

Karatea pähkinäkuoressa

Suomen Karateliitto



Karatesta kiinnostuneelle



KARATE ON

- + Japanilainen budolaji joka pohjautuu aseettomiin taistelutaitoihin.
- + Aloitusiästä riippumatta karate on monipuolinen, kilpailemisen mahdollistava elinikäinen liikuntamuoto ja harrastus.
- + Mahdollisuus lasten ja vanhempien yhteiseen harrastukseen.
- + Karate tunnetaan erityisesti lyönti- ja potkutekniikoista, unohtamatta kuitenkin kokonaisvaltaista itsepuolustustaitoa.
- + Karaten harjoittelussa tai kilpailussa ei kuitenkaan pyritä satuttamaan vastustajaa vaan tekniikat suoritetaan kontrolloidusti.
- + Karate haastaa ja kehittää sekä fyysisesti että henkisesti.





Karatesta kiinnostuneelle

- + Karatea on useita eri tyyliä joista sekä yleisimpiä että myös harvinaisempia voi harrastaa Suomen Karateliiton jäsenseuroissa.
- + Karate sanan taakse mahtuu paljon, harjoittelun sisältö ja painotukset vaihtelevat niin eri tyylien, tyyliyhdistelmien kuin myös jäsenseurojen välillä.
- + Mahdollisten tyylien sisäisten kilpailuiden lisäksi Suomen Karateliiton jäsenseuroista voidaan osallistua kaikille yhteisillä WKF:n eli maailman karateliiton säännöillä käytäviin karaten kilpailumuotoihin, jotka olivat myös 2020 Tokion olympialaisissa.



Aloittelevalle karatekalle

- + Harrastus alkaa ns. perus-/alkeiskurssilla ja valkoisella vyöllä.
- + Karaten eri tekniikat on niputettu yhteen sujuvasti eteneviksi liikesarjoiksi, eli katoiksi.
- + Opittujen taitojen kehitystä seurataan vyökokeilla. Hyväksytyn vyökokeen jälkeen harrastaja etenee vöiden arvoväri-asteikolla.
- + Osana vyökokeita testataan niin yksittäisiä kuin myös yhdistettyjä tekniikoita ja myöskin liikesarjoja eli katoja.
- + Karatessa voidaan kilpailla kahdessa eri lajissa: yksin suoritettavissa liikesarjoissa eli katoissa ja parin kanssa ottelussa eli kumitessa.



Aloittelevalle karatekalle

- + Jokaisesta Suomen karateliiton jäsenseurasta on mahdollista osallistua WKF-säännöillä käytäviin kilpailuihin.
- + Kilpailuissa on omat kilpailusarjat tytöille ja pojille, molemmat sukupuolet ovat aika tasan edustettuna kotimaisissa karatekilpailuissa.
- + Kata-kilpailumuodossa pärjäämiseen on hyvät edellytykset karateseuran tyyli suunnan mukaisilla, vyökokeista tutuilla kata-suorituksilla.
- + WKF-säännöillä käytävissä otteluissa, eli kumitessa, pisteitä saa puhtaasti suoritetuista kontrolloiduista karatepotkuista ja -lyönneistä.
- + Karateottelu on yksi-eräinen, mutta keskeytyy lukuisia kertoja ottelun aikana, joko säännöissä määritellyn pistesuorituksen tai virheen johdosta.





Kiitokset!

- + Suomen Karateliitto
- + www.karateliitto.fi
- + Info@karateliitto.fi