

1kyu

ELMÉLET

- **Minek az alapján kell kijelölni sérülés esetén a mérkőzés győztesét semi-contact versenyeken?** Ha a mérkőzést sérülés miatt be kell fejezni, a bírók döntenek arról, hogy 1: ki okozta a sérülést: 2: Milyen körülmények között esett a sérülés? Ha a sérülés szabályos küzdelemben esett, akkor a nem sérült versenyző a győztes. Az országos bajnokság döntőjében az utolsó menetben szabályos küzdelem közben bekövetkezett sérülés esetén az győz, aki pontelőnyben volt. Döntetlennél a nem sérült versenyző a győztes. Ha a sérülést az ellenfél szabálytalankodása okozta, akkor a sérült versenyző a győztes, a szabálytalankodót le kell léptetni. Ha a sérülést a versenyző saját maga okozta, akkor az ellenfél a győztes. Ha mind a két versenyző megsérül és nem tud tovább küzdeni, és a felelősség nem állapítható meg, az eddigi pontozás alapján kell eredményt hirdetni.
- **Light-contact mérkőzésen leléptetheti-e a vezetőbíró csupán a saját döntése alapján a szabálytalankodó versenyzőt?** Light-contact szabályrendszerben a versenyző leléptetéséhez a vezető bírónak tanácskozni kell a pontozóbírákkal, és csak a többség egyetértésével léptetheti le a versenyzőt.
- **Hány mínusz pont értékű intést kaphat egy versenyző full-contact mérkőzésen anélkül, hogy leléptetnék?** Full-contact szabályrendszerben a szabálytalankodó versenyző csak egy mínusz egy pont értékű intést kaphat, a második pont értékű intés automatikusan leléptetést jelent.

GYAKORLAT

1. **1. Erőnlét:** 70 fekvőtámasz öklön (kento), 160 felülés
2. **2. Technikák:**
 1. Első sarokrúgás fejre, lábletétel nélkül köríves rúgás fejre, lábletétel nélkül oldalsó rúgás testre, fordulásos sarokrúgás fejre, lábletétel nélkül köríves rúgás fejre, lábletétel nélkül oldalsó rúgás testre (kizami ura mawashi geri jodan, kizami mawashi geri jodan, kizami yoko geri kekomi chudan, ushiro mawashi geri jodan, kizami mawashi geri jodan, kizami yoko geri kekomi chudan)
 2. Ugró egyenes rúgás tetszőleges kombinációban (tobi mae geri, tsuki, geri)
3. **3. Térérzékelés:**
 1. Tetszőleges négy elemű kombinált rúgás lábletétel nélkül. Tízszer mind a két támadóállásból. Az összes eddigi rúgásnak szerepelnie kell. Testre félerővel megrúgva, fejre három centiméteres kontrollal. (nihon geri jodan-chudan)
 2. Ugró egyenes rúgás mind a két lábbal (tobi mae geri)
4. **4. Védés ellentámadás gyakorlatok:**
 1. támadás: oldalsó rúgás, védés: tetszőleges, ellentámadás: tetszőleges kombináció (tori: yoko geri, uke: - tsuki, geri)
 2. támadás: fordulásos rúgás, védés: tetszőleges, ellentámadás: tetszőleges kombináció (tori: ushiro geri, uke: tsuki, geri)
5. **5. Gyorsasági gyakorlat:** tíz másodperc alatt huszonöt kombinált köríves rúgás testre-fejre lábletétel nélkül mind a két lábbal.
6. **6. Küzdelem (kumite):** 5 x 2 perc
7. **7. Önvédelem:** folyamatos küzdelem három ellenfél ellen
8. **8. Elmélet:** az erőnlét, a gyorsasági gyakorlat és az elmélet kivételével az összes eddigi vizsgaanyagot be kell mutatnia a vizsgázónak.

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