

ORTAÖĞRETİM

Spor Lisesi

BİREYSEL SPORLAR

KARATE

Ders Kitabı

Yazarlar

Aykut KAYA

Mustafa Utku ŞAHİN

Yasin ÇETİNTAŞ



DEVLET KİTAPLARI

BİRİNCİ BASKI

....., 2019

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI: 6533
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....: 885

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

HAZIRLAYANLAR

EDİTÖR

Yrd. Doç. Dr. Murat KUL

DİL UZMANI

Aysel KEPENEK

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Seçil YILDIRIM PALABIYIK

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

İlkay ÜÇGÜL ÖCAL

REHBERLİK VE GELİŞİM UZMANI

Mustafa KARA

GÖRSEL TASARIM UZMANI

Fatih SAĞLAM

GRAFİK TASARIM UZMANI

Meryem ÜNSEL

ISBN 978-975-11-4427-0

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 31.07.2017 gün ve 11497423 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiş, Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün gün ve sayılı yazısı ile birinci defa adet basılmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlahî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlahî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

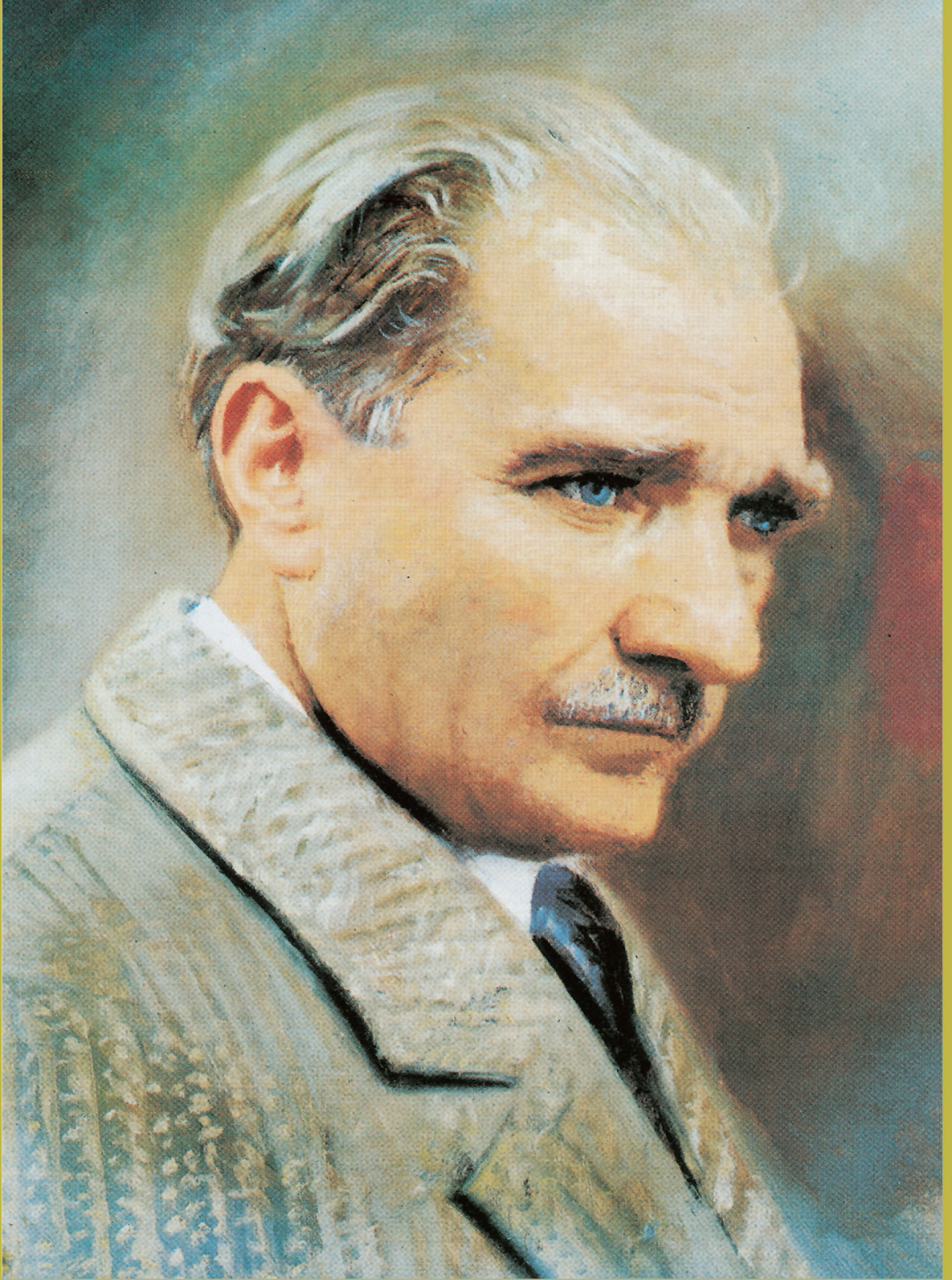
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

KİTABIN TANITIMI 8



1. ÜNİTE

1. KARATENİN TARİHİ GELİŞİMİ 11

- 1.1. Karatenin Dünyadaki Gelişimi 12
- 1.2. Karatenin Türkiye'deki Gelişimi 14
- 1. ÜNİTE DEĞERLENDİRME 16



2. ÜNİTE

2. KARATENİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ 17

- 2.1. Karatenin Tanımı 18
- 2.2. Karatenin Kavramsal Çerçevesi 19
- 2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME 24



3. ÜNİTE

3. KARATENİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ 25

- 3.1. Karate Saha Ölçüleri 26
- 3.2. Karate Malzemeleri 27
- 3.3. Karate Kuralları 29
- 3. ÜNİTE DEĞERLENDİRME 36



4. ÜNİTE

4. KARATENİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI 37

- 4.1. Duruş Teknikleri 39
- 4.2. Elle Yapılan Atak Teknikleri 48
- 4.3. Ayakla Yapılan Atak Teknikleri 54
- 4.4. Dairesel Olarak Yapılan Teknikler 60
- 4.5. Blok Teknikleri 65
- 4. ÜNİTE DEĞERLENDİRME 71

SÖZLÜK 73

KAYNAKÇA 78

GÖRSEL KAYNAKÇA 78

CEVAP ANAHTARI 79

KİTABIN TANITIMI



Ünite numarasını gösterir.

Ünite kapaklarını gösterir.

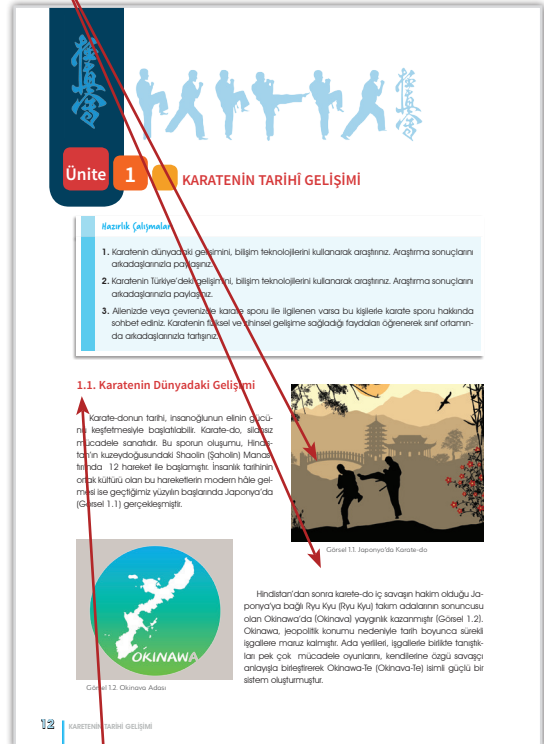
Ünite adını gösterir.

Üniteye ait bölüm başlıklarını gösterir.

Görselleri ve görsellere ait numaraları gösterir.



Hazırlık çalışmalarını gösterir



Bölüm başlıklarını gösterir.

Alt konu başlıklarını gösterir.

3.3. Karate Kuralları

A) Kumite Kuralları

Kumite müsabakaları, bireysel ve takım olmak üzere iki kategoride düzenlenir. Bireysel müsabakalar, eşit kiloda iki sporcu arasında yapılır (Görsel 3.9). Takım müsabakalarında erkek takımları 5 as 2 yedek, kadın takımları 3 as 1 yedekten oluşur. Müsabaka sırasında uygulanan teknikler önceden belirlenmiş kriterlere göre hakemler tarafından puanlandırılır. Kriterlere uygun olmayan teknik veya davranışa iki kategoride olmak üzere ceza verilir.

Müsabaka sırasında rakibe uygulanan tekniklerden sporcunun puan alabilmesi için aşağıda verilen özelliklere sahip olması ve bu tekniklerin belirlenen bölgelere uygulanması gerekir.



Görsel 3.9: Kumite müsabaka görüntüsü

Uygulanan tekniklerde puan alınabilmesi için teknikin;

- iyi şekilde yapılması,
- Öncesi ve sonrasında sportif davranış sergilenmesi,
- Güçlü uygulanması,
- Sporcular tarafından bilinçli yapılması,
- Doğru zamanda yapılması,
- Doğru mesafede uygulanması gerekmektedir.

Kumite müsabakalarında ataklar, aşağıda belirtilen bölgelere yapılabilir.


a) Kafa	d) Göğüs
b) Yüz	e) Sırt
c) Boyun	f) Vücudun sağ ve sol tarafı
ç) Kollar	

KARATENİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ 39

Sayfa numaralarını gösterir.


Araştırma bölümlerini gösterir.

3. Eldiven: Antrenman ve müsabaka sırasında darbelerin şiddetini azaltma, el ve parmakları koruma amaçlı kullanılan içi süngerle doldurulmuş koruyucu malzemedir (Görsel 3.5).




Görsel 3.5: Karate eldiveni

4. Göğüs ve vücut koruyucu: Gövde bölgesini darbelere karşı koruma amaçlı elbisenin iç kısmına giyilen koruyucu malzemeledir (Görsel 3.6, 3.7).




Görsel 3.6: Boyun göğüs koruyucu



Görsel 3.7: Boyun ve elnek vücut koruyucu

5. Ayak ve Kaval Kemikli Koruyucu: Ayak üstü ve kaval kemiklerine gelen darbelere karşı koruma amaçlı kullanılan, diz altından ayak bileğine kadar ayağın üstünü kaplayacak şekilde elbisenin içine giyilen koruyucu malzemeledir. Bu malzemenin kullanımını saçaklarına ilişkin ayrıntı (Görsel 3.8).



Görsel 3.8: Ayak ve kaval kemikli koruyucu

UYARI

Karatide müsabakalar, bulunduğu köylerin rengine göre kırmızı (aka) veya mavimsi (ao) renkte keme, eldiven, ayak ve kaval koruyucu malzemeleri talak. Kullanılan elbise ve koruyucu malzeme, Dünya Karate Federasyonunun belirlediği kriterleri taşımak zorundadır.

ARAŞTIRINIZ

Antrenman ve müsabakalarda kullanılan malzemelerin, sporculara yönelik faydalarını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

KARATENİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ 38

Uyarıları gösterir.

DİSKALİF VE KRİTERLERİ

Bir müsabaka veya takım:

- Yanlış kata çizimi veya yanlış kata anonsu yapma,
- Katana başlangıcında ve bitiminde selam vermemesi,
- Kata çabasında durma veya belirlenmiş bir duraksama,
- Hakemlerin tavsiyelerini engelleme (güvenlik nedeniyle) dolay hakemin hareket etmesini engelleme veya hakeme fiziksel temas yapma,
- Katayı izleyen kemarin çözülerek belden düşmesi,
- Kata ve bunalt için verilen toplam altı dakikalık süreyi geçme,
- Orta hakemin talimatlarına uymama gibi hataları yapıldığında diskalifiye edilir.

ARAŞTIRINIZ

Kurallar kısmında yer verilmeyen diğer karate kurallarını araştırınız ve edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

SIRA SİZDE

Aşağıda verilen cümlelerin boşlarıdaki boşluğa cümle doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

- (...) Müsabaka alanı düz ve kumtardan arındırılmış, kaymaz elastik matlardan oluşan bir zemine sahiptir.
- (...) Müsabaka alanı çevresine, 2 metre ölçüsünde boş güvenlik alanı getirilir.
- (...) Müsabaka alanı köşelerinde 4 yan hakem bulunur.
- (...) Kata müsabakaları güvenlik alanı hariç 8x8 metre alanda yapılır.
- (...) Karate elbisesine Karate gi denir.
- (...) Müsabakalarda kırmızı ve mavimsi renkte bağlanan kemere obi denir.
- (...) Kumite müsabakalarında boga ve sırta vurulabilir.
- (...) Kata bölgelelerine yapılan tekmelelere 1 puan (ippon) verilir.
- (...) Gövde bölgesini darbelerle karşı koruma amaçlı elbisenin iç kısmına giyilen koruyucu malzemeye, kaval kemikli koruyucu denir.
- (...) Her parçadan oluşan, beyaz renkli ve üzeri deseniz giyiyse Karate ka denir.


Sıra sizde bölümlerini gösterir.

KİTABIN TANITIMI

Bilgi bölümlerini gösterir.

BİLGİ

Dünya Karate Örgütü, Avrupa Karate Birliği (UEK), ilk olarak Jack Delcourt (Çek Deltar) öncülüğünde 1968 yılında kuruldu. Örgüt, aynı yıl kapatılarak yerine daha kapsamlı ve etkili olacak düzenlenen Dünya Karate Birliği (WUKO) kuruldu. WUKO'nun düzenlediği Dünya Karate Şampiyonası, ilk kez 35 ülkenin katılımıyla 13 Ekim 1970'te Japonya'nın başkenti Tokyo'da yapıldı. Bu tarihten günümüze kadar dünya karate şampiyonasları, Dünya Karate Federasyonu (WKF) tarafından düzenli olarak yapılmaya devam etmektedir.



Yorumlama bölümlerini gösterir.

YORUMLATINIZ

Gerçek Karate: Bir kişinin günlük yaşamda zihnini ve bedenini alçak gönüllülikle eğitmesi, gelişmesi ve kritik zamanlarda adalete itlesine tamamen adanmasıdır.

FUNAKOSHI GICHIN

Funakoshi Gichinin yūkondō stajıyla arka plan: istenen nedir? Yorumlayınız.

1.2. Karatenin Türkiye'deki Gelişimi

Shihan Hakkı Koşar (Şihan Hakkı Koşar)

Ülkemizde Karate-do faaliyetleri, Shihan Hakkı Koşar (Görsel 1.7) öncülüğünde başlamış, 1971'den itibaren Shotokan Stili ağırlıklı çalışmalar ile devam etmiştir. Shihan Hakkı Koşar ve öğrencileri, 1972'de kısa bir Avrupa turuna çıkarak çeşitli ülkelerde teknik antrenmanlar yapmıştır.



Görsel 1.7. Shihan Hakkı Koşar

Karate Millî Takımı (Görsel 1.8) ile yurt dışı faaliyetleri, 1974 yılında başlamıştır. Türk sporcuları, bu yıldan itibaren Avrupa ve dünya şampiyonaları ile çeşitli seremonilere katılmışlardır.



Görsel 1.8. Karate Millî Takımı

Uygulama bölümlerini gösterir.

UYGULAMA Yokoi-Empi-Uchi Atak Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Küçük kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamaya yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Grupları bir öğrenci yokoi-empü-uchi tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikdörtgen izler. Gözlem sonucunda uygulamaya sırasında görülen hataları **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

YOKOI-EMPI-UCHI TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin yokoi-empü-uchi tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşları uygulamaya hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.


Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı : _____
Sınıfı ve Numarası : _____

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Tekniği direk ile yapar.		
2. Tekniği yana doğru uygular.		
3. Teknik tamamlanmadığında avuç içi yer gösterir.		
4. Yumruğu sıkıldır.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

h) Age-Empi-Uchi (Age-Empi-Ugi): Direklele aşağıdan yukarıya doğru yapılan vuruş hareketidir. Teknik bilgisinde avuç içi kulak hizasını göstermelidir (Görsel 4.30).



Görsel 4.30. Age-empü-uchi atak tekniği

Akran değerlendirme formunu gösterir.

Ünite sonunda yer alan değerlendirme sorularını gösterir.

2. ÜNİTE **DEĞERLENDİRME**

Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

- Karate çalışması, temel olarak kaç bölümden oluşur?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5
- Aşağıdakilerden hangisi Jui Kumite çalışmasının özelliklerinden değildir?
A) Sabit, tekli atak ve blok çalışmasıdır.
B) Tekniklerin seçiz yönünden uygulanmasına karş yapılan çalışmasıdır.
C) Serbest ve kontrollü şekilde uygulanan puanlı müsabakalardır.
D) Her adımda bir karada atak diğer karada blok yapıldığı esli çalışmalıdır.
E) Yayılacak atığın adı söylenerek devam eden atak ve blok çalışmasıdır.
- Karşıklı yapılan, cevap verme olarak adlandırılan tekli atak ve blok çalışmasına ne denir?
A) Jui Kumite
B) Sanbon Kumite
C) Kihon İppon Kumite
D) Sanbon Kumite
E) Okuri İppon Kumite
- I. Karate elbiseseine karategi adı verilir.
II. Obi karate kupağına verilen addır.
III. Karate spor sanatının yapıldığı salona tatami denir.
Yukarıda verilen tanımlardan hangisi veya hangileri doğrudur?
A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) I ve III
- I. Siyah kuşak öncesi, farklı kuşak renklerinden oluşan öğrenci derecelerine kyū denir.
II. Siyah kuşak üstelik derecesine dan denir.
III. Karate-do yapılan kademli öğrencilere sersel adı verilir.
Yukarıda verilen tanımlardan hangisi veya hangileri doğrudur?
A) Yalnız I B) Yalnız II C) I ve II D) II ve III E) I, II ve III

Aşağıda verilen sorulara cevaplayınız.

- Karate nedir? tanımlayınız.
- Uke, sempo, shihan nedir? Açıklayınız.

ÜNİTE

1



KARATENİN TARİHİ GELİŞİMİ

Ünitenin Bölümleri

- 1.1. Karatenin Dünyadaki Gelişimi
- 1.2. Karatenin Türkiye'deki Gelişimi



Hazırlık Çalışmaları

1. Karatenin dünyadaki gelişimini, bilişim teknolojilerini kullanarak araştırınız. Araştırma sonuçlarını arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Karatenin Türkiye'deki gelişimini, bilişim teknolojilerini kullanarak araştırınız. Araştırma sonuçlarını arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Ailenizde veya çevrenizde karate sporu ile ilgilenen varsa bu kişilerle karate sporu hakkında sohbet ediniz. Karatenin fiziksel ve zihinsel gelişime sağladığı faydaları öğrenerek sınıf ortamında arkadaşlarınızla tartışınız.

1.1. Karatenin Dünyadaki Gelişimi

Karate-donun tarihi, insanoğlunun elinin gücünü keşfetmesiyle başlatılabilir. Karate-do, silahsız mücadele sanatıdır. Bu sporun oluşumu, Hindistan'ın kuzeydoğusundaki Shaolin (Şaholin) Manastırında 12 hareket ile başlamıştır. İnsanlık tarihinin ortak kültürü olan bu hareketlerin modern hâle gelmesi ise geçtiğimiz yüzyılın başlarında Japonya'da (Görsel 1.1) gerçekleşmiştir.



Görsel 1.1. Japonya'da Karate-do



Görsel 1.2. Okinawa Adası

Hindistan'dan sonra karate-do iç savaşın hakim olduğu Japonya'ya bağlı Ryu Kyu (Ryu Kyu) takım adalarının sonuncusu olan Okinawa'da (Okinawa) yaygınlık kazanmıştır (Görsel 1.2). Okinawa, jeopolitik konumu nedeniyle tarih boyunca sürekli işgallere maruz kalmıştır. Ada yerlileri, işgallerle birlikte tanıştıkları pek çok mücadele oyunlarını, kendilerine özgü savaşçı anlayışla birleştirerek Okinawa-Te (Okinawa-Te) isimli güçlü bir sistem oluşturmuştur.

Dünyada Karatenin Öncüleri

Funakoshi Gichin (Funakoşi Gichin) (1868-1957)

Funakoshi Gichin (Görsel 1.3), Shotokan (Şotokan) Karate Okulu'nun kurucusu ve modern karatenin babası olarak tarihe adı yazılmıştır. Okinawa yerlilerinden geleneklerine bağlı bir Samurai (Samuray) ailesinin çocuğu olan Funakoshi, ilkokul çağlarında devrin önemli karate eğitimcilerinden Itosu (Itosu) ve Azato'nun (Azato) eğitimine verilmiştir.



Görsel 1.3. Funakoshi Gichin

Kenwa Mabuni (Kenwa Mabuni) (1889-1952)

Önemli stillerden Shito-Ryu'nun (Şhito-Ryu) öncüsü olan Kenwa Mabuni (Görsel 1.4), Ryu Kyu Krallığı'nın en cesur ailelerindendir. Itosu'nun okuluna öğrenci olarak kabul edilmiş ve eğitim almıştır.



Görsel 1.4. Kenwa Mabuni

Chojun Miyagi (Çahojun Miyagi) (1888-1953)

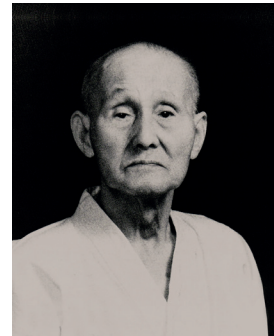
Chojun Miyagi, Kanryo Higaonna'nın (Kanyo Higaona) oluşturduğu "naha-te" akımının en önemli temsilcisidir (Görsel 1.5). Güçlü solunum tekniği ile birlikte yakın mesafede yavaş ve etkili stil olan Goju Ryu'nun (Goju Ryu) öncüsü olmuştur.



Görsel 1.5. Choujun Miyagi

Hironori Ohtsuka (Hironori Ohtsuka) (1892-1982)

Hironori Ohtsuka, karate temel teknikleriyle birlikte ju-jutsu (ju-jutsu) tekniklerini zenginleştirerek Wado Ryu (Vado Ryu) stiline öncüsü olmuştur (Görsel 1.6).



Görsel 1.6. Hironori Ohtsuka

BİLGİ



Dünya Karate Örgütü, Avrupa Karate Birliği (UEK), ilk olarak Jack Delcourt (Cek Delkort) öncülüğünde 1968 yılında kuruldu. Örgüt, aynı yıl kapatılarak yerine daha kapsamlı ve etkili olacağı düşünülen Dünya Karate Birliği (WUKO) kuruldu. WUKO'nun düzenlediği Dünya Karate Şampiyonası, ilk kez 33 ülkenin katılımıyla 13 Ekim 1970'te Japonya'nın başkenti Tokyo'da yapıldı. Bu tarihten günümüze kadar dünya karate şampiyonaları, Dünya Karate Federasyonu (WKF) tarafından düzenli olarak yapılmaya devam etmektedir.



YORUMLAYINIZ



Gerçek Karate: Bir kişinin günlük yaşamda zihnini ve bedenini alçak gönüllülikle eğitmesi, geliştirmesi ve kritik zamanlarda adalet ilkesine tamamen adanmasıdır.

FUNAKOSHI GICHIN

Funakoshi Gichin'in yukarıdaki sözüyle anlatılmak istenen nedir? Yorumlayınız.

1.2. Karatenin Türkiye'deki Gelişimi

Shihan Hakkı Koşar (Şihan Hakkı Koşar)

Ülkemizde Karate-do faaliyetleri, Shihan Hakkı Koşar (Görsel 1.7) öncülüğünde başlamış, 1971'den itibaren Shotokan Stili ağırlıklı çalışmalar ile devam etmiştir. Shihan Hakkı Koşar ve öğrencileri, 1972'de kısa bir Avrupa turuna çıkarak çeşitli ülkelerde teknik antrenmanlar yapmıştır.



Görsel 1.7. Shihan Hakkı Koşar

Karate Millî Takımı (Görsel 1.8) ile yurt dışı faaliyetleri, 1974 yılında başlamıştır. Türk sporcuları, bu yıldan itibaren Avrupa ve dünya şampiyonaları ile çeşitli seminerlere katılmışlardır.



Görsel 1.8. Karate Millî Takımı



Görsel 1.9. Türkiye Karate Federasyonu logosu

Karate-donun Judo Federasyonuna katılma tarihi 1981'dir. Bu tarihten itibaren Judo ve Karate Federasyonu tarafından resmî faaliyetler programlanmıştır. 1990 yılı, Türkiye Karate Federasyonunun tescillendiği tarih olmuştur.

Türk karatesini Avrupa ve dünya şampiyonalarında temsil eden gençlerimiz, bireysel müsabakalarda ve takım karşılaşmalarda aldıkları derecelere Türk sporunun övünç kaynağı olmuşlardır.

BİLGİ



İlk kurallı karate karşılaşmaları, Japonya'nın ve dünyanın ilk organize karate kurumu olan JKA (Japon Karate-do Birliği) bünyesinde 1957 yılında Tokyo'da yapılmıştır.

Uluslararası Olimpiyat Komitesinin 2016 yılında almış olduğu kararla, karate-do sporunu olimpiik branş olarak kabul etmiştir. 2020 Tokyo Organizasyon Komitesi, 2020 Yaz Olimpiyat Oyunları programına **Kata** ve **Kumite** branşlarını eklemiştir.

ARAŞTIRINIZ



Türkiye Karate Federasyonu'nun kuruluş tarihinden itibaren Avrupa ve dünya şampiyonalarında başarı elde eden erkek ve bayan sporcularımızı araştırarak bayrağımızı ülke dışında gururla dalgalandıran sporcuların elde ettiği dereceleri, sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

BİLGİ



Türkiye'nin Sporda Madalya Sayısı Arttı

Türkiye'nin, 2016 yılında katıldığı Dünya ve Avrupa Şampiyonalarında kazandığı madalya sayısında artış oldu. Millî takım sporcuları, madalya sayısı bakımından dünya şampiyonalarında yüzde 80, Avrupa şampiyonalarında ise yüzde 1,8'lik yükselişe imza attı.

Ay-yıldızlılar, 2015 Dünya Şampiyonası'nda kazandığı 219 madalyayı, 2016 yılında 395'e; Avrupa Şampiyonası'nda 2015 yılında kazandığı 623 madalyayı ise 2016 yılında 634'e çıkardı.

Altın Madalyada Yüzde 15'lik Artış

Türkiye'nin yer aldığı uluslararası turnuvalarda elde ettiği altın madalya sayısı da bir önceki yıla göre yüzde 15 artış gösterdi. 2015 yılını, 1835 altın madalyayla kapatan federasyonlar, bir sonraki dönemde bu sayıyı 280 artırarak 2115'e ulaştı.

Karate Federasyonu, kazandığı 254 altın madalyayla, 53 federasyon arasında bu sıralamada da ilk basamakta yer aldı.



1. I. Dünyada Karate ilk olarak Seul'de şekillenmiştir.
II. Karate okullarını kurucusu ve modern karatenin öncüsü, Funakoshi Gichin olarak bilinir.
III. Ülkemizde karate-do faaliyetleri Shihan Hakkı Koşar öncülüğünde başlamıştır.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) II ve III

2. I. Karate, 2016 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından olimpik branş olarak kabul edilmiştir.
II. İlk kurallı karate karşılaşmaları, 1958 yılında Tokyo'da yapılmıştır.
III. Dünya karate şampiyonları günümüzde WKF tarafından yapılmaktadır.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve III E) II ve III

3. Türkiye Karate Federasyonu ilk olarak hangi federasyonun çatısı altında faaliyetlerine başlamıştır?
A) Taekwondo B) Güreş C) Judo D) Boks E) Aikido

4. Dünya Karate Birliği'nin (WUKO) düzenlediği Dünya Karate Şampiyonası ilk kez nerede yapılmıştır?
A) Çin B) Japonya C) ABD D) Almanya E) Fransa

5. Kenwa Mabuni'nin öncüsü olduğu stil, aşağıdakilerden hangisidir?
A) Shotokan B) Shito-Ryu C) Goju-Ryu D) Wado-Ryu E) Renbukai

6. Karate Millî Takımı ile yurt dışı faaliyetler kaç yılında başlamıştır?
A) 1972 B) 1973 C) 1974 D) 1975 E) 1976

7. Funakoshi Gichin'ın dünya karate tarihindeki önemi nedir? Açıklayınız.

.....
.....
.....
.....

8. Shihan Hakkı Koşar'ın Türkiye karate tarihindeki önemi nedir? Açıklayınız.

.....
.....
.....
.....

ÜNİTE

2



KARATENİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

■ ■ ■ Ünitelerin Bölümleri

2.1. Karatenin Tanımı

2.2. Karatenin Kavramsal Çerçevesi

Ünite

2

KARATENİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Hazırlık Çalışmaları

1. Karate kelimesinin nereden geldiğini araştırınız.
2. Karate branşında kullanılan kavramları, araştırarak sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.1. Karatenin Tanımı

Silahsız mücadele anlamına gelen karate; boş (kara) ve el (te) sözcüklerinin birleşmesiyle oluşur. Kara sözcüğü aynı zamanda "sonu gözükmeyen boşluk" anlamını ifade eder. Karate için sırasıyla; Çin'in elleri (tô, de), Okinawa'nın elleri (Okinawa te) ve Karate Jutsu (Karate Jutsu) ifadeleri kullanılmıştır. Günümüzde karate, boş ve silahsız el anlamını taşır.

Karate, el ve ayakların sistemli olarak eğitimi sonucu, beklenmedik saldırıların savuşturulmasını ve karakterin eğitim yoluyla geliştirilmesini amaçlar. Kişiyi üstün bir fiziksel gelişimin yanında; berrak bir zihin, üstün bir beyin gücü ve açık bir kişilik kazandırır. Dışarıdan gelen her türlü etkiye karşı en uygun tepkiyi sakin bir şekilde vermeyi sağlar.

YORUMLAYINIZ



Karate-do; nazik ve kibar kişilerin sporudur.
Karate-do; nezaketle başlar, nezaketle biter.

FUNAKOSHI GICHIN
(Modern karate-do sporunun kurucusu)

Funakoshi Gichin'in yukarıdaki sözü ile anlatılmak istenen nedir? Yorumlayınız.

2.2. Karatenin Kavramsal Çerçevesi

Karate çalışması temel olarak üç bölüme ayrılır:

- Kihon (Kihon)
- Kata (Kata)
- Kumite (Kumite)



Görsel 2.1. Karatede temel teknikler

a) Kihon: Karate-do sporunda, temel teknik çalışmalarının yer aldığı bölümün adıdır. Teknikler, refleks haline gelene kadar düzenli olarak tekrar edilir (Görsel 2.1). Teknikler, kemer seviyelerine göre kolaydan zora doğru uygulanır.



Görsel 2.2. Kata teknik hareketi
(Mehmet Yakan, 2015 Avrupa Oyunları kata 3.sü)



Görsel 2.3. Kata teknik hareketi
(Dilara Bozan, 2015 Avrupa Oyunları kata 3.sü)

b) Kata: Form ve biçim anlamına gelen kata, bir kişinin kendisine yönelik çeşitli açılardan gelebilecek ataklara karşı mükemmel duruşları muhafaza ederek kendini koruma amaçlı, oluşturduğu bölümdür (Görsel 2.2, 2.3). Kata uygulamalarında temel teknikler; üstün olma fikri, sürat, denge, odaklanma gibi

özellikleri barındıran bağlantılar dizisidir. Sezginin ve anlatımın ruhsal faaliyeti olan kata, güzel ve etkili sunulduğunda sanatsal performansa dönüşür. Kata, karatenin özünü ve karateyi geçmişten bugüne, bugünden de geleceğe ulaştıracak şifrelerdir.



Görsel 2.4. Kumite teknik hareketi
(Enes Erkan, 2015 Avrupa oyunları şampiyonu)



Görsel 2.5. Kumite teknik hareketi
(Serap Özçelik, 2015 Avrupa oyunları şampiyonu)

c) Kumite: Eşli çalışmalar olarak bilinen kumite, kihon ve kata çalışmalarında öğrenilen tekniklerin uygulanmasıyla yapılır (Görsel 2.4, 2.5). El ve ayak vuruşları, ayak süpürmeleri, blok teknikleri kontrollü olarak uygulanır. Karatede farklı kumite çalışmaları da vardır. Bunlar:

1. **Kihon İppon Kumite (Kihon İpon Kumite):** Sabit, tekli atak ve blok çalışmasıdır.
2. **Okuri İppon Kumite (Okuri İpon Kumite):** Karşılıklı yapılan, cevap verme olarak bilinen tekli atak ve tekli blok çalışmasıdır.
3. **Sanbon Kumite (Sanbon Kumite):** Her adımda bir tarafın atak diğer tarafın blok yaptığı ve üç kez ilerlenerek devam eden teknik çalışmadır.
4. **Gohon Kumite (Gohon Kumite):** Her adımda bir tarafın atak diğer tarafın blok yaptığı, beş kez ilerlenerek devam eden teknik çalışmadır.
5. **Kaeshi İppon Kumite (Kaeşi İpon Kumite):** Vücudu, rakibin atak bölgesi dışına çıkarmaya yönelik yapılan rakibin uyguladığı атаğa blok aldıktan sonra aynı teknikle karşılık vererek gerçekleştiren çalışmadır.
6. **Jui İppon Kumite (Juyi İpon Kumite):** Mücadeleye başlangıç pozisyonundaki duruşla başlanan, yapılacak атаğın adı söylenerek devam eden atak ve blok çalışmasına denir.
7. **Jui Kumite (Ju Kumite):** Tekniklerin serbest ve kontrollü bir şekilde uygulandığı puanlı müsabakadır.
8. **Happo Kumite (Happo Kumite):** Tekniklerin sekiz yönden uygulanmasına karşılık serbest ve kontrollü uygulamalardır.

Karate Çalışmalarında Kullanılan Kavramlar

DACHİ (Daçi)	: Duruşlara verilen addır. Vücudun teknik uygulamada dengesini sağlamak için gerekli pozisyonlara geçişteki duruşlardır.
DAN (Dan)	: Siyah kuşakta ustalık derecesidir.
DOJO (Dojo)	: Karate-do eğitmenleri tarafından fiziksel eğitimin verildiği tesisin adıdır.
HIKİASHİ (Hikiashi)	: Uygulanan ayak tekniklerinde rakibe zarar vermemek, kas kontrolünü geliştirmek ve temel tekniği kurallara uygun şekilde uygulamak amacıyla yapılan ataktan sonra ayağın aynı hızla geriye çekiş çalışmasıdır. Bu durum, ikinci bir ayak tekniği uygulaması için de imkân sağlar.
HIKİTE (Hikite)	: Uygulanan el tekniklerinde bir kol ile atak veya blok uygulanırken diğer kolun denge ve kas kontrolünü sağlamak için aynı oranda hızla geri çekilmesidir.
KARATEGİ (Karategi)	: Ayak bileğine kadar inen bir pantolon ve kolun üçte ikisini örten ve sol bölümü üstte kalacak şekilde iki parçadan oluşan beyaz renkli elbisedir. Kumite elbiselerinde, daha ince elbise tercih edilirken kata elbiselerinde, ayak ve el bilekleri görülecek uzunlukta ve daha kalın elbiseler tercih edilir. Ceket, belden kemer ile bağlanıldığına kalçaları kapatmalı fakat uyluk boyunun dörtte üçünden uzun olmamalıdır.
KİAA (Kia)	: Teknik uygulamaları esnasında sporcunun çıkardığı haykırıştır. Sıkıştırılmış ve depolanmış enerjinin uygulama anında bir bağırıyla ortaya çıkmasıdır.
KİME (Kime)	: Tekniği oluşturan parçaların bir bütün hâline geldiği, fiziksel ve zihinsel öğelerin birlikte oluşturduğu en kısa sürede elde edilen enerjidir.
KYU (Kyu)	: Siyah kuşak öncesi farklı kuşak renklerinden oluşan öğrenci derecelerinin adıdır.
SENPAİ (Senpai)	: Karate eğitmeninin yardımcısına denir.
SENSEİ (Sensei)	: Karate-do eğitimi almış, donanımlı ve eğitici vasıfları taşıyan kişiye denir.
SHIHAN (Şihan)	: Ülke federasyonları tarafından en üst kuşağa yükselmiş ve uzman konumunda bulunan hocalara, yaptıkları hizmet göz önünde bulundurularak verilen unvandır.
OBİ (Obi)	: Sporcunun, karate elbisesinin üzerine bağladığı kuşaktır. Karate-do da kuşaklar, olgunlaşmanın ve mükemmelleşmenin sembolüdür. Olgunlaşma, sadece karate teknikleri açısından değil fiziksel, zihinsel ve psikolojik değerler kazanmak bakımından da değerlendirilir. Kuşaklar; 8 kyu (temel) ve 10 dan (usta sınıfı) olmak üzere 18 sınıftan oluşur. Kyu; beyaz, sarı, turuncu, yeşil, mavi, kahverengi (3 kyu) şeklinde sıralanırken dan; siyah 1. dandan 10. dana kadar sıralanır.
OSS (Os)	: Karate-do sporcularının uygulama anında kullandığı sözdür. Çene aşağıya doğru gırtlığa yakın bir haldeyken içten ve gür bir sesle söylenir. Bu söylemin onaylama kabul etme, istek ve motivasyonu artırma gibi çok yönlü kullanımları vardır. Oss, ilk olarak Japonya Deniz Kuvvetlerinde kullanılmıştır.
TATAMİ (Tatami)	: Hasır, tahta veya minderle kaplı, 8 x 8 metre ölçülerinde, kata ve kumite müsabakalarının yapıldığı alana denir. Günümüzde birbirine geçmeli olarak serilen minder üzerinde müsabakalar yapılmaktadır.
UCHİ (Uçi)	: Vücudun bir bölümü ile dairesel veya direkt uygulanan vuruşların genel adıdır.
UKE (Uke)	: Vücudun bir bölümü ile yapılan blok tekniklerinin genel adıdır.
YOİ (Yoi)	: Ayakta duruş pozisyonudur. Ayaklar, bir omuz mesafesi açık ve parmak uçları, ileri gösterecek şekilde durulur. Her iki el, yumruk şeklinde sıkı ve kasıkların üstünde durur.
ZANSHİN (Zanşin)	: Teknik öncesi, teknik sırası ve sonrasında bütünüyle hazır olma halidir. Doğru tekniği uyguladıktan sonra sabit kalmak, hareket etmemek olarak adlandırılır.

ARAŞTIRINIZ



Kavramlar bölümünde verilmeyen karate sporuyla ilgili diğer kavramları araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

SIRA SİZDE



Aşağıda karate çalışmalarına ait bazı görseller verilmiştir. Kutu içerisindeki kavramlardan bu görsellere ait olanları belirleyerek altlarına yazınız.

Dojo

Obi

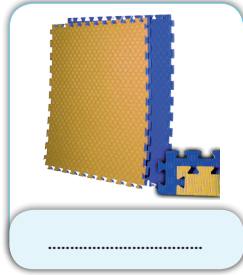
Karategi

Oss

Dan

Tatami

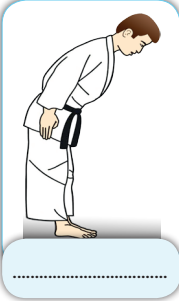
Kyu



.....



.....



.....



.....



.....

BİLGİ



Karatede öğrencilere öğretilen geleneklere **dojo yemini** denir.

DOJO YEMİNİ (DOJO KUN)

- Karakterinizi mükemmelleştirmeye gayret edin.
- Gerçek yolu savunun (Samimi ol ve sadık kal).
- Ruhunuzu yüceltmeye gayret edin.
- Görgü ve prensip kurallarına saygı duyun.
- Korunma aleyhinde cesur ve atılgan olun.

OKUMA PARÇASI

MİLLÎ SPORCULARIMIZDAN:

Haldun Alagaş



16 Kasım 1970 tarihinde İzmit'te dünyaya gelen Haldun Alagaş, Türk karatesinin yetiştirdiği en başarılı sporculardandır. Adının spor salonlarına, duraklara ve caddelere verildiği bu sporcu, uluslararası alanda ülkemize büyük başarılar kazandırmıştır. Alagaş, karateye 1982 yılında başlamış olup 1986 yılında ilk kez Türkiye Şampiyonluğu'nu kazanmıştır. Ardından 2 kez dünya şampiyonu, 5 kez Avrupa şampiyonu ve 3 kez Avrupa bölgeler şampiyonu olmuştur. Ayrıca Avrupa şampiyonalarında 1 ikincilik ve 6 üçüncülük elde etmiştir. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Yüksekokulu mezunudur. Alagaş'ın elde ettiği başarılarından dolayı İstanbul'un Ümraniye ilçesinde bulunan spor kompleksine "Haldun Alagaş Spor Kompleksi" adı verilmiştir.

Yıldız Aras



10 Kasım 1977'de İstanbul'da doğan Yıldız Aras, Türk karatesinin yetiştirdiği en başarılı sporcuların başında gelir. Yıldız Aras kendi söylemine göre karateye dövüş filmlerinin etkisiyle dokuz yaşında başlamış ve yıllarca ulusal ve uluslararası alanda çok büyük başarılar elde etmiştir. Yıldız Aras 5 dünya, 11 Avrupa ve 1 Akdeniz oyunları şampiyonluğu kazanmıştır. Ayrıca 3 kez dünya üçüncüsü, 2 kez Avrupa ikincisi ve 9 kez Avrupa üçüncüsü olmuştur. Akdeniz oyunlarında 1 kez ikinci ve 1 kez de üçüncü olmuştur. 2009 yılında Dünya Karate Federasyonu'nun puan sıralamasında zirveye ulaşmıştır. Sporculuk kariyerini sonlandırdıktan sonra millî takımda antrenörlük görevine başlamıştır.



Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Karate çalışması, temel olarak kaç bölümden oluşur?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5
2. Aşağıdakilerden hangisi Jui Kumite çalışmasının özelliklerinden birisidir?
A) Sabit, tekli atak ve blok çalışmasıdır.
B) Tekniklerin sekiz yönden uygulanmasına karşı yapılan çalışmalardır.
C) Serbest ve kontrollü şekilde uygulanan puanlı müsabakalardır.
D) Her adımda bir tarafın atak diğer tarafın blok yaptığı eşli çalışmalardır.
E) Yapılacak atağın adı söylenerek devam eden atak ve blok çalışmasıdır.
3. Karşılıklı yapılan, cevap verme olarak adlandırılan tekli atak ve blok çalışmasına ne denir?
A) Jui Kumite
B) Sanbon Kumite
C) Kihon İppon Kumite
D) Gohon Kumite
E) Okuri İppon Kumite
4. I. Karate elbisesine karategi adı verilir.
II. Obi karate kuşağına verilen addır.
III. Karate spor sanatının yapıldığı salona tatami denir.

Yukarıda verilen tanımlardan hangisi veya hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) II ve III
5. I. Siyah kuşak öncesi, farklı kuşak renklerinden oluşan öğrenci derecelerine kyu denir.
II. Siyah kuşak ustalık derecesine dan denir.
III. Karate-do yapan kıdemli öğrencilere sensei adı verilir.

Yukarıda verilen tanımlardan hangisi veya hangileri doğrudur?

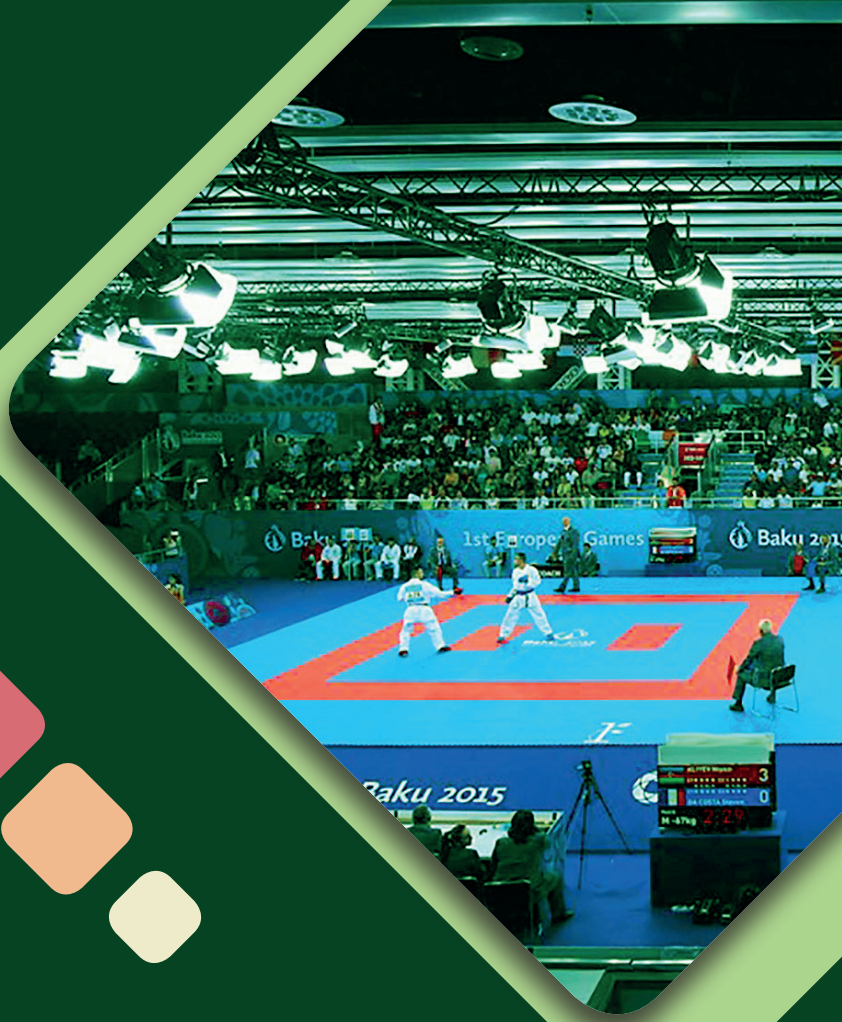
- A) Yalnız I B) Yalnız II C) I ve II D) II ve III E) I, II ve III

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

6. Karate nedir? Tanımlayınız.
7. Uke, senpai, shihan nedir? Açıklayınız.

ÜNİTE

3



KARATENİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

Ünitenin Bölümleri

- 3.1. Karate Saha Ölçüleri
- 3.2. Karate Malzemeleri
- 3.3. Karate Kuralları



Ünite

3

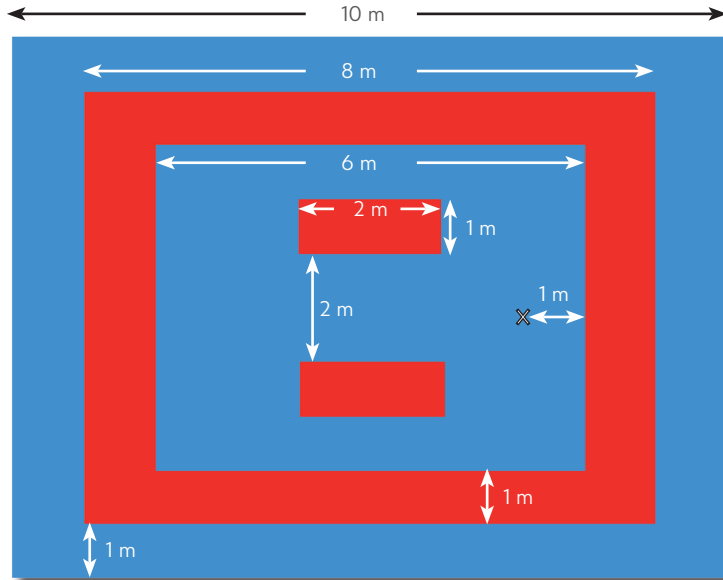
KARATENİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

Hazırlık Çalışmaları

1. Karatede kata ve kumite saha ölçülerini, bilişim teknolojilerini kullanarak araştırınız.
2. Karatede sporcuların kullandığı koruyucu malzemeleri araştırınız. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Bir sporcunun, yaptığı sporla ilgili müsabaka kurallarını bilmesi, ona nasıl bir fayda sağlayabilir. Tartışınız.

3.1. Karate Saha Ölçüleri

Kumite Müsabaka Alanı



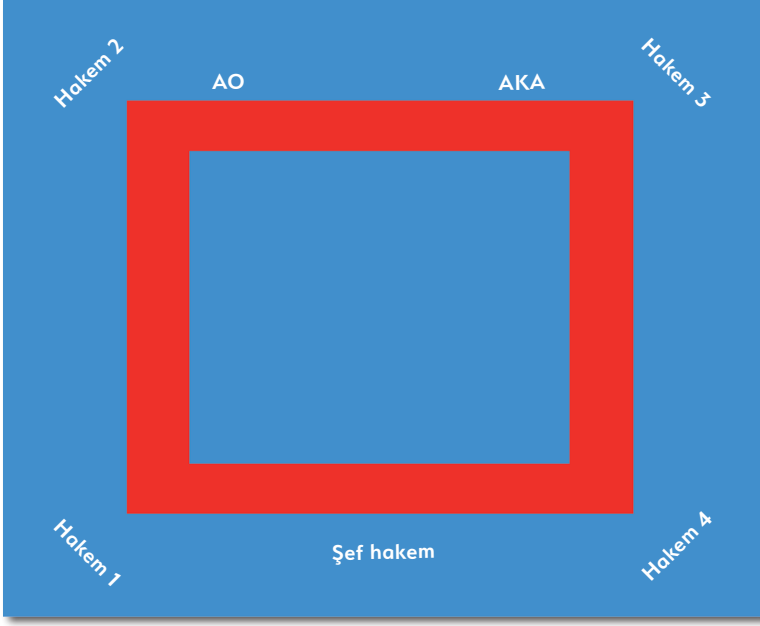
Şekil 3.1. Kumite müsabaka alanı

Müsabaka alanı, düz ve çıkıntısı olmayan bir zemindir. Zeminin yapısı, kaymaz elastik tatamilerden oluşur. 8 metre enine ve 8 metre boyuna sahip olan alan, toplamda 64 metrekaredir. Yarışmacıların güvenliği açısından 64 metrekarenin dışında, 1 metrekarelik güvenlik alanı vardır. Sporcuların müsabakaya başlamadan önce durması gereken 2 metre genişliğinde, 1 metre uzunluğunda iki kırmızı yer bulunur (Şekil 3.1).

Maçın yönetiminde en etkili hakem olan orta hakem, güvenlik alanına 1 metre mesafede, iki tatamiyi ortalayacak şekilde durur. Orta hakem, yan hakemlerin aldığı kararları uygular. Müsabaka alanı köşelerinde bulunan yan hakemlerin elinde, kırmızı ve mavi bayrak vardır.

Antrenörler, maç süresince güvenlik alanı dışında bulunan, kendilerine ayrılmış özel bir bölümde dururlar. Bu yer, skor tabelasını ve müsabaka alanını net bir şekilde görür.

Kata Müsabaka Alanı



Şekil 3.2. Kata müsabaka alanı

Kata müsabakalarının yapıldığı alan, 8 metre eninde ve 8 metre boyuna sahiptir. Toplam alan, 64 metrekaredir (Şekil 3.2). Alan, kata performansının kesintisiz yapılabilmesi için düz ve çıkıntılardan arındırılmış olmalıdır. Tataminin, Dünya Karate Federasyonu'nun belirlediği kriterlere olan uygunluğu hakemler tarafından kontrol edilir.

ARAŞTIRINIZ



Karatenin zemininde kullanılan malzemede zamanla değişiklik görülmesinin sebeplerini araştırınız. Araştırma sonuçlarınızı sınıf ortamında paylaşınız.

3.2. Karate Malzemeleri

1. Karategi: İki parçadan oluşan, beyaz renkli ve üzeri desensiz giysidir (Görsel 3.3).



Görsel 3.3. Karate elbisesi

2. Dişlik: Antrenman veya müsabaka sırasında ağız ve diş yaralanmalarını önlemek için dişlere takılır (Görsel 3.4). Dişliğin müsabakalarda kullanılması zorunludur.



Görsel 3.4. Karate dişliği

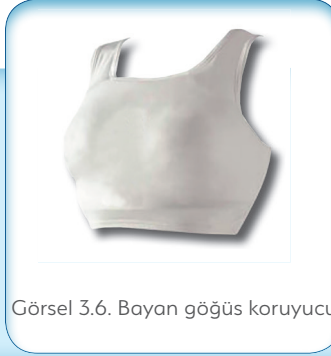
3. Eldiven: Antrenman ve müsabaka sırasında darbenin şiddetini azaltma, el ve parmakları koruma amaçlı kullanılan içi süngerle doldurulmuş koruyucu malzemedir (Görsel 3.5).



Görsel 3.5. Karate eldiveni

4. Göğüs ve vücut Koruyucu:

Gövde bölgesini darbelere karşı koruma amaçlı elbisenin iç kısmına giyilen koruyucu malzemelerdir (Görsel 3.6, 3.7).



Görsel 3.6. Bayan göğüs koruyucu



Görsel 3.7. Bayan ve erkek vücut koruyucu

5. Ayak ve Kaval kemiği Koruyucu: Ayak üstü ve kaval kemiğine gelen darbelere karşı koruma amaçlı kullanılan, diz altından ayak bileğine kadar ayağın üstünü kaplayacak şekilde elbisenin içine giyilen koruyucu malzemelerdir. Bu malzemelerin kullanımı sakatlanma riskini azaltır (Görsel 3.8).



Görsel 3.8. Ayak ve kaval kemiği koruyucu

UYARI

Karatede müsabıklar; bulunduğu köşenin rengine göre kırmızı (aka) veya mavi (ao) renkte kemer, eldiven, ayak ve kaval koruyucu malzemeleri takar.

Kullanılan elbise ve koruyucu malzemeler, Dünya Karate Federasyonunun belirlediği kriterleri taşımak zorundadır.

ARAŞTIRINIZ



Antrenman ve müsabakalarda kullanılan malzemelerin, sporculara yönelik faydalarını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

3.3. Karate Kuralları

A) Kumite Kuralları

Kumite müsabakaları, bireysel ve takım olmak üzere iki kategoride düzenlenir. Bireysel müsabakalar, eşit kiloda iki sporcu arasında yapılır (Görsel 3.9). Takım müsabakalarında erkek takımları 5 as 2 yedek, kadın takımları 3 as 1 yedekten oluşur. Müsabaka sırasında uygulanan teknikler önceden belirlenmiş kriterlere göre hakemler tarafından puanlandırılır. Kriterlere uygun olmayan teknik veya davranışa iki kategoride olmak üzere ceza verilir.

Müsabaka sırasında rakibe uygulanan tekniklerden sporcunun puan alabilmesi için aşağıda verilen özelliklere sahip olması ve bu tekniklerin belirlenen bölgelere uygulanması gerekir.



Görsel 3.9. Kumite müsabaka görüntüsü

Uygulanan tekniklerde puan alınabilmesi için tekniğin;

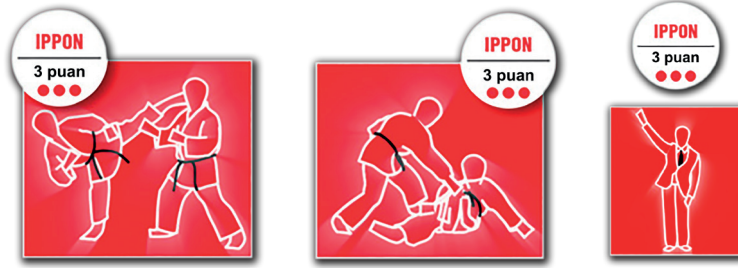
- İyi şekilde yapılması,
- Öncesi ve sonrasında sportif davranış sergilenmesi,
- Güçlü uygulanması,
- Sporcular tarafından bilinçli yapılması,
- Doğru zamanda yapılması,
- Doğru mesafede uygulanması gerekmektedir.

Kumite müsabakalarında ataklar, aşağıda belirtilen bölgelere yapılabilir.

- | | |
|----------|------------------------------|
| a) Kafa | d) Göğüs |
| b) Yüz | e) Sırt |
| c) Boyun | f) Vücudun sağ ve sol tarafı |
| ç) Karın | |

PUANLAMALAR

a) IPPON (İpon)



Görsel 3.10. Ippon puanlama hareketleri

Müsabaka sırasında düşen veya rakibi tarafından düşürülen sporcuya uygulanan teknikler ile kafa bölgesine yapılan tekmelere verilen puana ıppon adı verilir. İppon, 3 puan değerindedir (Görsel 3.10).

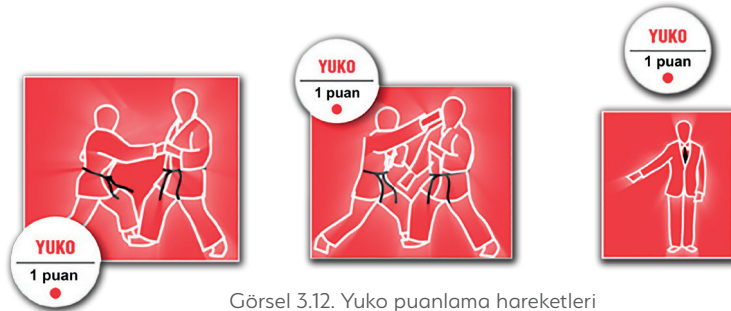
b) WAZA-ARI (Wazari)



Görsel 3.11. Waza-ari puanlama hareketi

Müsabaka sırasında rakibin karın, göğüs, sırt ve yan bölgesine uygulanan tekmelere verilen puana waza-ari adı verilir. Waza-ari, 2 puan değerindedir (Görsel 3.11).

c) YUKO (Yuko)



Görsel 3.12. Yuko puanlama hareketleri

El ile yapılan tekniklere yuko verilir. Bu teknikler, kumite müsabakalarında puan alınabilen tüm bölgelere uygulanabilir. Yuko, 1 puan değerindedir (Görsel 3.12).

UYARI

Sporcu, rakibini düşürüp el ile tekniğini uyguladığında 3 (üç) puan (ıppon); rakibi ayak-tayken el ile tekniğini uyguladığında 1 (bir) puan (yuko) alır.

Nasıl Kazanırız?

1. Müsabaka süresi bittiğinde puan üstünlüğü olan sporcu, hakem galip ilan eder.
2. Müsabaka esnasında sporcunun rakibine 8 puan fark atması durumunda hakem maç süresinin bitmesini beklemeden 8 puan fark atan sporcu, galip ilan eder.
3. 4 ceza puanı alan sporcu, orta hakem tarafından diskalifiye edilir. Bu durumda diğer sporcu galip ilan edilir.
4. Müsabaka süresi bittiğinde 0-0'lık beraberlik söz konusu ise müsabakanın galibini orta hakem ve yan hakemlerin kararı belirler. Bu karar; sporcunun dayanıklılığına, teknik-taktik üstünlüğüne ve dövüşme isteğine dikkat edilerek verilir.

UYARI

Müsabakada ilk puanı alan sporcunun avantajı vardır. Puanlı beraberliklerde ilk puanı alan sporcu hakem tarafından galip ilan edilir. Bu kurala “**sensui**” (sensui) adı verilir.

Yasak Hareketler ve Cezaları

Yasak hareketler, **kategori 1** ve **kategori 2** olmak üzere ikiye ayrılır.

Yasak Hareketler ve Cezaları

Kategori 1'de Uyarı ve Cezalar

- a) Aşırı kontak yapılan ve gırtlığa temas eden tekniklere,
- b) Kol, ayak, kasık, eklem yerlerine ya da ayağın üst kısmına yapılan ataklara,
- c) Açık el ile surata yapılan tekniklere,
- d) Tehlikeli ya da yasak fırlatma tekniklerine kategori 1 uyarı ve cezası verilir.

Kategori 2'de Uyarı ve Cezalar

- a) Yaralanma durumunda ya da bunun dışında hakemi aldatmaya yönelik davranışların sergilenmesinde,
- b) Rakibin yaptığı atak karşısında, kendini tehlikeye düşürecek bir davranış içerisinde bulunmada,
- c) Rakibin puan alma fırsatını engellemek amacıyla dövüşmekten kaçınma ve kendini korumak için gerekli önlemleri almamada,
- ç) Dövüşmeye teşebbüs etmemede (Maçın bitimine 15 saniyeden az süre kaldığında bu ceza uygulanmaz.),
- d) Rakibine karşı; fırlatma ya da diğer bir tekniğe teşebbüs etmeden sarılma, güreşme, itme, tutma ya da göğüs göğse bekleme davranışlarını uygulamada,
- e) Rakibi tehlikeye sokacak, tehlikeli ve kontrolsüz ataklar yapmada,
- f) Baş, diz ve dirseklerle atak yapmada,
- g) Konuşma ya da rakibi kışkırtmada,
- ğ) Orta hakemin talimatlarına uymamada,
- h) Hakemlere karşı saygısızca davranma ya da diğer olumsuz davranışlarda kategori 2 uyarı ve cezaları uygulanır.

KUMİTE MÜSABAKALARINDA UYARI VE CEZALAR

CHUKOKU (Çukoku) : İlgili ceza kategorisinde ilk kez oluşan küçük kural ihlallerinde uygulanır.

KEIKOKU (Keykoku) : İlgili ceza kategorisinde ikinci kez oluşan küçük kural ihlallerinde verilir.

HANSOKU CHUI (Hansoku Çui): Bu ceza diskalifiye uyarısıdır. Genellikle müsabakalarda keikoku cezası olanlara uygulanır.

HANSOKU (Hansoku) : Diskalifiye cezasıdır ve çok ciddi kural ihlalleri sonucunda uygulanır. Müsabakada önceden verilmiş bir hansoku chui cezası olan kişiye de hansoku cezası verilir.

SHIKAKU (Şikaku) : Direkt diskalifiye kararı verilecek cezadır. Orta hakemin talimatlarına uymayan, kötü niyetli davranan, Karate-do prestijine ve etik değerlerine zarar veren ya da turnuva kurallarına ve ruhuna aykırı hareketler yapanlara uygulanır.

MÜSABAKA SÜRELERİ VE SIKLETLER

Büyük Erkekler	3 dk.	-60 Kg. -67 Kg. -75 Kg. -84 Kg. +84 Kg.
Büyük Bayanlar	2 dk.	-50 Kg. -55 Kg. -61 Kg. -68 Kg. +68 Kg.
21 Yaş Altı Erkekler	3 dk.	-60 Kg. -67 Kg. -75 Kg. -84 Kg. +84 Kg.
21 Yaş Altı Bayanlar	2 dk.	-50 Kg. +68 Kg. -55 Kg. -61 Kg. -68 Kg. +68 Kg.
Genç Erkekler	2 dk.	-55 Kg. -61 Kg. -68 Kg. -76 Kg. +76 Kg.
Genç Bayanlar	2 dk.	-48 Kg. -53 Kg. -59 Kg. +59 Kg.
Ümit Erkekler	2 dk.	-52 Kg. -57 Kg. -63 Kg. -70 Kg. +70 Kg.
Ümit Bayanlar	2 dk.	-47 Kg. -54 Kg. +54 Kg.

YORUMLAYINIZ



Karatede nihai amaç, rakibi yenmek ya da bir zafer kazanmak değil, kendilerini ahlâki yönden mükemmelleştirmesidir.

FUNAKOSHI GICHIN
(Modern karate-do sporunun kurucusu)

Funakoshi Gichin'nin yukarıdaki sözüyle anlatılmak istenen nedir? Yorumlayınız.

B) Kata Kuralları

Kata müsabakaları, ferdi ve takım olmak üzere iki ayrı kategoride yapılır. Ferdi yarışmalar, bay ve bayan sporcuların ayrı olarak bireysel performans sergilediği yarışmalardır (Görsel 3.13). Takım yarışmaları ise bayanlar ve erkeklerin üçer kişilik gruplar hâlinde yarıştığı müsabakalardır.



Görsel 3.13. Bayanlarda ferdi kata yarışması

Her iki müsabık, önce hakem panelini ve daha sonra birbirlerini selamlar. Önce kırmızı köşedeki (aka) müsabık, başlangıç pozisyonuna geçer ve selamını verir. Çizilecek katanın ismini açık, anlaşılır şekilde anons ettikten sonra kata performansına başlar. Katanın tamamlanmasının ardından kırmızı köşedeki (aka) sporcu selamını verir ve mavi (ao) köşedeki sporcunun performansını beklemek için alandan ayrılır. Her iki sporcunun katası bittikten sonra iki sporcuda kata yarışma alanına gelir ve hakem panelinin kararını bekler. Kata müsabakaları, 5 hakem tarafından puanlandırılır.



Görsel 3.14. Bayanlarda takım halinde kata yarışması

Takım kata sporcuları, madalya müsabakalarında bunkai (bunkay) adı verilen ve katanın açılımını ifade eden gösterilerini sunarlar (Görsel 3.14). Kata ve bunkai sunumu için verilen süre, altı dakikadır.

KATA VE BUNKAI PERFORMANSI PUANLAMA KRİTERLERİ

Bunkai ve kata performansları, eşit ölçülerde değerlendirilir. Sporcuların sergiledikleri kata performansının değerlendirilmesi üç kritere göre yapılır:

- 1. Uyum:** Takım müsabakalarında sporcuların birlikte hareket etmesine göre puan verilir. Bireysel müsabakalarda sporcunun uyguladığı tekniklerin stiline uygun olmasına göre puan verilir.
- 2. Kata Tekniklerinin Performans Değerlendirilmesi:** Bireysel ve takım değerlendirmelerinde sporcuların; duruş, teknik, geçiş hareketleri; zamanlama, doğru nefes, odaklanma ve yapılan tekniklerin zorluk derecelerine göre değerlendirilir.
- 3. Atletik Performans:** Performans sırasında uygulanan tekniklerin gücü, hızı, ritim ve dengesine göre puanlama yapılır.

Tablo 3.1'de kata ve bunkai performansı puanlama kriterleri verilmiştir.

Tablo 3.1. Kata Ve Bunkai Performansı Puanlama Kriterleri

Kata Performansı	Bunkai Performansı (Madalya için takım maçlarında uygulanacaktır.)
1. Uyum Uygulanan stilin (Ryu ha) standartlarına uygunluk	1. Uyum (Kataya) Kata çizilirken gerçek hareketleri kullanma
2. Teknik Performans a) Duruşlar b) Teknikler c) Geçiş hareketleri ç) Zamanlama, doğru nefes d) Odaklanma (kime) e) Teknik zorluk	2. Teknik Performans a) Duruşlar b) Teknikler c) Geçiş hareketleri ç) Zamanlama d) Kontrol e) Odaklanma (kime) f) Kullanılan tekniklerin zorluğu
3. Atletik Performans a) Güç b) Hız c) Denge ç) Ritim	3. Atletik Performans a) Güç b) Hız c) Denge ç) Zamanlama

DİSKALİFİYE KRİTERLERİ

Bir müsabık veya takım;

- a) Yanlış kata çizimi veya yanlış kata anonsu yapma,
- b) Katanın başlangıcında ve bitiminde selam vermeme,
- c) Kata çiziminde durma veya belirgin bir duraksama,
- ç) Hakemlerin fonksiyonunu engelleme (güvenlik nedenlerinden dolayı hakemin hareket etmesini engelleme veya hakeme fiziksel kontak yapma),
- d) Katayı çizerken kemerin çözülerek belden düşmesi,
- e) Kata ve bunkai için verilen toplam altı dakikalık süreyi geçme,
- f) Orta hakemin talimatlarına uymama gibi hataları yaptığıında diskalifiye edilir.

ARAŞTIRINIZ



Kurallar kısmında yer verilmeyen diğer karate kurallarını araştırınız ve edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

SIRA SİZDE



Aşağıda verilen cümlelerin başındaki boşluğa cümle doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. (...) Müsabaka alanı; düz ve çıkıntılardan arındırılmış, kaymaz elastik tatamilerden oluşan bir zemine sahiptir.
2. (...) Müsabaka alanı çevresine, 2 metre ölçüsünde boş güvenlik alanı getirilir.
3. (...) Müsabaka alanı köşelerinde 4 yan hakem bulunur.
4. (...) Kata müsabakaları güvenlik alanı hariç 8x8 metre alanda yapılır.
5. (...) Karate elbisesine karate-gi denir.
6. (...) Müsabakalarda kırmızı ve mavi renkte bağlanan kemere obi denir.
7. (...) Kumite müsabakalarında başa ve sırta vuruş yapılabilir.
8. (...) Kafa bölgelerine yapılan tekmelere 1 puan (ippon) verilir.
9. (...) Gövde bölgesini darbelere karşı koruma amaçlı elbisenin iç kısmına giyilen koruyucu malzemeye, kaval kemiği koruyucu denir.
10. (...) İki parçadan oluşan, beyaz renkli ve üzeri desensiz giysiye karate-ka denir.



Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi karatede kullanılan koruyucu malzemelerden değildir?
A) Dişlik B) Eldiven C) Kask D) Kaval ve ayak koruyucu E) Vücut koruyucu
2. Göğüs, sırt ve karın bölgesine yapılan tekmelere verilen puan aşağıdakilerden hangisidir?
A) Wazari B) İppon C) Yuko D) Hansoku E) Chukoku
3. Büyük erkekler kumite müsabakası kaç dakika sürer?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5
4. Büyük bayanlar kumite müsabakası kaç dakika sürer?
A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5
5. Takım kata madalya müsabakalarında kata ve bunkai için verilen süre kaç dakikadır?
A) 3 B) 4 C) 5 D) 6 E) 7
6. Kata müsabakaları kaç hakem tarafından puanlanır?
A) 2 B) 3 C) 4 D) 5 E) 6
7. I. Uyum
II. Teknik performans
III. Atletik performans
Yukarıda verilenlerden hangisi veya hangileri kata puanlama ölçütleridir?
A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve III E) I, II ve III

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

8. Kata puanlama ölçütleri nelerdir? Açıklayınız.
9. Kumite müsabakalarında verilen cezalar nelerdir? Açıklayınız.
10. Yasak hareketler, kaç kategoriye ayrılır? Bu hareketlerin cezaları nelerdir? Açıklayınız.
11. Karatede uygulanan tekniklerin puan değeri taşıması için gerekli ölçütler nelerdir?

ÜNİTE

4



KARATENİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

Ünitenin Bölümleri

- 4.1. Duruş Teknikleri
- 4.2. Elle Yapılan Atak Teknikleri
- 4.3. Ayakla Yapılan Atak Teknikleri
- 4.4. Dairesel Olarak Yapılan Teknikler
- 4.5. Blok Teknikleri

Hazırlık Çalışmaları

1. Karate tekniklerini istenilen düzeyde uygulamanın sportif başarıya etkisi nelerdir?
2. Karate sporunda uygulanan tekniklerin, diğer mücadelede sporlarında uygulanan tekniklerden farkları nelerdir? Araştırınız.
3. Karatede kullanılan el ve ayak tekniklerinin, insan gelişimindeki el ve ayak koordinasyonuna etkisi nelerdir? Araştırınız.

Karatede duruş, el ve ayak tekniklerinin isimleri, uygulanan stillere göre farklılık göstermektedir. Karate sporunun yaygın olarak yapıldığı ülkelerde ve Türkiye’de en çok Shotokan stili kullanılmaktadır.

Karate teknikleri, vücudun belirli bölümlerinin koordineli bir şekilde kullanılmasıyla oluşmuştur. Vücudun birçok bölümü aynı anda harekete katılır. Harekete katılan bu bölümler, teknik uygulanırken birbiriyle uyum içerisinde olmalıdır. (Görsel 4.1). Hareketlerin özelliğine göre el ve ayağın belirli kısımları etkin kullanılır. Karatede temel teknikler; duruş, elle yapılan atak, ayakla yapılan atak teknikleri ve dairesel olarak yapılan tekniklerdir.



4.1. Duruş Teknikleri

Duruş teknikleri, atak ve blok tekniklerinin daha ekili yapılmasını sağlamak amacıyla kullanılır. Duruşlar, yapılacak olan tekniğin özellikleriyle uyum içerisinde olmalıdır. Bu tekniklere **dachi** (daçı) adı verilir. Yapılan tekniklerde ayak ve dizlerin mesafesi, yaklaşık olarak 45 ve 90 derecelik açılarla gösterilir.

Karate müsabakaları ve çalışmalarında uygulama öncesi ve sonrası selamlama yapılır (Görsel 4.2).



Görsel 4.2. Selamlama duruşu

a) **Yoi (Yoy):** Ayakta duruş tekniği olup iki ayak arasındaki mesafe bir omuz genişliğindedir (Görsel 4.3). Parmak uçları ileriye gösterir. Her iki el, kasıkların önünde yumruk şeklinde sabit tutulur.



Görsel 4.3. Yoi duruş tekniği

b) **Heisoku-Dachi (Heysoku-Daçı):** Her iki ayak, düz ve birbirine bitişik durur (Görsel 4.4).



Görsel 4.4. Heisoku-dachi duruş tekniği

c) **Musubi-Dachi (Musubi-Daçi):** Topuklar bitişiktir. Ayak parmakları yaklaşık olarak 45 derece yana doğru açılır (Görsel 4.5).



Görsel 4.5. Musubi-dachi duruş tekniği

ç) **Heiko-Dachi (Heyko-Daçi):** Ayaklar, birbirine paraleldir. Ayak parmakları, karşıyı gösterir. İki ayak arasındaki mesafe bir omuz genişliğindedir (Görsel 4.6).



Görsel 4.6. Heiko-dachi duruş tekniği

d) **Soto Hachiji-Dachi (Soto Hachiji-Daçi):** İki ayak arasındaki mesafe, bir omuz genişliğindedir. Parmak uçları, yaklaşık olarak 45 derecelik açıyla yanları gösterir (Görsel 4.7).



Görsel 4.7. Hachiji-dachi duruş tekniği

e) **Uchi Hachiji-Dachi (Uçi Haji-Daçi):** İki ayak topuğu arasındaki mesafe, bir omuz genişliğindedir. Parmak uçları yaklaşık olarak 45 derecelik açıyla içe doğru dönüktür (Görsel 4.8).



Görsel 4.8. Uchihaji-dachi duruş tekniği

f) **Teiji-Dachi (Teiji-Daçi):** Öndeki ayak karşıyı, arkadaki ayak yan tarafı gösterir. Vücut ağırlığı, her iki ayağa eşit dağılır. Vücut dik durur ve yaklaşık olarak 45 derece yana bakar (Görsel 4.9).



Görsel 4.9. Teiji-dachi duruş tekniği

g) **Renoji-Dachi (Renoji-Daçi):** Öndeki ayak karşıyı, arkadaki ayak yan tarafı gösterir. Öndeki ayağın pençesi yerde, topuğu ise havadadır. Vücut ağırlığının büyük bir kısmı, arka ayaktadır (Görsel 4.10).



Görsel 4.10. Renoji-dachi duruş tekniği

ğ) **Sagi-Ashi-Dachi (Sagi-Aşı-Daçi):** Yerdeki ayağın dizi, bükülü durur ve diğer ayak, dizin arkasında asılı kalacak şekilde olmalıdır (Görsel 4.11).



Görsel 4.11. Sagi-Ashi-dachi duruş tekniği

h) **Sanchin-Dachi (Sançin-Daçi):** Ayak parmakları ve dizler, yaklaşık olarak 45 derece içe dönüktür. Dizler, arasına bir top sıkıştırılmış gibi bükülüdür. İki topuk arası mesafe bir omuz genişliğindedir. Vücut ağırlığı her iki ayağa eşit dağılır (Görsel 4.12).



Görsel 4.12. Sanchin-dachi duruş tekniği

ı) **Neko-Ashi-Dachi (Neko-Aşı-Daçi):** Vücut ağırlığının büyük bir kısmı, arkadaki ayakta olacak şekilde durulur. Arkadaki ayak, yaklaşık olarak 45 derecelik açı ile yana bakar ve her iki diz bükülür. Öndeki ayağın pençe kısmı yerde, topuğu ise havadadır (Görsel 4.13).



Görsel 4.13. Neko-ashi-dachi duruş tekniği

i) **Kosa-Dachi (Kosa-Daçi):** Öndeki ayak, yere basar. Arkadaki ayağın pençesi, yerdeyken topuğu havada durur. Vücut ağırlığının büyük bir kısmı öndeki ayaktadır. Aynı zamanda her iki ayağın dizi, bükülü olmalıdır (Görsel 4.14).



Görsel 4.14. Kosa-dachi duruş tekniği

j) **Zenkutsu-Dachi (Zenkutsu-Daçi):** Öndeki ayak karşıya, arkadaki ayak yaklaşık olarak 45 derece yan gösterir. Öndeki diz bükülü, arkadaki ayak düz ve gergin durur. Vücut ağırlığının yaklaşık olarak %60'ı öndeki, %40'ı ise arkadaki ayaktadır. Teknik uygulanırken vücut dik durmalıdır (Görsel 4.15).



Görsel 4.15. Zenkutsu-dachi duruş tekniği

UYGULAMA

Zenkutsu-Dachi Duruş Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci zenkutsu-dachi duruş tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

ZENKUTSU-DACHI DURUŞ TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin zenkutsu-dachi duruş tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Öndeki ayağı karşıyı gösterir.		
2. Öndeki dizi bükülüdür.		
3. Arkadaki ayak parmak uçları yanı gösterir.		
4. Arkadaki dizi gergindir.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

k) Kiba-Dachi (Kiba-Daçi): Ayak topukları düz bir çizgidedir. Her iki ayak karşıyı gösterir. Dizler, bükülü ve dışarıya doğru açıktır. Vücut ağırlığı, her iki ayağa eşit dağılır. Uzun mesafeli ve geniş alanlarda kullanılan bir duruş tekniğidir (Görsel 4.16).



Görsel 4.16. Kiba-dachi duruş tekniği

UYGULAMA

Kiba-Dachi Duruş Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci kiba-dachi duruş tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

KİBA-DACHI DURUŞ TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin kiba-dachi duruş tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Topuklar aynı hizadadır.		
2. Ayak parmak uçları karşıyı gösterir.		
3. Her iki ayak dizden dışarıya doğru bükülüdür.		
4. Vücut ağırlığı ayaklara eşit olarak dağıtılmıştır.		
5. Duruş esnasında vücudu diktir.		
6. Ayakları arasındaki mesafe iki omuz genişliğindedir.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

1) **Shiko-Dachi (Şiko-Daçi):** Topuklar düz bir çizgide durur. Her iki ayağın parmakları, yaklaşık olarak 45 derecelik açıyla yanları gösterir. Vücut ağırlığı, her iki ayağa eşit dağılır ve vücut, hareket sırasında dik durmalıdır (Görsel 4.17).



Görsel 4.17. Shiko-dachi duruş tekniği

m) Kokutsu-Dachi (Kokutsu-Dai): Topuklar düz bir çizgidedir. Öndeki ayak karşıyı, arkadaki ayak ise yanı gösterir. Dizler, bükülü durur. Vücut ağırlığının yaklaşık olarak %70'i arka ayakta, %30'u ise n ayakta. Teknik uygulanırken vücut dik durmalıdır (Görsel 4.18).



Görsel 4.18. Kokutsu-dachi duruş tekniği

n) Sochin-Dachi (Soin-Dai): Her iki diz bükülü. Vücut ağırlığının büyük bir kısmı n ayağa verilir. Ayak parmakları, içe doğru hafif dönüktür (Görsel 4.19).



Görsel 4.19. Sochin-dachi duruş tekniği

ARAŞTIRINIZ



Duruşlar kısmında yer verilmeyen karate duruşlarını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

SIRA SİZDE



Aşağıda karate duruş tekniklerine ait bazı görseller verilmiştir. Kutu içinde yer alan kavramlardan görsellere ait olanları belirleyerek altlarına yazınız.

Heisoku-dachi

Zenkutsu-dachi

Heiko-dachi

Kokutsu-dachi

Teiji-dachi

Kosa-dachi



.....



.....



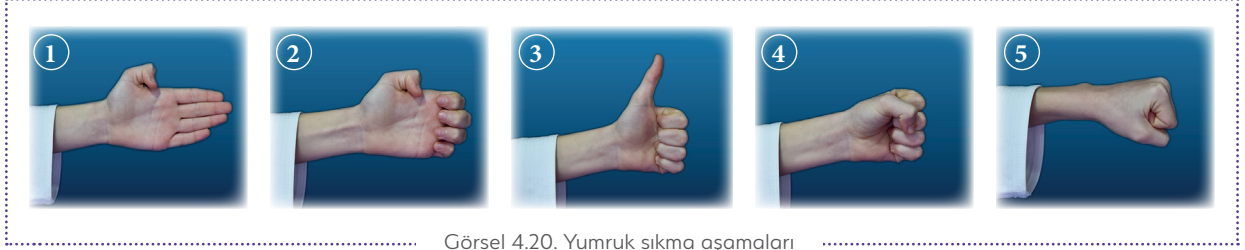
.....



.....

4.2. Elle Yapılan Atak Teknikleri

Elle yapılan atak teknikleri; dirsek, el, omuz ve kolun uyum içerisinde hareket etmesiyle oluşur. Tekniklerin oluşumu sırasında bu bölümler birlikte kullanılır. Elle yapılan atak teknikleri; yumruk, açık el ve dirsek vuruşlarıdır (Görsel 4.20).



Görsel 4.20. Yumruk sıkma aşamaları

a) Gyaku-Tsuki (Giyaku-Suki): Önde duran ayağa göre ters elle yapılan yumruk tekniğidir (Görsel 4.21).



Görsel 4.21. Gyaku-tsuki atak tekniği

b) Kizami-Tsuki (Kizami-Suki): Eş zamanlı olarak öndeki ayağın ve elin ileriye doğru hareket etmesiyle yapılan yumruk tekniğidir. Vuruş anında kalça ve omuz hafif yan, vücut dik olmalıdır (Görsel 4.22).



Görsel 4.22. Kizami-tsuki atak tekniği

c) **Oi-Tsuki (Oyi-Suki):** Eş zamanlı olarak arkadaki ayak ve elin ileriye doğru hareket etmesiyle yapılan yumruk tekniğidir. Vuruş anında omuz düz durmalı ve karşıyı göstermelidir (Görsel 4.23).



Görsel 4.23. Oi-tsuki atak tekniği

ç) **Ura-Tsuki (Ura-Suki):** Çengel şeklinde, aşağıdan yukarıya doğru yapılan yumruk vuruşudur. Genellikle yakın mesafelerde kullanılan bir tekniktir (Görsel 4.24).



Görsel 4.24. Ura-tsuki atak tekniği

d) **Tate-Tsuki (Tate-Suki):** İleriye adım ile yapılan direkt yumruk tekniğidir. Bu teknikte yumruk yan tutulur (Görsel 4.25).



Görsel 4.25. Tate-tsuki atak tekniği

e) **Yama-Tsuki (Yama-Suki)**: Vücutun orta ve üst bölgesine çift kolla yapılan yumruk tekniğidir. Teknik uygulanırken gövde hafif öne eğik ve kollar "u" şeklinde durur. Teknik uygulanırken avuç içleri birbirine dönük olmalıdır (Görsel 4.26).



Görsel 4.26. Yama-tsuki atak tekniği

UYGULAMA

Yama-Tsuki Atak Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci yama-tsuki tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

YAMA-TSUKİ TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin yama-tsuki tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Her iki kolunu da kullanır.		
2. Teknik tamamlandığında avuç içleri birbirine dönüktür.		
3. Tekniği uygularken yumruğu sıkıdır.		
4. Vuruş esnasında vücudu öne doğru hafif eğiktir.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

f) **Tate-Uraken-Uchi (Tate-Uraken-Uçı):** Yumruğun üstü ile yukarıdan aşağıya doğru yapılan atak tekniğidir (Görsel 4.27).



Görsel 4.27. Tate-uraken-uchi atak tekniği

g) **Mae-Empi-Uchi (Maye-Empi-Uçı):** Dirsekle öne doğru yapılan vuruş hareketidir. Tekniğin uygulanması bittiğinde, avuç içi yeri göstermelidir (Görsel 4.28).



Görsel 4.28. Mae-empi-uchi atak tekniği

ğ) **Yoko-Empi-Uchi (Yoko-Empi-Uçı):** Dirsekle yana doğru yapılan vuruş hareketidir. Tekniğin uygulanması bittiğinde, avuç içi yeri gösterir ve yumruk sıkılı olmalıdır (Görsel 4.29).



Görsel 4.29. Yoko-empi-uchi atak tekniği

UYGULAMA**Yoko-Empi-Uchi Atak Tekniği**

Aşağıdaki çalışmayı ğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir ğrenci yoko-empi-uchi tekniğini uygularken diğer ğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değerliğliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

YOKO-EMPI-UCHI TEKNIĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin yoko-empi-uchi tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "**X**" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Tekniği dirsek ile yapar.		
2. Tekniği yana doğru uygular.		
3. Teknik tamamlandığında avuç içi yeri gösterir.		
4. Yumruğu sıkıdır.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

h) Age-Empi-Uchi (Age-Empi-Ui): Dirsekle aşağıdan yukarıya doğru yapılan vuruş hareketidir. Teknik bitişinde avuç içi kulak hizasını göstermelidir (Görsel 4.30).



Görsel 4.30. Age-empi-uchi atak tekniği

ı) **Ushiro-Empi-Uchi (Uşhiro-Empi-Uçi):** Dirsekle arkaya doğru yapılan vuruş hareketidir (Görsel 4.31).



Görsel 4.31. Ushiro-empu-uchi atak tekniği

ARAŞTIRINIZ



Elle yapılan atak teknikleri bölümünde yer verilmeyen karate el atak tekniklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

SIRA SİZDE



Aşağıda yumruk sıkma aşamalarıyla ilgili bazı görseller verilmiştir. Her bir aşama için doğru olan görsele ait olan kutucuğa "X" işareti koyunuz.

1. Aşama



2. Aşama



3. Aşama



4. Aşama



4.3. Ayakla Yapılan Atak Teknikleri

Ayakla yapılan atak teknikleri; ayak, diz ve kalçanın uyum içerisinde hareket etmesiyle oluşur. Teknikler, diz ve ayağın etkin kullanımıyla gerçekleşir. Teknikler yapılırken topuk, ayağın üstü, ayağın alt ve yan kısmı kullanılır.

a) Mae-Geri-Kekomi (Maye-Geri-Kekomi): Ayağın pençe bölgesi ile öne düz bir şekilde yapılan harekettir. Atağı yapacak olan ayak, diz bölgesinden bükülü bir şekilde karın hizasına doğru çekilir ve vuruş yapılır. Vuruştan sonra ayağın geriye çekilmesi önemlidir. Hareket sırasında diğer ayak, sabit dururken kolların pozisyonu bozulmaz. Teknik uygulanırken vücut vuruş istikametini göstermelidir (Görsel 4.32).



Görsel 4.32. Mae-geri-kekomi atak tekniği

UYGULAMA

Mae-Geri-Kekomi Ayak Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci mae-geri-kekomi ayak tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

YOKO-EMPI-UCHİ TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin mae-geri-kekomi tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşları uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Vuruş öncesi dizini karın hizasına doğru çeker.		
2. Vuruş esnasında vücudu ileriye gösterir.		
3. Ayağının pençe kısmıyla vuruş yapar.		
4. Vuruş yaptıktan sonra dizini geriye çeker.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

b) Yoko-Geri-Kekomi (Yoko-Geri-Kekomi): Ayağın yanıyla yapılan tekme vuruşudur. Tekniğe başlarken vücut hafif yan durur. Vuruşu yapacak olan ayak, dizden bükülü şekilde yukarıya çekilir. Vuruş esnasında ayağın yanı ile kalça, aynı hizadadır. Vuruş tamamlanırken ayak gerilmeli ve vuruştan sonra diz geriye çekilmelidir (Görsel 4.33).



Görsel 4.33. Yoko-geri-kekomi atak tekniği

c) **Ushiro-Geri (Uşiro-Geri):** Topukla yapılan vuruş hareketidir. Kalça ve vücut, 180 derece atak yönüne doğru çevrilir. Vücudun çevrilmesinden sonra vuruşun yapılacağı ayak, dizden yukarıya doğru çekilerek teknik uygulanır. Vuruşla birlikte vücut kendi ekseninde bir tam tur dönmüş olmalıdır. Vuruş esnasında kolların pozisyonu bozulmaz. Vuruşu yapan ayağın topuğu, hedefe temas ettiğinde kalça ve topuk aynı hizada tutulmalıdır (Görsel 4.34).



Görsel 4.34. Ushiro-geri-kekomi atak tekniği

UYGULAMA

Yoko-Geri-Kekomi ve Ushiro-Geri Ayak Tekniklerinin İlişkilendirilmesi

Aşağıdaki çalışmada Yoko-geri-kekomi ve Ushiro-geri ayak tekniklerini öğretmen rehberliğinde ilişkilendirerek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci yoko-geri-kekomi ve ushiro-geri ayak tekniklerini ilişkilendirerek uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hataları **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Bir teknikten diğerine geçerken kolların dağılmasına dikkat edilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

YOKO-GERİ-KEKOMİ VE USHIRO-GERİ TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin yoko-geri-kekomi ve ushiro-geri tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Vuruş öncesi dizini karın hizasına doğru çeker.		
2. Vuruş hareketi esnasında vücudu yan durur.		
3. Ayağının yanı ile vurur.		
4. Vuruş yaptıktan sonra dizini geriye çeker.		
5. Teknikler arası geçişte kolları topludur.		
6. Vücudunu geriye doğru döndürür.		
7. Vuruş yapacağı ayağını dizden yukarı çeker.		
8. Topuk bölgesiyle vuruş yapar.		
9. Vuruş yapıldıktan sonra öne basar.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

ç) Hiza-Geri (Hiza-Geri): Dizin sivri bölgesiyle yapılan vuruş hareketidir. Kısa mesafelerde kullanılır. Doğru uygulandığında etkili bir teknik olur (Görsel 4.35).



Görsel 4.35. Hiza-geri-kekomi atak tekniği

d) **Fumikomi-Geri (Fumi-Komi-Geri):** Ayağın yan tarafıyla vücudun alt bölgesine doğru yapılan vuruş hareketidir. Hareket tamamlandığında diz gergin olmalıdır (Görsel 4.36).



Görsel 4.36. Fumikomi-geri-kekomi atak tekniği

UYGULAMA

Hiza-Geri ve Fumikomi-Geri Ayak Tekniklerinin İlişkilendirilmesi

Aşağıdaki çalışmada Hiza-geri ve fumikomi-geri ayak tekniklerini öğretmen rehberliğinde ilişkilendirerek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci hiza-geri ve fumikomi-geri ayak tekniklerini ilişkilendirerek uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Bir teknikten diğerine geçerken kolların dağılmasına dikkat edilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

HIZA-GERİ VE FUMİKOMİ TEKNİK'LERİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin hiza-geri ve fumikomi duruş tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Vuruş yapacağı dizini yukarı doğru çeker.		
2. Dizinin sivri bölgesiyle vuruşu yapar.		
3. Teknikler arası geçişte kolları topludur.		
4. Tekniği vücudun alt bölgesine uygular.		
5. Ayağının yanıyla vuruşu yapar.		
6. Teknik tamamlandığında dizi gergindir.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

ARAŞTIRINIZ



Ayakla yapılan atak teknikleri bölümünde yer verilmeyen karate tekniklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

4.4. Dairesel Olarak Yapılan Teknikler

Teknikler uygulanırken kol ve bacak, tekniğin başladığı noktayla bittiği nokta arasında havada dairesele bir hareket çizer. Hareketin dairesele yapılması, tekniğe hız ve güç kazandırır. Dairesel teknikler hem atak hem blok teknikleri içerisinde bulunur.

a) Mawashi-Tsuki (Mavaşi-Suki): Daire şeklinde, dışarıdan içeriye doğru yapılan yumruk hareketidir. Vuruşu yapan kolun dirseği yan tarafı gösterir (Görsel 4.37).



Görsel 4.37. Mawashi-tsuki tekniği

b) Mawashi-Empi-Uchi (Mavaşi-Empi-Uçi): Dirsekle öne doğru dairesele bir şekilde yapılan vuruş hareketidir. Vuruş esnasında kol tam kapalı, dirsek ise omuzla aynı hizada olmalıdır. Teknik uygulanırken vücut dik ve yaklaşık olarak 45 derece yana dönük olmalıdır (Görsel 4.38).



Görsel 4.38. Mawashi-empi-uchi tekniği

UYGULAMA**Mawashi-Empi-Uchi Atak Tekniği**

Aşağıdaki çalışmayı ğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir ğrenci dairesel yapılan mawashi-empi-uchi tekniğini uygularken diğer ğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

MAWASHI-EMPI-UCHI TEKNIĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin mawashi-empi-uchi tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Vuruşu dirseği ile yapar.		
2. Vuruşu dairesel şekilde uygular.		
3. Vuruş tamamlandığında vuruş yapan kolu kapalıdır.		
4. Vuruş tamamlandığında vücudu hafif yana dönüktür.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

c) Shuto-Uchi (şuto-Ui): Boğaz bölgesine içeriden dışarıya doğru elin keskin kenarı ile yapılan vuruş hareketidir. Vuruş anında atak yapan elin içi yeri gösterirken (Görsel 4.39) dirsek düz ve gergin olmalıdır. Vücut dik durmalı ve atak yönünü göstermelidir (Görsel 4.40).



Görsel 4.39. Shuto-uchi tekniği



Görsel 4.40. Shuto-uchi tekniği

d) Mawashi-Geri (Mavaşı-Geri): Ayağın üst bölgesiyle, dışarıdan içeriye doğru dairesel bir şekilde yapılan tekme vuruşudur. Teknik uygulanırken öndeki ayak ve vücut, yana doğru çevrilir. Vuruşu yapacak olan arkadaki ayak ise dizden yukarı doğru çekilir. Ayak, vuruş istikametini göstermeli ve vuruştan sonra geriye çekilmelidir. Teknik, vücudun orta ve üst mesafesine doğru uygulanmalıdır (Görsel 4.41). Arkadaki ayakla yapılan mawashi-geriye "oi mawashi", öndeki ayakla yapılan mawashi geriye "kizami mawashi geri" denir.



Görsel 4.41. Mawashi-geri tekniği

UYGULAMA

Mawashi-Geri Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci dairesel yapılan mawashi-geri tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formu**na göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

MAWASHI-GERİ TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin mawashi-geri tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Öndeki ayağını yana döndürür.		
2. Vuruş yapacağı ayağına ters yöndeki omzunu yana döndürür.		
3. Vuruş yapacağı dizini yukarı çeker.		
4. Vuruş esnasında vücudu yanı gösterir.		
5. Ayağının üstüyle vuruş yapar.		
6. Vuruş yaptıktan sonra dizini geriye çeker.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

e) Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (Ushiro-Ura-Mavaşi-Geri): Ayağın tabanıyla dairesel bir şekilde yapılan tekme vuruşudur. Teknik uygulandıktan sonra sporcu, kendi ekseninde bir tam tur dönmüş olmalıdır (Görsel 4.42).



Görsel 4.42. Ushiro-ura-mawashi-geri tekniği

f) **Mikazuki-Geri (Mikasuki-Geri):** Ayağın tabanıyla dışarıdan içeriye doğru hilal şeklinde yapılan tekniktir. Bu teknik hem savunma hem de atak yapmak için kullanılır (Görsel 4.43).



Görsel 4.43. Mikazuki-geri tekniği

ARAŞTIRINIZ



Dairesel olarak yapılan teknikler bölümünde yer verilmeyen teknikleri araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

4.5. Blok Teknikleri

Karate temeli savunma prensibi üzerine kurulmuştur. Blok teknikleri, karate çalışmalarının büyük bir kısmını kapsamaktadır. Blok tekniklerinin uygulanma sırasında el, omuz ve kol uyum içerisinde hareket ederken doğru duruş tercih edilmelidir. Blok teknikleri, açık el ve yumruk şeklinde yapılır.

a) Gedan-Barai (Gedan-Barai): Vücutun alt bölgesine doğru yapılan atağa karşı içeriden dışarıya ve yukarıdan aşağıya doğru uygulanan savunma tekniğidir. Blok alan elin içi, dizi gösterir. Karate kihon çalışmaları genellikle gedan-barai ile başlar. Kihon çalışmalarının temel savunma tekniğidir (Görsel 4.44).



Görsel 4.44. Gedan-barai tekniği

UYGULAMA

Gedan-Barai Blok Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci gedan-barai duruş tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

GEDAN-BARAI TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin gedan-barai tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Tekniği yukarıdan aşağıya doğru uygular.		
2. Tekniği içten dışa doğru uygular.		
3. Blok alan kolunun yumruk içi dizini gösterir.		
4. Yumruklar sıkıldır.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

b) Age-Uke (Age-Uke): Üst bölgeye yapılan atağa karşı aşağıdan yukarıya doğru kol ile uygulanan tekniktir. Tekniği yapan yumruğun içi sıkılı şekilde karşıyı gösterir (Görsel 4.45).



Görsel 4.45. Age-uke tekniği

c) **Shuto-Uke (Şito-Uke)**: Farklı yönlerden gövde ve kafa bölgesine yapılan atağa karşı içeriden dışarıya doğru, açık elin yan tarafı ile yapılan savunma tekniğidir (Görsel 4.46).



Görsel 4.46. Shoto-uke tekniği

ç) **Uchi-Uke (Uçi-Uke)**: Vücutun orta bölgesine uygulanan atağa karşı içeriden dışarıya doğru yapılan savunma tekniğidir. Teknik, koltuk altından başlayarak omuz hizasında sona erer. Yumruk sıkılı ve yumruğun içi omuza dönük olmalıdır (Görsel 4.47).



Görsel 4.47. Shoto-uke tekniği

UYGULAMA

Uchi-Uke Blok Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulama yapacak öğrenciler, karate elbiseleriyle tatami üzerinde hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci uchi-uke duruş tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışılarak giderilir.

UCHI-UKE TEKNİĞİ'NİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin uchi-uke blok tekniğini uygularken yapabileceği davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Tekniği uygulamaya koltuk altından başlar.		
2. Tekniği, omuz hizasında tamamlar.		
3. Blok alan elin yumruk içi omuzuna dönüktür.		
4. Teknik tamamlandığında vücudu diktir.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışlar çalışılarak eksikler giderilir.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

d) Soto-Uke (Soto-Uke): Vücudun orta bölgesine uygulanan atağa karşı dışarıdan içeriye doğru yapılan savunma tekniğidir. Elin hareket yönü, tekniğin yapılacağı yöndeki kulak hizasından diğer yöndeki omuza doğrudur (Görsel 4.48).



Görsel 4.48. Soto-uke tekniği

e) **Morote-Uke (Morote-Uke):** Farklı yönlerden yapılan ataklara karşı içeriden dışarıya doğru uygulanan destekli savunma tekniğidir. Morote uke, uchi-uke tekniğiyle benzer özellikler gösterir. Ayrıca kol, teknik sırasında dirsek bölgesinden diğer kol ile desteklenmelidir. (Görsel 4.49).



Görsel 4.49. Morote-uke tekniği

f) **Osae-Uke (Osae-Uke):** Vücutun orta bölgesine yapılan ataklar için yukarıdan aşağıya doğru elin iç kısmı ile uygulanan savunma tekniğidir (Görsel 4.50).



Görsel 4.50. Osae-uke tekniği

g) Jodanjuji-Uke (Codan-Juji-Uke): Kafa bölgesine doğru yapılan ataklara karşı uygulanan tekniktir. Bu teknik, aşağıdan yukarıya doğru iki kol ile çapraz bir şekilde yapılır. Teknik uygulanırken vücut, savunma yönüne doğru düz ve dik durmalıdır (Görsel 4.51).



Görsel 4.51. Joden-juji-uke tekniği

ARAŞTIRINIZ



Blok teknikleri bölümünde yer verilmeyen ve stillerine göre isimleri farklılık gösteren blok tekniklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.



Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. "Topuklar ve parmak uçları birbirine paralel olup ayak parmakları duruş istikametinde karşıyı gösterir. İki ayak arasındaki mesafe bir omuz genişliğindedir."

Yukarıda özelliği verilen duruş tekniğinin adı nedir?

- A) Heiko-Dachi B) Musubi-Dachi C) Zenkutsu-Dachi D) Shiko-Dachi E) Kiba-Dachi

2. Aşağıdakilerden hangisi, karate duruşlarından biri değildir?

- A) Heiko-Dachi B) Kokutsu-Dachi C) Renoji-Dachi D) Mae-Geri-Dachi E) Neko-Ashi-Dachi

3. I. Kosa-Dachi, duruş tekniğidir.
II. Mawashi-Geri, elle yapılan atak tekniğidir.
III. Gyaku-Tsuki, elle yapılan atak tekniğidir.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) I B) II C) III D) I ve II E) I ve III

4. I. Sagi-Ashi-Dachi
II. Oi-Tsuki
III. Mawashi-Tsuki

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri elle yapılan atak tekniğidir?

- A) I B) II C) II ve III D) I ve III E) I, II ve III

5. Aşağıdakilerden hangisi, dairesel yapılan bir tekniktir?

- A) Mae-Geri B) Ushiro-Geri C) Mawashi-Geri D) Kizami-Tsuki E) Sochin-Dachi

6. Aşağıdakilerden hangisi, heisoku-dachi tekniğinin özelliklerinden biri değildir?

- A) Vücut ağırlığı, arkadaki ayak üzerindedir.
B) Arkadaki ayağın pençesi yerdeyken topuğu havadadır.
C) İki ayak, düz ve birbirine bitişik biçimdedir.
D) Ayaklar, bir omuz boyu genişliğindedir.
E) Topuklar, bitişiktir ve ayak parmakları yanları gösterir.

7. Aşağıdakilerden hangisi, dizin sivri bölgesiyle yapılan bir ayak tekniğidir?

- A) Mae-Geri-Kekomi B) Yoko-Geri-Kekomi C) Ushiro-Geri D) Hiza-Geri E) Furnikomi-Geri

8. Aşağıdakilerden hangisi, dirsekle yapılan dairesel bir tekniktir?

- A) Ushiro-Ura-Mawashi-Geri B) Uraken-Uchi C) Age-Empi D) Mawashi-Empi E) Yoko-Empi



Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

9. İyi bir duruş tekniğinin atak tekniğine nasıl bir faydası olur? Açıklayınız.
10. Gedan-Barai tekniğini nedir? Tanımlayınız.
11. Dairesel yapılan atak teknikleri nelerdir? Açıklayınız.
12. Karate blok tekniklerinin önemi nedir? Açıklayınız.

A

- antrenman** : Alıştırma. Vücudun gücünü ve dayanıklılığını artırmak için yapılan uygulama, hazırlık çalışması.
- as** : Bir işte başta gelen (kimse veya şey) as oyuncu.
- avantaj** : Üstünlük.

B

- bilinçli** : **1.** Bilinci olan, şuurlu. **2.** Kendi etkinliğinin farkında olan.
- bilişim teknolojisi** : Bilişimde kullanılan bütün araç ve gereçlerin oluşturduğu sistem.
- bireysel** : Bireyle ilgili olan, bireye özgü olan, ferdî.
- boks** : Spor, belirli kurallara uyularak yapılan yumruk dövüşü, yumruk oyunu.
- branş** : **1.** Kol. **2.** Dal.

D

- daire** : Bir çemberin içinde kalan düzlem parçası.
- darbe** : Vuruş, çarpış.
- denge** : **1.** Bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hâli, muvazene, balans. **2.** Zihinsel ve duygusal uyum, istikrar: Ruhsal denge. **3.** Siyasi güçlerin, yetkilerin birbirini sınırlayacak biçimde dağıtılması. **4.** Ekonomik hayatın uyumlu düzeni. **5.** Birbirini ortadan kaldıran güçlerin sonucu olan durma hâli.
- donanım** : **1.** Bir alan gözlemi ya da deneyimede gereksinme duyulan her türlü araç-gereç. **2.** Bir gemi direğine, bir yelkene veya başka bir parçaya bağlı bulunan halat ve makara vb. manevra araçları. **3.** Tesisat: Elektrik donanımı. **4.** Bir bilgisayarda bulunan fiziksel birimler.
- diskalifiye** : Yarış dışı bırakılmış.

E

- ego** : Ben.
- eğitmen** : Eğitim işiyle uğraşan kimse.
- enerji** : **1.** Maddede var olan ve ısı, ışık biçiminde ortaya çıkan güç, erke: Isıl enerji. Elektrik enerjisi. Mekanik enerji. **2.** Organların çalışabilmesi ve vücut ısısının sürdürülebilmesini sağlayan besin öğelerinin oluşturduğu güç. **3.** Manevi güç.
- erdem** : Ahlakın övdüğü iyi olma, alçak gönüllülük, yiğitlik, doğruluk vb. niteliklerin genel adı, fazilet.
- eş zamanlı** : **1.** Başlamalarıyla bitmeleri arasında geçen zaman eşit olan. **2.** Aynı zamanda oluşan.

F

- faaliyet** : **1.** İsim canlılık, hareket **2.** Çalışma, işler durumda olma, etkinlik.
- federasyon** : **1.** İsim Savunma ve dış politika alanında dayanışma amacıyla birden fazla devletin bir birlik devleti içinde birleşmesi. **2.** Aynı alandaki çeşitli kuruluşları bir arada toplayan dayanışma birliği.

ferdî	: Bireysel, kişisel, fertle ilgili, şahsî.
fikrî	: Düşünsel.
fonksiyon	: 1. toplum bilimi İşlev. 2. matematik Bir veya birçok değeri değişebilen niceliklere bağlı olarak değişen nicelik 3. kimya Bir birleşikteki herhangi bir madde grubunun kimyasal görevi, bu görevi nitelendiren özelliklerin tamamı.

G

galip	: Bir yarışma, karşılaşma, çatışma vb. sonunda yenen, üstün gelen, başarı kazanan.
gözlem	: Bir nesnenin, olayın veya bir gerçeğin, niteliklerinin bilinmesi amacıyla, dikkatli ve planlı olarak ele alınıp incelenmesi, müşahede.
güreş	: Spor belli kurallar içinde, güç kullanarak iki kişinin türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışması.

H

hakem	: 1. Tarafların aralarındaki anlaşmazlığı çözmek için yetkili olarak seçtikleri ve üzerinde anlaştıkları kişi, yargıcı. 2. Belirli bir konudan iyi anlayan kimse. 3. Seçme ve karar verme yetkisi bulunan kimse. 4. Karşılaşmaları, yarışmaları kurallara uygun ve yansız olarak yöneten kimse.
hasır	: Saz, kabuk, yaprak vb. bir bitki maddesiyle örülmüş taban veya tavan örtüsü.
hiza	: Doğru bir çizgi üzerinde bulunma durumu.

İ

ihlal	: 1. Bozma, zarar verme. 2. Yasa ve düzene uymama.
istikamet	: Doğrultu.
itaat	: Söz dinleme, boyun eğme, buyruğa uyma.

J

judo	: Jiujiitsudan gelişmiş, silahsız olarak tutmalara, fırlatmalara, hareketsiz bırakmalara dayanan Japon kökenli dövüş sporu.
-------------	---

K

kabiliyet	: Yetenek.
karakter	: Bir bireyin kendine özgü yapısı, onu başkalarından ayıran temel belirti ve bireyin davranış biçimlerini belirleyen, üstün ana özellik, öz yapı, ıra, seciye.
kask	: Başı darbelerden korumak için sertleştirilmiş sentetik maddelerden yapılmış sağlam başlık.

kategori	: Aralarında herhangi bir bakımdan ilgi veya benzerlik bulunan şeylerin tamamı, grup, ulam.
kavramsal	: Kavramla ilgili, kavram niteliğinde olan.
kıdemli	: 1. Bir işte eski ve deneyimi çok olan. 2. Sınıf temsilcisi, mümessil.
kişilik	: Bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyet.
kombine	: Bir spor dalında değişik türdeki yarışmaların sonuçlarına göre birleştirilmiş derecelendirme, toplam puana göre değerlendirme.
komite	: Alt kurul.
kültür	: Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü, hars, ekin.

M

manastır	: Bazı kesin kurallara bağlı rahip veya rahibelerin dünya ile ilgilerini keserek yaşadıkları yapı, keşişhane.
mesafe	: Ara, aralık, uzaklık.
metre	: Matematik Yer meridyen çemberinin kırk milyonda biri olarak kabul edilen, 100 cm'lik temel uzunluk ölçüsü birimi.
metrekare	: Matematik kenarı 1 metre olan bir karenin alanına eşit yüzey ölçüsü birimi.
mücadele	: 1. Birbirlerine isteklerini kabul ettirmek için iki taraf arasında yapılan zorlu çalışma, savaş. 2. Herhangi bir amaca erişmek, bir kuvvete karşı koyabilmek için bir kişi veya topluluğun güçlü, sürekli çabası, savaşım.
müsabaka	: Spor, yarışma.

N

nezaket	: Başkalarına karşı saygılı ve incelikle davranma, incelik, naziklik, zarafet.
----------------	--

O-Ö

odaklanma	: Odaklanmak işi, fokuslanma.
organize	: 1. Kuruluşları ortak bir amaç için bir araya getirme, birleştirme. 2. Düzenleme.
ölçüt	: 1. Bir yargıya varmak veya değer vermek için başvuru ilke, kıstas, mısdağ, kriter. 2. Niteliksel ya da niceliksel bir karşılaştırmayı ve ayırımı güvenle yapmaya yarayan kavram ya da ölçünlü düzgü.
örgüt	: Ortak bir amacı veya işi gerçekleştirmek için bir araya gelmiş kurumların veya kişilerin oluşturduğu birlik, teşekkül, teşkilat.
öncü	: 1. Önde gidip haber ulaştırın kimse. 2. Bir sanat ve düşünce akımını, çağına göre yeni bir görüşü başlatan kimse veya eser, müjdecı 3. Önden gelen, önde olan, artçı karşıtı.

P

paralel	: 1. Aynı düzlem içinde ikişer ikişer bulunan ve kesişmeyen, koşut, muvazi. 2. Yerküresi üzerinde çizildiği varsayılan, Ekvator'a paralel çemberlerden her biri.
performans	: Başarı.
pozisyon	: 1. Konum. 2. Durum.
prestij	: Saygınlık.

R

rakip	: Herhangi bir işte, bir yarışta, birbirini geçmeye çalışan, aynı şeyi elde etmeye uğraşan kimse.
reaksiyon	: Tepki, tepkime.
refleks	: Bir uyarıya verilen cevap. Alınan uyarı sonucunda meydana gelen ve beyne ileilmeksizin verilen cevap. Yansı.
ritim	: 1. Bir dizede, bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uyumu. 2. Bir kompozisyonda farklı öğelerin sıra ile ve belli aralıklarla birbirlerini izlemesi, uyum.

S-Ş

sabit	: 1. Yerinden oynamayan, yerini değiştirmeyen, durağan. 2. Gerçekliği tespit edilmiş, kanıtlanmış olan 3. Değişmeyen, hep aynı kalan, önceden ayarlanmış.
saha	: 1. Alan. 2. Takım oyunlarında karşılaşmaların yapıldığı yer.
sanat	: 1. Bir duygu, tasarı, güzellik vb.nin anlatımında kullanılan yöntemlerin tamamı veya bu anlatım sonucunda ortaya çıkan üstün yaratıcılık. 2. Belli bir uygarlığın veya topluluğun anlayış ve zevk ölçülerine uygun olarak yaratılmış anlatım 3. Bir şey yapmada gösterilen ustalık: Konuşma sanatı. 4. Bir meslekte uyulması gereken kuralların tümü: Askerlik sanatı. 5. Zanaat.
savunma	: 1. Saldırıya karşı koyma, müdafaa. 2. Bir kişiyi, bir düşünceyi doğru, haklı göstermeyi amaçlayan yazı veya konuşma, savunma, müdafaname. 3. Bir takımın, kalesini korumak için gösterdiği çaba, defans.
savuşturmak	: 1. Geçıştirmek, atlatmak. 2. Uzaklaştırmak.
sembol	: Simge.
seminer	: 1. Bir konu ile ilgili bilgi vermek ve bu bilgiler üzerinde tartışmak amacıyla birkaç yetkilinin yönetimi altında düzenlenen toplantı. 2. Üniversitelerde öğretim elemanının yönetimi altında öğrencilerin yaptıkları araştırmalarla ilgili rapor hazırlama, tartışma biçiminde yürütülen grup çalışması.
sezgi	: 1. Sezme yeteneği, feraset. 2. Gerçeğin deneye veya akla vurmadan doğrudan doğruya kavranması.
sistem	: 1. Düzen. 2. Yol, yöntem.
skor	: 1. Sonuç. 2. Sayı.
stil	: Üslup, biçem.

- sürat** : 1. Hızlılık, çabukluk, ivinti. **2.** Hız.
- şampiyon** : Ulusal ve uluslararası bir yarışmada ilk dereceyi alan, birinci olan kimse veya takım, böke.

T

- taktik** : **1.** Türlü savaş araçlarını belli bir sonuca ulaşmak amacıyla etkili biçimde birleştirerek ve kullanarak kara, deniz veya hava savaşını yönetme sanatı. **2.** İstlenen sonuca ulaşmak amacıyla izlenen yol ve kullanılan yöntemlerin tümü.
- talimat** : **1.** Yönerge **2.** Görevin gerektirdiği türlü hizmetlerin başarıyla yürütülmesi için kumandan, başkan veya daire başkanları tarafından verilen, o hizmetle ilgili sorumluluk, düzen ve ilkeleri içine alan buyruklar.
- teknik** : **1.** Bir sanat, bir bilim, bir meslek dalında kullanılan yöntemlerin. **2.** Fizik, kimya, matematik vb. bilimlerden elde edilen verileri iş ve yapım alanında uygulama.
- turnuva** : Oyuncu veya takımlar arasında sırayla yapılan yarışma dizisi.

U-Ü

- unvan** : Şahıs adlarıyla bir arada kullanılarak nezakete yönelik bir hitap biçimini veya şahsın ailedeki, topluluk ve toplumdaki mevkisi ve akrabalık derecesini gösteren ad.
- uyruk** : Kalçadan dize kadar olan bacak bölümü.
- uzman** : **1.** Belli bir işte, belli bir konuda bilgi, görüş ve becerisi çok olan (kimse), mütehassıs, kompetan **2.** Belli bir bilim dalında lisansüstü öğrenim derecesine sahip kimse. **3.** Bilirkişi.
- üretken** : Üretme gücü olan, çok üreten.

Y

- yedek** : **1.** Bir şeyin gereğinde kullanılmak için elde bulundurulanan, asıl karşıtı. **2.** Gereğinde kullanılmak için fazladan bulundurulanan, ayrılmış olan.
- yetenek** : **1.** Bir kimsenin bir şeyi anlama veya yapabilme niteliği, kabiliyet, istidat: Her bir dönemin incelenmesi, sonuçlarının değerlendirilmesi ulusal yeteneklerimizi, eksiklerimizi anlamak bakımından uyarıcıdır. **2.** Bir duruma uyma konusunda organizmada bulunan ve doğuştan gelen güç, kapasite. **3.** Kişinin kalıtıma dayanan ve öğrenmesini çerçeveleyen sınır. **4.** Dışarıdan gelen etkiyi alabilme gücü.
- yönerge** : **1.** Herhangi bir konuda tutulacak yol için üst makamlardan alt makamlara belli bir esasa dayanarak verilen buyruk, talimat, direktif. **2.** Bu buyrukların yazılı olduğu belge. **3.** Yönetmeliklerde değinilmeyen konulara açıklık getirmek için düzenlenen resmî belge.

Kaynakça

- Alkan N, Çolaklar A, Shito Ryu Karate-Do, Ankara: 2001.
- Alpay H, Karate-Do El Kitabı, Türkiye Karate Federasyonu Eğitim Kitapları Serisi -02, İstanbul: 2012.
- Funakoshi G, Karate-Do Yaşam Yolum, Dharma Yayınları, İstanbul:1996.
- Ortaöğretim Bireysel Sporlar Karate Dersi Öğretim Programı, Ankara, 2016

GENEL AĞ ADRESLERİ

- <http://www.karate.gov.tr> (ET: 15.01.2017).
- <http://www.wkf.net> (ET: 15.01.2017).
- <http://www.gsb.gov.tr> (ET: 15.01.2017).

GÖRSEL KAYNAKÇA

1. Ünite

- I. Ünite Kapağı, Dreamstime.com ID: 32527289, Dreams time. com ID: 41694444.
- Görsel 1.1: Shutterstock.com ID: 425910058.
- Görsel 1.2: Shutterstock.com ID: 224238334.
- Görsel 1.3, Görsel 1.4, Görsel 1.5, Görsel 1.6, Görsel 1.7: Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 1.8, Görsel 1.9 : <http://www.karate.gov.tr/?s=albumler> (ET: 20.12.2016).

2. Ünite

- II. Ünite Kapağı, dreams time.com ID: 33755680, Dreams time.com ID:25450670.
- Görsel 2.1: Dreams time.com ID: 24240309.
- Görsel 2.2, Görsel 2.3, Görsel 2.4, Görsel 2.5: <http://www.karate.gov.tr/?s=albumler> (ET: 05.01.2017).
- Görsel 2.6, Görsel 2.7: Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.

3. Ünite

- III. Ünite Kapağı: <http://www.karate.gov.tr/?s=albumler> (ET: 15.01.2017).
- Şekil 3.1, Şekil 3.2: Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.3, Görsel 3.4, Görsel 3.5, Görsel 3.6, Görsel 3.7, Görsel 3.8: Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.9: <http://www.karate.gov.tr/?s=albumler> (ET: 15.01.2017).
- Görsel 3.10, Görsel 3.11, Görsel 3.12: Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.13, Görsel 3.14: <http://www.karate.gov.tr/?s=albumler> (ET: 15.01.2017).

4. Ünite

- IV. Ünite Kapağı, Shutterstock.com ID:251835082, Shutterstock.com ID:539659531.
- Görsel 4.1, Görsel 4.2, Görsel 4.3, Görsel 4.4, Görsel 4.5, Görsel 4.6, Görsel 4.7, Görsel 4.8, Görsel 4.9, Görsel 4.10, Görsel 4.11, Görsel 4.12, Görsel 4.13, Görsel 4.14, Görsel 4.15, Görsel 4.16, Görsel 4.17, Görsel 4.18, Görsel 4.19, Görsel 4.20, Görsel 4.21, Görsel 4.22, Görsel 4.23, Görsel 4.24, Görsel 4.25, Görsel 4.26, Görsel 4.27, Görsel 4.28, Görsel 4.29, Görsel 4.30, Görsel 4.31, Görsel 4.32, Görsel 4.33, Görsel 4.34, Görsel 4.35, Görsel 4.36, Görsel 4.37, Görsel 4.38, Görsel 4.39, Görsel 4.40, Görsel 4.41, Görsel 4.42, Görsel 4.43, Görsel 4.44, Görsel 4.45, Görsel 4.46, Görsel 4.47, Görsel 4.48, Görsel 4.49, Görsel 4.50, Görsel 4.51: Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.

Kaynakça bölümü APA kaynakça gösterim formatına uygun olarak hazırlanmıştır.

Cevap Anahtarı

1. Ünite

1) E 2) D 3) C 4) B 5) B 6) C

2. Ünite

Sıra Sizde: Tatami, Obi, Oss, Karategi, Dojo

1) C 2) C 3) E 4) D 5) E

3. Ünite

Sıra Sizde: D, Y, D, D, D, D, Y, Y, Y, Y

1) C 2) A 3) C 4) B 5) D 6) D 7) E

4. Ünite

Sıra Sizde: Heisoku-dachi, Heiko-dachi, Zenkutsu-dachi, Kokutsu-dachi

1) A 2) D 3) E 4) C 5) C 6) C 7) D 8) D