

MI A KARATE-DO?



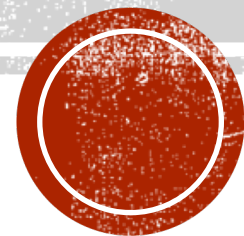
Előadó:

Csákvári László mesteroktató

Testnevelés Egyetem

KÜZDŐSPORTOK TANSZÉK

2018.08.29.



A KARATE SZÓ JELENTÉSE

- *Történeti szempontból: Kínai kéz – Üres kéz (Funakoshi 1920)*
- *Szótári jelentés: Üres vagy fegyvertelen kéz*
- *Filozófiai jelentés: Üressé tenni magad*

空 手 道
KARA TE DO



GICHIN FUNAKOSHI (1886-1957)

- *Az alapító 5 szóban foglalta össze a karate lényegét:*
 - ***JELLEM***
 - ***BECSÜLET***
 - ***AKARAT***
 - ***ÖNURAOM***
 - ***TISZTELET***
-
- *Tehát a karate jelentése átfogóbb, mélyebb a szótári jelentésnél*



MI A MAI MODERN KARATE-DO?

- **BUDO** - jellemfejlesztés
- **TESTNEVELÉS** – komplex képességfejlesztő rendszer
- **ÖNVÉDELEM** - pszichés és technikai felkészültség
- **SPORT** - versenysport



BUDO

EDO-KOR 1603-1868
BÉKÉS KORSZAK

- *Párbajok betiltása*
- *Nem a harci jelleg, hanem a harchoz szükséges tudatállapot elérése a középpontban:*
 - *1. Ellenféllel szemben fenntartott tudatállapot*
 - *2. Egyéni jellemfejlődés – ellenfél nélküli tudatállapot*
- *Fegyvertelen harcművészetekben is megjelenik a „DO”*
- *JUDO, AIKIDO, KENDO, KARATE-DO*

道



BUDO SZÓ JELENTÉSE

MEIDZSI-KORTÓL 1868-1912
KÜLÖNFÉLE HARC TECHNIKÁK ÁTFOGÓ MEGJELÖLÉSE



LÁNDZSA



MEGÁLLÍT



TESTNEVELÉS

KONDITIONÁLIS ÉS KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

- ***Gyorsaság***
- ***Erő***
- ***Állóképesség***
- ***Ízületi mozgékonyaság***
- ***Koordinációs képességek***

- ***Tudatos és szisztematikus, élethosszig tartó, egészséges életvitel***



***Sensei Leslie B. Safar 9. dan
76 éves korában (bal oldal)***



ÖNVÉDELEM

Küzdesz vagy **elhagyod magad?**



A halogatás is választás...

- 1. Attitűd: viselkedés, hozzáállás**
- 2. Objektivitás: helyzetfelmérés**
- 3. Meglepetés: pszichés vagy fizikai**
- 4. Védekezés és ellentámadás**



VERSENYSPORT



KATA

Pontozásos formagyakorlat

KUMITE
pontozásos küzdelem



KARATE EDZÉS RÉSZEI

- **KIHON** – alaptechnikák gyakorlása egyedül.
- **KATA** – egyedül végrehajtott zárt készséget feltételező gyakorlat meghatározott technikákkal, elemszámmal, sorrendiséggel, ritmussal, alaprajzzal.
- **KUMITE** – párban végrehajtott kötött és szabad formájú küzdőgyakorlatok.

Fontos megjegyzés: három edzésrész egymásra épülve valósítja meg a karate oktatását.

