

社団  
法人

**日本空手協会**

Japan Karate Association **Estonia**



Vöögraduatsioonini nõuded

2011

Tokyo - Tallinn



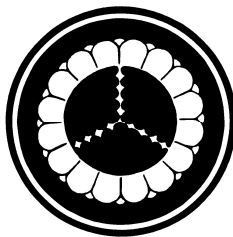
## Sisukord

---

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 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](http://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 püüdlilikud ja ühendada kõik maailmas toona teadaolevate shotokani maailmaorganisatsioonide vöögraduatsiooni nõudeid. Mida me ka tegime. Silmaringi arendamise vaatenurgast oli see muidugi hea ja kindlasti huvitav. Tänapäevaks 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?

Tänapäevane meie vöögraduatsiooni sisu kannab endas meie kahe dekaadi pikkust läbitehtud isiklikku 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 püüdlemine, Ustavus - lojaalsus, Maksimaalne pingutamine, Etiketi austamine, Hoidumine väljakutsuvast käitumisest.

Lugupidamisega,

Alar Põllu,  
JKA Eesti SKA peainstruktor  
22.01.2011

**OSS !**

Vaata lisaks: [www.karate.ee](http://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 Dachi   |
| hsd | - | Heisoku Dachi   |
| zkd | - | Zenkutsu Dachi  |
| kkd | - | Kokutsu Dachi   |
| kbd | - | Kiba Dachi      |
| shd | - | Shiko Dachi     |
| fdd | - | Fudo Dachi      |
| hgd | - | Hangetsu Dachi  |
| nhd | - | Naihanchi Dachi |
| nad | - | Neko Ashi Dachi |
| mtd | - | Motto Dachi     |

### 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 - Uket, 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. Määrab eksamineerija või kohtunik  
Sentei kata - Valikkata, valiku teeb võistleja  
Tokui kata - Karateka "lemmik" kata. Igal eksamil siiski uus

## 9. KYU - kukyu (valge vöö)

### **KIHON I**

- |                 |       |      |
|-----------------|-------|------|
| 1. Choku zuki   | /ch/+ | hchd |
| 2. Uchi ude uke | /ch/+ | hchd |
| 3. Soto ude uke | /ch/+ | hchd |
| 4. Gedan barai  | /ch/+ | hchd |
| 5. Age uke      | /ch/+ | hchd |
| 6. Shuto uke    | /ch/+ | hchd |
| 7. Mae geri     | /ch/+ | hchd |

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

### **TEOORIA**

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 ja kohustuse omada klubi liikmena EeSKA ja ka JKA Karateka Passi.**

## 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.



## 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 käetehnikast.

## 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                                                                                                               | ori ashi ja tsugi ashi |
| ○→ | 13. | Jodan Kizami Zuki                                                                                                               | ori ashi ja tsugi ashi |
| ○→ | 14. | Jodan Uraken Uchi                                                                                                               | ori ashi ja tsugi ashi |
|    | 15. | tagasi Jodan Age Uke – edasiliikumine ori vői tsugi ashi Ren Gyaku Zuki<br>(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 =<br>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 =<br>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<br>– 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

Essee vői uurimustöö karatega seotud teemal.

## 2. KYU - nikyu (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<br>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.

## 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<br>Tate Uraken Uchi – Chudan Yoko Geri Kekomi –<br>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, silmapilkssele 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/

Essee või uurimustöö karatega seotud teemal.

## 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 Zuki zenkutsu 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 mõõtnes ning erakordset taset spirituaalses arengus.

## **9. Dan, Kudan**

Shihankai soovitusel.

Minimaalne kogemus: 8 aastat 8. Dan tasemel.

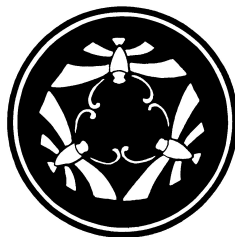
Kandidaat peab demonstreerima karate saladuste täielikku ja meisterlikku valdamist - seda nii füüsilises kui ka vaimses mõõtnes ning erakordset taset spirituaalses arengus.

## **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 mõõtnes ning erakordset taset spirituaalses arengus.



## 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.                       |
| Kei, arigato gozai masu           | – tänan treeningu eest. (hääldus: ei=ee)       |

|             |                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------|
| <b>Ashi</b> | – jalg                                            |
| Age         | – ülesse                                          |
| Ate         | – löök                                            |
| Atemi       | – löök, kui vastaspool liigub vastu, ka pettelöök |
| Atari       | - kontakt                                         |

|              |            |
|--------------|------------|
| <b>Barai</b> | – raiumine |
|--------------|------------|

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| <b>Chudan</b> | – keskmine kõrgus, keha |
|---------------|-------------------------|

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| <b>Dojo</b> | – treeninguruum             |
| Deai        | – vasturünnak enne rünnakut |
| Doji        | – samaaegne                 |
| Dan         | – musta vöö aste            |
| Do          | – tee, viis                 |

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| <b>Gi (keikogi)</b> | – valge karateülikond              |
| Gedan               | – alumine kõrgus (alakeha põlvini) |
| Ge                  | – madal                            |
| Gyaku               | – vastas                           |

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

|                         |                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ippon</b>            | – täispunkt, üks                                                         |
| Ikken hissatsu          | – tappa ühe löögiga                                                      |
| <b>Jiju ni kamae te</b> | – võtta võitlusseisak                                                    |
| Jodan                   | – ülemine kõrgus (pea kõrgus)                                            |
| Juji                    | – ristatud                                                               |
| <b>Kiritsu</b>          | – püsti põlvitusasendist                                                 |
| Kamae te                | – võtta seisak, asend                                                    |
| Kamiza                  | – etteastumine lugupidamise märgiks                                      |
| Kachi                   | – võit                                                                   |
| Kime waza               | – fookuseeritud 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                                                |
| <b>Mokuso</b>           | – 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                                                           |
| <b>Naore (naotte)</b>   | – tagasi algasendisse, formaalsne lõdvestunud seisak, kannad koos        |
| Nage                    | – heide, viskamine                                                       |
| Nagashi                 | – kõrvalejuhtimine                                                       |
| <b>Otogai ni</b>        | – üksteisele                                                             |
| O Sensei                | – suur õpetaja                                                           |
| Oi                      | – samapoolne, eesolev                                                    |
| Otoshi                  | – ülalt alla, suruv, raiuv                                               |
| Obi                     | – vöö                                                                    |
| Kuroi                   | - must (kuro obi – must vöö)                                             |
| Chairo                  | - pruun (chaobi – pruun vöö)                                             |
| Shiroi                  | - valge (shiro obi – valge vöö)                                          |
| Akai                    | - punane (aka obi – punane vöö)                                          |
| Aoi                     | - sinine (ao obi – sinine vöö)                                           |
| <b>Rei</b>              | – kummardus                                                              |
| Renraku waza            | – tehnikakombinatsioon                                                   |
| Ren                     | – järgnevad (tehnikad eri poolega)                                       |
| Ryu                     | – koolkond, meetod                                                       |
| <b>Seiza !</b>          | – 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 jalapõidadel (istu!)                            |
| Shiai            | - võistlus                                                 |
| Shinpan          | - kohtunik                                                 |
| Shisei           | - asend, positsioon                                        |
| Soto             | - väljast sisse (väljas)                                   |
| Sae              | - surumine                                                 |
| Sabaki           | - põiklemine, ära keeratud                                 |
| <b>Zanshin</b>   | - tähelepanu, teadlikkus                                   |
| Zen              | - vaimsus, mõtteviis                                       |
| <b>Torimasen</b> | - ei sooritanud                                            |
| Tokui            | - vabal valikul, lemmik                                    |
| Te               | - käsi                                                     |
| Tai sabaki       | - põiklemine, sukeldumine                                  |
| Tai              | - keha                                                     |
| Tanden           | - punkt nabast allpool, raskuskese                         |
| Tate             | - vertikaalne                                              |
| <b>Uchi</b>      | - vibutuslöök                                              |
| Ude              | - käsivars                                                 |
| Ura              | - pööre vastassuunda                                       |
| Ushiro           | - tagumine, taga                                           |
| Unsoku           | - liikumine, astumine                                      |
| <b>Wa</b>        | - ümmargune                                                |
| Waza             | - tehnikad, tehn. Teadmised                                |
| <b>Yoi</b>       | - 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 – jalalöögithegnikad**

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

### **Zuki waza – käelöögithegnikad**

|              |   |                             |
|--------------|---|-----------------------------|
| Choku zuki   | - | nn koolilööök ette          |
| Oi zuki      | - | lööök eesoleva käega        |
| Jun zuki     | - | lööök eesoleva käega        |
| Gyaku zuki   | - | lööök tagaoleva käega       |
| Nukite       | - | odakäsi löök                |
| Kizami zuki  | - | eesoleva käe pikk otselööök |
| Mawashi zuki | - | kaarkäelööök                |
| Kagi zuki    | - | lööök 90° all ette          |
| Age zuki     | - | tõusev löök                 |

### **Uchi waza – vibutuslöögid**

|                     |   |                            |
|---------------------|---|----------------------------|
| Empi uchi           | - | küünarnukilööök            |
| Uraken uchi         | - | lööök rusikaselja ülaosaga |
| Kensui (tettsui) u. | - | haamerrusikalööök          |
| Shuto uchi          | - | lööök käeservaga           |

### **Uke waza – kaitsetechnikad**

|              |   |                      |
|--------------|---|----------------------|
| Ude uke      | - | käsivarrekaitse      |
| Age uke      | - | tõusev kaitse üles   |
| Soto ude uke | - | kaitse väljast sisse |
| Uchi ude uke | - | kaitse seest välja   |
| Gedan barai  | - | raiuu 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) | - kohtunik                        |
| Fukushin          | - juhtiv kohtunik, platsikohtunik |
| Kansa             | - abikohtunik, nurgakohtunik      |
|                   | - 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  
Detsember 2001