

**American JKA Karate Association**  
**VIZSGA ANYAG**



**Sensei L.B. Safar**  
**Technikai Vezető**

## Miért vannak a Karate-Do Vizsgák

- 1, Az oka a Karate-Do vizsgának, hogy a tanítvány, és a tanító meg tudja látni, hogy milyen irányban megyünk és, hogy ki tudjuk javítani ami nem tökéletes.**
- 2, Hogyan viselkedik a tanítvány a vizsga előtt, után és a vizsga közben, ezt nagyon pontosan meg kell nézni, és az eredményt e szerint kell megadni.**
- 3, Soha ne feledjükel, hogy a Karate-Do egy életre való felvállalás, egy vizsga csak annyi, mint a pont a mondat végén.**

# Meddig kell edzeni és mi a kötelezettség

**Shodan: 2 év vagy 3 hónap az egy kyu vizsga után**  
**Ajánlott: Legkevesebb 3 évi edzés után**

**Nidan: 1 év az 1-dan vizsga után**  
**Ajánlott: Legkevesebb 2 év az 1-dan után**

**Sundan: 2 év a 2-dan vizsga után**  
**Ajánlott: Legkevesebb 3 év a 2-dan után**

**Yondan: 2 év a 3-dan vizsga után**  
**Ajánlott: Legkevesebb 5 év a 3-dan után**

**Godan: 2 év a 4-dan vizsga után**  
**Ajánlott: 3 év a 4-dan után**

## **Kyu Vizsga Követelmény**

### **8.Kyu (sárga öv):**

Ezen a szinten, a vizsgázó legyen képes a legegyszerűbb technikákat formailag bemutatni és alkalmazni.

### **7-6-5-4. Kyu (narancs,sárga,zöld,kék öv):**

Ezen a szinten a technikák megkövetelik a technikák és a szellemi képességek egyre intenzívebben való kifejtését.

### **3-2-1 Kyu (barna öv):**

Ezen a szinten, muszály, hogy meg legyen a képessége a technikák hatásos végrehajtására.

### **1.Dan (fekete öv):**

Ezen a szinten a vizsgázónak az alaptechnikákat erővel (koncentrációval) kell bemutatnia és alkalmaznia, az alap kombinációs technikákat pedig hatékonyan kell végrehajtani.

### **2. Dan (fekete öv):**

Egyformán vergé kell tudni hajtani mind az alap, mind a kombinációs technikákat, az egyéni adottságok (testi korlátok) figyelembe vételével.

### **3. Dan (fekete öv):**

A vizsgázónak érteni kell az alaptechnikák végrehajtásában megmutatkozó elveket. Legyen képes különböző körülmények között alkalmazni, és bemutatni a technikákat.

### **4. Dan (fekete öv):**

A vizsgázónak alaposan ismerni kell a test mozdulatainak technikáit, ezek alkalmazását, és oktatását. Egy dolgozatot kell írnia egy magától kiválasztott téma tanításáról.

### **5. Dan (fekete öv):**

Egy kiválasztott témával foglalkozó kutatás elvégzése. A téma előadása és demonstrálása.

### **6. Dan (fekete öv):**

Olyan hozzájárulás a Karatéhoz, mely mind a gyakorlati tevékenység szempontjából, mind szellemileg, mások számára is hasznos.

### **7. Dan (fekete öv):**

Egy magasabb szintű kutatás elvégzése, és a kutatási eredmények alkalmazása a gyakorlati oktatás során.

## **8-Kyu Vizsga Követelmény** (csináljon minden technikát 4-szer)

### **A: Kihon**

- 1, Oi-zuki (arc magasságban)**
- 2, Age-uke (hátra lépni)**
- 3, Oi-zuki (gyomor magasságban)**
- 4, Ude\*uke (hátra lépni)**
- 5, Shuto-uke**
- 6, Mae-geri (gyomor magasságban)**
- 7, Mae-geri (arc magasságban)**

### **B: Kata**

- 1, Hein Shodan (Hein #1)**

### **C: Kumite**

- 1, Sonbon Kumite (archoz)**
- 2, Sonbon Kumite (gyomor)**

## 7-Kyu Vizsga Követelmény

### A: Kihon

- 1, Oi-zuki (arc magasságban)
- 2, Age-uke-gyaku-zuki (hátra felé)
- 3, Oi-zuki (gyomor magasságban)
- 4, Ude-uke-gyaku-zuki (hátra felé)
- 5, Shuto-uke-Gyaku-zuki (előre hátra)  
(Kokutsu-dachi)-(zenkutsu-dachi)
- 6, Mae-geri (gyomor magasságban)
- 7, Mae-geri (arc magasságban)
- 8, Yoko-geri-kiage(kiba-dachi)

### B: Kata

- 1, Hein Nidan (Hein #2)
- 2, Valamelyik Előző Kata

### C: Kumite

- 1, Sonbon Kumite (Jodan- Chudan)

## **6-Kyu Vizsga Követelmény**

### **A: Kihon**

- 1, Oi-zuki (Jodan)**
- 2, Age-uke-gyaku-zuki (hátra felé)**
- 3, Oi-zuki (Chudan)**
- 4, Ude-uke-gyaku-zuki (hátra felé)**
- 5, Shuto-uke-gyaku-zuki (előre-hátra)  
(Kokutsu-Zenkutsu-dachi)**
- 6, Mae-geri (Chudan)**
- 7, Mae-geri (Jodan)**
- 8, Yoko-geri-kiage**
- 9, Yoko-geri-kekomi**

### **B: Kata**

- 1, Hein Sundan (Hein #3)**
- 2, Valamelyik előző Kata**

### **C: Kumite**

- 1, Ippon Kumite  
(Jodan- Chudan)**

## **5-Kyu Vizsga Követelmény**

### **A: Kihon**

- 1, Oi-zuki Jodan**
- 2, Age-uke-gyaku-zuki (hátra felé)**
- 3, Oi-zuki Chudan**
- 4, Ude-uke-Empi-uchi (hátra felé)  
(Zenkutsu-dachi & Kiba-dachi)**
- 5, Uchi-ude-uke-gyaku-zuki (hátra felé)**
- 6, Shuto-uke-Kizami-Mae-geri-Gyaku-Tzuki  
(Kokutsu-dachi & Zenkutsu-dachi)**
- 7, Mae-geri (Chudan)**
- 8, Mae-geri (Jodan)**
- 9, Yoko-geri-Kiage (Kiba-dachi)**
- 10, Yoko-geri-kekomi (Kiba-dachi)**

### **B: Kata**

- 1, Hein Yondan (Hein#4)**
- 2, Valamelyik Előző Kata**

### **C: Kumite**

- 1, Ippon-Kumite  
(Jodan-Chudan-Oi-zuki Mai-Geri & Yoko-Kekomi)**



## 4-Kyu Vizsga Követelmény

### A: Kihon

- 1, Oi-zuki (Jodan)
- 2, Age-uke-Gyaku-zuki (hátra felé)
- 3, Oi-zuki Chudan
- 4, Ude-uke-Empi-uchi  
(Zenkutsu-Kiba-dachi)
- 5, Uchi-Ude-Uke-Kizami-zuki-Gyaku-zuki
- 6, Shuto-uke-Kizami-Mae-Gyaku-Tzukigeri  
Kokutsu-dachi-Zenkutsu-Dachi
- 7, Mae-geri (Chudan)
- 8, Mae-geri (Jodan)
- 9, Yoko-geri-Kiage (Kiba-dachi)
- 10, Yoko-geri-Kekomomi (Kiba-dachi)
- 11, Mawashi-geri
- 12, Mawashi-geri-Gyaku-zuki

### B: Kata

- 1, Hein Godan (Hein#5)
- 2, Valamilyik Előző Kata

### C: Kumite

- 1, Ippon Kumite

(Oi-zuki Jodan, Chudan)  
(Mae-geri Chudan)  
(Yoko-geri-kekomi Chudan)

**3-Kyu Vizsga Követelmény**  
**(mindent csináljanak 4-szer és a vizsgáztató számoljon)**

**A: Kihon**

- 1, Oi-zuki Jodan
- 2, Age-uke-gyaku-zuki (hátra felé)
- 3, Oi-zuki Chudan
- 4, Ude-uke-Empi-uchi  
(Zenkutsu, Kiba-dachi)
- 5, Ude-uke Kizami-zuki-Gyaku-zuki
- 6, Uchi-Ude-uke Kizami-zuki-Gyaku-zuki
- 7, Shuto-uke-Kizami-geri-Gyaku-zuki  
(Kokutsu-dachi Zenkutsu-dachi)
- 8, Mae-geri (Chudan)
- 9, Mae-geri (Jodan)
- 10, Mawashi-geri
- 11, Mawashi-geri-gyaku-zuki
- 12, Yoko-geri-Kiage
- 13, Yoko-geri-Kekomi

**B: Kata**

- 1, Tekki Shodan
- 2, Valamelyik előző Kata

**C: Kumite**

- 1, Ippon Kumite  
(Oi-zuki Jodan, Chudan)  
(Mae-geri Chudan)  
(Yoko-geri-Kekomi Chudan)

**2-Kyu Vizsga Követelmény**  
**(mindent csináljon 4-szer és a vizsgáztató számoljon)**

**A: Kihon**

- 1, Oi-zuki Jodan
- 2, Age-uke-gyaku-zuki
- 3, Oi-zuki Chudan
- 4, Ude-uke-Empi-uchi Gyaku-zuki  
(Zenkutsu-dachi-Kiba-dachi-Zenkutsu-dachi)
- 5, Ude-uke Kizami-zuki-Gyaku-zuki
- 6, Uchi-ude-uke Kizami-zuki-Gyaku-zuki
- 7, Shuto-uke Kizami-geri-Nikute  
(Kokutsu-dachi-Zenkutsu-dachi)
- 8, Mae-geri (Chudan)
- 9, Mae-geri (Jodan)
- 10, Mawashi-geri
- 11, Mawashi-geri-gyaku-zuki
- 12, Yoko-geri Kiage
- 13, Yoko-geri Kekomi

**B: Kata**

- 1, Bassi-Dai
- 2, Legaláb 2 előző Kata

**C: Kumite**

- 1, Ippon Kumite  
(Oi-zuki Jodan, Chudan)  
(Mae-geri Chudan)  
(Yoko-geri Chudan)  
Ushiro-geri)

**1-Kyu Vizsga Követelmény**  
**(mindent csináljon 4-szer és a vizsgáztató számoljon)**

**A: Kihon**

- 1, Sonbon-zuki (Jodan-Chudan-Chudan)  
(1 lépés 3 ütés)
- 2, Age-uke-gyaku-zuki
- 3, ude-uke-Empi-uchi-uraken-gyaku-zuki  
(Zenkutsu-dachi-Kiba-dachi-Zenkutsu-dachi)
- 4., Uchi-Ude-Uke Kizami-zuki-Gyaku zuki
- 5, Shuto-uke-Kizami-Mae-geri-Nikute  
(Kokutsu-dachi)
- 6, Mae-geri (Chudan)
- 7, Mae-geri (Jodan)
- 8, Mae-geri-Chudan-Jodan (1 számolásra 2 lépés)
- 9, Mawashi-geri
- 10, Mawashi-geri-Gyaku-zuki
- 11, Yoko-geri-Keage
- 12, Yoko-geri-Kekomomi

**B: Kata**

- 1, Bassai Dai
- 2, Lagaláb 2 előző Kata

**C: Kumite**

- 1, Jiu-ippon Kumite  
(Támadás: Jodan-Chudan-Mae-geri-Yoko-geri-Ushiro-geri)

## Sho-Dan Vizsga Követelmén

(Végeztessél annyit amíg meg nem vagy elégedve amit Te akarsz látni, általában 4 lépés elég)

### **A: Kata**

- 1, A vizsgáztató válasszon egy katát a Hein Shodantól kezdve a Tekki Shodánig.
- 2, A vizsgálzó válasszon egy katát az "A" csoportból

### **B: Kihon**

- 1, Sonbon –zuki (Jodan-Chudan-Chudan 1lépés és 3 ütés)
- 2, Aga-uke-Kizami-geri-Gyaku-zuki
- 3, Ude-uke-Empi-uchi-uraken-gyaku-zuki  
(Zenkutsu-dachi-Kiba-dachi-Zenkutsu-dachi)
- 4, Uchi-Ude-Uke-Kizami-geri-Kizami-zuki-Gyaku-zuki
- 5, Shuto-uke Kizami-geri-Nikute  
(Kokutsu-dachi)
- 6, Mae-geri Chudan-Jodan  
(2 lépés 1 számolásra)
- 7, Mawashi-geri Chudan-Jodan  
(2 lépés 1 számolásra)
- 8, Yoko-geri-kiage (Kiba-dachi)
- 9, Yoko-geri-kekomi
- 10, Kizami Yoko-kekomi utánna előre lépni mawashi-geri Gyaku-zuki
- 11, Kizami Mawashi-geri Oi-zuki Jodan
- 12, Egy helyben állva Zenkutsu dachi és a hátsó lábbal mae-geri és anélkül, hogy le tegye a lábát Yoko kekomi és lépjen hátra Zenkutsu dachi-ba.

### **C: Kumite**

- 1, Jiu-Kumite (1 barna öves ellen, egy Shodan ellen és egy Nidan ellen)

## Ni-Dan Vizsga Követelmény

### **A: Kata**

1, A vizsgáztató válasszon egy Katát az "A" vagy "B" csoportból vagy Hein 2-5, és Tekki Shodan.

2, A vizsgáztató válasszon egy katát az "A" vagy "B" vagy "C" csoportból.

### **B: Kihon**

1, Jiu Dachiban, Kizami-zuki, Oi-zuki (kétszer Jodan)

2, Jiu Dachiban előre csúszni Kizami-zuki jodan és előre lépni mae-geri, és még egyszer előre lépni Oi-zuki jodan.

3, Kiba-dachi állásban oldalvást menni Yoko-geri-keage fordulni 180 fokot és yoko-geri-kekomit kibadachi állásban maradni.

4, Jiu Dachiban lépjél hátra egy lépést, Jodan-age-uke utána előre lépjen Mawashi-geri uraken utána Oi-zuki Jodan.

5, Egy helyben állva Zenkutsu dachi és a hátsó lábbal Mae-geri-Joko-kikomi ushiro-geri és lépjen vissza Zenkutsu dachi (4-szer job és 4-szer ball lábbal.)

6., Önvédelmet mutasson be, ez lehet az ő választása

a., Önvédelem kés Ellen

b., Önvédelem ülve székes vagy földön

c., Önvédelem fogások ellen

### **C: Kumite**

1, Jiu-Kumite

2, Támadás és Védelem ahogy a vizsgáztató kéri.

## San-Dan Vizsga Követelmény

### **A: Kata**

- 1, A vizsgázó válasszon az "A" vagy "B" vagy "C" csoportból.
- 2, A vizsgáztató válasszon az "A" vagy "B" vagy Tekki 1 és Heian 2-5-ig.
- 3., A vizsgázó válasszon egy katát és magyarázza meg a mozdulatokat egy katából, és, hogy hogyan kell ezeket egy ellenfél ellen használni.

### **B: Kihon**

- 1, A vizsgázó magyarázza meg a kombinációs technikának az erő kifejtésének a koncepcióját.
- 2, Mutassa meg a kezdetétől a végéig egy mozdulatnak a fontos dolgait.
- 3, Magyarázza meg egy tanítványnak, hogy tudja megjavítani az ő rúgás és blokkolási technikáját, vagy valami hasonló témát ( a vizsgáztató válasszon).

### **C: Jiu Kumite**

- 1, Kumite- Shodan ellen.
- 2, Kumite-egy erősebb ellen.

## Yon-Dan Vizsga Követelmény

### **A: Kata**

- 1, A vizsgázó válasszon az "A" vagy "B" vagy "C" csoportból.
- 2, A vizsgáztató válasszon az "A" vagy "B" vagy "C" csoportból.
- 3., A vizsgázó magyarázzon meg különböző technikákat és azok használatát a választott katából.

### **B: Kihon**

- 1, A vizsgázó magyarázzon meg egy maga által kiválasztott kombinációs technikáknak a fontos lényegét.
- 2, A vizsgázó magyarázzon meg egy maga által kiválasztott kombinációs technikáknak a használati lényegét.

### **C: Kumite**

- 1, Jiu Ippon Kumite
- 2, Jiu Kumite
- 3, Magyarázza meg a helyes tempót a védelem és a támadás szempontjából a Jiu Kumite-ben.

### **D: Technikai kutatás**

- 1, A vizsgázó válasszon egy technikai témát amit leír, megmagyaráz és megtanít egy kiválasztott tanulónak.  
(ez lehet uke-vaza, geri-vaza, vagy más fajta technikai téma)
- 2, Legyen legkevesebb 500 szó címmel és előadással együtt és ha valamilyen könyvből vette az anyagot írja le, hogy mi volt a címe ennek a könyvnek és, hogy ki írta.



**Kata csoportok**  
(A vizsgázó vagy vizsgáztató válasszon a alábbiakból)

<u>Rang</u>	Vizsgázó	Vizsgáztató
Shodan	Csoport A	Hein vagy Tekki
Nidan	Csoport A-B	Csoport B
Sundan	Csoport A-B-C	Csoport A-B
Yondan	Csoport A-B-C	Csoport A-B-C

Csoport A	Csoport B	Csoport C
Tekki 2	Tekki 3	Kanku-Sho
Bassai Dai	Jion	So-chin
Kanku Dai	Gankaku	Chinte
Hangetsu	Jute	Ni-Jiu-shi-ho
Empi	Bassa-sho	Unsu