

## Bunkai – a formagyakorlatok értelmezése

A bunkai, a formagyakorlatok értelmezése adja meg a katák végső értékét. A tanult, bebiflázott kihon gyakorlatok végre élni kezdenek. Gyakorlásával a hogy a kezdő karateka el tudja képzelni azt, hogy valós helyzetekben hogyan tudja a tanultakat alkalmazni, a haladó karateka tartalommal tölti meg a gyakorlását és lehetősége van a technikák mélyebb memorizálására, gyakorlására.

A bunkai kettő vagy több támadóval szemben végrehajtott védekezések és támadások alapszintű szituációs gyakorlata ahol az uke a formagyakorlatot végrehajtó személy, tori(k) a támadó(k).

A leírás során alkalmazott betű- és szín jelölések:

Technika	az uke által végrehajtott technikai elemek pontos megnevezése
<i>Bunaki</i>	<i>a technikák értelmezése</i>
①, ②, ③	torik, a gyakorlat segítői
①② <i>alternativa</i>	<i>támadási illetve értelmezési alternatívák</i>



a lépés, mozgás iránya



az előző lépés



fordulás iránya



a lábfejek iránya ■ jobb láb, ■ bal láb