

**Az emberi erőforrások minisztere
.../2017. (...) EMMI
rendelete**

**a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.)
EMMI rendelet módosításáról**

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 94. § (1) bekezdés c) pontjában kapott felhatalmazás alapján a Kormány tagjainak feladat- és hatásköréről szóló 152/2014. (VI. 6.) Korm. rendelet 48. § 10. pontjában meghatározott feladatkörömben eljárva – a 2. § e)-g) pontjai tekintetében a Kormány tagjainak feladat- és hatásköréről szóló 152/2014. (VI. 6.) Korm. rendelet 90. § 16. pontjában meghatározott feladatkörében eljáró nemzetgazdasági miniszterrel egyetértésben – a következőket rendelem el:

1. §

A kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló 51/2012. (XII. 21.) EMMI rendelet (a továbbiakban: Rendelet) 7. melléklete az *1. melléklet* szerint módosul.

2. §

A Rendelet

- a) 2. melléklet – Kerettanterv az általános iskola 5–8. évfolyamára, a Testnevelés és Sport tantárgy kerettantervének az 5–6. évfolyam alcímet megelőző szövegében az „*A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében 5. évfolyamon a Nemzeti lovaskultúra kerettanterve 3–5. évfolyam számára, az 5-8. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 5-8. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.*” szövegrész helyébe a „*A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében 5. évfolyamon a Nemzeti lovaskultúra kerettanterve 3–5. évfolyam számára, az 5-8. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 5-8. évfolyam számára, a 7-8. évfolyamon a Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható*”,
- b) 3. melléklet – Kerettanterv a gimnáziumok 9-12. évfolyama számára, a Testnevelés és Sport tantárgy kerettantervének a 9–10. évfolyam alcímet megelőző szövegében az „*A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.*” szövegrész helyébe az „*A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára, a 9-10. évfolyamon a Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.*”,
- c) 4. melléklet – Kerettanterv a gimnáziumok 7-12. évfolyama számára, a Testnevelés és Sport tantárgy kerettantervének a 7–8. évfolyam alcímet megelőző szövegében az „*A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 7-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 5-8., 9-12. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.*” szövegrész helyébe az „*A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 7-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 5-8., 9-12. évfolyam számára, a 7-10. évfolyamon a Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.*”,

- d) 5. melléklet – Kerettanterv a gimnáziumok 5-12. évfolyama számára, a Testnevelés és Sport tantárgy kerettantervének a 5–6. évfolyam alcímet megelőző szövegében az „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében az 5-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 5-8., 9-12. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.” szövegrész helyébe az „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében az 5-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 5-8., 9-12. évfolyam számára, a 7-10. évfolyamon a Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.”,
- e) 6. melléklet – Kerettanterv a szakközépiskolák 9-12. évfolyamok számára a Testnevelés és Sport tantárgy kerettantervének a 9–10. évfolyam alcímet megelőző szövegében az „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.” szövegrész helyébe az „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára, a 9-10. évfolyamon a Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.”,
- f) 8. melléklet – Kerettanterv a szakiskolák számára a Testnevelés és Sport tantárgy heti 5 órás változat kerettantervének a 9–10. évfolyam alcímet megelőző szövegében az „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.” szövegrész helyébe az „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-10. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára, a 9-10. évfolyamon a Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.”,
- g) 14. melléklet – Kerettanterv a szakgimnáziumok 9-12. évfolyamok számára a Testnevelés és Sport heti 5 órás változat tantárgy kerettantervének a 9–10. évfolyam alcímet megelőző szövegében az „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.” szövegrész helyébe a „A mindennapos testnevelés két órájának kiváltása érdekében a 9-12. évfolyamon az Iskolai labdarúgás 9-12. évfolyam számára, a 9-10. évfolyamon a Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyama számára elnevezésű kerettanterv ismeretanyaga is oktatható.”

szöveg lép.

3. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő 8. napon lép hatályba.

Budapest, 2017.

Balog Zoltán
emberi erőforrások minisztere

Egyetértetek:

Varga Mihály
nemzetgazdasági miniszter

1. melléklet a .../2017. (...) EMMI rendelethez

A Rendelet 7. melléklete a következő 7.34. ponttal egészül ki:

„7.34. Karate kerettanterv a köznevelés 7-10. évfolyam számára

Célok és feladatok

Mint keleti küzdősport a karate egy olyan mozgáskultúra és életfelfogás, mely tanult kreált mozgásformák megtanításán keresztül alkalmas az élet és egészség megőrzésére, megvédelmezésére, kompetitív gyakorlatozásra, ugyanakkor ezeken keresztül folyamatos gyakorlás révén mélyül el egy olyan átfogó életfilozófiává, mely az emberi természet egészére befolyást gyakorol.

Célja elsősorban az egyén fizikai és pszichés képességeinek fejlesztése a legteljesebb és legkiegyensúlyozottabb testi-lelki harmónia elérése érdekében.

A következő öt fogalom, amely meghatározza a karate tanításának lényegét minden karatét tanuló számára:

1. JELLEM
2. BECSÜLET
3. AKARAT
4. ÖNURALOM
5. TISZTELET

Az iskolai órakeretben történő karateoktatás legfőbb célja egyrészt a testnevelés és sport műveltségi terület színesítése, teljesebbé, sokoldalúbbá tétele, másrészt olyan speciális mozgásanyag, valamit az ehhez tartozó fizikai, akarat-erkölcsi tulajdonságok, képességek kifejlesztése, melyek szükségesek a speciális önvédelmi gyakorlatok biztonságos, életszerű elsajátításához, ugyanakkor dinamikusan alkalmasak, egy külső agresszió elleni sikeres védekezésre.

A karate képességrendszerének elemzése

Kondicionális képességek

A karate mozgásanyaga gimnasztikai szempontból egyedülállóan komplex. Technikai repertoárjában 50 % kéztechnikát és 50 % lábtechnikát alkalmaz. A különböző technikák végrehajtásakor az egész test tömegét megmozgatja a legjobb hatás elérése végett. Ehhez szükség van a törzs izmainak fejlesztésére és folyamatos használatára is. A végtagok a különböző technikák végrehajtása során a tér minden irányába mozognak föl-le-jobbra-balra-előre-hátra, támadásban ugyanúgy mint védekezésben, kéztechnikák és lábtechnikák végrehajtásakor egyaránt. Ebből következően egyrészt minden izom megmozgatásra kerül, ugyanakkor harmonikusan fejlődik a test egészen. Másik oldalról megközelítve, a harmonikus mozgás alapfeltételeként az egész mozgatórendszer, azaz izom-izület-szalag rendszer megfelelő előkészítő gyakorlatokkal átmozgatásra, lazításra és nyújtásra kerül annak érdekében, hogy ezt a rendkívül széles technikai mozgásanyagot gyakoroltathassa.

A fentiek eredményeképpen, a karatét gyakorló ember ízületei és izmai erősek, rugalmasak és lazák, szalagrendszere erős, mozgása pedig sohasem lesz egy adott irány megőrzése mellett a többi irányban beszűkült, mint egy átlagembernek. E fizikai harmónia pedig nemcsak egészség megtartó és növelő jelentőségű, de jelentős pszichés előnyöket is előre jelez.

A karate mozgásanyagának gyakorlásához egyaránt és egyenlő mértékben szükség van az alapvető kondicionális képességek úgymint erő, gyorsaság, állóképesség fejlesztéséhez, karate gyakorlatokon keresztül. Két egyenlő technikai tudású, egyenlő stratégiai érzékű küzdő esetén az a fél győz, aki erősebben, gyorsabban hajtja végre a technikát és folyamatosan továbbbírja.

A kellő hatékonyságú karate technikának gyorsnak és erősnek kell lenni, ugyanakkor hosszú ideig ugyanazzal az intenzitással kell tudni végrehajtani.

Koordinációs képességek

A koordinációs képességek szerepe a sportteljesítményben legalább olyan fontosságú, mint a kondicionális képességeké. Ugyanakkor izoláltan nem mérhetőek, hiszen kondicionális képességekhez kapcsolódva fejtik ki hatásukat.

A karatében leginkább használt koordinációs képességek:

- mozgástanulási képességek
- mozgás szabályozási és átalakítási képesség
- hallási és látási ingerekre reagálási képességek
- ritmusképesség
- téri tájékozódási képesség
- egyensúlyozás-képesség
- reakcióképesség

A mozgástanulási képesség

A mozgástanulási képességet a karatét gyakorló ember életpályája egész ideje alatt fejleszti és szinten tartja, hiszen a karate technikák olyan sokrétűek, mind fizikai, mind mentális értelemben, hogy a karatetechnikák csiszolása egész életen át tartó magatartás.

Képességfejlesztési optimuma először 6-12 év között, másodszor 15-18 év között van. Ha az ember a karatét 6-18 éves kora között kezdi el, akkor a különböző kartartások, lendítések, körzések kézzel és lábbal történő végrehajtása, mely a tér minden irányában megvalósul, nagyban fejlesztik és hatással vannak a későbbi esetleges más mozgássorok és sportágak egész életen át tartó tanulására, gyakorlására. Tapasztalat szerint a fent említett sokirányú, változatos mozgásformák annyira sokrétűek, hogy gyakorlásuk után az ember könnyebben sajátít el más mozgásformákat akár a sport akár a fizikai munka területén.

Mozgásszabályozási képesség

Mivel a karate egy tanult kreált aciklikus mozgás, ezért gyakorlása különösen nagy hatásfokkal stimulálja a mozgásszabályozási képességet. Változatos irányokba végrehajtott gyakorlatai úgymint védések, ütések, csapások, rúgások, melyeket a végtagok különböző részeivel kell végrehajtani, sok irányból és folyamatosan stimulálják a mozgásszabályozási képességet.

A karatetechnikákban generált erő és sebesség nagyrészt attól függ, mennyire jól koordináltak az izmok a különböző mozdulatok pontos végrehajtásában. Minél nagyobb a gyakorlottság foka, annál tökéletesebb a kontroll, vagyis az izmok ellenőrzött használata az adott technikai elem végrehajtása során. Ez mutatja meg a színvonalbeli különbséget egy feketeöves és egy kezdő karatét tanuló között.

A koordináltság foka feltételezi, hogy az egyes technikák végrehajtásakor milyen gyorsan feszítjük meg és lazítjuk el az izmokat. Ha a mozdulatok jól koordináltak, nincs fölösleges mozdulat, nincs túl hosszú ideig tartó izomfeszülés. A mozdulat kivitelezése pontosan abban az irányban történik, amelyikben kell, pont annyi ideig tart az izomfeszülés ameddig kell, és pont akkor szűnik meg, amikor kell. Ez alapvetően fontos a technikai elemek folyamatos és

erőlködés nélküli végrehajtásához. Azon felül fontos lehet az a tény is, hogy a fölösleges izomfeszülések felemésztik az energiát, így az izom hamarabb fárad.

Az, hogy az izmaink mennyire gyorsan feszülnek meg és lazulnak el, a különböző technikai elemek végrehajtása során, az nagyrészt az akaratunkon és a gyakorlottságunkon múlik. Ezért fontos, hogy mindig koncentráltan és a legnagyobb odafigyeléssel gyakoroljunk úgy, hogy a jó mozdulat automatikussá váljon.

Hallási és látási ingerekre reagálási képességek

A küzdelem szempontjából rendkívül fontos képesség, mely szintén folyamatosan stimulált képesség a karate gyakorlása során.

A kihon, kata és kumite gyakorlása először mindig számolásra történik, ahogy fejlődik a karatetechnika, úgy helyeződik át a hangsúly a számolás nélküli önálló végrehajtásra. Ez nem más mint hallási ingerektől a látási ingerek felé történő orientáció, azaz a gyakorlástól az éles helyzetig történő technikai fejlesztés.

A karate edzés közben, az edző számolására, mely jelen esetben a tulajdonképpeni akció, egy válasz vagyis reakció történik, azaz a tanítvány végrehajtja a technikát vagy technikákat, kombinációt. A kata gyakorlása közben ugyanez történik, de maga a kata már a reakción felül további nehezítéseket is tartalmaz, hiszen egy bizonyos tanult elemet vagy elemcsoportot kell végrehajtani különböző magasságokba, irányokba, különböző erővel. Ez már egy hasonló többválasztásos reakció, amely a küzdelemre készít elő, ahol már nincsenek hang csak fényingerek. Így épül egymásra a kihon-kata-kumite, így lesz az egyszerű iskolagyakorlatból küzdelem.

Ritmusképesség

A különböző ritmusképletek felismerése a karatéban rendkívül fontos. A mozdulatokat, technikákat egy adott mozgásritmusban kell végrehajtani. A kata gyakorlatoknak is sajátos ritmusa van, melyek a ritmustartás, ritmusvisszaadás képességét hivatottak fejleszteni. A küzdelmekben, páros gyakorlatokban, a gyakorlottság fokától függően, egyre inkább előtérbe kerül a ritmusalkotás képessége, mikor egy egyéni ritmus kialakításával az ellenfelet kizökkentjük saját ritmusából ezzel kreálva lehetőséget a sikeres találatra.

Téri tájékozódó képesség

A saját testrészek helyzetének érzékelése vagy az egész test tartásának érzékelése szintén rendkívül fontos a karatéban, hiszen végső soron ez határozza meg a mozgás gazdaságosságát és az adott technika hatásosságát.

A küzdelmek alatt, az idegen test mozgásának érzékelése térben és időben, tehát a helyes küzdelmi távolság kialakítása, rendkívül meghatározó a sikeres támadás és védekezés szempontjából.

Összetett térbeli mozgások érzékelése és ezekhez a saját test mozgásának igazítása szintén elengedhetetlenül fontos akár a hatásos önvédelemhez, akár a versenysporthoz.

Egyensúlyozó képesség

E képesség minden egyes karate gyakorlatban, minden technika végrehajtása során elengedhetetlen jelentőségű és folyamatosan szinten tartott képesség minden karatét gyakorló ember számára. Egyetlen karate technika sem hajtható végre megfelelő egyensúlyi helyzet nélkül. A karatéban mindhárom egyensúlyi képesség a statikus a dinamikus és a vegyes egyensúlyi képesség szerepet játszik, ezek fejlesztése szisztematikusan felépített a kihon, kata és kumite mozgásformákban.

Az emberi test számára a sportági mozgásformák tekintetében az egyensúlyi helyzet meghatározásánál a súlypont és az alátámasztási pont helyzete közötti viszonyt értjük. Ha a

súlypont az alátámasztási pont fölött vagy alátámasztási pontok között helyezkedik el, egyensúlyi helyzetről beszélünk. A testmozdulások tekintetében a súlypont az alátámasztási pont előtt, mögött vagy mellett helyezkedik el, attól függően, mely irányba kívánunk mozdulni.

A karatében különösen nagy jelentősége van az egyensúlynak, azaz az alátámasztási pont és súlypont viszonyának, hiszen a legoptimálisabb izomműködéshez elengedhetetlen szükség van a jó egyensúlyra pl. állások-testtartás viszonya. Ugyanakkor a legoptimálisabb erőközléshez elengedhetetlen a jó egyensúly, illetve annak optimális irányban és arányban történő változtatása, hiszen ez határozza meg az erőközlés által kifejtett romboló erőt a küzdelemben.

Reakcióképesség

Az egyik legfontosabb fejlesztendő képesség a karatében annak ellenére, hogy maga az izolált képesség genetikusan erősen kódolt. Mégis döntő fontosságú minden küzdősportban, hiszen nemcsak az ellenfél mozdulatához, „akciójához” történő reagálás időbeli tényezője – mely genetikusan kódolt – a fontos, hanem a reakció vagyis a kontra akció technikája, e technika kivitelezésének pontossága, a test elhelyezkedésének helyzete, távolsága, tehát az esetleges gyengébb reakcióidőt kompenzáló egyéb koordinációs és kondicionális képességek, készségek globális kontrollja is meghatározó, mely képes kompenzálni vagy még gyorsabbá tenni a sportolót mind támadásban, mind védekezésben.

7–8. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. ISMERKEDEÉS A KARATÉVAL ALAPTECHNIKÁK TANÍTÁSA ÁLLÁSOK TANÍTÁSA	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Sportszerű test-test elleni küzdelem párokban. A Tanuló tudja felbecsülni a saját és társaik erejét. Grundbirkózás és judo egyszerű technikáinak elemi szintű ismerete.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A karate és az önvédelem egyszerűbb technikáiban való jártasság elérése. Ismerje a karate alapvető állásait, ütéseit, rúgásait és azok védését és ezeket ismeret szinten hajtsa végre. Rendelkezzon alapvető testkép ismerettel, önismerettel, önbizalommal és önkontrollal. Győzelmet és vereséget tudjon sportszerűen, méltósággal kezelni.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG <i>Testérzékelést és térérzékelést fejlesztő feladatok helyben és mozgásban</i> Alapvető karate állások és testtartások ismerete: Természetes állások: <ul style="list-style-type: none"> - shizen-tai - mosubi-dachi - haisoku-dachi Sochin típusú állások: <ul style="list-style-type: none"> - kiba-dachi - zenkutsu-dachi - kokutsu-dachi <i>Helyváltoztatás különböző típusú állásokban</i>		<i>Testnevelés:</i> Gimnasztika Bemelegítés szabályai, állások, testtartások, kar- és lábtartások, lendítések. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások

<p>Állások megtartása mellett helyváltoztatás, különböző kartartásokkal a test tengelyeinek figyelembe vételével és érzékelésével.</p> <p><i>Helyváltoztatás és ennek összekötése a legegyszerűbb készségszintű alapttechnikákkal</i></p> <p>Helyváltoztatás közben, az állások megtartása mellett különböző kéz és lábtechnikák végrehajtása.</p> <p>Helyváltoztatás közben, különböző kéz és lábtechnikák végrehajtása a különböző állások megtartásával a test különböző magassági szintjeire.</p> <p>Egy állás egy technika és egy állás több technika végrehajtása, az állások megtartása mellett, helyváltoztatás közben.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p><i>Általános ismeretek</i></p> <p>A tanórak alapvető szabályai, szokások ismerete.</p> <p>A karatéban alkalmazott speciális állások és helyváltoztató mozgásformák elnevezései és végrehajtásuk módja.</p> <p>A manipulatív alapkészségek – kéz és lábtechnikák - elnevezései.</p> <p>A tanult mozgásvégrehajtások tanulási szempontjainak megismerése.</p> <p>A tanórán használt eszközök felismerése, balesetmentes használata.</p> <p>A feladat által megkövetelt szabályok szerinti technikai végrehajtás ismerete. (testkontroll, saját és társ testérzékelése)</p> <p>Tanóra után:</p> <p>A testi higiéniára és folyadékpótlásra vonatkozó alapismeretek.</p> <p><i>Társas feladatok, ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - a saját test határainak érzékelése és kihasználása; - a társ testének és az attól való távolság érzékelése és kihasználása; - a társtól/eszköztől való távolság megtartására és csökkentésére irányuló taktikai cselekvések támadásban és védekezésben. <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i></p> <p>A karatéhoz szükséges speciális mozgásműveltség elemeinek elsajátítása során a tanulók világos képet kapnak saját és társ testének határaitól. Tudatos saját testképük alakul ki. Megismerik saját testük teljesítő képességét mind fizikai, mind mentális értelemben, ezáltal fejlődik önismeretük és önkontrolljuk.</p> <p>A testnevelés órákon végzett állandó tudatosítás eredményeként a tanulóknál tudatosul, hogy a rendszeres testmozgás, a mozgásos tevékenységek befolyásolják az aktuális fizikai és pszichés energia szintjüket.</p>	<p><i>Biológia:</i> testünk, élelműködéseink, emberi test topográfiája</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p>
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Testrészek, testtartások, mozgásirányok, sebesség, súlyponti helyzet és annak megtartása a mozgás különböző irányjaiban.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>2. ÜTÉSEK, RÚGÁSOK, CSAPÁSOK TANÍTÁSA</p>	<p>Órakeret 14 óra</p>
---	---	-----------------------------------

Előzetes tudás	Tapasztalat és megfelelő fegyelmi szint, egyéni és páros mozgásos tevékenységekkel, küzdőjátékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő asszertivitás, test-test elleni küzdelem elfogadása. Az életkornak megfelelő egyéni és társas felelősségtudat.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A karate felelősségteljes tanulásához szükséges alapvető társas magatartásformák megértése, a közös feladat-végrehajtás alapélményének megteremtése. A páros technikai alapok elsajátítása támadásban és védekezésben.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Ütésekkel és rúgásokkal és csapásokkal kapcsolatos test és térérzékelés fejlesztése helyben és mozgásban.</i></p> <p>Alapvető karate ütések és rúgások megtanítása</p> <p>Ütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ököl kialakítása - choku-zuki (egyenes ütés helyben) - oi-zuki (egyenes ütés) - gyaku-zuki (fordított egyenes ütés) - tate-uchi - uraken-uchi <p>Rúgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mae-geri (rúgás előre) - yoko-geri (rúgás oldalra) - mawashi-geri (köríves rúgás) <p>Ütések és rúgások végrehajtása helyváltoztatás nélkül természetes és karate állásokban a tér különböző irányjaiban.</p> <p>Ütések és rúgások végrehajtása helyváltoztatással különböző karate állásokban, a tér különböző irányjaiban a test síkjainak és tengelyeinek érzékelése mellett.</p> <p>Ütések és rúgások végrehajtása helyváltoztatás nélkül különböző karate állásokban a test különböző magassági szegmenseinek figyelembe vételével. Támadások fej, gyomor és öv alatti magasságokba.</p> <p>Ütések és rúgások végrehajtása helyváltoztatással különböző karate állásokban a test különböző magassági szegmenseinek figyelembe vételével. Támadások fej, gyomor és öv alatti magasságokba.</p> <p>Ütés- és rúgás kombinációk végrehajtása helyváltoztatással a tér különböző irányjaiba, a test különböző magassági szegmenseiben.</p> <p>2.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p><i>Alapismeretek</i></p> <p>Koncentráció és kinesztézis fejlesztése. A tudatos „befelé figyelés” képességének kialakítása. Helyes légzés és fizikai gyakorlat összehangolása, koncentráció, monotónia tűrés, önuralom fejlesztése.</p> <p><i>Társas feladatok, ismeretek</i></p> <p>A feladatkezdő és befejező jelzések ismerete.</p>	<p><i>Biológia:</i></p> <p>Végtagok, ízületek, izmok, mozgatórendszer</p> <p>Emberi test metamériája, függesztő övei.</p> <p><i>Matematika:</i></p> <p>műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</p> <p><i>Erkölcstan:</i></p> <p>Az emberi viselkedés morális szabályai.</p> <p>Dominancia és deffenzivitás.</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</p>

<p>A páros feladatokra vonatkozó magatartási szabályok betartása. Támadó és védőmozgásokhoz tartozó magatartás és asszertivitás minta elsajátítása és pszichés kontrollja.</p> <p>Saját testkép ismerete, testméretek végtagméretek ismerete, küzdőtávolság kialakítása zajlik eszközzel és eszköz nélkül. Saját és társak erejének, adottságainak felmérése, érzékelése és beillesztése az adott feladatba. Társak maximális tisztelete mellett a saját fizikai és antropometriás adottságok kihasználása. Önismeret, önfegyelem, önkontroll kialakítása.</p> <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i></p> <p>Kooperatív viselkedésminták megtanítása támadásban és védekezésben. Mivel ebben az életkorban még fokozottan jellemző a kompetitív szemlélet, ennek megtartása mellett, a társak tisztelete és maximális önkontroll megtanítása a legfontosabb nemcsak a sérülésveszély elkerülése végett, hanem a technikák helyes, életszerű gyakorlása miatt is.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/fogalmak</p>	<p>Ütés, rúgás, test magassági szegmensei (jodan, chudan, gedan) offenzív és defenzív magatartás, helyes távolság, helyes időzítés, akció-reakció, kontroll.</p>

<p>Tematikai egység/Fejlesztési cél</p>	<p>3. VÉDÉSEK, ALAPKÜZDELMEK</p>	<p>Órakeret 14 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Megfelelő fegyelmi szint, egyéni és páros gyakorlatokkal, küzdőjátékokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő testérzékelés, önkontroll, tér és távolság érzékelés. Ritmusképesség, mozgásszabályozás, mozgásátalakítás életkornak megfelelő szinten. Asszertivitás a test-test elleni küzdelemben. Az életkornak megfelelő egyéni és társas felelősségtudat.</p>	
<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A támadásban alapvető technikai elemek páros gyakorlatok közben történő gyakorlása, új elemek megtanítása. Az új és régi technikai elemkapcsolatok kialakítása és előre meghatározott „éles” helyzetben történő alkalmazása. Alapvető nevelési cél: empátikus viselkedés, asszertív magatartás közben tanúsított maximális önkontroll.</p>	
<p>Ismeretek/fejlesztési követelmények</p>	<p>Kapcsolódási pontok</p>	
<p>3.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Alapvető védelmi technikák elsajátítása és azok alkalmazása az eddig tanult támadások elhárítására, helyben és mozgásban, kötött gyakorlatok formájában.</i></p> <p>Védő technikák</p> <ul style="list-style-type: none"> - Age-uke (az arc védeése) - Ude-uke (a test védeése) - Morote-uke - Gedan-barai (öv alatti terület védeése) - Shuto-uke (védés a tenyér élével) - Védő technikák kontra támadással <p>Küzdelmi gyakorlatok</p>	<p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, térérzékelés, testérzékelés, távolság megbecsülése, összehasonlítások</p> <p><i>Etika</i> Jellem, becsület,</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - gohon kumite - sanbon kumite - kihon ippon kumite <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS <i>Alapismeretek</i> A test határainak érzékelése megértése. A távolság helyes érzékelése támadásban és védekezésben. A helyes mozgásritmus és időzítés megértése, alkalmazása egyszerű kötött formájú páros gyakorlatok formájában. Asszertív magatartással szemben megnyilvánuló deffenzivitás leküzdése és átformálása. Cél-siker-önbizalom-önbecsülés felépítése. Akaraterő, „lelki állóképesség” növelése. A társas viselkedés szabályainak megértése és alkalmazása a gyakorlás teljes időtartama alatt.</p> <p><i>Társas feladatok, taktikai ismeretek</i> Saját test határainak és az ellenfél testének érzékelése, és a saját lehetőségek maximális kihasználása a legnagyobb hatásosság érdekében. Ellenfél mozgásritmusának felismerése, a saját mozgásritmus és időzítés igazítása az ellenfél mozgásához a legnagyobb hatás elérése érdekében. Saját és ellenfél vizuálisan érzékelhető testfelépítéséből és gyakorlat közben tapasztalható testérzésből, az ellenfél kondicionális állapotának felmérése és kihasználása a siker érdekében.</p> <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i> A feldolgozott alapküzdelmi fajták gyakorlása alatt, fokozott hangsúlyt kap az erőből és maximális gyorsasággal történő végrehajtás. Ez megköveteli az eddig tanult technikai repertoár jártasság szintű majd később készség szintű elsajátítását. A korrekt forma mellett az önkontroll eddigieknél magasabb szintű gyakorlását, valamint az ellenfél maximális tiszteletét. A fokozatosság elvét érvényesítve, egyre szélesebb technikai repertoárt vonultatva fel, az egyre sokoldalúbb mozgásműveltség mellett, az ideg-izom koordináció, reflexkapcsolatok fejlesztése révén fejlődik a tanulók pszichikai és taktikai felkészültsége is. E küzdelmek közben megvalósuló kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett az önkontroll hangsúlyozásához.</p>	<p>önuralom, tisztelet</p> <p><i>Ének-zene</i> Ritmusérzékelés, ritmustartás és visszaadás</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Küzdelmi fajták, távolság, timing, reakció, kontroll, győzelem, vereség, offenzív és defenzív viselkedés, önuralom, önbecsülés, sportszerűség, tisztelet.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. HEIAN 1-2. KATA TANÍTÁSA	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A tanulóknak készség szinten ismerni kell a gyakorlathoz szükséges alaptechnikákat, helyváltoztatást és test fordulatokat a kátában szereplő állásokban, illetve az álláshoz tartozó technika elemkapcsolatait.	

<p>A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai</p>	<p>A kata gyakorlatok alkalmazásával a tanulók előzetes mozdulat és mozgás tapasztalataira építve előre kreált, megfelelő elemszámú mozdulatsor végrehajtása során, fejlődik a mozgásintelligencia, memória, ritmusérzék, téri tájékozódó képesség.</p> <p>Az erő gazdaságos felhasználása során fejlődik a kinesztézis. A mozdulatok és légzés összehangolása miatt készség szintre kerül a karatéhoz szükséges helyes légzéstechnika.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Az először tanult Heian 1. kata gyakorlat 21 elemből áll, meghatározott testfordulatokkal és elemkapcsolatokkal. Minden testmozduláshoz és álláshoz külön technika tartozik.</p> <p><i>Technikai elemek</i></p> <p><i>Állások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zenkutsu-dachi - kokutsu-dachi <p><i>Ütések:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - oi-zuki <p><i>Védések:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - gedan-barai - age-uke - shuto-uke <p><i>Csapások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - tate-uchi <p>A másodszorra tanult Heian 2. kata 26 elemet foglal magában, ugyanakkor csak 18 állásból áll, meghatározott testfordulatokkal és elemkapcsolatokkal. Egy álláshoz több külön technika is tartozik. Itt kezdődik az elemkapcsolatok kombinációkká történő alakítása, továbbfejlesztése, valamint a csípőfordításból származó többlet energia fokozott hangsúlyozása. Megjelennek az első rúgások is a kata gyakorlatban.</p> <p>Új technikai elemek:</p> <p><i>Ütések:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - gyaku-zuki - oi-nukite <p><i>Csapások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - uraken-uchi <p><i>Rúgások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mae-geri - yoko-geri <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p><i>Alapvető ismeretek</i></p> <p>A kata gyakorlat technikai elemeinek készség szintű ismerete, elemkapcsolatainak megismerése és alkalmazása.</p>	<p><i>Ének-zene</i></p> <p>Ritmusérzékelés, ritmustartás és visszaadás</p> <p><i>Biológia</i></p> <p>Izomkontrakció-relaxáció, légzés, légzőszervek működése</p> <p><i>Matematika:</i></p> <p>számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i></p> <p>vizuális kommunikáció, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra</p>

<p><i>Társas feladatok, taktikai ismeretek</i> A kata gyakorlat által tanított elemkapcsolatok, helyváltoztató mozgások és testfordulatok alkalmazása a páros gyakorlatok során.</p> <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i> A kata gyakorlásának legfőbb oka, hogy egy bizonyos mozgásismeret szintjén, speciális eszközzel, egy tanult-kreált gyakorlatsorral, 40-45 mp végrehajtási idő alatt összegyűjtsék azokat az alapvető technikákat, testfordulatokat és helyváltoztató mozgásokat, melyek szükségesek nemcsak a kondicionális és koordinációs képességfejlesztéshez, hanem a közös gyakorlás során olyan csoportkohéziót alakít ki, mely hatással van a tanulók jellemfejlődésére, önuralmára és egymás iránt tanúsított tiszteletére.</p>	
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Közös technikák, közös gyakorlatsor, közös időben.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. ISMÉTLÉS, KARATE ÖVVIZSGA	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	Az eddig tanult technikai elemek, elemkombinációk, helyzet és helyváltoztató mozgások minimálisan ismeret szintű végrehajtása, a szükséges pszichés és technikai kontroll mellett.	
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A tanult technikai elemek ismeret szintű, majd készségszintű végrehajtása és alkalmazása. Minimális önvédelmi ismeret, mely lehetőséget ad a külső agresszió elleni védekezésre.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Kontrollált versenyjellegű vizsga-bemutatás a tanult technikai elemek felhasználásával. A vizsga 3 részből áll: Kihon – alaptechnikák bemutatása mozgásból ellenfél nélkül, Kata – Heian 1-2 Kata (Heian Shodan és Heian Nidan) Kumite – alaptechnikák bemutatása támadásban és védekezésben ellenféllel A gyakorlatokat 4x kell végrehajtani a tanár számolására.</p> <p>A bemutatás anyaga, vizsgagyakorlat a 7. évfolyam számára: KIHON – az alaptechnikák bemutatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oi-zuki jodan (ütés arc magasságban) - age-uke hátra lépéssel - oi-zuki chudan (ütés gyomor magasságban) - ude-uke hátra lépve - shuto-uke előre és hátra - mae-geri chudan (egyenes rúgás előre gyomor magasságban) - mae-geri jodan (egyenes rúgás előre arc magasságban) <p>KATA – Heian 1. kata bemutatása (Heian Shodan)</p>		<p><i>Ének-zene</i> Ritmuszérezékelés, ritmustartás és visszaadás</p> <p><i>Biológia</i> Izomkontrakció-relaxáció, légzés, légzőszervek működése</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció</p>

<p>KUMITE – Sanbon kumite jodan és chudan</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadás arcra és annak védeése majd kontratámadás - támadás gyomorra és annak védeése majd kontratámadás <p>A bemutatás anyaga, vizsgagyakorlat a 8. évfolyam számára:</p> <p>KIHON – az alaptechnikák bemutatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oi-zuki jodan (ütés arc magasságban) - age-uke-gyaku-zuki hátra lépéssel - oi-zuki chudan (ütés gyomor magasságban) - ude-uke-gyaku-zuki hátra lépve - shuto-uke-gyaku-nukite előre és hátra - mae-geri chudan (egyenes rúgás előre gyomor magasságban) - mae-geri jodan (egyenes rúgás előre arc magasságban) - yoko-geri keage (rúgás oldalra gyomor magasságban) <p>KATA – Heian 2. kata bemutatása (Heian Nidan)</p> <p>KUMITE – Sanbon kumite jodan és chudan</p> <ul style="list-style-type: none"> - támadás arcra és annak védeése majd kontratámadás - támadás gyomorra és annak védeése majd kontratámadás <p>5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p><i>Alapvető ismeretek</i></p> <p>Alaptechnikák jártasság és készség szintű ismerete és azok alkalmazása életszerű kötött szituációban.</p> <p><i>Társas feladatok, taktikai ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - támadásban az eredményes mozgásritmus és távolság érzékelése a helyes technikával; - védekezésben a helyes mozgásritmus, időzítés és távolság érzékelése és a visszatámadás időzítése és helyes kontrollja; - kata gyakorlat alatt a helyes mozgásritmus érzékelése, gyakorlat ritmus helyes visszaadása, megfelelő és gazdaságos izom kontrakció és relaxáció, technikai elemhez, elemkapcsolathoz alkalmazkodó helyes légzés. <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i></p> <p>Az önállóan alkalmazott gyakorlati ismeretek páros feladatmegoldás, a kompetencia tudat teljes megélése érdekében a kontrollált küzdelmi szituációk és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a küzdőintelligencia kialakításában.</p> <p>A közös kata gyakorlatsor begyakorlása által serkenthető a kooperatív magatartás kialakulása, amelynek következtében fokozatosan létrejön a társakkal és a pedagógussal való együttműködés, a szabálykövetés és a sportszerű magatartás.</p>	
Kulcsfogalmak/	Kihon, kata, kumite és ezek jelentése.

fogalmak	<p>Jodan, chudan, gedan támadási és védekezési pontok ismerete és e magasságokhoz támadó és védő technikák társítása.</p> <p>Távolság, timing, reakció, kontroll és ezek jelentése, alkalmazása páros gyakorlatok során.</p> <p>Izom kontrakció-relaxáció (kime)</p> <p>Légzés</p>
A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén	<p>Karatéhoz szükséges fizikai, pszichés képességek és egyéb speciális képességek kifejezetten távolság, timing, reakció, kontroll, légzés, kinesztézis, kontrakció-relaxáció gyors változtatása.</p> <p>A tanuló legyen képes a speciális karate alapállásokban végzett hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a karatéhoz szükséges alapkészségek (ütés, rúgás, védekezés) kontrollált végrehajtására. Ismerjen többféle technikához kapcsolódó feladattípust és e feladatokat egyéni és páros formában legyen képes magabiztosan végrehajtani. Legyen képes a karatéban alkalmazott speciális helyváltoztatás testmozdulás sebességének célszerű változtatására, a szükséges távolság megtartásával növelésével vagy csökkentésével a feladathoz, illetve ellenfélhez igazítva. Tudja elkülöníteni a térbeli irányokat és ezen irányok felé biztonságosan és a feladatnak megfelelő mértékben és sebességgel fordulni a test hossz tengelye körül. Ismerje a különböző technikák, úgymint ütések, rúgások és védek helyes technikai végrehajtását különböző magasságokba egyénileg és társsal végrehajtva. Tudjon védekező alaphelyzetekben célszerűen mozogni a tér különböző irányában. Tudatosan és megfelelő kontrollal alkalmazza a tanult támadó és védő technikákat, helyváltoztatásokat, különböző előre kreált szituációkban.</p> <p>A társas együttműködés és személyiségfejlesztés alapjai:</p> <p>A tanuló legyen képes társával felelősségteljesen megfelelő pszichés kontroll mellett gyakorolni, feladatot megoldani.</p> <p>Ismerje a gyakorlási feladatnak megfelelő szerepeket, viselkedésmintákat támadásban és védekezésben, e szerepekben képes legyen tőle elvárható módon teljesíteni a sikeres mozgástanulás és gyakorlás érdekében. Rendelkezzon megfelelő empátiával a társ iránt és ezt képes legyen a teljes feladatmegoldás alatt megtartani. Legyen tisztában a győzelem és vereség megélésének és lelki egyensúly megtartásának módjával, a sportszerű viselkedés pszichés alapjainak megtartásával.</p>

9–10. évfolyam

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	1. ALAPTECHNIKÁK GYAKORLÁSA CSÍPŐ HASZNÁLATA A KARATE TECHNIKÁKBAN ÚJ ÁLLÁSOK TANÍTÁSA	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Alapvető karate állások készség szintű ismerete. Vezényszavak, technikai instrukciók követése. Fegyelmezett viselkedés, sportszerű magatartás.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A karate és önvédelem egyszerűbb technikáiban való készség megszerzése. Ismerje a karate és a szabad küzdelem alapvető állásait, ütéseit, rúgásait és azok védését és ezeket biztonságosan hajtsa végre. Sportszerű küzdelem a karate és önvédelem alapvető szabályait betartva,	

	társak tisztelete akár győzelem, akár vereség esetén, maximális önkontrollt tanúsítva. Általános kondicionális és gyorsasági koordinációs fejlődés, sportágspecifikus technikai végrehajtás mellett.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>1.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Testérzékelést, térérzékelést, kinesztézist fejlesztő gyakorlatok helyben és mozgásban, egyéni ügyességi szinthez igazodva, változó körülmények között időkenyszer nélkül és időkenyszer alatt is. Az erő generálását és irányát fejlesztő, sportágspecifikus kondicionális és gyorsasági koordinációs gyakorlatok.</i></p> <p>Az erő generálása a csípő használatával. Csípőfordítás, csípő vibráció alkalmazása a karate technikákban. Egyensúly és súlypont összefüggése a karate állásokban, a helyzet és helyváltoztató mozgásokban.</p> <p>Új karate állások ismerete a helyes testtartás megtartása mellett. A jó állás biomechanikai magyarázata: állás és stabilitás összefüggése.</p> <p>Sochin típusú állások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiba-dachi ismétlés - zenkutsu-dachi ismétlés - kokutsu-dachi ismétlés - fudo dachi – a szabad küzdelem állása <p><i>Helyváltoztatás különböző sochin típusú állásokban a tér különböző irányába.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Állások megtartása mellett helyzetváltoztatás és helyváltoztatás, eddig tanult különböző karate technikákkal a test tengelyeinek figyelembe vételével és érzékelésével. Súlypont helyzete a különböző állásokban, állás és stabilitás összefüggése helyben és mozgásban. - Karategram gyakorlása különböző karate állásokban a tér különböző irányában. - Keresztgyakorlási mód a 90 és 180 fokos fordulatok gyakorlására, különböző állásokban. - Négyzetgyakorlási mód a 270 fokos fordulatok gyakorlására különböző állásokban. <p><i>Helyzetváltoztatás és helyváltoztatás, valamint ennek összekötése a tanult karate technikákkal és kombinációkkal, egyéni és páros gyakorlatok formájában.</i></p> <p>Helyzetváltoztatás és helyváltoztatás közben, különböző kéz- és lábtechnikák végrehajtása a különböző állásokban, a test különböző magassági szintjeire, a tér különböző irányában.</p> <p>Egy állás egy technika és egy állás több technika végrehajtása, az állások megtartásával és változtatásával, helyzet és helyváltoztatás a test különböző magasságaiban a tér különböző irányában.</p> <p>1.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p>	<p><i>Testnevelés:</i> Gimnasztika különböző állások, testtartások, kar- és lábtartások, lendítések fordulatok.</p> <p><i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások</p> <p><i>Fizika</i> Newton II és III. Törvénye, erők iránya és hatása</p> <p><i>Biológia:</i> testünk, életműködéseink, emberi mozgatórendszer topográfiája, izomműködés alapjai</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> tárgy és környezetkultúra, vizuális kommunikáció</p> <p><i>Ének-zene</i> Ritmusképesség, ritmusalkotás, ritmus visszaadás képessége.</p>

<p><i>Általános ismeretek</i></p> <p>A karatében alkalmazott speciális állások és helyváltoztató mozgásformák elnevezései és végrehajtásuk módja. Új állás kiemelten a fudo dachi és az abban speciális haladás (yori-ashi, suri-ashi) a tér különböző irányjaiban. A stabilitás és súlyponti helyzet összefüggései az erő generálásának alapjaiban. Állás és stabilitás összefüggésének ismerete. Súlypont szerepének ismerete az állásokban és helyváltoztató mozgásokban. Fordulatok gyakorlási formáinak ismerete: keretgram, kereszt és négyzet gyakorlási mód.</p> <p>A kondicionális képességekkel, továbbá a gyakorlatok helyes végrehajtásaival kapcsolatos alapvető intellektuális és gyakorlati ismeretek (például erő, állóképesség, ízületi mozgékonyosság, gyorsaság, koordináció, gerinc- és ízületvédelem). A feladat által megkövetelt szabályok szerinti technikai végrehajtás ismerete. (testkontroll, saját és társ testérzékelése)</p> <p>A tanórák alapvető szabályai, szokások ismerete.</p> <p>A tanórán használt eszközök felismerése, balesetmentes használata.</p> <p>Tanóra után:</p> <p>A testi higiénia és folyadékpótlásra vonatkozó alapismeretek.</p> <p><i>Társas feladatok, ismeretek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - a saját test határainak készség szintű érzékelése és kihasználása; - a társ testének és az attól való távolság készség szintű érzékelése és kihasználása; - a társtól/eszköztől való távolság megtartására és csökkentésére irányuló készség szintű taktikai cselekvések támadásban és védekezésben. <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i></p> <p>A karatetechnikák elmélyítése során a jártasság szintű ismeretek egyre inkább automatizálódnak. A külső visszajelzések és instrukciók alapján, megkezdődik a mozgások életszerű végrehajtására irányuló tudatos törekvés. Saját antropometriás felépítését megismerve kezdi kialakítani az állások rá jellemző magasságát, a mozgásirányok hosszát és a technikai végrehajtás sebességét, erejét. Kezdi felismerni erősségeit és gyengeségeit valamint ezek kihasználásának módját. A tantárgyi terminológia szerinti mozgástanulás alapján értelmezi saját mozgástanulás alatt keletkező kinesztetikus ingereit, melyeket beépít a tudatos mozgásszabályozási mechanizmusába.</p> <p>Társas gyakorlatokat az ellenfél tisztelete és tudatosan irányított önkontroll jellemzi.</p> <p>A tanuló elfogadja a külső visszajelzést, információt saját önértékelésének sérülése nélkül, és képes a mozgásműveltség fejlesztése érdekében felhasználni azokat.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Egyensúly, csípőfordítás, súlypont, súlyponti helyzet változásai, testtartások, mozgásirányok, erő, sebesség, a mozgás különböző irányjaiban.</p>

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	2. ÜTÉSEK, RÚGÁSOK, CSAPÁSOK TANÍTÁSA	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	Jártasság és megfelelő fegyelmi szint, egyéni és páros mozgásos, küzdőfeladatokkal kapcsolatban. Életkornak megfelelő asszertivitás, test- test elleni küzdelem művelése. Az életkornak megfelelő egyéni és társas felelősségtudat. Társak tisztelete, életkornak és jártasságnak megfelelő szintű technikai és pszichés önkontroll.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A karate felelősségteljes gyakorlásához szükséges alapvető társas magatartásformák ismerete és elfogadása. A közös feladat végrehajtás, közös gyakorlás sikerességének megértése a segítségadás és önkontroll gyakorlásán keresztül. A páros technikai alapok ismételése, készség szintre fejlesztése támadásban és védekezésben.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
<p>2.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p><i>Ütésekkel és rúgásokkal és csapásokkal kapcsolatos test és térérzékelés fejlesztése helyben és mozgásban, egyénileg és társsal.</i></p> <p>Alapvető karate ütések és rúgások és csapások ismételése és új technikák megtanítása.</p> <p>Ütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - oi-zuki (egyenes ütés) ismételése - gyaku-zuki (fordított egyenes ütés) ismételése - kizami-zuki - mawashi-zuki - kagi-zuki - ura-zuki <p>Rúgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mae-geri (rúgás előre) ismételése - yoko-geri (rúgás oldalra) ismételése - mawashi-geri (köríves rúgás) ismételése - yoko-geri kekomi - ushiro-geri (rúgás hátrafelé) - hiza-geri <p>Csapások</p> <ul style="list-style-type: none"> - tate-uraken-uchi - empi-uchi - shuto-uchi <p>Ütések, rúgások és csapások végrehajtása helyváltoztatás nélkül különböző karate állásokban a tér különböző irányában.</p> <p>Ütések, rúgások és csapások végrehajtása helyváltoztatással és fordulatokkal, különböző karate állásokban, a tér különböző irányában a test síkjainak és tengelyeinek érzékelése mellett.</p> <p>Ütések, rúgások és csapások végrehajtása helyváltoztatás nélkül különböző karate állásokban a test különböző magassági szegmenseinek figyelembe vételével. Támadások fej, gyomor és öv alatti magasságokba.</p> <p>Ütések, rúgások és csapások végrehajtása helyváltoztatással és</p>		<p><i>Biológia:</i> Végtagok, ízületek, izmok, mozgatórendszer Emberi test metamériája, függesztő övei.</p> <p><i>Fizika</i> Newton törvényei, erő- gyorsaság összefüggése</p> <p><i>Matematika:</i> műveletek értelmezése; geometria, mérés, testek</p> <p><i>Erkölcstan:</i> Másik ember tisztelete</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció, látványok megfigyelése</p>

<p>fordulatokkal, különböző karate állásokban a test különböző magassági szegmenseinek figyelembe vételével. Támadások fej, gyomor és öv alatti magasságokba.</p> <p>Ütés-, rúgás és csapás kombinációk végrehajtása helyváltoztatással a tér különböző irányába, a test különböző magassági szegmenseiben, egyedül és párban is.</p> <p>2. 2 ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p><i>Alapismeretek</i></p> <p>Új technikák szerepe és helye a karatetechnikák és az önvédelem rendszerében. Új testrészek használatának tudatosítása egyéni és páros gyakorlatok formájában. Testthatárok, végtagthatárok érzékelése, önkontroll, koncentráció és kinezitézis fejlesztése. A tudatos „befelé figyelés” képességének kialakítása. Helyes légzés és fizikai gyakorlat összehangolása és e légzéssel generált többlet energia technikai kontrolljának fejlesztése.</p> <p><i>Társas feladatok, ismeretek</i></p> <p>A feladat kezdő és befejező jelzések gyors reakciója a szituációnak megfelelően.</p> <p>A páros feladatokra vonatkozó magatartási szabályok fokozott betartása. Támadó és védőmozgásokhoz tartozó magatartás és asszertivitás minta fokozott pszichés kontrollja.</p> <p>Saját testkép ismerete, testméretek végtagméretek ismerete, különböző küzdőtávolságok kialakításának tudatosítása segédeszközzel és partnerrel. Társak maximális tisztelete mellett a saját fizikai és antropometriás adottságok kihasználása. Önismeret, önfegyelem, önkontroll kialakítása.</p> <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i></p> <p>Kooperatív viselkedésminták tudatosítása támadásban és védekezésben. Életszerű gyors és erős gyakorlás mellett, a társak tiszteletén alapuló maximális önkontroll gyakorlása kiemelt jelentőségű a sérülésveszély elkerülése végett. Az egyre nehezedő gyakorlatok erős és gyors végrehajtása révén, az önbizalom tudatos felépítése zajlik.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Ütés, rúgás, csapás, testmagassági szegmensei (jodan, chudan, gedan) offenzív és defenzív magatartás, helyes távolság, helyes időzítés, akcióreakció, kontroll.</p>

<p>Tematikai egység/ Fejlesztési cél</p>	<p>3. VÉDÉSEK, ALAPKÜZDELMEK</p>	<p>Órakeret 14 óra</p>
<p>Előzetes tudás</p>	<p>Kötött formájú küzdelmekben megfelelő jártasság és fegyelmi szint. Gyakorlottságnak megfelelő testérzékelés, önkontroll, tér- és távolságérzékelés. Ritmusképesség, mozgásszabályozás, mozgásátalakítás gyakorlottsági foknak megfelelő szinten. Asszertivitás a test-test elleni küzdelemben. Az életkornak megfelelő egyéni és társas felelősségtudat.</p>	
<p>A tematikai</p>	<p>Helyváltoztató mozgás a szabad küzdelem alapállásában, illetve ezen állás</p>	

egység nevelési-fejlesztési céljai	<p>átalakítása támadásban és védekezésben, meghatározott támadó és védőmozgással, támadó és védő technikákkal.</p> <p>Az új és régi technikai elemkapcsolatok kialakítása és előre meghatározott „éles” helyzetben történő alkalmazása. Alapvető nevelési cél: empátikus viselkedés, asszertív magatartás közben tanúsított maximális önkontroll és a társak tisztelete.</p>
Ismeretek/fejlesztési követelmények	Kapcsolódási pontok
<p>3.1 MOZGÁSMŰVELTSÉG</p> <p>Alapvető védelmi technikák úgynevezett kemény blokkok gyakorlása és azok alkalmazása különböző támadások elhárítására, helyben és mozgásban, kötött és szabad küzdelmi gyakorlatok formájában. A szabad küzdelem alapjainak elsajátítása támadásban és védekezésben.</p> <p>Védő technikák ismétlése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Age-uke (az arc védeése) - Ude-uke (a test védeése) - Gedan-barai (öv alatti terület védeése) - Shuto-uke (védés a tenyér élével) - Eddig tanult védő technikák kontra támadással <p>Új védő technikák (lágy blokkok)</p> <ul style="list-style-type: none"> - nagashi-uke - osae-uke <p>Küzdelmi gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - gohon kumite (ismétlés) - sanbon kumite (ismétlés) - kihon ippon kumite (az új technikák beépítésével) - jiyu-ippon kumite <p>3.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS</p> <p><i>Alapismeretek</i></p> <p>A test határainak fejlődő érzékelése és az ehhez kapcsolódó egyre erősödő és gyorsuló magabiztos végrehajtás. A távolság helyes érzékelése támadásban és védekezésben. A helyes mozgásritmus és időzítés megértése, alkalmazása egyszerű kötött és szabad formájú páros gyakorlatok formájában. Egyre nagyobb szerephez jut a kreativitás és küzdőintelligencia.</p> <p>Asszertív magatartásfejlesztés támadásban és védekezésben. Cél-siker-önbizalom-önbecsülés felépítése az egyre nehezedő küzdelmi gyakorlatokon keresztül. Deffenzivitás leküzdése, a félelem legyőzésén keresztül.</p> <p>A társas viselkedés szabályainak megértése és alkalmazása a gyakorlás teljes időtartama alatt. Karate etiquette gyakorlása, társak tisztelete.</p> <p><i>Társas feladatok, taktikai ismeretek</i></p> <p>Legfontosabb taktikai feladat az egyre nehezedő formájú kötött, „félíg kötött” és szabad formájú gyakorlatok végrehajtása alatt a saját test határainak és az ellenfél testének érzékelése, és a saját lehetőségek maximális kihasználása a legnagyobb hatásosság érdekében.</p> <p>Ellenfél mozgásritmusának felismerése, a saját mozgásritmus és időzítés igazítása az ellenfél mozgásához a legnagyobb hatás elérése érdekében.</p>	<p><i>Fizika</i></p> <p>Newton törvényei I-II-II</p> <p>Gyors mozgások karakterisztikája</p> <p><i>Biológia</i></p> <p>Izomműködés erő és gyorsasági faktora</p> <p>Izomműködés energetikája</p> <p><i>Matematika:</i></p> <p>számolás, térbeli tájékozódás, térérzékelés, testérzékelés, távolság megbecsülése, összehasonlítások</p> <p><i>Etika</i></p> <p>Jellem, becsület, önuralom, tisztelet</p> <p><i>Ének-zene</i></p> <p>Ritmusérzékelés, ritmustartás és visszaadás</p>

<p>Saját és ellenfél vizuálisan érzékelhető testfelépítéséből és gyakorlat közben tapasztalható mozgásból, az ellenfél mozgásirányának, küzdelem közben tapasztalható térbeli mozgásának felmérése és taktikai kihasználása. Küzdelemben tapasztalható ellenféltípusok viselkedésének felismerése.</p> <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i></p> <p>A gyakorolt kötött és szabad küzdelmi fajták gyakorlása alatt, fokozott hangsúlyt kap az erőből és maximális gyorsasággal történő végrehajtás. Ez megköveteli az eddig tanult technikai repertoár jártasság szintű majd később készség szintű elsajátítását. A korrekt forma mellett az önkontroll eddigieknél magasabb szintű gyakorlását, valamint az ellenfél maximális tiszteletét. A fokozatosság elvét érvényesítve, egyre szélesebb technikai repertoárt vonultatva fel, az egyre sokoldalúbb mozgásműveltség mellett, az ideg-izom koordináció, reflexkapcsolatok fejlesztése révén fejlődik a tanulók pszichikai és taktikai felkészültsége is.</p> <p>E küzdelmek közben megvalósuló kontrollált versenyhelyzetek hozzájárulnak a sportszerű magatartásformák kialakulásához, a társak megbecsüléséhez és az eredményközpontúság helyett az önkontroll hangsúlyozásához.</p>	
Kulcsfogalmak/fogalmak	Küzdelmi fajták, távolság, timing, reakció, kontroll, győzelem, vereség, offenzív és defenzív viselkedés, önuralom, önbecsülés sportszerűség, tisztelet.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	4. HEIAN 3-4. KATA TANÍTÁSA	Órakeret 14 óra
Előzetes tudás	A tanulók ismerik a kata gyakorlási módot, mint a tanulás-tanítás speciális eszközét, tapasztalatot szereztek a katák végrehajtását illetően és ismerik a Heian 3-4. katákban szereplő technikákat.	
A tematikai egység nevelési- fejlesztési céljai	A tanult új technikákat a régiekkel együtt gyakorolva azokat speciális elemkapcsolati környezetbe helyezve tovább fejlődik a mozgástanulási, mozgásszabályozási, téri tájékozódási és ritmusképesség. Az új technikák katában alkalmazott speciális elemkapcsolatai továbbfejlesztik a küzdelemhez szükséges küzdőintelligenciát és döntéshozatali mechanizmusokat.	
Ismeretek/fejlesztési követelmények		Kapcsolódási pontok
4.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG Az alkalmazott új technikák, új elemkapcsolati környezetbe ágyazva jelennek meg a kata gyakorlatokban. Az elsődleges cél, hogy a kihon során begyakorolt új technikai elemek, mozdulatok, mozgások ne változzanak az új katák során kreált új elemkapcsolati környezetben. Heian 3. (Heian Sandan) kata új elemei: <ul style="list-style-type: none"> - empi-yoko-uchi - tate-mawashi-uchi - tsuki-age Új elemkapcsolatok: <ul style="list-style-type: none"> - uchi-uke-genad barai egy időben 		<i>Ének-zene</i> ritmusképesség, főként a ritmustartási és ritmus visszaadási képesség. <i>Matematika:</i> számolás, térbeli tájékozódás,

<ul style="list-style-type: none"> - morote uke kokutsu-dachiban - tate-uraken-uchi 270 fokos fordulattal <p>Heian 4. (Heian Yon-dan) kata új elemei:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gedan-juji-uke - empi-uchi - tate-uraken-uchi - kakiwake-uke - shuto-uchi - hiza-geri <p>Új elemkapcsolatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - yoko-geri – uraken-uchi után 90 fokos fordulattal empi-uchi - mae-geri után tate-uraken-uchi - mae-geri után ren-zuki <p>4.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS <i>Alapvető ismeretek</i> A katák alapelemeinek és új technikáinak ismerete és alkalmazása speciális környezetben új elemkapcsolatokkal.</p> <p><i>Taktikai ismeretek</i> Új elemek és elemkapcsolatok életszerű alkalmazása a kata gyakorlat során, a kombinációnak megfelelő dinamika, erő-gyorsaság paraméterekkel. A légzés és erő összehangolása a technikai elemekkel, kombinációkkal, maximális és szubmaximális erő kifejtés a kombinációk során.</p> <p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i> Az új technikai elemek és régi technikák új elemkapcsolatba történő illesztése és ennek gyakorlása növeli az önbizalmat és küzdőintelligenciát. Az egyre nehezedő elemsorok végrehajtása nemcsak a technikai jártasságot fokozza, hanem a gyengébb képességű tanulók küzdelembe vetett hitét és lelkesedését is befolyásolja. A közös gyakorlás során egyszerre fejlődik jobb és gyengébb képességű tanuló, mindenki a saját képességei szerint, de ugyanakkor motiválva egymást. Míg az egyik a saját kiváló technikáját csiszolja, a másikat a bonyolult technika varázsolja el, miközben motiválja, az erősebbekkel, jobbakkal történő csoportos gyakorlás. Mindenki ugyanazt gyakorolja a technika szintjén, de más-más hatás mutatkozik meg rajta a személyiségfejlesztés szintjén. Az együtt gyakorlás miatt erős csoportkohézió alakul ki erősebb és gyengébb képességű tanuló között, miközben mindkettő fejlődik a saját képessége, tehetsége szintjén.</p>	<p>összehasonlítások</p> <p><i>Vizuális kultúra:</i> vizuális kommunikáció, közvetlen tapasztalás útján szerzett élmények feldolgozása, látványok megfigyelése, tárgy- és környezetkultúra, kifejezés, alkotás</p>
Kulcsfogalmak/ fogalmak	Technikai kombináció, maximális szubmaximális erő kifejtés, régi technika új elemkapcsolati környezetben.

Tematikai egység/ Fejlesztési cél	5. ISMÉTLÉS, KARATE ÖVVIZSGA	Órakeret 16 óra
Előzetes tudás	Magabiztos készség szintű mozgás a különböző karate állásokban. Kéz- és lábtechnikai elemek készség szintű biztonságos végrehajtása egyedül és	

	partnerrel életszerű helyzetben egyre javuló technikai előadásmóddal, gyorsasággal és erővel. Heian 1-2-3-4 katók ismerete, technikai elemek biztonságos végrehajtása és alkalmazása ellenfél ellen is. Egyszerű technikák alkalmazása szabad küzdelemben.
A tematikai egység nevelési-fejlesztési céljai	A karatetechnikák biztonságos, erős és gyors végrehajtásán keresztül az önbizalom fejlesztése. Olyan önmagára számító gondolkodás és küzdelmi élmény kialakítása, mely lehetővé teszi az önvédelem életszerű gyakorlását és a különböző küzdelmi szituációk félelem nélküli megélését. Kata gyakorlatokon keresztül megélt kondicionális és koordinációs és pszichés képességfejlesztés.
Ismeretek/fejlesztési követelmények	
5.1. MOZGÁSMŰVELTSÉG	
Az eddig tanult új elemek beépítése a régi technikai repertoárba, karate övvizsga:	
Kontrollált előadás, vizsgabemutató a régi és új, tanult technikai elemek felhasználásával. A vizsga 3 részből áll:	
Kihon – alaptechnikák bemutatása mozgásból ellenfél nélkül, Kata – Heian 3-4 Kata (Heian Sandan és Heian Yon-dan)	
Kumite – alaptechnikák bemutatása támadásban és védekezésben ellenféllel.	
A gyakorlatokat 4x kell végrehajtani a tanár számolására.	
A bemutatás anyaga, vizsgagyakorlat a 9. évfolyam számára:	
KIHON – az alaptechnikák bemutatása:	
<ul style="list-style-type: none">- oi-zuki jodan (ütés arc magasságban)- age-uke-gyaku zuki hátra lépéssel- oi-zuki chudan (ütés gyomor magasságban)- ude-uke-gyaku-zuki hátra lépve- shuto-uke-gyaku-zuki előre és hátra- mae-geri chudan (egyenés rúgás előre gyomor magasságban)- mae-geri jodan (egyenés rúgás előre arc magasságban)- yoko-geri keage (rúgás oldalra gyomor magasságban)- yoko-geri kekomi (rúgás oldalra gyomor magasságban)	
KATA – Heian 3. kata bemutatása (Heian Sandan)	
KUMITE – Ippon kumite jodan és chudan	
<ul style="list-style-type: none">- támadás arcra és annak védeése majd kontratámadás- támadás gyomorra és annak védeése majd kontratámadás	
A bemutatás anyaga, vizsgagyakorlat a 10. évfolyam számára:	
KIHON – az alaptechnikák bemutatása:	
<ul style="list-style-type: none">- oi-zuki jodan (ütés arc magasságban)- age-uke-gyaku-zuki hátra lépéssel- oi-zuki chudan (ütés gyomor magasságban)- ude-uke-empi uchi hátra lépve (zenkutsu-dachi – kiba dachi)- shuto-uke-kizami-mae-geri-gyaku-zuki előre és hátra (kokutsu-dachi – zenkutsu-dachi)- mae-geri chudan (egyenés rúgás előre gyomor magasságban)	
Kapcsolódási pontok	
Történelem, állampolgári ismeretek:	
Keleti kultúra, filozófia, gondolkodásmód	
Biológia-egészségtan:	
Mozgatórendszer részei és működése, anatómiai ismeretek, testi-lelki egyensúly.	
Matematika:	
számolás, térbeli tájékozódás, összehasonlítások	
Vizuális kultúra:	
vizuális kommunikáció	

- mae-geri jodan (egyenes rúgás előre arc magasságban)
- yoko-geri keage (rúgás oldalra gyomor magasságban)
- yoko-geri kekomi (rúgás oldalra gyomor magasságban)

KATA – Heian 4. kata bemutatása (Heian Yon-dan)

KUMITE – Ippon kumite jodan, chudan, mae-geri, yoko-geri

- támadás arcra és annak védekeése majd kontratámadás
- támadás gyomorra és annak védekeése majd kontratámadás
- egyenes rúgás gyomorra és annak a védekeése 45 fokos oldalra elmozdulással
- rúgás oldalra gyomor magasságban, 45 fokos elmozdulással

5.2. ISMERETEK, SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Alapvető ismeretek

A tanult technikák biztonságos és életszerű végrehajtása egyre magasabb lelki egyensúly és pszichés kontroll mellett.

A kata gyakorlatok rutinszerű előadása, mely lehetővé teszi mind a technikai gyakorlást, mind a kondicionális, koordinációs és pszichés képességek fejlődését.

Társas gyakorlatok végrehajtása közben asszertív magatartás támadásban és védekezésben is, a technikai elemek – támadások és védekeések – használata közben.

Egyéni és társas gyakorlatok, taktikai ismeretek:

A karate 3 alapvető részében (kion-kata-kumite) a különböző egyéni és társas küzdelmi helyzetek és szituációk önálló megoldásai:

- Kion gyakorlatok során a tanuló csak önmagára, illetve a gyakorlat végrehajtására figyel. E mozgások és kombinációk alatt, a mozdulatok technikai végrehajtásán túl a mozdulat időzítése, helyes iránya és a megfelelő erőközlés, valamint a gyors végrehajtás játszik fontos szerepet, melyet a tanulónak önállóan kell megoldania.
- Páros gyakorlatokban a saját és az ellenfél testének helyes érzékelésén túl a gyors pontos és erős végrehajtás döntő jelentőségű az életszerű gyakorlás során. Támadásban az akció időben helyes megindítás és végrehajtása, védekezésben a helyes reakció és timing a döntő. Mindkét esetben a maximális kontroll alkalmazása elengedhetetlen mind a technikai, mind a pszichikai szinten egyaránt. Páros gyakorlatok során elengedhetetlen a győzelem és vereség, siker és kudarc gyors feldolgozása, mely lehetőséget ad a következő jó megmozdulásra mind támadásban mind védekezésben.
- Kata gyakorlatok során a feladat végrehajtása ugyan egyedül történik, de a kreált mozgásformáció, a sajátos ritmus és helyváltoztatási irányok miatt a technikai elemek végrehajtása egyre nehezedik. E nehezedő technikai környezetben, a tanulónak meg kell mutatnia intellektuális és pszichés felkészültségét.

<p><i>Személyiségfejlesztési szempontok</i></p> <p>Az önálló kötött és szabad feladatmegoldás, a kompetenciatudat teljes megélése érdekében továbbra is a kontrollált küzdelmi helyzetek és a tanuló önmagához mért fejlődésének hangsúlyozása történik mind a készségfejlődésben, mind a küzdőintelligencia fejlődésében.</p> <p>A különböző egyéni és társas küzdelmi szituációk lehetőséget biztosítanak annak megtanítására és érzékeltetésére, hogy küzdeni akarás nélkül nem lehet érvényesülni sem a sportban, sem az életben. Azt azonban fontos megértetni és megláttatni a tanulókkal, hogy hol a határa a tudatos asszertív magatartásnak és hol kezdődik az agresszió. E határ átlépése esetén a tanárnak azonnal be kell avatkozni. A küzdelem eredménye kapcsán előkerülő érzelmi állapotok, a sikerek és a kudarcok kezelése, a düh és a túlfűtöttség tudatos kontrollja, önszabályozási mechanizmusainak kialakítása fontos személyiségfejlesztési feladatok ebben az életkorban is.</p>	
<p>Kulcsfogalmak/ fogalmak</p>	<p>Asszertivitás, elkerülő magatartás, a meglepetés ereje a küzdelemben, távolság, időzítés, reakció, technikai kontroll, jellem, becsület, akarat, önuralom, tisztelet, hűség, hála.</p>

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>KIHON: Egyéni feladatmegoldások, ügyességfejlesztés</p> <p>A tanuló legyen képes a természetes hely- és helyzetváltoztató mozgások, valamint a karatéhoz szükséges manipulatív alapkészségek (ütés, rúgás, védés) kontrollált erős végrehajtására időkényszer alatt is. Ismerjen többféle technikai feladattípust és ezeken keresztül legyen képes önállóan feladatokat végrehajtani. Legyen képes az alapvető kötött és szabad formájú küzdelmi gyakorlatokhoz szükséges helyváltoztató mozgások (előre-hátra-oldalra, 45 fokban) gyors végrehajtására a megfelelő karate technikák végrehajtása közben. Tudatosan alkalmazza a különböző karate technikákat nehezített körülmények között például kombinációban, különböző irányváltoztatásokkal.</p> <p>KUMITE: A társas együttműködés alapjai</p> <p>A tanuló legyen képes küzdőpartnerrel önállóan, versenyjellegű körülmények között is felelősségteljesen és sportszerűen gyakorolni, feladatot megoldani. Tudjon huzamosabb időn keresztül koncentráltan, maximális kontrollal gyakorlatokat végrehajtani döntéseket igénylő szituációkban is, az ellenfél maximális tisztelete mellett. A támadó és védekező feladatok végrehajtása során legyen képes a küzdelmi távolság és kontroll irányítására, különböző támadó-védő-ellentámadó helyzetek változására is gyorsan, célszerűen reagálni.</p> <p>Közös gyakorlás, feladattanulás alatt legyen képes együttműködni partnerével akár támadásban, akár védekezésben, feladatnak megfelelően célszerűen, a másik képességeihez mérten a mozgástanulás és szituációs gyakorlat helyes, életszerű végrehajtása és elsajátítása érdekében. Tudjon egyszerű döntéshelyzetet megoldva célszerűen cselekedni a saját testi épsége megóvása érdekében.</p> <p>KATA: Meghatározott elemszámú, ritmusú, kreált gyakorlatsor egyéni, csoportos és csapat végrehajtása</p> <p>A tanuló váljon magabiztossá a tanult kata gyakorlatok</p>
--	--

<p>A fejlesztés várt eredményei a két évfolyamos ciklus végén</p>	<p>végrehajtásában és e gyakorlatok mögötti koncepció alkalmazásában a küzdelmet illetően.</p> <p>Motiválja társait a közös gyakorlásra, erőre és ritmus megtartására mely a kata gyakorlat végrehajtásához szükséges. Ismerje fel a kata gyakorlatokban a küzdelmi feladatokat segítő koncepciót és legyen képes áthelyezni azokat a páros gyakorlatok szintjére. Tudjon egyénileg és csapatban egyaránt dolgozni és ismerje fel az egyéni gyakorlás csapatra ható motivációs tényezőit. A kátákra, mint tanulási lehetőségekre tekintsen, és törekedjen azokat minél mélyebben megérteni és felhasználni.</p> <p>Küzdelmi szerep-specifikus tudásszint elvárások</p> <p>Támadó – Ismerje az alapvető támadó technikákat úgymint különböző ütések, rúgások, az alapvető hely és helyzetváltoztató mozgásokat támadásban és ezeket képes legyen összehangoltan, megfelelő kontroll mellett, megfelelő erővel és gyorsasággal életszerűen végrehajtani az ellenfél tisztelete mellett. Ismerje az asszertív magatartás és agresszió közötti különbséget és az előbbit tudatosan alkalmazni, az utóbbit tudatosan kontrollálni tudja.</p> <p>Védő - Ismerje az alapvető védő technikákat, az alapvető hely és helyzetváltoztató technikákat a védekezés során és ezeket tudja összehangoltan, megfelelő erővel, gyorsasággal megfelelő kontroll mellett életszerűen végrehajtani. Értse és tudatosan alkalmazza, hogy a küzdelem során kialakuló védő pozíció nem jelent defenzív magatartást, hanem egy olyan taktikai lépést, mely lehetőséget ad a hatásos visszatámadásra.</p>
--	---

”