

公益社団法人
日本空手協会

Japan Karate Association **Estonia**
The Keeper of Karate's Highest Tradition



Vöögraduatsioonid nõuded

2020

Tokyo – Tallinn

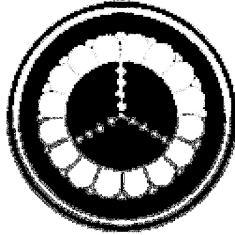


Sisukord

| | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Sissejuhatus | lk 3 |
| 2. Eksaminõuded | lk 4 |
| 2.1. Tingmärkide selgitused | lk 4 |
| 2.2. Nõuded 10. Kyu – 1. Kyu | lk 7 |
| 3. Hindamiskriteeriumid | lk 17 |
| 4. Metoodilisi kombinatsioone | lk 21 |
| 5. Sõnaraamat | lk 22 |

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

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



Sissejuhatus

Lugupeetud võitluskunstihuviline

Meie esimene vöögraduatsiooni nõuete kogumik valmis 1991. aastal. Selles püüdsime olla hästi püüdlikud ja ühendada kõik maailmas toona teadaolevate shotokani maailmaorganisatsioonide vöögraduatsiooni nõudeid. Mida me ka tegime. Silmaringi arendamise vaatenurgast oli see muidugi hea ja kindlasti huvitav. Täna on siiski paljud toonased kaalukad ja põnevad karateorganisatsioonid muutunud tolmuks ja enamuse neist kannavad tiitlit "maailma" täiesti teenimatult. Sisuliselt on täna maailmas peale JKA ehk veel paar 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. Aga miks kasutada koopiat, kui on võimalik omada originaali?

Tänane meie vöögraduatsiooni sisu kannab endas meie kolme dekaadi pikkust läbitehtud isiklikku kogemust, olles selle prestiitse 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 pühendunud edukate 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.

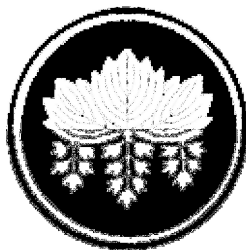
Meie hindame oma tegevuses järgmisi püsiväärtusi: Iseloomu täiuse poole püüdlemine, Ustavus - lojaalsus, Maksimaalne pingutamine, Etiketi austamine, Hoidumine väljakutsuvast käitumisest.

Lugupidamisega,

Alar Põllu,
JKA Eesti SKA peainstruktor
02.02.2020

OSU!

vaata lisaks: www.karate.ee



Eksaminõuded

TINGMÄRGID:

1. Liikumise suunad

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

2. Pooled, küljed

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

3. Tehnikate tasandid

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

4. Seisakud

- hcd - Hachiji Dachii
- hkd - Heiko Dachii
- hsd - Heisoku Dachii

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

5. Asend, kamae

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

6. Rüttn

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

7. Muud

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

TESTIL 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. Rünaku tasandid

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

3. Suunad

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

4. Katagrupid

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

10. kyu - jukyu (valge vöö)

KIHON

Hachiji Dachi, Shizen Tai. Paigalt.

1. Chokuzuki /chudan/+
2. Ageuke /jodan/+
3. Sotouke /chudan/+
4. Gedanbarai /gedan/+
5. Maegeri /chudan/+ gedan kakiwake kamae

NB!

- ❖ Vööeksamiks nõutav osalus kahe kuu jooksul 15 treeningul.
- ❖ Vööeksami positiivse soorituse korral on karatekal õigus kanda karateka teeningriietust – keikogid.

9. kyu - kukyu (valge vöö)

KIHON

Paigal Hachiji Dach, Shizen Tai – Zenkutsu Dach - Hachiji Dach

1. Chudan Junzuki (Oizuki)
2. Jodan Ageuke
3. Chudan Sotouke
4. Maegeri (Zenkutsu Dach, Gedan Kakiwake)
5. Chudan Shutouke
6. → Zenkutsu dachi liikumine, 5 sammu, käed puusadel
7. ← Kokutsu dachi liikumine, 5 sammu, käed puusadel
8. [] Kiba dachi liikumine, üleastesammuga, 5 sammu, käed puusadel

KATA

Taikyoku Shodan

KUMITE

Kihon Ippon Kumite. Hidari ja migi

1. Oi zuki jodan 1 (Ageuke – Gyakuzuki)
2. Oi zuki chudan 1 (Sotouke – Gyakuzuki)

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

8. kyu – hachkyu (kollane vöö)

IDO KIHON (liikumiselt)

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- ← → 2. Jodan Age Uke, zenkutsu dachi
- ← → 3. Chudan Soto Uke, zenkutsu dachi
- ← → 4. Gedan Barai, zenkutsu dachi
- ← → 5. Shuto Uke, kokutsu dachi
- 6. Mae geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake
- + 7. Yokogeri Keage, heiskoku dachi, 2 * 5
- + 8. Choku Zuki Chudan Hachiji Dachi 2 korda - Oi Zuki Chudan Zenkutsu Dachi, eri pooled, edasi-tagasi, nn ring. Paigal.

KATA

Heian Shodan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Gohon Kumite Jodan ja Chudan

NB!

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

7. kyu - nanakyu (oranž vöö)

IDO KIHON (liikumiselt)

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- ← 2. Jodan Age Uke, zenkutsu dachi
- 3. Chudan Soto Uke, zenkutsu dachi
- ← 4. Chudan Uchi Uke, zenkutsu dachi
- 5. Chudan Shuto Uke, kokutsu dachi
- 6. Mae geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake
- [] 7. Yoko geri keage, kiba dachi, üleastesamm
- 8. Chudan Chokuzuki, hachijidachi

KATA

Heian Nidan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Gohon Kumite

Kihon Ippon Kumite jodan, 3 tk (vähemalt 2 erinevat) hidari ja migi

NB!

- ❖ Eksamil pööratakse erilist tähelepanu põhitehnikate korrektsele vormile.
- ❖ Eksamil osalejalt on nõutav klubi embleemi kandmine keikogi vasakul pool rinnal.
- ❖ Eksami positivselt sooritanu omandab kohustuse omada klubi liikmena EeSKA Karateka Passi. Selleks tuleb eksamile registreerumisel esitada vastav ankeet (klubist) ja kaks portreefotot mõõdus 3 x 4 cm.

6. kyu - rokkyu (roheline vöö)

IDO KIHON

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- ← 2. Jodan Age Uke, zenkutsu dachi
- 3. Soto Uke Chudan, zenkutsu dachi
- ← 4. Chudan Uchi Uke, zenkutsu dachi
- 5. Shuto Uke Chudan, kokutsu dachi
- ← 6. Jodan Age Uke = Chudan Soto Uke - Gyaku zuki Chudan, zenkutsu dachi
- 7. Chudan Soto Uke = Yoko Empi Uchi, zenkutsu dachi + o→ kiba dachi
- 8. Mae Geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 9. Gedan Mawashi Geri, zenkutsu dachi
- [] 10. Yoko Geri Keage, kiba dachi. Üleastesamm ja ka edasiliikumiselt
- [] 11. Yoko Geri Kekomi, kiba dachi. Üleastesamm ja ka edasiliikumiselt
- U 12. Chudan Chokuzuki, hachiji dachi, nö U täht, mõlemad pooled

KATA

Heian Sandan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- ❖ Oizuki Jodan (5 tk, vähemalt 3 erinevat)
- ❖ Oizuki Chudan (5 tk, vähemalt 3 erinevat)

NB!

- ❖ Eksamil pööratakse erilist tähelepanu korrektsele puusade kasutusele – pööramisele Renzoku Waza sooritusel ja selgele arusaamisele käetehnikastest.
- ❖ Eksamieeldus on esse teemal Dojo Kun. 10 päeva enne eksamit.

5. kyu - gokyu (sinine vöö)

IDO KIHON

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- ← 2. Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 3. Chudan Soto Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- ← 4. Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 5. Chudan Shuto Uke, kokutsu dachi
- 6. Chudan Soto Uke = Chudan Yoko Empi Uchi = Yoko Uraken Uchi,
zenkutsu dachi + ○→ kiba dachi + zenkutsu dachi
- 7. Mae Geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 8. Mawashi Geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- [] 9. Yoko Geri Keage, kiba dachi
- [] 10. Yoko Geri Kekomi, kiba dachi
- U 11. Chudan Chokuzuki, hachiji dachi, nö U täht, mõlemad pooled

KATA

Heian Yondan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- ❖ Oizuki Jodan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Oizuki Chudan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Maegeri (5 tk, 3 erinevat)

4. kyu - yonkyu (violettne vöö)

IDO KIHON

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- ← 2. Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 3. Chudan Soto Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- ← 4. Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 5. Chudan Shuto Uke, kokutsu dachi – Chudan Nukite, zenkutsu dachi
- 6. Chudan Soto Uke = Chudan Yoko Empi Uchi = Yoko Uraken Uchi – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi + ○→ kiba dachi + zenkutsu dachi
- 7. Mae Geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- [] 8. Yoko Geri Keage, kiba dachi
- [] 9. Yoko Geri Kekomi, kiba dachi
- + 10. ←○→ tagasi. Gedan Barai – Chudan Gyaku Zuki - Jodan Age Uke, zenkutsu dachi

KATA

Heian Godan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- ❖ Oizuki Chudan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Maegeri Chudan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Yokogeri Kekomi Chudan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Poolvaba, Jodan, Chudan, Maegeri. 5 x, 2 viimast erinevad ründaja valikul

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

3. kyu - sankyu (pruuni vöö algaste)

IDO KIHON

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- ← 2. Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 3. Chudan Soto Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- ← 4. Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 5. Chudan Shuto Uke, kokutsu dachi – Chudan Nukite, zenkutsu dachi
- 6. Mae Geri Chudan, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 7. Mae Ren Geri, chudan – jodan, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 8. Mawashi geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- [] 9. Yoko Geri Keage, kiba dachi
- [] 10. Yoko Geri Kekomi, kiba dachi
- + 11. ←o→ tagasi. Gedan Barai – Chudan Gyaku Zuki – Mae geri – Gedan Barai, zenkutsu dachi
- U 12. Chudan Chokuzuki, hachiji dachi, nö U täht, mõlemad pooled

KATA

Tekki Shodan

Bunkai omal valikul

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- ❖ Poolvaba, Jodan, Chudan, Maegeri. 5 x, 2 viimast erinevad ründaja valikul
- ❖ Oizuki Jodan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Oizuki Chudan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Maegeri Chudan (5 tk, 3 erinevat)
- ❖ Yokogeri Kekomi Chudan (5 tk, 3 erinevat)

2. kyu - nkyu (pruuni vöö keskaste)

IDO KIHON

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- ← 2. Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 3. Chudan Soto Uke = Chudan Yoko Empi Uchi = Yoko Uraken Uchi – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi + ○→ kiba dachi + zenkutsu dachi
- ← 4. Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 5. Chudan Shuto Uke, kokutsu dachi – Chudan Nukite, zenkutsu dachi
- 6. Mae Geri Chudan, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 7. Mae Ren Geri, chudan – jodan, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 8. Mawashi geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- [] 9. Yoko Geri Keage, kiba dachi, gedan kakiwake kamae
- 10. Yoko Geri Kekomi, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- + 11. ← Gedan Barai, zenkutsu dachi – paigalt Chudan Gyaku Zuki = Mae Geri, jalg tagasi - Age Uke, zenkutsu dachi - → Oi Zuki Chudan
- 12. Choku Zuki, heiko dachi

KATA

Bassai Dai vői Enpi

Bunkai eksamineerija valikul

KUMITE

❖ Kihon Ippon Kumite

❖ Jiyu Ippon Kumite. Jodan, chudan, maegeri, yokogeri kekomi. Migi

Essee vői uurimustöö karatega seotud teemal. 10 päeva enne eksamit.

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

1. kyu - nkyu (pruun vöö)

IDO KIHON

- 1. Chudan Junzuki, zenkutsu dachi
- 2. Sanbon Renzuki, zenkutsu dachi
- ← 3. Jodan Age Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 4. Chudan Soto Uke = Chudan Yoko Empi Uchi = Yoko Uraken Uchi – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi + ○→ kiba dachi + zenkutsu dachi
- ← 5. Chudan Uchi Uke – Chudan Gyaku Zuki, zenkutsu dachi
- 6. Chudan Shuto Uke, kokutsu dachi – Chudan Nukite, zenkutsu dachi
- 7. Mae Geri Chudan, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 8. Mae Ren Geri, chudan – jodan, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- 9. Mawashi geri, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae
- [] 10. Yoko Geri Keage, kiba dachi, gedan kakiwake kamae
- 11. Yoko Geri Kekomi, zenkutsu dachi, gedan kakiwake kamae

KATA

Kanku Dai vői Jion

Bunkai eksamineerija valikul

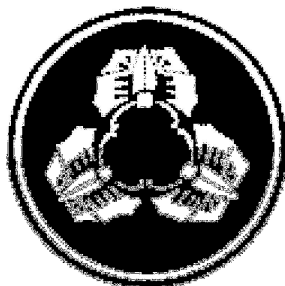
KUMITE

❖ Jiyu Ippon Kumite. Jodan, chudan, maegeri, yokogeri kekomi, mawashi geri.

Migi

❖ Jiyu Kumite

Eksamil pööratakse erilist tähelepanu soorituse loomulikkusele ja pingevabadusele, kime jõulisusele ja kiirusele ning soorituse sujuvale-soravale, silmapilksele ja dünaamiliselt elastsele-paindlikule sihtmärgini toimetamisele.
/Examiners look for ease and naturalness of execution, for speedy and powerful kime, and for smooth, instantaneous, dynamic elasticity of delivery/



Hindamiskriteeriumid

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

KIHON'i hindamise võtmekriteeriumid

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

10. Jala mehaanika korrektne järjekord peab olema järgitud. Põld tõstetakse kõrgele, sääreosa tõmmatakse jala ülaosa vastu kokku. Jalg sirutub ja ka tõmbub tagasi korrektse tehnilise joone järgi.
11. Kindlalt on aru saada Yoko Geri Keage ja Yoko Geri Kekomi erinevustest sooritusel.
12. Käed ja jalad töötavad samaaegselt, seda eriti blokitehnikate ajal.
13. Kogu keha kasutatakse võimsuse genereerimiseks ja soorituse fokuseerimiseks.

KIHON IPPON KUMITE hindamise võtmekriteeriumid

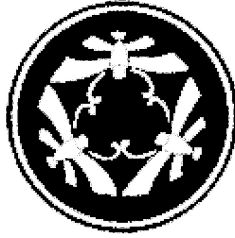
1. Sobilik suhtumine
 - 1.1. Viisakus ja väärikus (courtesy),
 - 1.2. Vaimsus (spirit),
 - 1.3. Silmade kontakt, suunatus,
 - 1.4. Tasakaalukus ja ergas meeleseisund.
2. Sobilik distants
 - 2.1. Sobilik distants ja rünnakunurk ründamisel,
 - 2.2. Sobilik ajastamine blokeerimisel. Blokid tehakse randme või pahkluu (ankle) sobilku küljega. Keha jääb eemale sooritatud löögist ja selle suunast (vektori pikendusest (extension line)),
 - 2.3. Blokeerimise sobilik praktiline kasutus ja keha nihutamine (shifting) vastase suhtes,
 - 2.4. Asjakohane kontrarünnak vastavuses blokiga tekitatud distantsile. Kiirelt sooritatud nn ühe hooga, ühe hingamisega,
 - 2.5. Liikumise algatamisel ei tee toetav jalg (supporting leg) ekstra liikumist liikumise algatamiseks.
3. Võimsuse kontsentreerimine
 - 3.1. Keha kui terviku kasutamine võimsuse ja fookuse loomiseks sooritusel,

- 3.2. Puusad on maaga parralleelsed ; puusade pööramine on tasapinnaline ehk toimub samal kõrgusel edasi ja tagasiliikumisel; tehnikte ja keha liikumise suunad on otstarbekohased,
- 3.3. Tehnikate fokuseerimisel tuleb säilitada sobilik seisak (dachi) ja kehahoid (kamae), samuti nagu kasutatavate « relvade » õige moodustumine ja hoidmine tugevana,
- 3.4. Energia tugev vokaalne vabastamine ehk kiai, kui vaim ja keha ühinevad teravaks fookuseks,

KATA hindamise võtmekriteeriumid

1. Sobilik suhtumine
 - 1.1. Viisakus, sündsus, väarikus,
 - 1.2. Vaimsus, julgus, kuraaž,
 - 1.3. Silmakontakti olemasolu,
 - 1.4. Meele tasakaalukus ja samas erksus
2. Tehnika tugevus ja korrektsus
 - 2.1. Toetava jala tald on korrektselt tervikuna maas,
 - 2.2. Jala kanda ei tõsteta liikumisel (liikuva jala kanda), asendid on selgelt defineeritud - jalatallad korrektselt maas,
 - 2.3. Puusad parralleelselt maaga, ülakeha sirge. Kehaosadega moodustatavad « relvad » on korrektselt formeeritud ja neid rakendatakse õigete nurkade all,
 - 2.4. Tagasitõmbe käe liikumise ajal keha suunas puusade pööramine on tasapinnaline (ei kõigu) ja tehnikat sooritava teise käe tegevus on sünkroniseeritud tagasitõmbava (hikite) käega,
 - 2.5. Korrektsed küünarnuka ja randme asendid säilitatakse blokeerimise kestel,
 - 2.6. Jalalöögi tehnika ajal on toejala tald korrektselt maas ega tõuse, samuti on sobilik põlve suund ja seisund,

- 2.7. Jallööki sooritava jala soorituse tehniline järgnevus on korrektne, põlv tõstetakse kõrgele ja nii säär kui ka jala reieosa on tõmmatud tugevasti kehale võimalikult lähedale. Jala sirutumine ja kokkutõmbumine on sooritatud korrektselt,
 - 2.8. Korrektne suunatus sihtmärgile ka siis suund või kõrgus vms, ette, jodan, chudan, gedan,
 - 2.9. Käte ja jalgade kooskõlastatud – samaaegne tegevus blokeerimisel ja ka käetehnikate puhul,
 - 2.10. Kogu keha kasutamine soorituse ajal võimsuse ja fookuse tekitamiseks.
3. Teadmised katast
 - 3.1. Liikumiste õige järjekord,
 - 3.2. Tehnikate tähenduse mõistmine,
 - 3.3. Kata 3 võtmelemendi järgimine: erinevad jõu rakendamise tasandid, keha kokkutõmbamine ja sirutumine ning erinevate kiiruste kasutamine erinevate tehnikate puhul,
 - 3.4. Kata lõpus algpunkti naasmine, ehk enbuseni järgimine,
 - 3.5. Kata võtmelementide ja kohustuslike karakteristikute selge väljendamine-rõhutamine,
 - 3.6. Lisa- ja ülepakutud liigutuste kasutamine.



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) ...



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

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

Barai - raiumine

Chudan - keskmine kõrgus, keha

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

| | |
|-------------------------|---|
| Gi (keikogi) | – valge karateülikond |
| Gedan | – alumine kõrgus (alakeha põlvini) |
| Ge | – madal |
| Gyaku | – vastas |
| Hajime | – alustada |
| Hantai | – vastupidine, teine pool, vahetus |
| Hanmi kamae | – võitlusseisak |
| Hanmi | – külg ees seisak |
| Hai | – jaatav vastus |
| Hansoku | – diskvalifitseerimine |
| Hiza | – põlv, põlvede kõrgus |
| Ippon | – täispunkt, üks |
| Ikken hissatsu | – tappa ühe löögiga |
| Jiju ni kamae te | – võtta võitlusseisak |
| Jodan | – ülemine kõrgus (pea kõrgus) |
| Juji | – ristatud |
| Kiritsu | – püsti põlvitusasendist |
| Kamae te | – võtta seisak, asend |
| Kamiza | – etteastumine lugupidamise märgiks |
| Kachi | – võit |
| Kime waza | – fokusseeritud tehnika |
| Kihon | – baas- e. põhiharjutus |
| Kata | – kindlas järjekorras sooritatud tehnikad, vorm |
| Kumite | – partnerharjutus, sparring, võitlus |
| Kigamae | – füüsiline valmisolek |
| Kime | – kiiruse ja lihaskontraktsiooni tulemusel tekkiv purustav löögienergia |
| Kan | – teadlikkus võitluse sees |
| Keage | – napsav, vibutav |
| Kekomi | – torkav, löikav, tõukav |
| Ki | – siseenergia |
| Kumi | – (minimaalselt) kahe vastase kohtumine liikumise ajal |
| Kyu | – õpilase vööaste |
| Kensei | – pettetechnikad, petted |
| Kan (natsu) keiko | - talvine (suvine) hooaeg |

| | |
|-----------------------|--|
| Mokuso | – meditatsioon, keskendumine |
| Mawate | – poolpööre 180°, ümberpöörd |
| Maita | - annan alla |
| Mubobi | – passiivsus |
| Mae ni | – ettepoole |
| Migamae | – vaimne valmisolek |
| Mawai | – võitlusseisak distantstil |
| Mawashi | – kaarjas |
| Mikazuki | – poolkuu löök, kaitse jala siseküljega |
| Morote | – mõlema käega |
| Naore (naotte) | – tagasi algasendisse, formaalsne lõdvestunud seisak, kannad |
| koos | |
| Nage | – heide, viskamine |
| Nagashi | – kõrvalejuhtimine |
| Otogai ni | – üksteisele |
| O Sensei | – suur õpetaja |
| Oi | – samapoolne, eesolev |
| Otoshi | – ülalt alla, suruv, raiuv |
| Obi | – vöö |
| Kuroi | - must (kuro obi – must vöö) |
| Chairo | - pruun (chaobi – pruun vöö) |
| Shiroi | - valge (shiro obi – valge vöö) |
| Akai | - punane (aka obi – punane vöö) |
| Aoi | - sinine (ao obi – sinine vöö) |
| Rei | – kummardus |
| Renraku waza | – tehnikakombinatsioon |
| Ren | – järgnevad (tehnikad eri poolega) |
| Ryu | – koolkond, meetod |
| Seiza ! | – võtta põlvitusiste |
| Seiza aguro | - vabalt istuda, põlved kõverdatud |
| Shomen | – Ees. Eesolevad õpetajad, meistrid. Dojo eesseina keskkohat |
| 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 |
| | |
| Zanshin | – tähelepanu, teadlikkus |
| Zen | – vaimsus, mõtteviis |
| | |
| Torimasen | – ei sooritanud |
| Tokui | – vabal valikul, lemmik |
| Te | – käsi |
| Tai sabaki | – põiklemine, sukeldumine |
| Tai | – keha |
| Tanden | – punkt nabast allpool, raskuskese |
| Tate | – vertikaalne |
| | |
| Uchi | – vibutuslöök |
| Ude | – käsivars |
| Ura | – pööre vastassuunda |
| Ushiro | – tagumine, taga |
| Unsoku | – liikumine, astumine |
| | |
| Wa | – ümmargune |
| Waza | – tehnikad, tehn. Teadmised |
| | |
| Yoi | – valmis olla |
| Yame | – stopp, lõpeta, seis, tagasi |
| Yasume | – puhkus paigal |
| Yoko | – kõrvale, küljele |
| Yomi | – võime kiirelt märgata |
| Yubi | - sõrm |

Tachikata – seisakud (asendid)

| | | |
|--------------|---|---|
| Shizentai | - | loomulikud seisakud |
| Renoji dachi | - | L – seisak |
| Teji d. | - | T – seisak |
| Heisoku d. | - | sulgseis, jalad koos |
| Musubi d. | - | sulgseisak Pöiad 45° avatud, kannad koos |
| Hachiji d. | - | harkseisak, õlgade laiune, pöiad 45° välja |
| Heiko d. | - | õlgade laiune harkseisak, pöiad paralleelselt |
| Zenkutsu d. | - | ette suunatud seisak |
| Kokutsu d. | - | taha suunatud seisak |
| Kiba d. | - | külgseisak, kutsari seisak |
| Shiko d. | - | sumomaadleja seisak |
| Fudo d. | - | diagonaalne ratsaniku seisak, ka juurdunud seisak |
| Sochin d. | - | vt. fudo |
| Neko ashi d. | - | kassi seisak |
| Hangetsu d. | - | poolkuu seisak |
| Sanshin d. | - | noorkuu seisak |
| Kosa d. | - | jalad risti seisak |
| Sagi ashi d. | - | kure seisak |

Jala sammlikumised:

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

Geri waza – jalalöögittehnikad

| | | |
|-------------------------|---|---|
| Mae geri | - | otselöök ette |
| Yoko geri | - | löök jalaservaga otse |
| Mawashi geri | - | kaarlöök |
| Ushiro geri | - | löök taha kannaga |
| Ura mawashi geri | - | kaarlöök ette kannaga |
| Uchi mawashi geri | - | kaarlöök seest välja |
| Ushiro ura mawashi geri | - | kaarlöök kannaga, pöördega üle selja |
| Fumikomi geri | - | lõikav löök jalaservage põlve kõrgusele |
| Mikazuki geri | - | poolkuu kaitselöök tallaga |
| Tobi geri | - | löök hüppelt |

- Nidan geri - topeltlöök hüppelt
 Ren geri - järgnevad löögid (2) eri jalgadega

Zuki waza – käelöögitehnikad

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

Uchi waza – vibutuslöögid

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

Uke waza – kaitsetehnikad

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

Tei bui – käe osad

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

Ashi bui – jala osad

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

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

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

Sõnaraamatut redigeeris Anniki Jõesaar

Põhjalikuma sõnastiku leiate Schlatt /Shotokan Karate Dictionary/