

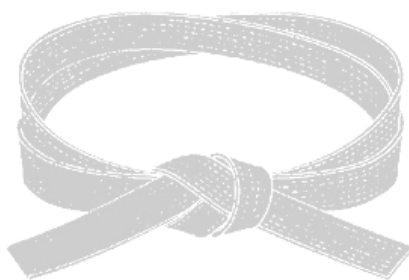


karate

**federación vasca
euskal federazioa**

MAILEN ARAUDIA FVK-EKF

2021eko urtarrila



AURKIBIDEA

Sarrera.....	3. or.
Balorazio-irizpideak.....	4. or.
Administrazio-baldintzak.....	5. or.
Emaitzak eta azterketak.....	10. or.
Egoera bereziak.....	10. or.
Azterketaren egitura hirugarren DANera arte.....	16. or.
- Fase teknikoa.....	17. or.
- Ezagutza teorikoa.....	18. or.
- Kumite fasea.....	19. or.
- Fase teknikoa. Azterketen aurkezpena ...	21. or.
- Kumite fasea. Ligaxken aurkezpena	22. or.
Azterketaren egitura: Gerriko beltza.....	23. or.
Azterketaren egitura: lehenengo DANa.....	27. or.
Azterketaren egitura: bigarren DANa.....	33. or.
Azterketaren egitura: hirugarren DANa.....	39. or.
Azterketaren egitura: laugarren DANa.....	43. or.
Azterketaren egitura: bosgarren DANa.....	45. or.
Azterketaren egitura: seigarren DANa.....	47. or.
Estiloak.....	49. or.
Glosarioa.....	63. or.

SARRERA

“Ez beldurtu motela izateagatik, gelditzea beste beldurrik ez izan”

Araudi hau gure Karatearen bilakaeraren eta heldutasunaren emaitza da, eta, horregatik, beste urrats bat ematen du egungo errealitatera egokitutako bidezko ebaluazio-sistema bilatzeko, gure jatorria ahaztu gabe. Lan hau egin duen Mailen Batzordeak interesez aztertu ditu hainbat ikuspegiren ekarpenak eta iradokizunak, aldaketa horiek guztiak eboluziorako eta garapenerako bideak baitira.

Mailen Batzordeak ezinbestekotzat jotzen du bereizi eta eredugarri egiten gaituen ondare bat mantentzea eta defendatzea; horregatik, Arte Martzial eder hau egiten duten guztiak animatzen ditugu beren jardunak aldarrikatzera, seriotasuna eta tradizioa kontuan izanda.

Karate Do-ren barruan hierarkia bat dago eta Mailak ezartzen du hierarkia hori. Izangaiak, hainbat urtez praktikatu ondoren, bere burua gainditu eta bere aurrerapenak islatu nahi izaten ditu, gerrikoa aldatuz. Esperientzia horren helburua ezagutza handiagoa ematea da, eta, aldi berean, apaltasun handiagoa, errespetu handiagoa eta ikaskuntzan interes handiagoa izatea; izan ere, egun batean edo bestean denok ohartzen gara ikaskuntza ez dela inoiz amaitzen.

Maila altuago bat lortzearen eta apaltasun mailaren arteko oreka epaimahai batek aitortzen dizkigunean, oreka horrek izan behar du gure Karateko ikurra. Azterketa aurkeztu duen izangaia artatu eta baloratu behar du Mailen Epaimahaiak, izangai horrek aurreko etapa batzuk gainditu dituela hartu behar du kontuan eta horri esker maila altuagoa lor dezakeela. Elkarrenganako errespetuzko jarrera izango da uneoro, eta gure praktika tradizionala duintzen duten idealetako bakoitza oso gogoan izango da.

Araudiaren zer atal dagozkion jakin beharko du izangaiak. Epaimahaiko kideekin batera, zeremoniako alderdi guztietan jarrera akatsik gabea izan beharko du: jantztietan, exekuzioan, jarreran, dialektikan...

Araudi honen edukia Mailen Araudian garatutakoarekin osatzen da; bertan, epaimahaiari, izangaiari, azterketak egiteari eta emaitzei buruzko alderdiak daude.

Mailen Batzordea.

BALORAZIO IRIZPIDEAK

Epaimahaiak, kalifikazio bat emateko, izangaien gaitasuna aztertzeaz gain, honako balorazio-irizpide hauek hartuko ditu kontuan:

- A. Epaimahaiari egin beharreko aurkezpena kontu handiz aztertu behar da; izan ere, azterketa hasten denetik amaitzen den arte izangaiak eman behar duen sentsazio orokorra epaituko du epaimahaiak, eta alderdi hauek baloratuko ditu: janzkera eta garbitasun pertsonala, eta izangaiaren eta haren laguntzaileen jarduera teknikoak.
- B. Jarrerak errespetuzkoa baina kementsua izan behar du, bai aurkezpenean, bai agur eta azalpenetan ere, eta une oro graduatzeko borondate argia erakutsi behar du. Era berean, prestakuntza fisiko eta tekniko ona adierazi behar da, arreta galtzea, ahaztea, kontzentraziorik eza eta urduri edo irrikaz egotea saihestuz.
- C. Epaimahaiak aurkeztutako azterketa guztietan baloratuko du izangaiak bere baldintza eta ezaugarri fisikoak berak egindako eta aukeratutako jardueretara egokitzeko duen gaitasuna.
- D. Era berean, negatibotzat joko da izangaien talde beraren barruan azterketa estandarrak egitea, kasu bakoitzean lortu nahi den maila edozein izanda ere. Pertsona bakoitza, funtsean, desberdina da, eta, horregatik, azterketak ezin dira estereotipo gisa ezarri.
- E. Epaimahaiak azterketako edozein fasetan har dezake parte eta hautagaiari egokitzen jotzen dituen azalpenak eskatu ahal izango dizkio, bai eta azterketa amaitutzat jo ere, epai bat emateko beharrezko elementuak dituela uste duenean.

ADMINISTRAZIO BALDINTZAK

1.- Arauzko adina izan beharko da (I. taula) azterketaren egunean, eta ezingo da eskatu inolako denbora-murrizketarik azterketara aurkezteko adinari dagokionez.

2.- Federazioak ezarritako denbora bete beharko da (II. taula), aurreko mailatik; federazioaren artxiboetan jaso behar da aurreko maila hori noiz lortu zen. Karate federatuaren praktika-urte horiek egiaztatzeke, eskatutako denbora guztia justifikatzen duten lizentzien fotokopiak aurkeztu beharko dira, eta dagokion federazio autonomikoak berrikusi eta egiaztatu beharko ditu.

3.- Federazioak emandako lizentzien fotokopiak aurkeztu behar dira, maila bakoitzean egindako praktika federatuaren urteak erakusteko; azken lizentzia uneko urtekoa izango da (II. Taula).

4.- Federazioak emandako maila-txartelaren fotokopia aurkezte behar da, eskumena duen pertsonak behar bezala sinatuta. Hortaz, GERRIKO MARROIAREN txartela honako hauek sinatu behar dute: entrenatzaile nazional batek edo goi-mailako kirol-teknikari batek, mailaren epaimahai autonomikoko zuzendariak edo dagokion zuzendari tekniko autonomikoak edo lurralde-zuzendariak. GERRIKO BELTZAREN eta ondorengoen txartela, Mailen Batzorde Nazionaleko zuzendariak egin behar du.

5.- Uneko urteko lizentzia nazionala.

6.- NANaren fotokopia.

7.- Nortasun agiriaren tamainako hiru argazki edo digitalizatutako argazki bat.

8.- Azterketa-eskaera ofiziala behar bezala beteta aurkeztu behar da eta **hilabete** lehenago ordaindu tasak. 3. DANera arteko izangaiek honako hauek sinatutako abala beharko dute nahitaez: entrenatzaile nazionalak edo goi-mailako kirol-teknikariak, maila-epaimahai autonomikoko zuzendariak edo zuzendari tekniko autonomikoak edo lurraldekoak. 4. DAN eta maila altuagoko izangaiek ez dute abalik behar. Hautagaiek dagozkien federazio autonomikoetan izango dituzte eskuragarri eskabideak, deialdia egin baino hilabete lehenago.

Izangaiak azterketa osoa edo zatiren bat ez badu gainditzen, gutxienez hiru hilabete igaro beharko dira beste azterketa bat egin ahal izateko. Hala ere, faseetako bat bakarra gainditu gabe geratzen bada, lehenengoaren emaitzak urtebeterako balioko du, fase hori gainditu zuen egunetik kontatzen hasita. Urtea igarotakoan, azterketa osoa errepikatu beharko du.

Hautagaiek, beren federazio autonomikoaren bidez, azterketa zergatik ez duten gainditu azaltzen duen txostena eskatu ahal izango dute.

9.- Idatzizko lan bat aurkeztu beharko dute 5. DANeko hautagaiek Karateko edozein alderdiri buruzko ikerketa eta hausnarketa pertsonalean oinarrituta. Lan horrek gutxienez sei orri eta gehienez hamar izango ditu, eta dokumentua argi eta garbi irakurtzeko moduko formatukoa izango du. Lan horren sei kopia egon beharko dira EKF/FVKn, kirol-curriculumarekin batera, azterketa egin baino **bi hilabete lehenago**, eskaera osatu eta kuota ordaindu ondoren. EKF/FVK-k lan hori zabaldu ahal izango du, egoki baderitzo eta betiere izangaiak onartzen badu.

10.- Idatzizko lan bat aurkeztu beharko dute 6. DAN eta ondorengoetarako hautagaiek ikerketa eta hausnarketa pertsonalean oinarrituta, gutxienez hamar foliokoa eta gehienez hogeikoa. Lan horren sei kopia EKF/FVKn egon beharko dira azterketa egin baino **bi hilabete** lehenago dokumentua argi irakurtzeko moduko formatuan eta curriculum vitaearekin batera, eskaera osatu eta kuota ordaindu ondoren. EKF/FVK-k, egoki baderitzo eta izangaiaren baimena badu, aurkeztutako edozein lan zabaldu ahal izango du.

11.- Erregelamendu bidez onartutako azterketa-kuota ordaindu beharko da, eskabidea aurkezteko azken eguna baino lehen.

12.- Izangaiak eskubidea dute azterketa euskaraz egiteko. Horretarako, azterketa-eskabidean adierazi beharko dute.

13.- Errepikatzailerak diren izangaiak inskripzio berri bat bakarrik aurkeztu beharko dute, 2 argazkirekin edo digitalizatutako batekin batera; errepikapena partziala bada, mailaren tasaren erdia ordaindu beharko dute, aldiz, osoa bada, tasa osoa ordaindu beharko dute.

14.- Hautagaiek beren federazio autonomikoan aurkeztuko dute dokumentazio guztia.

Izena eman duten izangaiak ezin izango dute izena emateko kuota berreskuratu, justifikatutako arrazoi batengatik azterketa egin ezin badute, baina federazioari eska

diezaiokete ordaintzetik salbuesteko, berriz aurkezten direnean, autonomiaren barruan. Federazioak ordainketatik salbuetsiko du, baldin eta frogagiria **15 egun** naturaleko epean aurkezten bada, hura egiten den egunetik zenbatzen hasita.

Garrantzitsua: baldintza horietakoren bat betetzen ez bada, izangaia automatikoki baztertuko da, eta ezin izango da eskatutako azterketara aurkeztu.

I. TAULA. Maila batetik bestera igarotzeko eskatutako gutxieneko adina eta arauzko gutxieneko denbora

GERRIKO BELTZA	12 urte	Urtebete gerriko marroiarekin
1. DANA	16 urte	Urtebete gerriko marroiarekin
2. DANA	18 urte	1. DANeko 2 urte
3. DANA	21 urte	2. DANeko 3 urte
4. DANA	25 urte	3. DANeko 4 urte
5. DANA	30 urte	4. DANeko 5 urte
6. DANA	36 urte	5. DANeko 6 urte
7. DANA	43 urte	6. DANeko 7 urte
8. DANA	51 urte	7. DANeko 8 urte
9. DANA	59 urte	8. DANeko 9 urte
10. DANA	69 urte	9. DANeko 10 urte

II. TAULA. Maila bakoitzeko beharrezko lizentzia edo txartel kopurua

GERRIKO BELTZA	Ondoz ondoko edo txandakako mailetako 5 txartel
1. DANA	Ondoz ondoko mailetako edo lizentzia federatiboetako 4 txartel edo txandakako 5
2. DANA	Ondoz ondoko 2 lizentzia edo txandakako 4, 1. DANetik aurrera
3. DANA	Ondoz ondoko 3 lizentzia edo txandakako 5, 2. DANetik aurrera
4. DANA	Ondoz ondoko 4 lizentzia edo txandakako 6, 3. DANetik aurrera
5. DANA	Ondoz ondoko 5 lizentzia edo txandakako 7, 4. DANetik aurrera
6. DANA	Ondoz ondoko 6 lizentzia edo txandakako 8, 5. DANetik aurrera
7. DANA	Ondoz ondoko 7 lizentzia edo txandakako 9, 6. DANetik aurrera
8. DANA	Ondoz ondoko 8 lizentzia edo txandakako 10, 7. DANetik aurrera
9. DANA	Ondoz ondoko 9 lizentzia edo txandakako 12, 8. DANetik aurrera
10. DANA	Ondoz ondoko 10 lizentzia edo txandakako 14, 9. DANetik aurrera

AZTERKETAK ETA EMAITZAK:

Mailen Autonomia Batzordeak azterketak grabatzeko eskumena izango du egoki iritziz gero, EKF/FVKren dokumentazioan sartzeko. Gerriko Beltzaren azterketarako sarbidea Mailen Epaimahaiak baimendu ahal izango du.

Azterketa amaitutakoan behin-behineko emaitza jakinarazi ahal izango zaie izangaiei, baina EKF/FVKren akta ofiziala egindakoan bihurtuko da behin betiko.

Epaimahaian 3 edo 5 epaile egongo dira. Azterketako aktan nahitaez agertu beharko da epaileen zerrenda eta guztien sinadura.

EGOERA BEREZIAK

A. BANAKAKO EGOKITZAPENAK.

Izangaiaren baldintzen ebaluazio zuzen eta bidezkorako aldaketak egin behar badira, Araudia egoera berezi horietara egokitu ahal izango da. Aldaketa hori bermatzeko, sendagilearen ziurtagiri ofiziala eta izangaiaren ikaskuntzaren eboluzioaren berri emango duen maisuaren txosten pertsonala aurkeztu beharko dira.

Izangaia bermatzen duen maisuak edo irakasleak haren egoeraren arabera egokitzapen proposamena egin ahal izango du, edo erabaki hori Batzordearen irizpidearen esku utzi.

Hori guztia Mailen Batzordean aurkeztuko da gutxienez 60 eguneko epean. Batzordeak agiriak aztertu eta baloratu ondoren, behin betiko egokitzapenak erabakiko ditu.

Batzordearen erabakia eta egon daitekeen egokitzapena maisuari edo bermeari jakinaraziko zaio behar adinako aurrerapenarekin.

B. MAILAK BALIDATZEA.

B.1.- Atzerritarrentzat edo etorkinentzat:

Maila balidatzeko eskatuz gero, Mailen Batzordeak baldintza batzuk eskatuko ditu:

- Jatorrizko herrialdeko Federazio Nazionalak bermatutako eta ikus-
onetsitako curriculum aurkeztea, behar bezala itzulita eta apostillatuta.

- Bizi den tokiko Federazio autonomikoko lizentziak aurkeztea, gutxienez 2 urteko praktika federatua egiaztatuko dutenak.
- Jatorrizko herrialdean lortutako tituluen kopia konpultsatua.
- Izangaiak bere baloraziorako positibotzat jotako gainerako ekarpen oro.
- FVK/EKF-k maila bakoitzerako eskatutako gutxieneko adina eta maila bakoitzean egon beharreko gutxieneko iraupena izatea.

Autonomiako Departamenduak baloratu eta ebaluatuko du aurkeztutako dokumentazio osoa. Ondorioz, eskatutako maila proposatu dezake Departamendu horrek edo eskatutakoa baino maila apalagoa eman. Era berean, konbalidatu nahi duen maila lortzeko azterketa osoa edo zati bat egiteko eska dakioke izangaiari, eta eskatutakoa baino maila apalagoa ematea ere erabaki dezake.

Konbalidazioren Aktan islatuko dira agiri horiek guztiak, eta zuzendaritza batzordeak gainbegiratu eta onartuko du.

B.2.- KARATEKO ELKARTEETAN EMANDAKO MAILAK

Mailak baliozkotzea nahi duten izangaiek eskaera bat aurkeztu beharko dute xede horretarako.

Eskaera hori aurkezteak esan nahi du EKF/FVK-k eskatzen dituen baldintza hauek onartzen direla eta eskatzen diren baliozkotzeek baldintza horiek betetzen dituztela.

- Elkartean lortutako mailen azterketaren akta, diploma edo ziurtagiriaren kopia konpultsatua.
- EKF/FVKren Mailen Araudian eskatzen den gutxieneko adina izatea baliozkotu nahi den maila bakoitzean.
- Federazio autonomikoko lizentziak aurkeztea, gutxienez hiru urteko praktika federatua egiaztatuko dutenak.
- Indarrean den urteko EKF/FVKren federazioko lizentzia.
- Federazio honek eskatzen dituen lizentziak betetzeko beharrezko federazio-lizentziak ordaintzea, baliozkotzea lortu nahi den mailaren arabera, aurreko mailatik aurrera.
- EKF/FVKren azterketak egiteko indarrean dagoen tasa ordaintzea.

Fundamentos de Convalidación

SOLO SE PUEDE SOLICITAR UNA UNICA VEZ LA CONVALIDACIÓN

Se convalidara hasta el Dan que tenga por Asociación. A partir de ese Dan ya siempre por examen

Deportista que es Cinturon Marron por Federación y primer Dan por Asociación	Puede Solicitar		Siguiente Dan
	Primer Dan por Convalidación	Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Segundo Dan Examen por Federación
Deportista que es Primer Dan por Asociación	Puede Solicitar		Siguiente Dan
	Primer Dan por Convalidación	Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Segundo Examen por Federación
Deportista que es Segundo Dan por Asociación	Puede Solicitar		Siguiente Dan
	Primer Dan por Convalidación	Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Segundo Dan por Convalidación
Deportista que es Tercer Dan por Asociación	Puede Solicitar		Siguiente Dan
	Primer Dan por Convalidación	Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Segundo Dan por Convalidación
Deportista que es Primer Dan por Federación y Segundo Dan por Asociación	Puede Solicitar		Siguiente Dan
	Segundo Dan por Convalidación	Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Tercer Dan Examen por Federación
Deportista que es Segundo Dan por Federación y Tercer Dan por Asociación	Puede Solicitar		Siguiente Dan
	Tercer Dan por Convalidación	Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Cuarto Dan Examen por Federación
Deportista que es Tercer Dan por Federación y Cuarto Dan por Asociación	Puede Solicitar		Siguiente Dan
	Cuarto Dan por Convalidación	Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Cuarto Dan Examen por Federación

	Siguiente Dan
Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Tercer Dan Examen por Federación
Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Tercer Dan por Convalidación

Cumpliendo años de danes y fichas federativas	Cuarto Dan Examen por Federación
---	----------------------------------

BALIOZKOTZEEN EBAZPENA:

Baliozkotze bakoitzerako aurkeztutako agiri guztiak EKF/FVKko mailen batzordeak aztertuko ditu, honek presidenteari emango dio horren berri eta presidenteak zuzendaritza batzordean aurkeztuko du behin betiko onar dezaten, egoki iritziz gero.

C. ESPAINIAKO, EUROPAKO ETA MUNDUKO TXAPELDUNAK MODALITATE ETA KATEGORIA GUZTIETAN.

Eginiko esfortzua eta lortutako emaitzak saritzeko asmoz, Euskal Karate Federazioak, Mailen Batzordearen bidez euskal karateko kirolariak saritu nahi dituenek, salbuespen hauek emango dizkie:

- Kata-ko txapeldunak: ez dute katarik egin beharko. Kumite fasean, epaimahaiak erabakitako Jyu Kumite borrokak egingo dituzte.
- Kumiteko txapeldunak: Kumite-fasea edozein modalitatetan egitetik salbuetsita egongo dira. Egin beharreko kata kopurua baremo honen arabera izango da:

Gerriko beltza: Oinarrizko *bost* kata eta goi mailako *bat*.

Lehenengo DANA: Oinarrizko *bost* kata eta goi mailako *bi*.

Bigarren DANA: Oinarrizko *bost* kata eta goi mailako *lau*.

Hirugarren DANA: Oinarrizko *bost* kata eta goi mailako *bost*.

Laugarren DANA: Goi mailako *sei* kata.

Bosgarren DANA: Goi mailako *zazpi* kata.

Salbuespen horiek izan ditzakete edozein kategoria eta modalitatetako Espainiako txapeldunek, Kluben Espainiako Txapelketari dagozkionak izan ezik. Onura hori aplikatuko da soilik titulua eskuratu ondoren lortu nahi den hurrengo mailan.

Aurreko egoeratakoren batean dagoen izangai orok egoera egiaztatu egin beharko du **FVK/EKF-k egindako ziurtagiri baten bidez**, eta azterketa egiteko eskariari erantsiko zaio ziurtagiri hori.

D. MERITUEN BIDEZ

Goiko mailak lortzeko beste bide bat ezarri da. Maila horiek eskuratzeko aukera izango dute jarduera jarraitua eta aitortua duten eta ezarritako baldintzak betetzen dituzten izangai guztiek.

Eskaria aurkezteko bide hau aukeratzen bada, ezarritako denbora eta adina errespetatu beharko dira, ez da murrizketarik onartuko.

EZARRITAKO BALDINTZA GUZTIAK betetzen dituen izangaiak pertsonalki eskatu ahal izango du Meritu Bidezko aukera edo FVK/EKF-ko beste kideren batek proposatu dezake.

BALDINTZAK:

ADMINISTRATIBOAK:

- Aurreko maila lortu zuenetik arauzko epea igarota egotea.
- Klubeko Zuzendari Teknikoa izatea, edo Klub bateko Zuzendaritza Teknikoko kidea izatea. Lurralde Federazio bateko edo FVK/EKF-ko staff teknikoko edo zuzendaritza stallfeko kidea izatea.
- Dagozkion lizentziak izatea, hasi aurreko mailatik eta lortu nahi denera arte.
- Arauzko adina izatea.
- Diziiplina Batzordeak zigortu gabe egotea.

ZENBAIT:

- Lurralde, autonomia, nazio eta nazioarte mailan federazio-erantzukizunak bete izana.
- Federazioaren enkarguz irakaskuntzan jardutea prestakuntza edo espezializazio ikastaroetan, autonomia, nazio edo nazioarte mailan.
- Izangaiaren kirol ibilbidea eta ibilbide teknikoa.
- Bere ikasleen kirol arloko lorpen garrantzitsuak.
- Ikasleen maila teknikoa.
- Aitortu ahal izateko moduko beste edozein ekarpen.

Ezarritako baldintzek aurreko mailaz geroztik igarotako aldian egindako merezimenduei bakarrik egiten diete erreferentzia.

PROZEDURA:

- Nahiz azterketaren bidez nahiz merituen bidez maila lortzeko eskaria egiteko, EKF/FVKren egoitzara joan beharko da, jardueren egutegian aurreikusitako data baino hiru hilabete lehenago.
- Izangaia ezin izango da deialdi berean aurkeztu bi bideak erabiliz.
- EKF/FVK-k ematen dituen inprimakiak erabiliko dira eskaerak egiteko.
- Lortu nahi duten mailari dagozkion tasak ordaindu beharko dituzte jardueren egutegian aurreikusitako data baino hilabete lehenago.
- EKF/FVKren Zuzendaritza Batzordeak onartu beharko du.

BALORAZIO-IRIZPIDEAK:

- Lortutako azken mailatik aurrera izango dira kontuan balorazio-irizpideak.
- Izangaia Mailen Batzordeari aurkeztutako agirien azterketa eta analisia.
- Mailen Batzordearen txostena Batzorde Teknikoarentzat eta Zuzendaritza Batzordearentzat, onartu dezaten.

E. KLUBAREN BIDEZ

Klubek 2. DANera arteko azterketak beraien instalazioetan edozein datetan egin nahi izanez gero, bi hilabete lehenago egin beharko dute eskaria; horrelakoetan gutxienez 8 izangai beharko dira, baina ez dute nahitaez klub berekoak izan behar.

Azterketa horiek epaimahaiko hiru epaileren aurrean egingo dira, eta EKF/FVK-ko Mailen Departamenduko zuzendariak izendatuko ditu. Denborei, lizentziei eta kuotei dagozkien administrazio-betekizunak beti bete behar dira.

Deialdi ofizialetan bezala egingo dira azterketak.

Hautagaien kalifikazioa EKF/FVKren deialdi ofizialetako aktekin batera jasoko da.

EKF/FVK-k ez du ordainduko klubaren instalazioak erabiltzeko denbora eta espazioaren truke.

HIRUGARREN DANera ARTEKO AZTERKETEN EGITURA

FASE TEKNIKOA:

- HENKA WAZA
- KIHON KUMITE
- OYO WAZA (hautazkoa
GB eta 1. Dan-erako)
- KATA
- EZAGUTZA
TEORIKOAK

KUMITE FASEA:

- JYU KUMITE

EMAITZAK JAKINARAZI

FASE TEKNIKO

Fase teknikoaren kalifikazioa GAI edo EZ GAI izango da eta epaimahaiko kideen gehiengo sinplearen arabera erabakiko da. Epaimahaiaren balorazioa ondorengo jarraibidetan oinarrituko da:

1. Aurkeztutako lanen burutzapen egokia, eraginkortasuna, bizipena, koordinazioa eta aurkezpena baloratuko dira.
2. Aurkeztutako tekniken eta kata jardueren hautaketa egokia izan behar da, izangaiaren gaitasun fisiko eta teknikoetara egokitua eta gaitasun horien ezagutza argi eta garbia adierazi beharko du hautaketa horrek.
3. Izangaiak, pertsona baten edo gehiagoren laguntzarekin, ippon, sanbon, yakusoku kumite, bunkai kata... bezalako jarduera bat garatzen duenean, eraginkortasuna, distantziaren kontrola eta eraso, defentsa eta ondorengo aplikazioaren arteko koordinazio ezin hobea lehenetsiko dira. Epaimahaiak Oyo Waza (Aplikazio Teknikoa) aplikazioetako naturaltasuna eta errealismoa sarituko ditu, izangaiak bere ezaugarri fisiko-teknikoetatik ahalik eta onurarik handiena eskura dezan. Zorrotz penalizatuko da kontrolik eza.
4. Oyo Waza atala baloratzeko, kontuan hartuko dira defentsaren eraginkortasuna, distantzia egokiaren kontrola, erantzuneko koordinazioa eta erantzun hori eraso motarentzat egokia izatea. Epaimahaiak erasoaren garapen zuzena eta erasoan izandako erabakigarritasuna baloratuko ditu. Negatibotzat joko dira karateko funtsezko oinarriak erakusten ez duten lanak, bai eta erantzunetan zehaztasun falta izatea, heldzean akatsak egitea, teknikarekiko erreakzio desegokia izatea, intentsitate falta eta egoera arrakastaz gainditzeko bizitasuna eta indarra falta izatea ere. Oyo Waza jarduera (teknikaren aplikazio askea) egiazko erasoekin eta eraso naturalekin egin behar da. Defentsak eta kontraerasoak ez dira sartu behar karate-estilo desberdinen teknika hutsaren estandar zorrotzen barruan. Eraginkortasuna eta translazio eraginkorrak modu arrazionalen egin ahal izateko moduko posizio naturalak egingo dira, erasotzailearen ingurunea kontrolatzeaz gain. Bai garapenean, bai lekualdatzeetan, lehenetsia emango zaie mehatxuaren eraginkortasunari, abiadurari eta benetako ebazpenari.
5. Kata jardueran kataren erabateko ezagutza erakutsi beharko da; hau da, katako mugimenduetako bakoitzaren esanahia ezagutzen dela. Halaber kata ongi egiteko faktore guztiak (gai-zerrendan azaltzen direnak) menperatzea ere

baloratuko da. Izangaiak borondatezko kata egitean akats bat egingo balu, Epaimahaiak EZ GAI dela erabakiko luke.

6. Epaimahaiak modu positiboan baloratuko ditu maila ezberdinetarako eta beheragokoetarako eskatzen den gai-zerrendarekin bat datozen **ezagutza teorikoak**, bai eta azterketarekin zerikusia duen edozein alderdi tekniko ere.

EZAGUTZA TEORIKOAK:

Epaimahaiak modu positiboan baloratuko ditu maila ezberdinetarako eta beheragokoetarako eskatzen den gai-zerrendarekin bat datozen **ezagutza teorikoak**, bai eta azterketarekin zerikusia duen edozein alderdi tekniko ere.

Fase teknikoaren eta ezagutza teorikoen amaierako kalifikazioa batera baloratuko da eta GAI edo EZ GAI izango da.

KUMITE FASEA

Fase honen edozein modalitate eta kategoriaren garapenerako derrigorrezkoa izango da FVK/EKF-k homologatutako babes-ekipoak erabiltzea (izangaiaren adina kontuan hartuta).

Ligaxkak osatzeko beharrezkoa izanez gero, epaimahaiari dagokio edozein modalitatetan kategoriak eta mailak nahastea.

JYU KUMITE PROZEDURA-ARAUEN GARAPENA:

Epaimahaiak izangaiaren egoera fisikoa baloratuko du, batez ere, fase honetan; baita erasoen jarraipena, defentsak, lekualdatzeak, eraginkortasuna, kontrola, kime, Zanshin eta abar ere.

Oso modu positiboan **baloratzen** da teknikak **indarra eta kontrola erabiliz egitea**, bai eta izangaiaren **prestakuntza mentala** ere.

GAI izango dira **Jyu Kumite-n** eskatutako oinarritzko edukiak menderatzen dituztela egiaztatzen duten izangaiak.

Kumite fasearen amaierako kalifikazioa **GAI** edo **EZ GAI** izango da.

SALBUESPENAK:

- Kumite fasetik **salbuetsita** daude, edozein mailatan, azterketaren datan **50 urte beteta** dituzten izangai guztiak. Izangaiak Fase Teknikoa gainditu ondoren beteko balitu 50 urte, ez luke berriro egin beharko Kumite Fasea. Horrelakoetan, izangaiak nahitaez bete beharko ditu baldintza administratiboak, azterketaren egunean Epaimahaiaren aurrean aurkeztu beharko da eta dagokion tasa ordaindu beharko du.
- Kumite fasetik salbuetsiko dira edozein mailatan Kumite modalitateko Espainiako Txapelketetan Euskadi ordezkatzeko hautatutako izangaiak, Kluben Txapelketakoak eta Ohiko Karatekoak izan ezik.
- Kata egitetik salbuetsiko dira, edozein mailatan, aurreko urtean Kata modalitateko Espainiako txapelketetan Euskadi ordezkatzeko hautatu diren izangai guztiak, Kluben Txapelketakoak eta Ohiko Karatekoak izan ezik.

Oharra: Gerrikoa izan eta 1. DANerako izangai direnek azterketa osoa egingo dute.

Izangaiek bi faseak egingo dituzte eta bakoitza bere aldetik gainditu dezakete.

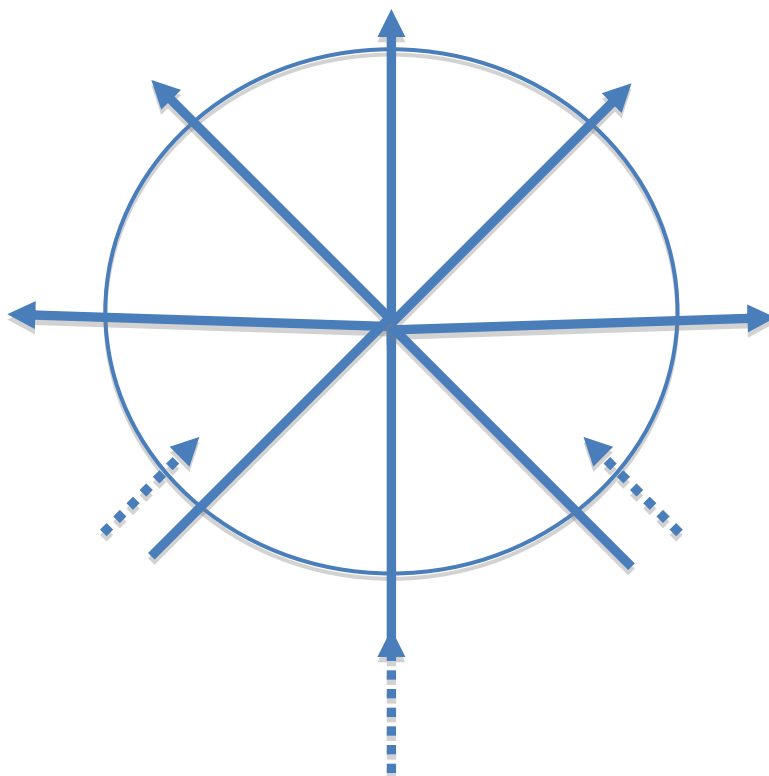
AZTERKETEN AURKEZPENA. FASE TEKNIKOA.

BURUTZAPENAREN DIAGRAMA:

Teknika eta norabide hainbat burutzeko aukera eskaintzen du diagramak, baina ezin da epaimahaiari atzea emanda amaitu.

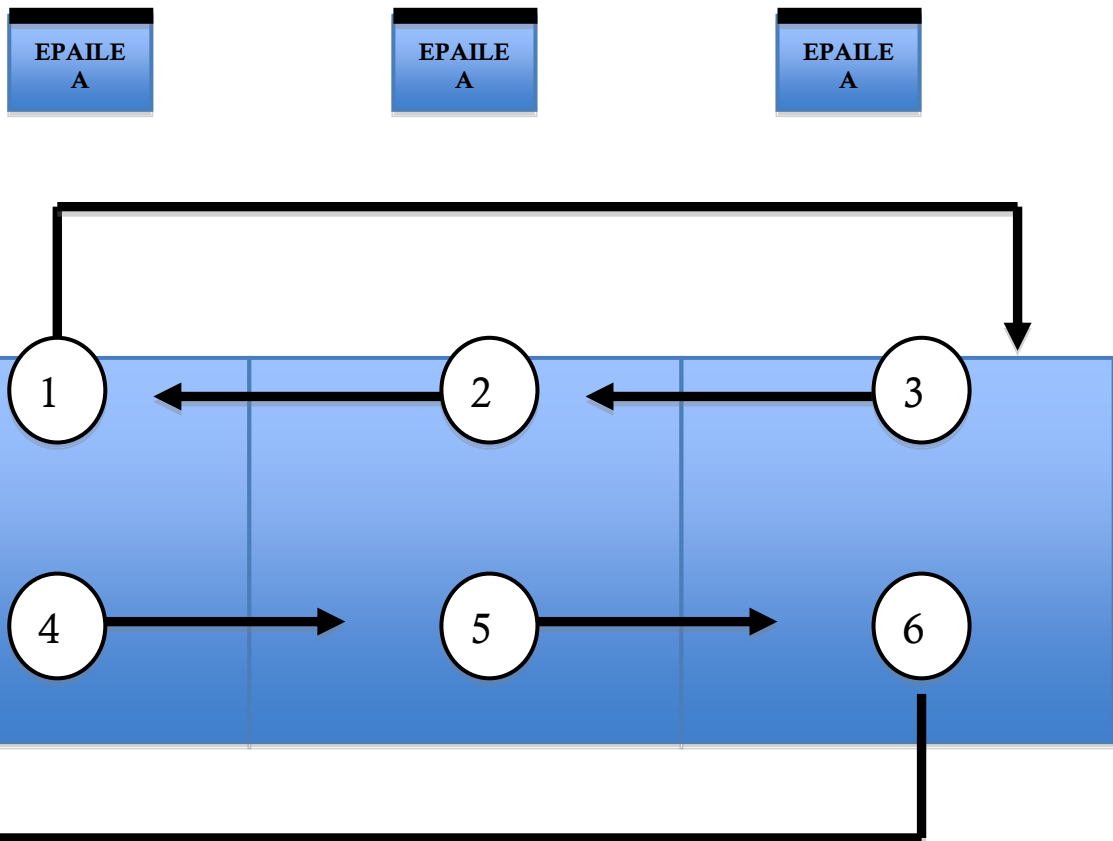


EPAIMAHAIA

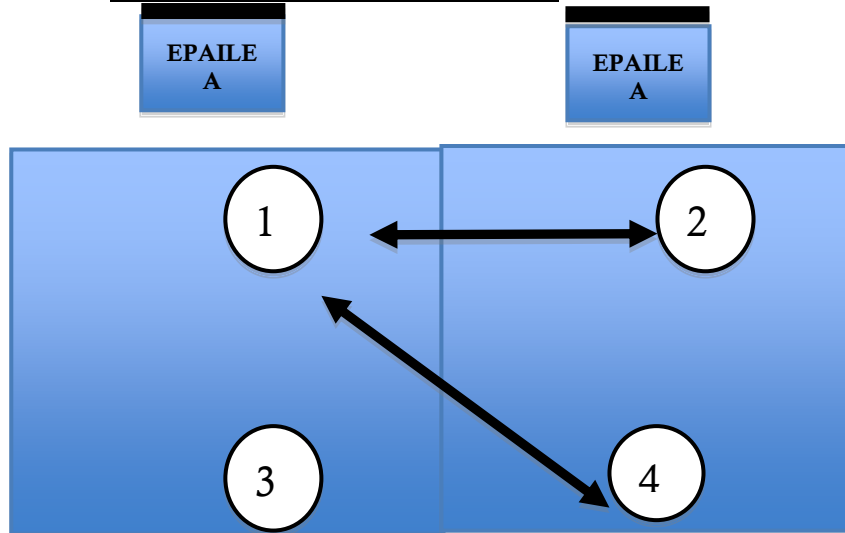


KUMITE FASEA:

SEI IZANGAIKO LIGAXKA



LAU IZANGAIKO LIGAXKA



GERRIKO BELTZAREN
AZTERKETAKO EGITURA

Fase teknikoa:

- *Henka Waza*
- *Kihon Kumite*
- *Oyo Waza*

Edo

*Borrokarako teknika eta
taktika*

- *Kata*
- *Ezagutza teorikoak*

Kumite fasea:

FASE TEKNIKOA

HENKA WAZA

Atal hauek izango ditu

UKE WAZA	(Defentsako teknikak)
TSUKI WAZA	(Zuzeneko teknikak)
UCHI WAZA	(Teknika zirkularrak edo zeharkakoak)
GERI WAZA	(Zangoen teknikak)

Atal bakoitzeko **bost** teknika egingo dira, eta horietako bakoitzean gutxienez hiru posizio ezberdin egingo dira. Gorputzeko bi aldeak menderatzen direla erakutsi beharko da (baina ez du esan nahi dena bi aldeekin errepikatu behar denik). Jarduera honetan aurrerako eta atzerako lekualdatzeek eta norabide aldaketak egingo dira, izangaiak kontrolatu ezin dituen **biraketak** saihestuko dira eta Epaimahaiak baloratzeko ikusi ezin dituen teknikak ere bai. Jardueraren erritmoak teknika bakoitzaren erabateko definizioa eta posizioa ahalbidetuko du, eta gehiengoak oinarrizkoak eta sinpleak izan beharko dira. Aldi berean, irmotasuna eta zehaztasuna islatu behar dira, karatearen inguruko oinarrizko eta funtsezko alderdiak (kime, kiai, zanshin, chakugan...) ezagutzen direla adierazteaz gain.

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE

Ippon kumite-ko bi aplikazio egingo dira, kide baten laguntzarekin. Zereginean zangoen eraso bat eta ukabilaren beste bat egongo dira eta izangaiak geraldiki bat eta kontraeraso bat egin beharko ditu.

KATA

Izangaiak bost oinarrizko kata eta goi mailako bi aurkeztuko ditu nahitaez, eta epaimahaiak egoki iritzitakoa aukeratuko du. Komenigarria da katak aukeratzerakoan izangaiak lortu nahi duen maila kontuan izatea.

OYO WAZA edo BORROKARAKO TEKNIKA-TAKTIKA

OYO WAZA:

Izangaiak defentsako eta kontraerasoko 2 teknika egingo ditu kide bakarraren aurrean; debekatuta daude luxazioak, itotzeak eta esku irekiarekin egindako erasoak. Nahiz erasoak nahiz defentsa ahalik eta eraginkorrenak izan beharko dira, gure Artearen espiritu martziala eta tradizionala mantenduz.

BORROKARAKO TEKNIKA-TAKTIKA:

Izangaiak, kide baten laguntzarekin, borrokarako teknika egin ahal izango du distantziak planteatuz ekimenerako, blokeorako eta kontrarako, erantzun edo aurrerapen modura. Hori guztia gutxienez behin erakutsiko da albo bietatik, GERI-ren teknika erakutsiz, bai aurreko zangoarekin bai atzekoarekin, borrokaren praktikan hasten dela erakutsiz.

GERRIKO BELTZAREN GAI-ZERRENDIA ZEHATZA

1. Praktikatzen duen estiloaren izena eta esanahia, sortzailea eta posizio bereizgarriak zein diren jakin beharko du.
2. Zer esan nahi du KARATE hitzak?
KARA hutsa da eta TE eskua.
3. Zer esan nahi du ZANSHIN hitzak?
Alerta etengabea.
4. Zer esan nahi du CHAKUGAN hitzak?
Begirada.
5. Zer da KIME?
Energia fisikoaren eta mentalaren aprobetxamendua inpaktuaren unean. Indarra.
6. Zer da KI?
Barneko energia.
7. Zer da KIAI?
Oihu baten bidez barneko energia askatzea.
8. Zer esan nahi du REI hitzak?
Agurra.
9. Zergatik agurtzen da eta zer xede du agurrak?
Agurra (REI) kortesiaz egiten da; errespetua, umiltasuna eta adeitasuna adierazteko.
10. Kolpatzeko altuera edo maila desberdinak.
 - JODAN: maila altua (burua)
 - CHUDAN: maila ertaina (sabela, alboak, bizkarra, bularra, sorbaldak).
 - GEDAN; maila baxua (gerritik oinetara)
11. KATA hitzaren esanahia:
Forma. Aurrez ezarritako ordena baten arabera arerio imajinarioen aurka egindako teknika batzuk (defentsa eta erasorako, ukabilarekin eta zangoarekin).
12. KUMITEA hitzaren esanahia:
Borroka.

KUMITE FASEA

Kumite fasean, hiru Jyu Kumite borroka egingo dituzte. Borroka bakoitza **minutu batekoa** izango da eta jarraian hogeita hamar segundoko atsedena egongo da.

Bi kategoria bereiziko dira:

A kategoria: 12 eta 13 urte

B kategoria: 14 eta 15 urte

GERRIKO BELTZAREN

AZTERKETAKO EGITURA

Lehenengo DANA:

Fase teknikoa:

- *Kihon Waza*
- *Kihon Kumite*
- *Oyo Waza*

Edo

*Borrokarako teknika eta
taktika*

- *Kata*
- *Ezagutza teorikoak*

FASE TEKNIKOA

HENKA WAZA

Atal hauek izango ditu

UKE WAZA (defentsako teknikak) Atal honetan **sei** teknika egingo dira.

GERI WAZA (zangoen teknikak): aurreko atalean bezala, hemen ere **sei** teknika egingo dira.

TSUKI – UCHI WAZA (zuzeneko eta zeharkako teknikak): erasorako **zortzi** teknika egingo dira eta eraso zuzenak, zeharkakoak eta zirkularrak konbinatuko dira.

RENZOKU WAZA (teknika konbinatuak): **bi** konbinaketa dira eta defentsa bat, ukabil-edo esku-eraso bat eta zango-eraso bat egin beharko dira, horrez gain aurkariaren aurrean aplikazioa logikoa izatea ezinbestekoa izango da.

Atal guztietarako, Renzoku Wazan izan ezik, gutxienez lau posizio desberdin eta lekualdatze mota ezberdinak erabiliko dira, horrela irmotasuna, zehaztasuna eta indarra erakutsiko dira, jardueraren ezagutza sakonaz gain, tekniken eta posizioen definizioa ahalbidetuko duen jarduera-erritmoa mantenduz. Kontrolatzen ez diren biraketak **SAIHESTUKO** dira, baita izangaiaren baldintzen ondorioz behar bezala eta erabateko eraginkortasunarekin egin ezin diren teknikak ere.

KIHON KUMITE

SANBON KUMITE: Izangaiak ohiko eraso bat egingo du hiru urratsetan. Hiru eraso egingo dira maila ezberdinetan (Jyodan, Chudan, Gedan), horien hiru defentsa eta amaieran kontraeraso bat. Zehaztasuna, indarra eta eraginkortasuna erabiliko dira.

BUNKAI KUMITE:

1. DANA, Izangaiak oinarritzko Kata baten linea baten aplikazio bat egingo du; izangaiak berak hautatuko du.

OYO WAZA edo BORROKARAKO TEKNIKA-TAKTIKA

OYO WAZA:

Izangaiak defentsako eta ebazpen askeko 3 teknika egingo ditu eskuinetik eta ezkerretik garatutako hiru erasoren aurrean (gutxienez albo bakoitzetik bat), kide bakarrarekin. Nahiz erasoa nahiz defentsa ahalik eta eraginkorrenak izan beharko dira, gure Artearen espiritu martziala eta tradizionala mantenduz.

BORROKARAKO TEKNIKA-TAKTIKA:

Izangaiak, kide baten laguntzarekin, borrokarako teknika egin ahal izango du distantziak planteatuz ekimenerako, blokeorako eta kontrarako, erantzun edo aurrerapen modura. Hori guztia gutxienez behin erakutsiko da albo bietatik, GERI-ren teknika erakutsiz, bai aurreko zangoarekin bai atzekoarekin, borrokaren praktikan hasten dela erakutsiz.

KATA

Izangaiak **bost** oinarrizko kata eta goi mailako **hiru** aurkeztuko ditu nahitaez, eta epaimahaiak egoki iritzitakoa/k aukeratuko d(it)u.

LEHENENGO DANErako GAI-ZERRENDA ZEHATZA

1. Praktikatzen dituen estiloen ezaugarri teknikoak ezagutu beharko ditu.
2. Besoko teknikak egiteko puntu garrantzitsuak:

TSUKITE	jarduera egiten duena
HIKITE	atzeraka jasotzen duena
KOSHI KAITEN	aldakaren jarduera
3. Zangoko teknikak egiteko puntu garrantzitsuak:

– KAKAE KOMI ASHI	belauna jaso
– KERI HANASHI	zangoa luzatu
– JIKU ASHI	babes-oinarria
– KOSHI	aldakaren jarduera
– HIKI ASHI	zangoa bildu
4. Zangoko teknikak egiteko moduak:

– KEAGE	behetik gora
– KEBANASHI	kolpekaria
– KEKOMI	sarkorra
– FUMIKOMI	zanpatzailea
– FUMIKIRI	moztailea
5. Zerrendatu eta azaldu agur motak:

– RITSU REI	zutik egiten den agurra
– OTAGAINI REI	elkar agurtzea
– SENSEINI REI	maisua agurtzea
– SOMENI REI	aurrera begira egindako agurra
– ZA REI	zeremoniako agurra
6. Zer da eta zertarako da MOKUSO?

Klasearen aurretik edo ondoren egiten den meditazio ekintza da. Hasieran egin behar dugun lanean zentratzeko balio izaten du eta amaieran, izandako tentsioa albo batera utzi, erlaxatu eta ohiko jarduerara itzultzeko.
7. Zertarako balio dute kata jarduerak?

KARATEko oinarrizko elementuak garatzeko balio dute, izan ere, horietan daude Arte honetako oinarrizko printzipioak, teknikak eta tradizioa.
8. Kata bat egiteko puntu nagusiak:

CHAKUGAN Begirada	HYOSHI Erritmoa	ZANSHIN Etengabeko alerta.
KI Barneko energia	ENBUSEN Burutzapen-lerroa	KIME Indarra
KIAI Kontzentrazioko oihua	KIHAKU Bizipena	

9. Zer da BUNKAI KUMITE?

Katako tekniken aplikazio praktikoa da.

10. Zer da eta zertarako da ENBUSEN?

Kata egitean jarraitu beharreko norabideak zehazteko balio duten burutzapen-lerroak dira.

11. Zertarako balio du KUMITEko lanak?

Tekniken eraginkortasuna adierazteko erasoan eta defentsan.

12. Kumite laneko puntu garrantzitsuak:

- | | |
|------------------|-------------------|
| ✓ Distantzia | ✓ Zehaztasuna |
| ✓ Aurrea hartzea | ✓ Estrategia |
| ✓ Defentsa | ✓ Abiadura |
| ✓ Eraso | ✓ Kontrola |
| ✓ Taktika | ✓ Erreakzioa |
| | ✓ Lekualdatzea... |

Izangaiak aurreko mailako gai-zerrenda ezagutu beharko du

KUMITE FASEA

JYU KUMITE.

Epaimahaiak kontzeptu ezberdinak baloratuko ditu: abiadura, distantzia, akzioa-erreakzioa, aurea hartzea, kontrola, eraso, kontraeraso, defentsa, prestakuntza fisikoa eta aniztasun teknikoa.

I. 16 eta 22 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako **hiru** borroka egingo dituzte gehienez, **bi** minutukoa bakoitza, borroka eta borroka artean **hogeita hamar** segundoko atsedenaldiarekin.

Bi ligaxkatan banatutako bi kategoria egongo dira Jyu Kumite-ko modalitatearen arabera, baina nahasi ahal izango dira egoki iritziz gero.

II. 23 eta 28 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako **hiru** borroka egingo dituzte gehienez, **bi** minutukoa bakoitza, borroka eta borroka artean **hogeita hamar** segundoko atsedenaldiarekin.

III. 29 eta 36 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako **hiru** borroka egingo dituzte gehienez, **laurogeita hamar** segundokoa bakoitza, borroka eta borroka artean **hogeita hamar** segundoko atsedenaldiarekin.

IV. 37 eta 40 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Borroka **bat** egingo dute, gehienez ere **bi** minutukoa.

V. 41 eta 50 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako borroka **bat** egingo dute izangaiak egoki iritzitako pertsonarekin eta epaimahaiak ezarriko du iraupena.

GERRIKO BELTZAREN

AZTERKETAKO EGITURA

Bigarren DANA:

Fase teknikoa:

Henka Waza

Yakusoku kumite

Oyo Waza

Kata

Ezagutza teorikoak

Kumite fasea:

Jyu kumite

HENKA WAZA

Atal hauek izango ditu

TSUKI WAZA (teknika zuzenak): ukabilak edo eskuak erabiliz **sei-zortzi** eraso egingo dira, eta horietako batzuk bikoitzak izango dira. Gainera, defentsako teknikak txandakatu beharko dituzte edo aldi berean egin (ez dituzte eraso guztietan egin beharko).

UCHI WAZA (zeharkako teknikak edo zirkularrak): ukabilak, eskuak edo ukalondoak erabiliz **sei-zortzi** eraso egingo dira, eta horietako batzuk bikoitzak izango dira. Gainera, defentsako teknikak txandakatu beharko dituzte edo aldi berean egin (ez dituzte eraso guztietan egin beharko).

GERI WAZA (zangoen teknikak): **sei -zortzi** teknika egingo dituzte eta horietako batzuen aurretik defentsa egingo dute, jardunari eraginkortasun handiagoa emateko.

RENZOKU WAZA: **bi** konbinaketa egingo dira, eta gehienez **bost** teknika izan beharko dituzte, eta gutxienez defentsa bat, ukabil edo esku eraso bat eta zango eraso bat. Egindako renzoku bakoitzak aplikazio logikoa izango du aurkari bakarraren aurrean, baina ez da derrigorrezkoa izango aplikazio hori Epaimahaiaren aurrean egitea.

Aurkeztutako lan guztia lekualdatze, saiheste eta askotariko posizio mota guztien erabileran oinarritu beharko da. Abiaduraren kontrola, koordinazioa, definizioa, indarra, jarrera martziala eta erabateko eraginkortasuna islatu beharko dituzte teknikek.

KIHON KUMITE

YAKUSOKU KUMITE

Bi aplikazio egingo dira, eta bakoitzak **hamar-hamabi** teknika izango ditu. Eraso eta defentsa teknikak txandakatuko dituzte, ukabil, esku, ukondo eta zango bidezkoak, eta mailak eta distantziak aldatuko dituzte. Gainera, uneoro erakutsiko da horien jartasun, potentzia eta eraginkortasun egokia. Lehenengo aplikazioa konposizio librekoa izango da. Bigarren Yakusoku aurrez egindako Renzoku waza tekniketara oinarrituko da.

BUNKAI.

Izangaiak oinarritzko Kata baten linea baten aplikazio bat egingo du; epaimahaiak esango dio zein egin.

OYO WAZA.

Izangaiak defentsako eta ebazpen askeko 4 teknika egingo ditu eskuinetik eta ezkerretik garatutako hiru erasoren edo mehatxuren aurrean (gutxienez albo bakoitzetik bat), erasotzaile bakarraren aurrean eta modu independentean. Luxazioak edo itotzeak erabili ditzake.

Nahiz eraso nahiz defentsa ahalik eta eraginkorrenak izan beharko dira, gure Artearen espiritu martziala eta tradizionala mantenduz.

KATA

Izangaiak nahitaez egin beharko ditu oinarritzko **bost** kata eta goi mailako **lau**.
Aurkeztutako kata guztietatik goi mailako bi borondatez aukeratuko ditu.

GAI-ZERREDA ZEHATZA

1. Bere estiloa sakon ezagutu beharko du.
2. Aurkezten duen goi mailako kata baten bunkai jarduera ezagutu beharko du, gutxienez maila teorikoan; izangaiak nahi duen bunkai jarduera hautatuko du eta Epaimahaiak, egokitzen iritziz gero, argibideren bat eskatu ahal izango dio.
3. Zer esan nahi du KARATE DO-k?
KARA hutsa da; TE, eskua eta DO bide espiritualak.
4. Posizio baten azalpena honakoak aipatuz: izena, kokagunearen azalera, pisuaren banaketa, gorputz-enborraren kokapena eta gainerako ezaugarri orokorrak, bai eta aplikazio praktikorako aukerak ere.
5. Defentsarako, erasorako edo kontraerasorako aurkeztutako teknika baten azalpena, nahiz ukabilarekin, nahiz ukondoarekin edo zangoarekin eginikoa, funtsean honako hauek definituta: abiapuntua, ibilbidea eta amaiera; baita aplikazio praktikokoan dauden aukerak ere.
6. Aurkeztutako edozein katako mugimenduen azalpena eta xedea.
7. Aldaka erabiltzeko moduak:

– JYUN KAITEN	teknikaren norabide berean
– GYAKU KAITEN	teknikaren aurkako norabidean
– ZENPO	aurrera
– KOHO	atzera
– JOHO	behetik gora
– KAHO	goitik behera
8. Gorputz-enborraren posizioen zerrenda:

– SHOMEN (MAE)	frontala
– SOKUMEN (YOKO)	albokoa
– HANMI	erdi-frontala
– GYAKU HANMI	alderantzizko erdi-frontala
9. Eskuko eta besoko zatien izenak:

– HAIWAN edo UDE	besaurrea
– EMPI edo HIJI	ukondoa
– SEIKEN	ukabil frontala
– URAKEN	alderantzizko ukabila
– NUKITE	hatzen punta
– SEIRYUTO	eskumuturraren behealde
– KENTSUI edo TETTSUI	mailu-ukabila
– TEISHO edo SHOTEI	esku-ahurraren oinarria
– NAKADAKA KEN	hartz erdiko ukabila
– NAKADAKA IPPON KEN	hartz erakusleko ukabila
– KEITO	eskumuturraren barneko muturra

- SHUTO eskuaren kanpoko ertza
- HAITO eskuaren barrualdeko ertza
- KENTOS hatz-koskorak
- HAISU eskugaina

10. Oineko eta zangoko zatien izenak:

- JO SOKUTEI behatzen oinarria
- KAKATO orpoa
- HEISOKU oin-gaina
- HIZA belauna
- SOKUTEI oin-zola
- SOKUTO oinaren kanpoko ertza
- TSUMASAKI behatzen puntak

11. Lekualdetza motak, norabidearen arabera:

- DE ASHI aurrera
- HIRI ASHI atzera
- YOKO ASHI alboka
- MAWARI ASHI zirkularrean
- TOBI ASHI jauzika
- YORI ASHI bi oinekin

Hori guztia zehaztu egin ahal izango da: HIDARI (ezkerrera), MIGI (eskuinera) edo NANAME (diagonalean).

2. DANerako izangaiak aurreko mailetako gai-zerrenda ezagutu beharko du

KUMITE FASEA

I. 18 eta 22 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako **bost** borroka egingo dituzte gehienez, **laurogeita hamar** segundokoa bakoitza, borroka eta borroka artean **hogeita hamar** segundoko atsedenaldiarekin.

II. 23 eta 28 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako **hiru** borroka egingo dituzte gehienez, **bi** minutukoa bakoitza, borroka eta borroka artean **hogeita hamar** segundoko atsedenaldiarekin.

III. 29 eta 36 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako **hiru** borroka egingo dituzte gehienez, **laurogeita hamar** segundokoa bakoitza, borroka eta borroka artean **hogeita hamar** segundoko atsedenaldiarekin.

IV. 37 eta 40 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Borroka **bat** egingo dute, gehienez ere **bi** minutukoa.

V. 41 eta 50 URTE ARTEKO IZANGAIK.

Jyu kumite motako borroka **bat** egingo dute izangaiak egoki iritzitako pertsonarekin eta epaimahaiak ezarriko du iraupena.

GERRIKO BELTZAREN

AZTERKETAKO EGITURA

Hirugarren DANA:

Fase teknikoa:

Henka waza

Bunkai kumite

Kata

Oyo Waza

Ezagutza teorikoak

Kumite fasea:

Shiai kumite

Jyu kumite

FASE TEKNIKOA

HENKA WAZA

Izangaiak **hamabost** eta **hogei** mugimendu arteko konbinazio jarraitua egingo du, besteak beste, zangoko **bost** eraso, esku irekiko eta/edo itxiko **bost** defentsa, ukabileko, eskuko, ukondoko eta abarreko **bost** eraso egingo ditu *gutxienez*, eta elkarrekin nahastu beharko ditu eraginkortasun-sentsazioa emateko. Lekualdatze, saiheste eta askotariko kokapen mota guztiak erabili beharko dira. Abiaduraren kontrola, koordinazioa, indarra, jarrera martziala eta erabateko eraginkortasuna islatu beharko dituzte teknikak. Egindako linea bakoitzak balizko aurkarien aurrean duen zentzu praktikoa, sormena, barietatea eta kalitate teknikoa baloratuko dira, baita jardueraren zailtasuna ere.

BUNKAI KUMITE

Izangaiak berak aukeratutako oinarritzko kata **baten** aplikazio praktikoa egin beharko du. Kata horren aplikazioan gehienez bi kideren laguntza izan dezake.

OYO WAZA

Izangaiak defentsako eta ebazpen askeko 8 teknika egingo ditu eskuinetik eta ezkerretik garatutako zortzi eraso edo mehatxuren aurrean (gutxienez albo bakoitzetik bat), kide bakarrarekin.

Erasoak eta sekuentziak kateatuta egon beharko dira, eta positiboki baloratu beharko dira tekniken exekuzio-erritmoa eta hutsarterik ez egotea. Erasotzailearen kontrolak agerikoa izan behar du une oro, translazioak eta aplikazioak modu eraginkorrean egiten saiatuz, mehatxu gehiago egon daitezkeelakoan. Proiekzioak eta arma simulatuak sar daitezke.

Gutxienez hankako bi erasoren, besoko biren eta bi heltzeren edo armekin mehatxatutako biren aurrean aplikatuko dira.

Nahiz erasoa nahiz defentsa ahalik eta eraginkorrenak izan beharko dira, gure Artearen espiritu martziala eta tradizionala mantenduz.

KATA

Izangaiak **bost** oinarritzko kata eta goi mailako **bost** aurkeztuko ditu, azken horietako bi borondatez aukeratu beharko ditu.

GAI-ZERREDA ZEHATZA

1. Bere estiloaz gain, izangaiak berak hautatutako beste estiloren baten oinarrizko ezaugarri teknikoak, funtsezko posizioak eta sortzailea ezagutu beharko ditu. Era berean, Araudiko gai-zerrenda orokorra ezagutuko du.
2. Aurkezten duen borondatzeko kataren alderdi historiko, tekniko eta aplikazio praktikoari buruzko guztiak ezagutu beharko ditu maila teorikoan eta sakonean.
3. Zer lortzen da katei buruzko lanarekin? (Izangaiak garatzekoa).
4. Kumite mota baten azalpena (izangaiak garatzekoa).
5. Txapelketako kumite lanak zein abantaila eta desabantaila ditu? (Izangaiak garatzekoa).
6. Arnasketa moten zerrenda eta definizioa:
 - DONTO ohikoa
 - IBUKI diafragmakoa uzkurdua abdominal ozenarekin.
 - IBUKI NOGARE diafragmakoa, zaratarik gabeko uzkurdua abdominalarekin.
 - NOGARE diafragmakoa, uzkurdua abdominalik gabe.
 - IBUKI SANKAI sakona, kontzentratua, soinuduna.
7. Kumite mota desberdinak:
 - ✓ IPPON KUMITE: erasoa urrats baten eta/edo teknika baten arabera
 - ✓ SANBON KUMITE: erasoa hiru urratsen eta/edo hiru teknikaren arabera
 - ✓ GOHON KUMITE: erasoa bost urratsen eta/edo bost teknikaren arabera
 - ✓ YAKUSOKU KUMITE: erasoa elkartutako azterketa konbentzionalaren arabera
 - ✓ JYJU IPPON KUMITE: eraso librea teknika bakarrera
 - ✓ JYU KUMITE: eraso librea
 - ✓ SIHAI KUMITE: araututako erasoa

3. DANerako izangaiak aurreko mailetakoa gai-zerrenda ezagutu beharko du

KUMITE FASEA

Izangaiak Shiai Kumiteren bi borrokaldi eta Jyu Kumiteren beste bi egingo ditu gehienez. Egindako borroketan bi kontzeptu horiek nabarmen bereizita egotea modu positiboan baloratuko da, eraginkortasunaz eta kumite jarduerako oinarrizko faktore guztiez gain. Zorrotz penalizatuko da prestakuntza fisikorik eta kontrolik eza.

41 eta 50 urteko izangaiek Jyu Kumite motako **borroka bat** eta Shiai Kumite motako beste bat egingo dituzte euren Uke-arekin.

Epaimahaiak erabakiko du borrokaldien iraupena.

GERRIKO BELTZAREN

AZTERKETAKO EGITURA

Laugarren DANA:

Oyo Waza

Bunkai kumite

Kata

Elkarrizketa

Lan libre

Maila hori lortu nahi dutenek askatasunez erabaki ahal izango dute azterketako zatien aurkezpenaren hurrenkera; era berean, gehienez ere hiru laguntzailearen laguntza jaso ahal izango dute.

OYO WAZA

Izangaiak, gehienez ere 3 aurkariren aurrean, 10 teknika kateatuko ditu, eta horietan Karateko edozein aplikazio erabili ahal izango du, besteak beste: kontrolak, luxazioak, itotzeak, ibilgetzeak eta kontraerasoak. Erasotzaileek arma simulatuak edo Kobudo-ko elementuak (Tonfa, Bo, Bokken, etab.) erabili ahal izango dituzte. Distantzia kontrolatzen dutela erakutsi beharko dute, laguntzaileen ekintzak kontrolatzeaz eta espazioa menderatzeaz gain.

Erasoak eta sekuentziak kateatuta egon beharko dira, eta positiboki baloratu beharko dira tekniken exekuzio-erritmoa eta hutsarterik ez egotea. Erasotzaile guztien kontrolak agerikoa izan behar du une oro, translazioak eta aplikazioak modu eraginkorrean egiten saiatuz, mehatxu gehiago egon daitezkeelakoan. Egiteko tekniken artean aurea hartzeak eta eraso jarraituen konbinazioak egon daitezke.

Nahiz eraso nahiz defentsa ahalik eta eraginkorrenak izan beharko dira, gure Artearen espiritu martziala eta tradizionala mantenduz.

LAN LIBREA

Izangaiak aurkeztu nahi duen mailarako agiriei erantsiko die karatearen alderdiren batekin zerikusia duen lan librea (idatziz eta bost aletan), eta proposamen horren helburua, garapena eta justifikazioa zehaztuko ditu. Lan horrek lau orrialde izango ditu gehienez, portada bat eta erabilitako bibliografia barne, halakorik erabiliz gero.

Bost eta hamar minutu arteko iraupena izango du, eta karatearekin lotutako lan praktikoa bat egingo du. Lan horretan aktiboki parte hartuko du eta aurkeztutako lana teknikoki ondo menderatzen duela erakutsiko du. Azalpen teorikoa eta praktikoa tartekatu beharko ditu, bere planteamenduen koherentzia erakutsiz.

KATA

Izangaiak goi mailako **sei** kata aurkeztuko ditu guztira, horietako bi borondatezkoak izango dira, eta biek ahalik eta ezaugarri tekniko desberdinenak izan beharko dituzte. Epaimahaiak, bi borondatezko kata horietako bat egiteko eskatuko dio lehenik eta behin.

BUNKAI KUMITE

Aurkeztutako sei kata horietako baten **aplikazio** praktikoa egingo du izangaiak. Aplikatuko duen kata izangaiak berak aukeratuko du.

ELKARRIZKETA

Epaimahaiak egoki iritzitakoan, elkarrizketa bat izango du izangaiarekin Karatearekin zerikusia duen edozein alderdiri buruz.

GERRIKO BELTZAREN

AZTERKETAKO EGITURA

Bosgarren DANA:

Lan libre

Tesina

Bunkai kumite

Kata

Elkarrizketa

Maila honek esan nahi du KARATEA eta haren alderdi guztiak oso menderatzen dituela, beraz, azterketak baloratzeko orduan, kontuan hartuko da giza kalitatea eta izangaiak Arte honen alde egindako lana. Bosgarren DANerako azterketak hainbat zati ditu, eta izangaiak berak aukeratuko du zein hurrenkeratan aurkeztu.

LAN LIBREA

Hautagaiak, **bost eta hamar** minutu bitartean, aukera askeko lan bat egingo du egokitzen jotzen duen edozein alderdiri buruz, betiere Karatearekin zerikusia badu. Aktiboki parte hartu beharko du exekuzio guztietan.

IDATZIZKO LANA

Izangaiak Karateko edozein alderdi psiko-fisikori buruzko ikerketa eta hausnarketa pertsonalean oinarritutako lan idatzia aurkeztu beharko du.

KATA

Izangaiak guztira goi mailako **zazpi** kata aurkeztuko ditu, eskuratu nahi duen mailaren arabera. Horietatik **bi** borondatezko hautatuko ditu izangaiak.

BUNKAI KUMITE

Izangaiak **berak aukeratutako goi mailako kata baten** aplikazio praktikoa egin beharko du. Atal hau sormenera eta ekarpen pertsonalera bideratu behar da, beste alderdi batzuetarantz eboluzionatuz: defentsa pertsonala, kumitea, irakaskuntzaren metodologia, didaktika...

ELKARRIZKETA

Une egokian elkarrizketa bat izango dute epaileek eta izangaiak Karatearekin zerikusia duen edozein alderdiri buruz.

GERRIKO BELTZAREN

AZTERKETAKO EGITURA

Seigarren DANA

Aukera horri esker, izangaiak bere azterketa erabat osatu dezake, berak aukeratutako arloari buruzko ezagutzak, esperientzia eta ondorioak erakusteko.

Hautagaiak **zortzi** eta **hamabost** minutu arteko lan praktikoa egingo du karatearekin zerikusia duen edozein alderdiri buruz. Bere ekarpenak egingo ditu, esperientzia erakutsiko du eta arlo horretako ezagutzen berri emango du.

Epaimahaiak, egoki baderitzo, hizketaldi bat izango du izangaiarekin, honek gaiari buruzko dituen ezagutzak eta ondorioak froga ditzan, aurrez aurkeztutako lan idatzian oinarrituta; lan praktikoarekin erabat lotuta egon beharko da.

Aukeratutako lan praktikoak katari buruzko edozein alderdirekin zerikusirik ez badu, hautagaiak berak aukeratutako kata bat egingo du, lortu nahi duen mailaren arabera.

EUSKAL KARATE FEDERAZIOAK AITORTZEN DITUEN KARATE ESTILOAK

Estilo batzuetan eta besteetan, kata adierazgarrietako batzuk zerrendatzen dira, hautagaienezako orientagarri izan daitezen

- *GENSEI RYU*
- *GOJU RYU*
- *KYOKUSHIN KAI*
- *RENBU KAI*
- *SHITO RYU*
- *SHOTO KAI*
- *SHOTO KAN*
- *WADO RYU*
- *SEI SHIN RYU*

GENSEI RYU

Eskola hau Japonian sortu zuen **Seiken Shukumine-k** 40ko hamarkadaren amaieran, Okinawan jaioa 1925ean. Tokion garatu zen batez ere.

Soko Kishimotok bere teknika garatu zuen "**kake dameshi**" bidez, "*teknika bat, gai bat*" esan nahi du eta Shukumine hartu zuen ikasle eta hau teknikak ikertzen hasi zen, nagusiki, **bira, bihurtura, errotazio, aldaketa eta bariazio** printzipioekin lotuz.

Estiloaren KANJI-aren ideogramek hau esan nahi dute:

GEN baretasuna, arrazoi sakona.
SEI legea, erregela, trebatu eta menderatu.
RYU estiloa, eskola.

Beraz, estiloaren helburua da ***Karate Do-ren arrazoi sakona lortu eta trebatzea.***

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Estilo hau Shuri Te adarretik dator, neurri handi batean Tomari Te adarraren eragina duenetik. Bere ezaugarrien artean, kontzentrazio espiritual handia, grabitate baxuko zentroa eta jarreraren egonkortasun handia nabarmendu daitezke, baita indarraren eta arintasunaren arteko alternantzia ere. Aldaka-posizio hauek erabiltzen ditu:

⇒ KAISHIN aldaka frontala atzeratutako zangoaren besorako
⇒ HAN SHIN aldaka 45 graduan
⇒ GYAKU HAN SHIN kontrako aldaka erdi-frontala
⇒ CHOKU SHIN aldaka albo batera eginda
Posizio esanguratsuenak hauek dira:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI FUDO DACHI

<i>GENSEI RYU ESTILOKO KATAK</i>									
HEIAN TAISABAKI-NO-KATA									
TEN-I	CHI-I	YIN-I	ROHAI		WANSU	JITTE	SEISAN		
KOSHOKUN SHO		SEIENCHIN			BASSAI DAI		BASSAI SHO		
	KORYU NAIFANCHIN				CHINTO		SANSAI		
WANKAN		ANANKU					KOSHOKUN DAI		

RYU NEN DACHI ENOJI DACHI NEKO ASHI DACHI (**shomen** eta **hanmi**)

Zangoen teknikei dagokienez, gainerako estiloetan erabiltzen direnez gain, oso bereizgarriak diren beste bi teknika erabiltzen ditu: Ebi GERI eta Sayo GERI.

Ezaugarri hauek guztiak katen garapenean aplikatzen dira, biraketen erabilera oparoa eginez eta Kakete uke erabili ordez Torite Uke erabiliz.

GENSEI Ryu, definizioz, Okinawako karatearen tradizioz garbienarekin lotzen da. Ez dio kirol arloari uko egiten, baina bi alderdiak bateratzeko zailtasuna onartzen du. Bere printzipioak bere horretan mantendu nahi ditu, eta ez du ia aldaketarik izan Espainian sartu zenetik.

GOJU RYU

Chojun Miyagi (1.887 – 1.953) maisuak sortu zuen. Batez ere Okinawa eta Kioto hirietan garatu zen mende hasieran.

Goju Ryuren esanahia hau da:

GO	gogortasuna
JU	leuntasuna
RYU	eskola

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Indarra (Go) eta Leuntasuna (Ju) uztartzean oinarritzen da. Dena ondo markatutako uzkuertze- eta erlaxazio-erritmoekin egiten da, IBUKI (soinu-bentralak) arnasketarekin batera, eta, beraz, barne-energiaren (Ki) garapena izaten da beti xede. Halaber esanguratsuak dira bikoteka egindako gogortze lana (KOTE KITAE), lekualdatzeak (UNSOKU HO) eta indarrez baina jarduera jariakorrek in eginiko mugimenduen garapena (MUCHIMI).

Erabilitako posizioak altuak direnez, grabitate-zentroa altua dute. Esanguratsuenetako batzuk hauek dira:

SANCHIN DACHI	NEKOASHI DACHI
SIKO DACHI	ZENKUTSU DACHI

Katen barruan hauek bereiz daitezke: HEISUGATA (Sanchin eta Tensho) Tandemean kontzentratutako arnasketa eta erresistentzia fisikoa lantzeko etengabeko tentsioan egina; KAISUGATA (gainerako katak), non indarra tandemean biltzen den teknika bakoitza egikaritzeko unean bakarrik.

SANCHIN katak GO irudikatzen duela esan daiteke, eta JU, aldiz, TENSUHO katan irudikatuta dagoela.

GOJU RYU ESTILOKO KATAK

GEKI SAI DAI ICHI	GEKI SAI DAI NI
GEKI SAI DAI SAN	FUKYU KATA
TAIKIOKUS	GEKI HA SANCHIN
TENSHO	SAIFA SEIENCHIN
	SEPAI

SHISOCHIN	SANSERU
SEISAN	KURURUNFA
SUPARIMPEI	

KYOKUSHIN KAI

Bere sortzailea jatorri korearreko **Sosai Matsutatsu** (1923-1994) maisua izan zen; Tokion garatu zen batez ere estilo hau.

Kyokushinkai hitzaren esanahia hau da:

KYOKU	azkena, gorena
SHIN	egia edo errealitatea
KAI	elkarketa

Bere ikurra **kankua** da, Kanku katatik datorrena, non eskuak altxatzen diren eskuetatik zehar zerura begiratzeko, eta, honela, ikurra eratzen da. Kankua puntu batzuez irudikatzen da, bakoitza esanahi ezberdinarekin: *hatzak* lortu beharreko tontorrak dira; *eskumuturrak*, boterea; eta *zentroak* kidetasuna adierazten du, sakontasuna. Esan daiteke kanku osoa zirkulu batean oinarrituta eta itxita dagoela, jarraitutasuna eta ekintza zirkularra irudikatuz.

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Estilo honetako lanaren ezaugarriak kontzentrazioa eta indarra dira, ez bakarrik fisikoa, baita mentala eta espirituala ere. Kyokushin kai-ren ezaugarrietako bat “borroka” da, hau da, “erabateko kontaktua”.

Jarduera teknikoetan bi arnasketa mota garatuko dituzte IBUKI NOGARE (sakona eta erlaxatua) eta IBUKI SANKAI (sakona, kontzentratua eta soinuduna).

Badira beste hainbat faktore bereizgarri Eskola honetan:

Kata guztien aurretik kontzentrazio labur bat edo mokusho bat dago (begiak itxita eta yoi erako irekidurarekin, Ibuki Sankai arnasketa egiten da).

Blokajeak erasoak ere badira, izan ere bi zereginak bete behar ditu, desbideratu eta aldi berean kolpatu.

Bildutako besoa (hikitea) bularraren parean egongo da, besoa altuera horretan kokatzen duen estilo bakarra da.

Karategi-ko jakaren mahukak moztuta egongo dira besaurretik hiru laurdenera.

Zinta beltzek beren mailaren bereizgarria eramango dute, marra horiekin.

Erasoek indartsuak izan behar dute; horretarako, aldaka sartu eta sorbalda atzeratzen da mugimenduaren hasieran. Teknika amaitzean, sorbaldak zuzen geratu behar dira.

Estilo honetako posizioak ez dira oso baxuak, lekualdatzeak, mugikortasuna eta itzuria errazteko. Posiziorik esanguratsuenak hauek dira:

SANCHIN DACHI

NEKOASHI DACHI

KOKUTSU DACHI

MOROASHI DACHI

Zangoen teknikan ohikoa da simetriaren ardatza gorputzera igarotzea, aldakaren bira nabarmen baten bidez.

Katak laburrak izaten dira oro har eta zangoen teknia ugari erabiltzen dituzte.

KYUKUSHIN KAI ESTILOKO KATAK

PINAN	SOKUGIS	TAIKIOKUS	SANCHIN NO KATA	YANTSU
GEKSAI DAI	TENSHO	SAIFA	KANKU DAI	GEKSAI SHO
SEIENCHIN	GARYU	SEIPAI	SUSHIHO	TSUKI NO KATA

RENBU KAI

Estilo hau 1940an sortu zen Tokion, arte martzial ezberdinetako maisuen antolakuntza moduko bat egin baitzen estilo propioa sortzeko. Sortzailea **Geka Yun** eskola maisu korearra izan zen.

Renbu Kai hitzak hau esan nahi du, hitzez hitz: “*arte martzialak praktikatzen dituztenen elkartea*”. Modu zabalagoan, bere itzulpena da “*zaldunen praktikarako elkartea*”.

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Posizio baxuagoak eta zabalak. Esanguratsuenetako batzuk hauek dira:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI NAIHANCHI
NEKOASHI DACHI HEIKO DACHI

Ibilbide luzeko defentsak egiten dituzte eta eraso sakonak, eraginkortasunik handiena izaten dute xede. Zango erasoan (Mae geri eta Yoko geri funtsean) berezitasuna da sakontasun handikoak izatea (kekomi).

RENBU KAI ESTILOKO KATAK

PINAN NAIHANCHI SHODAN NO CHINTO BASSAI DAI
WANKAN CHIBANA NAIHANCHI NIDAN ROHAI JITTE
BASSAI SHO KUSHANKU SEISAN NAIHANCHI SANDAN
KUSHANKU MATSUMORA NO ROHAI GUSUKUMA NO CHINTO
MATSUMORA NO CHINTEI

SHITO RYU

Eskola hau **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1893 – 1957) maisuak sortu zuen, 1930. urtean.

Osaka hirian jarri zen bizitzen eta unibertsitatean klaseak emateaz gain, poliziari ere eman zizkion.

SHITO RYU-ren esanahia hau da:

SHI	ITOSU ordezkatzan du (Mabuni-ko maisua)
TO	HIGAONNA ordezkatzan du (Mabuni-ko maisua)
RYU	eskola

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Itosu eta Higaonna maisuen eraginaren ondorioz, lanerako modu nagusi bat baino gehiago dago:

SHURI	azkarra posizio naturalekin (Itosu)
NAHA	indartsua posizio egonkorragoekin (Higaonna)
TOMARI	aurreko bien nahasketa

Ondorioz, estilo honetan Shuri-te, Naha-te eta Tomari-te katak daude; azken hori aurreko bien nahasketa da.

Funtsean posizio naturalak erabiltzen dira, ez oso altuak eta ez oso baxuak; hala ere, ohikoa da baxuagoak izatea defentsetan erasoetan baino. Egoera hau argi eta garbi islatzen da katetan. Posizioak noranzko guztietan erabiltzen dira, lekualdatzeetan aldakaren eta gainerako gorputzaren ekintza koordinatuz teknika gauzatzearekin.

Eskolako posizio esanguratsuenetako batzuk hauek dira:

ZENKUTSU DACHI	SANCHIN DACHI	HEIKO DACHI
KOKUTSU DACHI	NEKOSASHI DACHI	SHIKO DACHI

Defentsa teknikak esku irekiarekin egiten dira, ibilbide laburrarekin eta bere normalean 45 graduko irteera izaten dute. Erasoak eta kontraerasoak ukabil itxikoak izaten dira, ibilbide labur eta azkarrekoak, eta, oro har, aurrerapen zuzenekin egiten dira. Zangoko teknikak Chudan eta Gedan mailetan erabiltzen dira, baina entrenamenduetan Jodan eta jauzia ere garatzen dira.

Bikoteka lan asko egiten da, aurkaria kontrolatuz Kumite aplikazioak eginez teknikaren prozesuan, kontraeraso batekin amaitu arte, lurrean ere kontrola mantenduz.

Defentsako teknika klasikoez gain, beste hauek ditu:

GYAKU WAZA:	aurkariaren kontrola.
NAGE WAZA:	proiekzio eta ekorketa teknikak.
SHIME WAZA:	itotze teknikak.

Arnasketa Naturala izaten da Shuri jardueretan; Naturala eta Nogare motakoa Tomari-
 n; eta Naturala, Ibuki edo Ibuki Nogare motakoa Naha-n.

SHITO RYU ESTILOKO KATAK

HEIAN edo PINAN BASSAI DAI
 ROHAI SEIENCHIN JUROKU
 SEIRYU (AOYAGI) ANANKO
 SAIFA MIOYO JION
 NAIFANCHIN SHODAN
 KOSOKUN DAI MATSUKADE
 BASSAI SHO SANCHIN
 NAIFANCHIN NIDAN
 NAIFANCHIN SANDAN
 KOSOKUN SHO SEISAN
 JIIN NISEISHI
 HAKKAKU HEIKU

CHINTEI SHIHO KOSOKUN
 SOCHIN WANSHU CHINTO
 PACHU SHISOOCHIN
 MATSUMURA NO BASSAI
 CHATANYARA NO KUSHANKU
 JITTE PAPUREN
 TOMARI NO BASSAI
 SANSEIRO HAFFA UNSU
 ANAN SIMPA KURURUNFA
 NIPAPO PAIKU GOJUSHIHO
 SEPAI TENSIO SUPARIMPEI

SHOTO KAI

Shoto kai estiloa, gaur egun ezagutzen den bezala, jatorrizko estiloaren eboluzio
 tekniko baten emaitza da, Shigeru Egami maisuak (1912-1981) garatua.

SHOTO KAI Shoto (Funakoshi maisuaren izengoitia) elkarte.

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Oinarrizko kontzeptua da gorputza erlaxatuta egon behar dela. Mugimenduak erlaxatuak izan behar dira, eta ahalik eta tentsiorik txikiena izan behar dute inpaktuaren unera arte, grabitate-zentro baxua eta buru harkorra, argia eta erlaxatua. Kontaktu fisikorik ez dagoen bitartean, kime-a ez da aplikatzen.

Mugimendu zakarrak eta alferrikako etenak saihestu behar dira, arinago egin ahal izateko. Era berean, malgutasuna beharrezkoa da tekniketan distantzia luzeagoak, zabalagoak hartzeko. Aldakaren mugimendua teknikaren alde garatuko da (Jyun Kaiten).

Shoto kai praktikatzaileak bizitza osoan izaten duen helburua KI bilatzea eta erabiltzea izate da. Horretarako, Nogare motako arnasketa lantzen da.

Defentsa- eta eraso-tekniketan gorputzaren pisu guztia erabiltzen da, eta puntu batean kontzentratzen da inpaktu handiagoa lortzeko.

Lekualdatzea azkarra eta arina izan dadin, gorputzaren pisuaren erraz, azkar eta modu naturalean aldatu behar da, etenik gabe eta oinek beti lurra ukitzen dutela, lurraren gainean irristatuz. Era berean, tekniken arteko jarraitutasuna mantentzen saiatzen da Shoto Kai, modu natural, harmoniko eta arinean.

Estilo honetako posiziorik esanguratsuenak hauek dira:

KIBA DACHI

SIKO DACHI

ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

Kata bat egiteko puntu garrantzitsuak hauek dira: *erritmoa*, motela eta azkarra tekniketan; *intentsitatea*, altua eta baxua energian; gorputzaren hedadura eta atzera-egitea; arnasketa, Nogare motakoa eta Kihaku edo espiritua Shin Gi Tai-rekin sinkronizatuta.

<i>SHOTO KAI ESTILOKO KATAK</i>	
HEIAN TEN NO KATA TAIKIOKU BASSAI DAI ROHAI SEIENCHIN JION TEKKI NIDAN ENPI KANKU DAI JITTE MEIKYO SOCHIN SANCHIN TENSO	JIIN BASSAI SHO HANGETSU KANKU SHO GANKAKU CHINTEI GOJUSHIHO DAI UNSU GOJUSHIHO SHO NIJUSHIHO TEKKI SANDAN

SHOTO KAN

Bere sortzailea **Gichin Funakoshi** maisua izan zen, Shurin (Okinawa) jaioa 1868an. Okinawa-te praktikatzen hasi zen eta jarraian erakustaldiak egin zituen Kioton eta Tokion. Estilo honen izenaren esanahia hau da:

SHOTO Gichin Funakoshi maisuaren izengoitia
KAN etxea.

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Estilo horrek ezaugarri hauek ditu: posizioen irmotasuna, aldakaren bira eta bultzada eta tekniken indarra eta arintasuna. Hori guztia giharrek eta artikulazioek teknika desberdinetan nola jokatzen duten ondo jakitean oinarritzen da, beste kirol batzuekin gertatzen den bezala. Estilo honetako posiziorik esanguratsuenak hauek dira:

ZENKUTSU DACHI **KOKUTSU DACHI** **KIBA DACHI**

Zenkutsu dachi posizioak bi aldaera ditu (Hanmi edo alboa eta Gyaku Hanmi, edo kontrako albo), ohiko posizioaz gain; kasu guztietan gorputzaren pisua banatu egiten da: % 60 aurreratutako hankan eta % 40 atzeratutako hankan. Aldagaien erabilera desberdina izaten da kasu bakoitzerako:

1. **ZENKUTSU DACHI**: blokajectan erabiltzen bada ere, eraginkorragoa izaten da kontraerasoetan edo bi besoekin eginiko eraso zuzenetan, edota atzeratutako hankaren besoarekin eginiko eraso zirkularretan.

2. **HANMI ZENKUTSU DACHI**: aurreratutako hankaren besoarekin defentsa eta eraso zirkularrak egiteko erabiltzen da.

3. **GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI**: atzeratutako hankaren besoarekin defentsa eta eraso zirkularrak egiteko erabiltzen da. Aldagai hau aurrekoak baino estuagoa eta murriztagoa da, zangoetako giharren tentsioa barrurantz (izterrak) eginez.

Kokutsu dachi posizioa oso indartsua da atzeraka, blokajecta egiteko egokia eta oso eraginkorra atzeraka eta zeharka geratzeko edo saihesteko, jarraian abiaduraz Zenkutsudachi-ra pasa eta kontraerasoa egiteko. Pisua banaketari dagokionez, % 70a atzeratutako hankari dagokio eta % 30a berriz, aurreratutako hankari.

Kiba dachi posizioa oso indartsua da alboratuta erabiltzeko, alborantz zuzendutako teknikan erabiltzen d, nahiz geratzeko nahiz besoarekin kolpe zirkularrak emateko. Pisua hanka bakoitzean %50a banatuta dago.

Arestian esaten genuen bezala, aldakaren biraketak eta bultzadak garrantzi handia izaten dute estilo honetan. Beti aldakaren biraketa bere bultzada baino gehiago azpimarratu bada ere, azkenean biek garrantzi berdina dute. Aldaka biratzeko bi modu ezberdin daude

- **JYUN KAITEN** → teknikaren norabide berean (Gyaku Shoto Uke...)

- GYAKU KAITEN → teknikaren aurkako norabidean (Kizami Tsuki, Uchi Uke...).

Estilo honetan biraketak hanka piboteko orpoaren gainean egiten dira 90°-koak edo gehiagokoak badira, eta oin-zola erabiltzen da 45°-ko biraketetan. Defentsetan Hikite-a eta aldakaren biraketa azpimarratu behar dira, hauek aldi berean geratzeko eta erasotzeko balio dezaten.

<i>SHOTO KAN ESTILOKO KATAK</i>	
HEIAN TEKKE SHODAN BASSAI DAI KANKU DAI EMPI JION JITTE HANGETSU TEKKE NIDAN TEKKE SANDAN KANKU SHO	BASSAI SHO NIJUSHIHO JIIN WANKAN MEIKYO GOJUSHIHO SHO CHINTEI GANKAKU GOJUSHIHO DAI UNSU SOCHIN

WADO RYU

Eskola hau **Hironori Otsuka** (Okinawa 1.892 – 1.982) maisuak sortu zuen, 1.934. urte inguruan.

EZAUGARRI TEKNIKOAK

Otsuka izan zen irakaskuntzan Jyu Kumite jarduera ezarri zuena.

Posizioak altuak eta naturalak dira mugimendu azkarrak ahalbidetzeko. Oinarritzkoa da aldakaren orientabidea: SHOMEN (aurrerantz), HANMI (diagonalean) eta MAHANMI (albora). Posizio esanguratsuenetako batzuk hauek dira:

ZENKUTSU DACHI (egiteko 4 modu): JUN TSUKI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO ASHI JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

NAEFANCHI DACHI

NEKO ASHI DACHI (egiteko 3 modu):

SHOMEN NEKO ASHI DACHI HANMI NEKO ASHI DACHI

MAHANMI NEKO ASHI DACHI

SEISHAN DACHI (egiteko 2 modu): YOKO SEISHAN TATE SEISHAN

Katetan blokeoak Jodan mailan egiten dira. Kihon Kumite jarduera, egiazko borrokaren azterketa sakonean oinarritzen da, Okinawaren Karateko teknikak eta Jiu Jitsuko mugimendu egokituak erabiliz.

<i>WADO RYU ESTILOKO KATAK</i>

PINAN KUSHANKU NAIFANCHI BASSAI CHINTO ROHAI SEISHAN JITTE WANSHU NISEISHI JION
--

SEI SHIN RYU

1953An sortu zuen KAZUO KIKUCHI maisuak, Zientzia Politikoetan lizentziadunak eta RYOSUKE KENOSHI maisuaren ikasle zuzenak. TOKION ematen zituen klaseak (Minatoku) RYOBUKAN (SHINTO SHIZENRYU) eskolan. Tokion jaio zen 1925ean.

Esanahia.- SEI: Garbia SHIN: Bihotza RYU: Estiloa

Funtsean azkartasunagatik eta taisabaki-gatik bereizten da. Posturak altuak dira. Hasierako mailetan garrantzi handia ematen zaio finkapen- eta potentzia-lanari, bai erasoetan eta bai defentsetan. Ondorengo mailetan eta bereziki goi mailakoetan, ez da bilatzen geraldien irmotasuna, baizik eta taisabaki lana hil ala biziko puntuetan eta artikulaziotan bat-bateko erasoak eginez. Jarduera hau erabat jasota geratzen da eskola honetako bost “TAISABAKI” kata berezietan. Kata horiek Konishi , Itosu eta Inagaki maisuen baterako lanaren ondoriozkoak dira, denak ere Ju-jitsu eta Iai-do tekniketari adituak.

Posiziorik esanguratsuenetako bat hau da: Neko Ashi Dachi.

Grabitatearen zentroa: YO-DAN (altua) CHYU-DAN (ertaina) GE-DAN (baxua) SAI GE-DAN (oso baxua).

Aldakaren lana: Jiun Kaite (teknikaren alde) Zen-go (pibotatzeari zeharkako noranzkoan)

Giaku Kaiten (teknikarekiko kontrako noranzkoan) Mae Kaiten (aurrerantz)

SEI SHIN RYU-ren baitan JU-JITSU, KOBUDO, E IAI-DO-ren jarduera osagarria dago eta osoko garapena du xede.

SEI SHIN RYU ESTILOKO KATAK

1. <i>Sei-ru (Jiu-roku)</i>	20. <i>Kusyanku Sho (Kusokun Sho)</i>
2. <i>Sei-ryu (Aoyagi)</i>	21. <i>Uehara Kusyanku</i>
3. <i>Wanshu</i>	22. <i>Usei-Shi (Gojusiho)</i>
4. <i>Rohai (Matsumura)</i>	23. <i>Gekisai-Daichi</i>
5. <i>Rohai Toichi</i>	24. <i>Gekisai Daini</i>
6. <i>Rohai Shodan</i>	25. <i>Geki-ha</i>
7. <i>Rohai Nidan</i>	26. <i>Saifa</i>
8. <i>Pasai Dai</i>	27. <i>Seisan</i>
9. <i>Pasai Sho</i>	28. <i>Sei-Enchin</i>
10. <i>Tawada Pasai</i>	29. <i>Wanshiu (Enpi)</i>
11. <i>A Nanko</i>	30. <i>Sanseru</i>
12. <i>Nisei-shi (Nijushijo)</i>	31. <i>Chinto</i>
13. <i>Naifanchin Shiodan</i>	32. <i>Kururunfa</i>
14. <i>Naifanchin Nidan</i>	33. <i>Benchyurin (Suparinpei)</i>
15. <i>Naifanchin sandan</i>	34. <i>Unshu (Unsu)</i>
16. <i>Sei Pai</i>	35. <i>Nipaipo</i>
17. <i>Zitte (Jitte)</i>	36. <i>Zengo itsen no Naifanchin Shiodan</i>
18. <i>Zion (Jion)</i>	37. <i>Zengo itsen no Naifanchin Nidan</i>
19. <i>KusyankuDai (Kusokun Dai)</i>	38. <i>Zengo itsen no Naifanchin Sandan</i>

GLOSARIOA

Izenei dagokienez eskola batzuen eta besteen artean dagoen aldeak daudenez, hemen ez dira horiek guztiak zerrendatzen, baina honako hauei buruzko ezagutzak izan beharko dira:

Posizioak	Ukabil-erasoak	Esku-erasoak
	Ukalondo-erasoak	Zango-erasoak
	Ukabil-defentsak	Esku-defentsak
	Ukalondo-defentsak	Zango-defentsak

→ ATAMA	burua
→ BARAI	garaitu
→ BUDO	bide martziala
→ CHI MA	distantzia laburra
→ DAN	maila edo kategoria
→ DO	garapen bidea edo bidexka
→ DOJO	DO bilatzeko jarduera eremua
→ DOJO KUN	gimnasioko aginduak
→ GO NO SEN	kontraerasoa
→ GO	bost
→ GO SHIN	defentsa pertsonala
→ HACHI	zortzi
→ HAJIME	hasi
→ HARA	sabela
→ HENKA	aldagaia
→ HIDARI	ezkerra
→ HYOSHI	erritmoa
→ HOBaku WAZA	erregistroak
→ ICHI	bat
→ JIKU ASHI	oinarrizko oina
→ JU	hamar
→ KAI	elkartea
→ KAKE	gantxo bat egin
→ KAKETE	gantxo egiten eskua
→ KAMAE	zaintza
→ KANSETSU WAZA	luxazio-teknikak
→ KARATE GI	karatekaren entrenamenduko jantzia
→ KATAME WAZA	kontrol eta immobilizazio teknika
→ KIHAKU	bizipena, espirtua
→ KIHON	oinarrizko entrenamendua
→ KOHAI	hasiberria
→ KOKIU	arnasketa
→ KU	bederatzi

→ KUATSU	suspertze-teknika
→ KUZUSHI	eraistea
→ KYU	beheragoko maila
→ KYUSHO	bizi-puntuak
→ MA edo MAAI	borrokako distantzia
→ MAWATE	biratu
→ MIGI edo MIJI	eskubia
→ NAGE WAZA	proiekzio-teknika
→ NANAME	diagonala
→ NI	bi
→ OBI	gerrikoa
→ OSAE	immobilizatu, behera bultzatu
→ RENKO WAZA	kondukzio-teknikak
→ ROKU	sei
→ RYU	estiloa, eskola edo sistema
→ SABAKI	saihestu
→ SAN	hiru
→ SEIZA	belaunikatu
→ SEMPAI	ikasle aurreratua, DOJO-ko beteranoa
→ SEN	ekimena
→ SEN NO SEN	aurea hartzea
→ SENSEI	maisua
→ SHI	lau
→ SHIAI HO	lehiaketako azalera
→ SHIME WAZA	itotze-teknika
→ SICHI	zazpi
→ SIHAN	maisua handia
→ TAI SABAKI	gorputzarekin saihestu
→ TANDEM	sabela
→ TO MA	distantzia luzea
→ TSUKAMI WAZA	heltzeko teknikak
→ USHI MA	distantzia ertaina
→ UKEMI	erorketa
→ YAME	geratu
→ YOE	prestaketa
→ ZAZEN	atsedeneko posizioa
→ ZEN	budismoaren adarra



RAFAEL GALLEGO
EKFko IDAZKARIA



JOSE MANUEL COLÁS
O.E. EFKko PRESIDENTEA