

4kyu

ELMÉLET

- **Hogyan kell értékelni a mérkőzés végét jelentő hangjelzés előtt és után végrehajtott szabályos technikákat?** A vezetőbíró a mérkőzés befejezését jelentő jelzésre azonnal megállítja a mérkőzést. A mérkőzés a végét jelző hangjelzésig tart, az eddig, ill az ezzel egy időben végrehajtott szabályos technikák az értékelhetőek.
- **Milyen fokozatú szankciókat alkalmazhatnak a bírók a tiltott technikákat végrehajtó versenyzőkkel szemben?** A büntetések fokozatai: figyelmeztetés, második figyelmeztetés, egy pont levonás, leléptetés. A büntetésekről és minősítéséről a bírók döntenek, leléptetni csak a bírók tanácskozása után lehet a versenyzőt. A büntetések okáról a vezetőbíró tájékoztatja az érintett versenyzőt.
- **Melyek a kötelező védőfelszerelések light-contact szabályrendszerben?** Zárt kezes kézvédő, lábfejevédő, sípcsontvédő, fejevédő, fogvédő, mélyütésvédő, nőknek mellvédő.
- **Egyéni körmérkőzéses rendszerben mi alapján lehet győztest hirdetni?** Egyéni körmérkőzéseknél egyenlő számú győzelem esetén az a győztes, akinek a mérkőzés(ek) folyamán összesen szerzett és kapott pontjai közötti különbség a legnagyobb, ha ez egyenlő, akinek, a mérkőzés(ek) folyamán szerzett pontjainak száma magasabb, ha ez is egyenlő, aki az egymás elleni mérkőzésen győzött.

GYAKORLAT

1. **1. Erőnlét:** 50 Fekvőtámasz öklön (kento), 130 felülés
2. **2. Technikák:**
 1. Első sarokrúgás fejre-lábletétel nélkül köríves rúgás fejre,- hátsó egyenes ütés fejre (Kizami ura mawashi geri jodan- kizami mawashi geri jodan- gyaku tsuki jodan)
 2. Első oldalsó rúgás testre-lábletétel nélkül fejre. (kizami yoko geri kekomi chudan- kizami yoko geri kekomi jodan)
3. **3. Térérzékelés:** számolásra, mind a két támadóállásból tízszer.
 1. Fordulós rúgás testre (Ushiro geri chudan)
 2. Első lábas oldalsó rúgás testre megrúgva, első lábas oldalsó rúgás fejre, 3 cm-re, megállítva. (Kizami yoko geri kekomi chudan, kizami yoko geri kekomi jodan)
4. **4. Védés-ellentámadás gyakorlat:** csak bal láb elől támadóállásból.
 1. Támadás: első köríves rúgás fejre, védő véd, s fordulós rúgás testre. (Tori: Kizami Mawashi geri jodan- Uke: Soto uke,+ ushiro geri chudan.)
 2. Támadás: hátsó kezes horog fejre, átbújás, Ellentámadás: első kezes horog fejre. (Tori:Gyaku mawashi tsuki jodan, Uke:Kizami mawashi tsuki jodan.)
5. **5. Eséstechnika:** első köríves rúgás elleni lábsöprésből esés (Ukemi waza: kizami mawashi geri jodan-ashi barai-yoko ukemi)
6. **6. Gyorsasági gyakorlat:** 20 másodperc alatt 30 váltott lábas köríves rúgás fejre.
7. **7. Önvédelem:** Fél perces szabad küzdelem két ellenféllel szemben
8. **8. Küzdelem:** (kumite): 4 x 2 p.
9. **9. Elmélet:** A 4.kyura az erőnlétet, a gyorsasági gyakorlatot és az elméletet csak az adott övfokozatra, az összes többit 10.kyutól 4.kyu-ig méri fel a vizsgáztató!

1.

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