

A KARATE sportág tantervi képzésének stratégiai alapjai

Ajánlás a küzdősport és önvédelmi tanterv követelményrendszeréhez

Magyarországon jelenleg a karate sportági oktatás-képzés, a közoktatástól függetlenül megjelenő és szerveződő társadalmi tevékenység.

Ezen kíván változtatni a NUPI - val egyetértésben a Magyar Karate Szakszövetség.

A tantervet a Magyar Karate Szakszövetség megbízásából készítette:

Kozma Erzsébet 6. Dan, karate szakedző

a MKSZ Edzői Bizottságának elnöke

Kálóczi József 4. Dan, testnevelő tanár, karate szakedző.....

a MKKSZ Edzői Bizottságának elnöke

A tanterv alapvető céljai közé tartozik: a fiatalok agresszivitás-szabályozása, a tisztelet, a megbecsülés, az udvariasság, az akaraté, a teherbíró képesség, a belső fegyelem kialakítása.

Alapvető kritérium az életkori fogékonyság, a tanulási hatékonyság szerinti oktatás.

A küzdőjellegű gyakorlatokkal tökéletesedik a diákok izomzata, csontozata és nő a teherbíró képességük, önbizalmuk. Fizikai erejük, állóképességük, gyorsaságuk növekszik, reflexeik, ügyességük szemlátomást javul, teljes komplex fejlődésen mennek át. Kreativitásuk növekszik, agresszivitásuk átalakul, ellenségképük ellenfélképpé változik, és sikerorientált személyiséggé válnak.

A helyes ítéletalkotás, az önismeret, a szituációs helyzetek, a helyzetmegítélés, a helyes magatartás kiválasztása, a cselekvés biztonsága, mind-mind igen fontos képessége kell, hogy legyen a felnövekvő nemzedéknek.

Tehát a karate, mint küzdelmi/önvédelmi mozgásanyag magas szintű képességfejlesztést és jellemformálást biztosít, továbbá alkalmas arra, hogy olyan fizikai alapot, mozgáskultúrát és belső értékeket adjon, amelyre bármely sportág alapozhat fiúknál és lányoknál egyaránt.

A karatét, ezt a keleti alapokon nyugvó gyakorlatrendszert, a hagyományos tiszteleten alapuló keleti filozófia és a nyugati gondolkodás ötvözése: a fizikai és szellemi tényezők egy harmonikus egységben történő felfogása, oktatása és alkalmazása teszi vonzóvá.

Tantervi céljaink:

- A tanulóifjúság érdeklődésének felkeltése a sportág fizikai és szellemi értékei iránt
- Megismertetni és megszerettetni a sportág mozgásanyagát, történetét és filozófiáját
- Biztosítani az alapvető technikai és taktikai ismeretanyag elsajátítását és az általános, valamint a sportág specifikus képességek fejlesztését
- Biztosítani a karate sportág folyamatos és magas szintű utánpótlását
- A testkultúra részeként a különböző szinteken elvárható mozgásműveltség beépítése a karatéka személyiségébe.
- Egy egész életre szóló életmód kialakítása
- A magyar sajátosságoknak megfelelő nevelési cél kiválasztása (figyelembe véve a nemzetközi sportági realitásokat, tényeket, stb.).
- A cselekvőképes tudás, a célnak és körülményeknek megfelelő, a változásokra azonnal reagálni tudó mozgásszabályozás.
- Más sportágakkal is keresni a kapcsolatot a hatékonyabb sportági tudásfejlődés és sportolói személyiségfejlődés érdekében.
- Jól megválasztott, hozzáértő sportági képzés (speciális sajátosságaiból fakadóan), mely kiemelten fejleszti a fiatal sportolók versenyszellemét, győzni akarását
- A mindennapi társadalmi lét és a sportszerű viselkedés normái szerint fejleszteni a fiatal emberek szocializálódását.

1-2. évfolyam (6-8 évesek)

Általános célok:

- Sokoldalú képzés
- A helyes testtartás megalapozása
- Fegyelem, figyelem képességének fejlesztése
- Előkészítő mozgások ismerete (rendgyakorlatok, szabadgyakorlatok)
- Általános képesség fejlesztő mozgásformák megismerése
- Alapvető mozgáselemek, mozgásformák (járás, futás, ugrás, mászás,) megtanítása
- Motorikus képességek életkornak és egyéni adottságoknak megfelelő fejlesztése
- Differenciális mozgásérzékelés és gyorskoordináció tökéletesítése

Sportági célok:

- A karate sportág megismertetése a gyerekekkel (mítoszok, hősök stb. mese elemek)
- A sportág megszerettetése
- A sportágra vonatkozó viselkedésnormák megtanítása
- Ismerkedés a küzdősportok mozgásformáival (judo, birkózás stb.)
- Karate sportághoz kapcsolódó előkészítő mozgásformák (járás, futás, a talp különböző részein, a kéz, az ujjak különböző feszítése, tartása,...)
- Test-test elleni küzdelem vállalása (egyszerű küzdőjátékok, húzások, tolások)
- A koordinációs fejlődésmenetnek megfelelően, a küzdelemre képessé tevő: ütés, rúgás és védelem egyszerű technikáinak megtanítása helyben és mozgásban (durva koordinációs szint)

1-2. évfolyam (6-8 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A külsőségek (a rendezettség, a rend, fegyelem, tisztaság) beépítése a mindennapi életbe</p> <p>A testi képességek fejlesztése, a testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, helyes testtartás kialakítása, a mozgáskoordináció fejlesztése. A szervezet bemelegítése, előkészítés az órai munkára.</p> <p><u>Egyensúlyérzék fejlesztése</u></p> <p><u>Természetes mozgásformák:</u> - járás, futás, ugrás, dobás stb. magas szintű összekapcsolása.</p> <p><u>Kondicionális és koordinációs -</u> - képességek átlag fölé emelése - gyorsaság, ritmusképesség, mozdulatgyorsaság, reagálási képesség (látás) - figyelem - önbizalom - győzelem, kudarc elviselése</p>	<p><u>Gimnasztika:</u> Általános és sokoldalúan képző gimnasztikai gyakorlatok Rendgyakorlatok, szabadgyakorlatok</p> <p>Különböző testhelyzetek (nyújtott állás, zsugorulás,...) kartartások (mély, magas, oldalsó, fejhez, vállhoz,...) és kargyakorlatok (lendítés, körzés,...) végeztetése. Nyak (hajlítások, fejkörzés), törzs (hajlítás, döntés,...), lábgyakorlatok. Járás tornapadon Mászás bordásfalon - járások, futások padon, felfordított padon, vonalakon - ugrások padon (nyuszi ugrás, béka ugrás, sánta róka) - szökdelések, ugrások zsámolyon - forgások, szökdelések 90-180 °-os fordulattal</p> <p><u>Járás:</u> különböző sebességgel a talp külső,-belső éleken, sarkon és lábujjhegyen.</p> <p><u>Futás:</u> rövid távú 10-30m szubmaximális 50-1000 m saját tempójú futás</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltóztatási</u> gyakorlatok, jelre indulások Játékos vetélkedők, sor- és váltóversenyek</p> <p>Fogójátékok: - páros fogó - halász fogó - elefánt fogó - pókfogó</p>	<p>A tanulók legyenek képesek a tanult gimnasztikai gyakorlatokat bemutatás után elvégezni.</p> <p>Segítséggel különböző egyensúlygyakorlatokat végrehajtani</p> <p>Járás közben különböző gyakorlatokat végrehajtani.</p> <p>-30 métert szubmax. iramban lefutni -1000m saját tempóban futni</p> <p>- versenyeket élvezettel játszani</p>

<p style="text-align: center;"><u>Kiegészítő sportok</u></p> <p><u>Torna</u> sport alapvető mozgásformái</p> <p><u>Úszás</u>, vízbiztonság kialakítása</p> <p>A téli természetben való mozgás megszerettetése. <u>Síelés</u>, alapelemek</p> <p><u>Judo</u>, előkészítő mozgásformák kialakítása</p> <p><u>Esések elsajátítása</u>: legyen képes minden helyzetből sérülésmentesen esni</p> <p>Balesetmentesen küzdeni</p>	<p><u>Szökdelések, ugrások</u>: rövid ideig, kis távolságra egy-két lábon</p> <p><u>Dobások</u>: kis és nagylabda stb., Lökés, vetés, hajítás egy és két kézzel állásból elemi ismerete</p> <p><u>Célzás</u>: álló és mozgó tárgyra és társra</p> <p><u>Átfordulások</u>: - bukfenc előre, hátra</p> <p><u>Egyensúlyi elemek</u>: - tarkóállás, fejállás - mérlegállás</p> <p><u>Speciális hajlékonyság</u>: - spárgák (csípőizület)</p> <p>Vízhez szoktatás Mélyvízhez szoktatás</p> <p>Hóhoz és léchez szoktatás</p> <p><u>Páros küzdőgyakorlatok</u> térdelésben, állásban (szőnyegen)</p> <p><u>Kúszások, mászások</u> a szőnyegen</p> <p><u>Tolások, húzások</u> különböző testhelyzetekben Fekvő helyzetben, egyedül és társ segítségével, minkét oldalról, magasabb súlyponti helyzetekből</p> <p>Küzdőjátékok és versenyek állásban Páros vállfogásból tolasok, húzások 6x6m területen</p>	<p>Alapvető ugróiskolai feladatok saját tempóban végrehajtani</p> <p>Kidobós versenyek vagy medicinlabdára, zsámolyra célba dobni</p> <p>Átfordulásokat biztonsággal végrehajtani</p> <p>Egyensúlyi állapotot 3-4sec megtartani A nyújtó gyakorlatokat segítséggel végrehajtani</p> <p>Víz alá merülni, levegőt kifújni, hason, háton siklani Úszólapot használni, 4-6m végigúszni Fal mellett egy hosszú végigúszni Hóemberépítés, hógolyózás, szánkózás, síelés alaptechnikái, balesetvédelem és az önfeledt játék öröme</p> <p>A tanulók legyenek képesek a gyakorlatokat élvezettel és sérülésmentesen végezni</p> <p>Helyes végrehajtással, saját tempóban végezni</p> <p>Sérülés elkerülésére alkalmas testhelyzetet alkalmazni Esések alkalmazása játékokban</p> <p>Legyenek képesek küzdeni, a feladatokat a sérülés veszélye nélkül végrehajtani.</p>
---	--	--

1-2. évfolyam (6-8 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>Speciálisan a karatéhoz kapcsolódó előkészítő mozgásformák magas szintű kialakítása</p> <p>A diákok számra váljon természetessé a <u>test-test elleni</u> küzdelem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Küzdőszellem kialakítása - Akaraterő fejlesztése - Önbizalom alakítása - Önuralom fejlesztése - Győzelem és a kudarc elviselése - Sportszerű viselkedés kialakítás <p>Az alap technikák végrehajtása a megfelelő magasságban</p> <p><u>Küzdőalapállás</u> Alapvető elemeinek elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - küzdelem egyes helyzeteinek megfelelő küzdőmozgások alapszintű elsajátítása - térbeli tájékozódó képesség, test komplex koordinációja - támadó és védő feladatok <p><u>Alaptechnikák:</u> helyben, mozgásban</p> <ul style="list-style-type: none"> - alapvédek - alapütések - alaprúgások 	<p style="text-align: center;"><u>KARATE</u></p> <p><u>Eszközzel és eszköz nélküli</u> küzdőgyakorlatok (medicinlabda, bot, kötél és labdás gyakorlatok)</p> <p>Karbirok Lábbirok Piros pacsí Érintőjáték Reakciójátékok</p> <p>KIHON: a technikák halmaza A három magassági szint megtanítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jodan (felső, fej) - chudan (közép, törzs) - gedan (alsó, öv alatt) <p>Alapállásban, egyéni és páros gyakorlatok</p> <p>Alaptechnikák, kötött mozgásformákban:</p> <p>Állások és lépések (dachik):</p> <ol style="list-style-type: none"> a) heisoku dachi b) musubi dachi c) heiko dachi d) zenkutsu dachi e) kokutsu dachi f) nekoashi dachi <p>Védések (uke):</p> <ol style="list-style-type: none"> a) age uke b) soto ude uke c) gedan barai d) uchi uke 	<p>Legyen képes: gyakorlatokat élvezettel és sérülésmentesen végezni</p> <p>Helyes végrehajtással, saját tempóban végezni Legyen képes küzdeni</p> <p>Sérülés elkerülésre alkalmas testhelyzetet alkalmazni Esések alkalmazása játékokban</p> <p>A támadó és védő technikák irányainak ismerete</p> <p>Alaptechnikák elemi ismeretét alkalmazni durvakoordinációs szinten, balesetveszély nélkül</p> <p>Egyszerű, max. 1-2 technika ismerete, egyszerű (állások) mozgásformákban</p> <p>Alapmozgás elemi szinten való végrehajtása</p>

<p>A technikák, gyakorlatsorok pontos végrehajtása, a gyermekvizsga I-II-III fokozatának megfelelően.</p> <p>A támadó és védekező technikák biztonságos végrehajtása párban, előre és hátra haladással</p> <p><u>Egy alapfokú formagyakorlat (kata) elsajátítása</u></p>	<p>Támadások:</p> <p>a) kézzel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jodan tsuki - chudan tsuki <p>b) lábbal:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - mawashi geri <p><u>Felállás</u> (kéz-láb helyzete), mozgások, egyensúly helyzetek</p> <p><u>Bokszlépés, zenkutsu dachi:</u> előre, hátra, oldalra és rézsút</p> <p>KUMITE: páros gyakorlat</p> <p><u>Gohon kumite:</u> 5 lépéses támadás-védekezés</p> <p><u>Sanbon kumite:</u> 3 lépéses támadás-védekezés, különböző technikákkal.</p> <p>KATA: formagyakorlat</p> <p>Taikyoku Ichi, Ni. Alapfokú, gyermek formagyakorlatok (elemi szintű 20 lépéses)</p>	<p>Partnerrel és partner nélkül mozgásban végrehajtani A tér minden irányában a mozgásformák alapszintű végrehajtása</p> <p>Legyen képes küzdeni sérülés veszélye nélkül Ismerje és alkalmazza a helyes technikai végrehajtást, szabályismeret</p> <p>A páros gyakorlatok legegyszerűbb mozgásos végrehajtása, különböző támadó és védekező technikákkal is.</p> <p>Térlátás, térérzék kialakítása Az egyensúly megtartása forgás közben is. A technikák, lépések, forgások összekapcsolása Az egyensúly megtartása</p>
--	---	---

3.-4. évfolyam (8-10 évesek)

Általános célok:

- A mozgástanulás virágkora
- Tökéletességre való törekvés
- Akaraterő fejlesztése
- Önuralom, önbizalom fejlesztése
- Győzelem, kudarc elviselésének képessége
- Alapvető szabályok, balesetvédelem megismerése
- Egészséges küzdőszellem és versenyszellem kialakítása
- Váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálási képesség kialakítása
- Kondicionális és koordinációs képességek (ritmus, egyensúly, térbeli és időbeli differenciálás) átlag fölé emelés.
- A mozgásgyorsaság jelentős javítása
- Az aerob állóképesség fejlesztése
- Alapvető elsősegély elsajátítása (zúzódás, rándulás, ficam, ájulás)

Sportági célok:

- A sportág adta speciális lehetőségek felhasználásával biztosítani a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését.
- Az értékes személyiségvonások mint: a nehézségek leküzdése, kudarctűrés, kitartás, monotónia tűrés fejlesztése.
- A sportági alkalmasság megállapítása
- A helyes állások és az abból történő lépések, csusszanások, kitérések, forgások megtanítása egyensúlyvesztés nélkül.
- Kézvel és lábbal alkalmazható támadó, védő technikák repertoárjának bővítése
- Egyéni taktikai feladatok: ellenféllel szembeni támadó és védő alapmozgások
- Küzdőtéren célszerű alapmozgások és helyezkedések
- Alapvető megelőzések és másodszándékú technikák elsajátítása
- Felkészülés a versenyzésre (diákolimpia)

- 3.-4. évfolyam (8-10 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A bemelegítés fontosságának, az órai munka előkészítésének tudatosítása.</p> <p>A külsőségek (a rendezettség, a rend, fegyelem, tisztaság) beépítése a mindennapi életbe</p> <p>A fizikai képességek szintjének emelése.</p> <p><u>Természetes mozgásformák:</u> - futás, ugrás, dobás stb. összekapcsolása magas szintű kialakítása</p> <p><u>Kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése</u> kiemelten a <u>gyorsaság</u>, továbbá állóképesség, ritmus, mozdulatgyorsaság, reagálási képességek köre</p> <p>Az állóképesség magasabb szintre emelése</p> <p>Legyenek képesek különböző kiindulási helyzetekből is gyors iram-és irányváltásra.</p> <p><u>Figyelem</u> fejlesztése Tökéletességre törekvés</p> <p><u>Önbizalom</u> alakítása <u>Győzelem</u> és a <u>kudarccal</u> elviselése képességnek kialakítása</p>	<p><u>Gimnasztika:</u> Rendgyakorlatok, szabadgyakorlatok. Minden izomcsoportra kiterjedő 4 és 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok végrehajtása A mozgásügyességet, koordinációt fejlesztő egyéni és páros gyakorlatok, - járások, futások, ugrások padon, felfordított padon, ferde padon - szökdelés padon, számolyon - szökdelések 90-360 °-os fordulattal</p> <p><u>Jelre indulások:</u> Állórajt Térdelőrajt</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltó gyakorlatok, jelre indulással</u></p> <p>Futások: - iram és irányváltóval, futás közben akadályok legyőzése - padra való fel- lelépés, átugrás fölötte, átbújás kifeszített kötelek alatt stb.</p> <p><u>Rövidtávú vágta:</u> 10-40m Gyors futások és irányváltások 10-80m</p> <p>Lányok 60-3000 m Fiúk 60-5000 m</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltó gyakorlatok, jelre indulással</u></p> <p><u>Szökdelések, ugrások</u> rövid ideig, kis távolságra egy és két lábbal</p>	<p>Edzői bemutatásra, majd utasításra gimnasztikai gyakorlatokat végezni.</p> <p>Legyenek képesek alacsony padon, számolyon járni, futni, különböző gyakorlatokat végrehajtani</p> <p>Legyenek képesek különböző testhelyzetekből saját vagy külső jelre dinamikus elindulni, pl. fekvésből, ülésből, térdeleésből és állásból</p> <p>Tudjanak különböző iramban is tartósan futni, legyenek képesek irányt változtatni.</p> <p>Min. 40m-t szubmaximális iramban futni</p> <p>Lányoknak és a fiúknak saját tempóban lefutni az adott távokat</p> <p>Dinamikus elugrani és felugrani</p>

<p style="text-align: center;">Kiegészítő sportok</p> <p><u>Torna</u> sport alapvető elemeinek kialakítása</p> <p><u>Úszás</u>, gyorsúszás technikájának elsajátítása, vízi játékok</p> <p>havas játékok megszerettetése</p> <p><u>Judo</u>, <u>Esések</u>, küzdő felállásból sérülésmentes esések elsajátítása</p> <p><u>Elsősegély</u> alapszintű elsajátítása</p>	<p><u>Távol és magasugrás</u> helyből és nekifutásból <u>Ugró és futóiskola</u> gyakorlatok Ugráló kötelezés <u>Kétkezes dobások</u> medicinlabdával (1 kg), lökés, vetés, hajítás</p> <p><u>Kötélmászás</u>: kéz-láb kulcs <u>Függeszkedés</u> <u>Fekvőtámasz</u>: Mellső karhajlítás-nyújtás Hátsó karhajlítás-nyújtás</p> <p><u>Átfordulások</u>: Cigánykerék, kézállás, hídgyakorlatok, bukfenc előre-hátra <u>Egyensúlyi elemek</u>: Kézen állás fal mellett, társ segítségével Séta, futás tornapadon nyitott majd csukott szemmel Séta előre –oldalt - háttal fordított tornapadon</p> <p>Láb és a kartechnikája vízi játékok</p> <p>Iskolagyakorlatok, havas játékok (hógolyózás, hóember építése)</p> <p>Állásból egyedül és társ segítségével, minkét oldalról, lábseprésekből adódó súlypontvesztések gyakorlása</p> <p>Eszmélet ellenőrzése, a sérült megvizsgálása, nyílt és fedett sérülések és következményeik, alapvető ellátásuk</p>	<p>Alapvető futó és ugró feladatokat folyamatosan, saját tempóban végrehajtani</p> <p>A dobásokat állásból folyamatosan dinamikusan, balesetmentesen végrehajtani</p> <p>2-3x fel-lemászás</p> <p>Folyamatos karhajlítás-nyújtás, amennyit bír (kb. F: 10-20, L: 5-15.)</p> <p>Átfordulásokat biztonsággal végrehajtani</p> <p>Az egyensúlyi helyzetet 3-4 sec megtartani</p> <p>Mélyvízben fal mellett (25m) egy hosszú úszólappal, kar és lábtempóval és levegővétellel végig úszni</p> <p>élvezettel játszani</p> <p>Az egyensúlyvesztésekből adódó eséseket balesetmentesen bemutatni</p> <p>Ellenőrizni az eszméletet és megvizsgálni a sérültet, legyen tisztában a fedett és nyílt sérülések következményeivel</p>
---	---	---

3.-4. évfolyam (8-10 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A gyermek övvizsga IV.-V.-VI. (10.-9.-8. kyu) fokozat elérése</p> <p><u>Küzdősportok</u> elméleti és filozófiai alapjainak elsajátítása A <u>karate történet</u> elsajátítása (ismereti szinten)</p> <p>A <u>karate mozgásrendszerének</u> elméleti elsajátítása</p> <p>Speciálisan a karate sportághoz kapcsolódó <u>előkészítő mozgásformák</u> átlag fölé emelése: - küzdőszellem, akaraterő, önbizalom fejlesztése <u>Győzelem és a kudarc</u> elviselése képesség kialakítása <u>Sportszerű viselkedés</u> kialakítása <u>Kondicionális és koordinációs</u> képességek átlag fölé emelése, kiemelten a <i>gyorsasági erő, állóképesség</i> <u>Váratlan helyzetekre</u> gyors, célszerű reagálási képesség elsajátítása</p> <p><u>Térbeli és időbeli differenciálás,</u> egyensúlyozás képességének elsajátítása</p> <p>A <u>karate speciális gimnasztika</u> elsajátítása</p>	<p>KARATE</p> <p>A hazai és nemzetközi karate története, szövetség, EB, VB eredmények</p> <p>A karate mozgásrendszerének ismerete csoportosítása A 10.-9. kyu és 8. kyu övvizsga anyag elsajátítása</p> <p><u>Küzdőjátékok és versenyek</u> földön és állásban - kúszások, mászások - szökdelésben (egy-két lábon) - törpejárásban stb. - kakasviadal - indiánszkander</p> <p>- Rúgások – ütések - védekezések végrehajtása padon, felfordított padon, zsámolyokon különböző állásokból, lépésekkel</p> <p>Idogeiko¹ (japán gimnasztika)</p>	<p>Legyen képes: felsorolni küzdősportokat, mi a jellemezői, filozófiája, történetről, szövetségről és a verseny eredményekről néhány szóban</p> <p>Beszéljen a karate mozgásrendszeréről, tudja besorolni az egyes technikákat a megfelelő csoportba</p> <p>Speciális mozgásformák edzésszerűen végrehajtani</p> <p>Legyen képes küzdeni, a játékban győzelemre törekedni</p> <p>A tér minden irányában kötött és szabadformában bemutatni (tér-idő-dinamika)</p> <p>A japán gimnasztikából 10-15 gyakorlatot önállóan bemutatni</p>

¹ Idogeiko: speciális, karate edzés előtti, bemelegítő, nyújtó, átmozgató gyakorlatok (japán eredetű)

<p>A karate mozgásrendszerének gyakorlati elsajátítása A technikák, kombinációk fegyelmezett, pontos, gyors végrehajtása</p>	<p>KIHON: Állások, lépések: <ul style="list-style-type: none"> - Zenkutsu dachi - Kokutsu dachi - Kiba dachi - Shiko dachi Védések és visszatámadások: <ul style="list-style-type: none"> - age uke + gyaku tsuki - soto uke + gyaku tsuki - uchi uke + gyaku tsuki - gedan barai + gyaku tsuki - shuto uke + gyaku nukite - Támadások: a) kézzel: ütések, csapások, szúrások <ul style="list-style-type: none"> - jodan oi tsuki jodan gyaku tsuki - jodan kizami tsuki - chudan oi tsuki - chudan gyaku tsuki - ren tsuki - sanbon tsuki - uraken uchi - tettsui uchi - nukite b) lábbal: <ul style="list-style-type: none"> - mae geri - mawashi geri - yoko geri keage - yoko geri kekomi </p>	<p>Felsorolni és bemutatni az adott vizsgákhoz tartozó technikákat</p>
<p>A karate sportág (adott stílus) <u>övvizsga anyagának</u> elsajátítása</p>	<p>KATA: Heian Shodan, Heian Nidan, Taikyoku Ichi, Ni, San Az első két tanuló fokozatú formagyakorlat megtanulása. Bunkai = értelmezés, küzdelem-szerű gyakorlás Sokugi Taikyoku 1-2-3</p>	<p>Legyenek képesek téthelyzetben, egyedül is bemutatni.</p>
<p>A tanulók érezzék meg a formagyakorlat ritmusát, érezzék a benne rejlő küzdelmet, legyenek képesek küzdelemszerűen végrehajtani. Versenyen is bemutatni.</p>	<p>Ismerjék a formagyakorlatok technikáinak értelmét és tudják végrehajtani.</p>	<p>Ismerjék a formagyakorlatok technikáinak értelmét és tudják végrehajtani.</p>

3.-4. évfolyam (8-10 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p><u>Folyamatos küzdelem</u> elsajátítása, váratlan helyzetekre való gyors és célszerű reagálás képességének alakítása</p> <p><u>Kéztechnikák</u> repertoárjának bővítése (párban) <u>Rúgástechnikák</u> repertoárjának bővítése (párban)</p> <p><u>Küzdőtechnikák</u> alkalmazása a küzdelemben: - akaraterő, önbizalom, félelem - tökéletességre törekvés - győzelem és kudarc elviselése</p> <p>A <u>koordinációs</u> fejlődésmenetnek megfelelő, láb és kéz technikák elsajátítása a hatékony küzdelem (szituációk) érdekében</p> <p>Ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás</u>, az ellenfél anticipálása, elővételezése</p> <p><u>Ellenfél</u> megtévesztésének és ebből adódó előny kihasználása (kiugratás)</p> <p><u>Akcióra</u> alkalmas helyzetek, kikényszerítésének képessége, pl. sarok szituáció</p> <p><u>Szőnyegszéli helyzetek</u> megoldása támadás és védekezés kihasználása <u>A küzdőtér különböző részeinek ismerete</u></p>	<p>KUMITE:</p> <p><u>Kumite</u>² (formai és szabad küzdelem) <u>Gohon kumite</u>: 5 lépéses támadás-védekezés <u>Sanbon kumite</u>: 3 lépéses támadás-védekezés, különböző technikákkal.</p> <p>Különböző magasságokban végrehajtott védő és támadó kéz és lábtechnikák (helyben, mozgásban)</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u>: - csak kézzel védő-támadó technikák. - csak lábbal védő és támadó technikák - vegyes (kéz és láb) - szermunkában (pontkesztyű, pajzs)</p> <p>Három alapütés és két alaprúgás</p> <p><u>Küzdőtechnikák alapmozgásban</u> <u>Megelőzések</u>, kéz és lábtechnikákkal</p> <p>Másodszándékú, elterelő kéz és lábtechnikák</p> <p>Az eddig már megtanult páros gyakorlatok folyamatos gyakoroltatása és további formai küzdelmek tanítása, a már ismert technikák felhasználásával.</p> <p><u>Kihon ippon kumite</u>: - Egy meghatározott támadás, meghatározott védelemmel és visszatámadással.</p>	<p>Legyenek képesek a tanulók: 2-3 védő és támadó kéz és lábtechnikát, ezeket 60-70% ellenállás mellett legyen képes végrehajtani</p> <p>A tanult támadó és védő technikák alkalmazni</p> <p>A megelőzéseket megfelelő ütemben végrehajtani</p> <p>A másodszándékú kéz illetve lábtechnikákat megfelelő ütemben végrehajtani</p>

² Kumite (kümite): küzdelem

<p><u>Győzelem és kudarc elviselése</u> képesség kialakítása: -figyelem, önuralom, önbizalom és akarat fejlesztése</p> <p>Szabad küzdelem alapjainak elsajátítása, alapszinten tanulják meg a technikákat alkalmazni, tanuljanak meg úgy küzdeni, hogy társuk testi épségére vigyáznak.</p> <p><u>Folyamatos küzdelem</u> elsajátítása, váratlan helyzetekre való gyors és célszerű reagálás képességének alakítása</p>	<p><u>Randori kumite:</u> A küzdelmi feladatok, páros gyakorlatok szabadon történő gyakorolása. A különböző támadó és védekező kéz és lábtechnikák célszerű alkalmazása, taktikai feladatok végrehajtása. Nagyon fontos a megfelelő, folyamatos lábmunka elsajátítása, az elcsúszások, ellépések, elhajlások alkalmazása.</p> <p>Küzdőtér területe, stratégiai pontjai</p>	<p><u>A küzdelemben alkalmazni:</u> -tanult kéztechnikákból (támadó és védő) legalább hármát -tanult rúgástechnikákból (támadó és védő) legalább kettőt -folyamatosan 3x2 percet küzdeni A tanult technikákat 60-70% ellenállás mellett pontot elérni (waza-ari³)</p> <p><u>Stratégiai pontok ismerete</u></p> <p>A helyzeteknek megfelelő technikákat alkalmazni és abból pontot (waza-ari, ippon⁴, nihon, sanbon) elérni</p>
---	--	--

⁴Waza-ari: fél pont értékű technika végrehajtása, találat

⁴ Ippon: egy pont értékű technika végrehajtása, találat

4 nihon: két pont értékű tech.v, találat

4 Sanbon: három pont értékű tech.v. találat

5.-6. évfolyam (10-12 évesek)

Általános célok:

- A mozgástanulás virágkora, ezt ki kell használni!
- Tervszerű gondolkodás, problémamegoldó képesség fejlesztése
- Akaraterő fejlesztése, érzelmi kontrol kialakítása
- Sikerélmény biztosítása, egészséges küzdőszellem kialakítása
- Váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képesség alakítása
- Kondicionális (erő, állóképesség, izületi mozgékonyág) és koordinációs képességek (egyensúly, térbeli tájékozódás) átlag fölé emelése
- Aerob állóképesség kiemelt fejlesztése
- A gyorsaság és a gyorsító fejfejlesztése
- Erőfejlesztésben: sokoldalú képzés
- A külső ellenállás főként a testsúly, sportszerek közül a nyújtó, medicinlabda, homokzsák.
- Nagy hangsúly a nyújtáson, különösen a fiúknál
- Kiegészítő sportok (esések tökéletesítése) ismerete

Sportági célok:

- Speciális képességek (gyorsító, állóképesség, izületi mozgékonyág) fejlesztése
- Küzdőtechnikák gyors, pontos és hatékony fejlesztése
- Pozíciók tartása, területtartás, helyezkedés, sarokszituáció gyakorlása
- Feladatkörök (harcmodorok) belharcos-, külharcos-, kontrázó-, vívó-stilus gyakorlása
- Akarati tényezők: győzelem és vereség kontroll kialakítása
- Magatartás, tisztelet, fegyelem fejlesztése
- Motiváltság, győzni akarás kialakítása

A karate versenyformájának alapozása, versenyhez szoktatás

5.-6. évfolyam (10-12 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A gimnasztika mozgásanyagának ismerete, szükség szerint önálló bemelegítés végrehajtása.</p> <p>A lábmunka, lépések, csusszanások, kitérések, stb. fejlesztése. Elmozdulások a tér minden irányába.</p> <p><u>Kondicionális és koordinációs</u> képességek átlag fölé emelése kiemelten a <u>gyorsasági</u>, <u>állóképesség</u> és a <u>gyorsasági állóképesség</u></p> <p>Felmérések, tesztek</p> <p><u>Figyelem</u> fejlesztése Tökéletességre törekvés</p> <p><u>Önbizalom</u> alakítása</p> <p><u>Tervszerű gondolkodás</u> kialakítása</p>	<p><u>GIMNASZTIKA:</u></p> <p>4, -8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok, szabadgyakorlatok, egyéni és társas gyakorlatok végrehajtása. Általános és sokoldalúan képző és előkészítő (10-15 elem) /csípőizület/ gimnasztikai elemek gyakorlása</p> <p>Célgimnasztika: lábgyakorlatok, lépések, kitérések, csusszanások, stb. gyakorlása különböző irányokban</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugyanazzal a lábbal több rúgás végrehajtása lábletétel nélkül - különböző rúgások (2-3) összekapcsolása lábletétel nélkül <p><u>ERŐNLÉT:</u></p> <p><u>Rövidtávú vágta:</u> 10-60m Gyors futások és irányváltoztatások 10-80m Aerob jellegű kitarató futás: Lányok: 100-3-5000 m Fiúk: 100-4-7000 m Cooper teszt</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltoztatási</u> gyakorlatok, jelre indulással</p> <p><u>Szökdelések, ugrások</u> rövid ideig, nagy távolságra egy és két lábbal</p> <p><u>Távol és magasugrás</u> helyből és nekifutásból</p> <p><u>Ugró és futóiskola</u> gyakorlatok</p>	<p>A különböző mozgásformákban összeállított gyakorlatok, gyakorlatsorok folyamatos, pontos végrehajtása</p> <p>Legyenek képesek önállóan és párban lábgyakorlatok (lábmunka) végzésére a térben, megfelelő távolságtartással</p> <p><u>Legyenek képesek:</u> Min. 40m-t szubmaximális iramban futni</p> <p>Lányok és a fiúk saját tempóban lefutni az adott távokat</p> <p>Versenyeken, küzdőjátékban alkalmazni, élvezettel játszani</p> <p>Játékban, versenyben, saját tempóban végezni Dinamikusan elugrani és felugrani Alapvető futó és ugró feladatokat folyamatosan, saját tempóban végrehajtani</p>

<p style="text-align: center;">Kiegészítő sportok</p> <p><u>Torna</u> sport alapvető elemeinek kialakítása</p> <p><u>Úszás</u>, mellúszás technikájának elsajátítása</p> <p><u>Síelés</u>, alaptechnikai elemeinek elsajátítása</p> <p><u>Judo</u>, <u>Esések</u>, küzdő felállásból sérülésmentes esések fejlesztése</p>	<p><u>Kétkezes dobások</u> medicinlabdával (2-3 kg), lökés, vetés, hajítás</p> <p><u>Átfordulások:</u> Fejen és kézen átfordulások (talajon, tornaeszközökön)</p> <p>Úszástechnikák fejlesztése</p> <p>Iskolagyakorlatok, havas játékok (hógolyózás, hóember építése)</p> <p>Küzdőállásban, helyzet és helyváltoztató mozgás közben súlypontvesztések gyakorlása</p>	<p>A dobásokat állásból folyamatosan dinamikusan, balesetmentesen végrehajtani</p> <p>Átfordulásokat biztonsággal végrehajtani</p> <p>Mélyvízben fal mellett (25m) egy hosszú úszólap nélkül, kar és lábtempóval és levegővétellel végig úszni</p> <p>Alapszintű technikai elemeket balesetmentesen bemutatni, élvezettel játszani</p> <p>Az egyensúlyvesztésekből adódó eséseket balesetmentesen bemutatni</p>
--	--	---

5.-6. évfolyam (10-12 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A karate sportág (adott stílus) övvizsga anyagának elsajátítása Önálló bemelegítés elsajátítása</p> <p><u>Kéztechnikák</u> repertoárjának bővítése (párban, eszközzel) <u>Rúgástechnikák</u> repertoárjának bővítése (párban, eszközzel)</p> <p><u>Küzdőtechnikák</u> alkalmazása a küzdelemben: - akaraterő, önbizalom, félelem - tökéletességre törekvés - sikerélmény biztosítása - problémamegoldó képesség fejlesztése - győzelem és kudarc elviselése képesség alakítása</p> <p>A <u>koordinációs</u> fejlődésmenetnek megfelelő, láb és kéz technikák elsajátítása a hatékony küzdelem (szituációk) érdekében</p> <p><u>Térbeli és időbeli differenciálás</u>, egyensúlyérzék, gyorsasági erő átlag fölé fejlesztése</p> <p>Ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás</u>, az ellenfél anticipálása, elővételezése</p> <p><u>Ellenfél</u> megtévesztésének és ebből adódó előny kihasználása (kiugratás) Az egyensúly megtartása különböző forgások alatt, a térlátás kialakítása, a küzdőtér teljes kihasználása, az ellenfelek mozgására történő gyors, változatos reagálás</p>	<p>KARATE</p> <p>Övvizsga (6-5kyu) anyagban szereplő védő, támadó kéz és lábtechnikák (helyben, mozgásban), formagyakorlatok, páros gyakorlatok Kihon – Kata - Kumite</p> <p><u>KIHON:</u> Az eddig tanult technikák folyamatos gyakorlása. Új technikák, kombinációk tanulása: Fudo dachi+ jiyu kamae A küzdőállás végrehajtása különböző irányokba, lépéssel, csusszanással. Különböző támadások, védekezések hozzáadása</p> <p>Rengerik: Mae, mawashi, yoko geri keage, kekomi, Ushiro geri , mikazuki geri</p> <p>Rúgások – ütések - védekezések végrehajtása padon, felfordított padon, zsámolyokon különböző állásokból, lépésekkel</p> <p><u>KATA:</u> Formagyakorlatok, Az eddig tanult katók folyamatos gyakorlása. Újak tanulása: Heian Sandan, Heian Yondan Pinan Ichi, Ni, San Bunkai⁵ a katók technikáinak gyakorlati bemutatása Mozgás a küzdőtéren,</p>	<p>Legyenek képesek: Felsorolni és bemutatni az adott vizsgákhoz tartozó technikákat</p> <p>Edzés és verseny előtt önállóan bemelegíteni</p> <p>Két három védő és támadó kéz és lábtechnikát, ezeket 60-70% ellenállás mellett legyen képes végrehajtani</p> <p>A különböző mozgásformákban összeállított gyakorlatokat pontosan, folyamatosan végrehajtani Katóban, kumitében tudatosan alkalmazni.</p> <p><u>A küzdelemben alkalmazni:</u> - tanult kéztechnikákból (támadó és védő) legalább hármat - tanult rúgástechnikákból (támadó és védő) legalább hármat - folyamatosan 5x2 percet küzdeni A tanult technikákat 60-70% ellenállás mellett pontot elérni (waza-ari, ippon, nihon, sanbon)</p> <p>A tanult támadó és védő technikák alkalmazni A támadási, védekezési, visszatámadási formát alkalmazni, megfelelő ütemben végrehajtani</p>

⁵ Bunkai (bunkáj-japán): formagyakorlat értelmezése, magyarázata, (számtalan magyarázat, értelmezés lehetséges)

5.-6. évfolyam (10-12 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p><u>Szőnyegszéli helyzetek</u> megoldása támadás és védekezés kihasználása</p> <p><u>Győzelem és kudarc elviselése</u> képesség kialakítása: -figyelem, önuralom, önbizalom és akarat fejlesztése</p> <p><u>Akcióhelyzetek felismerése</u> képességének alakítása Ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás</u>, az ellenfél anticipálása, elővételezése</p> <p><u>Ellenfél megtévesztésének</u> és ebből adódó előny kihasználása (kiugratás)</p> <p><u>Akcióra</u> alkalmas helyzetek, kikényszerítésének képessége, pl. sarok szituáció</p> <p><u>Küzdelem az eredmény</u> függvényében képességének elsajátítása</p> <p><u>Figyelem, akaraterő</u> fejlesztése</p> <p><u>Érzelmi kontrol</u> kialakítása</p> <p><u>Egészséges küzdőszellem</u> kialakítása</p> <p><u>Tervszerű</u> gondolkodás</p> <p><u>Folyamatos küzdelem</u> elsajátítása, váratlan helyzetekre való gyors és célszerű reagálás képességének alakítása</p>	<p><u>KUMITE:</u></p> <p>Félig kötött és szabad küzdelem Az előző években tanult páros gyakorlatok folyamatos gyakorlása. Új, félig kötött és szabad küzdelmek tanulása</p> <p>Kontra technikák tanulása, gyakorlása</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> új kéz és lábtechnikákkal <u>Küzdelmi feladatok:</u> - csak kézzel védő-támadó technikák. - csak lábbal védő és támadó technikák - vegyes - szermunkában (pontkesztyű, pajzs)</p> <p>Egyszerű kombinációk (hármás) <u>Küzdőtechnikai kombinációk</u> <u>Megelőzések</u>, másod és harmad szándékkal és kontratechnikákkal</p> <p><u>Randori kumite:</u> A küzdelmi feladatok, páros gyakorlatok szabadon, folyamatosan történő gyakorolása. A különböző támadó és védekező kéz és lábtechnikák célszerű alkalmazása, taktikai feladatok végrehajtása. Nagyon fontos a megfelelő, folyamatos lábmunka elsajátítása, az elcsúszások, ellépések, elhajlások alkalmazása.</p>	<p>Legyenek képesek:</p> <p>A másod,- és harmadszándékú kéz illetve lábtechnikákat megfelelő ütemben végrehajtani</p> <p><u>Stratégiai</u> manőverek ismerete</p> <p>A helyzeteknek megfelelő technikákat alkalmazni és abból pontot (waza-ari, ippon, nihon, sanbon) elérni</p> <p>Támadó kéz és lábtechnikákra legyen képes négy kontra technikával válaszolni</p> <p>Az új küzdőtechnikákat 60-70%-os ellenállás mellett végrehajtani</p> <p>Megelőzéseket, másod és harmadszándékú és kontra technikák 60-70%-os ellenállás mellett végrehajtani 5x2 percig folyamatosan küzdelmi feladatokat végrehajtani, taktikai feladatokkal</p>

<p><u>Folyamatos küzdelem</u> Különböző harctávolságok elsajátítása a támadó, védő kéz és lábtechnikák összekapcsolásával</p> <p>A különböző küzdő stílusok ellenfelek elleni hatékony küzdelem</p> <p>Versenyzéshez szoktatás</p> <p>Versenyszabályok megismertetése</p> <p>Minél nagyobb számban részvétel a különböző (felkészítő) versenyeken</p>	<p>Különböző harc /küzdőtávolságok megismerése, gyakorlása</p> <p>Az <u>utolsó fél perc</u> taktikája <u>Eredmény tartása</u> <u>Küzdelmi stílus</u> rákényszerítése az ellenfélre</p> <p>Küzdő feladatok kül-, bel- és közelharc átmenetek alkalmazása</p> <p>Küzdőstílusok megismertetése, gyakoroltatása</p> <p>Részvétel a versenyeken A katák, kumiték versenyszerű gyakoroltatása Edzésversenyek</p> <p>(Diákolimpia, MB, OB)</p>	<p>Küzdőtechnikákat különböző harctávolságban végrehajtani</p> <p>Küzdőtechnikák végrehajtása, különböző stílusú ellenféllel szemben</p> <p>Induljon el a lehető legtöbb versenyen, legyen képes alkalmazni a tanult technikák 60%-át.</p>
--	---	--

7.-8. évfolyam (12-14 évesek)

Általános célok:

- Problémamegoldó képesség fejlesztése
- A pubertáskor kezdeti nehézségeinek kezelése (nemileg homogén képzés)
- Párbeszéd, közösség kialakítása és az egyén helye a közösségben
- Sikerélmény biztosítása, figyelem, agilitás fejlesztése
- A karate iránti lelkesedés kialakítása
- Kondicionális (erő, állóképesség, izületi mozgékonyaság) és koordinációs képességek (egyensúly, térbeli tájékozódás) átlag fölé emelése
- Állóképességi edzés lányoknál 12 éves kortól
- Erőfejlesztésben elsősorban a sokoldalú képzésre kell a hangsúlyt fektetni. A külső ellenállás főként a testsúly, sportszerek közül a nyújtó, medicinlabda, homokzsák.
- Nagy hangsúly a nyújtáson, különösen a fiúknál
- Kiegészítő sportok (önvédelmi sportok) ismerete

Sportági célok:

- Speciális képességek (erő, állóképesség, izületi mozgékonyaság) fejlesztése
- Küzdőtechnikák gyors, pontos és hatékony fejlesztése
- A sportági technikai és taktikai készségek fejlesztése
- Speciális edzésprogramok beiktatása
- Egyéni megoldások, harcmódorok kialakítása, gyakorlása
- Koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő további új küzdőtechnikák elsajátítása
- Magatartás, tisztelet, fegyelem fejlesztése
- Játék és mérkőzész helyzetekben való gyakorlás
- Versenyeztetés

7.-8. évfolyam (12-14 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>4-8 ütemű gyakorlatok ismerete és végrehajtása szer nélkül és szerrel</p> <p>A szervezet sokoldalú foglalkoztatása</p> <p>A testi képességek fejlesztése</p> <p>A figyelem fokozott fenntartása</p> <p>Az izmok, ízületek nyújtása, az ízületi mozgékonyág fejlesztése</p> <p>Célgimnasztika.</p> <p><u>Kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése</u> kiemelten az <u>erő</u>, <u>állóképesség</u> és a <u>gyorsasági állóképesség</u></p> <p><u>Figyelem</u> fejlesztése Tökéletességre törekvés</p> <p><u>Önbizalom</u> alakítása</p> <p><u>Tervszerű gondolkodás</u> kialakítása</p> <p><u>Max. Erőfejlesztés</u></p>	<p><u>GIMNASZTIKA:</u> Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő bemelegítő gyakorlatok végzése</p> <p>Általánosan és sokoldalúan fejlesztő egyéni és társas gyakorlatok végrehajtása</p> <p>Kézi szerek (labda, ugráló kötél), tornapadok, bordásfal, stb. használata.</p> <ul style="list-style-type: none"> - szökdelések ritmusváltással - ugráló kötelezés - egy és páros lábú szökdelések zsámolyokon <p>A stretching ismerete, alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> - egyéni és páros nyújtó gyakorlatok - aktív statikus és aktív dinamikus gyakorlatok végrehajtása - passzív statikus és passzív dinamikus gyakorlatok <p><u>Rövidtávú vágta:</u> 60-150m Gyors futások és irányváltoztatások 10-80m Különböző távú, aerob jellegű futások (lányok: 400m-5000m, fiúk: 400-7000m)</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltoztatási</u> gyakorlatok, jelre indulással</p> <p><u>Dobások:</u> lökés, vetés, hajítás egy és két kézzel állásból, dobóterpeszből A súlyozás alapjai (egy és kétkezes súlyzók használata)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ellenállással szemben történő gyakorlás, pl.: a) vontatás, társat húzni b) társ belekapaszkodik az övbe 	<p>Ismerjék a gimnasztika alapvető szakkifejezéseit, vezényszavait és gyakorlatait.</p> <p>Fokozottabb terhelés elviselése már a bemelegítés alatt is. A figyelem fokozottabb megtartása.</p> <p>A nyújtó gyakorlatok pontos, fegyelmezett végrehajtása</p> <p>A gyakorlatok készség szintű ismerete</p> <p>Lányok és a fiúk az tanár/edző által megadott tempóban lefutni az adott távokat.</p> <p>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</p> <p>Játékban, versenyben, edzésfeladatban folyamatos végrehajtani.</p> <p>A dobásokat állásból folyamatosan edzésszerűen gyakorolni.</p> <p>Súlyzós erősítéseket biztonsággal végrehajtani</p>

Kiegészítő sportok		
<u>Torna</u> sport alapvető elemeinek kialakítása	Fej- és kézállások, átfordulások, szaltók, használata (talajon, tornaeszközökön)	Torna elemeket biztonsággal végrehajtani
<u>Úszás:</u> <u>Regenerálódás</u>	Különböző távú, aerob jellegű úszások (600-2000m)	
<u>Síelés, szánkózás...</u>	A vízi és havas sportok tanult technikai elemeinek gyakorlása A tanult önvédelmi technikák (judo, birkózás) gyakorlása	Kikapcsolódni a vízi és havas sportokkal és élvezettel játszani
<u>Küzdősportok</u>		Alapszintű önvédelmi gyakorlatokat bemutatni

7.-8. évfolyam (12-14 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A karate sportág (adott stílus) <u>övvizsga</u> anyagának elsajátítása</p> <p>A karate-do filozófiájának megismerése</p> <p>Az övvizsgához szükséges kéz, láb és állástechnikák elsajátítása</p> <p>Karate mozgások <u>biomechanikai</u> alapjainak elsajátítása</p> <p><u>Erő</u> és az <u>izületi</u> mozgékonyág fejlesztés alapjainak elsajátítása</p> <p><u>Speciális Kondicionális képességek</u>: erő, állóképesség, izületi mozgékonyág</p> <p>-akaraterő fejlesztése</p> <p>-érzelmi kontroll fejlesztése</p> <p>-szociális ügyesség fejlesztése</p> <p>-bátorság fejlesztése</p> <p><u>Problémamegoldó képesség fejlesztése</u></p> <p>Az <u>összetett küzdelem</u> elméleti alapjainak elsajátítás</p> <p><u>A koordináció fejlődésmenetének megfelelő</u>: Hatékony kéz és láb technikák elsajátítása küzdelemben / különböző mozgásokból tudjon akciót indítani/</p>	<p>KARATE</p> <p><u>Kyu vizsgák</u> anyaga (5.-4.kyu)</p> <p>A karate-do filozófiája</p> <p>Bázis és formagyakorlatok</p> <p>- számolásra, tapsra történő végrehajtás</p> <p>Kumiték, páros küzdelmek</p> <p>- küzdőmozgás végrehajtása, adott jelre előre meghatározott kombináció végrehajtása</p> <p><u>Rotációs erők</u>, forgatónyomaték</p> <p><u>Általános és sportági erő és izületi mozgékonyág</u> fejlesztése</p> <p>KIHON:</p> <p><u>Kéz és lábtechnikák</u>, (támadó és védő technikái) kombinációk felosztása</p> <p>Az eddig tanult technikák folyamatos gyakorlása.</p> <p>Új technikák, kombinációk tanulása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nekoashi dachi - nagashi uke - uchi barai - uchi shuto uchi - haito uchi - ura mawashi geri - ashi barai - mikazuki geri 	<p>Legyenek képesek:</p> <p>Felsorolni az adott vizsgákhoz tartozó technikákat</p> <p>A karate-do filozófiájának megismerése</p> <p>Bemutatni és alkalmazni</p> <p>Összefüggően beszéljen a karate mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól</p> <p>Beszélni az erő és az izületi mozgékonyág fejlesztéséről</p> <p>Beszélni a tanult technikákról, kombinációkról, összefüggésekről.</p>

⁶ Bunkai (bunkáj-japán): formagyakorlat értelmezése, magyarázata, (számtalan magyarázat, értelmezés lehetséges)

<p>A vizsgákhoz szükséges formagyakorlatok elméleti és gyakorlati elsajátítása</p> <p><u>Formagyakorlatokhoz</u> tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlat elsajátítása közben, különböző ellenfelekkel szemben</p>	<p><u>Küzdőtechnikák</u> szer munkája (kézizsák, függőzsák, pontkesztyű, legyező, pajzs...)</p> <p>Gyakorló küzdelmek a tanult technikák alkalmazásával</p> <p>Különböző harctávolságokban technikagyakorlás</p> <p>KATA:</p> <p>Az eddig tanult katák folyamatos gyakorlása. Újak tanulása: Heian Yondan, Heian Godan Pinan Yon, Sanshin-No Az <u>övvizsga anyag</u> (5.-4. kyu), formagyakorlatok és az önvédelmi technikák gyakorlása (bunkai)</p> <p>Bunkai⁶ a katák technikáinak gyakorlása több irányba, több ellenféllel szemben Mozgás a küzdőtéren, különböző irányokba, különböző ellenfelek és támadások elleni védekezések</p>	<p>Küzdőtechnikákat (ütő és rugó technikák) szer munkában edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani</p> <p>Gyakorlásban élvezettel részt venni</p> <p>A vizsgák szintjének megfelelő bemutatás és értelmezés</p> <p>Formagyakorlatot <u>értelmezni</u> (önvédelem), egyedül és párban edzésszerűen durva hiba, egyensúlyvesztés nélkül végrehajtani Három-négy másod és harmadszándékú technikákat ritmusban, megfelelő ütemben végrehajtani</p> <p>Bunkai⁷ a katák technikáinak gyakorlati bemutatása Mozgás a küzdőtéren, különböző irányokba, különböző ellenfelek és támadások elleni védekezések</p>
---	--	--

⁷ Bunkai (bunkáj-japán): formagyakorlat értelmezése, magyarázata, (számtalan magyarázat, értelmezés lehetséges)

7.-8. évfolyam (12-14 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p><u>Ellenfél megtévesztésének</u> és kihasználásának elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - védett, vagy rosszul sikerült technikáról váltás egy másikra - elterelő manőverek <p>- <u>Figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- <u>Érzelmi kontroll</u> kialakítása</p> <p>- <u>Problémamegoldó</u> képesség</p> <p>- <u>Egészséges küzdőszellem</u> kialakítása</p> <p>Az ellenfél akcióira való <u>hatékony reagálás</u>, kontrák elsajátítása</p> <p><u>Akcióhelyzetek felismerése</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása <p>- <u>Tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p>	<p><u>KUMITE</u>:</p> <p>Félig kötött és szabad küzdelem</p> <p>Az előző években tanult páros gyakorlatok folyamatos gyakorlása.</p> <p>Új, félig kötött és szabad küzdelmek tanulása</p> <p>Kontroll gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ütések - rúgások - csapások - szúrások <p><u>Másod és a harmadszándékú technikák</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - küzdőtechnikák (kéz-láb) - lábmozgások - támadás előtt a társ kezének érintése, elütése, majd támadás indítása <p>Küzdelmi feladatok gyakorlása párban</p> <p><u>Jiyu ippon kumite</u>:</p> <p>Egy komoly minőségi váltás, az előző páros küzdelmekkel szemben.</p> <p>Az ott elsajátított technikák kötöttek, az ellenfél, álló célpont volt.</p> <p>Itt derül ki, hogy a technikák mellett, mennyire sajátítottuk el a távolság, időzítés és a kitérések érzékelését.</p> <p><u>Küzdelmi feladatok új technikákkal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - megelőzések - másod és harmadszándékú kéz és lábtechnikák - kontra technikák - „vonatozás”, különböző technikákkal és ellenfelekkel 	<p>Legyenek képesek:</p> <p>Három-négy másod és harmadszándékú technikákat ritmusban, megfelelő ütemben végrehajtani</p> <p><u>Három-négy</u> kontra technikát megfelelő ütemben végrehajtani</p> <p>Az új technikákat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani. Egyéni (három-négy) technikákat 85-90%-os ellenállás mellett végrehajtani</p> <p>Megelőzéseket, kontrákat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p>Három-négy egyéni megelőzést, másod, -és harmadszándékú ütések, rúgások és kontratechnikák 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p>6x2 percig folyamatosan küzdeni</p> <p>Tanult egyéni technikákat sikerrel alkalmazni</p> <p>Egyéni megelőzést, másodsándékú kéz és lábtechnikákat sikerrel alkalmazni</p> <p>A tanult technikai és taktikai ismereteket 70-75%-ban sikerrel alkalmazni</p>

<p>Pontokat csinálni különböző helyzetekben, a terem különböző pontján</p> <p><u>Versenyzési</u> tapasztalat megszerzése</p>	<p><u>Randori kumite:</u> A küzdelmi feladatok, páros gyakorlatok szabadon, folyamatosan történő gyakorolása. A különböző támadó és védekező kéz és lábtechnikák célszerű alkalmazása, taktikai feladatok végrehajtása. Nagyon fontos a megfelelő, folyamatos lábmunka elsajátítása, az elcsúszások, ellépések, elhajlások alkalmazása.</p> <p>Gyakorló küzdelmek a tanult technikák alkalmazásával</p> <p>Különböző harctávolságokban technikagyakorlás</p>	<p>A küzdőtechnikákat 60-75%-os ellenállás mellett ponterősen végrehajtani (waza-ari, ippon, nihon, sanbon).</p> <p>Különböző harctávolságokban technikák pontos végrehajtása</p>
<p>Pontokat csinálni, helyezéseket elérni az adott versenyeken</p>	<p>Küzdelmek (kumite) A szabadküzdelem gyakorlása, a különböző, MKSZ versenyrendszeréhez tartozó szabályrendszerek szerint</p> <p>Formagyakorlatok (kata) A stílusoknak és a szabályrendszereknek megfelelő formagyakorlatok gyakorlása.</p> <p>Részvétel a kijelölt hazai versenyen</p>	<p>A formagyakorlatok és a szabadküzdelem hatékony, végrehajtása versenyhelyzetben is.</p>

9.-10. évfolyam (14-16 évesek)

Általános célok:

- Problémamegoldó képesség fejlesztése
- Párbeszéd, közösség kialakítása és az egyén helye a közösségben
- Sikerélmény biztosítása, figyelem, agilitás fejlesztése
- A karate iránti elkötelezettség kialakítása
- Kondicionális (erő, állóképesség, izületi mozgékonyság) és koordinációs képességek (egyensúly, térbeli tájékozódás) átlag fölé emelése
- Állóképességi edzés fiúknál 14 éves kortól
- Célzott testforma alakítás
- Váratlan helyzetekre való gyors reagálás képességének továbbfejlesztése

Sportági célok:

- A karate technikájának teljes körű elsajátítása, speciális edzések, egyéni képzés
- Tudásrepertoár bővítés
- A már tanultak magasabb minőségben való rögzítése
- Küzdelem felépítése, támadó és védekező stratégiák
- A sportági taktikák elsajátítása
- Alap állóképesség nagymértékű fejlesztése
- Egyéniség, stílus kialakulásának segítése
- Játék és mérkőzőhelyzetekben való gyakorlás
- Versenyeztetés (hazai és nemzetközi szinten) teljesítmény elvű növelése

9.-10. évfolyam (14-16 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>Az izmok nyújtása, az ízületek mozgáskiterjedésének növelése A karatehoz szükséges hajlékonyság, lazaság növelése</p> <p>A motorikus képességek színvonalának növelése,</p> <p><u>Kondicionális és koordinációs</u> képességek átlag fölé emelése kiemelten az <u>erő</u>, <u>állóképesség</u> és a <u>gyorsasági állóképesség</u></p> <p><u>Figyelem</u> fejlesztése Tökéletességre törekvés</p> <p><u>Önbizalom</u> alakítása</p> <p><u>Tervszerű gondolkodás</u> kialakítása</p> <p>Felmérések</p> <p><u>Max. Erőfejlesztés</u></p>	<p><u>Bemelegítő – előkészítő gyakorlatok:</u> Gimnasztika, célgimnasztika Általános képességeket fejlesztő gyakorlatok. Híd, haránt-és oldal spárgák. Nyújtott-és terpeszülésben törzsdöntések és hajlítások</p> <p>Elugrások, felugrások, szökdelések egy és páros lábon: talajon és zsámolyokon, padokon, azok fölött és között. Talajon és pad segítségével mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás Bordásfalon függeszkedésben húzódkodás, l Nyújtott lábemelés, térdfelhúzás állig</p> <p><u>Rövidtávú vágta:</u> 60-150m Gyors futások és irányváltoztatások 10-80m Vegyes jellegű, főleg anaerob futások: Fiúk: 60- 6-800m, Lányok: 60- 3-600m</p> <p>Aerob jellegű tartós futások Lányok: 20-30 perc, 2-5000 m Fiúk: 30 -50 perc, 3-7000 m</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltoztatási</u> gyakorlatok, jelre indulással</p> <p><u>Dobások:</u> lökés, vetés, hajítás egy és két kézzel állásból, dobóterpeszből A súlyzózás alapjai (egy és kétkézes súlyzók használata)</p>	<p>Legyenek képesek: Önállóan végrehajtani és esetenként levezetni a gyakorlatokat</p> <p>Segítségnyújtással, majd anélkül nyújtott lábbal és széles terpeszben lábujj érintés</p> <p>Az edzéstervben lévő gyakorlatokat biztonsággal végrehajtani</p> <p>Lányok és a fiúk a tanár/edző által megadott tempóban lefutni az adott távokat. <u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p> <p>Játékban, versenyben, edzésfeladatban folyamatos végrehajtani.</p> <p>A dobásokat állásból folyamatosan edzésszerűen gyakorolni.</p> <p>Az edzéstervben lévő gyakorlatokat biztonsággal végrehajtani</p>

<p><u>Dinamikus, gyorsító fejlesztés</u></p> <p>Kiegészítő sportok</p>	<p>Fekvőtámasz, pontkesztyű beszorítva a térdek közé: 3x10 db dinamikus karhajlítás, előre fordított és befelé fordított kézfejjel</p> <p>Hanyatt fekvés, kezek tarkón, térdek felhúzva, pontkesztyű a két térd között, talp a talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - felülés 15 x - has prés 15 x - has présben elfordulások 10x. <p>Vállszélességű terpeszállás, pontkesztyű a két tenyér között a mellkas előtt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - egyenes derékkal guggolás, 2x 20 db, előre, majd kifelé fordított lábfejtartással 	<p>Edzettségtől függő sorozat számmal</p> <p>Torna elemeket biztonsággal végrehajtani</p>
<p><u>Torna sport alapvető elemeinek kialakítása</u></p>	<p><u>Kötélmászás, függeszkedés, nehezített feltételekkel</u> Fiúk: 1-3 ismétlésszám Lányok mászás: 1-5 ism. szám</p>	<p>Edzettségtől függő ismétlésszámmal</p>
<p><u>Regenerálódás</u></p>	<p>Anaerob jellegű úszás: Fiúk: 25-200m Lányok: 25-100m</p>	
<p><u>Küzdősportok</u></p>	<p>Tanult önvédelmi technikák (judo, birkózás) gyakorlása</p>	<p>Társas önvédelmi feladatokat bemutatni</p>
<p><u>Úszás, sízés,...</u></p>	<p>A vízi és havas sportok tanult technikai elemeinek gyakorlása</p>	<p>Kikapcsolódni, táborozni a vízi és havas sportokkal és élvezettel játszani.</p>

9.-10. évfolyam (14-16 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A karate sportág (adott stílus) <u>övvizsga</u> anyagának elsajátítása</p> <p>Az övvizsgához szükséges kéz, láb és állástechnikák elsajátítása</p> <p>Karate mozgások <u>biomechanikai</u> alapjainak elsajátítása</p> <p><u>Erősítés és az izületi mozgékony</u>ság fejlesztése</p> <p><u>Speciális Kondicionális</u> képességek: erő, állóképesség, izületi mozgékony-ság - akaraterő fejlesztése - érzelmi kontroll fejlesztése - szociális ügyesség fejlesztése - bátorság fejlesztése</p> <p>Az <u>összetett küzdelem</u> elméleti alapjainak elsajátítás</p> <p><u>Problémamegoldó</u> képesség fejlesztése</p> <p><u>A koordináció</u> fejlődésmenetének megfelelő: Hatékony kéz és láb technikák elsajátítása küzdelemben / különböző mozgásokból tudjon akciót indítani/</p>	<p style="text-align: center;">KARATE</p> <p><u>Kyu vizsgák</u> anyaga (4.-3.-2 kyu) A vizsgáknak megfelelő karate elmélet</p> <p>Bázis és formagyakorlatok</p> <p><u>Tameshiwari – töréstechnika:</u> Newton törvények ismerete (pl. ütközés)</p> <p><u>Általános és sportági erő és izületi mozgékony</u>ság fejlesztése - oldalazó szökdelés közben végrehajtott páros gyakorlatok, pl. ütések - boka és csuklósúllyal történő gyakorlás - szerekkel történő gyakorlás (zsák, makiwara, gumikötél, ütőpárna, stb.)</p> <p>KIHON: Az eddig tanult technikák folyamatos gyakorlása. Új technikák, kombinációk tanulása: Védések – uke waza: - osae uke - kakiwake uke - juji uke jodan - juji uku chudan - morote tsukami uke - enpi uke - kagi tsuki</p>	<p>Legyenek képesek:</p> <p>Ismertetni, értelmezni az adott vizsgákhoz tartozó elméletet és a technikákat</p> <p>Edzésszerűen bemutatni és alkalmazni</p> <p>Összefüggően beszélni a karate mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól</p> <p>Beszélni az erő és az izületi mozgékony-ság fejlesztéséről</p> <p>Beszélni a tanult technikákról, kombinációkról, összefüggésekről.</p>

	<p>Támadó kéztechnikák – tsuki waza, uchi waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ura tsuki - yama tsuki - empi uchi <p>Támadó lábtechnikák – keru waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uchi mawashi ger - ushiro ura mawashi geri - mae hiza geri <p><u>Kéz és lábtechnikák</u>, (támadó és védő technikái) kombinációk felosztása</p> <p><u>Küzdőtechnikák</u> szermunkája (kézizsák, függőzsák, pontkesztyű)</p> <p>Különböző harctávolságokban technikagyakorlás</p>	<p>Küzdőtechnikákat (ütő és rugó technikák) szermunkában edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani</p> <p>Gyakorlásban élvezettel részt venni</p> <p>A küzdőtechnikákat 60-75%-os ellenállás mellett ponterősen végrehajtani (waza-ari, ippon, nihon, sanbon).</p>
--	---	--

9.-10. évfolyam (14-16 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p><u>Formagyakorlatokhoz</u> tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlat elsajátítása közben</p> <p><u>Ellenfél megtévesztésének</u> és kihasználásának elsajátítása -védett vagy rosszul sikerült technikáról váltás egy másikra - elterelő manőverek</p> <p>Az ellenfél akcióira való <u>hatékony reagálás</u>, kontrák elsajátítása</p> <p><u>Akcióhelyzetek felismerése:</u> -váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása</p> <p><u>-Figyelem fejlesztése</u> <u>-Érzelmi kontroll kialakítása</u> <u>-Problémamegoldó képesség</u> <u>-Egészséges küzdőszellem</u> kialakítása <u>-Tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p>	<p>KATA: Az <u>Övvizsga anyag</u> (4.-3. – 2. kyu), formagyakorlatok és az önvédelmi technikák gyakorlása (bunkai) Az eddig megtanult formagyakorlatok folyamatos ismétlése. Új katók tanulása: Heian Godan, Tekki Shodan, Bassai Dai, Pinan Sono Go, Gekisai Dai A katók egyre tökéletesebb elsajátítása, küzdelemben való alkalmazása</p> <p>KUMITE: Az eddig megtanult formai és félig kötött küzdelmek folyamatos gyakorlása. Színesíteni a gyakorlást többféle kombináció alkalmazásával.</p> <p>Az ellentámadás után a támadó egy újabb támadást hajt végre.</p> <p><u>Másod és a harmadszándékú</u> technikák: -küzdőtechnikák (kéz-láb) -lábmozgások</p> <p>Küzdelmi feladatok gyakorlása párban Előkészítő lábmunka gyakorlása. A tartó láb helyzetének változása</p> <p>A vonalnál oldalra mozgó ellenfél támadása kéz, majd lábtechnikával. Pontszerzés kézzel, majd lábbal. Gyakorló küzdelmek a tanult technikák alkalmazásával</p>	<p>Legyen képes:</p> <p>Formagyakorlatot <u>értelmezni</u> (önvédelem), egyedül és párban edzésszerűen durva hiba, egyensúlyvesztés nélkül végrehajtani</p> <p>Három-négy másod és harmadszándékú technikákat ritmusban, megfelelő ütemben végrehajtani</p> <p><u>Három-négy kontra</u> technikát megfelelő ütemben végrehajtani</p> <p>Az <u>új technikákat</u> 75-85%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Egyéni</u> (három-négy) technikákat 90-95%-os ellenállás mellett végrehajtani</p> <p><u>Megelőzéseket, kontrákat</u> 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Három-négy egyéni</u> megelőzést, másod, -és harmadszándékú ütéseket, rúgásokat és kontratechnikákat 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p>

<p><u>Versenyzési tapasztalat megszerzése</u></p>	<p><u>Küzdelmi feladatok új technikákkal</u> - megelőzések - másod és harmadszándékú kéz és lábtechnikák - kontratechnikák</p> <p><u>Jiyu (szabad) kumite:</u> A küzdelmi feladatok, páros gyakorlatok versenyszerű, bíraskodással történő gyakorolása. - A különböző támadó és védekező kéz és lábtechnikák célszerű alkalmazása, taktikai feladatok végrehajtása. - Nagyon fontos a megfelelő, folyamatos lábmunka elsajátítása, az elcsúszások, ellépések, elhajlások alkalmazása.</p> <p>KATA és KUMITE versenyszerű gyakorlása Házi versenyek, meghívásos felkészülő versenyek</p> <p>Részvétel a kijelölt hazai és nemzetközi versenyen</p>	<p><u>Egyéni megelőzést, másodszándékú kéz és lábtechnikákat sikerrel alkalmazni</u></p> <p><u>5x2 percig folyamatosan küzdeni, tanult egyéni technikákat sikerrel alkalmazni</u></p> <p><u>A tanult technikai és taktikai ismereteket 75-85%-ban sikerrel alkalmazni</u></p> <p>A formagyakorlatokat és küzdelmi technikát és taktikát versenyhelyzetben is végrehajtani</p>
---	--	---

11.-12. évfolyam (16-18 évesek)

Általános célok:

- Önálló döntésekre, kezdeményezésekre ösztönzés
- Ítéloképesség, lényegkiemelés fejlesztése
- Erkölcsi dilemmák, párbeszéd és a közösség kialakítása
- A karate iránti elkötelezettség kialakítása
- Kondicionális (erő, állóképesség, izületi mozgékonyosság) és koordinációs képességek (egyensúly, térbeli tájékozódás) átlag fölé emelése
- Kiegészítő sportok (önvédelmi sportok) ismerete

Sportági célok:

- Eredményes szereplés a versenyeken és a tétküzdelmekben
- Kiemelt képességű és tudású karatékák felnőtt csapatba kerülésének elősegítése
- Felkészülés speciális szakasza, a felnőtté valóérés folyamata
- Felnőtt szinten elvárható terhelések elviselése
- Élvonalba való bekerülés a végső cél!
- Versenyezés (hazai és nemzetközi szinten)

11.-12. évfolyam (16-18 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p><u>Figyelem</u> fejlesztése Tökéletességre törekvés</p> <p><u>A mozgásformák magas szintű összekapcsolásának kialakítása</u> Térérzék, izomérzékelés, a végtagok és a testhelyzet érzésének fejlesztése</p> <p><u>Kondicionális és koordinációs</u> képességek átlag fölé emelése kiemelten az <u>erő</u>, <u>állóképesség</u> és a <u>gyorsasági állóképesség</u></p> <p><u>Figyelem</u> fejlesztése Tökéletességre törekvés</p> <p><u>Önbizalom</u> alakítása</p> <p><u>Tervszerű gondolkodás</u> kialakítása</p> <p><u>Max. Erőfejlesztés</u></p> <p><u>Minden izomcsoport módszeres erősítése halmozott terheléssel.</u></p> <p>Kiegészítő sportok</p> <p><u>Torna</u> sport alapvető elemeinek kialakítása</p> <p>Minden testgyakorlati ág</p> <p><u>Úszás:</u></p> <p><u>Küzdősportok</u></p> <p><u>Regenerálódás</u></p>	<p><u>BEMELEGÍTÉS:</u></p> <p>Saját, önálló gyakorlatsor összeállítása és bemutatása</p> <p><u>Rövidtávú vágta:</u> Gyors futások és irányváltoztatások 10-60m. Maximális sebességre felgyorsulni</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltoztatási</u> gyakorlatok, jelre indulással</p> <p>Váltakozó távú, folyamatos futások pályán, vagy terepen Iramfutások, változó távon és terepen</p> <p><u>Vegyes jellegű állóképességi terhelések</u> <u>Dobások:</u> lökés, vetés, hajítás egy és két kézzel állásból, dobóterpeszből, különböző súlyú és fajtájú szerekekkel (főleg fiúk)</p> <p>Akrobatikus elemek, szaltók, gumiasztal használata (talajon, tornaeszközökön) Tánc, aerobik... Aerob 1000-3000m.</p> <p>Vegyes jellegű: 25-200m lányok, 25-400 m fiúk</p> <p>Tanult önvédelmi technikák (judo, birkózás) gyakorlása Vízi és havas sportágak gyakorlása</p>	<p>Legyenek képesek: gimnasztikai gyakorlatokat 15-20 percig folyamatosan végezni <u>Mutassanak fejlődést az edzésfeladatok összeállításában és végrehajtásában</u></p> <p>4-6 ismétléssel, 1 perces pihenőkkel</p> <p>Játékban, versenyben, edzésfeladatban versenyszerűen végrehajtani</p> <p>A dobásokat állásból folyamatosan edzésszerűen gyakorolni.</p> <p>Az edzéstervben lévő gyakorlatokat edzésszerűen végrehajtani</p> <p>Torna elemeket biztonsággal végrehajtani</p> <p>Érdeklődésnek megfelelően Edzettségtől függő ismétlésszámmal</p> <p>Társas önvédelmi feladatokat életszerűen bemutatni Kikapcsolódni, táborozni a vízi és havas sportokkal és élvezettel játszani.</p>

11.-12. évfolyam (16-18 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A karate sportág (adott stílus) <u>övvizsga</u> anyagának elsajátítása</p> <p>Az övvizsgához szükséges kéz, láb és állástechnikák elsajátítása</p> <p>Karate mozgások <u>biomechanikája</u></p> <p><u>Gyorsaság és koordináció</u> fejlesztés alapjainak elsajátítása</p> <p><u>Képességfejlesztő módszerek</u> elsajátítása: célgimnasztika</p> <p><u>Képesség és személyiség</u> fejlesztő módszerek elsajátítása</p> <p><u>Edzés általános alapelveinek</u> elsajátítása</p> <p><u>Erősítés és az izületi</u> mozgékonyaság fejlesztése átlag fölé emelése</p>	<p>KARATE</p> <p><u>Kyu vizsgák</u> anyaga (2.-1.kyu)</p> <p>Bázis technikák</p> <p>Formagyakorlatok:</p> <p>Bassai Dai, Kanku Dai, Jion</p> <p>Fizika törvényei (Newton)</p> <p><u>Tameshiwari – töréstechnika:</u></p> <p>Speciális sportági gyorsaság és koordináció-fejlesztés</p> <p>Gimnasztika (sportági) gyakorlása</p> <p><u>Küzdelem, formagyakorlat, önvédelem (bunkai)</u> fejlesztése</p> <p><u>Általános és sportági erő és izületi mozgékonyaság</u> fejlesztése</p> <p>Törzsizom fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Has - felülések - Hát törzsemelések - has-hát gépek használata <p>Lábizom erősítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futások, szökdelések, - guggolások,... <p>Összetett kar- váll, törzsizom fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Fekvőtámasz, pontkesztyű beszorítva a térdek közé: 6x10 db dinamikus karhajlítás, előre fordított és befelé fordított kézfejjel, normál, fél, majd kétszeres vállszélességgel.</p>	<p><u>Legyenek képesek:</u></p> <p>Ismertetni, értelmezni az adott vizsgákhoz tartozó technikákat</p> <p>Versenyszerűen bemutatni és alkalmazni</p> <p><u>Beszéljenek összefüggően</u> a karate mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól</p> <p><u>Beszéljenek</u> a sportág spec. gyorsaság és a koordináció fejlesztéséről</p> <p><u>Beszéljenek</u> a bemelegítés lényegéről, alkalmazható módszerekről</p> <p><u>Beszéljen</u> a küzdelemről, formagyakorlatokról, értelmezze néhány szóban</p> <p>Beszélni az erő és az izületi mozgékonyaság fejlesztéséről</p> <p>Beszélni a tanult technikákról, kombinációkról, taktikáról, összefüggésekről.</p> <p>Sorozatszám az edzettségtől függően</p>

<p><u>Dinamikus, gyorsító fejlesztés</u></p> <p><u>Erő állóképesség fejlesztése</u></p> <p>A nyújtó-lazító gyakorlatok pontos ismerete, sérülésmentes végrehajtása</p> <p><u>Küzdőtechnikák</u>: párban, szermunkával (kézizsák, függőzsák, pontkesztyű) fejlesztése</p> <p>A küzdelemben használt kombinációk bővítése és a már ismert technikai elemek magas szintű végrehajtása.</p> <p>Biztonságosan végrehajtani a katákban előforduló felugrásos rúgásokat</p> <p>Lábsöprések alkalmazása a küzdelemben</p>	<p>Hanyatt fekvés, kezek tarkón, térdek felhúzva, pontkesztyű a két térd között, talp a talajon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - felülés 20 x - has prés 20 x - has présben elfordulások 16x. <p>Vállszélességű terpeszállás, pontkesztyű a két tenyér között a mellkas előtt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - egyenes derékkal guggolás, 2x 20 db, előre, majd kifelé fordított lábfejtartással <p>Nyújtó- lazító, stretching gyakorlatok</p> <p><u>Kéz és lábtechnikák</u>, (támadó és védő technikái) kombinációk felosztása, taktikai alkalmazása</p> <p>KIHON: Az eddig tanult technikák folyamatos gyakorlása. Új technikák, kombinációk tanulása:</p> <p>Védések – uke waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nagashi uke - kakete uke - haishu uke - kakuto uku <p>Támadó kéztechnikák – tsuki waza, uchi waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ura tsuki - yama tsuki - empi uchi <p>Támadó lábtechnikák – keru waza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mae tobi geri - yoko tobi geri - ashi barai 	<p>Nyújtó-lazító gyakorlatok önálló végrehajtása</p> <p>Küzdőtechnikákat (ütő, rugó és védekező technikák), kombinációkat egyénileg és párban gyakorolni, folyamatosan végrehajtani</p> <p>Beszélni a tanult technikákról, kombinációkról, taktikáról, összefüggésekről.</p> <p>Felugrásos, előre irányuló rúgások elsajátítása</p> <p>Külső és belső lábsöprések</p>
---	---	---

11.-12. évfolyam (16-18 évesek)

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>A megtanult mester katák előadása mutassa meg a karateka felkészültségét, harciasságát, ugyanakkor a nyugodt, biztonságos mozgást, harmonikus légzést is. Hiszen a nyugalom és a biztonságérzet előny lesz az élet minden területén.</p> <p>Az ellenfél akcióira való <u>hatékony reagálás</u>, kontrák gyakorlása</p> <p><u>Akcióhelyzetek felismerése</u>: -váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása</p> <p>Az <u>összetett küzdelem</u> elméleti ismereteinek magas szintű elsajátítás</p> <p>-<u>Figyelem fejlesztése</u> -<u>Érzelmi kontroll</u> kialakítása -<u>Problémamegoldó</u> képesség -<u>Egészséges küzdőszellem</u> kialakítása</p> <p>-<u>Tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p>	<p>KATA: Az eddig megtanult formagyakorlatok folyamatos ismétlése. Új, mester katák tanulása: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Yantsu, Tsuki No, Gekisai Sho A katák egyre tökéletesebb elsajátítása, küzdelemben való alkalmazása</p> <p>KUMITE: Küzdelmi feladatok gyakorlása párban Az eddig megtanult formai és fellig kötött és szabadküzdelmek folyamatos gyakorlása. Színesíteni a gyakorlást többféle kombináció alkalmazásával.</p> <p>Happo kumite: Újabb minőségi váltás. Főleg önvédelemre helyezi a hangsúlyt, hiszen amíg az eddig tanult kumite fajtákban csak egy ellenféllel kellett szembenézni, itt nyolccal. <u>Küzdelmi feladatok új technikákkal</u> - megelőzések - másod és harmadszándékú kéz és lábtechnikák -kontratechnikák Taktika: - A vonalnál oldalra mozgó ellenfél támadása kéz, majd lábtechnikával. - Pontszerzés kézzel, majd lábbal. - a sarokban, vonalnál lévő ellenfél megtámadása, pontszerzés - a sarokból kifelé történő támadás, az ellenfél megzavarása, pontszerzés</p>	<p><u>Legyenek képesek:</u> A megtanult mester katákon keresztül nehezített körülmények között is, magas szinten, ellenféllel szemben bemutatni, technikákat, kombinációkat.</p> <p>Küzdőtechnikákat (ütő és rugó technikák) párban, küzdelemben, szermunkában versenyszerűen, folyamatosan végrehajtani</p> <p><u>Megelőzéseket, kontrákat</u> 80-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Három-négy egyéni</u> megelőzést, másod, -és harmadszándékú ütések, rúgások és kontratechnikák 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p>Gyakorló küzdelmek a tanult technikák alkalmazásával</p>

<p>Az életmód tudatos alakítása</p> <p>Az egyéni stílusnak és a nemzetközi igénynek, jó szereplésnek megfelelő technikák, kombinációk kialakítása</p> <p><u>Eredményes szereplés a hazai bajnoki és a nemzetközi tétküzdelmeken</u></p> <p><u>Egyéni mentalitás kialakítása:</u> Sportági identitása, arculata Kialakítása</p>	<p>VERSENYZÉS Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a táplálkozás időszerű kérdései - a testsúly szabályozásának ismerete - doppingkérdés - sportszerű életmód <p>A taktikai tevékenység elmélete:</p> <ul style="list-style-type: none"> - versenyzőtípusok - küzdőtávolságok - a shiai (küzdőtér) különböző pontjának kihasználása - az idő kihasználása <p style="text-align: center;">Küzdelmek (kumite)</p> <p style="text-align: center;">Formagyakorlatok (kata)</p> <p>Mester katák: Tensho, Seienchin, Garyu, Seipai, Sushiho..stb.</p> <p>Részvétel a kiemelt hazai és nemzetközi versenyen</p> <p>A karate <u>pályafutással</u> kapcsolatos lehetőségek átlátása</p> <p>Egyéni <u>célkitűzések</u>, sportági <u>életpályamodell</u> kialakítása</p>	<p>Ismerjék a sportági versenyzés lehetőségeit, időszerű kérdéseit</p> <p>A <u>tanult technikai és taktikai</u> ismereteket 85-100%-ban sikerrel alkalmazni</p> <p>Az eredményes versenyzéshez szükséges verseny és mester katák magas szintű elsajátítása és versenyhelyzetben sikerrel való alkalmazása</p> <p><u>Törekvés:</u> Eredményesség igényére Győztes mentalitásra Lehetőségek átlátására</p>
--	---	--

A karate sportág tantervi céljainak összefoglalása

1. mindazon diákok, (gyermek, serdülő, ifi, junior) akik a karate sportág iskolai intézményes keretek közötti nevelésben és képzésben az életkori és biológiai sajátosságok figyelembevételével képesek elsajátítani:
 - ❖ a karate sportág alapjait,
 - ❖ küzdőjátékokat,
 - ❖ társ-küzdősportokat,
 - ❖ egyéni (technikai, taktikai, ügyesség) képzést,
 - ❖ sportág játérendszerének ismerete,
 - ❖ párharcokat,
 - ❖ kondicionális képességeket,
 - ❖ mentális képességek fejlesztése,
 - ❖ személyiségfejlesztés,
 - ❖ küzdőszabályokat és a Fair Play szemléletet,
 - ❖ megszerzett ismeretek birtokában a hazai és nemzetközi élvonalnak, megfelelő felkészült, teljesítményképes karatéssá váljanak,
 - ❖ ezáltal biztosítani az utánpótlást a karate sportágnak.

Végezetül a tematikában ajánlott karatés mozgásanyag természetesen csak minimális ismeretet ad a téma feldolgozásához. Szívesen vennénk, ha a fent leírtak képeznék a karate sportág kerettanterv törzsanyagának minimumát. Bízunk abban, hogy a törzsanyagot elsajátítva és kedvet kapva a tanulók előrehaladásának tempójától, a testnevelők további kiegészítő anyaggal bővítik a fejezetekben leírt gyakorlatanyagot.