कराटे

5.1 परिचय

कराटे (Karate) एक मार्शल आर्ट है जिसमें मुख्य रूप से पंच, लात, घुटने और कोहनी के प्रहारों का उपयोग किया जाता है। इसमें दो मुख्य भाग होते हैं: कुमिते (Kumite) और काटा (Kata)- कुमिते में, दो प्रतियोगी एक दूसरे से मुकाबला करते हैं,

जबकि काटा में, एक प्रतियोगी पूर्वनिर्धारित (pre-arranged) मूव्स का प्रदर्शन करता है. कराटे में, स्कोरिंग के लिए अंक दिए जाते हैं, और अयोग्यता (disqualification) या दंड भी हो सकते हैं।

5.2 कराटे की उत्पत्ति और इतिहास

कराटे, जिसका शाब्दिक अर्थ 'खाली हाथ' है, एक प्राचीन मार्शल आर्ट है जिसकी जड़ें भारत और चीन की प्राचीन मार्शल कलाओं में हैं।

5.3 भारत में कराटे का इतिहास

कुछ भारतीय मान्यताओं के अनुसार, कराटे और मार्शल आर्ट की उत्पत्ति दक्षिण भारत में हुई। इसे योग का एक अंग भी माना जाता है। ऐसा कहा जाता है कि महान भारतीय भिक्षु बोधिधर्मन ने इस विद्या को चीन और फिर जापान व अन्य बौद्ध राष्ट्रों में फैलाया। बोधिधर्म आयुर्वेद, सम्मोहन, मार्शल आर्ट और पंच तत्वों को नियंत्रित करने की विद्या जानते थे। दक्षिण भारत में महर्षि अगस्त्य मुनि को इस विद्या का पहला शिक्षक माना जाता है। पुराणों के अनुसार, महर्षि अगस्त्य और भगवान परशुराम ने मार्शल आर्ट को धरती पर सबसे पहले लाया। महर्षि अगस्त्य ने बिना शस्त्र के लड़ने वाली कलारिप्पयतु और परशुराम ने शस्त्रों के साथ कलारिप्पयतु का विकास किया। भगवान श्रीकृष्ण दोनों ही विद्याओं में निपुण थे। इस विद्या को कलारिप्पयतु, कलारीपयट्टू या कालारिपयट्टू के नाम से जाना जाता है। लोककथाओं के अनुसार, श्रीकृष्ण ने ब्रज क्षेत्र के वनों में मार्शल आर्ट का विकास किया।

5.4 जापान में कराटे का इतिहास

कराटे की उत्पत्ति ओकिनावा में हुई, जो जापान के पास रयूकू द्वीप समूह में स्थित है। प्राचीन समय में, 'ते' (जिसका अर्थ 'हाथ' है) नामक एक शैली थी, जो शाओलिन कुंग फू के प्रभाव से विकसित हुई। 1920 के दशक में, गिचिन फुनाकोशी नामक एक शिक्षक ने मुख्य भूमि जापान में इस कला को पेश किया। उन्होंने अपनी कला का नाम 'चीनी हाथ' से बदलकर 'खाली हाथ' रखा। 1933 में, इसे आधिकारिक मान्यता मिली। कराटे ओकिनावा में विकसित हुआ, लेकिन जापान की मुख्य भूमि पर फला–फूला। कराटे की वर्दी 'गी' और रंगीन बेल्ट की शुरुआत जापानियों ने की। दुनिया भर में कराटे के प्रसार में भी जापानियों की भूमिका रही, इसलिए जापान को कराटे की जन्मभूमि माना जाता है। कराटे प्रशिक्षण में आत्मरक्षा के साथ–साथ जापानी सांस्कृतिक मूल्य, जैसे सम्मान, निष्ठा, अनुशासन और विनम्रता पर जोर दिया जाता है।

5.5 आधुनिक कराटे के जनक

गिचिन फुनाकोशी को शोटोकन कराटे का जनक माना जाता है और उन्हें 'आधुनिक कराटे के जनक' के रूप में जाना जाता है। उन्होंने अंको इतोसु और अंको असातो से शिक्षा ली थी। 1922 में, उन्होंने अपने शिक्षक इतोसु द्वारा कराटे को जापानी मुख्य भूमि में पेश किया।

5.5 कराटे की मुख्य शैलियाँ

कराटे की चार मुख्य शैलियाँ हैंः गोजू–रयू, शोटोकन, वाडो–रयू और शितो–रयू। कुछ अन्य शैलियों में चितो–रयू, इशिन–रयू, क्योकुशिन, शोरिन–रयू और उएची–रयू शामिल हैं। मास्टर गिचिन फुनाकोशी, मिजागी और माबुनी ने शोटोकन, शितो रयु और गोजू रयु जैसी मुख्य शैलियों के विकास में योगदान दिया, जिनसे अन्य शैलियाँ निकलीं।

5.6 भारत में कराटे का प्रवेश

कराटे को 1969 में सेन्सेई मिस्त्री द्वारा भारत में लाया गया। वह जापान से पहले योग्य ब्लैक बेल्ट कराटे प्रशिक्षक के रूप में भारत लौटे थे।

5.7 कराटे के नियम

- कुमिते (Kumite):
- कुमिते में, दो प्रतियोगी एक दूसरे से मुकाबला करते हैं।
- तीन मिनट का एक राउंड होता है, और विजेता वह होता है जिसके पास अंत में सबसे अधिक अंक होते हैं या जिसने 8 अंकों की बढ़त हासिल की है।
- यदि स्कोर बराबर रहता है, तो निर्णय हंटेई (Hantei) या बहुमत के फैसले से लिया जाता है।
- वैध वारों में, बंद हाथ (Tsuki) से सिर, गर्दन, पेट, बांह, पीठ या धड़ पर वार करना और पैरों से शरीर पर वार करना शामिल है।
- एक अंक (Yuko) बंद हाथ से वार करने पर, दो अंक (Waza-ari) पैर से वार करने पर, और तीन अंक (Ippon) सिर पर लात मारने या प्रतिद्वंद्वी को गिराने पर मिलते हैं।
- कुछ निषिद्ध तकनीकें हैं, और चार चेतावनियों के बाद, एक प्रतियोगी को अयोग्य घोषित किया जा सकता है।
- काटा (Kata):
- काटा में, एक प्रतियोगी पूर्वनिर्धारित मूव्स का प्रदर्शन करता है।
- जजों के एक पैनल द्वारा मूल्यांकन किया जाता है, और 70% तकनीकी प्रदर्शन और 30% एथलेटिक प्रदर्शन के आधार पर अंक दिए जाते हैं।

- प्रतियोगियों को एक ही राउंड में एक ही काटा का दो बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है।
- काटा में, एकाग्रता, शक्ति, और प्रभाव को प्रदर्शित करना महत्वपूर्ण है।

अन्य नियम

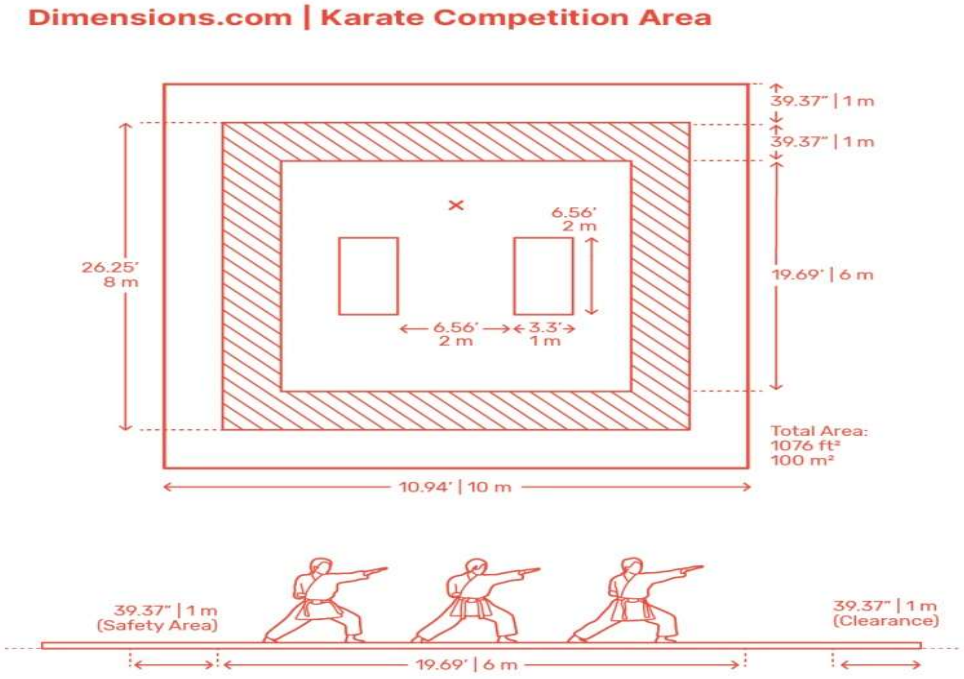
- कराटे में, तनावमुक्त रहना, शरीर को स्ट्रेच करना और लगातार अभ्यास करते रहना महत्वपूर्ण है।
- प्रतिद्वंद्वी को कभी भी कम या ज्यादा नहीं समझना चाहिए, और हमेशा नियमों का पालन करना चाहिए।
- कराटे में, शारीरिक और मानसिक दोनों पहलुओं पर ध्यान दिया जाता है।

कराटे के बारे में अतिरिक्त जानकारी

- कराटे में कई अलग–अलग शैलियाँ हैं, जैसे कि शॉटोकन (hotokan), गोजू–रयू (Goju–ryu), क्योकुशिनकाई (Kyokushinkai) और वाडो–रयू (Wado–ryu)।
- कराटे, एक प्रहार कला है जिसमें मुक्के, लातें, घुटने, और कोहनी के प्रहार शामिल हैं।
- कराटे, न केवल एक युद्ध कला है, बल्कि एक आध्यात्मिक साधना भी है।
- कराटे में बेल्ट की एक प्रणाली होती है, जिसमें रंगीन बेल्टों के माध्यम से कराटेका की प्रगति को दर्शाया जाता है।

5.8 कराटे कोर्ट (या प्रतियोगिता क्षेत्र) के आयाम इस प्रकार हैं

- कराटे कोर्ट (टैटामी) का माप 8 मीटर x 8 मीटर होता है। यह एक वर्गाकार क्षेत्र है, और इसमें एक 1 मीटर की 'सुरक्षा' या 'बफर' क्षेत्र शामिल है, जो कोर्ट को कुल मिलाकर 10 मीटर x 10 मीटर बनाता हैद्य यह माप अंतर्राष्ट्रीय कराटे महासंघ (WKF) द्वारा निर्धारित है।
- रेफरी की स्थितिः प्रतियोगिता क्षेत्र के केंद्र से 2 मीटर की दूरी पर आधा मीटर लंबी एक रेखा रेफरी की स्थिति को दर्शाने के लिए खींची जानी चाहिए।
- सतहः प्रतियोगिता क्षेत्र एक सपाट, गद्देदार सतह होनी चाहिए, जिसमें कोई जोखिम न हो।



कराटे कोर्ट या कराटे प्रतियोगिता क्षेत्र

5.9 कराटे में स्कोरिंग

- कराटे में स्कोरिंग, कुमिते (ज्ञनउपजम) और काटा (kata) नामक दो मुख्य विधियों में की जाती है। कुमाइट में, अंक हासिल करने के लिए नियंत्रित पंच, स्ट्राइक और किक का इस्तेमाल किया जाता है। काटा में, जजों द्वारा एक पूर्व–निर्धारित कोरियोग्राफ किए गए मूवमेंट के सेट का मूल्यांकन किया जाता है।
- कुमिते (Kumite): में स्कोरिंग:
- नियंत्रित पंच, स्ट्राइक और किक:
  सही तकनीक, शक्ति और नियंत्रण के साथ किए गए प्रहारों को अंक दिए जाते हैं।
- अंकों का वर्गीकरण:
- युको (Yuko): एक अंक – सिर, गर्दन, पेट, बांह या धड़ पर बंद मुट्ठी से प्रहार करने पर।
- वजा–अरी (Waza-ari): दो अंक – पैर से शरीर पर प्रहार करने पर।
- इपोन (Ippon): तीन अंक – सिर पर एक हाई किक या प्रतिद्वंद्वी को जमीन पर गिराने पर।
- अंकों की बढ़त:
  एक प्रतियोगी को 8 अंकों की बढ़त मिलने पर या मैच के अंत में सबसे अधिक अंक होने पर विजेता घोषित किया जाता है।
- अन्य:

यदि स्कोर बराबर रहता है, तो विजेता का फैसला 'सेन्श' (पहला स्कोर) या जजों के बहुमत के फैसले (हंटेई) से किया जाता है।

काटा (Kata) में स्कोरिंग:

- प्री–अप्रूव्ड कोरियोग्राफी:

प्रतियोगी को एक पूर्व–निर्धारित, कोरियोग्राफ किए गए मूवमेंट के सेट को निष्पादित करना होता है।

- जजों का मूल्यांकनः
  एक जज पैनल इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग सिस्टम का उपयोग करके प्रतियोगी के प्रदर्शन का मूल्यांकन करता है।
- तकनीकी और एथलेटिक प्रदर्शनः
  काटा का मूल्यांकन तकनीकी सटीकता और एथलेटिक प्रदर्शन के आधार पर किया जाता है।

5.10 कराटे में इस्तेमाल होने वाले मुख्य उपकरण

कराटे में इस्तेमाल होने वाले मुख्य उपकरण कराटे 'गी' (पारंपरिक वर्दी), कराटे बेल्ट, और कुछ विशेष प्रशिक्षण उपकरण हैं।

कराटे में इस्तेमाल होने वाले उपकरणः

- कराटे गी (Karate Gi):–यह एक पारंपरिक सफेद वर्दी है जो कराटे के अभ्यास और प्रतियोगिताओं में पहनी जाती है। इसे ष्गीष् या ष्केइओगीष् भी कहा जाता है।
- कराटे बेल्टः–बेल्ट छात्रों के रैंक को दर्शाती है। सामान्य क्रम सफेद, पीला, नारंगी, हरा, नीला, भूरा और काला होता है।
- मकिवारा (Makiwara):– एक प्रहार करने वाला स्तंभ है जिसका उपयोग शक्ति और सटीकता विकसित करने के लिए किया जाता है।
- निगिरी खेल (Nigiri Game):–एक भारी घड़ा है जिसका उपयोग पकड़ की शक्ति विकसित करने के लिए किया जाता है।
- होजो अंडो (Hojo Undo):– ओकिनावा कराटे में इस्तेमाल होने वाले अतिरिक्त प्रशिक्षण उपकरण हैं, जैसे कि पत्थर और लकड़ी से बने उपकरण।
- शिन और इंस्टेप गार्ड (Shin and Instep guards):– ये पैर की सुरक्षा के लिए उपयोग किए जाते हैं।
- बॉडी प्रोटेक्टर (Body Protector)रू– शरीर की सुरक्षा के लिए।
- कराटे महिला चेस्ट गार्ड (Karate female chest guard):–महिलाओं के लिए छाती की सुरक्षा के लिए।
- प्रशिक्षण उपकरणः– ये कराटे तकनीक को बेहतर बनाने और ताकत, गति और सटीकता विकसित करने में मदद करते हैं। इनमें शामिल हैंः
  - फोकस पैड और मिट्सः– पंचिंग और किकिंग अभ्यास के लिए उपयोग किए जाते हैं।
  - पंचिंग बैगः– ताकत और सहनशक्ति विकसित करने के लिए उपयोग किए जाते हैं।
  - टाटामी मैटः– अभ्यास के लिए आरामदायक और सुरक्षित सतह प्रदान करते हैं।
  - निगिरी गेमः– एक बड़ा जार जिसका उपयोग पकड़ की शक्ति विकसित करने के लिए किया जाता है।
  - नुंचकू और कराटे स्टिकः– कुछ कराटे शैलियों में इन पारंपरिक हथियारों का भी उपयोग किया जाता है।

5.11 भारत में बेहतरीन कराटे प्रशिक्षण केंद्र

भारत में कई बेहतरीन कराटे प्रशिक्षण केंद्र हैं। कुछ लोकप्रिय विकल्पों में नॉकआउट एमएमए जनकपुरी (दिल्ली), हेइक्रूजम एमएमए (मुंबई), एमएमए दिल्ली, और नेशनल मार्शल आर्ट्स एकेडमी (नोएडा) शामिल हैं. ये केंद्र अनुभवी प्रशिक्षकों और विभिन्न स्तरों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करते हैं।

भारत में शीर्ष कराटे प्रशिक्षण केंद्रः–

- नॉकआउट एमएमए जनकपुरी (दिल्ली):– यह केंद्र अपने अनुभवी प्रशिक्षकों और व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए जाना जाता है।
- हेइक्रूजम एमएमए (मुंबई):– यह केंद्र विभिन्न प्रकार के कराटे प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करता है।
- एमएमए दिल्लीः– यह केंद्र दिल्ली में स्थित एक लोकप्रिय कराटे प्रशिक्षण केंद्र है।
- नेशनल मार्शल आर्ट्स एकेडमी (नोएडा):– यह केंद्र विभिन्न स्तरों के लिए कराटे प्रशिक्षण प्रदान करता है।
- इंडियन मार्शल आर्ट (नई दिल्ली):– यह केंद्र नई दिल्ली में स्थित एक और लोकप्रिय कराटे प्रशिक्षण केंद्र है।
- नोएडा चैम्पियनशिप अकादमीः नोएडा में स्थित, यह जूडो–कराटे और मार्शल आर्ट्स प्रशिक्षण का मान्यता प्राप्त केंद्र है, जो कराटे इंडिया ऑर्गेनाइजेशन (KIO) से संबद्ध है। यहां प्रशिक्षण सेना से सेवानिवृत्त कमल थापा द्वारा दिया जाता है और कक्षाएं नोएडा स्टेडियम में आयोजित की जाती हैं।
- सेइदो कराटे इंडियाः दिल्ली/एनसीआर में स्थित, यह सेइदो कराटे में विशेषज्ञता रखता है, जो ग्रैंडमास्टर कैचो तदाशी नाकामुरा द्वारा विकसित एक मार्शल आर्ट है। इसके केंद्र नोएडा, ग्रेटर कैलाश–I और ग्रेटर कैलाश–II में स्थित हैं।
- इंडियन स्कूल ऑफ मार्शल आर्ट्स (ISMA): केरल के तिरुवनंतपुरम में स्थित यह संस्थान प्राचीन मार्शल आर्ट, कलरिप्पयट्टु का एक प्रमुख प्रशिक्षण केंद्र है। यह 1983 में स्थापित किया गया था और श्री बालचंद्रन नायर के नेतृत्व में काम करता है।
- हेइक्रूजम एमएमए (मुंबई) और एमएमए दिल्लीः ये दोनों संस्थान कराटे प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। हेइक्रूजम एमएमए मुंबई में कराटे प्रशिक्षण के लिए मासिक शुल्क ₹ 4,999 से शुरू होता है, जबकि एमएमए दिल्ली में मासिक शुल्क ₹ 6,000 है।

5.12 भारत के कुछ प्रमुख और सर्वश्रेष्ठ कराटे खिलाड़ी (Best Karate Players of India) हैं

- सबरी कार्तिकः ये एक प्रसिद्ध भारतीय कराटे चैम्पियन हैं, जिन्होंने 2009 में सिंगापुर में अंतरराष्ट्रीय जूनियर कराटे चौम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीता. इन्होंने दिल्ली में आयोजित पहली दक्षिण एशियाई कराटे चैम्पियनशिप में एक रजत और एक कांस्य पदक भी जीता है. सबरी कार्तिक ने चीन में आयोजित 16वें 2010 एशियाई खेल में भी भारत का प्रतिनिधित्व किया है।
- सुप्रिया जाटवः ये एक भारतीय कराटेका हैं, जो मध्य प्रदेश सरकार के खेल एवं युवा कल्याण विभाग का प्रतिनिधित्व करती हैं. सुप्रिया ने कुमाइट इवेंट में लगातार तीन कॉमनवेल्थ कराटे चैम्पियनशिप में पदक हासिल किए हैं। 2019 में इन्होंने यूएस ओपन कराटे चैम्पियनशिप जीती, और ऐसा करने वाली वो पहली भारतीय हैं। सुप्रिया ने 2010 से 2020 तक राष्ट्रीय चैम्पियनशिप जीती हैं।

- प्रणय शर्माः 2021 की वर्ल्ड कराटे चैम्पियनशिप में, ये 67 किग्रा पुरुष व्यक्तिगत कुमाइट में तीसरे दौर में पहुंचने वाले एकमात्र भारतीय कराटे खिलाड़ी थे।
- दीपिका धीमानः ये भारत और पूरे दक्षिण एशियाई देशों से सीनियर श्रेणियों में विश्व 59 रैंक हासिल करने वाली पहली महिला एथलीट हैं। इन्हें राजीव गांधी राज्य खेल पुरस्कार 2015 भी मिल चुका है।

5.13 बिहार के बेहतरीन खिलाड़ी

बिहार में कई कराटे खिलाड़ी हैं जो राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर रहे हैं। यहाँ कुछ प्रमुख नाम और उनकी उपलब्धियां दी गई हैं:

- अनन्या आनंदः ये पटना की अंतरराष्ट्रीय कराटे खिलाड़ी हैं, जिन्हें बिहार में राज्य श्रेष्ठ खेल सम्मान से नवाजा गया है।
- मोहम्मद जाबिर अंसारीः झाझा, जमुई के जाबिर अंसारी एक ऐसे कराटे खिलाड़ी हैं, जिन्होंने कराटे में अपने असाधारण प्रदर्शन के लिए अंतर्राष्ट्रीय पहचान बनाई है।
  - 2024 में नेपाल में आयोजित 10वीं अंतर्राष्ट्रीय कराटे प्रतियोगिता में 75 किलोग्राम वर्ग के कुमाइट इवेंट में स्वर्ण पदक जीता। इन्होंने कराटे विश्व चैम्पियनशिप में भी स्वर्ण पदक जीता है। उन्हें बिहार प्रतिभा सम्मान 2024 से भी सम्मानित किया गया था।
  - ऋषु राज और सत्यम त्रिवेदीः इन दोनों खिलाड़ियों ने अंतर्राष्ट्रीय कराटे चैम्पियनशिप में अपनी मेहनत और कोच तलहा अहमद के मार्गदर्शन में स्वर्ण पदक जीता है।
- रुद्राणी रानी और इकरा कमर (भागलपुर): इन दोनों ने 9वीं अंतर्राष्ट्रीय कराटे चैम्पियनशिप में क्रमशः स्वर्ण और कांस्य पदक जीते हैं।
- जाबिर अंसारी (पटना विश्वविद्यालय के छात्र): कराटे के साथ अपनी पढ़ाई जारी रखने वाले जाबिर अंसारी ने ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी कराटे प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता है।
- मोहम्मद अब्दुल्ला और सैफः ये भी बिहार के कराटे खिलाड़ी हैं, जिन्होंने अंतर्राष्ट्रीय कराटे चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीता है।

5.14 Federation Address

- कराटे एसोसिएशन ऑफ बिहार :–सर्पेन्टाइन रोड, साउथ, बेली रोड, पटना हाई कोर्ट के पास, पटना, बिहार 800001
- कराटे इंडिया संगठन (केआईओ) भारत में कराटे के लिए मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय शासी निकाय है। इसका कार्यालय बी–2/71, जनकपुरी, नई दिल्ली–110058 में स्थित है। यह संगठन विश्व कराटे महासंघ (WKF) से संबद्ध है।
- जबकि भारतीय कराटे एसोसिएशन (केएआई) पिछली संस्था थी, कराटे इंडिया संगठन ने 2021 में राष्ट्रीय शासी निकाय के रूप में इसका स्थान ले लिया।
- केआईओ की वेबसाइट www.karateindia.org है।
  वर्ल्ड कराटे फेडरेशन (WKF) का मुख्यालय मैड्रिड, स्पेन में है।
  इसका पूरा पता और ईमेल आईडी इस प्रकार हैः–
- पताः C/ Princesa 25, 3º 1, 28008 Madrid, Spain.
- ईमेलः wkf@wkf-net.
  WKF की आधिकारिक वेबसाइट https://www.wkf.net है।
  WKF के अध्यक्षक 1 हैं। WKF के कार्यालय का समय सोमवार से शुक्रवार, 08:00–14:00 और 15:00–17:00 (CET) है। गर्मियों में कार्यालय का समय सोमवार से शुक्रवार, 08:00–15:00 (CET) रहता है।