



MÉSZÁROS DOJO

HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC



Kyokushin karate

Övvizsga követelmények

NARANCSSÁRGA ÖV

(kivárási idő: 3 hónap övfokozatonként)

10. KYU

Állások:	Yoi Dachi, Fudo Dachi, Zenkutsu Dachi Sanshin dachi
Ütések:	Oi Jodan / Chudan / Gedan Tsuki, Morote Jodan / Chudan/Gedan Tsuki
Védések:	Seiken Jodan Uke, Seiken Juji/Mae(Morote) Gedan Barai
Rúgások:	Hiza Ganmen Geri, Kin Geri
Elmélet	<ul style="list-style-type: none">- A karate gi hordása, hajtása, az öv megkötése.- Dojo etikett.- Üdvözlési formák. A kyokushinkai jelentése, szimbóluma. A kyokushin karate megalapítója.
Erőnlét	<ul style="list-style-type: none">- 3 perc Kin Geri- 3 perc Hiza Geri (hidari, migi) Fudo Dachi-ban- 3 húzózkodás- 30 fekvőtámasz- 30 felülés- 30 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszülésben talajérintés fejjel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság
Kata:	Taikyoku Sono Ichi, Ni és San, Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni és San

9. KYU

Állások:	Musubi Dachi, Kokutsu Dachi
Ütések:	Seiken Ago Uchi, Seiken Jodan / Chudan/Gedan Gyaku Tsuki
Védések:	Seiken Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Soto Uke
Rúgások:	Mae Geri Chudan Chusoku, Mae Chusoku Keage, Mawashi Geri Gedan
Elmélet:	<ul style="list-style-type: none">- A Kyokushin Karate története
Erőnlét:	<ul style="list-style-type: none">- 4 perc Mae Geri Chudan Chusoku- 3 perc Mawashi Geri Gedan (hidari, migi) Fudo Dachi-ban- 5 húzózkodás- 30 fekvőtámasz- 30 felülés- 30 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszülésben talajérintés fejjel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság
Kumite:	Sanbon Kumite
Kata:	Taikyoku Sono Ichi, Ni és San, Sokugi Taikyoku Sono Ichi, Ni és San
Légzés:	Nogare I.- II.



MÉSZÁROS DOJO

HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC



Kyokushin karate

Övvizsga követelmények

KÉK ÖV

(kivárási idő: 3 hónap övfokozatonként)

8. KYU

Állások:	Kiba Dachi (45; 90 fok)
Ütések:	Shita Tsuki, Jun Tsuki Jodan / Chudan, Tate Tsuki Jodan / Chudan / Gedan
Védések:	Morote Chudan Uchi Uke, Seiken Chudan Uchi Uke-Mawashi Gedan Barai
Rúgások:	Haisoku Mawashi Uchi Keage, Teisoku Mawashi Soto Keage, Mawashi Geri Chudan
Elmélet:	<ul style="list-style-type: none">- A katák gyakorlásának jelentősége. Dojo Kun.
Erőnlét:	<ul style="list-style-type: none">- 3 perc Uchi keage Zenkutsu dachiban haladva- 3 perc Soto keage Zenkutsu dachiban haladva- 2 perc Mawashi Geri Chudan Zenkutsu dachiban haladva- 8 húzózkodás- 35 fekvőtámasz- 45 felülés- 35 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszülésben talajérintés fejjel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 10 cm
Kumite:	Yakosuko Ippon Kumite
Kumite:	4 ellenféllel jiyu kumite
Renraku:	<ul style="list-style-type: none">a) Mae Geri Chudan Chusoku-Gyaku Chudan Tsukib) Seiken Chudan Soto Uke-Gedan Barai-Gyaku Chudan Tsuki
Kata:	Pinan Sono Ichi
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás

7. KYU

Állás:	Neko Ashi Dachi ,Jiyu Kamae
Ütések:	Tettsui Jodan Uchi (régí neve: Tettsui Komi Kami), Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Orosi Ganmen Uchi, Tettsui Yoko Uchi Jodan / Chudan/Gedan
Védések:	Mawashi Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke
Rúgások:	Yoko Sokuto Keage, Mae Geri Jodan
Elmélet:	<ul style="list-style-type: none">- A bemelegítés jelentősége, végrehajtásának módjai.- A Kime-Kiai kapcsolata.
Erőnlét:	<ul style="list-style-type: none">- 4 perc Yoko Keage Jiyu Kamae-ból lábváltással- 6 perc Mae Geri Jodan Zenkutsu dachiban haladva- 8 húzózkodás- 35 fekvőtámasz- 50 felülés- 35 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszülésben talajérintés fejjel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 10 cm
Kata:	Pinan Sono Ni
Légzés:	Ibuki Sankai, Kiai
Kumite:	4 ellenféllel Jiyu kumite
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás



MÉSZÁROS DOJO

HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC



Kyokushin karate

Övvizsga követelmények

CITROMSÁRGA ÖV

(kivárási idő: 6 hónap övfokozatonként)

6. KYU

Állások:	Tsuru Ashi Dachí
Ütések:	Uraken Shomen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Oroshi Ganmen Uchi, Uraken Mawashi Uchi, Nihon Nukite Jodan (Me Tsuki), Yohon Nukite Chudan
Védések:	Seiken Jodan / Gedan Juji Uke
Rúgások:	Kansetsu Geri, Yoko Geri Chudan
Elmélet:	- A Jiyu Kumite gyakorlásának jelentősége és módjai.
Erőnlét:	- 3 perc Kansetsu Geri - 5 perc Yoko Geri Chudan Jiyu Kamae-ban haladva - 10 húzódkodás - 40 fekvőtámasz - 55 felülés - 40 felugrás
Flexibilitás:	Azonos, mint kék övre, érzékelhető fejlődéssel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 15 cm
Kata:	Pinan Sono San, Sanchin no Kata
Kumite:	6 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás

5. KYU

Állás:	Moro Ashi Dachí
Ütések:	Shotei Jodan/Chudan/Gedan Uchi, Jodan Hiji Ate
Védések:	Shotei Jodan/Chudan/Gedan Uke
Rúgások:	Ushiro Geri Chudan/Gedan
Elmélet:	- A kyokushin karate harcmodora.
Erőnlét:	- 6 perc Mawashi Geri Chudan - 3 perc Ushiro Geri Chudan Jiyu Kamae-ban haladva - 10 húzódkodás - 45 fekvőtámasz - 60 felülés - 45 felugrás
Flexibilitás:	Azonos, mint kék övre, érzékelhető fejlődéssel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 15 cm
Kata:	Pinan Sono Yon, Go
Renraku:	Mae Geri-Yoko Geri-Ushiro Geri-Gyaku Chudan Tsuki
Kumite:	6 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás



MÉSZÁROS DOJO

HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC



Kyokushin karate

Övvizsga követelmények

ZÖLD ÖV

(kivárási idő: 6 hónap övfokozatonként)

4. KYU

Állások:	Heisoku Dachi, Heiko Dachi, Uchihachiji Dachi
Ütések:	Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Jodan Uchi-Uchi Védések: Shuto Jodan Uke, Shuto Chudan Uchi Uke, Shuto Chudan Soto Uke, Shuto Mae Gedan Barai, Mae Shuto Mawashi Uke
Rúgások:	Yoko Geri Jodan, Mawashi Geri Jodan Haisoku/Chusoku, Ushiro Geri Jodan
Elmélet:	- Az Ibuki élettani hatása.
Erőnlét:	- 7 perc Mawashi Geri Jodan Fudo Dachiban - 7 perc Mawashi Geri-Yoko Geri-Ushiro Geri Jiyu Kamae-ban haladva - 12 húzódkodás - 50 fekvőtámasz - 70 felülés - 50 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszlés, törzshajlítás előre, talajérintés mellel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 20 cm
Kata:	Tsuki no Kata, Taikyoku sono Ichi, Ni és San Ura
Kumite:	8 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás

3. KYU

Állás:	Kake Dachi
Ütések:	Chudan Hiji Ate, Chudan Mae Hiji Ate, Jodan/Chudan Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Ushiro Hiji Ate (Ura)
Védések:	Shuto Juji Uke Jodan/Gedan
Rúgások:	Mae Kakato Geri Jodan / Chudan/Gedan
Elmélet:	- A technikai- és versenyszavak ismerete. - Meditáció.
Erőnlét:	- 5 perc Mae Kakato Geri Chudan - 10 perc Mawashi Geri Jodan Jiyu Kamae-ban haladva - 12 húzódkodás - 50 fekvőtámasz (10 Nukite) - 80 felülés - 60 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszlés, törzshajlítás előre, talajérintés mellel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 20 cm
Kata:	Yantsu, Gekisai Dai,
Kumite:	8 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás



MÉSZÁROS DOJO

HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC



Kyokushin karate

Övvizsga követelmények

BARNA ÖV

(kivárási idő: 6 hónap övfokozatonként)

2. KYU

Állás:	Sosin –Dachi
Védések:	Koken Uke Jodan/Chudan/Gedan
Ütések:	Hiraken Tsuki Jodan/Chudan, Hiraken Oroshi Uchi, Haishu Uchi Jodan/Chudan, Hiraken Mawashi Uchi, Jodan/Age Tsuki
Rúgások:	Tobi Nidan Geri, Tobi Mae Geri
Elmélet:	- Kérdések az edzésvezetés elméletéből és gyakorlatából.
Erőnlét:	- 2 perc Mae Tobi Geri - 10 perc Mawashi Geri jodan Haisoku jiyu kamae-ban haladva - 20 fekvőtámasz nukite-n - 15 húzódkodás - 50 kento - 90 felülés - 70 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszülés, törzshajlítás előre, talajérintés mellel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 30 cm
Kata:	Gekisai Sho, Tensho,
Renraku:	Sosin Dachi –Shuto Mawashi uke-Osai uke – Gyaku Johon Nukite Chudan haladásban
Kumite:	10 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás

1. KYU

Ütések:	Ryutoken Tsuki Jodan/Chudan, Nakayubi Ipponken Jodan/Chudan, Oyayubi Ipponken Jodan / Chudan
Védések:	Kake Uke Jodan / Chudan, Haito Uchi Uke Chudan
Rúgások:	Jodan Uchi Haisoku Geri, Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri
Elmélet:	- A bírói munka ismerete, vezényszavak, mérkőzésvezetés.
Erőnlét:	- 2 perc Yoko Tobi Geri - 3 perc Oroshi Kakato Geri és 5 perc Jodan Uchi Geri Jiyu Kamae-ban haladva - 20 fekvőtámasz nukiten - 15 húzódkodás - 60 fekvőtámasz - 100 felülés - 80 felugrás
Flexibilitás:	Terpeszülés, törzshajlítás előre, talajérintés mellel
Ugrás:	(Tobi Geri): saját fejmagasság + 30 cm
Katák:	Yantsu, Tsuki no
Saifa Renraku:	a) Oi Tsuki-Gyaku Tsuki-Oi Tsuki- Gyaku Shita Tsuki b) Oi Ashi Mawashi G. Jodan-Oi Tsuki-Gyaku Tsuki-Gyaku Mawashi Geri Jodan Haisoku
Kumite:	10 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri edzőtáborozás



MÉSZÁROS DOJO

HARCMŰVÉSZETI SPORTEGYESÜLET, VÁC



Kyokushin karate

Övvizsga követelmények

1. DAN

Ütések:	Morote Haito Uchi Jodan, Haito Uchi Jodan/Chudan/Gedan
Védések:	lábvédések, Morote Kake Uke Chudan, Osae Uke
Rúgások:	Mawashi Kake Geri Kakato/Chusoku, Ushiro Mawashi Geri Jodan/Gedan
Elmélet:	- A karate filozófiájának és technikai anyagának mesterszintű ismerete.
Erőnlét:	- 100 kento - 100 felülés - 100 felugrás
Kata:	Seienchin, Garyu, Taikyoku Sono Ichi/Ni/San Ura
Renraku:	Mawashi Geri-Ushiro Mawashi Geri-Mae Geri Jodan-Mawashi Geri-Ushiro Mawashi Geri Tameshiwari: Seiken, Shuto, Hiji és Geri technikákkal
Kumite:	30 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	- Az adott évben minimum egyszeri nemzetközi edzőtáborozás - KD. C kategóriájú bírói képesítés megléte

Megjegyzés:

a dan vizsgán sérülés nem mentő körülmény!

2. DAN

Ütések:	Toho Uchi Jodan, Keiko Uchi
Védések:	Hiji Uke Chudan / Gedan
Rúgások:	Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Tobi Mawashi Geri, Age Kakato Ushiro Geri
Erőnlét:	- 100 kento - 100 felülés - 100 felugrás
Kata:	Kanku Dai, Pinan Sono Ichi Ura, Seipai
Kumite:	40 ellenféllel Jiyu Kumite
Egyéb:	- Az adott évben minimum egyszeri nemzetközi edzőtáborozás - KD. B kategóriájú bírói képesítés megléte

Megjegyzés:

a dan vizsgán sérülés nem mentő körülmény!

3. DAN

Erőnlét:	- 100 kento - 100 felülés - 100 felugrás
Kata:	Sushiho, Pinan Sono Ni-San, Ura
Kumite:	50 ellenféllel Jiyu Kumite
Extra katók:	Pinan Sono San, Go / Ura / Saját Kata
Egyéb:	Az adott évben minimum egyszeri nemzetközi edzőtáborozás

Megjegyzés:

a dan vizsgán sérülés nem mentő körülmény!