

# A KARATE-FOGLALKOZÁSOK MÓDSZERTANI ALAPJAI

**Képzési módszertan a *Karate az iskolai  
testnevelés keretein belül* című továbbképzéshez**

**Készült az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 jelű, *Tehetséggondozás sport  
által* című pályázat keretében**

## 1.4. tevékenység

„A továbbképzések hatékony lebonyolítását támogató oktatási, módszertani (e)-segédanyagok kidolgozása.

A köznevelési rendszerben alkalmazható sportági kerettantervekhez képzési módszertan kidolgozása.

*Eredmény: 6 db képzési módszertan”*

**Szerző:** Csákvári László

**Szakmai vezető:** Kókai Dávid


**Szakmai főtanácsadó:** Dr. habil. Csányi Tamás PhD

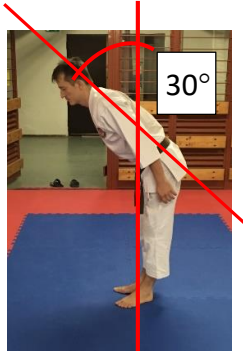
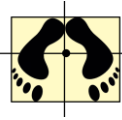
**Elkészült:** 2020. október 21.

## TARTALOMJEGYZÉK

MUNKAFÜZET .....	3
Ismerkedés a karatéval.....	3
Ütések, rúgások, csapások tanítása.....	5
Védések, alapküzdelmek, kata.....	9
Küzdelmi gyakorlatok .....	14
Önvédelem.....	16
OKTATÁSI SEGÉDANYAG.....	18
Az órakezdés.....	18
Védések oktatása .....	20
Óraszervezés .....	22
Számonkérés, osztályzás, bemutatás .....	23
Az értékelés szempontrendszere.....	25
Önvédelem.....	27

# MUNKAFÜZET

	Mozgásműveltség	Mozgásműveltség leírása	Gyakori hibák
1		<p><b>ISMERKEDÉS A KARATÉVAL</b>            Alaptechnikák tanítása            Állások tanítása helyben és mozgásban</p> <p><b>Előzetes tudás:</b>            Sportszerű test-test elleni küzdelem párokban. A tanuló tudja felbecsülni a saját és társai erejét. Grundbirkózás és dzsúdó egyszerű technikáinak elemi szintű ismerete.</p> <p><b>Nevelési fejlesztési cél:</b>            A karate és az önvédelem egyszerűbb technikáiban való jártasság elérése. Ismerje a karate alapvető állásait, ütéseit, rúgásait és azok védését, valamint ezeket ismeret szinten hajtsa végre. Rendelkezzen alapvető testkép ismerettel, önismerettel, önbizalommal és önkontrollal. A győzelmet és a vereséget tudja sportszerűen, méltósággal kezelni.</p> <p><b>Mozgásműveltség</b></p> <p><b>Természetes állások:</b>            Informális és készenléti állások</p> <p><b>Oldal terpeszállás, alapállás, kiindulóhelyzet (Shizen tai, ejtsd sizen táj)</b></p> <p>A súlypont az alátámasztási terület közepén helyezkedik el, lábfejek előre néznek, törzs függőleges, vállak lazán, karok a test mellett, tekintet előre néz.            Leggyakrabban használt készenléti állás, minden gyakorlat innen indul és ide tér vissza.            A karate óra minden oktatási részében a technikák tanulásánál ajánlatos innen kiindulni.</p>	



### Szögállás (Musubi dachi, ejtsd muszubi dácsi)

A sarkak zárva, lábfejek enyhén nyitva. Súlypont az alátámasztási terület közepén helyezkedik el, törzs függőleges, tekintet előre néz.

Ezt az állást kizárólag üdvözlésre használják.

Meghajlaskor a tekintet előre az ellenfélre néz, a meghajlás szöge kb.  $30^\circ$ . A gerinc egyenes, kartartás marad a szögállásnak megfelelő.

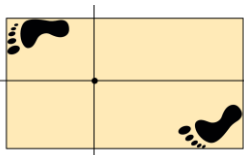
### Zártállás (Heisoku dachi, ejtsd hejszoku dácsi)

Az állás ugyan az informális állások közé sorolják, de általában olyan technikai készenléti helyzetben használják, amikor az állás alapterületét drasztikusan csökkenteni kell, pl. ütések vagy rúgások helyben gyakorlásánál.

#### Technikai állások:

Technikai állásokat valamilyen okból, egy-egy technika kivitelezésének alátámasztásaként használják. A használat oka meghatározza az adott technikai állásra jellemző súlyponti helyzetet. Stabil állásról beszélünk, amikor a súlypont az alátámasztási területen belül helyezkedik el. Az állás használatának okából kifolyólag, a súlypont az alátámasztási területen belül, az erőközlés irányába tolódik el.

Test túlságosan előre dől.  
Láb az egyensúly megőrzése végett terpeszállásba lép.



### Támadóállás (Zenkutsu dachi, ejtsd zenkucu dácsi)

Előre irányuló erőközlésre használt állás. A súlypont 60%-ban az elől lévő lábon van, térd hajlítva, talpak a talajon, sarok nem emelkedik föl. Mivel az erőközléskor a test használatához nagy alátámasztási felület szükséges, a talpak nincsenek egy vonalban.

A törzs mindig függőleges, lábfejek lehetőség szerint az erőközlés irányába néznek.

#### Helyváltoztatás különböző típusú állásokban

Állások megtartása mellett helyváltoztatás, különböző kartartásokkal a test tengelyeinek figyelembevételével és érzékelésével.

Helyváltoztatás támadóállásban előre

Az eredeti állás és testtartás karakterisztikáját megtartva, a súlypont egy magasságban előre mozog, a nagy alátámasztási felület lecsökken, a súlypont átbillen a támaszponton, és a másik láb lendül előre. Ayumi ashi (ejtsd ájumi ási), azaz előrelépés – szó szerinti fordítása „sétáló járás” – minden elemében a normál lépésre hasonlít, amit jelen esetben támadóállásban hajt végre a tanuló.

A törzs függőleges tartása nem változik a helyváltoztatás közben, a változatos kartartások a mozgáskoordinációt nehezítik a gyakorlás fázisában

Az állás túl magas.  
Rossz a súlyponti helyzet.  
Lábfejek nem megfelelő irányba néznek.

A törzs előre dől a helyváltoztatás kezdeti szakaszán.  
Elöl lévő lábfej kifelé fordul a könnyebb indulás végett.  
A lépés nem ugyanolyan hosszú ezért a magasság változik.

2

### ÜTÉSEK, RÚGÁSOK, CSAPÁSOK TANÍTÁSA

#### **Előzetes tudás:**

Tapasztalat és megfelelő fegyelmi szint, egyéni és páros mozgásos tevékenységekkel, küzdőjátékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő asszertivitás, test-test elleni küzdelem elfogadása. Az életkornak megfelelő egyéni és társas felelősségtudat.

**Nevelési, fejlesztési cél:**

A karate felelősségteljes tanulásához szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös feladat végrehajtás alapélményének megteremtése. A párban végzett küzdőgyakorlatokhoz szükséges technikai alapok elsajátítása támadásban és védekezésben.

**Mozgásműveltség:**

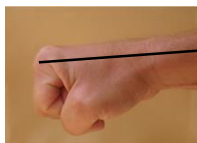
**Ütések (Tsuki waza, ejtsd cuki vaza)**

Ököl kialakítása, ütőfelület meghatározása

Az ököl kialakításánál a sérülésveszély elkerülése végett legfontosabb az ujjak zárt feszes helyzete, melyek nem egymásra, hanem a tenyérbe támaszkodnak, hüvelykujj kívülről lezárja az öklöt alakító ujjakat.

Fontos: a kontakt felület MINDIG a metacarpus caputulum I-II. és az I-II. ujjak bázisperce (seiken, ejtsd szejken).

Az ököl és a csukló egymás folytatásában csontos alátámasztást ad.



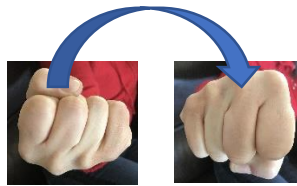
A hüvelykujj a tenyér és az ujjak között marad, a hüvelykujj kézközépcsont-ujjízülete (metacarpophalangeae) sérülését eredményezi.

Rossz ütőfelület, ami a kézközépcsontok sérülését eredményezi.

Csukló megtörik, ami miatt a csukló és ujjízületek sérülhetnek.



### Egyenes ütés (Choku zuki, ejtsd csoku cuki)



Az egyenes ütés mozgástartománya a test oldalán a csípőlapát fölött indul, és a test középvonalában, mellső középtartásban ér véget. Közben a kéz supinált állapotból pronációt végez.

Mozgáspályája egyenes, így a könyök addig a pillanatig a test mellett marad, ameddig el nem hagyja azt. Utána egyenesvonal mentén halad, közben a pronációt végez.



### Egyenes ütés, az elől lévő láb oldalán (Oi zuki, ejtsd oj cuki)

Ököl a test középvonalában, másik ököl a csípőlapát felett, váll lehetőség szerint nem fordul az ütés irányába.



### Egyenes ütés, a hátul lévő láb oldalán (Gyaku zuki, ejtsd gyaku cuki)

Ököl a test középvonalában, másik ököl a csípőlapát felett, váll lehetőség szerint nem fordul az ütés irányába. Fontos a hátul levő láb csípőjének rotációja, mely a technikát erősíti. Általában ellentámadásként, versenykaratében sokszor támadásként is használják. Az egyik leggyakoribb karate technika.

A könyök emelkedik a testtől.

A pronáció előbb, vagy később történik.

Az ököl nem a test középvonalában helyezkedik el a technika végpontjában. A váll az ütés irányába fordul.

Az ütő kar oldali csípő és vállnem fordul az erőközlés irányába, hanem hátul marad.

Az ököl nem a seikkennel, mint találati felülettel találja el a célpontot, ez a csukló ízület és a metacarpus capitulum III-IV. sérülését eredményezi.



### **Köríves ütés (Mawashi zuki, ejtsd mávási cuki)**

Az elől lévő lábbal azonos és ellentétes oldalról is végrehajtható ugyanúgy, mint az egyenes ütés. Mozgástartománya hasonló az egyenes ütéshez, de távolsága rövidebb a hajlított kar miatt. Mozgáspályája körív mentén halad, tehát a könyök elemelkedik a testtől. A kontakt felület ugyanúgy a seiken, de az ököl oldalról éri el a célpontot.

### **Rúgások**

A rúgások a karate leghatásosabb technikái, melyek változatosságot és hatalmas előnyt biztosítanak a küzdelem során. Minden rúgás technikára érvényesek a következők:

1. Maximális alátámasztási felület
2. A térd felemelése és maximális behajlítása
3. Súlypont erőközlés irányába történő elmozdítása



### **Egyenes rúgás előre (Mae geri, ejtsd máje geri)**

A térd annyira lendül föl, hogy a célpont fölé kerüljön, mivel a térdízületben, mint forgásközéppontban megy végbe a rúgás. Mozgásterjedelme a térd maximálisan hajlított állapotából 95%-os nyújtásig terjed. Mozgáspályája egyenesvonalban halad, a térdízület természetes funkciójának megfelelően. Utána a térdízület fokozott hajlítása zajlik. A térd maximális visszahajlítása után indul a rúgást végrehajtó láb a talaj felé, és foglalja el a kiindulópályát a lehető leggyorsabban. Találati felület a talppárna.



Hibák:


A térd nem emelkedik föl eléggé.

A rúgást végrehajtó láb nincs visszahúzva a rúgás után térdhajlításba.

Nem a teljes talp van a talajon.

Rúgás végrehajtása közben térd nyújtással fölemelkedik.



 	<p><b>Köríves rúgás (Mawashi geri, ejtsd mávási geri)</b></p> <p>Ennél a rúgásnál a lábfej körpályán halad, amit a tartó láb sarkának célpont irányában történő elfordítása eredményez. A térdízület magasra lendül, a célpont irányába néz. A térdízület csapódásszerűen kiegyenesedik, a lábszár kicsapódik, majd visszaránt teljesen hajlított állásig. Csak maximális visszahajlítás után indul a térd lefelé, és foglalja el a láb a helyét a talajon. Mozgástartománya hajlított helyzettől nyújtott helyzetig tart, mozgáspályája körív mentén halad. A célpontot oldalról találja el. Találati felület a talp párna vagy a láb hátát.</p>	<p>Tartó láb lábfeje helyben marad, és nem fordul a rúgással.</p>
<p>3</p>	<p><b>VÉDÉSEK, ALAPKÜZDELMEK, KATA</b></p>	
	<p><b>Előzetes tudás:</b>  Megfelelő fegyelmi szint, egyéni és páros gyakorlatokkal, küzdőjátékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő testérzékelés, önkontroll, tér és távolság érzékelése. Ritmusképesség, mozgásszabályozás, mozgás átalakítás életkornak megfelelő szinten. Asszertivitás a test-test elleni küzdelemben. Az életkornak megfelelő egyéni és társas felelősségtudat.</p> <p><b>Nevelési fejlesztési cél:</b>  A támadásban alapvető technikai elemek páros gyakorlatok közben történő gyakorlása, új elemek megtanítása. Az új és régi technikai elemkapcsolatok kialakítása és előre meghatározott „éles” helyzetben történő alkalmazása. Alapvető nevelési cél: empatikus viselkedés, asszertív magatartás közben tanúsított maximális önkontroll.</p> <p>Az agresszió elhárítása védekezésre szolgáló technikákkal, alapvető filozófia a karatében.  Ugyanúgy, mint a vívásban, különböző mozgáspályán és mozgástartományban haladó technikák eltérítik az ellenfél támadását a célponttól. Közös jellemzői, hogy mindegyik a test előtt halad a legrövidebb és legtermészetesebb úton. Feladata kettős, egyrészt megvédi a védés technikát</p>	

végrehajtót a támadástól, másrészt előkészíti az ellentámadást. A karatében a védekezés soha nem jelent defenzív gondolkodásmódot.



### Felső védés (Age uke, ejtsd áge uke)

A felső védés esetében az alkar az arc előtt halad. Mozgástartománya a csípőlapát fölött indul, átlóban fölfelé az arc előtt a test középvonalában mozog, és a homlok fölött egy ököllyel ér véget. Mozgáspályája átlóban fölfelé egyenes úton halad. Mivel a feladata az arc védelme, ezért teljes mozgáspálya felső harmada az arc előtt kell, elhaladjon. Támadóállásban a törzs rotációja segíti a mozdulatot, ezáltal előkészíti a támadást.

Találati felület az alkar laterális oldali alsó harmada.

### Alkar védések (Ude uke, ejtsd ude uke)

Ez a védés szintén az alkarral történik, mozgáspályája az egyik esetben kívülről befelé, a másik esetben ellentétes irányban belülről kifelé történik. Mozgásterjedelme a test mellől indul és a test másik oldaláig, de legalább középvonaláig tart.

### Külső alkar védés (Soto ude uke, ejtsd szoto ude uke)

Külső alkar védés esetében a csukló kívülről befelé halad a test előtt. A mozgáspálya a fültől indul, köríves pályán a test előtt, föntről lefelé halad, közben supinációt végez. A mozgáspálya végén a test középvonalában megáll, a könyökizület 90°os állásban, a testtől kb. egy ökölnyi távolságra, az ököl a váll magasságában.



Általános hibák:

Az alkar nem az arc előtt halad el.

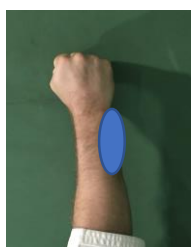
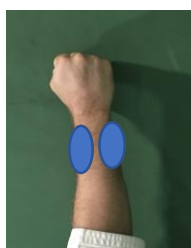
Az alkar nem emelkedik a homlok fölé.

Az alkar a homlok síkjával egy vonalban, a fej fölött van.

Hibák mindkét alkar védés esetében ugyanazok:

A könyök nem a föld fele néz.

A mozgáspálya végén az alkar nem éri el legalább a test középvonalát.



### **Belső alkar védelem (Uchi ude uke, ejtsd uchi ude uke)**

Belső alkar védelem esetében a csukló a test védelem technikát végrehajtó oldallal ellentétes oldala mellől indul, és halad el a test előtt, közben az alkar hossz tengelyében kifelé rotálódik, és az ököl supinált állapotban áll meg a mozgáspálya végén a test külső vonalában. A mozgáspálya végén a test közep vagy külső vonalában megáll, a könyökízület 90°os állásban, a testtől kb. egy ökölnyi távolságra, az ököl a váll magasságában.

Mozgástartomány mindkét esetben a test külső vagy belső oldalvonalaiban indul, és a test ellentétes oldali körvonaláig, de minimum középvonaláig terjed. Mozgáspálya legfontosabb része, hogy mindkét esetben markánsan a test előtt elhaladva a gyomorszájat, mint leggyengébb felületet védik.

Kontakt felszín a csukló és alkar rádiusz, illetve ulna felőli része.

### **Alsó védelem (Gedan barai, ejtsd gedán báráj)**

A technika a föltől indul, a test előtt fölülről lefelé halad, és a test külső vonalában a comb fölötte alsó részsütos mélytartásban áll meg. Közben mind az alkar, mind a törzs rotációt végez. A technika mozgástartománya föltől a test külső vonala a comb fölötte. Mozgáspályája ívesen a test előtt a törzset és a hasat védi. A könyök ízület csak annyira nyújtott, hogy semmiképpen ne kerüljön hiperextenzióba.

A kezek végig ökölbe szorítva feszítik az alkar izmait biztosítva ezzel a tökéletes kontakt felületet, mely jelen esetben az alkar külső disztális harmada.

Az alkar túl magasan van, nem a törzset védi.

A mozgáspálya kezdetén az ököl nem a fej mellett indul.

A mozgáspálya végén az alkar nem a test külső vonaláig mozog.

A kéz nincs 100%-ig ökölbe szorítva.

## Kata

### Előzetes tudás:

A tanulóknak készségi szinten ismerni kell a gyakorlathoz szükséges alaptechnikákat, helyváltoztatást és testfordulatokat a formagyakorlatban szereplő állásokban, illetve az álláshoz tartozó technika elemkapcsolatait.

### Nevelési, fejlesztési célok:

Zárt készséget feltételező, különböző tudásszint alapján logikusan felépített gyakorlat lánc, amelyben meghatározott karate technikák meghatározott sorrendben, ritmussal és dinamikával történő végrehajtása zajlik, a tér különböző irányjaiban.

A versenykaratében „csak” formagyakorlatnak nevezik, hiszen az elbírálás szempontrendszere egy tornagyakorlatéhoz hasonlít, a magas pont a technikai kivitelezés virtuozitására múlik, a technikai precizitás, az előadásmód, és mozgásdinamika tekintetében.

A karate oktatásmódszertanában a kata ennél lényegesen több. Egy olyan eszköz, mely nemcsak a mozgásműveltséget fejleszti, hanem a küzdelemhez szükséges kognitív kontrollt is kialakítja.



### Taikyoku Shodan (ejtsd tájkijokú sódan; vagy annak megfelelő alap kata)

Minden karate stílusban, az első kata alapvető mozdulatokat, egy-két alap támadást és egy-két alap védelmet tartalmaz, valamint megtanítja az alapvető helyváltoztató mozgásokat valamint fordulatokat, melyek szükségesek a páros gyakorlatok biztonságos és életszerű gyakorlásához. Stimulálja a mozgásszabályozó, mozgás átalakító, téri tájékozódó képességeket, fejleszti kinezteztizist, és mindezt meghatározott sorrendiséggel helyezi a technikai repertoárba.

Minden kata Rei-jel (ejtsd réj; meghajlás) kezdődik és Rei-jel végződik.

Minden kata-ban a kezdő- és végpont ugyanazon a helyen van.

1. 90°os fordulat balra, támadóállásban alsó védelem

Általános hibák:

Mozdulat tévesztés.

Fordulat iránya nem jó.

Térbeli rajzolat megbomlik.

Mozgásritmus nem jó.

Mozgásdinamika nem megfelelő.



2. Előre támadóállásban egyenes ütés

3. 180°os fordulat a hátul levő láb körül jobbra és támadóállásban alsó védés

4. Előre támadóállásban egyenes ütés

5. 90°os fordulat a hátul levő láb körül balra és támadóállásban alsó védés

6. Előre támadóállásban egyenes ütés 3x (utolsó KIAI!; ejtsd kiáj)

7. 270°os fordulat elől lévő láb körül balra és támadóállásban alsó védés

8. Előre támadóállásban egyenes ütés

9. 180°os fordulat a hátul levő láb körül jobbra és támadóállásban alsó védés

10. Előre támadóállásban egyenes ütés

11. 90°os fordulat a hátul levő láb körül balra és támadóállásban alsó védés

Fordulat iránya nem jó.

KIAI-t kifelejt  
(KIAI ugyanolyan értékű, mint maga a technika).

Fordulat iránya nem 270°.

3x

KIAI



12. Előre támadóállásban egyenes ütés 3x (utolsó KIAI!)

13. 270°os fordulat elől lévő láb körül balra és támadóállásban alsó védés

14. Előre támadóállásban egyenes ütés

15. 180°os fordulat a hátul levő láb körül jobbra és támadóállásban alsó védés

16. Előre támadóállásban egyenes ütés

17. Yame!

18. Rei

Minden kata Rei-jel (meghajlás) kezdődik és Rei-jel végződik. Minden kata-ban a kezdő- és végpont ugyanazon a helyen van. Ez a téri tájékozódó képesség és mozgásszabályozás legfontosabb ellenőrzése.

### **Küzdelmi gyakorlatok: (Kumite, ejtsd kümite)**

A kumite egy edzés módszer, mely a kihon során megtanult, és kata során tökéletesített támadó és védő technikák praktikus magyarázata.

Forrás: M. Nakayama: Best Karate 3. Kodansha Int. 1978.

A kumite, mint a szisztematikus edzés különböző formái felkészítik a sportolót a saját tudásszintjének megfelelő fizikai és pszichés problémamegoldásokra.

KIAI-t elfelejti.

Fordulat iránya nem megfelelő.

Nem hajol meg a gyakorlat végén.



Minden gyakorlat meghajlással kezdődik és végződik.

Minden gyakorlat előtt a támadó kilép kiinduló helyzetbe, bemondja a támadó technikát, és csak utána támad.

### **Ötlépéses alapküzdelem (Gohon kumite, ejtsd gohon kumite)**

Támadó: Előre meghatározott ugyanazon támadó technika végrehajtása ötször.

Védő: Előre meghatározott védés technika végrehajtása ötször a végén ellentámadással.

A küzdelem alaptechnikákból álló szisztematikusan felépített gyakorlatsor pár segítségével végrehajtva. Gyakorolható számolásra, majd számolás nélkül. Klasszikus alaptechnikák egyenes ütés arc és test magasságba, egyenes rúgás has magasságba. Gyakorolják még köríves ütés és rúgás esetén arc magasságba és köríves rúgással testre. A védés technikák mindegyik esetben adekvátan ugyanazok, felső védés, külső alkar védés és alsó védés.

Az ellentámadást mindig az utolsó védés technika után (5. technika) hajtják végre.

#### **Gyakorlat jellemzői:**

Koordináció: aciklikus mozgásból, ciklikus mozgást csinál

Távolság: előre determinált, mindvégig ugyanaz

Reakció: hang utáni vagy fényinger utáni

Timing: mozgásritmust a helyváltoztatás határozza meg

Van idő és elegendő lehetőség a technikai és koordinációs képességek fejlesztésére

Helytelen távolság felvétel.

Helytelen, túl korai vagy túl késői reakció.

Helytelen mozgásritmus érzékelés, túl korán vagy túl későn véd.

Ellentámadás kimarad.



## Háromlépéses alapküzdelem (Sanbon kumite, ejtsd szánbon kumite)

Minden gyakorlatmeghajlással kezdődik és végződik.

Minden gyakorlat előtt a támadó kilép kiinduló helyzetbe.

Támadó: Három, előre meghatározott **többszintű** támadó technika végrehajtása.

Védő: Három, előre meghatározott **többszintű** védelem technika végrehajtása, a végén ellentámadással.

A küzdelmi fajta lényege a több választásos reakció fejlesztése zárt készség szintjén.

### A gyakorlat jellemzői:

Koordináció: zárt rendszerű aciklikus mozgás

Távolság: előre determinált vagy változó (rúgás / tai sabaki)

Reakció: hang utáni vagy fényinger utáni

Timing: mozgásritmust a helyváltoztatás és a technika határozza meg

A zárt készség miatt egyszerűbb döntési folyamat, bonyolultabb koordináció, kevesebb lehetőség a technikai fejlesztésre.

### Önvédelem

A karate, mint küzdősport kiváló önvédelmi rendszer, mely elegendő gyakorlás után lehetőséget ad a külső agresszió elleni sikeres védekezésre. Ugyanakkor megvannak a maga korlátai. A karate technikái, mint fényinger utáni reakción alapuló sportági technikák, érintő távolságból pillanatnyi kontakt esetén alkalmazhatók hatásosan. Rövid távolságból részlegesen alkalmazható, fogások ellen pedig, ahol inkább kinesztézisen alapuló reakcióról beszélünk, csak abban az esetben, mikor a szabad végtagokkal még hatástalanítható a támadás. Ezekre az esetekre iskolai oktatásban a következő karate technikákat ajánljuk:

Helytelen reakció.

A különböző szintű akciók miatt rossz a távolság fölvétele.





### **Szabadulás egykezes fogásból**

Azonos oldalról fogja meg a csuklót a támadó, mire a védő az alkar hossz tengely körüli rotációjával egy időben süllyeszti a súlypontot, fordítja a testet és szabadítja rádiusz felől a kart a támadó hüvelyk- és mutatóujja felől. Az ellentámadás kalapácsütés.

### **Szabadulás kétkezes fogásból**

Kétkezes fogás esetén hasonló a módszer, csak az ellenfél kinesztetikus érzékelését kell „kijátszani”.



A támadó kétkezes fogása után a védő fél lépést hátra lépve helyet csinál a technikának és a saját, csuklónál fogvatartott kezével, megfogja a támadó csuklóját. A támadó mivel a fogás erejére koncentrálnak, csak később érzékeli a szabadulási kísérletet, amit a védő ökölhát csapással zár le.

### **Szabadulás egykezes fojtásból**

Ennél a technikánál két fontos összetevő szinte egyidejű végrehajtására van szükség. Először is a védő semmiképpen nem hagyja, hogy a támadó erős fogást találjon a nyakán. Ezt az áll saját mellkashoz szorításával éri el. Az ezzel szinte egyidejű mozdulat egy erős, test segítségével végrehajtott alkar védelem, melyet belülről, hüvelykujj felől hajt végre a védő. A technikát ökölhát csapással fejezi be.

### **Szabadulás kétkezes fojtásból**

Két fontos műveletből áll a technika. Először is a védő semmiképpen nem hagyja, hogy a támadó erős fogást találjon a nyakán. Mivel a két kar erősen zár még abban az esetben is, ha a fogás nem erős, második műveletként, a védő karkörzést csinál a homlok síkban kívülről befelé, közben a karkörzés irányában fordul a hossz tengely körül

	<p>azon a lábon, amely irányban a karkörzést végrehajtja. A technikát ökölhát csapással fejezi be.</p>	
<p>3</p>	<p><b>OKTATÁSI SEGÉDANYAG</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Az órakezdés</b></p> <p>A Karate edzések szertartással kezdődnek és záródnak, ez felhasználható a testnevelés órán is a karate gyakorlásához szükséges légkör megteremtéséhez. Ez keretbe foglalja a karate órát. Segít az órára ráhangolódni, illetve visszatérni az órán kívüli élethez. Segít a Karate gyakorlásához szükséges koncentrált és befogadó lelkiállapot létrehozásában.</p> <p><b>Szögállás!</b> Tanuló a sarkait összezárja, elöl a lábujjaknál egy ökölnyire nyitja, kezek a combon mély tartásban, gerinc egyenes, tekintet előre néz, légzés nyugodt.</p> <p><b>Seiza! (ejtsd szeiza) - Sarokülésbe le!</b> Vezényszóra először bal lábbal ereszkedik bal fél térdelésbe, utána jobb láb és ereszkedés sarokülésbe.</p> <p><b>Mokuso! (ejtsd mokuszo) – Csukd be a szemed!</b> <b>Mokuso yame! (ejtsd mokuszo jámé) – Nyisd ki a szemed!</b> Mindkettő sarokülésben történik, mozdulatlanul.</p> <p><b>Shomen ni rei! (ejtsd sómen-ni réj) – Egy irányba hajolj meg!</b> <b>Sensei ni rei! (ejtsd szenszej-ni réj) – Tanár felé hajolj meg!</b></p>	<p>Mozgás és beszéd a szertartás alatt.</p>



Meghajlásnál nem kell teljesen a földre hajolni, és nem kell lent maradni. A mozdulat nem gyors, de határozott, folyamatos.



Tatte (ejtsd tátte) – Állásba föl!

Először jobb láb emelkedik bal féltérdelésbe, majd utána a bal féltérdelésen keresztül emelkedés szögállásba úgy, hogy a jobb láb zár vissza a balhoz.



Szögállás



Meghajlás

A testmozdulatnak ugyanolyan tiszteletteljesnek kell lennie, mint a gyakorlat kezdetén. Egyrészt kifejez tiszteletet, köszönetet, másrészt a gyakorlás befejezését.

### Védések oktatása

A gyakorlatokat először természetes állásban, oldalterpeszállásból érdemes végezteni, minél kevesebb olyan új elemet alkalmazva, amely eltereli a figyelmet az új mozgásról.

#### Alsó védés: (Gedan barai, ejtsd gedán báráj)



Először érdemes az alsó védést tanítani. Ez kiinduló helyzetnek is használható minden páros gyakorlat esetében, és a legalapvetőbb kata rávezető gyakorlatoknál.

Ugyan a technika mozgástartománya a fej mellett kezdődik, a legfontosabb a két kar keresztezése a test előtt a mozgáspálya közepén. Ugyanakkor alkar keresztezésből kezdeni könnyebb mozgástanulást és jobb megértést biztosít.

#### Felső védés (Age uke, ejtsd áge uke)



Ami az alsó védés esetében az alkar lefelé lendítéséből adódik, ugyanaz a mozgáspálya a könyök vállízületből történő felfelé lendítésével egyértelmű helyzetet teremt az arc védésére. Az arc védése a felfelé lendülő alkarral történik.

### **Külső alkar védés (Soto ude uke, ejtsd szoto ude uke)**



Az alkar fültől indulva kívülről befelé a gyomorszáj előtt halad el köríves mozgáspályán. A törzs rotációja a védést végrehajtó alkarral egy irányban mozog, erősebbé téve ezzel a technikát.

Rávezető gyakorlatként oldalsó középtartásban végzett törzsfordítás végeztethető, majd ugyanez derékszög tartással ökölbe szorított kézzel.

### **Belső alkar védés (Uchi ude uke, ejtsd ucsi ude uke)**



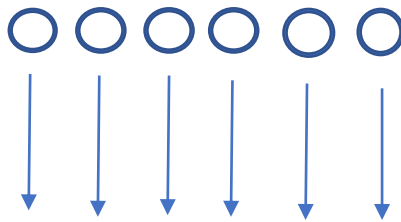
Ennél a gyakorlatnál szintén a legfontosabb mozzanat mozgáspálya érzékelteése, mely a gyomor és a törzs védésére irányul. A karok keresztezése által e mozzanat segíthető elő. Az alsó védéshez hasonlóan a könyök helyben marad, és az alkar lendül a technika által megkívánt mozgáspályán.

## Óraszervezés

Karate órán, új technikai elem tanulásakor fontos, hogy a diákok jól lássák a technikai elemet, mindannyian ugyanazt a mozdulatot ugyanúgy hajtsák végre. Ne legyen félreértés a technikai kivitelezés részleteiben.

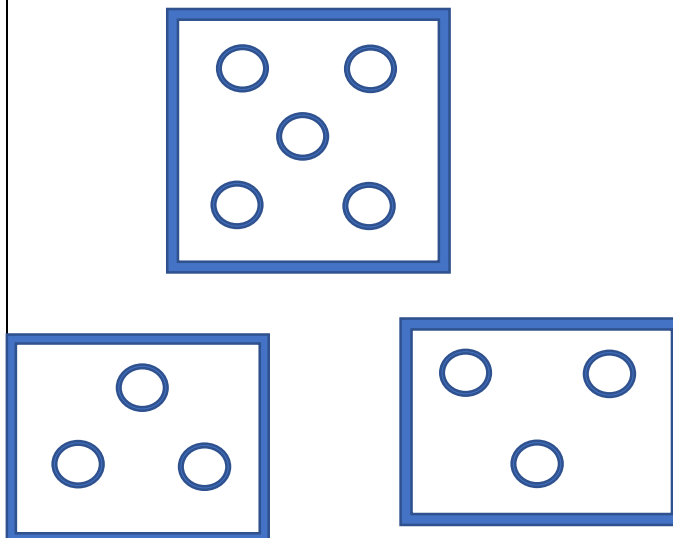
### KIHON

**Kihon** esetében az alábbi osztályszervezési elrendezést javasoljuk:



### KATA

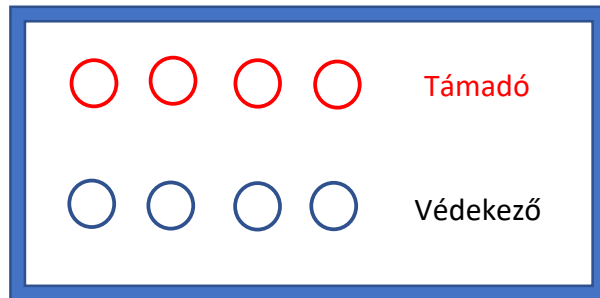
**Kata** esetében a fontos nemcsak az azonos mozdulat azonos időben, hanem az is, hogy egymást lássák a tanulók, így tudnak segíteni egymásnak. Hármás (egy elől, kettő hátul) vagy kettő elől, egy hátul) vagy ötös kialakítást javasolunk az alábbi rajz szerint.



## KUMITE

**Kumite** esetében fontos hogy a párok kialakításán túl (pozitív tanulási környezet) egyértelműen és mindenki számára értelmezhetően legyenek a támadó és védekező szerepek meghatározva. A könnyebb tanulás érdekében a támadók ugyanarra nézve ugyanazt csinálják. A védők sora minden védekező ugyanarra nézve ugyanúgy reagál.

**A későbbiekben önálló munka esetében ez változtatható.**

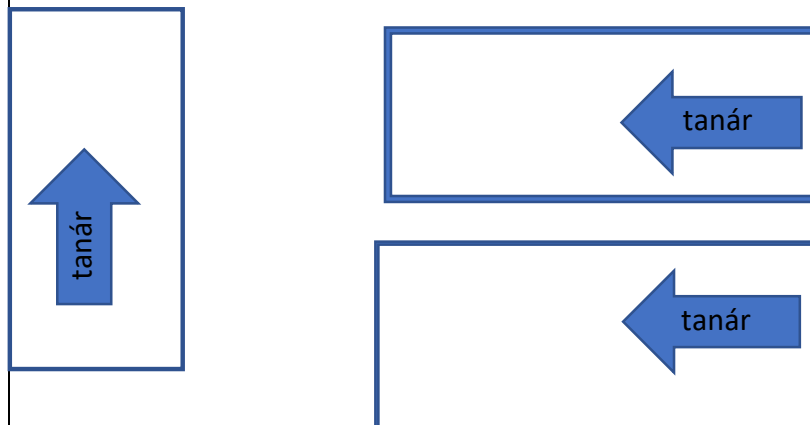


### Számonkérés, osztályzás, bemutatás

Szervezési feladatok: Fontos, hogy a diák meg tudja mutatni mit, tud, a tanár pedig lássa a diák által bemutatott technikai részleteket. Ezért alapgyakorlatok bemutatásánál és küzdelemben 2 főnél több ne mutasson be egyszerre.

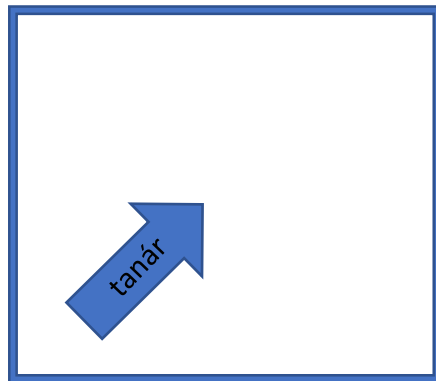
### Alaptechnikák bemutatása

Ha a diák a tanárral szemben mutat be, előlről jól láthatók a technikák, de fordulás után a tanár csak a diák hátát látja. Ez a nézőpont csak akkor elfogadható, ha 180°os fordulat nélkül hátrafelé mozdulva dolgozik a bemutatás végző. A legjobb oldalról nézni a bemutatást úgy, hogy az egyik tanuló kicsit előrébb áll.



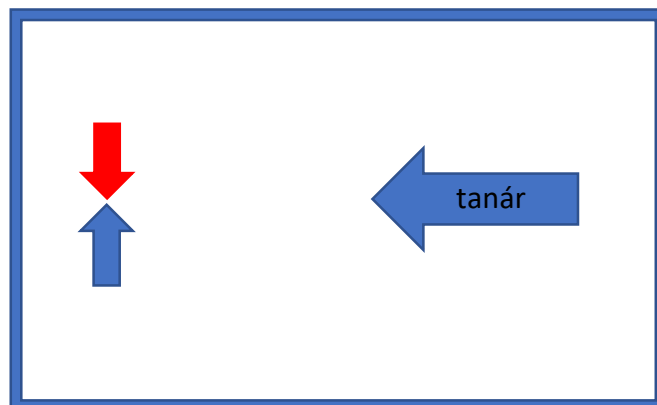
### Formagyakorlat bemutatása

Kata bemutatásnál, mivel a gyakorlatban a tér több irányába fordul a tanuló, a legjobb 45°os szögből nézni a tanulót. Míg a gyakorlás alkalmával a legjobb, ha a tanulók a közös munkában segítik egymást (3-as vagy 5-ös alakzat) a bemutatás alkalmával legjobb, ha egyszerre egy tanuló mutatja be a gyakorlatot. Így ellenőrizhető az önálló feladat feldolgozás és tudatos munka, és nem zavarják egymást az esetleges hibákkal. FONTOS! Bemutatás alkalmával mindig a gyakorlással AZONOS irányba kezdjék a gyakorlatot a téri tájékozódás segítése végett.



### Küzdelmi gyakorlatok bemutatása

Küzdelmi gyakorlatok bemutatásánál, a legjobb pozíció, ha oldalról nézi a tanulókat a tanár. Egyszerre egy párnál több ne mutasson be, mert külön kell értékelni a támadó és külön a védekező tanuló munkáját.





## AZ ÉRTÉKELÉS SZEMPONTRENDSZERE

A karate technikákban minden technikai elem végrehajtását a szükségszerűség határozza meg. A technikák végrehajtásában a dinamika alaptörvényei érvényesülnek. (Newton I-II-III-IV.)

### Alaptechnikák (KIHON)

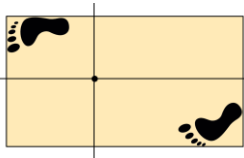
Alaptechnikák esetében 5 technikai jellegű szempontot kell figyelembe venni:

1. Állás
2. Testtartás
3. Technika mozgástartománya
4. Technika mozgáspályája
5. Végrehajtás sportágra jellemző mozgásdinamikája

#### Állás:

Támadóállás esetében az alábbi szempontokra kell figyelni:

- Súlypont helyzete fontos, hogy a támadás irányába mutasson.
- Alátámasztási terület fontos, hogy kellő stabilitást biztosítson.
- Nem lehetnek a lábak egy vonalon, mert a test energiáját kell használni, amit az alátámasztással lehet erősíteni. A medence rotációjából származó többlet energiát pedig csak úgy lehet kihasználni, ha az alátámasztási pontok nem egy vonalra esnek.



Testtartás: mindig függőleges a legjobb egyensúlyi helyzet és fiziológiás izomtónus kialakítása miatt.

Technika mozgástartománya: minden karate alaptechnikának van egy definiált kezdőpontja és végpontja a technikai leírás szerint.

Technika mozgáspályája: minden karate technikának van egy célszerű mozgáspályája, mely lehetővé teszi a technika használhatóságát.

Ennek értelmében az egyenes ütés és rúgás technikák kivitelezése egy vonalban történik, a legrövidebb út és legnagyobb sebesség miatt.

A köríves ütés és rúgás körpályán történik az eltérő kerületi sebesség gyorsító hatása miatt.

A védekek mozgáspályája mindig keresztezi a támadás mozgáspályáját a lehető legrövidebb és legnagyobb erőt generáló módon ahhoz, hogy a támadást eltérítse a támadó által kivitelezett mozgáspályáról.

#### Sportágra jellemző mozgásdinamika

A karatében minden mozdulat és mozgás, a kinetikus energia növelését szolgálja, tehát a karate technikáknak a legrövidebb úton történő legnagyobb erőközlést mutató expozív gyorsító paraméterekkel kell rendelkezni.

Az értékelésnél az érdemjegy kialakítása, a főnti 5 technikai szempont megléte, részleges vagy teljes hiánya arányában alakul.

#### **Formagyakorlat (KATA)**

A katák történetisége miatt, a technikai repertoárnak és sorrendiségnek, mozgás és fordulat irányoknak helyesnek kell lennie. A helyes sorrendben és irányokban végrehajtott gyakorlat adja az értékelés 60%-át. A maradék 40%-ot a technikai kivitelezés precizitása (20%) és mozgásdinamikája (20%) adja.

#### **Küzdelmi gyakorlatok (KUMITE)**

A párban végrehajtott gyakorlatok esetében a támadó és védő szituációk helyes megközelítése a lényeges. Mindkét tanulónak az adott szerepben kell eredményesen teljesítenie, az alábbi kritériumok szerint:

1. Távolság helyes kialakítása
2. Reakció helyes érzékelése
3. Mozgásritmus helyes érzékelése
4. Megfelelő fizikai és pszichés kontroll

Távolság: a jó távolság kialakítása támadó részéről, ha technikájával elérné az ellenfelét. Védő számára a jó távolság, ha a támadó nem éri el és bármelyik pillanatban megfelelő ellentámadás kivitelezésére képes.

Reakció elsődlegesen a védő támadásra adott válasza, mely egyrészt a megfelelő távolságú helyváltoztatásban, másrészt az adekvát védekezés technikában fejeződik ki.

Mozgásritmus érzékelés: Elsősorban a védő szempontjából fontos elem, mikor a támadó mozgásritmusát pontosan érzékelve kell a védekezés technikát és az ellentámadást

végrehajtani. Támadó szempontjából fontos, hogy a sportszerű és egymást segítő gyakorláshoz, a támadónak a védő mozgásritmusát érzékelve kell végrehajtani a támadását. Ha a védő lassan mozdul, a támadónak alkalmazkodnia kell hozzá a balesetveszély elkerülése végett. Értelemszerűen versenyszituációban a támadónak fordított a célja, olyan mozgásritmust elérni, melyet a védő nem tud lekövetni.

Kontroll a páros gyakorlatok esetében fizikai és pszichés szinten nyilvánul meg. Fizikai kontroll a támadó szempontjából egy sikeres támadás, melyet a védő nem tud jól lereagálni. Védő esetében a sikeres fizikai kontroll, a támadás elhárítása és ellentámadás jól időzített kivitelezése. Mindkettő asszertív viselkedést kell, tanúsítson. Pszichés kontroll a támadó és védő esetén egyaránt, órán a gyakorlásban segítő társ védelme, tehát az támadó technika célpont előtt történő megállítása, önvédelem esetében, a támadó szándékának megváltoztatása egy arányos mértékű akcióval.

Technikai szempontból a támadásnak és ellentámadásnak a kivitelezés valós irányában kell történnie. Tehát a támadó előre mozdul a támadás alkalmával, a védő a védelem kivitelezése után előre mozdul az ellentámadás irányában.

Az értékelés esetén a 4 főnti kritériumot kell figyelembe venni.

### **ÖNVÉDELEM**

Az önvédelem tanításánál, a részmozzanatok megtanítása fontos. A használt karate technikákat már elsajátította és alkalmazta a tanuló, hiszen az Egylépéses Alapküzdelem (Kihon Ippon kumite) alkalmazott állásai és technikái már hasonlóak az önvédelmi szituációkban használt technikáknál.

#### **Szabadulás egykezes fogásból**

Fontos elem a súlypont süllyesztése, az alkar hossz tengely körüli rotációja egy időben történik. A váll- és könyökízület ízületi szögállása rögzített.



### Szabadulás kétkezes fogásból

Fontos, hogy a mozdulat és visszatámadás szinte egy időben történjen, mert a kineztizis lassúbb reakcióidejét kell kihasználni a szabaduláskor.



### Szabadulás egykezes fojtásból

Fontos kiemelni az oktatásnál, hogy a rotációval generált erő segítségével szabadul a tanuló a fogásból, és ezt a rotációból generált torziós energiát reakció erőként használja az ellentámadás kivitelezésekor.



### Szabadulás kétkezes fojtásból

Az oktatásnál fontos kiemelni, hogy abban az esetben sikeres a szabadulás, ha a homloksíkban történő karkörzéssel egy időben mozdul a súlypont és fordul a test. A három mozzanatnak egy időben kell történnie.

