

7kyu

ELMÉLET

- **Melyek az érvényes és támadható találati felületek /férfi és női/ semi, light és full-contact versenyeken?** Érvényes találati felületek: a fej elölről és oldalról a fül vonaláig. A felsőtest elölről és oldalról, nyaktól lefelé az övig a test oldalon, lábsöpítés esetén a lábfej boka alatti része. Felnőtt és junior versenyeken támadható a tarkó és a nőknél a mell is.
- **Melyek az engedélyezett támadó felületek a kézen és a lábon?** Az ököl első, külső és belső /haitó/ része és kézhat, lábél, talp, lefeszített lábfej.
- **Melyek az engedélyezett technikák?** Az érvényes találati felületeket lehet támadni: kézzel, frontálisan és körkörösén, ugró rúgásokkal, lábéllel, talppal, lefeszített lábfejjel.
- **Melyek az érvényes lábsöpítés kritériumai?** A lábsöpítés csak abban az esetben értékelhető, ha az ellenfél lábfejének boka alatti részére irányul, s az ellenfél a lábsöpítést követően azonnal elesik /három ponton éri el a talajt/.
- **Mely technikák végrehajtása tilos semi-contact versenyeken?** Tiltott technikák: tenyeres ütés, ujjtámadások, alkaros ütés, könyökütés, térdrel rúgás, ütés vállal, dobások, gáncsolások, sípcsonttal rúgás.
- **Melyek azok a cselekedetek, amelyek végrehajtása tiltott akciónak minősül?** Tiltott akciók: érvénytelen találati felületek támadása, fejelés, lökés, fogás, menekülés, állj! vezényszó utáni támadás, kifordulás, érvénytelen támadási felület mutatása, szándékos földre kerülés, kilépés, vaknézés nélküli technikák végrehajtása, bármiféle sportszerűtlen viselkedés, nem kontrollált, túl erős támadás, huzamosabb ideig passzivitás. Tiltott akcióként kell értelmezni a vezetők és a csapattagok sportszerűtlen tevékenységét is.

GYAKORLAT

1. Erőnlét: 80 felülés + 35 fekvőtámasz

2. Gyorsasági állóképesség: Folyamatos váltott lábas köríves rúgás fej magasságban levegőbe 1 percig.

3. Technika:

1. Kézhat ütés fejre lábzárással, vagy mögé lépéssel - első oldalsó rúgás testre (Kizami uraken uchi jodan, kizami yoko geri kekomi chudan).

2. Első köríves rúgás testre, kézhat ütés fejre, hátsó egyenes ütés testre (Kizami mawashi geri chudan, kizami uraken uchi jodan, gyaku tsuki chudan).

4. Térérzékelés: Küzdelemszerűen, mozgásból, számolásra, mindkét alapállásban 10-szer:

1. Első oldalsó rúgás testre erővel. (kizami yoko geri kekomi chudan)

2. Hátsó rövid köríves rúgás fejre 3 cm-re áll meg a fejtől (Gyaku ko mawashi geri jodan)

Támadás	Védés	Ellentámadás
Hátsó köríves rúgás testre	befele lépés	hátsó egyenes ütés fejre
Bal első egyenes ütés fejre	átlépés	hátsó (jobb) egyenes ütés fejre

5. Esések: gördülő esés előre mind a két oldalra kétszer.

6. Önvédelem: Pofon védelem, majd hátsó gáncs végrehajtása a támadón.

7. Küzdelem: 3 ellenféllel szemben

ÖVFOKOZATOK

KICK-BOX övvizsgaanyagok 10-1. Kyu

10. kyu fehér öv egy piros keresztcsíkkal	5. kyu kék öv egy piros keresztcsíkkal
9. kyu fehér öv két piros keresztcsíkkal	4. kyu kék öv két piros keresztcsíkkal
8. kyu sárga öv egy piros keresztcsíkkal	3. kyu barna öv egy piros keresztcsíkkal
7. kyu sárga öv két piros keresztcsíkkal	2. kyu barna öv két piros keresztcsíkkal
6. kyu zöld öv	1. kyu piros öv
DAN fokozatok: fekete öv arany keresztcsíkokkal.	

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