



## ÖVVIZSGA ANYAG

Rákosmenti karate Se.  
Shukokai karate szövetség

Írta: Sensei Szircsák Szabolcs

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b>	<b>4</b>
A karate-do tanulása	4
<b>1. DOJO KUN (Az edzőterem esküje)</b>	<b>5</b>
<b>2. Dojo etiket</b>	<b>6</b>
<b>3. Jelmagyarázat</b>	<b>9</b>
<b>10. kyu / Fehér öv</b>	<b>10</b>
<b>9. kyu</b>	<b>11</b>
Fehér öv-citrom csík 1-4, Fehér-citrom öv	11
<b>8. kyu</b>	<b>13</b>
Citrom öv,Citrom öv-narancs csík, Citrom-narancs öv	13
<b>7. kyu</b>	<b>16</b>
Narancs öv, Narancs öv-zöld csík, Narancs-zöld öv	16
<b>6. kyu</b>	<b>19</b>
Zöld öv, Zöld öv 1-4 kék csík, Zöld-kék öv	19
<b>5. kyu</b>	<b>23</b>
Kék öv, kék öv 1-4 lila csík	23
<b>4. kyu</b>	<b>28</b>
Barna öv (14 év felett), Lila öv (14 év alatt) Lila öv 1-4 barna csík	28
<b>3. kyu</b>	<b>33</b>
Barna öv 1 piros csík	33
<b>2. kyu</b>	<b>36</b>
Barna öv 2 piros csík	36
<b>1. kyu</b>	<b>39</b>
Barna öv 3piros csík	39
DAN Övvizsga feltételek: Lásd az SSWU Danvizsga szabályzatában.	41
<b>4. Övvizsga etikett</b>	<b>43</b>
<b>5. SSWU Dan övvizsgaszabályzat /2021/</b>	<b>46</b>
SSWU Tartalomjegyzék:	46
<b>Általános információk</b>	<b>47</b>
<b>Új tagországok/tagszervezetek</b>	<b>48</b>

<b>A danvizsgára való jelentkezés menete</b>	<b>49</b>
<b>A danvizsga díja</b>	<b>50</b>
<b>Szenior (15 év felett) Dan övvizsga tananyag és elvárások</b>	<b>52</b>
<b>Magyarázatok</b>	<b>55</b>
Kata	55
Bunkai	55
Kumite	55
Esszé	55
Megjegyzés:	56
<b>Szenior katák listája</b>	<b>57</b>
<b>Az SSWU dan vizsgabizottság</b>	<b>58</b>
<b>Szótár:</b>	<b>60</b>
<b>6. Leírás</b>	<b>68</b>
6.1. Shito-ryu	68
6.2. A Shito-ryu technikai alapelvei	69
<b>7. A rákosmenti karate se. történelme</b>	<b>71</b>
<b>8. sensei Szircsák Szabolcs</b>	<b>72</b>
<b>9. Shukokai</b>	<b>73</b>
<b>10. Harci művészetek összefoglaló</b>	<b>75</b>
<b>11. Karate-do</b>	<b>76</b>
<b>12. Okinawai iskolák</b>	<b>77</b>
12.1. Naha-te	77
12.2. Goju-Ryu	77
12.3. Shuri-te	78
12.4. Shito-ryu	79
12.5. Shotokan-ryu	79
12.6. Wado-ryu	80
12.7. Tomari-te	80
<b>13. A Karate és a Shaolin kungfu összehasonlítása</b>	<b>82</b>

# BEVEZETÉS

## A karate-do tanulása

A karate tanulásának alapcélja: képességeket és tudást szerezni erőnk maximális kihasználásához, ellenőrzéséhez és tovább gyarapításához. A karate harcművészet, ahol nem az ellenfél legyőzése a cél, hanem a tudatos edzések során átélt sikerek, illetve csalódások által elért „csiszolt” személyiség. A karate felhasználható önvédelemre is, mert a rendszeres edzések fegyverré kovácsolják testünket. A karate edzés megtanítja a technikák helyes kivitelezését, a mozdulatok erejét, sebességét. A karate gyakorlás által, a szellemet is felemeli az önkritika és a megértés szintjére. A gyakorlati tapasztalatok révén jutunk el oda, ahol egy testileg és lelkileg edzett ember néz vissza ránk a tükörből, egy olyan ember, aki megfelelően kezeli sikereit és bukásait is.

Ebből a pár gondolatból látszik, hogy a karate nem csak küzdősport, hanem egy lelki, szellemi út is.

Egy út, amin haladva megtapasztalhatjuk a teljes lelki békét és a halogatás nélküli cselekvőképesség erejét.

Kívánom, hogy mindenki, aki erre az útra lép, elérje céljait és az út végén visszatekintve, (bármilyen rögzös út is van mögötte) büszke legyen magára.



sensei Szircsák Szabolcs

## **1. 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 és a rangban felettünk levőket, valamint edzőtársainkat.
5. Követjük az emberiség tanítását, soha nem feledjük az alázatosság igaz erényét.
6. Tiszteljük a bölcsességet és az erőt, nem keresünk más vágyakat.
7. Egész életünkben a karate fegyelmével járjuk az utunkat.
8. Tartózkodunk az erőszaktól.

## 2. DOJO ETIKET

Az egymás közötti kapcsolatokat a DOJO-ban (harcművészeti edzőterem) a hagyományos japán karate tradíciók szabályozzák. Ezek a viselkedési normák hosszú idő alatt alakultak ki. A modern nyugati társadalmakban ezek a normák nem szokásosak, tehát külön meg kell tanulni őket.

Az alább leírtak nemzetközi szabályok, amelyek mindenhol érvényesek (kiegészítve a helyi szokásainkkal):

A gyakorlóruhád (karate gí) mindig legyen rendes és tiszta. Ha elszakad meg kell varrni vagy foltozni. Egy javított, foltozott karate gí-t hordani nem szégyen, de egy szakadtat vagy piszkosat viselni igen.

A nők, lányok egyszínű fehér pólót hordhatnak a karate gí alatt, a férfiak semmit.

Valamint nem lehet viselni semmilyen ékszert, karórát edzés alatt. Hosszú haj esetén a haját egy gumival össze kell fogni.

Edzés előtt nem lehet alkoholt fogyasztani, és nem ajánlott sokat enni.

A DOJO-ban mezítláb folyik az edzés, ezért a cipőt, papucsot szépen rendben, sorban kell elhelyezni a DOJO bejárata mellett, ha lehet az ajtón kívül.

Az edzőterembe (DOJO) lépéskor a terem ajtajában megállva alapállásban (MUSUBI DACHI) kisköszönést (REI - meghajlás) kell végrehajtani, majd belépni a terembe.

Távozáskor szintén kisköszönést kell végrehajtani, a terem belseje felé, majd hátrafelé kilépni a teremből.

Tilos a DOJO-ban enni, inni, rágó gumizni, dohányozni (ez utóbbit a DOJO környékén sem!!!)

Az edzés kezdetéig a halkán beszélgethetsz, bemelegítést végezhetsz, vagy önállóan gyakorolhatod a tanult technikákat. A küzdelmet nem szabad gyakorolni, ha az edző nincs jelen!

Ha sérült, vagy beteg vagy, edzés előtt mindenképpen jelezd mesterednek.

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), illetve törökülésben hallgathatod, teljes csendben és mindig a mester felé fordulva. (Szétvetett lábakkal, háttal ülni, karba font kézzel, illetve beszélgetni tiszteletlenség és tilos!)

Az edzés komoly dolog. Nem lehet nevetgélni, beszélgetni és nem lehet megszakítani a gyakorlatot. Az egész edzés alatt legyünk tudatosok, tartsuk fenn figyelmünket és koncentráljunk.

A gyakorlás alatt a saját és az edzőtársak testi épségére figyelj!

Ha nem gyakorolsz, vegyél fel szerény és tisztelettudó helyzetet, kerülj a felesleges hangoskodást, feltűnő viselkedést, ne káromkodj!

Ha valamit mondani akarsz az edzőnek, várd meg az alkalmas pillanatot, pl. két gyakorlat között, YASUME alatt, magyarázat idején meghajlással és a megfelelő megszólítással. Ha az edző megkérdezi, mit akarsz, akkor közöld vele.

Mindig, mindenkivel viselkedj tisztelettudóan a DOJO-ban!

Mindig a megfelelő megszólítást alkalmazd az edzésvezető felé (SEMPAI, SENSEI, SHIHAN).

Ha a magyarázatot megértetted, hangos HAI SENSEI (SHIHAN) - más helyen esetleg OSS SENSEI (SHIHAN) - szavakkal nyugtázd.

Ha bármit adunk a feljebbvalóinknak mindig két kézzel kell átnyújtani.

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

Az edzésre mindig pontosan érkezz, ha mégis késve érkezel (Ne kés el!) belépés és kis köszönés után le kell ülni SEIZA-ba az ajtó mellé, és ha a mester szólít, vagy int, akkor lehet felállni (felé fordulva meghajolni) és gyorsan, szótlanul beállni a sorba.

Ha az edzés befejezése előtt kell távoznod, ne lépj ki a sorból anélkül, hogy arra engedélyt ne kérnél az edzés vezetőjétől. Ha a beleegyezést megkaptad, ne mászkálj a csapat és az edző közti részen, lépj a sorod mögé, menj ki a sor mentén oldalra, és ott távozz.

Az edzésvezető minden utasításának kérés nélkül engedelmeskedni kell a DOJO-ban. Ha nem tudod helyesen végrehajtani, akkor próbáld a legjobb tudásod szerint megtenni.

Amikor a mester a terembe lép, felé fordulva kisköszönéssel kell őt üdvözölni (ezt együttesen kell megtenni, a teremben lévő rangidős, legmagasabb öv fokozatú karatéka SENSENI REI (SHIHANI REI) felszólítására).

Az edzés elején és a végén a felsorakozás egysoros vonalban, jobbra igazodva, övfokozatok szerint (magas fokozatúak a sorelején) történik. A köszönésnél (ZAREI) a ruházatnak rendben kell lennie (az öv rendesen megkötve stb.). Ennek hiányán gyors hátrafordulás után kell javítani. Ha valakinek olyan sérülése van, amely a seiza-ban akadályozza, állva maradhat a ZAREI-nél, és az üdvözlési formulákat MUSUBI DACHI-ban, kisköszönéssel kell végrehajtania.

Edzés közben, ha párba kell gyakorolni, mindig kisköszönéssel üdvözöld edzőtársad, a gyakorlás befejezése után pedig, szintén kisköszönéssel köszönd meg a közös munkát. Tiszteletadás céljából a meghajlás MUSUBI DACHI-ban (REI) derékból történik, a tekintet közben a földre irányul. (Nem biccentünk a fejünkkel). Ha ellenféllel állunk szemben és Őt üdvözöljük, a meghajlás szintén derékból történik, de tekintetünket rajta tartjuk. Törekegy a tanítások jó szándékú követésére, tudásod kizárólag önvédelemből, vagy mások megsegítésére használj. Ne feledd, bárhol is vagy, viselkedésed, cselekedeteid mestered, egyesületed, és a karate hírnevét is befolyásolják.



### 3. JELMAGYARÁZAT

X = helyben

↑ = előre

↓ = hátra

↔ = oldalra, oda-vissza

o = körben

- = kombinációban, előre lépéssel (oi)

+ = kombinációban, helyben maradva, ellentétes oldalú technika (gyaku)

= = kombinációban, helyben maradva, azonos oldalú technika (mae)

ts = tsuki (ütés)

jo = jodan (felső szint)

ch = chudan (középső szint)

ge = gedan (alsó szint)

hd = heiko dachi

hsd = haisoku dachi

shd = shiko dachi

zkd = zenkutsu dachi

nkd = neko ashi dachi

mtd = moto dachi

okkd = okinawai kokutsu dachi

schd = sanchin dachi

tsad = tsuru ashi dachi

aa = ayumi ashi (lépés)

ya = yori ashi (csúszás)

oa = okuri ashi (lábzárásos lépés)

ha = hiki ashi (lépés hátra)

ma = mawari ashi (körületes lépés/kitérés)

ta = tobi ashi (ugró lépés)

Értelmezési sorrend: állás neve – technika magassága – (iránya ha van) – technika neve -  
egyéb

## 10. KYU / FEHÉR ÖV

A fehér öv övvizsga nélküli, így kezd mindenki karatézni.

### Technikák:

Állások (dachi): heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, zenkutsu dachi, sanchin dachi, nekoashi dachi, shiko dachi, renoji dachi

Védések (uke): age uke, uchi uke, soto uke, kakete uke, gedan barai

Ütések (tsuki): oi tsuki, kizami tsuki, gyaku tsuki, ura tsuki, tateken tsuki

Rúgások (geri): kin geri, mae geri, hiza geri, gedan sokuto (fumikomi) geri

### Kihon

1. x shd jo seiken choku ts
2. x shd ch seiken choku ts
3. x hd age uke
4. x hd ge barai
5. x hd ch soto uke
6. x hd ch uchi uke
7. x hsd ch mae geri
8. x hd ge 45° sokuto geri
9. x zkd ch gyaku tsuki + jo kizami tsuki
10. x zkd age uke + ch gyaku tsuki
11. x zkd soto uke + jo gyaku tsuki
12. x zkd ge barai + ch gyaku tsuki

### Páros gyakorlat

Heiko dachiban:

tori (támadó) - uke (védekező)

jo tsuki - age uke

ch tsuki - ge barai

### Kata:

Kihon kata

## 9. KYU

### Fehér öv-citrom csík 1-4, Fehér-citrom öv

#### Technikák:

Állások (dachi): heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, zenkutsu dachi, sanchin dachi, nekoashi dachi, shiko dachi, renoji dachi

Védések (uke): age uke, uchi uke, soto uke, kakete uke, gedan barai

Ütések (tsuki): oi tsuki, kizami tsuki, gyaku tsuki, ura tsuki, tateken tsuki

Rúgások (geri): kin geri, mae geri, hiza geri, gedan sokuto geri

#### Vizsgabeugró

Erőnlét: 10 fekvőtámasz, 10 lábemelés, 10 guggolás, 10 hátizom gyakorlat, 4 ütemű fekvőtámasz 10

#### Elmélet:

Mit jelent ([lásd szótár](#))

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

#### Gyakorlati vizsga:

##### **Kihon**

1. x shd jo seiken choku ts
2. x shd ch seiken choku ts
3. x hd age uke
4. x hd ge barai
5. x hd ch soto uke
6. x hd ch uchi uke
7. x hsd ch mae geri
8. x hd ge 45° sokuto geri
9. x zkd ch gyaku tsuki + jo kizami tsuki
10. x zkd age uke + ch gyaku tsuki
11. x zkd soto uke + jo gyaku tsuki
12. x zkd ge barai + ch gyaku tsuki

13. ↑ zkd ch oi ts
14. ↓ zkd jo oi ts
15. ↑ zkd age uke
16. ↓ zkd ge barai
17. ↑ zkd ch soto ude uke
18. ↓ zkd ch uchi uke
19. ↑↓ nkd ch shuto uke
20. ↑ zkd ch oi geri
21. ↔ shd ch sokuto geri

### **Páros gyakorlat**

Heiko dachiban:

tori (támadó) - uke (védekező)

jo tsuki - age uke

ch tsuki - ge barai

### **Kata:**

Kihon kata

## 8. KYU

### Citrom öv, Citrom öv-narancs csík, Citrom-narancs öv

#### Technikák:

Állások (dachi): okinawai kokutsu dachi, moto dachi

Védések (uke): uchi barai, shuto uke

Ütések (tsuki/uchi): shuto uchi, uraken uchi

Rúgások (geri): ushiro geri, mawashi geri

#### Vizsgabeugró

Erőnlét: 15 fekvőtámasz, 15 lábemelés, 15 guggolás, 15 hátizom gyakorlat, 4 ütemű fekvőtámasz 10

#### Elmélet:

A karate öv megkötése

Mit jelent? LÁSD SZÓTÁR!

seiretsu, keiotsuke, rei, seiza, mokuso, onegaishimasu, sensei, domo arigato gozaimashita, sempai, hajime, yame, yoi, kamae, dojo

Mi a stílusunk? Shito-ryu

Mit jelent? [Lásd a Shito-ryu leírásánál](#)

Japán tanárunk neve? Masataka Ohshita

#### Gyakorlati vizsga:

#### Kihon

1. x shd jo seiken choku ts
2. x hd ch ura ts + ch tatakent ts + jo seiken ts
3. x hd age uke + soto ude uke ch + ge barai
4. x hd shuto uchi
5. x shd yoko uraken uchi
6. x hd ch uchi uke

7. x hsd ch mae geri + ch ushiro geri
8. x hd ge 45° sokuto geri
9. x zkd ch gyaku tsuki + jo kizami tsuki
10. x zkd age uke + ch gyaku tsuki
11. x zkd soto uke + jo gyaku tsuki
12. x zkd ge barai + ch gyaku tsuki
13. x okkd jo yoko barai + zkd ch gyaku tsuki
14. x okkd uchi barai ge + zkd ch gyaku tsuki
15. x yoko uraken uchi mtd + zkd ch gyaku tsuki
16. x nkd ch soto uke + ch gyaku tsuki
17. x zkd jo kizami okinawai mawashi geri (koshi) – jo gyaku mawashi geri (heisoku)
18. ↑ zkd ch oi ts
19. ↓ zkd jo oi ts
20. ↑ zkd age uke
21. ↓ zkd ge barai
22. ↑ zkd ch soto uke
23. ↓ zkd ch uchi uke
24. ↑↓ nkd ch shuto uke
25. ↑↓ nkd ch uchi uke, shuto uke, kakete uke
26. ↑ zkd ch oi geri
27. ↑ zkd jo oi geri
28. ↔ shd ch sokuto geri
29. ↑↓ zkd jo oi ts – ch oi ts – ge oi ts
30. ↑↓ zkd age uke – ge barai – ch yoko uke – ch yoko uchi
31. ↑ nkd shuto uke = ch mae geri
32. ↑ zkd ch oi geri = jo kizami ts

## **Páros gyakorlat**

### Kihon Ippon Kumite

#### Tori - Uke

↑ zkd jo zuki - ↓ zkd age uke + ch gyaku zuki

↑ zkd jo tzuki - ↓ okkd yoko barai + zkd ch gyaku tsuki

↑zkd ch oi zuki - ↓zkd uchi uke + jo gyaku zuki

↑zkd ch oi zuki - ↓nkd soto uke + zkd ch gyaku tsuki

↑zkd ch oi geri - ↓zkd ge barai + ch gyaku zuki

↑ zkd ch oi geri - ↓okkd ge uchi barai + zkd ch gyaku tsuki

## **Kata**

Heian Nidan

## 7. KYU

### Narancs öv, Narancs öv-zöld csík, Narancs-zöld öv

#### Technikák:

Állások (dachi): 45 fokos haladások, állások ( shiko, neko )

Védések (uke): haito uke, shotei uke, shotei nagashi uke, yoko barai, osae uke, sukui uke, furi sute uke

Ütések (tsuki/uchi): nukite tsuki, shotei tsuki, tetsui uchi

Rúgások (geri): mikatsuki geri, sokuto – yoko geri

#### Vizsgabeugró

Erőnlét: 20 fekvőtámasz, 20 lábemelés, 20 guggolás, 20 hátizom gyakorlat, 4 ütemű fekvőtámasz 15db

#### Elmélet:

Mit jelent? migi, hidari, mae-ni, yoko, ushiro/sageru, mawate, hantai, shomen nyi, kiritsu, taisabaki, kata, kumite, kihon, tsuki, uke, geri, uchi, dachi,

[Lásd szótár!](#)

#### Gyakorlati vizsga:

##### **Kihon**

1. x hd ura zuki + tateken zuki + jo zuki
2. x hd shuto uchi (előre) + yoko uraken
3. x hd jo nukite tsuki + ch tate nukite + ge ura nukite
4. x hd shotei zuki jo
5. x hd age uke + soto uke + ge barai
6. x ch soto uke + ch haito uke
7. x hd jo-ge-ch shuto uke
8. x hd jo sotei nagashi - ge shotei uke
9. x mtd jo shotei nagashi uke + zkd jo shotei tsuki
10. x nkd ch haito uke + zkd jo haito uchi
11. x 45° zkd ch gyaku tsuki – shd ch nihon tsuki - 45° zkd ch gyaku tsuki
12. x zkd ch gyaku tsuk + shd yoko uraken uchi



13. = = zkd jo shotei tsuki előre – hátrach shotei nagashi
14. = = shd ch tsuki előre – shd ge shuto barai hátrafelé
15. = = nkd haito uke + ch tate nukite tsuki
16. ↓ zkd ch uchi uke + ch gyaku ts
17. ↑ zkd ch soto uke + ch gyaku ts
18. ↑ mtd ch mae/tate empi
19. ↓ mtd ch mawashi empi
20. ↑ shd ch yoko empi
21. ↓ mtd ch ushiro empi
22. ↑ zkd ch oi geri + ch gyaku ts
23. ↑ zkd jo oi geri
24. ↑ zkd ch sokuto geri
25. ↑ zkd ch mawashi geri
26. x shd ch seiken ts + ch kagi ts + ch seiken ts
27. x mtd age uke + zkd ch gyaku ts
28. x okkd ge barai + zkd ch gyaku ts
29. x nkd ch soto uke + zkd ch gyaku ts
30. x shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
31. ↑↓ nkd ch shuto uke + zkd ch tatte gyaku nukite ts
32. ↑ zkd ch oi geri = jo kizami ts + zkd ch gyaku ts
33. ↑ ushiro geri
34. ↓ okkd jo yoko barai + zkd ch gyaku ts
35. ↑ nkd ch soto uke + zkd ch gyaku ts
36. ↓ okkd ge barai + zkd ch gyaku ts
37. ↑ mtd jo yoko uraken uchi = shd ch yoko empi
38. ↓ nkd ch shuto uke = ch mae geri + zkd ch gyaku ts
39. ↑ nkd ch haito uke
40. ↑ mtd jo yoko uraken uchi
41. ↓ shd jo yoko uraken uchi
42. ↑↓ zkd jo oi shuto uchi + zkd jo gyaku haito uchi
43. x zkd ch kizami mae geri + ch gyaku ts = zkd ch oi geri + jo kizami ts
44. ↑ zkd mae kansetsu geri + zkd ch sokuto geri
45. ↑ mtd jo mawashi geri
46. ↑↓ zkd ashi barai hátul lévő lábbal + jo oi tsuki

47. ↑↓ zkd mikatsuki geri + shd jo uraken uchi

48. ↑↓ shd ch sokuto geri

### **Páros gyakorlat**

Tori - Uke

1. ↑ zkd jo oi zuki - ↓ mtd jo shotei nagashi + gyaku jo shotei tsuki

2. ↑ zkd ch oi zuki - ↓ nkd ch haito uke + gyaku haito uchi jo

3. ↑ zkd ch oi geri - ↓ shd 45° ge shuto barai + jo nukite tsuki

4. ↑ zkd ch mawashi geri - ↓ shd 45° ge barai + jo tsuki

5. ↑ zkd jo oi ts - ↓ zkd 45° age uke + ch gyaku ts

6. ↑ zkd ch oi ts - ↓ zkd 45° soto uke + ch gyaku ts

7. ↑ zkd oi geri ch - ↓ zkd 45° ge barai + ch gyaku ts

8. ↑ zkd ch sokuto geri - ↓ zkd 45° gedan barai + ch gyaku ts

9. ↑ zkd jo oi ts - ↓ mtd 45° age uke + ch gyaku ts

10. ↑ zkd ch oi ts - ↓ nkd 45° uchi uke + ch gyaku ts

11. ↑ zkd ch oi geri - ↓ okkd 45° ge barai + zkd ch gyaku ts

12. ↑ zkd ch sokuto geri - ↓ 45° uchi barai = shd ch yoko empi uchi

13. ↑ zkd jo oi ts - ↓ zkd age uke + ch gyaku ts

14. ↑ zkd ch oi ts - ↓ zkd ch soto uke + ch gyaku ts

15. ↑ zkd ch oi geri - ↓ zkd ge barai + ch gyaku ts

16. ↑ zkd ch sokuto geri - ↓ zkd ch uchi uke + ch gyaku ts

**Kata:** Heian Shodan

## 6. KYU

### Zöld öv, Zöld öv 1-4 kék csík, Zöld-kék öv

#### Technikák:

Állások (dachi): Koosa dachi, tsuru ashi dachi

Védések (uke): sukui uke, koken uke, kote uke, ura uke, mawashi uke

Ütések/csapások (tsuki/uchi): mawashi tsuki, empi uchi, morote tsuki, kage tsuki

Rúgások (geri): uramawashi geri, ashi barai

#### Vizsgabeugró

Erőnlét: 25 fekvőtámasz, 25 lábemelés, 25 guggolás, 25 hátizom gyakorlat, 4 ütemű fekvőtámasz 15db

Elmélet: Mit jelent? :dojo, kata, kohai, dohai, sempai, sensei, shihan, kyu, dan, yudansha, yasume, karate gi, tsuki, uke, uchi ,geri, kihon, kumite, kamáe, hikite, dachi, budo, bushi, kizami, gyaku, hai, tokui, Otagai nyi, hara, hikite, karate, karate-ka, obi, shiro, kyoshi, suri ashi, waza

Karate-do és a távol-keleti harcművészetek kialakulásának 4 fő állomása? [Leírás](#)

Karate-do őshazája? [Leírás](#)

Ki alapította a Shito-ryu-t? [Leírás](#)

Shito-ryu jelentése? [Leírás](#)

#### Gyakorlati vizsga:

##### **Kihon**

1. x hd mawashi zuki + ushiro empi
2. x hd jo shotei tsuki - ch shotei nagashi uke –ge shotei tsuki
3. x hd morote zuki
4. x hd ch kakete, sukui uke, koken uke, kote uke
5. x hd morote uke:ch-ge, haito-shuto, ge shotei- ch ura, sukui-shotei , ura-shotei, mawashi uke
6. x shd ch tsuki +kagi zuki + age tsuki
7. x zkd ch gyaku tsuki + koosa dachi tate uraken uchi

8. x shd ch kage tsuki + yoko uraken
9. x zkd age shuto -mtd ch haito uke – shd 45° ge shuto uke
10. x mtd ura uke + zkd jo shotei tsuki
11. x nkd shotei-ura + schd mawashi uke
12. x zkd ch gyaku tsuki + koosa dachi koosa uraken + zkd ch gyaku tsuki
13. ↑ schd soto-ge – haito-shuto – sukui-shotei
14. ↓ hátrafelé shd 45° ge shotei + zkd nukite tsuki jo
15. ↑ nkd 45° haiwan uke – hiji sasae – uchi-ge
16. ↑ zkd oi geri – okinawai mawashi – uramawashi
17. ↑ zkd oi geri – ushiro geri
18. ↑ zkd mawashi geri hikiashi + uramawashi fordulásból (ugyanaz a láb rúg kétszer)
19. ↑ mtd jo uchi otoshi uke + zkd ch gyaku ts
20. ↓ okkd ge uchi barai + zkd ch gyaku ts
21. ↓ nkd 45° ch shuto uke = ch mae geri
22. ↓ zkd ch shotei nagashi uke
23. ↑ mtd o ura uke
24. ↓ nkd ch kakete uke
25. O nkd ch shuto uke
26. x zkd ch oi geri = ch ushiro geri
27. ↑ zkd ashi barai
28. ↑ zkd ch sokuto geri = shd jo yoko uraken uchi
29. ↑ zkd ch mawashi geri + ch gyaku ts
30. ↑ zkd jo otoshi kakato
31. ↑ zkd ch ushiro geri
32. ↑↓ zkd jo oi ts – mtd jo oi ts – schd jo oi ts
33. x zkd ch gyaku ts + mtd 45° jo kizami ts
34. x shiho waza zkd ch gyaku ts
35. ↑ zkd ch oi ts = mtd ch kote uke
36. ↓ nkd 45° ch shuto uke = kansetsu geri
37. ↑ zkd ch mae/tate empi uchi – nkd jo mawashi empi uchi – shd ch yoko empi uchi – zkd ch ushiro empi uchi
38. ↓ mtd gyaku ge barai = zkd jo kizami ts
39. ↑ zkd ch uchi uke = mtd ch kote uke
40. ↓ mtd gyaku ge barai = zkd jo kizami ts

41. x zkd age uke = okkd ge barai = shd jo yoko uraken uchi = nkd ch shuto uke = schd ch uchi uke
42. ↑ zkd ashi barai = jo kizami ts
43. ↓ zkd ch oi geri – jo mawashi geri – ch sokuto geri – jo ushiro geri
44. ↑ zkd ch mawashi geri = zkd kansetsu geri
45. ↑ zkd ch ushiro geri

## **Páros gyakorlat**

### **Kihon Ippon Kumite**

Tori - Uke 45°

- ↑ zkd oi zuki ch - ↓ tokui dachi + hiji sasae + tokui visszatámadás
- ↑ zkd ch gyaku zuki - ↓ mtd ura uke + tokui visszatámadás
- ↑ zkd ch oi geri - ↓ tokui dachi + ge shotei nagashi + tokui visszatámadás
- ↑ zkd ch mawashi geri - ↓ okkd ge shotei + tokui visszatámadás
- ↑ zkd ch sokuto geri - ↓ mtd gyaku ge barai + tokui visszatámadás
- ↑ zkd jo oi ts ↓ mtd 45° jo uchi otoshi uke + zkd ch gyaku ts
- ↑ zkd jo oi ts ↓ okkd 45° jo yoko barai + zkd ch gyaku ts
- ↑ zkd ch oi ts ↓ nkd 45° shuto uke + zkd ch gyaku ts
- ↑ zkd ch oi geri ↓ okkd 45° ge uchi barai + zkd ch gyaku ts
- ↑ zkd ch sokuto geri ↓ mtd 45° uchi barai = shd yoko empi + zkd ch gyaku ts
- ↑ zkd jo mawashi geri ↓ mtd 45° jo yoko barai + zkd ch gyaku ts

### **Sanbon kumite**

Tori Uke

- ↑ zkd jo oi ts ↓ mtd oura uke
- ↑ zkd ch oi ts ↓ zkd ch shotei nagashi uke
- ↑ zkd ch oi geri ↓ shd 45° ge shuto barai + zkd jo gyaku haito uchi

### **Jiyu ippon kumite**

Tori:

- ↑ zkd jo oi ts
- ↑ zkd ch oi ts
- ↑ zkd ch oi geri

↑ zkd ch sokuto geri

↑ zkd jo mawashi geri

Uke:

tai sabaki, hangeki waza

### **Kumite**

6 x1 perc

**Kata:** Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Juroku

## 5. KYU

### Kék öv, kék öv 1-4 lila csík

#### Technikák:

Állások (dachi): uchi hachiji dachi, soto hachiji dachi, teiji dachi, naihanchi dachi

Védések (uke): haishu uke, juji uke, o-ura uke

Ütések (tsuki/uchi): haito uchi, age tsuki

Rúgások (geri): kaiten geri, tobi geri

#### Vizsgabeugró

Erőnlét: 30 fekvőtámasz, 30 lábemelés, 30 guggolás, 30 hátizom gyakorlat, 4 ütemű fekvőtámasz 20 db

Elmélet: Okinawai stílusok?

4 modern iskola?

[Lásd leírás!](#)

Melyek a kéz és láb részeinek japán nevei? LÁSD SZÓTÁR!

#### Gyakorlati vizsga:

##### **Kihon**

##### hiji/empi waza

1. x mtd tate – shd yoko – nkd mawashi – shd otoshi
2. ↑ zkd mawashi - ↓ ushiro ↑ tate x otoshi x yoko

##### shuto waza

1. nkd ch shuto uke – zkd jo shuto uchi – hd jo shuto uchi – mtd jo gyaku shuto uke – zkd ge shuto uchi

## haito waza

1. nkd ch haito uke – zkd jo haito uchi – jo haito uchi hd – ge haito uchi schd

### Kombinációk:

1. ↑ zkd age uke + mtd jo age shuto – nkd ch uchi uke + shd haito uke – zkd ge barai + okkd ge shotei uke
2. ↑ zkd soto-ge, mtd haito-shuto, schd shotei-ura, nkd sukui-shotei
3. ↑ zkd ch oi geri + oi tsuki jo – yoko geri + yoko uraken – mawashi geri + gyaku tsuki – ushiro geri + gyaku tsuki - kansetsu geri + ge tsuki
4. ↑ zkd ch gyaku ts – shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
5. ↓ shd jo ts + shd ch kagi ts
6. x shiho waza zkd age uke + ch gyaku ts
7. ↑↓ schd ch kakete uke
8. ↑ mtd jo gyaku kote uke
9. ↓ schd ch ura uke
10. ↑ nkd ch sukui uke
11. ↓ okkd ge shotei barai
12. ↑ nkd ch shuto uke + zkd ge gyaku shuto otoshi uchi – hd jo oi shuto uchi + schd ge gyaku haito uchi
13. ↑ zkd ch oi ts = nkd shuto uke = ch mae geri
14. = nkd 90° ch shuto uke = mae geri
15. = nkd 180° ch shuto uke = mae geri
16. = nkd ch 270 shuto uke = mae geri
17. ↑ nkd deashi barai – ashi barai + ch gyaku ts
18. x zkd ch oi geri = shd 90° ch sokuto geri = zkd 90° jo mawashi geri = zkd ch ushiro geri
19. x zkd ch oi geri = ch ushiro geri
20. ↑ zkd jo otoshi kakato geri = ch mawashi geri
21. ↑ zkd jo oi ts – mtd ren ts /jo,ch/ – schd ch gyaku ura ts
22. ↑ zkd ch gyaku ts – koosa dachi jo kosa uraken uchi + zkd ch gyaku ts
- 23 x shiho waza zd gyaku ge barai + mtd jo kizami ts
23. O nkd ch kakete uke = ch mae geri + nkd ch gyaku ts
24. x shotei ge barai okkd = (hanmi kookutsu)hkkd jo kote uke = nkd ch kakete uke = shd ch shotei nagashi uke = schd mawashi uke



25. ↑↓ nkd ch haito uke + gyaku ge shuto barai – nkd ch ura uke + ge gyaku shotei barai – nkd uramawashi uke
26. ↑ zkd ch oi ts = schd soto uke + gyaku ge barai x schd uraken uchi
27. = schd 90° soto uke + gyaku ge barai
28. = schd 180° soto uke + gyaku ge barai
29. = schd 270° soto uke + gyaku ge barai
30. ↑ zkd ch oi geri – zkd ch ushiro geri
31. ↑ zkd ashi barai = ch sokuto geri
32. ↑ jo mikatsuki geri = zkd kansetsu geri
33. ↑ zkd jo mawashi geri = ch sokuto geri
34. ↑ zkd jo yoko geri keage = ch sokuto geri – jo mawashi geri = ch sokuto geri
35. ↑ zkd jo otoshi kakato geri = ch uramawashi geri
36. ↑ zkd jo ushiro uramawashi geri
37. x shd ch seiken ts + ch kagi ts + jo age ts
38. ↑ mtd jo uchi otoshi uke + zkd ch gyaku ts
39. ↓ okkd ge uchi barai + zkd ch gyaku ts
40. ↑ mtd ch uchi uke = shd ch yoko empi uchi + zkd ch gyaku ts
41. ↓ mtd ch soto uke = zkd jo kosa uraken uchi + ch gyaku ts
42. ↑ nkd ch haito uke
43. ↓ nkd 45° ch shuto uke = ch mae geri
44. ↑ mtd jo yoko uraken uchi
45. ↓ shd jo yoko uraken uchi
46. x zkd ch mae geri + ch gyaku ts = ch oi geri + jo kizami ts
47. ↑ zkd kansetsu geri + ch sokuto geri
48. ↑ jo mawashi geri
49. ↑ jo otoshi kakato geri

## **Páros gyakorlat**

Kihon ippon kumite

Tori - Uke 45°

1. ↑ zkd jo oi zuki – mtd yoko barai + tokui visszatámadás
2. ↑ zkd ch gyaku zuki – mtd nino ude uke + tokui visszatámadás
3. ↑ zkd jo urake uch - mtd jo shotei nagashi+ tokui visszatámadás

4. ↑ zkd oi geri – mtd uchi barai + tokui visszatámadás
5. ↑ zkd jo mawashi geri – mtd kote uke + tokui visszatámadás
6. ↑ zkd ch sokuto geri – mtd gyaku ge barai + tokui visszatámadás
7. ↑ zkd ch ushiro geri – mtd gyaku shotei uke + tokui visszatámadás

## **Kumite**

### Sanbon kumite

Tori Uke

1. ↑ zkd jo oi ts ↓ zkd jo gyaku kote uke  
 ↑ zkd ch oi ts ↓ zkd ch gyaku ura uke  
 ↑ zkd ch oi geri ↓ okkd 45° shotei ge barai + zkd jo gyaku haito uchi
2. ↑ zkd jo oi ts ↓ hkkd jo kote uke  
 ↑ zkd ch oi ts ↓ nkd ch kakete uke  
 ↑ zkd ch oi geri ↓ mtd 45° gyaku shotei ge barai = zkd jo shotei kizami ts

### **Jiyu ippon kumite**

Tori

- ↑ zkd jo oi ts
- ↑ zkd ch oi ts
- ↑ zkd ch oi geri
- ↑ zkd ch sokuto geri
- ↑ zkd jo mawashi geri
- ↑ zkd ch ushiro geri

Uke

tai sabaki, hangeki waza

Kumite 8 x 1 perc

**Kata bunkai**

Heian I-II-III

Yakusoku kumite

Heian Shodan, Haien Nidan

**Kata:** Heian I-IV, Juroku

## 4. KYU

### Barna öv (14 év felett), Lila öv (14 év alatt) Lila öv 1-4 barna csík

#### Technikák:

Állások (dachi): naihanchi dachi

Védések (Uke): mawashi uke, osae uke, sukui uke

Ütések/csapások (tsuki/uchi): ippon ken, nakadaka ippon ken

Rúgások (geri): ushiro mawashi geri

#### Vizsgabeugró:

35 fekvőtámasz, 35 lábemelés, 35 guggolás, 35 hátizom gyakorlat, 4 ütemű fekvőtámasz 20 db

#### Elmélet:

Karate kialakulása [Leírás](#)

Shito-ryu kialakulása [Leírás](#)

Alapfogalmak (pl. 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 nem csak a látás koncentrációját jelenti, hanem a gondolatok és a latolgatás kihúnyását 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 fonálát, hogy tudatunk azonnal a gondolatoktól mentes éber figyelem, a zanshin állapotába kerüljön. A zanshin a technikát nem csak 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 kiáltozás, nem az energiarobbanás mímélése, és legkevésbé nem 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.

### **Gyakorlati vizsga:**

#### **Kihon**

Helyben:

shiho waza

kétkezes shiho waza

#### uke waza

zkd age uke = ookd 45° jo yoko barai = mtd jo tetsui uchi otoshi = ya mtd oura uke = 45° ya mtd jo gyaku kote uke ↓ oi ashi shuto ge barai + tsad gyaku shuto age uke ↓ okkd 45° shotei ge barai ↑ schd 45° ya ch kakete uke – aa ch sukui uke + nkd ge gyaku shotei osae uke ↓ aa nkd uramawashi uke ↑ aa ksd ge kosa uke = shd ch soto uke + gyaku kote uke = hd 90° sukui dome

#### tsuki waza

zkd ya ch gyaku ts = mtd 45° ya jo mae tate ts – zkd aa kakete uke + ch gyaku ura ts + zkd 45° morote ts ↓ oa shotei osae uke + jo age ts + shd ch kagi ts = shd 90° nakadaka ipponken

#### uchi waza

mtd ya jo yoko uraken uchi = mtd ya ch gyaku mawashi empi – schd 45° aa jo gyaku shuto uchi – schd aa 90° jo kuri uke + schd ge gyaku haito uchi ↓ nkd 45° aa ch tetsui otoshi ↓ shd oa jo kosa uraken uchi – shd 180° jo yoko tetsui uchi

### keri waza

↓ nkd 45° ya ch shuto uke = ch mae geri = jo kosa uke + gyaku hiza geri ch tsad = zkd 45° ch sokuto geri = ta jo kakato geri – jo mawashi geri = zkd ta jo uramawashi geri – jo ushiro uramawashi geri – kaiten geri – ushiro geri + zkd ch gyaku ts

### **Kombináció**

↑ age uke – ch oi geri = jo kizami ts

↓ nkd 45° ya ch kote uke = sokuto geri + zkd ch gyaku ts

↓ mtd 45° oa jo soto uke – jo mawashi geri = mtd jo uraken uchi

↓ aa nkd ge tetsui otoshi = nkd ch mae geri + 180° ushiro geri + zkd ch gyaku ts = ukemi waza + ch mawashi geri + ch ushiro geri

↑ gurulás + ch gyaku ts

↑ mae tobi geri – yoko tobi geri

↑ zkd ch oi ts = nkd ch soto uke

↓ sdh jo kosa uraken uchi

↑↓ zkd jo oi shuto uchi + jo gyaku haito uchi

O nkd ch shuto uke

↑ zkd ch oi ts = mtd ch kote uke = mtd 90° ch kote uke = mtd 180° ch kote uke = mtd 270° ch kote uke

x ch oi geri = zkd ch ushiro geri

↑ zkd ashi barai

↑ zkd ch sokuto geri

= shd jo yoko uraken uchi

↑ zkd ch mawashi geri + ch gyaku ts

↑ zkd ch oi geri – jo mawashi geri – ch sokuto geri – jo kakato geri – ch ushiro geri

### **Páros gyakorlat**

Ippon kumite

Nage waza

Gyaku waza

## **Yakusoku kumite**

Heian Sandan, Yondan, Godan

Sanbon kumite

Tori - Uke

↑ zkd jo oi ts - ↓ mtd 45° jo kote uke

↑ zkd ch oi ts - ↓ mtd 45° ch kote uke

↑ zkd ch oi geri - ↓ sukui dome = ashi barai + morote nakadaka ippon ken

## **Jiyu ippon kumite**

Tori

↑ sa kizami ts jo zkd

↑ sa gyaku ts ch zkd

↑ oi geri ch zkd

↑ sokuto geri ch zkd

↑ mawashi geri jo zkd

↑ kakato geri jo zkd

↑ uramawashi geri jo zkd

↑ ushiro geri ch zkd

↑ ushiro uramawashi geri jo zkd

Uke

tai sabaki, hangeki waza, nage waza

## **Kata**

Heian 1-5

Sanchin

Tensho

Miojo

Aoyagi

## **Kata bunkai**

Heian IV-V

Jiyu kumite 5 x 1 perc

Kumite: 12x 1 perc



### 3. KYU

#### Barna öv 1 piros csík

##### Technikák:

Állások (dachi): Kake dachi

Ütések/csapások (tsuki/uchi): ippon nukite, nihon nukite, shotei tsuki

Védések (uke): haishu uke

Rúgások (geri): ura mawashi geri

##### Vizsgabeugró

Erőnlét: 40 fekvőtámasz, 40 lábemelés, 40 guggolás, 40 hátizom gyakorlat 20 négyütemű fekvőtámasz

##### Elmélet:

A négy nagy karateirányzat bemutatása (goju, shito, shotokan, wado-ryu) [Lásd leírás!](#)

##### Gyakorlati vizsga:

##### **Kihon**

1. ↑ zkd ch gyaku ts – shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
2. ↓ shd jo ts + shd ch kagi ts
3. x zkd age uke = okkd ge barai = shd jo uchi uke = nkd shuto uke = schd soto uke
4. x shiho waza zkd age uke + ch gyaku ts
5. ↑ zkd ch uchi uke = mtd ch kote uke
6. ↓ mtd ge gyaku barai = zkd jo kizami ts
7. ↑ zkd ch mae/tate empi uchi – nkd jo mawashi empi uchi – shd ch yoko empi uchi – zkd ch ushiro empi uchi
8. ↓ schd ch kakete uke
9. ↑ mtd jo gyaku kote uke
10. ↓ schd ch ura uke – nkd ch sukui uke – okkd ge shotei barai
11. ↑ nkd ch shuto uke + zkd ge gyaku shuto otoshi uchi – hd jo oi shuto uchi + schd ge gyaku haito uchi

12. ↑ zkd ch oi ts = nkd ch shuto uke = ch mae geri ch = nkd 90° ch shuto uke = ch mae geri  
= nkd 180° ch shuto uke = ch mae geri = nkd 270° ch shuto uke = ch mae geri
13. ↑ zkd deashi barai – ashi barai + ch gyaku ts
14. x zkd ch oi geri = shd 90° ch sokuto geri = zkd 90° jo mawashi geri = zkd ch ushiro geri +  
jo kakato geri
15. ↑ zkd ch gyaku ts – shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
16. ↓ shd jo ts + ch kagi ts
17. x zkd age uke = okkd ge barai = shd jo uchi uke = nkd shuto uke = schd soto uke
18. x shiho waza zkd age uke + ch gyaku ts
19. ↑ zkd ch uchi uke = mtd ch kote uke
20. ↓ mtd gyaku ge barai = zkd jo kizami ts
21. ↑ zkd ch mae/tate empi uchi – nkd jo mawashi empi uchi – shd ch yoko empi uchi – zkd  
ch ushiro empi uchi
22. ↓ schd ch kakete uke
23. ↑ mtd jo gyaku kote uke
24. ↓ schd ch ura uke – nkd ch sukui uke – okkd ge shotei barai
25. ↑ nkd ch shuto uke + zkd ge gyaku shuto otoshi uchi – hd jo oi shuto uchi + schd ge  
gyaku haito uchi
26. ↑ zkd ch oi ts = ch shuto uke = nkd ch mae geri = nkd 90° ch shuto uke = ch mae geri =  
nkd 180° ch shuto uke = ch mae geri ch = nkd 270° ch shuto uke = ch mae geri
27. ↑ zkd deashi barai – ashi barai + ch gyaku ts
28. x zkd ch oi geri = shd 90° ch sokuto geri = zkd 90° jo mawashi geri = zkd ch ushiro geri +  
jo kakato geri

## **Páros gyakorlat**

Ippon kumite

Nage waza

Gyaku waza

## **Yakusoku kumite**

Heian I-V

Sanbon kumite

Tori - Uke

↑ zkd jo oi ts - ↓ mtd 45° jo kote uke

↑ zkd ch oi ts - ↓ mtd 45° ch kote uke

↑ zkd ch oi geri - ↓ sukui dome = ashi barai + morote nakadaka ippon ken

### **Jiyu ippon kumite**

Tori

↑ sa zkd jo kizami ts

↑ sa zkd ch gyaku ts

↑ zkd ch oi geri

↑ zkd ch sokuto geri

↑ zkd jo mawashi geri

↑ zkd jo kakato geri

↑ zkd jo uramawashi geri

↑ zkd ch ushiro geri

↑ zkd jo ushiro uramawashi geri

Uke

tai sabaki, hangeki waza, nage waza

### **Kata**

Heian I-V, Naihanchin shodan, Bassai dai

### **Kata bunkai**

Heian IV-V

**Jiyu kumite** 5 x 1 perc

**Kumite:** 15x 1 perc

## 2. KYU

### Barna öv 2 piros csík

#### Technikák:

Geru: ushiromawashi geru, kakato geru, tobi geru

#### Dobások, esések

#### Vizsgabeugró

Erőnlét: 45 fekvőtámasz, 45 lábemelés, 45 guggolás, 45 hátizom gyakorlat 25 négyütemű fekvőtámasz

#### Elmélet:

A harci művészetek és a karate kialakulása. [Lásd leírás!](#)

#### Gyakorlati vizsga:

##### Kihon

1. ↑ zkd ch gyaku ts – shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
2. ↓ shd jo ts +ch kagi ts
3. x zkd age uke = okkd ge barai = shd jo uchi uke = nkd shuto uke = schd soto uke
4. x shiho waza zkd age uke + ch gyaku ts
5. ↑ zkd ch uchi uke = mtd ch kote uke
6. ↓ mtd ge gyaku barai = zkd jo kizami ts
7. ↑ zkd ch mae/tate empi uchi – nkd jo mawashi empi uchi – shd ch yoko empi uchi – zkd ch ushiro empi uchi
8. ↓ schd ch kakete uke
9. ↑ mtd jo gyaku kote uke
10. ↓ schd ch ura uke – nkd ch sukui uke – okkd ge shotei barai
11. ↑ nkd ch shuto uke + zkd ge gyaku shuto otoshi uchi – hd jo oi shuto uchi + schd ge gyaku haito uchi
12. ↑ zkd ch oi ts = nkd ch shuto uke = ch mae geri = nkd 90° ch shuto uke = nkd ch mae geri = nkd 180° ch shuto uke = nkd ch mae geri = nkd ch 270° shuto uke = ch mae geri

13. ↑ zkd deashi barai – ashi barai + ch gyaku ts
14. x zkd ch oi geri = shd 90° ch sokuto geri = zkd 90° jo mawashi geri = zkd ch ushiro geri + jo kakato geri
15. ↑ zkd ch gyaku ts – shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
16. ↓ shd jo ts + shd ch kagi ts
17. x zkd age uke = okkd ge barai = shd jo uchi uke = nkd shuto uke = schd soto uke
18. x shiho waza zkd age uke + ch gyaku ts
19. ↑ zkd ch uchi uke = mtd ch kote uke
20. ↓ mtd gyaku ge barai = zkd jo kizami ts
21. ↑ zkd ch mae/tate empi uchi – nkd jo mawashi empi uchi – shd ch yoko empi uchi – zkd ch ushiro empi uchi
22. ↓ schd ch ura uke – nkd ch sukui uke – okkd shotei ge barai
23. ↑ nkd ch shuto uke + zkd ge gyaku shuto otoshi uchi – hd jo oi shuto uchi + schd ge gyaku haito uchi
24. ↑ zkd ch oi ts = ch shuto uke = nkd ch mae geri = nkd 90° ch shuto uke = ch mae geri = nkd 180° ch shuto uke = ch mae geri = nkd 270° ch shuto uke = ch mae geri
25. ↑ zkd deashi barai – ashi barai + ch gyaku ts
26. x zkd ch oi geri = shd 90° ch sokuto geri = zkd 90° jo mawashi geri = zkd ch ushiro geri ch + jo kakato geri

## **Páros gyakorlat**

Ippon kumite

Nage waza

Gyaku waza

## **Yakusoku kumite**

Heian I-V

Sanbon kumite

Tori - Uke

↑ zkd jo oi ts - ↓ mtd 45° jo kote uke

↑ zkd ch oi ts - ↓ mtd 45° ch kote uke

↑ zkd ch oi geri - ↓ sukui dome = ashi barai + morote nakadaka ippon ken

## **Jiyu ippon kumite**

Tori

↑ sa zkd jo kizami ts

↑ sa zkd ch gyaku ts

↑ oi zkd ch geri

↑ zkd ch sokuto geri

↑ zkd jo mawashi geri

↑ zkd jo kakato geri

↑ zkd jo uramawashi geri

↑ zkd ch ushiro geri

↑ zkd jo ushiro uramawashi geri

Uke

tai sabaki, hangeki waza, nage waza

## **Kata**

Heian I-V, Matsukaze, Seienchin

## **Kata bunkai**

Heian IV-V, Bassai dai

**Jiyu kumite** 6 x 1 perc

**Kumite:** 18 x 1 perc

# 1. KYU

## Barna öv 3piros csík

### Vizsgabeugró

Erőnlét: 50 fekvőtámasz, 50 lábemelés, 50 guggolás, 50 hátizom gyakorlat 25 négyütemű fekvőtámasz

**Elmélet:** Minden eddigi elmélet!!!

### Gyakorlati vizsga:

#### Kihon

1. ↑ zkd ch gyaku ts – shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
2. ↓ shd jo ts + shd ch kagi ts
3. x zkd age uke = okkd ge barai = shd jo uchi uke = nkd shuto uke = schd soto uke
4. x shiho waza zkd age uke + ch gyaku ts
5. ↑ zkd ch uchi uke = mtd ch kote uke
6. ↓ mtd gyaku ge barai = zkd kizami jo ts
7. ↑ zkd ch mae/tate empi uchi – nkd jo mawashi empi uchi – shd ch yoko empi uchi –zkd ch ushiro empi uchi
8. ↓ schd ch ura uke – nkd ch sukui uke - okkd shotei ge barai
9. ↑ nkd ch shuto uke + zkd ge gyaku shuto otoshi uchi – hd jo oi shuto uchi + schd ge gyaku haito uchi
12. ↑ zkd ch oi ts = ch shuto uke = nkd ch mae geri = nkd 90° ch shuto uke = ch mae geri = nkd 180° ch shuto uke = nkd ch mae geri = nkd 270° ch shuto uke = ch mae geri
13. ↑ deashi barai – ashi barai + zkd ch gyaku ts
14. x zkd ch oi geri = shd ch 90° sokuto geri = zkd 90° jo mawashi geri = zkd ch ushiro geri + jo kakato geri
15. ↑ zkd ch gyaku ts – shd jo yoko uraken uchi + zkd ch gyaku ts
16. ↓ shd jo ts + shd ch kagi ts
17. x zkd age uke = okkd ge barai = shd jo uchi uke = nkd shuto uke = schd soto uke

18. x shiho waza zkd age uke + ch gyaku ts
19. ↑ zkd ch uchi uke = mtd ch kote uke
20. ↓ mtd gyaku ge barai = zkd jo kizami ts
21. ↑ zkd ch mae/tate empi uchi – nkd jo mawashi empi uchi – shd ch yoko empi uchi – zkd ch ushiro empi uchi
22. ↓ schd ch ura uke – nkd ch sukui uke – okkd ge shotei barai
23. ↑ nkd ch shuto uke + zkd ge gyaku shuto otoshi uchi – hd jo oi shuto uchi + schd ge gyaku haito uchi
24. ↑ zkd ch oi ts = nkd ch shuto uke = ch mae geri = nkd ch 90° shuto uke = ch mae geri = nkd 180° ch shuto uke = ch mae geri = nkd 270° ch shuto uke = ch mae geri
25. ↑ zkd deashi barai – ashi barai + ch gyaku ts
26. x zkd ch oi geri = shd 90° ch sokuto geri = zkd 90° jo mawashi geri = zkd jo ushiro geri + jo otoshi kakato geri

### **Páros gyakorlat**

Ippon kumite

Nage waza

Gyaku waza

### **Yakusoku kumite**

Heian I-V

Sanbon kumite

Tori - Uke

↑ zkd jo oi ts - ↓ mtd 45° jo kote uke

↑ zkd ch oi ts - ↓ mtd 45° ch kote uke

↑ zkd ch oi geri - ↓ sukui dome = ashi barai + morote nakadaka ippon ken

### **Jiyu ippon kumite**

Tori

↑ sa zkd jo kizami ts

↑ sa zkd ch gyaku ts



↑ zkd ch oi geri

↑ zkd ch sokuto geri

↑ zkd jo mawashi geri

↑ zkd jo kakato geri

↑ zkd jo uramawashi geri

↑ zkd ch ushiro geri

↑ zkd jo ushiro uramawashi geri

Uke

tai sabaki, hangeki waza, nage waza

### **Kata**

Minden eddigi kata!

### **Kata bunkai**

Minden eddigi kata

Jiyu kumite 9 x 1 perc

Kumite: 22 x 1 perc

**DAN Övvizsga feltételek: Lásd az SSWU Danvizsga szabályzatában.**



## 4. ÖVVIZSGA ETIKETT

A dójóban, mikor a karatekák sorban állnak, akkor a sorrend, a valós képességeik sorrendjének felel meg. Így a magasabb tudású mindig a kevesebbet tudó előtt áll, ami azt eredményezi, hogy az alacsonyabb tudású mindig maga előtt láthatja a céljait, ráadásul elérhető, teljesíthető távolságban. Így a rendszer természetéből fakadóan termeli ki a követendő példaképeket és azokat kiemelve, a megérdemelt helyükre állítja a rangsorban. Helytelen tehát az a gondolkodás, amikor valaki azt tűzi ki célul, hogy nem kíván vizsgázni, a karatét csak önmagáért akarja gyakorolni. A gyakorlás fejlődést eredményez, ami vizsga nélkül azt jelenti, hogy a karateka hátul fog a sorban elhelyezkedni, annak ellenére, hogy többet tud annál. Így nem tudja teljesíteni azt a küldetését, hogy látható példa legyen. Ez a csoport alapvető érdekei ellen van, tehát nem elfogadható. Lássuk be tehát, hogyha gyakorlunk, akkor azzal nő a tudásunk, melyet el kell fogadnunk, fel kell vállalnunk, sőt büszkének kell lennünk rá.

Az alábbiakban ismertetem a szükséges tudnivalókat a különböző fokozatokhoz.

Mindenkor az edző tesz javaslatot a kivárási időt/edzés számot ellenőrizve.

Ezek megléte csak iránymutató, azt javasoljuk vizsgára, aki a fenti övfokozat anyagát tudja a felmérések során. Hiányos tudással nem engedünk vizsgára senkit! Jobb várni és biztos tudás birtokában lenni, mint felületes tudással rendelkezve villogni mások előtt (övszínnel).

Nagyon fontos, hogy a gyerekbe ne tápláljunk olyan reményeket, hogy minden táborban vizsgázhat és új színű övet szerezhet. Otthon is azt kell hallania, hogy az edzés örömeért, az elért ügyességért, erőért, bátorságért stb. kell edzésre járni. Az anyagi dolgok nem jelentenek hosszútávú motivációt.

Felnőtt iránymutató a kivárási időre és edzésszámra 14 éves kor felett.

Minden kihagyott hónap MINUSZ 8 edzésnek felel meg vizsga szempontjából!!!

Fokozat	Felnőtt	Kivárási idő MINIMUM	Minimum edzés	Minimum részvétel tábor/év
10. kyu	Fehér öv	1 hó	8	Nem kell rá vizsgázni
9. kyu	Fehér-citrom	4 hó	25	1
9.kyu	Citrom öv	4 hó	25	1
8.kyu	Citrom-narancs öv	6 hó	25	2
8.kyu	Narancs öv	6 hó	25	2
7. kyu	Narancs-zöld öv	6 hó	50	2
6. kyu	Zöld öv	6 hó	50	2
5. kyu	Zöld-kék öv	6 hó	80	3
4. kyu	Kék öv	6 hó	80	3
4. kyu	Lila öv	6 hó	80	3
3.kyu	Barna öv 1	6 hó	120	3
2.kyu	Barna öv 2	12 hó	120	2+ 1 egyéb kurzus
1.kyu	Barna öv 3	12 hó	120	2+ 1 egyéb kurzus
Shodan	Fekete öv	1 év	150	2+ 2 egyéb kurzus
Nidan	Fekete öv	2 év	300	2+ 2 egyéb kurzus
Sandan	Fekete öv	3 év	450	2+ 2 egyéb kurzus
Yondan	Fekete öv	4 év	700	2+ 2 egyéb kurzus
Godan	Fekete öv	5 év	1000	2+ 2 egyéb kurzus

Gyerek iránymutató a kivárási időre és edzésszámra 4-14 éves kor között

Minden kihagyott hónap MINUSZ 8 edzésnek felel meg vizsga szempontjából!!!

Fokozat	Gyerek	Kivárási idő MINIMUM	Minimum edzés két vizsga között	Minimum részvétel tábor/év
10. kyu	Fehér öv	1 hó	8	Nem kell rá vizsgázni
9. kyu	Fehér öv, 1-4 citrom csík	4 hó	25	1
9. kyu	Fehér-citrom	4 hó	25	1
9.kyu	Citrom öv	4 hó	25	1
8.kyu	Citrom öv, 1-4 narancs csík	4 hó	25	2
8.kyu	Citrom-narancs öv	6 hó	25	2
8.kyu	Narancs öv	6 hó	25	2
7.kyu	Narancs öv,1-4 zöld csík	6 hó	25	2
7. kyu	Narancs-zöld öv	6 hó	50	2
6. kyu	Zöld öv	6 hó	50	3
6.kyu	Zöld öv, 1-4 kék csík	6 hó	50	3
5. kyu	Zöld-kék öv	6 hó	80	3
4. kyu	Kék öv	6 hó	80	3
4. kyu	Lila öv, 1-4 barna csík	6 hó	80	3
3.kyu	Barna öv 1	6 hó	120	2+ 1 egyéb kurzus
2.kyu	Barna öv 2	12 hó	120	2+ 1 egyéb kurzus
1.kyu	Barna öv 3	12 hó	120	2+ 1 egyéb kurzus
Shodan	Fekete öv	Min 15 éves életkor.	150	2+ 2 egyéb kurzus

## **5. SSWU DAN ÖVVIZSGASZABÁLYZAT /2021/**

### **SSWU Tartalomjegyzék:**

1. Általános információk
2. Az új tagországok/ tagszervezetek
3. A Dan vizsgára való jelentkezés menete
4. Az övvizsga díja
5. Tananyag és elvárások
6. Magyarázatok
7. A senior katák listája
8. Az SSWU Dan vizsgabizottság

## ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

Az SSWU többféle lehetőséget is felkínál a magasabb övfokozat megszerzésére.

Az SSWU vizsgabizottságában senior övfokozatú tagok vesznek részt. Ez a bizottság a SSWU különböző szemináriumainak alkalmával ül össze, illetve olyan eseményeken, amelyeket a tagországok vagy tagszervezetek rendeznek meg. Ilyenkor mindig van lehetőség danvizsgát tenni a bizottság előtt.

A tagcsoportok, tagszervezetek vezetőinek időről-időre érdemes felkeresniük az SSWU weboldalát vagy felvenni a kapcsolatot a főtitkár-helyettessel, hogy megtudják, az ilyen eseményekre mikor fog sor kerülni.

A szabályzatunk szerint a tagcsoportoknak és szervezeteknek megvan a lehetőségük arra, hogy önálló danvizsgát tartsanak az elsőtől a harmadik danig. Ha úgy kívánják, ez történhet a saját danvizsga programjuk szerint is.

A SSWU ilyen helyzetekben csak azt várja el, hogy a szenior vizsgáztató legalább KÉT danfokozattal álljon a vizsgázó felett. Az SSWU csak ebben az esetben ismeri el a vizsga eredményét.

### **Megjegyzés:**

A negyedik dan és a fölötti övvizsgáknak minden esetben az SSWU vizsgabizottsága előtt kell megtörténnie.

## **ÚJ TAGORSZÁGOK/TAGSZERVEZETEK**

Minden új tagország vagy tagszervezet vezető instruktornak be kell mutatnia a korábbi övvizsgáiról szóló okleveleit.

A szervezet Igazgatótanácsának (Director Committee) kell meghozni a döntést arról, hogy az illetőnek szükséges-e különbözeti vizsgát tennie, amely során az SSWU megfelelő övvizsgáját kell teljesítenie az SSWU vizsgabizottsága előtt, a szervezethez történő csatlakozást követő 18 hónapon belül.



## A DANVIZSGÁRA VALÓ JELENTKEZÉS MENETE

Az SSWU vizsgabizottsága előtt teljesítendő övvizsgára való jelentkezéseket kizárólag írásban és csak az SSWU Főtitkárhelyettesének lehet benyújtani.

Fontos, hogy az ÖSSZES övvizsgára való jelentkezést a vizsgát megelőzően, az alábbi ütemezés szerint fogadják be:

Az első és harmadik danfokozat esetén a jelentkezésnek legalább 1 hónappal a vizsgának helyszínt adó esemény vagy szeminárium előtt be kell érkeznie.

A negyedik és az a fölötti danfokozatok esetén a jelentkezésnek legalább 6 hónappal a vizsgának helyszínt adó esemény vagy szeminárium előtt be kell érkeznie.

Megjegyzés:

A jelentkezést **KIZÁRÓLAG** a vizsgázó csoportjának vagy szervezetének elismert **VEZETŐJE** nyújthatja be.

Azt a jelentkezést, amelyet maga a vizsgázó nyújt be, **NEM** fogadjuk be.

Az írásos jelentkezést a főtitkár-helyettesnek kell eljuttatni és az alábbiakat kell tartalmaznia:

a vizsgázó neve és életkora

az elérni kívánt övfokozat

az előző három övvizsga dátuma a vizsgáztató nevének feltüntetésével

azt, hogy melyik évben kezdett el a vizsgázó karatézni

bármilyen egyéb fontos, például az egészségi állapotra, különleges igényre stb. vonatkozó információ.

A fentiekre vonatkozóan a vizsgabizottság igazoló dokumentumokat kérhet be, amelyeket a vizsgázónak rendelkezésre kell bocsájtania.

### **FONTOS megjegyzés:**

Az, hogy a jelentkezést befogadták, még nem jelenti azt, hogy azt el is fogadták. Az Igazgatótanács **MINDEN** jelentkezést a maga érdemei szerint bírál el és erről értesíti a vizsgázni szándékozókat.

## A DANVIZSGA DÍJA

A danvizsga díja két tételből tevődik össze:

- a vizsgára való jelentkezés díja (nem-visszatérítendő)
- az oklevél díja (ez visszatérítendő sikertelen vizsga esetén)

A vizsga díját az alábbi két módon lehet megtéríteni:

Készpénzben (euróban)

Banki átutalással (euróban)

Fontos: A díj megfizetése a vizsga időpontja előtt esedékes.

Készpénzben történő fizetés esetén, a díjat a vizsga előtt legalább egy nappal be kell fizetni, az összeget egy borítékba helyezve (a borítékot a vizsgabizottság egyik tagjának kell átadni).

Banki átutalás esetén a díjat legalább egy héttel a vizsga előtt kell rendezni.

Banki adatok:

Számlatulajdonos neve: Shitoryu Shukokai Union Europe

A bank postai címe: Bank Austria, Schottengasse 6-8, A 1010 Wien.

IBAN AT86 1200 0004 0910 0005

BIC BKAUATWW

A számlához tartozó személyes postai cím (amennyiben kéri):

Carl Klose Gasse 61, 2460 Bruck an der Leitha, Austria

A főtitkár-helyettest azonnal értesíteni kell a befizetésről, amint a banki tranzakció megtörtént.

Kérjük, figyeljen oda, hogy a vizsgadíj a megadott határidőn belül megérkezzen, így elkerülhető, hogy a vizsgázó fizetési felszólítást kapjon – ez nem volna a karatéhoz méltó dolog!

**Danvizsga díjak:**

Danfokozat	Jelentkezési díj	Oklevél díja	Díj összesen
1. dan	70 euró	50 euró	120 euró
2. dan	70 euró	85 euró	155 euró
3. dan	70 euró	120 euró	190 euró
4. dan	70 euró	140 euró	210 euró
5. dan	70 euró	210 euró	280 euró
6. dan	70 euró	280 euró	350 euró
7. dan	70 euró	350 euró	420 euró

Az esetleges visszatérítéseket a szervező intézi.

## SZENIOR (15 ÉV FELETT) DAN ÖVVIZSGA TANANYAG ÉS ELVÁRÁSOK

Fokozat	Elvárás	Kata List	Kata	Bunkai	Jiyu Kumite	Ippon Kumite	Esszé
1. Dan	legalább 15 éves életkor Legalább 3 éves múlt	Heian 1 – 5 Juroku Sanchin/Te nsho Naihanchi Sho' Bassai Dai Matsukaze Seienchin Kosokun Dai	2 Kata Egy, amelyet a vizsgázó választ Egy, amelyet a bizottság választ	2 Bunkai Mindkét katóból	2 küzdelen Az ellenfelet az övvizsga bizottság választja ki	Idősebb vizsgázóknak (Jiyu kumite helyett) A bizottság döntése szerint	N/A
2. Dan	Legalább 17 éves életkor Legalább 1 év eltelt az 1. dan megszerzése óta	Wanshu Annanko Jitte Seisan	2 Kata Előzőek szerint	2 Bunkai Előzőek szerint	2 küzdelen Előzőek szerint	Előzőek szerint	N/A
3. Dan	Legalább 20 éves életkor Legalább 2 év eltelt a 2. dan megszerzése óta	Shisochin Jion Niseishi Shinpa	2 Kata Előzőek szerint	2 Bunkai Előzőek szerint	2 küzdelen Előzőek szerint	Előzőek szerint	N/A

4. Dan	Legalább 24 éves életkor Legalább 3 év eltelt a 3. dan megszerzése óta	Matsumura Rohai Jiin Kururunfa Tomari Bassai	2 Kata Előzőek szerint	3 Bunkai Mindkét katából	2 küzdelem Előzőek szerint	Előzőek szerint	N/A
5. Dan	Legalább 29 éves életkor Legalább 4 év eltelt a 4. dan megszerzése óta	Seipai Nipaipo Unshu Gojushiho	2 Kata Előzőek szerint	3 Bunkai Mindkét katából	2 küzdelem Előzőek szerint	Előzőek szerint	N/A
6. Dan	Legalább 35 éves életkor Legalább 5 éve eltelt az 5. dan megszerzése óta	A szenior katák valamelyike	2 kata amelyet a vizsgázó választ meg	3 Bunkai Mindkét katából	N/A	N/A	Tétel amelynek témáját az övvizsgabizottság választja meg
7. Dan	Legalább 42 éves életkor Legalább 6 éve eltelt a 6. dan megszerzése óta	A szenior katák valamelyike	2 kata amelyet a vizsgázó választ meg	3 Bunkai Mindkét katából	N/A	N/A	Tétel amelynek témáját az övvizsgabizottság választja meg

8. Dan	Legalább 50 éves életkor Legalább 7 év eltelt a 7. dan megszerzése óta	A szenior katák valamelyike	2 kata amelyet a vizsgázó választ meg	3 Bunkai Mindkét katából	N/A	N/A	Tétel amelynek témáját az övvizsgabizottság választja meg
9. Dan	Nincs vizsga A karatedo terén elért kivételes teljesítmény elismeréseként adományozzák						
10. Dan	Nincs vizsga A karatedo terén elért kivételes teljesítmény elismeréseként adományozzák						

# MAGYARÁZATOK

## **Kata**

Az elsőtől a nyolcadik danig két katát kell bemutatni az adott katalistából. Az elsőtől az ötödik danig egy katát a vizsgázó választ ki, egy másikat pedig a vizsgabizottság. A hatodiktól a nyolcadik danig mindkét katát a vizsgázó választja ki.

## **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 vizsga kumite része vagy Jiyu kumite, vagy Ippon kumite a vizsgázó életkorától függően. Erről a vizsgabizottság konzultáció után dönt.

Az ellenfeleket a vizsgabizottság választja ki.

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.

Ennek az esszének a tárgyát a vizsgabizottság határozza meg és a vizsgázót erről a vizsgát megelőzően értesítik (lehetőleg 3 hónappal a vizsga előtt).

Az esszét lehetőleg angolul kell megírni. (Ha ez nem lehetséges, akkor a vizsgázó anyanyelvén kell megírni egy rövid angolnyelvű összefoglalóval együtt.)

Az elkészült esszét az SSWU főtitkár-helyettesének kell eljuttatni legalább KÉT héttel a vizsga időpontja előtt.

## **Megjegyzés:**

A vizsgázónak az esszében az adott témát érintő tényeket, valamint a saját elemzését és véleményét egyaránt be kell mutatnia. Fontos! A vizsgázótól azt is elvárják, hogy az esszé tartalmát a vizsgabizottsággal megvitassa a vizsga napján.



## 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

## AZ SSWU DAN VIZSGABIZOTTSÁG

A vizsgabizottság tagjai:

- Masataka Ohshita, 9 dan – SSWU technikai igazgató

Valamint az igazgatótanács alábbi tagjai:

- Thomas Hausner, 7 dan
- Christopher Mileham, 7 dan.
- Thomas Geiger, 6 dan.

A vizsgabizottságba más szenior fokozatú SSWU tagok is meghívást kaphatnak, amennyiben ezt az Igazgatótanács szükségesnek látja.

Ha valamilyen okból a vizsgabizottság nem hívható össze a teljes létszámban, az alábbi kivételek megengedettek az Igazgatótanács jóváhagyásával:

Az elsőtől a harmadik danfokozatig legalább KÉT vizsgáztatónak jelen kell lennie.

Legalább egy igazgatótanácsi tagnak jelen kell lennie, aki legalább 6 danfokozattal rendelkezik.

A vizsgabizottság másik tagjának legalább 5 danfokozattal kell rendelkeznie.

Az Igazgatótanács jóváhagyása is szükséges.

A negyedik és az ötödik danos vizsgán legalább HÁROM vizsgáztatónak jelen kell lennie.

Legalább egy igazgatótanácsi tagnak jelen kell lennie, aki legalább 7 danfokozattal rendelkezik.

A vizsgabizottság másik két tagjának legalább 6 danfokozattal kell rendelkeznie.

Az Igazgatótanács jóváhagyása is szükséges.

A 6 danos övvizsgán legalább NÉGY vizsgáztatónak jelen kell lennie.

Legalább KÉT 7 danos vagy annál magasabb övfokozatú vizsgáztatónak jelen kell lennie, akik közül az egyik az Igazgatótanács tagja.

A vizsgabizottság többi tagjai legalább 6 danfokozattal rendelkeznek.

Az Igazgatótanács jóváhagyása is szükséges.

A 7 és a 8 danos vizsgákon legalább NÉGY vizsgáztatónak kell jelen lennie

A 9 danos mester, Masataka Ohshita, vezeti a vizsgabizottságot.

Rajta kívül legalább KÉT 7 danos vagy annál magasabb övfokozatú vizsgáztató vesz részt a vizsgáztatásban. A 7 danos vizsgáztatók közül legalább egy az Igazgatótanács tagja.

Az utolsó vizsgabizottsági tagnak legalább 6 danfokozattal kell rendelkeznie.

Az Igazgatótanács jóváhagyása is szükséges.

Megjegyzés: A fenti szabályoktól különleges esetekben el lehet térni, amennyiben a vizsgáztatásban egy szenior rangú japán mester is részt vesz (például abban az esetben, ha a vizsgára Japánban kerül sor).

Végezetül, amennyiben a dan vizsgával kapcsolatban felmerül, kérjük, forduljanak az SSWU Főtitkár-helyetteséhez.

Fontos, hogy a fenti leírt követelményeket és eljárásrendet a tagok betartsák, mert csak így lehet megőrizni az SSWU danvizsga hitelességét.

## SZÓTÁR:

Pár kifejezést nem szó szerint fordítottam a könnyebb megértés miatt!

Kéz részei:		Láb részei:	
seiken	az ököl ütőfelülete (a mutató és a középső ujj első ujjpercei)	ashi	láb
ippon nukite	egy ujjas szűrő kéz	sune	lábszár
nihon nukite	két ujjas szűrő kéz	hiza	térd
shotei	tenyérgyök/ tenyér belső sarka	sokuto	külsőlábél
te	kéz	soko ashi	belső lábél
empi/hiji		kakato	sarok
ude	alkar	koshi	talpárna (rúgófelület)
ken	ököl	goshi	csípő
seiken	mutató és a középső ujj első ízülete, az ököl ütőfelülete	haisoku	lábfej
tetsui	ököl alja (kalapács ütés)		
shuto	külső kézél		
haito	belső kézél		
haishu	kézhát		
koken	csukló felső oldala		
nukite	ujjhegyek		
ippon nukite	1 ujjhegy		
nihon nukite	2 ujjhegy		
keikó	„kakascsőr” (ujjhegyek összezárva)		
ipponken	1 ujjizület (mutatóujj 2. ízülete)		
nakadaka ipponken	Középső ujj 2. ízülete		

oyayubi ipponken	hüvelykujj 2. ízlete		
Etikett:		Parancsszavak:	
onegaishimasu	kérlek! kérlek figyelj rám!	hajime	rajta, kezd el!
domo arigato gozaimashita	nagyon szépen köszönöm (edzés végén pl)	yame	állj!
		yoi	készülj!
		kamae	vedd fel a pozíciót, tartást!
		mawate	fordulj!
		sageru	tolass!
		mae ni	előre!
		yoko	oldalra!
		keiotsuke	koncentrálj! (az energiádat, azaz figyelj)
		seiretsu	sorakozó!
		shomen ni	a shomen felé!
		rei!	meghajás!
		seiza!	helyes ülés (japán térdelő ülés)
		mokuso!	meditáció
		migi	jobbra!
		hidari	balra!
		ushiro	hátra
		hantai	másik oldal!
		kiritsu	felállni!
		tai sabaki	kitérés

Állások:		Mozgások:	
heisoku dachi	zárt állás – a térd nem feszített, shizentai, vagyis természetes állás (ZÁRT ALAPÁLLÁS-becsuk, bezár a jelentése)	tenshin happo	a kitérés 8 iránya, módja
musubi dacho	nyitott állás/felkészülő állás – a térd feszített, sarkak összeérnek, 90°-ot zárnak be (Zárt állás, nyitott lábfejjel)	goho hijiate	a könyökcsapás 5 iránya, módja
heiko dachi	párhuzamos állás, shizentai jellegű, külső talpélek párhuzamosak	tenpo gosuko no ho	a kitérés, testelmozdítás 5 módszere
zenkutsu dachi	első súlypont állás	dai ashi	előre lépés
sanchin dachi	háromszög állás	hiki ashi	egyenes háralépés
nekoashi dachi	macskaláb állás	yori ashi	csúszó lépés
shiko dachi	négyszögállás	mawari ashi	forduló/pörgő lépés
renoji dachi	a √(re) jelre hasonlító állás, shizentai jellegű, lábfejek 45°-ot zárnak be	tobi ashi	ugró lépés
shizen dachi	pihenő állás	uke no gogenri	a védekezés 5 alapelve
naihanchi dachi	lovagló állás (vaslovas) belsőfeszített állás, lábfejek befelé 20°-ban	Rakka	
okinawai kokutsu dachi	hátsó súlypontú állás	Ryusui	
moto dachi	alap támadóállás	kusshin	
koosa dachi	kereszt állás	teni	
kake dachi	csapda állás (dobás előtt)	hangeki	

	Kake dachi – ua, mint kosa dachi, de tekintet oldalra (Kushankuban) az a különbség hogy a koosa dachi forduláshoz készül elő, kake dachi pedig fékező, megállító mozgás/mechanizmus, dobáshoz készül elő.		
tsuru ashi dachi	daru madár állás (egylábás)	taisabaki	kitérés
uchi hachiji dachi	„belső” 8as (八)jelre hasonlító állás	nage waza	dobás technikák
soto hachiji dachi	„külső” 8as (八)jelre hasonlító állás	hangeki waza	ellentámadási technikák
teiji dachi	Te jelre ”て”hasonlító állás		
hanmi kokutsu dachi	modern hátsó súlypont állás		
kiba dachi	lovagló állás		
fudo dachi	küzdőállás, kb ugyanaz, mint zengutsu, de a hátsó láb térde nincs kifeszítve. Mozdulatlan, legyökerezett állás a jelentése		
Védések jodan magasságban:	A teljesség igénye nélkül!	Védések gedan magasságban:	A teljesség igénye nélkül!
age uke	emelkedő véde	furisute uke	kipörgető véde
ko uke	csukló véde	katate sukui uke	egykezes kanalazó véde
jodan kosa uke	felső keresztezett kar véde	kosa uke	keresztezett karú véde
kote uke	külső alkarél véde	gedan barai	alsó söprő véde
kuri uke	köríves, külső kézélés véde, belülről kifelé	shuto barai	söprő véde kézéllel

sashite	vágó-söprőkéz védés	sukuidome	kanalazó-emelő védés
uschiotoshi uke	lefelé eső védás	naminagashi uke	lábszár,alkar elvezető védés
wa uke	köríves védés		
yoko barai	oldalsó seprő védés	Rúgások:	
haishu uke	védés kézháttal	kin geri	ágyék rúgás
		mae geri	egyenes (előre) rúgás
Védések chudan magasságban:	A teljesség igénye nélkül!	hiza geri	térd rúgás
hiji uke	könyök védés	fumikomi geri	taposó rúgás
hijisasae uke	könyökmegerősítéses védés	sokuto (yoko) geri	rúgás oldalra (lábéllal)
kakate uke	csapdakéz (elkapó) védés	hizagaeshi	térdsöprő rúgás
kensasae uke	ökölmegerősítéses védés	kensetsu geri	térdízületet rámadó rúgás lábéllal
koosa uke	keresztezett karú védés	mawashi geri	köríves rúgás
kakiwake uke	„ék” védés, kétkezes alkaral	ura mawashi geri	fordított köríves rúgás
ko uke	csukló védés	ushiro geri	rúgás hátrafelé
kote uke	külső alkarél védés	ashi barai	lábsöprés
ninoude uke	az alkar felső felszínével védés	mikatsuki geri	„holdsarló” alakú rúgás
o ura uke	nagy köríves védés	ushiro ura mawashi geri	hátra fordított köríves rúgás
shotei uke	védés tenyérgyökkel	sashikomi geri	lábzárásos (keresztező) rúgás
shuto uke	védés külső kézzel	tobi geri	ugró rúgás
osae uke	lenyomó védés	kaiten geri	„szaltó” rúgás
sukui uke	emelő (kanalazó) védés	keage	csapódó
yoko barai	oldalsó seprő védés	kekomi	szűrő/toló
		ushiromawashi geri	köríves rúgás hátra



		kakato geri	rúgás sarokkal
		deashi barai	első lábas lábsöprés
soto uke	kifelé irányuló védés	Ütések:	A teljesség igénye nélkül!
uchi uke	befelé irányuló védés	oi tsuki	követő ütés
haito uke	védés belső kézzel	kizami tsuki	elől lévő kézzel ütés
haishu uke	védés kézháttal	gyaku tsuki	hátralévő kézzel ütés
mawashi uke	kétkezes köríves védés	ura tsuki	fordított ütés
haiwan uke	chudan védés, jodan kamae	tataken tsuki	kalapácsököl ütés
juji uke	10-es „十” jelre hasonlító kétkezes keresztvédés	choku tsuki	váltottkezes ökölütés
		age tsuki	emelkedő ütés
		furi tsuki	korbács ütés
		hiraken tsuki	„lapos” ököl ütés
		ipponken	egy ujjizületes ütés
		nakadaka ipponken	ütés középsőujj izületével
		morote tsuki	kétkezes ütés
		nukite	lándzsakéz
		seiken tsuki	ütés (seikennel)
		tataken tsuki	függőleges ököl ütés
		mawashi tsuki	köríves ütés
		kage tsuki	horog ütés (oldalra)
		shotei tsuki	ütés tenyérgyökkel
Egyéb:			
sensei	tanár, mester	Csapások:	
kohai	alacsonyabb rangú	uraken uchi	fordított ökölrel csapás
dohai	azonos rangú	shuto uchi	külső kézzel csapás
sempai	idősebb testvér, haladó karatés	hijiate	könyökcsapás (több irányba)
dojo	harcművészeti edzőterem (a do „út” gyakorlásának helye)	shuto uchi	külső kézzel csapás

Készenléti pozíciók:	A teljesség igénye nélkül!	ura shuto uchi	fordított külső kézél csapás
yama kage no kamae	hegy alakú tartás	haito uchi	belső kézél csapás
manji kamae	„horogkereszt” tartás	ura haito uchi	fordított belső kézél csapás
horan kamae	a „tojást őrző” tartás (nyitott tenyérben zárt ököl tartás)	tetsui vagy kentsui uchi	ököl aljával csapás
anjami kamae	„sötét éjszaka” tartás (guggolva age uke) pl: Paiku kata		
Egyéb:		Egyéb:	
kata	formagyakorlat	shihan	tanárok tanára (5.dantól)
kumite	küzdelem	kyu	tanulófokozat
kihon ippon kumite	alaptechnikákból álló egy támadás elleni védekezés és visszatámadás		
gohon kumite	ötlépéses gyakorló küzdelem		
sanbon kumite	háromlépéses gyakorló küzdelem		
jiyu ippon kumite	kötetlen küzdelem (1 támadásos oda-vissza)		
jiyu kumite	kötetlen küzdelem		
randory	önvédelmi, kötetlen küzdelem		
kihon	alaptechnikák	dan	mesterfokozat
tsuki	ütés	yudansha	fekete öves
uke	védés (fogadás)	yasume	levezetés
geri	rúgás	karate gi	karate ruha
uchi	csapás	kamae	pozíció/tartás
dachi	állás	hikite	behúzott kéz
budo	a harcos útja	bushi	harcos (szamuráj)
kizami	elől lévő	gyaku	hátralévő

hai	igen	iie	nem (udvariatlan)
tokui	szabadon választott, kedvenc, ami jól megy	otagai ni	egymásfelé
hara	a test középpontja, a lélek lakhelye a keleti kultúrában	karate-do	az üres kéz útja
karate-ke	karatés	obi	öv
shiro	fehér	kuro	fekete
aka	piros	ao	kék
kyoshi	tanár (mint foglalkozás)	waza	technika együttes

## 6. LEÍRÁS

### 6.1. Shito-ryu

írta: Szircsák Szabolcs



A Shito-ryu alapító mestere Mabuni Kenwa. 1889. november 24-én született. Gyenge, beteges gyerek volt, a családját aggodalommal töltötte el állapota. Sokszor egy híres őséről meséltek neki szülei, ami annyira megérintette, hogy elhatározta ő is hasonlóan erős emberré válik.

13 évesen a családi kapcsolatoknak hála, elkezdhetett karatét tanulni a kor egyik leghíresebb mesterénél, Itosu Ankónál /1832-1915/, aki a karate Shuri-Te ágát tanította.

20 éves korában mestere javaslatára elkezdett gyakorolni Higashionna Kanryo közvetlen irányítása alatt, akinek gyerekkori barátja, Miyagi Chojun mutatta be. Higaona mester Naha városában élt, és a későbbiekben Naha-Te stílust tanította.

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 jelentős dolog történt, barátjával Miyagi Chojunnal megalapította az Okinawa Karate Kenkyukai-t, az első formalizált közösséget, mely 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.

Ennek oka, hogy tanult Funakoshi mestertől Tókióban és az iránta való előzékenysége és tisztelete volt az, ami miatt elköltözött Oszakába, hisz ekkor már Funakoshi mester igen jelentős erőfeszítéseket tett a tókiói karate elterjesztésében.

1934-ban Kenwa sensei elhatározta, hogy az addigi Hanko Ryunak (fél-kemény stílus) nevezett iskoláját átnevezi Shito-ryunak, két mestere tiszteletére. Így a mesterei első írásjegyét kiemelve kapta a Shito nevet (Itosu Anko+Kanryo Higashionna).

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 Kaenwa két mesterére is.

Mabuni sensei mint mesterei, nem választotta szét a fegyveres és pusztakezes gyakorlást és igen képzett volt a fegyverek használatában is.

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

## **6.2. A Shito-ryu technikai alapelvei**

A Shito-ryu egy igen összetett stílus, hiszen az okinawai karate széles rétegéből táplálkozik. Tartalmazza a Shuri Te technikáit, mely legközelebb áll az okinawaiak saját küzdőmódszeréhez, tartalmazza a jelentősebb kínai wushu hatást mutató Naha Te és Tomari Te elemeit, a Go Ken Ki mestertől származó Fehér Daru katákat.

Ezekre az alapokra építette be a jujutsu és a ninjutsu elemeket Japánba költözése után. Ha valami hatékonyabb volt a régitől, akkor lecserélte. Tudását koherensen rendszerbe tudta foglalni, amiben a különböző alapelvek nem kioltják, hanem kiegészítik, erősítik egymást.

Az öt alapvető védekezési mód – Uke no gogenri

Egyfajta tudati állapotot, mentális viszonyt határoznak meg a küzdelemben, amely azt is megmutatja milyen fejlődési szintet ért el a gyakorló. Az öt elem elvére épül.

Röviden:

Föld / Rakka – elmozdulás nélküli, nagy erőt használó védekezés

Víz / Ryu-sui - fizikai kontaktusba lép az ellenféllel, de nem hagy látható nyomot

Tűz / Kusshin - a test izomzatának meghajlításából és kinyújtásából szerzi a védekezés az erejét.

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

Űr/Üresség / Hangeki – a támadás és a védekezés egy egységet alkot, általában egy mozdulattal is

Érdeemes még megemlíteni Tenshin happot – a nyolc irányú elmozdulást és a Tenpo gosoku – az öt lépés fajtát a technikai alapelveknél.

Shito-ryu formagyakorlatok

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

Körülbelül 70 katát tartalmaz. Más stílusok kataival kiegészítve a hivatalos kata lista kb. 120 katát ismer el.

## **7. A RÁKOSMENTI KARATE SE. TÖRTÉNELME**

Az egyesület 2015-ben alakult (Szircsák Szabolcs sensei által), de már régebben létezett egy másik egyesületbe ágyazva.

2020-ban léptünk ki az addigi szövetségből.

2021. nyarán csatlakoztunk a World Shukokai Shito-ryu uniohoz.

Szervezetünk neve Rákosmenti karate se. - Shukokai Hungary.

Jelenlegi mesterünk Sensei Masataka Oshita.

### **Shukokai Hungary**

Szircsák Szabolcs sensei vezetésével 2021-ben csatlakoztunk Oshita sensei szövetségébe.

Ekkor kapta meg a felkérést Oshita senseitől, hogy a magyarországi Shukokai szövetség megbízott vezetője legyen.

## 8. SENSEI SZIRCÁSÁK SZABOLCS

### Tanulmányok

Sportedző | *Fitness Akadémia*

2004 – 2005

Kitűnő átlaggal végezte el az iskolát. Azóta is, mint edző dolgozik főállásban az egyesületben. Napi szinten használja az akkor tanultakat.

Sport szervező-manager | *Fitness Akadémia*

2016 – 2017

Itt a marketing és a szervezői oktatás volt előtérben. Ezután kezdett el versenyeket rendezni.

Karate Szakedző | *Testnevelési Egyetem*

2018 – 2021

### Tapasztalat

Segédedző | *Fortuna karate Se.*

1997 – 2005

Ovis és iskolás edzéseken volt segédedző. Több száz gyerek nőtt fel a kezei alatt az évek során, akikre nagyon büszke. Sokan még a mai napig is karatéznak.

Elnök | *Rákosmenti karate Se.*

2005 – jelenleg is

Saját maga által felépített egyesület, amit vezet, reklámoz, intézi ügyes-bajos dolgait. 3 edzőt irányít szakmailag az egyesületen belül. Heti 10 edzést tart saját és bérelt termekben, művelődési házakban és egy oviban.

2018-ban megrendezte az első Keresztúr kupát, amin 80 versenyző vett részt 1 páston.

2019-ben megrendezte a második Keresztúr kupát. Ezen már 150 versenyző vett részt 2 páston.

A harmadik verseny a pandémia miatt 2022-ben fog megrendezésre kerülni.

### Képzettségek

Japán és angol nyelv alapszint

25 év karate múlt

OKJ karate edző

22 év edzői múlt

OKJ sportmenedzser

Kitartás, becsület, szorgalom

Testnevelési egyetem- Karate szakedző

1. dan Goju-ryu, 3.dan Shito-ryu

1. kyu Okinawai kobudo



## 9. SHUKOKAI

A Sūkōkai (修交会), amely a Tani-ha Shitō-ryū, a Shitō-ryū egyik ága.

Chōjirō Tani fejlesztett ki az 1940-es évek végén, és tanítványai finomították tovább.

### Előzmények

Chōjirō Tani (谷 長治郎 Tani Chōjirō) 1921-ben született és karate tanulmányait Miyagi Chōjun vezetésével kezdte, aki alapítója a Gojū-ryū stílusnak. Ekkoriban a kiotói Doshisha Egyetem hallgatója volt.

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

Sokéves Mabuni képzés után és az egyik legmagasabb rangú tanítványává vált, Tani megkapta tőle az öröklési bizonyítványt, és a Shitō-ryū vezetője lett, lehetővé téve számára, hogy a Tani-ha Shitoryu nevet használja.

Chōjirō Tani 1946-ban kezdte tanítani a karate stílusát, a Sūkōkai-t (ami mindenki számára utat jelent).

A dojo-ja Kobe-ban, Japánban volt. Tani sensei 1998. január 11-én halt meg.

Shukokai szó szerint azt jelenti, hogy "békés módon együtt gyakorolni". Ez a filozófia alapvető fontosságú egyesületünk számára, és a Shitoryu Shukokai Karate Világszövetség (SSWU) alapját képezi: együtt gyakorolni, karaténkat együtt fejleszteni – politika nélkül.

Shukokai tehát két jelentéssel bír számunkra: egyrészt ez a hitvallás és a filozófia a karate edzéseink mögött, másrészt a Shukokai egy Shito-stílusú csoport, néhány technikai sajátossággal.

A Shitoryu Shukokai Karatedo World Union egy demokratikus non-profit szervezet. Jogi személyként a Szövetség jogi, szervezeti és közigazgatási bázisa Ausztriában (Európában) van, és az osztrák jog szabályozza.

Egyesületünk célja a Shitoryu Shukokai Karatedo gyakorlása és fejlesztése az egész világon. Szervezetünk karate bázisa Japánban van, és tagjai vagyunk a Kenseikan Shitoryu Karatedo Japan-nak

## 10. HARCÍ MŰVÉSZETEK ÖSSZEFOGLALÓ

A harci művészetek eredete tulajdonképpen egyidős az emberiséggel. A létfenntartásért folytatott szüntelen küzdelemben az erősek fennmaradtak, amíg a gyengék és a lehetőségeket fel nem ismerők eltűntek a küzdőtérről.

A ránk maradt emlékek alapján kb. i.e. 3000-re tehetjük annak az idejét, amikor a pusztakezes harc ismeretét rendszerezték és módszeresen oktatni kezdték.

Dél-Nyugat India egyik tartományából egy olyan dojo működéséről maradtak fenn emlékek, amelyben öt állat (medve, tigris, leopárd, kígyó, sárkány?) harci mozgásának utánzásával küzdőgyakorlatokat tanítottak. Az iskola tagjai, beavatottságuk jeleként, forró vaspecséttel jelölték meg karjukat.

Ezt a rendszert KALPATTICA-nak nevezték.

A harci művészetek legelső terjesztőjének Bodhidharma (Daruma) indiai származású buddhista pátriákát tartják (kb. 480-557), aki 527-ben a dél-kínai Kantonba utazott, hogy a buddhista vallást terjessze. (Bodhidharma apja dél-indiai király, ő pedig vallása 28. pátriákája volt.) Itt találkozott Wu-Ti császárral, majd az északi Honan tartományba utazott, ahol a Shao-Lin kolostorban oktatni kezdett.

Bodhidharma tanításai szerint a test és lélek egymástól elválaszthatatlan, így a szerzetesek gyenge fizikai állapota nem tette lehetővé az aszketikus gyakorlatok elvégzését, melyek a kívánt megvilágosodáshoz vezetnek. A fizikai kondíció javítása érdekében Bodhidharma szigorú, kemény testedző gyakorlatok végzésére kötelezte tanítványait, melynek eredményeképpen a szerzetesek képesek voltak a meditációs zen gyakorlatok megfelelő elvégzésére.

A Bodhidharma által bevezetett testedző gyakorlat az Indiából magával hozott Kalpattica harcművészeti rendszer volt, amelyből később a Chuan-Ssu, a későbbi Shaolin-Chuan alakult ki, amelyet a legtöbb kung-fu és karateirányzat ősapjának tartanak.

A Shao-Lin templom későbbi lerombolása után az addig titkos, belső tanként kezelt harci rendszer kiszabadult a falak közül, s több, teljesen önálló irányzatra tagolódva elterjedt Kínában, Koreában és Okinawán.

## 11. KARATE-DO

Az Észak-kínai-tengeren fekvő Ryu-Kyu-szigetcsoporthoz legnagyobb szigete Okinawa volt. Ezek a szigetek – lévén kereskedelmi útvonalak állomásai – a kínai kultúra sok elemével ismerkedtek meg, és juttatták tovább. Így a helyi őslakosok többek között megismerték a kínai harci művészeteket, mely a helyi küzdőművészetekkel kiegészülve önálló fejlődésnek indult. Okinawa a XV. század elején önállósította magát, majd 1429-ben Sho Hashi király egyetlen királysággá egyesítette a Ryu-Kyu szigeteket.

A XVI. században az okinawaiak a harci művészetüket a Te szóval jelölték, ami kezét jelent. Ez később felvette a To előtagot, ami a kínai Tang dinasztia jele volt, mely Kr.u. 618 és 906 között élte virágkorát és nagy mértékben befolyásolta az okinawai és a japán kultúrát. Így a kifejezés To-te lett, de Tode-nek és Tang-te-nek (halál keze) ejtették.

Okinawán a Tang-te-nek három virágzó korszaka volt:

Az első neve Bunjirikoku seisaku (1429), s amelyet a királynak az a szándéka indított el, hogy az országot az athéni nevelési rendszerhez hasonló struktúra szerint építse fel.

A második időszakot Haitoreiként ismerjük. A király ekkor a lázadások elkerülése végett betiltotta a nyilvános fegyverviselést, ami természetesen kedvezett a pusztakezes, és mezőgazdasági eszközöket fegyverként alkalmazó harci formák fejlődésének.

A harmadik időszak 1604-ben kezdődött, amikor a kormány mindennemű fegyverhasználatot betiltott. Ez volt a Kinbuseisaku periódus.

1609-ben a japánok a Shimazu család vezetésével betörték és elfoglalták a szigeteket. Az új hódítók a harcművészetek gyakorlását is betiltották. Ennek ellenére titkos társaságok alakultak, melyek csoportosan gyakorolták az akkor kínai kéz-nek nevezett harci technikákat. A 250 éves megszállás alatt a népi önvédelmi módszerek óriási fejlődésen mentek keresztül. 1629-ben titkos konferenciát rendeztek a Tang-te és néhány Chuan-fa kung-fu mester között, aminek hatására kialakult egy hatékonyabb harci forma, az okinawa-te (okinawai kéz).

A múlt században a Tode vagy Tang-te általános jelentése a kéz amely Kínából jött volt. Japán írásjelekkel ezt leírva karate-nak is lehetett olvasni, de az erős kínai hatás miatt a Tode csak 1894-ben változott karate szóvá.

## 12. OKINAWAI ISKOLÁK

### 12.1. 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.

### 12.2. 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 megszerezte 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 kezdhetnek 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 magasfokozatúak.)

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 rendíthetlenségre 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.

### **12.3. 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 bújkálniuk 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 katát.

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.

## **12.4. Shito-ryu**

[Lásd bővebben fentebb.](#)

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.

## **12.5. Shotokan-ryu**

A shotokan megalapítója Funakoshi Gichin 1868-ban született Okinawán. Fialat korában Sokon Matsumurától és Anko Itosutól tanult shuri-te-t. 1917-ben Japánba hívták, hogy mutassa be az okinawai karatét, s ahol 1922-ben letelepedve megalapította saját rendszerét karate-do néven.

(A shotokan elnevezést az utókor adta stílusának. Ez a név Funakoshi írói nevéből alakult ki, s

ez volt dojójának is a neve. (sho = erdei fenyő, vagy első, to = hullám, kan = iskola)) Funakoshi mester, 1957-ben bekövetkezett haláláig határozottan ellenezte a karateversenyek rendezését. Egyes shotokan iskolák (a kisebbség) máig hűek maradtak alapítómesterük felfogásához.

## **12.6. 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.

## **12.7. Tomari-te**

Tomari, Naha város egyik kerülete, s hajdani iskolája területileg a shuri és a naha iskolák közé volt beékelődve. Legrégbbi mestereként Kishin Teruya-t és Karyuu Uku senseiket tartják számon.

A tomari iskolákból alakult ki az Okinawán jelenleg négy nagy karateirányzattól kettő: az uechi-ryu és a matsubayashi-ryu. (A másik kettő legnépszerűbb okinawai iskola a shorin-ryu (shuri), goju-ryu (naha)).

Hazánkban jelenleg nincs képviselője a tomari iskolának. Katákat ebből az irányzattól csak a shito-ryu-ban találhatunk.





## 13. A KARATE ÉS A SHAOLIN KUNGFU ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Írta: Szircsák Szabolcs BA karate szakedző 2020

### Bevezetés

Szemináriumi dolgozatom két ismert harcművészeti stílus összevetéséről szól.

A karate, amit jómagam is gyakorlok, Japánból ered, míg a Shaolin kungfu Kínából.

Érdekes téma számomra, mert nem csak a technikák, taktikák, gyakorlatokat lehet összevetni, hanem a két kultúrát is, akik mióta világ a világ, egymás mellett élnek. Sokszor szeretve sokszor utálva egymást.

A két stílus neve – fogalmi (etimológiai háttér)

A Shaolin kungfu nevének jelentése, az erdő fája. A kung-fu szó jelentése Sifu Rigler szerint<sup>1</sup>: idővel megszerzett tudás, jártasság (valamiben), kemény munka, mindig tanulni, nemes valami. A Shaolin kungfu mítoszai és legendái című dokumentumfilm szerint<sup>2</sup>, 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).

Míthogy 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 mű szerint<sup>3</sup> 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.

---

<sup>1</sup> [A kung-fu igazi jelentése - Sifu Rigler Tréningek](#)

<sup>2</sup> [\(12\) A Shaolin Kung Fu mítoszai és logikája - YouTube](#)

<sup>3</sup> [Hung Gar Kuen - \(Terebess Ázsia Lexikon\)](#)

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

A Karate jelentés, az üres kéz útja. A kezdeti időkben más neveket használták a mesterek. Tode, Tangte (A halál keze). Majd, amikor az egyik fő stílus alapító mestere Japánba költözött (Funakoshi Gichin), elnevezték karate-donak, ami akkoriban még egy másik kanjival volt leírva, ami a kínai kéz útja fordítást eredményezte. Japán akkoriban nem szerette azt, ami kínai, ezért átírták az egyik kanjit és így lett az véglegesen „Az üres kéz útja”.

Kialakulásuknak oka/ 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 kecsegtető 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<sup>4</sup> címmel (Jackie Chan is szerepel benne, mint mellékszereplő).

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

The Shaolin Monastery<sup>5</sup> című könyvben, Meir Shaha arra utal, hogy a szerzetesek nem csak 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.

---

<sup>4</sup> [\(12\) SHAOLIN \[2011\] \[Teljes Film Magyarul\] \[Harcművészeti Film\] - YouTube](#)

1.1. <sup>5</sup> TF e-learning FORRÁSOK\_HARCÁSZATI\_Stratégia\_tanulmányok\_könyv-és\_cikkek

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 dokumentumfilm szerint<sup>6</sup> 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 Kungfu akadémia szerint<sup>7</sup>.

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

---

<sup>6</sup> [\(12\) A Shaolin Kung Fu mítoszai és logikája - YouTube](#)

<sup>7</sup> [Shaolin hosszú bot - Kung-fu Akadémia \(kungfuakademia.hu\)](#)

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 fortélyára. 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 lexikon szerint<sup>8</sup> a kung-fuban 18 alapfegyver létezik egyébként.

A karate (kobudo) fegyverei

Némely karate irányzat még őrizz fegyveres katókat (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 karate mestereket, 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.

---

<sup>8</sup> [Kung-fu fegyverek • Terebess Webtárlat](#)

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 dolgotban férne csak bele...

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

Földművesek, halászok voltak, akik megtanultak a szerszámaikkal védekezni a japán hódító szamurájuk, 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 összevan kötve a bot által. Mint a Shaolin változat egyazegyben.

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 kézimalom hajtókarja volt eredetileg. Hasonlóan, mint a sai, ez is karate technikákat használ. Ütések, szúrások, csapások, blokkok.

Nunchaku: cséphadaró. Magok, növényi szárak 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”, bozótvágó + 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-funak számtalan stílusa létezik, és talán csak a legnagyobb mesterek tudnának megközelítő számokat mondani. Szalai András dolgozata szerint<sup>9</sup> két fő csoportba oszthatóak, ezek a Wu Dang és a Shaolin. Ugyan ezek tovább bonthatóak, de szempontunkból lényeges

---

<sup>9</sup> TF e-learning FORRÁSOK\_HARCÁSZATI\_Stratégia\_tanulmányok\_könyv-\_és\_cikkek

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, belsőt. Van amelyikben keveredik a kettő, hasonlóan némely kungfu irányzathoz.

A fő karate stílusokat vizsgálva, hasonló eredményeket kapunk.

Goj-ryu (jelentése: kemény-lágy stílus). A legkisebb a küzdőtávolsága, sok a fogás, szorítás. 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 út vagy a béke útja). Ez a stílus már Japánban alakult ki és nem Okinawán. Sok elemet vett át a kardvívásból és jujutsuból. Ma a legtöbb jó kumité (küzdő) ebből a stíusból kerül ki.

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

### Világnézet, vallás

Hazánkban ennek mélysége, minősége klubtól és edzőtől is függ. Valahol nagy a hangsúly, valahol semmit se 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 japánrendszerek spirituális háttere a zenbuddhizmus (Karate, Kempo, Kenjutsu, Kendo, Iaido, Kyudo).

A Terebess lexikon szerint<sup>10</sup> 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 nagy mértékben [Gautama Sziddhártha](#), közismertebb nevén Buddha ([páli/szanszkrit nyelven](#) „a megvilágosodott”), tanításain alapszik, aki az [indiai szubkontinens](#) északkeleti részén élt és tanított. Buddha valamikor az [i. e. 6. és 4. század](#) között élt. [Megvilágosodott](#) tanítóként 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

---

<sup>10</sup> [chan buddhizmus \(Terebess Ázsia Lexikon\)](#)



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 húzódó háborúságok sorozatává vált. Egyszer külső ellenség, máskor saját belső villongásai fenyegették lakosai biztonságát, testi épségét. Ennek okán a harci művészetek igen magas szintre fejlődtek. Számatalan fegyverforma és stílus csiszolódott 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 nem csak 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, örökéltű művét máig is ismerik és tanítják a különböző nemzetségek hadiakadémiáin.

Természetesen nem csak a háborúság jellemezte ezt a népet. Számatalan 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 lexikon szerint<sup>11</sup> 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. Számatalan legenda kering róla világszerte, és természetesen Boddidharmáról 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.

---

<sup>11</sup> [chan buddhizmus \(Terebess Ázsia Lexikon\)](#)

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 űzött-e egyáltalán ilyen pusztakezes harcművészetet, amelyet továbbadhatott volna.

Amit azonban biztosan tudunk, hogy ezen időkben a kolostorok szerzetesei között számtalan 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 haramiak ellenében. Harci tudás nélkül a szerzetesek könnyű prédájává válhattak volna bármelyik környékükön átvonuló rablóbandának, és elsüllyedtek volna a feledés ködében.

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 gyűjtőneveükön wu-shu néven nevezünk.

Szabó Péter gondolatai<sup>12</sup> után természetesen bárki kikövetkeztetheti, hogy a wu-shu, a harcművészeteket nem csak 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.

---

<sup>12</sup> TF e-learning FORRÁSOK\_HARCÁSZATI\_Stratégia\_tanulmányok\_könyv-és\_cikkek

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 csapódóak. 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 vesztüket 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 vesztüket is okozhatja, karjuk erejében pedig kevésbé bízhatnak, mint északi, erőteljesebb társaik, így ők kitérnek a támadások elől. Mozgásuk légiességű, ők maguk olyanok, akár a szellemek, ellenfelük ütései csak a levegőt érik, míg ők a legváratlanabb szögéből csapnak le a gyenge, sebezhető pontokra.

### A chan buddhizmus

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

A Terebess lexikon szerint<sup>13</sup> a chan buddhizmus az indiai buddhizmusban gyökerező meditáció egy formája, mely először Kínában alakult ki, majd innen terjedt el Ázsiában. Egy később keletkezett híres négysoros 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,

---

<sup>13</sup> [chan buddhizmus \(Terebess Ázsia Lexikon\)](#)

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 doktrínákat terjessze. Nanjingban, a Liang-dinasztia Wu császárával (502-549) folytatott, későbbiekben minden koan ősének 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 sejthetünk, 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 samurájuk vallásának, ezáltal a karate vallásának is.

Eredetileg [Indiában](#) gyakorolták [dhjána](#) (dhyāna, ध्यान) néven, ami [Kínában](#) [csan](#) (禪) néven vált ismertté, majd innen terjedt tovább [Koreába](#), [Japánba](#), és [Vietnámba](#). A zenben különleges hangsúlyt kap a [zazen](#) néven ismert ülő [meditáció](#). Habár sok követője testi-szellemi gyakorlásnak tartja, a zent sokan [vallásnak](#), illetve [filozófiai rendszernek](#) tekintik. Következtetésem, hogy a stílusok, rendszerek, csak iránymutatások, elképzelések, amit az alapító mester látott a harcművészetekből. Olyan színes ez a világ, hogy egy élet kevés a teljes spektrumának átlátására.

Adnak egy keretet, amin elindulhat az ember. Adott rendszernek lehet a mestere, de ha igazán tapasztalt akar lenni, akkor meg kell a többit is ismernie. Jó pap (harcművész) holtig tanul. Másik következtetésem, hogy mint a dolgozatban látható, a vallás szerves része volt mindig a keleti harcművészeteknek. Szerintem a vallás nélküli harcművészet hiányos. Itt arra gondolok, hogy egy harcművésznek nem lehet a pusztítás az elsődleges célja és ennek tud keretet adni a vallás és hitrendszer.

*Felhasznált irodalom:*

Mű címe: Hun Gar Kuen - Dél Kínai Harcművészet stílusai

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

Mű címe: The Shaolin Monastery, írta: Meir Shahaar - 2008 University of Hawai'i Press All rights reserved Printed in the United States of America.

Dolgozat címe: Szalai András (2015): HARCÍ UTAK, KÜZDŐSPORTOK, ÖNVÉDELEM

Cikk címe: Szabó Péter - A WING TSUN KUNG FU MÚLTJÁRÓL ÉS JELENÉRŐL

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

<https://www.youtube.com/watch?v=n2qjAJq9qBI> A Shaolin kung fu 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/#:~:text=%20H%C3%A1rom%20n%C3%A9pszer%C5%B1%20botfajt%C3%A1t%20k%C3%BCI%C3%B6nb%C3%B6ztethet%C3%BCnk%20meg%20%201,elv%C3%A9konyod%C3%B3%20v%C3%A9g%C5%B1%2C%20sz%C3%BAr%C3%A1sra%20is%20alkalmas%20botfajta%20More%20">bot/#:~:text=%20H%C3%A1rom%20n%C3%A9pszer%C5%B1%20botfajt%C3%A1t%20k%C3%BCI%C3%B6nb%C3%B6ztethet%C3%BCnk%20meg%20%201,elv%C3%A9konyod%C3%B3%20v%C3%A9g%C5%B1%2C%20sz%C3%BAr%C3%A1sra%20is%20alkalmas%20botfajta%20More%20](#) Shaolin botok

[Saolin kungfu - Wikiwand](#)

[A kung-fu igazi jelentése - Sifu Rigler Tréningek](#)