanchin (go) és a tensho (ju) is ezeket a fogalmakat tükrözi. A sanchin kata az irányzat kemény katája. A test izmai maximálisan feszített állapotban végzik a mozdulatokat, amit erőteljes légzés kísér. A stílus kezdő tanulói is először ezzel az érthetőbb, kézzelfoghatóbb kemény gyakorlatokból álló mozdulatokat edzik, s csak jóval később, a go fáradtságos, hosszú időn át tartó gyakorlása után kezdenek hozzá az elvontabb ju megismeréséhez. (Ezt a sorrendet szimbolizálja az is, hogy a névben elől helyezkedik el a go, és csak utána a ju, valamint erre utal, hogy a sanchin katát már a kezdő tanulók is gyakorolják, a tensho-t viszont csak a magas fokozatúak.) A tensho a ju, vagyis lágy kata. A mozdulatok gömbölyű,

csavart elemekből állnak, amelyek a támadások lágy elvezetése után zökkenőmentes ellentámadásokba mennek át. Ez a kata arra a belső nyugalomra és rendíthetetlenségre utal, amivel Miyagi is jellemezte stílusát: „Csendes és stabil, mint a hegy, folyékony és lágy, mint a folyó...”

Chojun Miyagi 1953. október 8-án, 65 éves korában hunyt el.

Shuri-te

A Shuri-te iskola Naha főváros városrészéről kapta a nevét, ahol az egykori Ryu-Kyu szigetek központi kastélya állott, és ahol az első shuri iskola megnyitotta kapuját. Legelső fejlesztőjének Sakugawa-t tartják, aki Shuriban Okinawa-te-t tanult. (Az Okinawa-te ebben az időben titkos iskolaként működött. Shuri, Naha és Tomari mestereinek bújkalniuk kellett a Satsuma szamurájok elől.) Sakugawa 1724-ben Kínába utazott, hogy ott chuan-fa-t tanuljon, de eltűnt, és hozzátartozói azt gondolták, hogy meghalt. Sok évvel később, immár érett mesterként tűnt fel újra Okinawán, ahová magával hozott néhány chuan-fa katót.

A shuri iskola másik két fejlesztője a század vége felé tűnt fel a porondon. Egyikük - Shionja -, ugyanúgy mint Sakugawa, Shuriból utazott el Kínába, ahonnét 1784-ben egy ottani barátjával, Kushanku-val, és újabb nyitottkezes chuan-fa technikákkal tért vissza. (Az Okinawa-te, illetve Tode csak zárt öklű kéztechnikákat (taiso) alkalmazott. A művészet repertoárja egészen a XX. század elejéig folyamatosan bővült, így belekerültek a kínai nyitottkezes (kaishu) technikák, a taiwani ujjhegyhasználat (nukite), és a thaiföldi rúgások (geri) is.)

A következő nagy név Sokon Matsumura (1809-1901) volt, a később legendássá vált Anko Itosu (1832-1915) tanára, akitől a shotokan létrehozója, Gichin Funakoshi, és a shito-ryu megalapítója, Kenwa Mabuni tanult.

Shito-ryu

Lásd részletesebben a fenti Shito-ryu-fejezetet.

A shito stílus megalapítója Kenwa Mabuni (1893-1957) Anko Itosu-tól shuri-te-t, Higashionna Kanryo-tól naha-te-t tanult, majd 1930-ban Okinawáról Houshura utazott, és Osakában letelepedve megalapította saját módszerét, amelynek mesterei után a shito-ryu nevet adta (Higashionna - shi, Itosu - to). A shito-ryu-ban megtalálható valamennyi naha kata változata, továbbá a shuri, a tomari és még néhány kínai kata is.

Shotokan-ryu

A Shotokan alapítója, Funakoshi Gichin 1868-ban született Okinawán. Fiatalon Sokon Matsumurától és Anko Itosutól tanult Shuri-te karatét. 1917-ben Japánba hívták az okinawai karate bemutatására; 1922-ben letelepedett, és karate-do néven rendszerezte tanítását. A Shotokan elnevezést az utókor adta az irányzatnak Funakoshi írói neve és dojójának elnevezése alapján. A név elemei: „sho” - fenyő; „to” - hullám; „kan” - iskola. Funakoshi 1957-ben bekövetkezett haláláig határozottan ellenezte a karateversenyek rendezését. Egyes Shotokan-iskolák ma is követik ezt a felfogást.

Wado-ryu

Hironori Otsuka 1892-ben született Japánban. 13 éves korában shinto yoshin jujutsu-t tanult, majd 30 évesen Funakoshi Gichin tanítványául szegődött. Karatemestere halála után létrehozta saját irányzatát, ami a shotokan-ra és a jujutsu-ra épül. A wado-ryu névnek kétféle jelentését ismerjük: az első a „béke útja”, a második jelentés „Japán út” (wa = béke, Japán, do = út). Hironori Otsuka sensei 1982-ben hunyt el.

Tomari-te

Tomari Naha egyik kerülete; egykori karateiskolája földrajzilag a Shuri-te és a Naha-te közötti területen alakult ki. Korai mesterei között Kishin Teruyát és Karyuu Ukut tartják számon. A Tomari-te hagyományából nőtt ki többek között az Uechi-ryu és a Matsubayashi-ryu. A Tomari-te katói más irányzatokban, így a Shito-ryuban is fennmaradtak.

Tájékoztató melléklet (nem vizsgaanyag): a karate és a Shaolin kungfu összehasonlítása

Ez a 2020-ban készült összehasonlító esszé nyelviileg és formailag szerkesztett háttéranyag. Nem része a kötelező övvizsgaanyagnak; egyes történeti és kulturális állításai további forráskritikát igényelnek.

Írta: Szircsák Szabolcs, BA, karate szakedző (2020)

Bevezetés

Szemináriumi dolgozatom két ismert harcművészeti stílus összevetéséről szól.

A karate Okinawán, a történelmi Ryukyu Királyságban alakult ki, majd Japánban rendszerezték tovább; a Shaolin-hagyomány Kínához kötődik.

A téma azért érdekes számomra, mert nemcsak a technikák, taktikák és gyakorlatok, hanem a két, régóta egymás mellett élő kultúra is összevethető.

A két stílus neve - fogalmi (etimológiai háttér)

A Shaolin kungfu nevének jelentése, az erdő fája. A kung-fu szó jelentése Sifu Rigler értelmezésében: idővel megszerzett tudás, jártasság (valamiben), kemény munka, mindig tanulni, nemes valami. A Shaolin kungfu mítoszai és legendái című dokumentumfilm szerint, a legenda szerint 1500 évvel ezelőtt a Wei és a Chin dinasztia idejében Xiao Wen császár (meghalt 935 február 18-án) egy kolostort építtetett egy Indiából érkező szerzetes számára (Batou).

Mint ahogy a kolostor a ShaoShi hegység lábánál lévő erdőben volt, Shaolin lett a neve. Ugyanis kínaiul a Lin erdőt jelent.

A harcművészeteket egyébiránt Kínában wushu néven ismerik, de erre később részletesen is kitérek.

A Hun Gar Kuen című, a Terebess Ázsia Lexikonban közölt írás szerint a dél-kínai harcművészet stílusai - más néven a Lingnan stílusok - a Fujian tartomány, Putian városában található Dél-Shaolin templomban gyakorolt Shaolin harcművészet formáira vezethetők vissza. A Hung Gar gyakorlatainak alapját például - a mesterről-tanítványra szálló eredetlegenda alapján - a Dél-Shaolin templomba menekült Gee Sin Sim See apát alkotta meg, aki a szerzetes növendékeken kívül, kínai hazafiakat is tanított a harcművészetére. A cél, az uralkodó Qingdinasztia megdöntése volt. A Dél-Shaolin templom lerombolása után sokan menekültek Kanton tartomány városaiba és tanították a Shaolin harcművészetet.

Természetesen már más-más neveket találtak ki a mesterek, hogy egyedivé és saját stílusukká tegyék a harcművészetüket.

A karate-do jelentése: „az üres kéz útja”. A mesterek korábban más elnevezéseket is használtak, például a Tode vagy Tangte kifejezést. Amikor Funakoshi Gichin Japánba költözött, az elnevezést olyan írásjeggyel is használták, amely „kínai kéz” jelentést hordozott.

Japán akkoriban nem szerette azt, ami kínai, ezért átírták az egyik kanjit és így lett az véglegesen „Az üres kéz útja”.

Kialakulásuk okai

A Shaolin kungfu is hasonló „életutat” járt be, mint a karate. Azzal az aprósággal, hogy a Shaolin több mint 1500 éves, ellenben a karatéval, ami, ha lehet hinni a legendáknak, akkor mint a többi távolkeleti harcművészet a Shaolinból alakult ki jóval azután.

Visszakanyarodva a Shaolinhoz, a kolostorok jelentős vagyonnal és földekkel rendelkeztek, így kecségető célpontok voltak az akkori Kínában. Valamint, igen gyakoriak voltak a különböző hadurak csatározásai is, amik érintették a szerzetesrendeket. Egy ilyen esetről készült egy nagyon jó film 2011-ben, Shaolin címmel (Jackie Chan is szerepel benne, mint mellékszereplő).

Az előbb taglalt okok miatt, a szerzeteseknek meg kellett védeniük magukat. (Itt is a fegyveres harc alakult ki hatékonyabb volta miatt, majd ebből fejlődött tovább a pusztakezes önvédelmi rendszer, mint a karaténál.)

Meir Shahrar The Shaolin Monastery című könyvében arra utal, hogy a szerzetesek nemcsak a kolostort védték, hanem az aktuális vezető réteg is igénybe vette harci tudásukat. Itt ez a vonal jelentősen el is tér a karatétól, hiszen ott a paraszti réteg volt a fejlesztő, míg itt a szerzetesrend.

A Japánban kialakult pusztakezes küzdelem kialakulásában több tényező is szerepet játszott. Az okinawa-te (okinavai kéz-később lett karate) ennek köszönhetően sajátos módon fejlődött ki a szigeten. Elterjedését elősegítette a 1349-es királyi rendelet, ami megtiltotta a fegyverviselést a polgári személyeknek. 1609-ben a japán megszállást követően pedig minden okinawai számára megtiltották a fegyverviselést. A japánokkal szembeni ellenálláshoz így köznapi munkaeszközöket kezdtek használni, és így alakult ki a sajátos okinawai fegyverhasználat, ami a pusztakezes küzdelem művészetének a része lett, s a Kínából induló kereskedelmi útvonalak révén a helyi őslakók által, a kínai harci művészeteket beépítve a helyi harcművészeti technikákba, önálló fejlődésnek indult.

Tehát a saját, majd az idegen elnyomó rendszer ellen kerestek az emberek maguknak védekezési felületet.

Fegyverzet

A Shaolin fegyverek.

A Shaolin kungfu mítoszai és legendái című dokumentumfilm szerint a fegyverek királyának a kardot tekintik a Shaolin kungfuban. A Daot vagy handzsárt a kard után fedezték fel. Közelharcra fejlesztették ki és igen veszélyes fegyver.

A Guandao egy hosszú bot végén handzsárral, hatásos kezeléséhez igen nagy erő kell.

Régebbi olvasmányaimban az szerepelt, hogy a lándzsa volt az egyik legfélelmetesebb fegyverük. A történet szerint 100 szerzetes 1000 ellenfél ellen is jó esélyekkel tudott harcolni, ha lándzsa volt a kezükben. Ennél a fegyvernél nagyon fontos volt a gyorsaság.

A szerzetesek nagyszerűen forgatták a harci legyezőt is. Legfontosabb alapfegyverük viszont a bot volt a Kung-fu Akadémia Shaolin hosszú bot című írása szerint.

Három botfajtát különböztethetünk meg szerintük:

egyszerű egyenes bot

tűz-víz bot, fém sapkával a két végén

botlándzsa, ami egy elvékonyodó végű, szúrásra is alkalmas botfajta

A jó bothoz speciális fát használtak. Kína nyugati és északi részén általában kemény fából készítették, nyírfából vagy tölgyfából, a déli régióban pedig bambuszt vagy rotangot használtak. Főleg a keményebb fából készült botokat speciális kezelésnek vetették alá, hogy növeljék az erejét és a rugalmasságát. Egy ilyen jól kezelt és megfelelően kialakított bot megbízható védelmet jelentett az acélfegyverek ellen is. Esetenként üreges és tömör változatban sárgarézből vagy vasból is készült bot, ezekkel edzették a botforgatáshoz szükséges erőt.

A gyakorlás erősíti a karokat és a csuklókat, ezért a pusztakezes képzés kiváló kiegészítőjeként alkalmazható. Segíti a helyes testtechnikák kifejlődését, rávezet az egész test használatának fontosságára. A bot hosszánál fogva, nagyobb precizitást és koncentrációt igényel. Az éles, hegyes részek hiánya miatt számtalan variációs lehetőséget rejt magában, éppen ezért az egyik legtöbb gyakorlást igénylő fegyver. Pontos mozgatása fizikailag fárasztó, ezért a gyakorló hozzászokik ahhoz, hogy minden technikát „teljes szívvel” hajtson végre. Ez a gyakorlási mód később visszahat az egyéniségre, határozottabbá, elszántabbá teszi használóját.

A Shaolin repertoár mindkét bot használatát tanítja (a kétvégűt és az egyvégűt is), így a gyakorló választani tud érdeklődéséhez, fizikai erejéhez leginkább illő fegyvert és stratégiát.

A Terebess Ázsia Lexikon szerint a kungfuban 18 alapfegyver létezik egyébként.

A karate (kobudo) fegyverei

Némely karate irányzat még őriz fegyveres kátákat (formagyakorlatokat), de a többség már csak a pusztakezes vonalat gyakorolja. A versenykarate ráadásul tovább butított a fegyvertelen szinten is.

Szerencsére a karatétól külön, de létezik a Kobudo is (régí út), ami őrzi a fegyveres részét is a karaténak. Jómagam is művelem ezt, mert szerintem így teljes ez a harcművészet. Megjegyzem, megértem a nem főállású karatemestereket, tanítványokat is, mert ez a két művészet ismét egybe kovácsolva, iszonyat időigényes és ebben a rohanó világban nehéz ennyi időt szentelni valaminek.

Okinawai mesterünk Kenyu Chinen a Matayoshi féle kobudot gyakorolja és mellé a Shorin ryut, ami egy karate stílus.

Ő is egységként kezeli, de hajlandó a kobudot egyéb karate stílusú mestereknek is tanítani.

Ami szerintem nagyon pozitív emberi tulajdonság.

Amiért kitértem erre, az az, hogy szerintem, ami kobudo az karate is. Ne tévesszen meg senkit, hogy a karate-do jelentése az üres kéz útja. Az üresség nem fegyvertelenséget jelent, ez inkább a gyakorlójának lelki hozzáállására értendő véleményem szerint. Ez egy másik dolgozatban férne csak bele...

Ezeket a „fegyvereket” a hétköznapiak során használt tárgyakból választották ki.

Földművesek, halászok voltak, akik megtanultak a szerszámaikkal védekezni a japán hódító samurájuk, illetve banditák ellen.

Négy alap „kezdő fegyver” létezik.

Bo - hosszú bot, kb 180 cm. A történet szerint teher hordásra, vízfordásra használták.

A legkönnyebben tanulható, hiszen a két kéz össze van kötve a bot által. Mint a Shaolin változat egy az egyben.

Sai - 3 ágú villa. Az evezőlapátot tartotta a helyén. Szúrni, ütni, csapni, védekezni is lehet vele.

Teljesen karate technikákat alkalmaz, azaz a mozdulatokat ugyanúgy hajtjuk végre, mint a karatében, csak fegyverrel a kézben.

Tonfa (okinawai nyelven Tonkuwa). A rendőrségnél is rendszeresített tonfára hasonlít. A kis kézimálom hajtókarja volt eredetileg. Hasonlóan, mint a sai, ez is karate technikákat használ. Ütések, szúrások, csapások, blokkok.

Nunchaku: cséphadaró. Magok, növényi száruk összezúzására használták. Két rövid bot rövid kötéllal összekötve. Csapó, ütő, védő fegyver.

Hatékonyasága rugalmasságában rejlik. Ez már egy nehezen kezelhető eszköz.

Ezen felül még 8 fegyvert használ a „karate”. A teljesség igényével: evezőlapát, horolókapa, szigony, boxer, háromszárú nunchaku, kama „sarló”, bozótívágó + teknős pajzs, lánc súllyal a végén.

A karate és a Shaolin kung-fu pusztakezes harcrendszerének összevetése.

Ebben a részben láthatóvá válik, hogy milyen erősen kötődik a karate a kungfuhoz.

A kung-fu-nak számtalan stílusa létezik, és talán csak a legnagyobb mesterek tudnának megközelítő számokat mondani. Szalai András dolgozata szerint két fő csoportba oszthatóak, ezek a Wu Dang és a Shaolin. Ugyan ezek tovább bonthatóak, de szempontunkból lényeges az, hogy a Shaolin két fő iránya az déli, amely inkább ütéseket használ, és az északi, amely inkább rúgásokban gazdag. A kung-fu stílusok másik csoportosítása a külső és belső. A külső stílusok először nagyobb hangsúlyt fektetnek a fizikai felkészítésre és a technikákra, majd az idő előrehaladtával ismertetik meg a tanulót a stílus spirituális részével, míg a belső stílusok épp a belső értékek fejlesztésével kezdik.

A kungfut gyakorló személy testfelépítése és képességei alapján állatstílust is szokott kapni, amely többek között lehet tigris, kígyó, fecske, sárkány, daru, béka, sas, majom, sáska stb. Kb. 500-féle állatstílus létezik, így tehát mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbbet.

A Shaolin kungfu fő eleme a chi energia használata.

A Shaolin északi és déli irányzata

A két irányzat kialakulásának oka főként Kína óriási méretében keresendő. Az észak-kínai területeken rengeteg magas, sziklás hegy található, míg Dél-Kínára a meleg, lapos, mocsaras vidékek jellemzők. Ezek a környezeti tényezők nagyban befolyásolták a kung-fu más-más irányú fejlődését.

Az északi Shaolin-irányzatra a magas állások jellemzőek, amit a sziklás hegyvidékkel is szoktak magyarázni. Küzdelem esetén ugyanis az ellenfelek ide-oda szökkentek, mivel a szikladarabok és a jég miatt nem tudtak sokáig stabilan egyhelyben megállni.

Az északi Shaolinban a széles mozdulatok is jellemzőek, valamint a sok ugrás és rúgás. A mozgás elegáns, de mégis villámgyors, és gyakoriak a kitérések.

A déli vidéken rengeteg lápos rét és mocsár található, ehhez alkalmazkodva a déli Shaolinok a mély, erőteljes, földhöz tapadó állásokat részesítik előnyben. A meleg időjárási viszonyok miatt gyors, erős, de energiatakarékos mozdulatokat alkalmaznak. Jellemzőek a gyors, szűk támadások és az erőteljes, drasztikus mozdulatok, a tépő, fogó technikák és a gyors földre húzások.

A karate is megkülönböztet kemény és lágy stílusokat. Külső, belső. Van amelyikben keveredik a kettő, hasonlóan némely kungfu irányzathoz.

A fő karate stílusokat vizsgálva, hasonló eredményeket kapunk.

Goju-ryu (jelentése: kemény-lágy stílus). Rövid küzdőtávolság, valamint sok fogás és szorítás jellemzi.

Kezdőnek a keménységet tanítja éveken át, majd ennek megértése után tér át a lágy energiák használatára.

Shito-ryu (Jelentése: az alapító két tanárának nevéből kialakított szó, de amíg ez nem volt, addig félkemény stílusnak hívták).

A legtöbb katát tartalmazó stílus, így technikailag is a legkomplexebb. A karate enciklopédiájának is szokták hívni emiatt.

Wado-ryu (jelentése: Japán útja vagy a béke útja). Ez a stílus Japánban, nem pedig Okinawán alakult ki. Számos elemet vett át a kardvívásból és a jujutsuból.

Shotokan (Jelentése: erdei fenyő, vagy Shoto helye. Gichin Funakoshi írói álneve volt Shoto. Az első edzőtermének is aztán ez lett a neve, innen ered a stílus elnevezése is).

A legrendszeresebb stílus, hisz Funakoshi tanárember volt. Sokat köszönhet neki a modern karate.

Világnézet, vallás

Hazánkban e szemlélet mélysége és minősége klubonként és oktatónként eltérő: van, ahol nagy hangsúlyt kap, máshol kevésbé foglalkoznak vele.

A kínai kungfu/ wushu iskolák háttere a taoizmus (Tai Chi/Tai Ji, Hsing I/Xing Yi, Pa Kua/Ba Gua), a buddhizmus (ShaolinChuan// Siu Lam Kuen, ChoiLiFat), vagy ezek és konfucianizmus (Wing Chun/Ving Tsun).

A japán rendszerek spirituális háttere a zenbuddhizmus (Karate, Kempo, Kenjutsu, Kendo, Iaido, Kyudo).

A Terebess Ázsia Lexikon szerint a buddhizmus filozófiai, gyakorlatalapú világnézet és vallás, amely bizonyos országokban vallási irányzatok kialakulását eredményezte. Az i. e. 6. században jött létre Indiában, s elsősorban azoknak a körében terjedt, akik a hinduizmus által szentesített kasztrendszer ellen tiltakoztak. A buddhizmus nagymértékben Gautama Sziddhártha, közismertebb nevén Buddha (páli/szanskrit nyelven „a megvilágosodott”), tanításain alapszik, aki az indiai szubkontinens északi részén élt és tanított. Buddha valamikor az i. e. 6. és 4. század között élt. Megvilágosodott tanítónak ismerték, aki igyekezett megosztani másokkal saját tapasztalatait, azzal a céllal, hogy megszabaduljanak a szenvedéstől, elérjék a nirvána állapotát, és kiléphessenek az újjászületés és szenvedés örökös körforgásából. A buddhizmusra hagyományosan úgy tekintenek, mint a megszabadulás útjára, melyet a valóság legvégső természetének megismerésén keresztül lehet elérni.

Kína hosszú, évezredek történelme folyamán gyakorta nyögte a háborúk súlyát. A kínai nép 10 000 évvel ezelőtt a Sárga Folyó vidékéről vándorolt szerte Ázsiában, lefelé a Jangce és a Sárga Folyó mentén. Már a vándorlásaik során rá kellett jönniük, hogy a fennmaradásukért keményen meg kell küzdeniük. Ezek után a kínai nép történelme gyakorta súlyos, évtizedeken, akár évszázadokon át húzódozó háborúságok sorozatává vált. Egyszer külső ellenség, máskor saját belső villongásai fenyegették lakosai biztonságát, testi épségét. Ennek okán a harci művészetek igen magas szintre fejlődtek. Számptalan fegyverforma és stílus csiszolódt az évszázadok háborúságai során kristálytisztára. Halálos verseny volt ez, amelynek során csak a leghatékonyabb és leginkább alkalmazható stílusok győzedelmeskedhettek. A győztesek díja a fennmaradás volt.

A küzdelmet a háborúságok hosszú sora nemcsak fizikai, de szellemi párbajjá emelte. A haditaktika és a gondolkodó küzdelem legnevesebb képviselője Sun-Tzu volt, akinek a „Sun Tzu Ping Fa”, vagyis a „Háború Művészete” című, örök életű művét máig is ismerik és tanítják a különböző nemzetségek hadiakadémiáin.

Természetesen nemcsak a háborúság jellemezte ezt a népet. Számptalan nagy gondolkodó és filozófus született az évszázadok során, például az ősi kínai sámánisztikus vallásból kiemelkedő taoizmus nagy gondolkodói, mint a Tavasz és ősz Korának nagy taoista filozófusa, Lao-Zi, vagy a Hadakozó Fejedelemségek Korában virágzó taoista gondolatok megalapítói, Zhuang-Zi vagy Lie-Zi.

Ebbe az elegybe keveredett bele az Indiából Bodhidharma szerzetes által behozott Chan Buddhizmus is. A Terebess Ázsia Lexikon szerint Bodhidharma, vagy ahogy a kínaiak nevezték, Ta Mo, a Liang Dinasztia idején hajózott a tengeren át Indiából Kínába, majd a birodalmon átvágva Észak-Kínába tartott, hogy a császár figyelmébe ajánlja a buddhizmus ezen ágát. Liang Wu Ti, Kína akkori császára azonban nem hajlott az együttműködésre oly módon, ahogyan arra Bodhidharma számított, így tovább vándorolt, és végül a Shaolin kolostorban telepedett le.

A Shaolin kolostort i. sz. 495-ben, kb. harminc esztendővel azelőtt alapították, hogy Bodhidharma letelepedett volna ott. Számptalan legenda kering róla világszerte, és természetesen Bodhidharmáról is, aki ezen legendák szerint mikor látta, hogy a kolostor szerzetesei nem bírják elviselni a rendkívüli fizikai megpróbáltatásokat igénylő Chan szertartásokat és gyakorlatokat, állóképességük fejlesztésére gyakorlatokat eszelt ki számukra. A legelterjedtebb legendák szerint ezen gyakorlatokból alakult ki a Wu-Shu, a harcművészet.

Ezen legendák valóságtartalmára azonban semmi bizonyíték nem áll rendelkezésünkre. Kína több ezer év háborúit vívta meg, mire Bodhidharma letelepedett ott, kétséges hát, hogy éppen egy távoli földről hozott pusztakezes harcművészeti tudásra lett volna szükségük a lakóinak. Arra sem található bizonyíték, hogy Bodhidharma maga üzőtt-e egyáltalán ilyen pusztakezes harcművészetet, amelyet továbbadhatott volna.

Amit azonban biztosan tudunk, hogy ezen időkben a kolostorok szerzetesei között számptalan harcedzett katona is akadt. A folytonos belháborúk és az egymást gyakorta igen kevés időközzel váltó fejedelmek valósággal termelték a kegyvesztetté vált, vagy egyszerűen csak a háborúságba belefáradt veteránokat, akik a buddhista és taoista kolostorok békéjében kerestek menedéket. Ezen katonák közül sokan akadhettek, akik a fegyveres harci művészetük gyakorlását nem óhajtották elfeledni, és visszavonultságukban is folyamatosan gyakorolták.

Ámbár ugyan miért tettek volna ilyet?

Kína azokban az időkben nem számított biztonságos helynek. A szerzeteseknek is el kellett hagyni a kolostorok biztonságot jelentő falait olykor-olykor, és magát a kolostort is meg kellett védeniük az időközönként fel-felbukkanó haramiák ellenében. Harci tudás nélkül a szerzetesek könnyű prédájává válhattak volna bármelyik környékükön átvonuló rablóbandának, és elsüllyedtek volna a feledés kódében.

Ám ez nem így történt; és amit biztosan tudunk, hogy a kolostorok falai között lassan, évszázadok által gyémánttá csiszolva, kifejlődtek a ma ismert harcművészetek - köztük a Wing Tsun - ősei, amiket gyűjtőnévükön wu-shu néven nevezünk.

Szabó Péter gondolatai alapján természetesen bárki kikövetkeztetheti, hogy a wu-shu, a harcművészeteket nemcsak a Shaolin kolostorban gyakorolták. Kétségbevonhatatlan tény azonban, hogy mind közül a Shaolin vált legnevesebbé.

Miért wu-shu és miért nem kung fu néven illetik a kínaiak a harcművészeteket?

A kung fu, mint kifejezés a kínai terminológia szerint „kemény munkát”, valamint a nehéz, fáradságos munka során elsajátított tudást jelöli, ahogy írtam dolgozatom elején. Ez nem csupán harci tudásra vonatkozhat. A péknek és a szatócsnak a kínai felfogás szerint ugyanúgy van kung fuja, mint a harcművésznek. A harcművészetekre, legyen bármilyen eredetű is, a kínaiak máig is egységesen a wu shu kifejezést használják.

A nyugati világ előtt a harcművészeteket Bruce Lee kezdte el kung fu, vagy gongfu néven emlegetni; nyugaton azóta is ezt a kifejezést alkalmazzák a kínai harcművészetekre.

A wu shu, vagyis a kínai kung fu idővel egész Kínában elterjedt. A kínai nép, tekintve országuk nagy kiterjedését, anatómiailag is igen sokszínű. Északon, a zordabb vidékeken keményebb felfogású, erőteljesebb testalkatú emberek fejlődtek ki, míg délen alacsonyabb, törékenyebb testalkatúak. Ennél persze jóval bonyolultabb és színesebb a kép, de ez a fő jellegzetesség észrevehető.

Az északi népek stílusa a megalkuvást nem ismerő, könyörtelen, áttörő erőt közvetíti. Főként alacsony rúgásokkal operálnak, de ezek a rúgások pusztító erejűek, inkább döfő jellegűek, mint ostorszerűen csapódók. Csípő fölé ritkán rúgnak, ebben a magasságban inkább a karok erejét használják, amelyet szintén tökélyre fejlesztenek. Ütések erőteljesek, pusztítóak, a céljuk, hogy minél kevesebb támadással vessenek véget a küzdelemnek.

A déli emberek más felfogást képviselnek. Alacsonyabbak, törékenyebb testalkatúak lévén az északi technikák a veszélyeket jelentenék. Nekik meg kellett tanulni az erősebb ellen küzdeni úgy, hogy végül mégis ők győzedelmeskedjenek. A déli stílusok rúgásai lendületesek, kevésbé döfő, mint inkább csapódó, köríves jellegűek, akár fejmagasságba is biztonsággal rúgnak. Az ütések bár nem olyan erőteljesek, mint északi testvéreiké, de sokkal gyorsabbak és számosabbak. A déli stílusok képviselőinek ütései olyanok, mint a záporosó: szüntelenül ostromolják az ellenfelet, megtalálva a gyenge pontokat a testükön, és számos ütéssel biztonságosan lerombolják az ellenállást. A védekezések kitérő jellegűek; mivel egy erőteljesebb ütés a veszélyeket is okozhatja, karjuk erejében pedig kevésbé bízhatnak, mint északi, erőteljesebb társaik, így ők kitérnek a támadások elől. Mozgásuk légies, ők maguk olyanok, akár a szellemek, ellenfelük ütései csak a levegőt érik, míg ők a legváratlanabb szögből csapnak le a gyenge, sebezhető pontokra.

A chan buddhizmus

Érintőlegesen szerepelt szemináriumi dolgozatomban a Chan buddhizmus. Mit lehet róla tudni?

A Terebess Ázsia Lexikon szerint a chan buddhizmus az indiai buddhizmusban gyökerező meditáció egy formája, mely először Kínában alakult ki, majd innen terjedt el Ázsiában. Egy később keletkezett híres négy soros összefoglalja a lényegét: "Tanításon kívül, túl a hagyományon. Nem betűkön, szavakon alapul. Közvetlenül mutat rá a tudatra. Saját természetébe látva jut el a Buddha-létig." A hínájána és a mahájána buddhizmustól egyaránt különbözik abban, hogy nem fogad el semmiféle írásos autoritást. Ez azonban nem jelentette, hogy bizonyos szútrák (elsősorban mahájána szútrák, pl. Pradnyápáramitá, Avatamszaka, Lankávatára, Vimalakírti) ne lettek volna nagyon is népszerűek a gyakorlók között.

Bódhidharma, az alapító. A Kínában Damoként, Japánban Darumaként ismert Bódhidharma (kb. 480-557) a chan-buddhizmus első, az indiai buddhizmus 28. pátriárkája. Már a 28-as szám szimbolikussága figyelmeztethet, hogy itt egy mitikus személyiséggel van dolgunk, melyet csak megerősíteni látszanak az alakjához kötődő legendák. Az állítólag Dél-Indiában, a ksátrija (harcos) kaszthoz tartozó családban született, és így a korabeli indiai küzdőtechnikákat (pl. vadzsramusti) elsajátító Bódhidharma 527-ben azért indult el Kínába, hogy ott a mahájána doktrínát terjessze. Nanjingban, a Liang-dinasztia Wu császárával (502-549) folytatott, későbbiekben minden koan ősenek tekintett párbeszéde után a Song-hegyen található Shaolin templom felé veszi útját, ahová azonban az akkori főapát, Fang Zhang nem hajlandó beengedni. Ekkor következik a közismert kilenc éves falnézés (biguan), mely mögött egy

speciális meditációs gyakorlatot sejtethünk, hiszen Daoxuan 654-ben írt "Kiváló szerzetesek életrajzának folytatása" c. művében megemlíti, hogy a szintén kiemelkedő mester hírében álló Sengzhou meditációs gyakorlatai a Bódhidharma által tanított módszereknél éppen egyszerűségükben fogva voltak sokkal népszerűbbek a szerzetesek körében. A kilenc éves falnézés következtében a Shaolin kolostortól nem messze található barlang falában állítólag egy lyuk keletkezett, aminek híre eljutott az apáthoz, aki ezután már kész volt az idegen szerzetest beengedni a kolostorba. Ezek után Bódhidharma saját meditációs technikáit tanította a kolostor lakóinak, mely azonban túlzott igénybevételt jelentett az addig könnyebb gyakorlatokhoz szokott szerzeteseknek, így Damo az ő számukra dolgozta volna ki azt a fizikai erőnlétet fokozó gyakorlatsort, mely a későbbiekben a Shaolin gongfu alapjává vált. Fontos hangsúlyozni, hogy Bódhidharma még a legendás források szerint sem küzdéstechnikát tanított, hanem az általa terjesztett rendkívüli igénybevétellel járó meditációs technikák fizikai alapját megteremtő gyakorlatsort. Anélkül, hogy részletesen elemeznénk Bódhidharma életrajzának ezen, illetve egyéb momentumait (melyre egyébként mindössze három forrás áll rendelkezésünkre), érdemes kiemelni, hogy, mint ezt a chan-buddhizmus egyik legnagyobb szakértője, B. Faure is kiemeli, a hagiografikus elemek mögött nem áll egy rekonstruálható történeti személyiség, Bódhidharma életrajzában számos korabeli mester élete keveredik. Bódhidharmának számos művet tulajdonítanak, ezeknek azonban, mint ezt már Sekiguchi Shindai kimutatta, nagy része apokrif, mindössze a tanítvány Danlin által lejegyzett "Értekezés a két belépésről és a négy gyakorlatról" című munka tűnik autentikusnak. A másik, Bódhidharma nevéhez kapcsolódó munka a Yijin jing ("Az izmok változásának könyve"), mely jelenleg Kínában több mint 2000 változatban létezik, de nagy valószínűséggel nem a pátriárka műve.

Érdekesség, hogy a legenda szerint Bódhidharma első tanítványa, Huike, a fal-meditációt gyakorló mester előtt karjának levágásával bizonyította eltökéltségét.

A zen (avagy zen buddhizmus) a mahájána buddhizmust követő iskolák összefoglaló japán elnevezése. Ezt a vallást tekintik a szamurájuk vallásának, ezáltal a karate vallásának is.

Eredetileg Indiában gyakorolták dhjána (dhyāna, dhyana) néven, ami Kínában csan (zen) néven vált ismertté, majd innen terjedt tovább Koreába, Japánba, és Vietnámba. A zenben különleges hangsúlyt kap a zazen néven ismert ülőmeditáció. Habár sok követője testi-szellemi gyakorlásnak tartja, a zent sokan vallásnak, illetve filozófiai rendszernek tekintik.

Következtetésem szerint a stílusok és rendszerek iránymutatások: az alapító mesterek harcművészetről alkotott felfogását tükrözik. Ez a világ olyan sokszínű, hogy egyetlen élet is kevés teljes spektrumának áttekintésére.

E rendszerek keretet adnak az elinduláshoz. Valaki egy adott rendszer mesterévé válhat, de a szélesebb tapasztalathoz más megközelítéseket is érdemes megismernie. A harcművész holtig tanul.

Másik következtetésem, hogy a vallás és a hitrendszer hagyományosan szerves része volt a keleti harcművészeteknek. A harcművész elsődleges célja nem lehet a pusztítás; az erkölcsi és világnézeti keret segíthet a tudás felelős alkalmazásában.

Felhasznált irodalom

Hun Gar Kuen - Dél-kínai harcművészeti stílusok. Terebess Ázsia Lexikon.

<https://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/hung.html>

Meir Shabar: The Shaolin Monastery. University of Hawai'i Press, 2008.

Szalai András: Harci utak, küzdősportok, önvédelem (2015).

Szabó Péter: A Wing Tsun kungfu múltjáról és jelenéről.

<https://ujaszasz.hu/varosunk/sport/egyenisportok/1660-a-wing-tsun-kung-fu-multjarol-es-jelenerol>

<https://www.youtube.com/watch?v=n2qjAJq9qblA> - Shaolin kungfu mítoszai és legendái

<https://www.youtube.com/watch?v=-Q7ARPvuXTM> - Shaolin (2011)

<https://terebess.hu/keletkultinfo/lexikon/chan.html> - Chan buddhizmus

<https://kungfuakademia.hu/shaolin-hosszu-bot/> - Shaolin hosszú bot

Shaolin kungfu - Wikiwand

A kung-fu igazi jelentése - Sifu Rigler Tréningek

Források és felülvizsgálat

A szervezeti, övfokozati, vizsgáztatási, magatartási és elméleti követelmények az RKSE szakmai vezetőjének 2026. július 28. és augusztus 9. közötti közlései alapján kerültek frissítésre.

Masataka Ohshita Sensei hivatalos bemutatkozása és fokozata: <https://www.ositaha.com/ohshita.php> (ellenőrizve: 2026. július 28.)

A karate okinawai eredetére vonatkozó háttérforrás: Okinawa Karate Kaikan, <https://karatekaikan.jp/en/pages/about> (ellenőrizve: 2026. július 28.)

Elméleti háttér: Itosu Ankō tíz tanítása (Tōde Jūkūn, 1908) és Funakoshi Gichin húsz karatealapelve - a konfliktus kerülése, a tisztelet, az önismeret, a folyamatos gyakorlás, az alkalmazkodás, valamint a kata és az alkalmazás kapcsolata.

Shitō-ryū szakmai háttér: Uke no Gogenri, Go Shu Go Gaku és Kunshi no Ken. International Shitoryu Karate Union: <https://shitoryu-karate.com/shito-ryu/>; Shito-ryu Karate-do, https://www.shitoryu.nl/Shito-ryu%20Karate-do%20V1_4.pdf (ellenőrizve: 2026. augusztus 9.).

Dokumentumverzió: RKSE övvizsgaanyag 2026.1. Következő teljes szakmai felülvizsgálat javasolt legkésőbb 2027. július 31-ig, illetve szervezeti vagy vizsgaszabály-változáskor azonnal. Hatályos Szabolcs sensei visszavonásáig.