

社団法人 **日本空手協会**

Japan Karate Association **Estonia**



Vöögraduatsioonini nõuded

2011

Tokyo - Tallinn

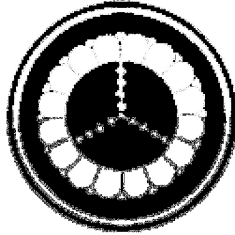


Sisukord

1. Sissejuhatus	lk 3
2. Eksaminõuded	lk 4
2.1. Tingmärkide selgitused	
2.2. Nõuded 9. Kyu – 10. Dan	
3. Metoodilisi kombinatsioone	lk 18
4. Sõnaraamat	lk 19

Tea, et gradueerimine EeSKA's toimub vastavalt järgmistele reeglitele. Saad nendega tutvuda oma klubis ja ka www.karate.ee

1. EeSKA Vöögraduatsiooni Reglement.
2. EeSKA Instruktorite Atesteerimise Reglement.



Sissejuhatus

Lugupeetud võitluskunstihuviline

Meie esimene vöögraduatsiooni nõuete kogumik valmis 1991. aastal. Selles püüdsime olla hästi püüdlid ja ühendada kõik maailmas toona teadaolevate shotokani maailmaorganisatsioonide vöögraduatsiooni nõudeid. Mida me ka tegime. Silmaringi arendamise vaatenurgast oli see muidugi hea ja kindlasti huvitav. Tänapäev on siiski paljud toonased kaalukad ja põnevad karateorganisatsioonid muutunud tolmuks ja enamus neist kannavad tiitlit "maailma" täiesti teenimatult. Sisuliselt on täna maailmas paar-kolm arvestatavat shotokani organisatsiooni. Shotokani lipulaev oli, on ja ilmselt ka jääb selleks – Nihon Karate Kyokai – Japan Karate Association. Teised paraku küünivad heal juhul päris hea koopia tasemele või enamasti on "edasi"arendused või lausa derivaadid, tihti pelga püüuga olla "oma konnatiigis kuningad". Aga miks kasutada koopiat, kui on võimalik omada originaali?

Tänane meie vöögraduatsiooni sisu kannab endas meie kahe dekaadi pikkust läbitehtud isikliku kogemust, olles selle prestiižse karateorganisatsiooni täieõiguslik ja respektieritud liige. See on rohkem JKA „tegu ja nägu“. Täna ei pea me kedagi matkima – toetudes isiklikule kogemusele saame olla suveräänselt ise. Seda loomulikult olles lojaalsed oma emaorganisatsioonile ja seppadele. Seega saad sa olla kindel, et meie organisatsioonis tegeled sa autentse jaapani karate-do õppimisega selleks spetsiaalse väljaõppe läbinud tegijate „käe all“.

Ära anna alla – „*Sa ei saa vältida tuult – pinguta purjed ja astu vastamisi raskustega ning jätkka oma teekonda*“. Püsivus viib sihile. Tea aga, et on palju erineva pikkuse ja suunaga teid – vali õige. Mina valisin ja ei kahetse. Kasuta ka sina oma elu targalt.

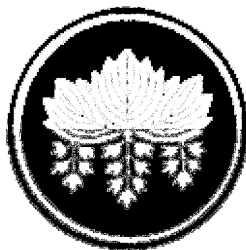
Meie hindame oma tegevuses järgmisi püsiväärtusi: Iseloomu täiuse poole püüdlamine, Ustavus - lojaalsus, Maksimaalne pingutamise, Etiketi austamine, Hoidumine väljakutsuvast käitumisest.

Lugupidamisega,

Alar Põllu,
JKA Eesti SKA peainstruktor
22.01.2011

OSS!

Vaata lisaks: www.karate.ee



Eksaminõuded

Tingmärgid:

1. Liikumise suunad

→	-	Mae ni (edasi)
←	-	Sagaru (tagasi)
[]	-	Yoko (küljele)
o→	-	Yori Ashi (Suri ashi) mae ni, Tai Sabaki või Hikite Gamae suund.
+	-	Paigal, ilma sammuta või poolevahetusega
↔	-	Edasi ja/või tagasi. Ayumi (okuri) ashi
o→	-	Tsugi ashi suund
←o→	-	Ashi fumikaiten, jalavahetus

2. Pooled, küljed

-	-	kombinatsioon, eri pooled
=	-	kombinatsioon sama poolega
+	-	paigal
- +	-	erinevad pooled, paigal
=+	-	sama pool, paigal
M.	-	migi (parem)
H.	-	hidari (vasak)

3. Tehnikate tasandid

/jo/	-	Jodan
/ch/	-	Chudan
/ge/	-	Gedan

4. Seisakud

hcd	-	Hachiji Dach
hsd	-	Heisoku Dach
zkd	-	Zenkutsu Dach
kkd	-	Kokutsu Dach
kbd	-	Kiba Dach
shd	-	Shiko Dach
fdd	-	Fudo Dach
hgd	-	Hangetsu Dach
nhd	-	Naihanchi Dach
nad	-	Neko Ashi Dach
mtd	-	Motto Dach

5. Asend, kamae

/I/	-	KAMAE: Gedan barai / Ryo Yoko Gedan Barai/ Kamaest
/II/	-	Chudan Kamaest (Jiyu ni kamaest)
/III/	-	Kime waza
Chk.	-	Chudan Kamae, (= Jiyu kamae - Jk.)

Gbk. - Gedanbarai kamae
Rygbk. - Ryo Yoko Gedan Barai Kamae

6. Rütm

// - Väike paus
/ - Tehnikad järjest, ilma pausita
Doji - samaaegne

7. Muud

ashi - jalg
te - käsi
* - Semete (kogeki), ründaja
O - Ukete, kaitsja

NB!

1. Kõik Mawate'd zkd, Gedanbarai kamae, kui ei öelda teisiti.
2. Kõik KIHON II harjutused JIYU NI KAMAE ja lõpus HIKITE GAMAE.
3. KIHON 5 sammult.
4. KIHON I Te-waza Gedan barai kamae
5. KIHON I Ashi-waza:
 - 5.1. 9. – 7. Kyu Ryo Yoko Gedan Barai Kamaest, Hikite – käed puusadele.
 - 5.2. Alates 6.Kyu Chudan Kamaest.
6. RENRAKU WAZA: analoogselt kahe eelmise punktiga (4 ja 5). Vaheasend kombinatsiooni vahel
7. Kihon Ippon Kumite ja Jiyu Ippon Kumite puhul tehakse 5 kordust, millest 3 peavad olema erinevad. Reeglina mõlemad pooled.

TESTIS KASUTATAVAD MUUD ERIALASED TERMINID

1. Käsklused

YOI - valmis olla
HAJIME - alustada
YAME - stopp, lõpetada
JIYU NI KAMAE TE - võtta võitlusseisak
GEDAN KAMAE TE - gedan baraiga liigutakse zenkutsu dachisse
MAWATE - 180° pööre kohapeal

2. Rünnaku tasandid

JODAN - ülemine tasapind
CHUDAN - keskmine tasapind
GEDAN - alumine tasapind

3. Suunad

MAE - ette
YOKO - kõrvale
USHIRO - taha
HIDARI - vasak
MIGI - parem

4. Katagrupid

Shitei kata - Määratud, kohustuslik kata teatud etteantud valiku piires. Määrab eksamineerija või kohtunik
Sentei kata - Valikkata, valiku teeb võistleja teatud etteantud valiku piires.
Tokui kata - Karateka "lemmik"kata. Igal eksamil siiski uus

9. KYU - kukyu (valge vöö)

KIHON I

1. Choku Zuki	/ch/+	hcd
2. Uchi Uke	/ch/+	hcd
3. Soto Uke	/ch/+	hcd
4. Gedan Barai	/ch/+	hcd
5. Age Uke	/ch/+	hcd
6. Shuto Uke	/ch/+	hcd
7. Mae Geri	/ch/+	hcd

NB! Paigalt, hachiji dachi-st. Mõlemad pooled, tehnikaid tehakse 10 korda, mõlema poolega seega 5 korda.

8. → Zenkutsu dachi liikumine

9. ← Kokutsu dachi liikumine

10. [] Kiba dachi liikumine, üleastesammuga

Kõik 5 sammu, käed puusadel.

KATA

Heian Shodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

1. Oi zuki jodan 1 (Ageuke – Gyakuzuki)

2. Oi zuki chudan 1 (Sotouke – Gyakuzuki)

Hidari ja migi

TEORIA

1. Mõistete tähendused: Shizentai, Musubi-dachi, Seiza, Mokuso, Shomen-ni-rei, Sensei-ni-rei, Kiritsu.

2. Eksaminant peab tundma treeningu alguse ja lõpu etiketti.

NB!

Eksami positivselt sooritanu omandab õiguse omada klubi liikmena EeSKA Karateka Passi.

Kui ta seda ei soovi, siis kohustuse omada EeSKA Ajutist tasemetunnistust. Selleks tuleb eksamile registreerumisel esitada vastav ankeet (klubist) ja kaks 3 x 4 cm portreefotot.

8. KYU – hachkyu (kollane vöö)

KIHON I

- | | | | |
|--------|----|---|--|
| → | 1. | Oi Zuki Chudan | zkd |
| ← | 2. | Age Uke Jodan | zkd |
| → | 3. | Soto Uke Chudan | zkd |
| ← | 5. | Uchi Uke Chudan | zkd |
| → | 6. | Gedan Barai | /ge/ zkd |
| ↔ | 7. | Shuto Uke | /ch/ kkd |
| Paigal | 8. | Choku Zuki Chudan Hachiji Dachii 2 korda - Oi Zuki Chudan Zenkutsu Dachii, eri pooled, edasi-tagasi, nn ring. | |
| → | 9. | Mae geri (kekomi ja keage) | /ch/ /Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae/ zkd. |

KATA

Heian Shodan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Gohon Kumite Jodan ja Chudan

NB !

Eksami positiivselt sooritanu saab klubi täisliikmeks ja omandab sellega õiguse ja kohustuse kanda karetegi rinnas vasakul pool klubi embleemi.

7. KYU - nanakyu (oranz vöö)

KIHON I

Te-waza:

→	1.	Oi Zuki Chudan		zkd
←	2.	Age Uke Jodan = Soto Uke Chudan		zkd
↔	3.	Uchi Uke Chudan		zkd
→	4.	Shuto Uke Chudan		kkd
→	5.	Mae geri kekomi	/ch/ zkd.	Ryo-yoko-gedan-barai kamae
→	6.	Mae geri keage	/jo/ zkd.	Ryo-yoko-gedan-barai-kamae
[]	7.	Yoko geri kekomi	/ch/ kbd.	Ryo-yoko-gedan-barai-kamae
[]	8.	Yoko geri keage	/jo/ kbd.	Ryo-yoko-gedan-barai-kamae

KATA

Heian Nidan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Gohon Kumite

Kihon Ippon Kumite jodan ja chudan, a' 3 tk (2 erinevat) hidari ja migi

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu põhitehnikate korrektsele vormile.

Eksamil osalejalt on nõutav klubi embleemi kandmine keikogi vasakul pool rinnal.

6. KYU - rokkyu (roheline vöö)

Eksamieeldus on esse teemal Dojo Kun.

KIHON I

→	1.	Chudan Oi Zuki	zkd
←	2.	Chudan Uchi Uke	zkd
→	3.	Shuto Uke Chudan	kkd
←	4.	Age Uke Jodan - Gyaku zuki Chudan	zkd
→	5.	Soto Uke Chudan – Gyaku Zuki Chudan	zkd
→	6.	Soto ude uke = Yoko empi uchi /ch/	zkd + o→ kbd
→	7.	Mae Geri	zkd
→	8.	Mawashi Geri Chudan	zkd
[]	9.	Yoko Geri Keage Jodan	kbd
[]	10.	Yoko Geri Kekomi Chudan	kbd

KATA

Heian Sandan
Bunkai omal valikul

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- 🚩 Oizuki Jodan (5 tk, 3 erinevat)
- 🚩 Oizuki Chudan (5 tk, 3 erinevat)

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu korrektsele puusade kasutusele – pööramisele Renzoku Waza sooritusel ja selgele arusaamisele käetehnikastest.

Eksami positivselt sooritanu omandab kohustuse omada klubi liikmena EeSKA Karateka Passi.

Selleks tuleb eksamile registreerumisel esitada vastav ankeet (klubist) ja kaks portreefotot mõõdus 3 x 4 cm.

5. KYU - gokyu (sinine vöö)

KIHON I

→	1.	Chudan Oi Zuki	zkd
←	2.	Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	3.	Chudan Soto Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
←	4.	Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	5.	Sanbon zuki, /jo/ + // /ch/ + / /ch/	zkd
↔	6.	Chudan Shuto Uke	kkd
→	7.	Chudan Soto Uke = Chudan Yoko Empi Uchi	zkd + ●→ kbd
→	8.	Mae Geri Ren Geri, Chudan-Jodan	zkd
→	9.	Mawashi Geri	zkd
[]	10.	Yoko Geri Keage	kbd
[]	11.	Yoko Geri Kekomi	kbd

KIHON II

●→	12.	Chudan Gyaku Zuki	yoru ashi ja tsugi ashi
●→	13.	Jodan Kizami Zuki	yoru ashi ja tsugi ashi
●→	14.	Jodan Uraken Uchi	yoru ashi ja tsugi ashi
	15.	tagasi Jodan Age Uke – edasiliikumine yori vői tsugi ashi Ren Gyaku Zuki (Chudan – Jodan) hikite = paigalt Chudan Gyaku zuki.	
	16.	Chudan Mae Geri	

KATA

Heian Yondan
Bunkai omal valikul

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- ✚ Oizuki Chudan (5 tk, 3 erinevat)
- ✚ Maegeri (5 tk, 3 erinevat)

4. KYU - yonkyu (violetne vöö)

KIHON I

→	1.	Chudan Oi Zuki	zkd
←	2.	Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	3.	Chudan Soto Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
←	4.	Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	5.	Chudan Shuto Uke – Chudan Nukite	kkd + zkd
↔	6.	Sanbon Oi (Ren) Zuki, Jodan – Chudan – Chudan	zkd
→	7.	Mae Geri - Ren Geri	zkd
→	8.	Mawashi geri	zkd
→	9.	Gedan Mawashi Ashi Barai	zkd
[]	10.	Yoko Geri Keage	kbd
[]	11.	Yoko Geri Kekomi	kbd
→	12.	Chudan Soto Uke = Chudan Yoko Empi Uchi = Jodan Tate Uraken Uchi	zkd + o→ kbd

KIHON II

→	13.	Jodan Uraken uchi – Chudan Gyaku Zuki	
→	14.	Mawashi geri – Gyaku zuki, /jo/ / /ch/,	zkd.
→	15.	Kizami mawashi geri - Mae geri,	/ch/ / /jo/.
→	16.	Gyaku zuki = Mae geri,	/ch/ / /ch/.

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- ✚ Maegeri (5 tk, 3 erinevat)
- ✚ Yokogeri Kekomi (3 tk, 2 erinevat)
- ✚ Mawashigeri (3 tk, 2 erinevat)

Jiyu Ippon Kumite

- ✚ Jodan Oizuki (5 tk, 3 erinevat)

KATA

Heian Godan

Bunkai omal valikul

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu kõigi tehnikate sooritamisel kohasele jõu ja teravuse astmele.

3. KYU - sankyu (pruuni vöö algaste)

KIHON I

→	1.	Chudan Oi Zuki	zkd
→	2.	Sanbon Ren Zuki	zkd
←	3.	Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	4.	Chudan Soto Uke = Chudan Yoko Empi Uchi = Jodan Tate Uraken Uchi	zkd + o→ kbd
←	5.	Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	6.	Chudan Shuto Uke – Chudan Nukite	kkd + zkd
←	7.	Chudan Ura Gyaku Zuki	zkd
→	8.	Mae Geri - Ren Geri, chudan - jodan	zkd
→	9.	Mawashi geri	zkd
[]	10.	Yoko Geri Keage	kbd
→	11.	Yoko Geri Kekomi	zkd
→	12.	Ushiro Geri	zkd
←	13.	Chudan Uchi Uke = Chudan Kizami Mawashi Geri – Chudan Gyaku Zuki	kkd + zkd

KIHON II

→	14.	o→ Chudan Gyaku Zuki = Chudan Ushiro Geri
→	15.	Chudan Oi Zuki – o→ Chudan Gyaku Zuki
→	16.	Chudan Gyaku Zuki – Chudan Gyaku Zuki (Ren gyaku zuki) o→ - - →
→	17.	Jodan Mawashi Geri – Chudan Ushiro Geri
→	18.	Chudan Mae Geri – Jodan Mawashi Geri
→	19.	Chudan Kizami Yoko Geri Kekomi – Chudn Gyaku Zuki

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Maegeri ja Yoko Kekomi, a' 1 kord)

Jiyu Ippon Kumite

🏳️ Chudan Oizuki (5 tk, 3 erinevat)

🏳️ Mae Geri (5 tk, 3 erinevat)

Jiyu Kumite

KATA

🏳️ Tekki Shodan

Bunkai omal valikul

🏳️ Omal valikul : Jion vői Enpi

🏳️ Eksamineerija valikul : Heian Shodan – Heian Godan

2. KYU - nkyu (pruuni vöö keskmine aste)

KIHON I

→	1.	Chudan Oi Zuki	zkd
→	2.	Sanbon Renzuki	zkd
←	3.	Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	4.	Chudan Soto Uke = Yoko Empi Uchi = Jodan Tate Uraken Uchi – Chudan Gyaku Zuki	zkd + o→ kbd + zkd
←	5.	Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki	zkd
→	6.	Chudan Shuto Uke – Chudan Nukite	kkd + zkd
→	7.	Mae Geri - Ren Geri, chudan - jodan	zkd
→	8.	Mawashi Geri	zkd
[]	9.	Yoko Geri Keage	kbd
[]	10.	Yoko Geri Kekomi	kbd
→	11.	Yoko Geri Kekomi	zkd
→	12.	Chudan Mae Geri = Chudan Mawashi Geri	zkd
+	13.	Shi Ho Gyaku Zuki	zkd
+	14.	Sonoba-geri: Mae Geri = Yoko Geri = Ushiro Geri	zkd

KIHON II

15. Chudan Kizami Yoko Geri Kekomi – Chudan Ushiro Geri – Chudan Gyaku Zuki
 16. Chudan Mae Geri – Jodan Mawashi Geri – Chudan Yoko Geri Kekomi
 17. Jodan Mawashi Geri = Jodan Uraken Uchi – Chudan Gyaku Zuki

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (jodan, chudan ja maegeri)

Jiyu Ippon Kumite

- 🏳️ Yokogeri Kekomi (3 tk, 2 erinevat)
- 🏳️ Mawashigeri (3 tk, 2 erinevat)
- 🏳️ Jodan, chudan, maegeri ja yoko kekomi

Jiyu Kumite

KATA

🏳️ Bassai Dai
 Bunkai eksamineerija valikul

🏳️ Omal valikul : Jion või Enpi (erinev eelmisel eksamil sooritatust)

🏳️ Eksamineerija valikul : Heian Shodan – Heian Godan

Essee või uurimustöö karatega seotud teemal.

Positiivselt testi soritanu esitab 2 fotot mõõdus 3 x 4 cm JKA karateka passi tarvis.

1. KYU - ikkyu (pruuni vöö kõrgem aste)

KIHON I

- | | | | |
|----|-----|---|--------------------|
| → | 1. | Chudan Oi Zuki | zkd |
| → | 2. | Sanbon Renzuki | zkd |
| ← | 3. | Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki | zkd |
| → | 4. | Chudan Soto Uke = Yoko Empi Uchi = Jodan
Tate Uraken Uchi – Chudan Yoko Geri Kekomi –
Chudan Gyaku Zuki | zkd + o→ kbd + zkd |
| ← | 5. | Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki | zkd |
| → | 6. | Chudan Shuto Uke – Chudan Nukite | kkd + zkd |
| → | 7. | Mae Geri - Ren Geri, chudan - jodan | zkd |
| → | 8. | Mawashi geri | zkd |
| [] | 9. | Yoko Geri Keage | kbd |
| [] | 10. | Yoko Geri Kekomi | kbd |
| → | 11. | Jodan Yoko Geri Keage – Chudan Yoko Geri Kekomi | zkd |
| ← | 12. | Age Uke – Chudan Mae Geri = Chudan Gyaku Zuki | zkd |
| + | 13. | Shi Ho: Uke - Gyaku Zuki | zkd |
| + | 14. | Sonoba-geri: Mae Geri = Yoko Geri = Ushiro Geri = Mawashi Geri | zkd |

KIHON II

- | | | |
|---|-----|---|
| → | 15. | Mae Geri – Yoko Geri Kekomi – Mawashi Geri – Ushiro Geri |
| → | 16. | Jodan Mawashi Geri = Chudan Yoko Geri Kekomi |
| → | 17. | Jodan Kizami Zuki o→ = Kizami Ashi Barai – → Chudan Oi zuki |
| → | 18. | Kizami zuki – Ren Gyaku Zuki, /jo/ // /ch/ // /jo/. o→ + o→ - → |

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

- ✚ Ushiro Geri
- ✚ Jodan Kizami Zuki
- ✚ Chudan Gyaku Zuki
- ✚ Jodan, chudan, maegeri, yoko kekomi, mawashi geri. Üks pool.

Jiyu Kumite

KATA

- ✚ Kanku Dai
Bunkai eksamineerija valikul
- ✚ Omal valikul : Üks sentei grupist (Bassai, Jion, Enpi, Hangetsu)
- ✚ Eksamineerija valikul : Heian Shodan – Heian Godan, Tekki Shodan

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu soorituse loomulikkusele ja pingevabadusele, kime jõulisusele ja kiirusele ning soorituse sujuvale-soravale, silmapilksele ja dünaamiliselt elastsele-paindlikule sihtmärgini toimetamisele.

/Examiners look for ease and naturalness of execution, for speedy and powerful kime, and for smooth, instantaneous, dynamic elasticity of delivery/

1. Dan, Shodan

KIHON

1. → Sanbon Ren Zuki
2. ← Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki
3. → Chudan Soto Uke = Yoko Empi = Yoko Uraken zkd – kbd
4. ← Chudan Uchi Uke = Kizami Zuki – Gyaku Zuki
5. → Shuto Uke – Nukite kkd – zkd
6. → Maegeri
7. → Rengeri, chudan – jodan
8. [] Yoko Geri Keage – Yoko Geri Kekomi, erinevad jalad kbd
9. → Yoko Geri Kekomi zkd
10. → Mawashi Geri

KATA

Sentei kata: Sooritaja enda valikul üks järgnevatest – Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi

KUMITE

Jiyu Kumite

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu karate tehnikatest fundamentaalsele arusaamisele ja funktsionaalsele võimekusele tehnikate sooritamisel.

2. Dan, Nidan

KIHON

1. → Kizami Zuki – Sanbon Renzuki
2. → Mae Geri = Junzuki (Oizuki)
3. [] Yoko Geri Keage – Yoko Geri Kekomi, erinevad jalad kiba dachi
4. ← Age Uke - → Mawashi Geri = Yoko Uraken + Chudan Junzuki
5. → Yoko Kekomi – Gyaku Zukizenkutsu dachi
6. → Mawashi Geri – Gyaku Zuki zenkutsu dachi
7. Shi Ho Geri - Maegeri = Yoko Kekomi = Ushirogeri, zenkutsu dachi, sama jalg, mõlemad pooled

KATA

Tokui kata

KUMITE

Jiyu Kumite

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu karate tehnikatest fundamentaalsele arusaamale ja funktsionaalsele võimekusele tehnikate sooritamisel.

3. Dan, Sandan

KIHON: Eksamineerija poolt valitud tehnikad
KATA: Tokui kata
KUMITE: Jiyu kumite

Eksamil pööratakse tähelepanu eksamineeritava korrektsele arusaamale ja asjatundlikkusele karatetehnikate sooritamisel.

4. Dan, Yondan

KIHON: Eksamineerija poolt valitud tehnikad
KATA: Tokui kata
Sentei kata eksamineerija valikul (Heian Shodan – Tekki Shodan)
KUMITE: Jiyu kumite

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu:

- ✚ Kõigist karatetehnikatest arusaamine ja nende meisterlik sooritus
- ✚ Karate filosoofia mõistmine
- ✚ Võime rakendada karate fundamentaalseid ja funktsionaalseid aspekte praktiliselt
- ✚ Võime õpetada

5. Dan, Godan

KATA: Tokui kata
Sentei kata eksamineerija valikul (Heian Shodan – Tekki Shodan)
KUMITE: Jiyu kumite
ÜLDINE: Küsimuste ja vastuste sessioon

Minimaalne kogemus: 4 aastat 4. Dan tasemel.

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu karatetehnikate kõrgel meisterlikul tasemel valdamisele ja suutlikkusele rakendada karatetehnikaid sooritajale ainuomasele unikaalsele moel.

6. Dan, Rokudan

KATA: Tokui kata
KUMITE: Jiyu kumite
ÜLDINE: Küsimuste ja vastuste sessioon. Uurimustöö, üksikasjalik ettekanne (karate tehnikast)

Minimaalne kogemus: 6 aastat 5. Dan tasemel.

Eksaminant peab demonstreerima karatetreeningu füüsiliste ja vaimsete aspektide meisterlikku valdamist.

7. Dan, Sichidan

KATA: Tokui kata
KUMITE: Jiyu kumite
ÜLDINE: Küsimuste ja vastuste sessioon. Uurimustöö, üksikasjalik ettekanne (karate tehnikast)

Minimaalne kogemus: 7 aastat 6. Dan tasemel.

Eksaminant peab demonstreerima karatetreeningu füüsiliste ja vaimsete aspektide küpset valdamist.

8. Dan, Hachidan

Shihankai soovitusel.

Minimaalne kogemus: 7 aastat 7. Dan tasemel.

Kandidaat peab demonstreerima karate saladuste täielikku ja meisterlikku valdamist - seda nii füüsilises kui ka vaimses mõõtmes ning erakordset taset spirituaalses arengus.

9. Dan, Kudan

Shihankai soovitusel.

Minimaalne kogemus: 8 aastat 8. Dan tasemel.

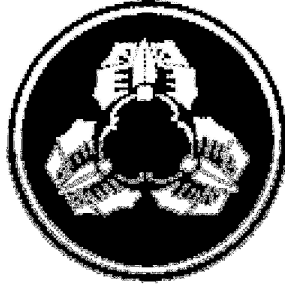
Kandidaat peab demonstreerima karate saladuste täielikku ja meisterlikku valdamist - seda nii füüsilises kui ka vaimses mõõtmes ning erakordset taset spirituaalses arengus.

10. Dan, Judan

Shihankai soovitusel.

Minimaalne kogemus: 9 aastat 9. Dan tasemel.

Kandidaat peab demonstreerima karate saladuste täielikku ja meisterlikku valdamist - seda nii füüsilises kui ka vaimses mõõtmes ning erakordset taset spirituaalses arengus.



Hindamiskriteeriumid

Allikas : Japan Karate Association, Technical Division. Technical Manual for Instructor

KIHON'i hindamise võtmekriteeriumid

1. Toejala tald on täielikult maas.
2. Liikumise ajal ei tõuse liikuva jala kand (seda ongi ekslikult peetud toejala kannal pööramise kohustamiseks igal juhul. Jutt käib aga liikuvast jalast /AP kommentaar/).
3. Kõigis seisakutes (Dachi) langeb raskuskese õigesse nn jaotuspunkti, põlvede kõverdamise aste on korrektne ja jalatallad on täielikult maas (välja arvatud Neko ashi ja Kosa jms /AP kommentaar/).
4. Puusad hoitakse parralleelsed maaga ja ülakeha sirgena.
5. Rusikad on tihedalt formeeritud nagu ka teised « relvadena » kasutatavad löögipinnad.
6. Jalalaba jalaserv ja varvaste alune päkk on « relvadena » korrektselt moodustatud ja hüppeliiges kindlalt fikseeritud.
7. Keha suunas tagasitõmmatava käe liikumiseks vajalik puusa rotatsioon on samal tasapinnal ehk ei kõigu.
8. Kõik käetehnikad, löögid, vibutused ja ka blokid on sünkroonis tagasitõmmatava käe liikumisega (hikite). Blokeerimise ajal säilitatakse korrektne küünarnuki ja randme asend ja nurk.
9. Jalalöögi tehnika puhul on toejalg korralikult maas (kand, päkk ja ka jalaserv) ja ka põlv on õiges suunas ja õige nurga all.
10. Jala mehaanika korrektne järjekord peab olema järgitud. Põld tõstetakse kõrgele, sääreosa tõmmatakse jala ülaosa vastu kokku. Jalg sirutub ja ka tõmbub tagasi korrektse tehnilise joone järgi.

11. Kindlalt on aru saada Yoko Geri Keage ja Yoko Geri Kekomi erinevustest sooritusel.
12. Käed ja jalad töötavad samaaegselt, seda eriti blokitehnikate ajal.
13. Kogu keha kasutatakse võimsuse genereerimiseks ja soorituse fokuseerimiseks.

KIHON IPPON KUMITE hindamise võtmekriteeriumid

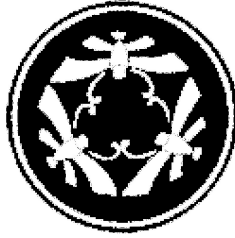
1. Sobilik suhtumine
 - 1.1. Viisakus ja väarikus (courtesy),
 - 1.2. Vaimsus (spirit),
 - 1.3. Silmade kontakt, suunatus,
 - 1.4. Tasakaalukus ja ergas meeleseisund.
2. Sobilik distants
 - 2.1. Sobilik distants ja rünnakunurk ründamisel,
 - 2.2. Sobilik ajastamine blokeerimisel. Blokid tehakse randme või pahkluu (ankle) sobiliku küljega. Keha jääb eemale sooritatud löögist ja selle suunast (vektori pikendusest (extension line)),
 - 2.3. Blokeerimise sobilik praktiline kasutus ja keha nihutamine (shifting) vastase suhtes,
 - 2.4. Asjakohane kontrarünnak vastavuses blokiga tekitatud distantsile. Kiirelt sooritatud nn ühe hooga, ühe hingamisega,
 - 2.5. Liikumise algatamisel ei tee toetav jalg (supporting leg) ekstra liikumist liikumise algatamiseks.
3. Võimsuse kontsentreerimine
 - 3.1. Keha kui terviku kasutamine võimsuse ja fookuse loomiseks sooritusel,
 - 3.2. Puusad on maaga parralleelsed ; puusade pööramine on tasapinnaline ehk toimub samal kõrgusel edasi ja tagasiliikumisel; tehnikte ja keha liikumise suunad on otstarbekohased,
 - 3.3. Tehnikate fokuseerimisel tuleb säilitada sobilik seisak (dachi) ja kehahoid (kamae), samuti nagu kasutatavate « relvade » õige moodustumine ja hoidmine tugevana,
 - 3.4. Energia tugev vokaalne vabastamine ehk kiai, kui vaim ja keha ühinevad teravaks fookuseks,

KATA hindamise võtmekriteeriumid

1. Sobilik suhtumine
 - 1.1. Viisakus, sündsus, väarikus,
 - 1.2. Vaimsus, julgus, kuraaž,
 - 1.3. Silmakontakti olemasolu,
 - 1.4. Meele tasakaalukus ja samas erksus
2. Tehnika tugevus ja korrektsus
 - 2.1. Toetava jala tald on korrektselt tervikuna maas,
 - 2.2. Jala kanda ei tõsteta liikumisel (liikuva jala kanda), asendid on selgelt defineeritud - jalatallad korrektselt maas,
 - 2.3. Puusad parralleelselt maaga, ülakeha sirge. Kehaosadega moodustatavad « relvad » on korrektselt formeeritud ja neid rakendatakse õigete nurkade all,
 - 2.4. Tagasitõmbe käe liikumise ajal keha suunas puusade pööramine on tasapinnaline (ei kõigu) ja tehnikat sooritava teis ekäe tegevus on sünkroniseeritud tagasitõmbava (hikite) käega,
 - 2.5. Korrektsed küünarnuka ja randme asendid säilitatakse blokeerimise kestel,
 - 2.6. Jalalöögi tehnika ajal on toejala tald korrektselt maas ega tõuse, samuti on sobilik põlve suund ja seisund,
 - 2.7. Jallööki sooritava jala soorituse tehniline järgnevus on korrektne, põlv tõstetakse kõrgele ja nii säär kui ka jala reieosa on tõmmatud tugevasti kehale võimalikult lähedale. Jala sirutumine ja kokkutõmbumine on sooritatud korrektselt,
 - 2.8. Korrektne suunatus sihtmärgile ka siis suund või kõrgus vms, ette, jodan, chudan, gedan,
 - 2.9. Käte ja jalgade kooskõlastatud – samaaegne tegevus blokeerimisel ja ka käetehnikate puhul,
 - 2.10. Kogu keha kasutamine soorituse ajal võimsuse ja fookuse tekitamiseks.
3. Teadmised katast
 - 3.1. Liikumiste õige järjekord,
 - 3.2. Tehnikate tähenduse mõistmine,

- 3.3. Kata 3 võtmelemendi järgimine: erinevad jõu rakendamise tasandid, keha kokkutõmbamine ja sirutumine ning erinevate kiiruste kasutamine erinevate tehnikate puhul,
- 3.4. Kata lõpus algpunkti naasmine, ehk enbuseni järgimine,
- 3.5. Kata võtmelementide ja kohustuslike karakteristikute selge väljendamine-rõhutamine,
- 3.6. Lisa- ja ülepakutud liigutuste kasutamine.

Peatükk « Hindamiskriteeriumid » on lisatud materjalile 30.10.2012



Metoodilisi kombinatsioone

1. YOKO GERI KEKOMI (KEAGE) – teine pool GYAKU ZUKI
2. MAE GERI = sama poolega ilma jalga maha panemata YOKO GERI KEKOMI
3. YOKO GERI – GYAKU ZUKI = MAE GERI – REN ZUKI
4. GYAKU ZUKI = MAE (MAWASHI) GERI – GYAKU ZUKI
5. GEDAN BARAI ZENKUTSU DACHI – pööre paigal AGE UKE ZENKUTSU DACHI – paigalt GYAKU ZUKI ZENKUTSU DACHI = paigalt YOKO EMPI UCHI KIBA DACHI – SHUTO UKE KOKUTSU DACHI – GYAKU ZUKI ZENKUTSU DACHI. Jalad paigal, asendite terav vahetamine.
6. KIZAMI MAE GERI – GYAKU ZUKI = HIKITE KAMAE = USHIRO GERI – GYAKU ZUKI
7. KIZAMI YOKO GERI KEKOMI – USHIRO GERI
8. GYAKU ZUKI – KIZAMI MAWASHI GERI – üle selja USHIRO GERI
9. tagasi AGE UKE – GYAKU ZUKI = MAWASHI GERI – jalg maha ja edasi samm OIZUKI
10. tagasi UCHI UKE (- KIZAMI ZUKI - GYAKU ZUKI =) – MAE GERI = jalg tagasi GYAKUZUKI
11. edasi OIZUKI – tagasi samm ja TAI SABAKI GEDAN BARAI – GYAKU ZUKI – tagasi YORI ASHI SHUTOUKE – pööre üle selja USHIRO GERI – GYAKU ZUKI
12. tagasi AGE UKE – GYAKU ZUKI – KIZAMI MAWASHI GERI. Paigalt kaks viimast tehnikat.
13. edasi SANBON ZUKI - MAE GERI = GYAKU ZUKI
14. GYAKU ZUKI – KIZAMI ASHI BARAI = KIZAMI MAWASHI GERI = URAKEN UCHI – GYAKU ZUKI – pisut tagasi ja KIZAMI ASHI BARAI, jalg tagasi ja teise jalaga – MAWASHI GERI
15. GEDAN BARAI – URA ZUKI – KIBADACHI KAGI ZUKI teise käega = GEDAN BARAI – AGE ZUKI
16. SHI HO UKE – ZUKI (GERI) ...
17. UKE – ZUKI, HANMI - SHOMEN



Sõnaraamat

Ichi	- üks
Ni	- kaks
San	- kolm
Shi (yon)	- neli
Go	- viis
Roku	- kuus
Shichi (nana)	- seitse
Hachi	- kaheksa
Ku (kyuu)	- üheksa
Ju (juu)	- kümme

Viisakusväljendid:

(Domo) Arigato gozai masu	- tänan, algustervitus. (hääldus: ou=oo, su=s)
Oshiete kurete arigato gozai masu	- ette tänu, õpeta mind.
Onegai Shimazu	- lootustega parimateks kavatsusteks, õpeta mind
Kei, arigato gozai masu	- tänan treeningu eest. (hääldus: ei=ee)

Ashi	- jalg
Age	- ülesse
Ate	- löök
Atemi	- löök, kui vastaspool liigub vastu, ka pettelöök
Atari	- kontakt

Barai	- raiumine
--------------	------------

Chudan	- keskmine kõrgus, keha
---------------	-------------------------

Dojo	- treeninguruum
Deai	- vasturünnak enne rünnakut
Doji	- samaaegne
Dan	- musta vöö aste
Do	- tee, viis

Gi (keikogi)	- valge karateülikond
Gedan	- alumine kõrgus (alakeha põlvini)
Ge	- madal
Gyaku	- vastas

Hajime	- alustada
Hantai	- vastupidine, teine pool, vahetus
Hanmi kamae	- võitlusseisak
Hanmi	- külg ees seisak
Hai	- jaatav vastus
Hansoku	- diskvalifitseerimine
Hiza	- põlv, põlvede kõrgus

Ippon	– täispunkt, üks
Ikken hissatsu	– tappa ühe löögiga
Jiju ni kamae te	– võtta võitlusseisak
Jodan	– ülemine kõrgus (pea kõrgus)
Juji	– ristatud
Kiritsu	– püsti põlvitusasendist
Kamae te	– võtta seisak, asend
Kamiza	– etteastumine lugupidamise märgiks
Kachi	– võit
Kime waza	– fokuseeritud tehnika
Kihon	– baas- e. põhiharjutus
Kata	– kindlas järjekorras sooritatud tehnikad, võitlus kujuteldava vastasega
Kumite	– partnerharjutus, sparring, võitlus
Kigamae	– füüsiline valmisolek
Kime	– kiiruse ja lihaskontraktsiooni tulemusel tekkiv purustav löögienergia
Kan	– teadlikkus võitluse sees
Keage	– napsav, vibutav
Kekomi	– torkav, löikav, tõukav
Ki	– siseenergia
Kumi	– (minimaalselt) kahe vastase kohtumine liikumise ajal
Kyu	– õpilase vööaste
Kensei	– pettetechnikad, petted
Kan (natsu) keiko	- talvine (suvine) hooaeg
Mokuso	– meditatsioon, keskendumine
Mawate	– poolpööre 180°, ümberpöörd
Maita	- annan alla
Mubobi	– passiivsus
Mae ni	– ettepoole
Migamae	– vaimne valmisolek
Mawai	– võitlusseisak distantsil
Mawashi	– kaarjas
Mikazuki	– poolkuu löök, kaitse jala siseküljega
Morote	– mõlema käega
Naore (naotte)	– tagasi algasendisse, formaalne lödvestunud seisak, kannad koos
Nage	– heide, viskamine
Nagashi	– kõrvalejuhtimine
Otogai ni	– üksteisele
O Sensei	– suur õpetaja
Oi	– samapoolne, eesolev
Otoshi	– ülalt alla, suruv, raiuv
Obi	– vöö
Kuroi	- must (kuro obi – must vöö)
Chairoi	- pruun (chaobi – pruun vöö)
Shiroi	- valge (shiro obi – valge vöö)
Akai	- punane (aka obi – punane vöö)
Aoi	- sinine (ao obi – sinine vöö)
Rei	– kummardus
Renraku waza	– tehnikakombinatsioon
Ren	– järgnevad (tehnikad eri poolega)
Ryu	– koolkond, meetod

Seiza !	– võtta põlvitusiste
Seiza aguro	- vabalt istuda, põlved kõverdatud
Shomen	– Ees. Eesolevad õpetajad, meistrid. Dojo eesseina keskkoh
Sensei	– õpetaja
Sempai	– vanemõpilane, seenior
Saho	– etikett
Shinzen ni	– jumalale
Seiretsu !	– võtta rivvi
Suriashi	– libisev samm
Surikomi	– üleastesamm
Suzukette	– jätkata
Sagaru	– tagasi, tahapoole
Shitei	– kohustuslik
Sentei	– eksamineerija vabalt valitud (mingist valikust)
Seiza	– istumine jalapöidadel (istu!)
Shiai	– võistlus
Shinpan	– kohtunik
Shisei	– asend, positsioon
Soto	– väljast sisse (väljas)
Sae	– surumine
Sabaki	– põiklemine, ära keeratud
Zanshin	– tähelepanu, teadlikkus
Zen	– vaimsus, mõtteviis
Torimasen	– ei sooritanud
Tokui	– vabal valikul, lemmik
Te	– käsi
Tai sabaki	– põiklemine, sukeldumine
Tai	– keha
Tanden	– punkt nabast allpool, raskuskese
Tate	– vertikaalne
Uchi	– vibutuslök
Ude	– käsivars
Ura	– pööre vastassuunda
Ushiro	– tagumine, taga
Unsoku	– liikumine, astumine
Wa	– ümmargune
Waza	– tehnikad, tehn. Teadmised
Yoi	– valmis olla
Yame	– stopp, lõpeta, seis, tagasi
Yasume	– puhkus paigal
Yoko	– kõrvale, küljele
Yomi	– võime kiirelt märgata
Yubi	- sõrm

Tachikata – seisakud (asendid)

Shizentai	-	loomulikud seisakud
Renoji dachi	-	L – seisak
Teji d.	-	T – seisak
Heisoku d.	-	sulgseis, jalad koos
Musubi d.	-	sulgseisak Pöiad 45° avatud, kannad koos
Hachiji d.	-	harkseisak, õlgade laiune, pöiad 45° välja

Heiko d.	-	õlgade laiune harkseisak, pöiad paralleelselt
Zenkutsu d.	-	ette suunatud seisak
Kokutsu d.	-	taha suunatud seisak
Kiba d.	-	külgseisak, kutsari seisak
Shiko d.	-	sumomaadleja seisak
Fudo d.	-	diagonaalne ratsaniku seisak, ka juurdunud seisak
Sochin d.	-	vt. fudo
Neko ashi d.	-	kassi seisak
Hangetsu d.	-	poolkuu seisak
Sanshin d.	-	noorkuu seisak
Kosa d.	-	jalad risti seisak
Sagi ashi d.	-	kure seisak

Jala sammlikumised:

Yori (suri) ashi	-	libisev tõukesamm jalatõukest, tõukav jalg tõukab paigalt
Tsugi ashi	-	Libisev tõukesamm, tõukav jalg tõmmatakse enne (40 - 60%) libiseva jala poole. Lühike ja pikk variant
Surikomi ashi	-	üleaste samm, tagajalg astub eesolevast pisut ette
Ayumi (okuri) ashi	-	"tavaline" lühike etteastesamm. Oizuki
Sintai ashi	-	pikk libistav etteastesamm. Ayumiashist libisemine edasi
Numi ashi	-	ristsamm
Fumi ashi	-	üleastesamm.

Geri waza – jalalöögittehnikad

Mae geri	-	otselöök ette
Yoko geri	-	löök jalaservaga otse
Mawashi geri	-	kaarlöök
Ushiro geri	-	löök taha kannaga
Ura mawashi geri	-	kaarlöök ette kannaga
Uchi mawashi geri	-	kaarlöök seest välja
Ushiro ura mawashi geri	-	kaarlöök kannaga, pöördega üle selja
Fumikomi geri	-	lõikav löök jalaservage põlve kõrgusele
Mikazuki geri	-	poolkuu kaitselöök tallaga
Tobi geri	-	löök hüppelt
Nidan geri	-	topeltlöök hüppelt
Ren geri	-	järgnevad löögid (2) eri jalgadega

Zuki waza – käelöögittehnikad

Choku zuki	-	nn koolilöök ette
Oi zuki	-	löök eesoleva käega
Jun zuki	-	löök eesoleva käega
Gyaku zuki	-	löök tagaoleva käega
Nukite	-	odakäsi löök
Kizami zuki	-	eesoleva käe pikk otselöök
Mawashi zuki	-	kaarkäelöök
Kagi zuki	-	löök 90° all ette
Age zuki	-	tõusev löök

Uchi waza – vibutuslöögid

Empi uchi	-	küünarnukilöök
Uraken uchi	-	löök rusikaselja ülaosaga
Kensui (tettsui) u.	-	haamerrusikalöök
Shuto uchi	-	löök käeservaga

Uke waza – kaitsetehnikad

Ude uke	-	käsivarrekaitse
Age uke	-	tõusev kaitse üles

Soto ude uke	- kaitse väljast sisse
Uchi ude uke	- kaitse seest välja
Gedan barai	- raiuv kaitse alla
Shuto uke	- kaitse käeservaga
Morote uke	- teise käe toega kaitse
Otoshi uke	- raiuv kaitse ülalt alla horisontaalse käsivarrega
Juji uke	- ristatud kätega kaitse
Kakiwake uke	- lahutav kaitse
Nagashi uke	- kõrvale juhtiv kaitse
Kake (haiwan) uke	- sisse alla suunav kaitse

Tei bui – käe osad

Haito	- sisemine käeserv
Haishu	- käeselg
Teisho	- randme päkk
Ippon ken	- ühe nuki rusikas
Seiken	- rusika kaks esimest nukki
Haiwan	- käeselg

Ashi bui – jala osad

Shittsui (hiza)	- põlv
Sokuto	- jala välisserv
Kakato	- kand
Haisoku	- jalalaba selg (jalapealne)
Koshi	- jalapäkk

Shinpan

Shushin (Suyshin)	- juhtiv kohtunik, platsikohtunik
Fukushin	- abikohtunik, nurgakohtunik
Kansa	- vahekohtunik (istub), arbiiter

NB! NB! KÄESOLEV SÕNASTIK ON SELGITAV, TA EI OLE KEELELISELT PERFEKTNE.
EeSKA on tänulik kõigile, kes teatavad esinenud vigadest ja täiendavad sõnastikku.

Sõnaraamatut redigeeris Anniki Jõesaar