

10kyu

1. **Vizgára bocsátás feltételei:**

- életkor megkötés: legalább 7 éves kor
- kivárási idő: az edzés megkezdésétől számított 3 hónap
- az edző javaslata; fehér, fekete vagy klubszínű karate ruha fehér övvel
- rendelkezzen WAKO könyvvel, benne érvényes sportorvosi ALKALMAS vagy VERSENYEZHET bejegyzéssel, amely 18 évnél fiatalabbaknál fél évnél, idősebbeknél egy évnél nem régebbi
- Vizsgadíj és az éves megyei tagsági díj befizetése

2. **Elméleti anyag:** a küzdelem után kérdezve:

3. **DOJO KUN /eskü/**

1. Rendületlenül edzeni fogjuk testünket és lelkünket
2. A Budo igazi útját követjük, így fejlesztjük képességeinket
3. Szilárdan törekedni fogunk önmagunk legyőzésére
4. Megtartjuk az udvariasság szabályait, tiszteljük előljáróinkat és a rangban feljebb levőket. Tartózkodunk az erőszaktól
5. Követjük az emberiesség tanítását, soha nem feledjük az alázatosság igaz erényét
6. Tiszteljük a bölcsességet és az erőt, nem keresünk más vágyakat
7. Egész életünkben a BUDO fegyelmével járjuk a KARATE útját

4. **Erőnlét:** 50 felülés + 20 fekvőtámasz öklön

5. **Technika:** A gyakorlatokat 10-szer lassan, 10-szer gyorsan, 10-szer gyorsan mozgásból kell végrehajtani. Bal majd jobb láb elől.

0. **1.** Első kezes egyenes ütés fejre, hátsó kezes egyenes ütés fejre (Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki jodan)
1. **2.** Első kezes egyenes ütés fejre, hátsó kezes egyenes ütés testre (Kizami tsuki jodan, gyaku tsuki chudan)

6. **Eséstechnika:** két kezes tompító esés hátra kétszer. (mae ukemi)

7. **Önvédelem:** szabadulás azonos oldali csuklófogásból

8. **Rúgástechnika:** alsó rúgás (kin geri) váltott lábbal **1 p.**

9. **Páros gyakorlat:** első kezes egyenes ütés, hátsó kezes egyenes ütés kesztyűben a másik kettős fedezékére oda-vissza folyamatos **2 perc.** Első kezes egyenes ütés fejre, hátsó kezes egyenes ütés testre **2 percig.** A gyakorlatokat bal, majd jobb láb előli támadóállásból kell végrehajtani, erővel.

10. **Küzdelem:** (**kumite**) egymás utáni két ellenféllel szemben. A küzdelem időtartama **2 perc.**

Kiadta a Békés Megyei Karate és Harcművész Szövetség All-Style Karate és Kick-box Szakága, és Shihan Gregor László V.DAN, megyei szakágvezető főinstruktor