

Olympiakarate pähkinäkuoressa

Suomen Karateliitto



Kilpailemisesta kiinnostuneelle



- + Isommat kilpailut ilmoitetaan yleensä yli 6kk etukäteen, mutta pienemmistä kilpailuista saatetaan ilmoittaa muutamaa kuukautta aikaisemmin.
- + Kilpailupaikalla on yleensä aluksi valmentajapalaveri jossa kerrataan sääntöjä ja niiden mahdollista soveltamista.
- + Kilpailijat kilpailevat joko punaisella AKA tai sinisellä AO -vyöllä. Kumitessa ottelijoilla on lisäksi vyön väriä vastaavat jalka- ja säärisuojat sekä hanskat.
- + Kilpailualustana on tatami
- + Katan kilpailusuoritus vastaa hyvin pitkälle kaikille entuudestaan tuttua vyökoetilannetta. Kilpailija menee vuorollaan tatamille kumartaa tuomaristolle ja sanoo katan nimen, ennen itse suoritusta. Kilpailuihin olisi hyvä varautua esittämään kaksi eri kataa, hyvin suoriutunut kilpailija pääsee jatkoon ja joutuu usein suorittamaan toisella kierroksella toisen katan.
- + WKF:llä on katalistaus josta löytyy arvosteltavat, eri tyyli suuntien 102. kataa. Osa katoista on vaativampia tai näyttävämpiä kuin toiset, mutta pisteytyksen ratkaisee suorituksen virheettömyys tyyli suunnan suoritus tapaan ja karaten periaatteisiin nähden.





Kilpailemisesta kiinnostuneelle

- + Ottelussa eli kumitessa pisteitä saadaan hyvin suoritetusta karatetekniikasta pistealueelle.
- + Alle 16-vuotiaiden eli U16 ja sen alle sarjoissa pään korkeudelle kohdistuvat lyönnit eivät saa osua ollenkaan. Aikuisillakaan lyöntien ei nykyäännoillä tarvitse osua SKIN TOUCH (Englanniksi) pisteen saamiseksi.
- + Pistealueena on vartalon osat vyötäröstä ylöspäin, pois lukien kädet. Käsillä pyritään torjumaan ja suojaamaan pistealueita. Keskivartalon korkeus on CHUDAN ja pään korkeus JODAN. Vyötärön alle GEDAN kohdistuvat lyönti- ja potkutekniikat ovat kiellettyjä ja johtavat varoitukseen.
- + Treeneihin hyvää alkulämmittelyä peruskurssilta alkaen, olisi otteluasennossa liikkuminen eteen, taakse ja sivuille. Kun liikkumiseen lisätään parin kanssa käytävä käsillä käytävä olkapää (+reisi) hippa, saadaan hyvää otteluun valmistamaan treeniä harrastajan iästä riippumatta.

Aloittelevalle kilpailjalle



- + Ajantasaiset WKF-Säännöt löytyvät kokonaisuudessaan materiaalipankista.
- + Säännöt ovat muuttuneet niin menneinä vuosikymmeninä kuin myös 1.1.2023 joten on tärkeää tarkistaa sääntöjen ajantasaisuus.
- + Karate-kilpailijat usein huutavat. KIAI kuuluu tiettyihin kohtiin kataesitystä ja otteluissa ilmentää tehokasta suoritusta. KIAI:n ääni on vapaa ja yksilöllinen eikä ole mikään huudettava sana.
- + Tehokkaassa räväkässä liikkeessä keuhkot tyhjennetään täysin ja päästävät äänen, kuten myös esimerkiksi tenniksessä.
- + Eikä ole yhtään pahitteeksi jos vastustajan keskittyminen häiriintyy huudosta tai vastustaja säikähtää.
- + Jos kilpailuihin osallistuminen tehdään sportdatan kautta, myös aikataulut, sarjat, kilpailukaaviot, kilpailijoiden tulokset jne. ovat sportdatassa, myös kotikannustusjoukkojen nähtävillä.
- + Vuosittaiset SM- ja Finnish Open -kisat on myös live-streamattu ja katsottavissa myös jälkikäteen YouTubessa.

Aloittelevalle kilpailijalle: kumite



- + Karatessa ottelu on yksi-eräinen, mutta keskeytyy lukuisia kertoja ottelun aikana, joko säännöissä määritellyn pistesuorituksen tai virheen johdosta. Hyvällä kontrollilla suoritettu puhdas karatetekniikka pistealueelle katkaisee ottelutilanteen ja tuottaa pisteitä.
- + Varmimmin pistesuorituksia saadaan tehdyksi, kun tilanteesta ja jatkotilanteesta riippumatta pysytään ja liikutaan hyvässä otteluasennossa.
- + Vastustajan kohtaaminen huonossa asennossa voidaan tulkita itsestä vaarantamiseksi joka johtaa varoitukseen.
- + Vasta kokeneet kilpailijat saattavat poiketa hyvästä otteluasennosta, vastustajaa hämätäkseen ja pystyvät silti suorittamaan pistesuorituksen kriteerit täyttäviä tekniikoita ja välttymään varoituksilta.
- + Vastustajan välttely ja perääntyminen ulos ottelualueelta kuuluvat yleisimpien varoitusten joukkoon. Samoin jos tekniikkaa suoritetaan huonolla kontrollilla.



Aloittelevalle kilpailijalle: kumite



- + Osuminen vastustajaan ei itsessään ole pistesuoritus. Pistesuorituksen kriteereitä on 6. Kaikissa kilpailuissa ja -ikäluokissa kriteereiden täyttymistä ei tulkita ihan samalla lailla. Tätä voidaan kutsua tuomarilinjaksi ja siitä pyritään kertomaan kilpailujen alussa valmentajapalaverissa.
- + Puhdas nimetty karatetekniikka, palautuksineen (1), tehokkaasti suoritettuna (2), urheilullisella asenteella (3), tietoisena (katse vastustajassa) ZANSHIN (4) , oikealta etäisyydeltä (5) ja oikea-aikaisesti (6).
- + Pistealueelle kohdistuvista lyöntitekniikoista saa yhden pisteen; YUKO.
- + Keskivartalon korkeudelle kohdistuvista potkutekniikoista saa kaksi pistettä; WAZA-ARI.
- + Pään korkeudelle kohdistuvista potkutekniikoista saa kolme pistettä; IPPON.
- + Lisäksi välittömästi pyyhkäisyn jälkeen tai muuton horjahtaneeseen vastustajaan kohdistuvasta tekniikasta pistealueelle saa kolme pistettä; IPPON. Horjutetulla vastustajalla jokin muu ruumiinosa kuin jalkapohjat koskettavat tatamia.



Aloittelevalle kilpailijalle: kumite



- + Ensimmäisen pisteen tehnyt saa edun, SENSHU:n. Edun turvin välttää passiivisuus varoituksen, muuten kuin viimeisen 15 s ekunnin ajan.
- + Otteluajan päättyessä pisteittä SENSHU:n saanut voittaa ottelun. Myös t asapisteissä SENSHU voi ratkaista voiton.
- + Otteluissa eniten pistesuorituksia nähdään:
- + Etukäden (OIZUKI, JUNZUKI) ja takakäden GYAKUZUKI päähän kohdistuvilla suorilla lyönneillä.
- + Takakäden GYAKUZUKI lyönnillä keskivartaloon hyökkäämällä ja vastaiskuna COUNTER (Englanniksi).
- + Etu- ja takajalan kiertopotkuilla MAWASHIGERI koko pistealueelle.
- + Pään korkeudelle kohdistuvalla jalkapohjalla tehtävällä vastakkaisella kiertopotkulla URA MAWASHIGERI.



Aloittelevalle kilpailijalle: kumite



- + Suorituspisteiden jakautuminen 1, 2 ja 3 pisteeseen, kannustaa yrittämään vastustajan horjuttamista ja JODAN potkutekniikoita. Näiden harjoittelu ja harjoittelu niihin puolustautumiseen korostuu.
- + URA MAWASIGERI suoritetaan jalkapohjalla, ei kantapäällä. Joka tapauksessa suojaamattomalla osalla jalkaa suoritettava tekniikka on ilmeinen riski kontrollivirheeseen. Tästä syystä vakiintunut tuomarilinja tulkitsee pistesuoritukseksi etäällekin jääneen JODAN korkeudelle suorit etun URA MAWASHIGERIN.
- + Jotta suorittaja ei saa helppoja pisteitä, puolustajan väistöt tai torjunnat tulee olla korostettuja URA MAWASHIGERIIN





Aloittelevalle kilpailijalle: kata

- + Kata-esitystä arvostellaan yhdellä ilmoitettavalla pisteluvulla. Pisteet koostuvat 10 arvosteltavasta osa-alueesta ja ovat tuomariston yhteispisteet.
- + Pisteitä verrataan kilpakumppanien pisteisiin ja pisteet määrittävät kyseisen kilpailun paremmuusjärjestyksen. Pistelukemaa ei suoraan voi verrata aikaisempiin, eikä tuleviin kilpailuihin.
- + Useimmiten kata-esityksistä löytyy kehitettävää rytmityksessä ja siinä että kata pyritään suorittamaan liian nopeasti.
- + Kata-esitykset kuvastavat taistelutilannetta karatetekniikoin, yleensä useampaa vastustajaa vastaan.
- + Helpottaa liikkeiden ja rytmityksen sisäistämistä kun pitää tämän mielessä kata-esityksiä harjoitellessa ja suorittaessa.
- + Ei ole syytä valita haastavampaa kata-esitystä, kuin mihin omat senhetkiset taidot ja ominaisuudet riittävät.
- + Myös vyöarvojen alkupään kata-esityksillä, hyvin suoritettuna, on mahdollista menestyä



Kiitokset!

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

OLYMPIAKARATE PÄHKINÄNKUORESSA