Karate

Çalıştırıcı ve Talebe Psikolojisi
Shotokan Karate Çalışması
Karate Terimleri
Karate Kataları

-

Giriş

Shotokan Karate çalışmasının üç temel şekli vardır: *kihon, kata* ve *kumite.* Her biri, karate tekniklerinin geliştirilmesinde önemli rol oynar. Belirli eğitmenler ve belirli çalışma seanslarında bunlardan sadece bir ya da ikisine ağırlık verilse de, hiçbiri bir *karate-ka* 'nın (karate çalışan kişi) eğitim sürecinde ihmal edilemez.

Kihon

***Kihon*, blok alma, yumruk atma, vurma ve tekme atma gibi temel tekniklerin çalışılmasıdır. Bu teknikler Karate'nin başlangıcı ve bitişidir – bir karate-ka bu teknikleri birkaç ayda öğrenebilir, ama bir ömür boyu çalışsa da bu tekniklerde ustalaşamayabilir. Bu sebeple temel teknikler mümkün olan en üst düzeyde konsantrasyon ve gayretle düzenli olarak çalışılmalıdır.**

Sensei Masatoshi Nakayama'ya göre bir karate-ka, kihon'u, aşağıdaki noktalara dikkat ederek çalışmalıdır:

Form. Temel teknikler için denge ve sağlamlık gerekir. Tekme atma – ki burada tüm vücut ağırlığı bir bacak üzerine biner – karate-ka'nın denge duyusuna dayanan tekniklere bir örnektir. Karate hareketleri, vücudun ağırlık merkezinin kaydırılmasını içerir, ki bu da iyi bir denge ve vücut kontrolü gerektirir. Buna ek olarak, bir karate-ka'nın maksimum etkiyi aktarabilmesi ya da maksimum etkiyi karşılayabilmesi için sağlam eklemleri, dengeli ve

sağlam bir duruşu olmalıdır.

Güç ve Hız. Karate, *kime* olmadan etkisizdir. *Kime*, atak veya blok anına mümkün olan maksimum gücü odaklama yeteneğidir. Kuvvetli kaslara sahip kişiler, eğer bu kaslarını maksimum etkiyi verecek şekilde kullanmayı öğrenmezlerse karate'de ilerleyemezler. Kendini geliştirmiş bir karate-ka, bu başarısını kas gücünü kime ile arttırarak elde etmiştir. Buna ek olarak, bir karate-ka'nın gücü, tekniklerin hızına da doğrudan bağlıdır. Ancak tek başına hız, uygun kontrol olmadan etkili olmaz.

Kasılma ve Gevşeme. Eğer yumruk sadece kol kaslarının gücüne ya da tekme sadece bacak kaslarının gücüne bağlı olursa maksimum güç elde edilemez. Maksimum güç, karate-ka'nın, vücudunun her parçasından gelen gücü hedefe yönlendirmesiyle elde edilir. Buna ek olarak, bir karate-ka gücü verimli bir biçimde, sadece gerektiği yer ve zamanda kullanmalıdır. Maksimum güce sadece çarpışma (blok ya da atak) anında ihtiyaç duyulur. Çarpışma öncesi kaslar gevşek olmalı ve gereksiz güç harcanmamalıdır. Vücudun yanlış bölgelerini kasmak ya da yanlış zamanda kasmak sadece karate-ka'nın blok ya da atak anında harcayacağı gücü azaltır. Karate-ka, fiziksel olarak rahat ve gevşemiş halde dururken zihinsel olarak tetikte olmalıdır.

Kas Gücünün Arttırılması. Bir karate-ka'nın kihon ilkelerini anlamasının yanında, aynı zamanda, güçlü ve esnek kaslarını kullanarak tekniklerini desteklemelidir. Güçlü kaslar ciddi ve sürekli çalışma gerektirir. Karate-ka aynı zamanda hangi teknikte hangi kasını kullanacağını bilmelidir. İyi çalıştırılmış, eğitilmiş kaslar güçlü ve etkili karate'ye giden yolun anahtarıdır.

Ritim ve Zamanlama. Karate'nin kendine özgü bir ritmi vardır. Bir karate-ka'nın bunu farketmesi ve anlaması gerekir. Hiçbir teknik ayrı ayrı uygulanmaz. Karate-ka temel teknikleri birleştirirken tekniğin kendisine olduğu kadar tekniklerin zamanlamalarına da dikkat etmelidir. Usta bir karate-ka'nın hareketlerinde sadece güç değil, aynı zamanda bir ritim, ve kendine özgü bir güzellik vardır. Biraz ritim ve zamanlama, karate-ka'nın, teknikleri, ve de genel olarak Karate'yi anlamasına yardımcı olur.

Kalça. Kalça, karate tekniklerinin uygulanmasında kritik rol oynayan, ama genellikle ihmal edilen bir noktadır. Kalça dönüşleri vücudun üst kısmına güç katar ve bu şekilde bloklarla yumrukların daha güçlü olmasını sağlar. Kalçaların vücudun ağırlık merkezine yakın olması, onları, güçlü ve sağlam hareketlerin, dengenin ve doğru formun temeli

yapardir. Eğer kalçalar pasif olursa karate-ka gerektiği kadar hızlı, güçlü ve güzel bir şekilde hareket edemez. Bu nedenle eğitmenler, öğrencilerine, "kalçanızla blok alın", "kalçanızla yumruk atın" ve "kalçanızdan tekme atın" gibi hatırlatmalarda bulunurlar.

Nefes. Bir karate-ka, nefesini teknikleriyle koordine etmelidir. Nefes, karate-ka'nın gevşeme ve tekniklerine maksimum gücü toplama yeteneğini arttırır. Doğru nefes – örneğin bir atağı bitirirken güçlü nefes verme – kime'nin gelişmesi için gereklidir. Karate-ka tekdüze şekilde nefes alıp vermemelidir; duruma göre nefes alıp vermesini değiştirmelidir. Doğru nefes alma ciğerleri tamamen doldurur. Doğru nefes verme ciğerlerde yaklaşık %20 hava kalmasını sağlar – ciğerlerin tamamen boşaltılması vücudun zayıf düşmesine ve karate-ka'nın, zayıf ataklara karşı bile aciz duruma düşmesine yol açar.

Kata

***Kata*, blok alma, yumruk atma, atak yapma ve tekme atma gibi temel karate tekniklerini önceden belirlenmiş hareket serilerinde birleştiren resmi egzersizlerdir. Kata, hücum ve savunma tekniklerini, doğru vücut hareketlerini ve yön değişimlerini birleştirir. Kata, karate-ka'ya, en az dört yönden gelen sayısız saldırganı savuşturmayı öğretir. Katada görünür rakip olmamasına rağmen karate-ka, ciddi kata çalışması ile savunma sanatını öğrenir ve tehlikeli durumlarla sakin ve etkili bir biçimde mücadele etme yeteneği kazanır. Bu sebepten dolayı kata, çok eski zamanlardan beri karate çalışmasının temelini oluşturur.**

Sensei Nakayama'ya göre kata'nın beş karakteristiği vardır:

1. Her kata için belli sayıda hareket vardır. (Temel *Heian* kata'larında 20 ile 27 arası hareket vardır; ileri seviye kata'larında 60'ın üzerinde hareket olabilir.) Hareketler, doğru sırayla yapılmalıdır.

2. Kata'nın başlama ve bitiş yeri aynı olmalıdır. Her kata'nın kendi hareket formu vardır – Kata'ya bağlı olarak karate-ka, sadece düz bir çizgi üzerinde, veya "T" ya da "I" biçimi üzerinde hareket edebilir.

3. Her karate-ka'nın öğrenmesi zorunlu kata'ların yanı sıra isteğe bağlı öğrenilen kata'lar da vardır. Öğrenilmesi zorunlu olanlar beş *Heian* kata'sı ve üç *Tekki* kata'sıdır. (Günümüzde *Tekki 2* ve *Tekki 3* genelde isteğe bağlıdır.) İsteğe bağlı kata'lar *Bassai-dai* (İsteğe bağlı olmasına rağmen kahverengi kuşaklar tarafından siyah kuşak sınavı için çalışılmaktadır) ve *Bassai-sho*, *Kanku-dai* ve *Kanku-sho*, *Empi*, *Hangetsu*, *Jitte*, *Gankaku*, *Jion*'dur. Diğer kata'lar *Meikyo*, *Chinte*, *Nijushiho*, *Gojushiho-dai* ve *Gojushiho-sho*, *Hyakuhachiho*, *Sanchin*, *Tensho*, *Unsu*, *Sochin*, *Seienchin*

,
Ji'in
, ve
Wankan
'dır.

4. Dinamik kata çalışmanın üç temel noktası vardır: (1) gücün doğru kullanılması; (2) hareketin doğru hızda yapılması, hızlı ya da yavaş; (3) vücudun kasılması ve gevşemesi. Kata'nın güzelliği, gücü ve ritmi bu üç temele dayanır.

5. Kata'nın başlangıç ve bitiminde selam verilir. Selam vermek de kata'nın bir parçasıdır.

Kumite

Kata ve *kumite* birbirini tamamlayan çalışma yöntemleridir. Kata'da temel teknikler öğrenilir; kumite'de bu teknikler bir partnere karşı uygulanır. Kihon prensipleri kumite için de geçerlidir: karate-ka uygun karate tekniklerini kullanmalı, doğru güç ve hız uygulamalı, ve herşeyden önemlisi iyi kontrol – temas yasaklanmıştır – çalışmalıdır. Kumite, kata'da öğrenilen temellerin faydalı bir uygulaması olmasına rağmen, hiçbir zaman kata'nın yerine kullanılamayacağı unutulmamalıdır.

Üç çeşit kumite vardır: temel kumite, *ippon* (tek-atak) kumite, ve *jiyu* (serbest) kumite.

Temel kumite, üç ya da beş adımdan oluşan kumite çalışmasıdır. Karate-ka'ya, önceden belirlenmiş temel tekniklerle blok alma ve atak yapma becerisi kazandırır. Yeni başlayan öğrenciler için yararlı bir başlangıç çalışmasıdır.

Ippon kumite de önceden belirlenmiş temel teknikleri içerir, ama buna ek olarak, vücut hareketlerine ve rakiple aradaki mesafeyi ayarlamaya ağırlık verir.

Jiyu kumite'de teknikler önceden belli değildir. Karate-ka kendi fiziksel ve zihinsel gücünü kullanabilir, ancak kesinlikle ataklarını kontrol etmelidir – kontak yasaklanmıştır. Hedefe ulaşmadan hemen önce duran güçlü bir vuruş yapabilmek için karate-ka iyi eğitilmiş ve yeterli disipline sahip olmalıdır. Bu nedenlerden dolayı sadece ileri seviyedeki öğrenciler jiyu kumite çalışmalıdır.

(Not: Çoğu karate-ka'lar jiyu ippon kumite – ippon kumite ile jiyu kumite'nin birleşimi – öğrenirler, kahverengi kuşaklar gibi. Bu yarı-serbest kumite çalışmasında her iki taraf önceden belirlenmiş temel teknikleri kullanır, ancak kendi ritim ve zamanlamalarına göre hareket ederler. Jiyu ippon kumite genelde ippon ile jiyu kumite arasında bir köprü oluşturur.

SHOTOKAN KARATE ÇALIŞMALARI