

**Kutató Gyerekek Tudományos Konferenciája
2025**

ÚTON A FEKETE ÖV FELÉ



A dojo-ban
Saját fénykép, 2022

Felkészítő tanár:
Katonáné Hajdu Ilona

Készítette:
Szabó Csongor 7.b

**Egri Balassi Bálint Általános Iskola Tinódi Sebestyén Magyar-Angol Két Tanítási
Nyelvű Tagiskolája, 3300 Eger, Vallon utca 2.
Eger, 2025**

Tartalom

I. BEVEZETÉS.....	3
1. Miért ezt a témát választottam?	3
2. Kutatási módszereim	3
3. A témám tudományterületi elhelyezése	3
II. KARATE, A KÜZDELEM MŰVÉSZETE	4
1. A karate eredete	4
2. A karate fejlődése, ágai.....	6
2.1 A karate fejlődése.....	6
2.2 A karate ágai.....	7
III. SHITO - RYU KARATE, A LEGENDÁK SPORTJA	8
1. A Shito - ryu stílus eredete, jellemzői.....	8
2. Övfokokozatok és övszínűk a Shito - ryu karatében.....	9
3. Shito-ryu Magyarországon.....	11
Magyarországi Tradicionális Shito- ryu Karate Szervezet	12
IV. KAPCSOLATOM A KARATÉVAL	13
V. BEFEJEZÉS	15
VI. KÉPEK JEGYZÉKE.....	16
VII. FELHASZNÁLT IRODALOM	17
VIII. MELLÉKLETEK	18
1. sz. Melléklet: A Karate-Do 20 alapelve.....	18
2. sz. Melléklet: Interjú Pál György edzővel.....	19

"A karate-do lényege nem a győzelem vagy a vereség, hanem az emberi jellem tökéletesítése!" (Gichin Funakoshi)

I. BEVEZETÉS

1. Miért ezt a témát választottam?

A sport fontos szerepet játszik az egészségünk megőrzése érdekében. Számomra a rendszeres testmozgás nemcsak a testi, hanem a szellemi felfrissülésben is segít, növeli a teljesítőképességemet és a kreativitásomat.

A legelső sport, amit kipróbáltam az úszás volt, aztán birkózni jártam, boksztam, majd kosárlabdáztam. Kerestem azt a mozgásformát, amit örömmel végezhetek. Egy idő után felfedeztem a küzdősport szépségét, és megtaláltam benne azokat a lehetőségeket, amelyek számomra kihívást jelentenek.

Fontosnak tartom, hogy a pályázatom segítségével a fiatalok megismerjék ezt a legendás harcművészetet és kedvet kapjanak az aktív sportoláshoz.

2. Kutatási módszereim

Dolgozatomat két kutatási módszerrel készítettem el:

- teoretikus: az anyaggyűjtés során kutattam a téma elméleti, nyomtatott szakirodalmát, és az online forrásokat
- empirikus: interjút készítettem Pál György edzővel, aki válaszaival segítette a téma pontosabb megismerését.

3. A témám tudományterületi elhelyezése

Pályamunkámat a történelemtudomány, ezen belül szaktudományok története, sporttörténet témában készítettem.

“A klasszikus karate a test, a szellem és a lélek művészete. Nem csupán fizikális tréning, hanem törekvés olyan harcosná válni, aki képes a testet és lelket egyaránt uralni.”¹¹

II. KARATE, A KÜZDELEM MŰVÉSZETE

1. A karate eredete

A küzdősportok eredete mélyen visszanyúlik a régmúlt időkbe. Az embernek egyes helyzetekben szüksége volt testi erejére és ügyességére, hogy a lehető legtokéletebben védje meg magát ellenséges környezetével szemben.

Elsősorban csak testi erejére számíthatott, később különféle fegyvereket készített, melyek esélyt adtak neki a túlélésre. Az idő teltével harci technikák fejlődtek ki, melyeket aztán harci stílusokba rendeztek.²

„A karate-do szabadkezes japán harcművészet, jelentése: üres kéz útja, ahol az út (do) szellemi utat, élet- és gondolkozásmódot jelöl”².

A karate szülőföldje, a Ryukyu szigetcsoporthoz tartozó Okinawa szigete, amely Japán és Kína között helyezkedik el, ezért a fejlődését a kínai és japán hatások együttesen alakították.

1. kép: A karate szülőföldje



Forrás: URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>

letöltés ideje: 2025.02.20.

¹ URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>
letöltés ideje: 2025.02.20.

² URL: <https://karate.hu/tortenete>
letöltés ideje: 2025.03.04.

Gichin Funakoshi a modern karate megalapítója 1868-ban született. 11 éves korában kezdett karatét tanulni az akkori idők két legnagyobb mesterétől tanult, Azatától és Itosutól.

1906-ban Funakoshi Sensei és pár barátja egy csoportot szerveztek, hogy nyilvánosan tartsanak bemutatókat, s így körbejárták Okinawát.

1921. március 6-án Funakoshi és más mesterek bemutatót tartottak Hirohito régenshercegnek Japánban, elindítva ezzel a karate nemzetközivé válását.

1922 tavaszán Funakoshi mester Tokioba utazott, hogy az Első Nemzeti Atlétikai Kiállításon mutassa be művészetét. Sok csoport és egyén szorgalmazta, hogy maradjon Japánban és ennek hatására valóban nem tért vissza Okinawára soha.

Tanítványai az egész világban elterjesztették a karate művészetét, és hirdették a karate erényeit: *a bátorságot, az önuralmat, a békességet és a szerénységet.*³

Funakoshi mester fogalmazta meg a karate, mai érvényes *20 alapelvét* (1.sz. Melléklet).

2. kép: Gichin Funakoshi



Forrás: URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>

letöltés ideje: 2025.02.20.

³ Luana Metil és Jace Townsend: A karate története. Budapest : Gullive Kiadó, 2000. p.10.

2. A karate fejlődése, ágai

2.1 A karate fejlődése

*Az önvédelem az emberiség megjelenése óta jelen volt és folyamatosan fejlődött. A küzdőtechnikáknak és módszereknek sok fajtája alakult ki a történelem során, attól függően, hogy milyen környezetben, és milyen célra volt rá szükség. Az első küzdőtechnikák többnyire önvédelmi jellegűek voltak, céljuk elsődlegesen az önvédelem volt. A délkelet-ázsiai harci művészetek világát még ma is a titokzatosság és a misztikum légköre veszi körül. A karate fejlődése, a különböző irányzatok kialakulása évszázadokon keresztül ment végbe.*⁴

A karaténak kezdetben három irányzata volt: a Shuri, a Naha és a Tomari.

A *Shuri irányzat* Okinava Naha városának Shuri nevű városrészéből származik, amelynek első ismert mestere *Sakugawa (1733-1815)* volt. Sakugawa fiatalkorában ismerkedett meg a harci művészetekkel, és vált valódi mesterré és szakértőjévé több harcművészeti ágnak.

A másik fő irányzat, a *Naha* kialakulása *Higasionna Kanryo (1845-1915)* nevéhez fűződik. Higasionna Kanryo Kínában hét éven keresztül tanult harcművészetet Woo Lu-chin mestertől, és amikor hazatért Naha városában nyitott iskolát. Tanításait kiegészítette Kínában töltött éveit során elsajátított légzésgyakorlatokkal, lelki gyakorlatokkal és más kínai küzdelmi elemekkel. Az új módszert Goju-nak nevezte, melyben a fizikai erőre, edzettségre, és a tudat nyugalmának megőrzésére fektette a hangsúlyt.

A harmadik irányzat a *Tomari*, melyet *Kosaku Matsamura* hozott létre. A tomari iskolából indult ki a ma is létező uechi-ryu és a matsubayashi-ryu irányzat.⁵

⁴ Rusz Alajos: Harcművészet fiataloknak. Budapest: Intermédia Kft. 2015, p. 14.

⁵ Dr. Ujvári Miklós: A délkelet-ázsiai harci művészetek. Budapest: Magánkiadás, p.143

2.2 A karate ágai

A karate az 1900-as évek elején megérkezett Okinawáról Japánba. 1949-ben megalakult a Japán Karate Szövetség, amely négy tradicionális stílust fogadott el, a Shotokant, a Wado-ryu-t, a Goju-ryu-t és a Shito-ryu-t. Később nagy népszerűsége tette szert a Kyokushin irányzat is. A fő ágazatokon kívül számos kisebb-nagyobb karate stílus is létezik.

Az öt nagy karateág:

- Shotokan
- Kyokushin
- Goju-ryu
- Shito-ryu
- Wado-ryu ⁶

Valamennyi stílus a test, a szellem és a lélek művészete. Nem csupán fizikális tréning, önvédelmi eszköz, hanem törekvés olyan harcossá válni, aki képes a testét és lelkét egyaránt uralni.

3. kép: A karateágak képviselői



Forrás: URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>
letöltés ideje: 2025.02.20.

⁶ Rusz Alajos: Harcművészet fiataloknak. Budapest: Intermédia Kft. 2015, p. 19.

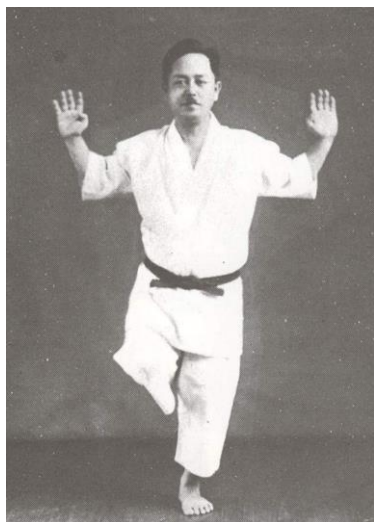
„Kunshin no ken – a karate útja egy nemes módja a harc, és az élet tanulásának”

(Mabuni Kenwa)

III. SHITO - RYU KARATE, A LEGENDÁK SPORTJA

1. A Shito - ryu stílus eredete, jellemzői

4. kép: Mabuni Kenwa



Mabuni Kenwa a Shito-ryu karate feltalálója 1889. november 14-én született az okinawai Shuri városában. Mabuni Kenwa gyenge testfelépítésű volt, de a családjától sok történetet hallott híres felmenőiről és azok hatására elhatározta, hogy tovább viszi a családi hírnevet. 13 éves korában felvételt nyert a Shuri-ban élő híres karate mester, Anko Itosu iskolájába. Mabuni Kenwa minden nap szorgalmasan edzett majd 7 év alatt elsajátította a shuri-te karate művészetét. Munkája révén az ország számos vidékére eljutott és alkalma nyílt sok, kevésbé ismert helyi karate stílust megismerni és tanulmányozni.

Forrás:URL: <https://shitoryugreece.com>. letöltés ideje: 2025. 02.24

1925-ben Mabuni Kenwa több társával együtt megalapította az *Okinawa Karate-do Klubot*, megvalósítva régi álmát: egy állandó edzőtermet, ahol gyakorolhatott. Sok híres karate mester Chojun Miyagi, a kínai Wu Xian is megfordult az edzőtermében. Mabuni Kenwa és Chojun Miyagi lettek a dojo állandó oktatói.

Az 1927-es év kiemelt fontosságú lett Mabuni Kenwa életében. A modern judo megalapítójával, Jigoro Kanóval találkozott ekkor, aki új edzőtermet nyitott Okinawán. Chojun Miyagi és Mabuni Kenwa lehetőséget kapott, hogy a karate-do technikákat bemutassák Jigoro Kano előtt. Jigoro Kanónak a látottak elnyerték tetszését és a karate-dot mind támadó, mind védekező technikáiban példaértékűnek tekintette és szorgalmazta annak széles körű elterjesztését Japán-szerte. Jigoro Kano inspiráló szavainak hatására Mabuni Kenwa Osakába költözött és a Shito-ryu fejlesztésének és népszerűsítésének szentelte életét.

Mabuni Kenwa több helyen oktatott, majd 1934-ben megalapította saját módszerét, amelyek mesterei után a Shito-ryu nevet adta (Higashionna-shi, Itosu-to), melyet 1939-ben jegyzett be a Dai Nippon Butokai. A Shito-ryu-ban megtalálható valamennyi naha kata változata, továbbá a shuri, a tomari és még néhány kínai kata is. A Shito-ryu egy küzdőművészet és több irányzata létezik. A stílus jellemzői elsősorban a gyors és nagy erejű kéztechnikák és a pontosan

kidolgozott mozgáskultúra. Mabuni mester igen nagy hangsúlyt fektetett a katák gondos végrehajtására és azok értelmezésére is. A formagyakorlatok száma 60.⁷

A Shito- ryu stílus jellemzői

A Shito- ryu stílus igen összetett. Más stílusokhoz képest háromszor több formagyakorlatot tartalmaz. Gyakorlatai között nem csak harci technikák szerepelnek, hanem az egészség, vitalitás megőrzését segítő gyakorlatsorok, melyek jó testtartást, légzést tanítanak.

Technikák:

- „*kéztechnikák – ütések, védekezések*
- *lábtechnikák – rúgások, lábsöprések*
- *dobások, földreviteli technikák*
- *csavarások, ízületi feszítések*
- *anatómiailag érzékeny pontok, az 'életpontok' támadása*
- *formagyakorlatok és a mozdulatok alkalmazása*
- *technikák szabad küzdelemben való használata*
- *karate technikák eredeti, önvédelmi alkalmazása*
- *shiatsu – japán masszázs*
- *japán bot és kardvívás, egyéb fegyverek*

A Dento Shito Ryu mozgásrendszere alapvetően 4 fő módszerre épül:

1. *Tenshin happo – nyolc irányú elmozdulás rendszere*
2. *Tenpo gosoku – az öt alapvető lépés rendszere*
3. *Uke no gogenri – az öt védekezési módszer*
4. *Kisoku Ho – a légzés öt módja és tíz formája*⁸

2. Övfokozatok és övszínek a Shito - ryu karatében

A harci művészetek kialakulásának kezdetén nem volt fokozati rendszer, amely megkülönböztette volna az eltérő tudásszintű tanulókat vagy mestereket. A tudásukat a gyakorlatban kellett bizonyítaniuk. A beavatottak számának növekedésével szükségessé vált, hogy a mestereket megkülönböztessék a tanulóktól.

⁷ URL: <https://shito-ryu.hu/shito-ryu/>

Letöltés ideje: 2025.03.04.

⁸URL: <https://shito-ryu.hu/shito-ryu/>

Letöltés ideje: 2025.03.04.

1883-ban Jigoro Kano, a judo megalapítója, volt az első, aki kialakította a fokozatokat, két tanítványának shodan adományozott. A fekete öv rendszerét 1886-ban, a judo ruhát, amely alapját képezi a mai karate öltözetnek, 1907-ben vezette be.

A tanítványok színes öves rendszerét sensei Mikonosuke Kaiwashi mutatta be, amikor 1935-ben judo iskolát nyitott Párizsban. Az általuk kiadott bizonyítványok két csoportra, a tanulók, és a mesterek csoportjára bontották a budokát (harci művészetek gyakorlói).⁹

A tanítványok a vizsgák után egyre magasabb szintre érnek, amelyet más-más színű övvel jutalmaznak. Megkülönböztetünk *tanuló* - kyu és *mester* - dan fokozatokat. A tanítványok az életkoruknak megfelelő kyu - fokozatokat szereznek mindaddig, amíg el nem érik a fekete öves mester szintet. Ekkor 1. dan fokozatra tesznek övvizsgát.

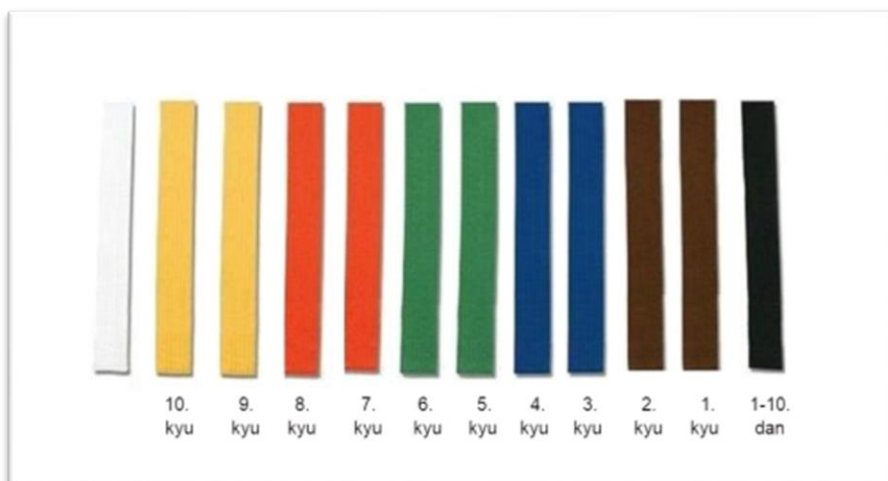
A kyu , vagyis a rang számokkal kifejezve mindig 10-nél kezdődik és 1-gyel fejeződik be.

A fekete övesek szintje 1. dannel kezdődik, a legmagasabb fokozat pedig a 10. dan.

Övszínek

A második világháború után terjedt el Japánban, hogy a meglévő övet festették új színűre. Az újrafestés sokkal olcsóbb rangjelölési mód volt, mint egy új öv beszerzése. A hagyományos színrendszer: *fehér, sárga, zöld, barna, fekete*.

5. kép: Shito - ryu-ban használt övszínek sorrendje



Forrás: URL: <https://mushinkaratese.wordpress.com/2016/03/14/szines-ovek-a-harcmuveszetekben/> letöltés ideje:2025.02.28.

⁹ URL: <https://mushinkaratese.wordpress.com/2016/03/14/szines-ovek-a-harcmuveszetekben/> letöltés ideje: 2025.03.04.

Az övszínek jelentése

Fehér: az ártatlanság színe. Olyan tanulót jelent, akinek lelke és szelleme még érintetlen, „üres”. Ez a kezdők színe.

Citromsárga: a nap színe. A sárga azok színe, akik szellemben, megértésben és ügyességben új napra virradnak.

Narancssárga: a lenyugvó nap színe. Azok színe, akik számára az új nap már megérett, és akiknek ügyessége új látóhatárok felé hajlik.

Zöld: a növények színe, ami azoknak felel meg, akiknek a szelleme, ügyessége új gondolatokat érlel.

Kék: a távlatok színe, az égbolté és az óceáné. A kék övet olyan tanuló érdemli meg, akinek a törekvése, vágyódása már a horizontig terjed, akinek lelke már közelít a tenger mélységéhez.

Barna: a föld színe, amely az állandóságot, a megbízhatóságot jelenti. Az ilyen tanítványnak technikája már megfelelő, szelleme termékeny.

Fekete: az összes szín együtt. Azt jelképezi, aki elnyerte a jellembeli és ügyességi fokozatokat, amelyek szükségesek az *Út - do* első méterein való áthaladáshoz.¹⁰

3. Shito-ryu Magyarországon

A karate kezdete Magyarországon

A karate Magyarországon 1972 -ben kezdődött, amikor a TF Judo szakosztályának edzését meglátogatta *Mészáros Attila*, Svédországban élő, 2. danos kyokushin karate mester. Bemutatójával elkápráztatta a jelenlévőket. Különösen *Furkó Kálmán* és *Adámy István* voltak fogékonyak a mozgásanyagra, akik *Galla Ferenc*, a TF küzdősport tanszékvezetője támogatásával és *Mészáros Attila* iránymutatásai alapján lerakták a hazai kyokushin alapjait.¹¹ A kezdeti lépéseket követően gomba módra szaporodtak az edzőtermek, meghonosodtak a világban is meghatározó más stílusok, a Shito-ryu, Goju-ryu, Wado-ryu, stb. 1994-ben megalakult az önálló *Magyar Karate Szakszövetség*, amely 40-50 ezer igazolt és szabadidő sportoló tagsággal rendelkezik. A Magyar Karate Szövetséget felvették a Karate Világszövetség (World Karate Federation) tagjai közé.

A szövetség elismeri az egyes karate stílusok létjogosultságát, versenyeit, eredményeit.

¹⁰ URL: <https://mushinkaratese.wordpress.com/2016/03/14/szines-ovek-a-harcmuveszetekben>

Letöltés ideje: 2025.03.04.

¹¹ URL: <http://karate.hu/Magyarorszagon>

Letöltés ideje: 2025.02.28.

Magyarországi Tradicionális Shito- ryu Karate Szervezet

Magyarországon Shito-ryu karate 1984 óta létezik, miután Shihan Kurdi Gábor, akkori shotokanos mester felvette a kapcsolatot Hanshi Julius Thiryvel, aki az Egyesült Államok Karate Szövetségének elnöke. Mind a mai napig ő vizsgáztatja a magyar fekete öveseket.

A szervezet a Shito Ryu közvetlen, hamisítatlan formáját gyakorolja. 2015-ig *Mabuni Kenei* 10. danos mester (Mabuni Kenwa alapító mester fia) irányítása alatt tanultak és gyakoroltak a sportolók.

A szervezetet *Szabó István* 7. danos mester vezeti, aki közvetlenül Mabuni Kenei mestertől kapta a felhatalmazást, hogy oktassa és vezesse a Shito Ryu-t Magyarországon, majd azt 2002-ben Soke Mabuni Kenyu is megerősítette.

Az edzéseken nem versenyekre készítik fel tanulókat, nem sportkaratét, hanem harcművészetet tanítanak.

A tagok neves mesterektől tanulnak, úgymint *Hidetoshi Nakahashi* 9. danos és *Hatano Yoshiharu* 8. danos mesterek, akik mindketten tanítványai voltak Mabuni Kenei mesternek, így a Shito Ryu eredeti, torzításoktól mentes szellemiségét és technikáit tanítják.

A Shito-Ryu képzés alapját a Bushido (a szamurájok erkölcsi kódexe) és Mabuni Kenwa alapítómester tanításai adják. A technikai felkészítés a tradicionális formagyakorlatok, és az azokban elrejtett ősi tudás történeke.

Minden dojó csatlakozik a *Dento Shito - ryu International* szervezethez, melynek vezetője *Carlos Molina* 9. danos mester, aki szintén közvetlen tanítványa volt Mabuni Keneinek.

A Shito - ryu Karate Szervezet elsősorban embereket és nem sportolókat nevel. A középpontban a személyiség és annak erőfeszítései, az önmagához mért teljesítménye számít. Aranyérmet csak egy embernek adnak. Fontosnak tartják, hogy mindenki a saját képességeihez igazodva tudjon haladni, egy olyan közösségben, ahol mindenki felelősséggel tartozik egymásért.

A tanulók között nemcsak gyerekek, hanem nagyszámban felnőttek is vannak.¹²

¹² <https://shito-ryu.hu>

Letöltés:2025.02.28.

IV. KAPCSOLATOM A KARATÉVAL

10 éves koromban, amikor először találtam rá az interneten, hogy indul karate edzés Egerben, nagyon örültem. Elmentem egy edzésre, megnéztem és nagyon tetszett. Rájöttem, hogy ez az a sportág, amit eddig kerestem.

Jelentkeztem az egyesületbe, amelynek neve: *Diák és Szabadidősport Egyesület Hungária*, ennek keretein belül folynak a Shito - ryu karate edzések.

6. kép: Dento Shito- Ryu Karate Do Egyesület



Forrás: saját felvétel 2022.

Shito - ryu karatét 1987-óta gyakorolják Egerben, amely a második legelterjedtebb stílus a világon, ám a legösszetettebb is egyben.

Mindez annak köszönhető, hogy a stílust alapító Mabuni Kenwát a legjelentősebb okinavai mesterek mindegyike tanította, így nem

csak egy szerteágazó tudásra tett

szert, de azt ki tudta egészíteni egy komplex filozófiai és oktatási módszertannal is. Ezáltal válva kora legelismertebb mesterévé.

Az egyesületben az edzéseket *Pál György* 6. danos mester vezeti 38 éves karate múlttal, szakmai könyvét már spanyolra és angolra is lefordították.

Közvetlen tanítványa volt Mabuni Kenei 10. danos mesternek, a stílus alapító mester fiának, egészen annak haláláig. Gyakran hívják meg más stílusok edzéseire is átadni tudását, szemléletmódját, de külföldi edzőtáborokban is oktat.

Négy csoportban, több mint hatvan gyakorlóval rendelkezik a klub, a legfiatalabb tanuló 7 éves, míg a legidősebb 55. Mindez annak köszönhető, hogy nem a ma nagyon népszerű sportkaratét, hanem egy sokkal nagyobb elkötelezettséget jelentő harcművészeti karatét gyakoroljuk, amiben nincs életkori határ.

Az egyesületben hónapokon keresztül tanultuk az alapokat. Megtanultam japánul számolni, megtanultam a mozdulatok japán neveit és az edzőm által használt kifejezések, utasítások jelentéseit. Megkaptam az első fehér övem. Egy varázslatos új világ nyílt meg előttem!

Minden edzésen tanultunk valami újat. Számtalan új szó, kifejezés, mozdulat, formagyakorlat (kata). A sensei fantasztikus történeteket mesélt nekünk a japán kultúráról, főleg a nyári táborokban. Hatalmas izgatottsággal készültem az első övvizsgára, az első citromsárga övre. Büszkén mutattam be a vizsgabizottság, és a szüleim előtt az addig tanultakat. Végre rám került az első színes öv!



7. sz. kép: Sárga övben

Forrás: saját felvétel 2022.

Azóta sok idő eltelt. Minden héten 2-3 alkalommal járok a dojoba. Rengeteg izzasztó edzés áll mögöttem, tapasztaltabb lettem, kifinomult a mozgásom. Idén tavasszal már zöld övre fogok vizsgázni.

Mindenki, aki komolyan foglalkozik a sporttal, kell, hogy legyen egy példaképe, akire szakmailag és emberileg is felnéz. **Én is megtaláltam a mesteremet és tanítómat Pál György edző személyében.**

Pályamunkám megírásához sok segítséget adott az ő szakmai tapasztalata, a karate iránti alázata, a tanítványai iránti szeretete. Ezért készítettem vele egy interjút, melyet a pályamunkámba is beillesztettem (2. Melléklet).

A sensei 1987-ben kezdett el karatézni. Saját maga is megtette azt a hosszú utat, amelyen most mi is járunk. Mivel ő már ismeri ezt az utat, tud nekünk segíteni, az ismereteit átadni, kiválóan tanítani bennünket. Tanítványai felnéznek rá, hiszen folyamatosan képzzi magát, több japán mesterrel közvetlen kapcsolatban van, többször járt már Japánban.

A dolgozatomba beillesztett első fotón látható a sensei Yoshukai dojoban Mabuni Kenei 10. danos mesterrel, aki az alapító Mabuni Kenwa fia, 92 éves korában, még mindig aktívan edzésvezetés után. Japánban megkapta az "élő nemzeti kincs" címet. Utolsó könyvét 86 évesen publikálta. A másik fotón a mester Oszakában, a Shito - ryu karate "főhadiszállásán" a Yoshukan dojoban, a Mabuni család házában.

8. sz. kép: Yoshukai dojoban



9.sz. kép: Oszakában



Forrás: Pál György fotói, 2010.

V. BEFEJEZÉS

Pályázatomban szerettem volna bemutatni egy ősi keleti mozgáskultúra eredetét, ágazatait különös tekintettel a Shito-ryu karatéra.

Dolgozatommal szeretném elérni, hogy a kortársaimban tudatosuljon, a sportok többsége elsősorban a testi erőt, az állóképességet és a kötelességtudatot fejleszti. Mindegy, hogy milyen sportot választanak, de azt végezzék kitartóan, mert csak így szolgálja fejlődésüket.

Igyekeztem bizonyítani, hogy a karate nem verekedés, hanem egy tradicionális japán harcművészet, küzdősport, versenysport. **Célja, hogy a sportág úzói nemcsak testileg, hanem szellemileg is fejlődjenek, megismerjék a határaikat.** Küzdősportról lévén szó, a technikák, mozdulatok végcélja az ellenfelünk hatástalanítása, megsemmisítése. Az edzésen gyakorolt technikák, a formagyakorlatok azt a célt szolgálják, hogy megismerjük a testünket, és megtanuljuk a leghatásosabban használni azt. Így minden edzésen rengeteg gyakorlatot végzünk, ami segít ebben.

Mi a szép a karatében? Mi az, amiért érdemes belevágni és csinálni?

Aki elkezd karatézni, az a következő előnyökre számíthat:

- erőnlétet szerez, mert a teljes testet átmozgatja, megerősíti,

- önbizalmat, magabiztosságot ad: ha valaki a folyamatos edzéseknek köszönhetően jó állapotban van, az magabiztosan nézhet szembe az útjába kerülő akadályokkal,
- egészségesebb lesz, mint a nem sportolók,
- önvédelem: ha valaki sokáig gyakorolja a karate mozdulatokat, akkor meg tudja védeni magát nehéz helyzetekben ,
- önuralom, önfegyelem, tisztelet: aki ezen elvek szerint él, az különb lehet az élet minden területén másoknál,
- társaság, barátok: egy jól működő klubban a karate jó közösségformáló eszköz, számos baráttra lehet szert tenni.

VI. KÉPEK JEGYZÉKE

1. kép: A karate szülőföldje

Forrás: URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>

2. kép: Gichin Funakoshi

Forrás: URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>

3. kép: A karateágak képviselői

Forrás: URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>

4. kép: Mabuni Kenwa

Forrás: URL: <https://shitoryugreece.com/history/%CE%BAenwa-mabuni?lang=en>

5. kép: SHITO RYU-ban használt övszínek sorrendje

Forrás: <https://mushinkaratese.wordpress.com/2016/03/14/szines-ovek-a-harcmuveszetekben/>

6. kép: Dento Shito Ryo Karate Do Egyesület

Forrás: saját felvétel 2022.

7. kép: Sárga övben

Forrás: saját felvétel 2022.

8. kép: Yoshukai dojoban

Forrás: Pál György fotója,2010.

9. kép: Oszakában

Forrás: Pál György fotója, 2010.

VII. FELHASZNÁLT IRODALOM

Könyv:

- [1.] Adamy István: Kyokushin karate I. Budapest: Lunarimpex Kiadó, 2000. 277.p.
- [2.] Levsky, V.L.: A karate önvédelem alapjai. Pozsony ERPO Kiadó, 1984. 276. p
- [3.] Luana Metil és Jace Townsend: A karate története. Budapest: Gulliver Kiadó, 2000. 120.p.
- [4.] Millmann, Don: A békés harcosok útja. Budapest: Édesvíz Kiadó, 2022. 290. P[6.]
- [5.] Rusz Alajos: Harcművészet fiataloknak. Budapest: Intermédia Kft. 2015, 124. p
- [6.] Szabó Pál: Karate. Kecskemét: Ninja Karate Centrum, 2004. 158.p.
- [7.] Tótiusz András- Gulyás Péter: Karate, a legendák sportja. Budapest: Sportpropaganda Kiadó, 1983. 153. p
- [8.] Ujvári Miklós: A délkelet-ázsiai harci művészetek. Budapest: Magánkiadás, 240. p

Internet:

- [1.] URL http://beszeloutcanevek.ektf.hu/utcanevek/f/frank_tivadar_utca
Letöltés ideje: 2025. 02.20.
- [2.] URL: <http://karate.hu/tortenete>
Letöltés ideje: 2025.02.20.
- [3.] URL: <https://www.utekarate.hu/karate-elmelet/mi-a-karate>
Letöltés ideje: 2025.02.20.
- [4.] URL: <https://www.google.com/search>
Letöltés ideje: 2025.02.27.
- [5.]URL: <https://www.szafarisport.hu/shotokan-karate-ov-cikk-23.html>
Letöltés ideje: 2025.02.28.
- [6.] URL: <http://karate.hu/magyarorszagon>
Letöltés ideje:2025.02.28.
- [7.] URL: <https://shito-ryu.hu>
Letöltés ideje:2025.02.28.
- [8.] URL: <https://mushinkaratese.wordpress.com/2016/03/14/szines-ovek-a-harcmuveszetekben>
Letöltés ideje: 2025.03.04

VIII. MELLÉKLETEK

1. sz. Melléklet: A Karate-Do 20 alapelve

1. A karate tiszteletadással kezdődik és tiszteletadással ér véget.
2. A karatéban nincs első támadás.
3. A karate az igaz elveket szolgálja.
4. Ismerd meg önmagad, aztán az ellenfeled!
5. A technikánál előbbre való a szellem.
6. Szabadítsd meg a szellemed a terheitől!
7. A hiba hanyagságból ered.
8. Ne gondold azt, hogy a karate csak a dojóban van jelen!
9. A karate gyakorlása az egész életet betölti.
10. Ha mindent áthat a karate szelleme, a szépség fog uralkodni.
11. A karate olyan, mint a forró víz – ha nem ég alatta a tűz, kihűl.
12. Ne a győzelemre gondolj, az vezessen, hogy ne veszíts!
13. Ha nem boldogulsz az ellenfeleddel, változtass!
14. A küzdelem nem más, mint a körülményekhez való alkalmazkodás.
15. Kezedet és lábadat kardként használd!
16. Ahogy felnősz, millió ellenség vesz körül.
17. Kezdeként tanuld meg az alapállásokat! A gyakorlott karatéka tartása már természetes.
18. A kata legyen pontos! A valódi harc más dolog.
19. Mindig tartsd szem előtt az erő mértékét, a test hajlékonyságát és a technika sebességét!
20. Soha ne elégedj meg elméleti tudásoddal!

2. sz. Melléklet: Interjú Pál György edzővel

1. Miért pont a karate művészetét választotta?

“Középiskolában a barátnőm karatézott, és nekem ez nagyon megtetszett. Sokáig nem kezdtem el karatézni, mert ő már haladó karatésvolt. A Dobó István Gimnáziumba jártam, amikor Egerben elindult Shito-ryu karate. Az iskola üzenőfalán megláttam, hogy indul ilyen edzés, és elhatároztam, hogy elmegyek. Megtetszett, és ott is ragadtam. Ez 1987-ben volt”.

2. A Shito-ryu-t ki hozta Magyarországra?

“A Shito-ryu karaténak a története 1976-ra vezethető vissza. Matilde de Pitti Hernandes, panamai származású úr Magyarországra költözött egyetemre tanulni. Ő volt az első, aki Magyarországon Shito-ryu karatét tanított”.

3. Hogyan vált sensei-é?

“A sensei szó jelentése: tanító, tanár, mester. A japán írásjelek értelmezése szerint azt jelenti, hogy az ember, aki előttünk jár az úton.

Ehhez az kell, hogy valaki tanárrá, tanítóvá váljon, hogy ő önmaga is megtegyen egy olyan hosszú utat, amit majd a tanítványai is bejárnak. Mivel már ő ismeri ezt az utat, így tudja őket tanítani, hogy nekik könnyebb legyen. Ez egy hosszú folyamat, amihez legalább 10 év kell, hogy valaki fekete övessé váljon. De az, hogy fekete öves lesz valaki, az nem jelenti azt, hogy sensei-é vált. Ahhoz még további olyan tudásra is szükség van, hogy azt, amit ő tud, azt át is tudja adni másoknak. Ez megint egy fajta képességet jelent, hogy valaki jól tudjon tanítani és ismereteit átadni a tanítványainak”.

4. Milyen tapasztalatokkal gazdagodott japán útjai alatt?

“Én több japán mesterrel dolgozok együtt, akikkel közvetlen kapcsolatban vagyok, ezért többször is jártam már Japánban.

Amit kiemelnék, mert mindenki számára tanulságos lehet, az nem a karatéval kapcsolatos, hanem azzal, hogy Japánban mennyivel másabb az embereknek a hozzáállása egymáshoz. Sokkal nagyobb odafigyeléssel vannak az emberek egymás iránt, és ugyan nagyon nagy az automatizáció, mégis minden tökéletesen működik. Az emberek sokkal jobban odafigyelnek egymásra, szem előtt tartják mások érdekeit. Mindig van olyan, akihez a problémákkal fordulni lehet”.

5. Mi a különbség a magyar és japán karate között?

“A karatét mindenki úgy ismeri, hogy japán sportág, miközben a karate nem Japánban alakult ki, hanem Okinawán, amely akkor még nem Japánhoz tartozott, hanem hűbér tartománya volt Kínának, és csak később került Japánhoz.

Az Okinawán kialakult karate, amikor átkerült Japánba, akkor nagyon sokban megváltozott, és a változás után egy lebutított karate lett. Ami a nagy különbség, az az, hogy Magyarországon a karate eredeti, Okinawán kialakult formáját tanítjuk, ami egy harcművészeti forma, egy sokkal összetettebb mozgásanyaggal rendelkezik, mint az a fajta japán karate, ami már nagyon elment a sport irányába.

Én úgy szoktam ezt kifejezni, hogy amikor a vívásról beszélünk, akkor van a párbajtőr vívás, ami egy kiváló sportág, de ez nem az a vívás, amit Dobó István vívott a várfalakon a törökökkel. Amit mi tanítunk az sokkal tradicionálisabb, mint a Japánban nagyon népszerű sport karate”.

6. A Shito-ryu mikor alakult ki Okinawán?

“Amikor Okinawán kialakult a karate, akkor még nem voltak stílusok, minden mester más és más sítusban tanított. A mesterek tanultak egymástól, jól tudtak együtt dolgozni.

Az 1920-as évek elején Japánban megalakult a Harcművészeti Szövetség, amely felelős volt mindenféle harcművészetért, az akkor már népszerű dzsúdóért, kendóért. Miután a karate is bekerült e körbe, akkor a szövetség minden mestert kötelezett arra, hogy nevezze el a stílusát. 1939-ben Mabuni Kenwa a saját maga által oktatott karatét elnevezte Shito-ryu-nak, azóta van ez a név használatban, függetlenül attól, hogy a gyökerei sokkal régebbre nyúlnak vissza”.

7. Ön Japánnak a modern, nagyvárosi részét vagy a történelmi városrészét szereti?

“Japán az a különleges szigetország, ahol a modern életforma és a tradicionális életforma, értékrendszer, hagyományok egymás mellett élnek, ahol múlt értékeit, kincseit megóvják, Í Kedvenc városom Kyoto, az egyik leggyönyörűbb város a világon, amely megőrizte a régi, történelmi épületeit.

Tokió a világ legnépesebb metropolisza, több mint 35 millió lakossal, a város az élmények végtelen tárházát kínálja”.

Végül, szeretnék köszönetet mondani Katonáné Hajdu Ilona tanárnőnek, Bodor Katalinnak és Pál György mesteremnek a dolgozatom megírásához nyújtott tartalmi, szakmai segítségért.