

Elméleti vizsgaanyag

Dojo kun	Dojo eskü
1. Jinkaku kansei ni tsutomuru	Törekedj jellemed, személyiséged fejlesztésére! / JELLEM
2. Makoto no michi o mamoru koto	Légy őszinte, kövesd az igaz utat! / ŐSZINTESEG
3. Doryoku no sheishin o yashinau koto	Mindenben törekedj a maximális erőfeszítésre! / AKARAT
4. Reigi o omonzuru koto	Légy udvarias, tisztelj másokat! / TISZTELET
5. Kekki no yuu o imashimuru koto	Tartózkodj az erőszakos cselekedetektől! / FEGYELEM

1. Gy. Kyu. és 9. Kyu	Karate	Üres kéz
	Yoi !	Figyelem
	Shizen tai	Természetes tartás
	Jodan	FEJ / felsőszint
	Chudan	HAS / középső szint
	Gedan	Öv alatti rész / alsó szint
	Tsuki	Ütés
	Geri	Rúgás
	Yama	Hegy
	Karate do	Üres kéz útja

2. Gy. kyu. és 9. Kyu	Kamaete !	Készülj fel
	Yame	Állj
	Yasume	Pihenj
	Heisoku dachi	Zárt állás
	Dachi	Állás
	Morote	Kétkezes
	Age uke	Felső védés
	Gedan barai	Alsó söprés
	Soto ude uke	Külső alkaros védés
	Uchi ude uke	Belső alkaros védés
	Tori	Támadó
	Uke	Védő, védés
	Funakoshi Gichin	A modern karate és a shotokan stílus megalapítója (1868-1957)

3. Gy. Kyu és 8. Kyu	Zenkutsu dachi	Elülső, támadó állás
	Mawatte !	Helyben fordulj meg !
	Kihon	Alapgyakorlat
	Kata	Formagyakorlat
	Kumite	Küzdőgyakorlat
	Hara	Has
	Dojo	Edzőterem
	Shomen ni rei	Előre hajolj meg!
	Ottagai ni rei	Egymásnak köszönj !
	Te	Kéz
	Hikite	A kéz visszarántása
	Sensei/sempai ni rei	Az edzést vezetőnek, mesternek hajolj meg, köszönj!
	Rei	Tisztelgés, köszönés
	Shotokan	Az egyik legelterjedtebb karate stílus, A shoto eredeti jelentése: hullámozó fenyő, a kan jelentése: nagy terem. Ezt a nevet Funakoshi tanítványai választották, eredetileg a központi edzőterem neve volt és nem a stílusé.

4. Gy. Kyu és 8. Kyu	Mae geri	Rúgás előre
	Shoto	Funakoshi írói álneve
	Hantai	Másik oldal
	Musubi dachi	Köszönő állás, szögállás
	Budo	Japán eredetű harcművészetek összefoglaló neve
	Sagaru	Hátrafelé haladj !
	Koshi	Lábujjak alatti talprész
	Seiza	Japán ülés
	Zazen	Ülés
	Tatte !	Állj fel !
	Jiyu kamae	Szabad küzdő tartás
	Kyu	Tanulófokozat
	Dan	Mesterfokozat
	Shiai	Küzdőtér
	Kaeshi ippon k.	Váltott támadásos, egy lépéses küzdő gyakorlat
	Karate ni sente nashi	A karatében nem kezdeményezünk támadást

5. Gy. Kyu és 7. Kyu	Sanbon / gohon kumite	Három ill. öt lépéses küzdelem
	Kiba dachi	Lovagló állás
	Kokutsu dachi	Hátsó súlypontú, védekező állás
	Ritsu rei	Meghajlás állásban
	Honbu	Központi edzőterem
	Budo	Japán harcművészetek összefoglaló neve
	Mae	Előre
	Yoko	Oldal
	Ushiro	Hátra
	Waza	Technika
	Shuto uke	Kézél védés
	Seiretsu	Sorakozó
	Mokuso	Meditáció
	Mokuso yame	A meditáció vége
	JKA	Japán Karate Szövetség / Japan Karate Association. 1949-ben alapította Funakoshi Gichin és Masatoshi Nakayama

6. Gy. Kyu és 7. Kyu	Seiken	Ököl elülső része
	Shuto	Kézél
	Nukite	Ujjhegy
	Haito	Belső kézél
	Kakuto	Csukló felső része
	Teisho	Tenyér
	Hiji / enpi	Könyök
	Sokuto	Külső lábél
	Sokutei	Belső lábél
	Kakato	Sarok
	Hiza	Térd
	Uchi	Csapás
	Gasshuku	Edzőtábor, együttlakni a budót gyakorolva.
	Bunkai	Kataértelmezés
	Kiai	Harci kiáltás. A szellem és az egység szavakból adódik. A test, a szellem, a légzés és a hang egysége egy pillanatban.
	Hito kata sannen	Egy kata három év. Egy kata elsajátításához három év szükséges.

6. Kyu	Tai sabaki	Testkitérés
	Ura	Fordított
	Uraken uchi	Kézhat csapás
	Ippon	Egészpont
	Waza ari	Félpont
	Kekomi	Behatólóg rúgás
	Keage	Felfelé csapódó rúgás
	Mawashi geri	Köríves rúgás
	Ashi	Láb
	Kobudo	Fegyveres harcművészetek összefoglaló neve
	Bushi	Harcos
	Bushido	Harcos útja, a samurájok íratlan erkölcsi kódexe
	Samuráj	Japán harcos, katona
	Enbusen	Kata alapvonala, mozgásvonala
	Kime	Erőösszpontosítás
	Mukin shori	A sikerhez vezető utat nem lehet lerövidíteni

5. Kyu	Ashi barai	Lábsöprés
	Sempai	Rangidős
	Sensei	Tanár, oktató
	Shihan	Nagymester(7.dantól)
	Ibuki	Légzés technika
	Kakae ashi	Rúgás kezdetekor felrántott térd
	Jiku ashi	Tartó láb
	Hiki ashi	Visszacsapódó láb
	Tameshiwari	Töréstechnika
	Hara	Has
	Kime	Erőösszpontosítás (szellemi, fizikai)
	Zanshin	Tökletes befejezés, a technika után az ellenfél folyamatos ellenőrzése, új támadás indításának lehetősége.
	Makiwara	Az ütő és rúgófelületek ill. A technikák pontosságának fejlesztésére szolgáló, eredetileg a földbe ástott gyakorlóeszköz
	Tameshiwari	Töréstechnika
	Kamae	Felkészülni, küzdőtartás
	Karate-do ichiro	A karate egy út. Funakoshi könyvének címe is ez, melynek fordítása: Karate-do, az életem útja

4. kyu	Hyoshi	Ritmus
	Sen no sen	Kezdeményező harcmodor
	Go no sen	Védekező harcmodor
	Sun	Mértrékegység 3,03 cm
	Sun dome	Megállítani a technikát a célpont előtt
	Maai	Távolság
	Deai	Megelőzés
	Renzoku	Folytonosság
	Renzoku waza	Egymást követő technikák egy támadáson belül
	Ryu	Iskola, stílus
	Goju ryu	Az erő és légység iskolája, Miyagi Chójun (1885-1953) alapította
	Wado ryu	A harmónia útja, Otsuka Hironori (1892-1982) alapította
	Shito ryu	Itosu és Higashionna mesterek neveiből hozta létre a shito nevet Mabuni Kenwa(1889-1952), a shito-ryu megalapítója.
	Naha te / shuri te / tomari te	Okinawán naha, shuri és tomari városokban kifejlődött stílusok.
	Shingi ichinyo	A szellem és a technika egységét képez

3.kyu	Kata no roku yoso	A kata gyakorlásának hat alapelve
	Chikara no kyojaku	Erős és lágyszómozdulatok egyensúlya
	Karada no shinshuku	A test összehúzódása és kitérítése
	Waza no kankyu	Gyors és lassú technikák helyes használata
	Jushin no antei	Stabilitás
	Kishin no yoi	Átszellemült végrehajtás
	Chakugan	A szemek fókuszált használata
	Sentei kata	Versenyen vagy övvizsgán kötelezően bemutatandó káták csoportja
	Shitei kata	Választható káták csoportja
	Tokui kata	Kedvenc kata
	Kiritsu	Állj fel
	Jisei	Önkontrol
	Yuki	Bátorság
	Kihaku	Erő, lélek
	Shoshin o wasurezu	Ne feledkezz meg a kezdők alázatosságáról és szellemiségéről.

2.kyu	Ikken hissatsu	Egy ütéssel megölni. Az ippon értékű találat elvi háttére.
	Kokyu	Légzésritmus
	Me no tsuke kata	Szemek helyes használata
	Tachikata	A mindig szilárdan állni elve
	Kamaekata	Mindig a helyzetnek megfelelő kéz- és felsőtesttartás
	Mizu no kokoro	Vízükör szerű tudat
	Tsuki no kokoro	Holdfény szerű tudat
	Mu	Semmi. Ebből indul ki minden, olyan mint egy üres lap, mely minden lehetőséget magában rejt.
	Kara	Üres. Olyan, mint egy tiszta tükör, ami mindent visszaver, akár egy csendes völgy a vízhangot. A karate-do gyakorlásakor meg kell tisztítanunk elménket, hogy lelkiismeretesen tanulhassunk.
	Ichi byo shi	Egy lélegzet, egy akció.
	Shobu	Verseny a győzelem és a vereség eldöntésére
	Saho	Etikett
	Dogi	Edzőruha
	Obi	Öv
	Deshi	Tanuló
Kantan na mono yaku kachi	A harc kimenetele néha egyszerű dolgokon múlik.	

1.kyu	Sanbon/gohon kumite	Három ill. Öt lépéses küzdelem
	Kihon ippon kumite	Egy lépéses alap kumite
	Kaeshi ippon kumite	Váltott támadásos, egy lépéses küzdőgyakorlat
	Okuri ippon kumite	Két támadásból álló küzdelem. Az első technika előre meghatározott, a második viszont a távolságtól és az ellenfél helyzetétől függ
	Yakusoku kumite	Egyeztetett, megbeszéltek küzdelem
	Happo kumite	Nyolc irányú küzdelem, különböző ellenfelekkel szemben
	Jiyu kumite	Szabad küzdelem
	Oyo kumite	Alkalmazott küzdelem
	Kyogi kumite	Verseny kumite
	Shiai kumite	
	Me no tsuke kata	Szemek helyes használata
	Tachikata	A mindig szilárdan állni elve
	Kamaekata	Mindig a helyzetnek megfelelő kéz- és felsőtesttartás
	Goshin	Önvédelem
	Kogeki	Támadás
	Kiso	Alapok
	Kiso waza	Alaptechnikák
	Kisei	Növekvő, ébredő energia
	Shin-gi-tai	Szellem, technika, test. A jó technika győz a pusztán erővel szemben, de a szellem ural mindent