

EGSZE-HOSI Karate Klub SKI-MSZ VIZSGASZABÁLYZATA

Érvényes:

2015.

Március 1-től



HACHI-O-KAI



Általános szabályok:

- 1./ Övvizsgára csak a 12. életévét betöltött karatéka jelentkezhets. 6-14. éves korig gyermek övvizsgarend van érvényben.
- 2./ Vizsgára csak az edző előzetes engedélyével lehet jelentkezni. Ha az edző a vizsgán nincs jelen, úgy a vizsgázónak írásbeli engedéllyel kell rendelkeznie, melyet a vizsgajegyzőkönyvhöz kell mellékelni.
- 3./ Minden vizsgázónak a karate viselkedés normáit ismernie kell. Vizsgára csak az jelentkezhets, akinek a követelmények teljesítésére esélye van.
- 4./ A vizsgázó a vizsgán tiszta, előírás szerinti karate gi-ben köteles megjelenni, az előzőleg elért övfokozatának megfelelő övben.
- 5./ A vizsgázónak vizsgadíjat kell fizetnie, külön melléklet szerint.
- 6./ A vizsgázónak rendelkeznie kell az, adott évre érvényesített karate igazolvánnyal illetve **7.kyu fokozattól az MKSZ által kiadott Budo Pass-sal.** 6.kyutól ajánlott a versenyengedély kiváltása.
- 7./ A karate igazolványt kitöltve, fényképpel ellátva kell a vizsgáztatónak leadni.
- 8./ Csak a karate igazolványba (Szövetségi ill. Budo Pass) beírt és hitelesített vizsgát, illetve hiteles oklevéllel igazolt vizsgát lehet figyelembe venni. Más szervezetnél, ill. szövetségnél megszerzett vizsga elismeréséről, illetve beszámításáról a Vizsga Bizottság elnöke dönt.
- 10./ A vizsgázónak a Szövetségnél tett legutolsó vizsga szerinti övet kell viselnie.
- 11./ A vizsgák között kivárási időnek kell eltelnie. Ezek a következők:

12 illetve 14 éves kortól:			17 éves kortól	
fokozat	kivárási idő	jelölés	fokozat	kivárási idő
10.kyu	6 hónap	fehér öv	1. dan 17.évtől Senpai 18.évtől Sensei	1 kyu után 12 hónap Részvétel hazai illetve nemzetközi versenyeken
9. kyu	3 hónap	fehér öv + 1 citrom keresztcsík	2. dan Sensei	1. dan után 2 év ill. Részvétel hazai illetve nemzetközi versenyeken
8. kyu	4 hónap	citrom öv	3. dan Sensei	2. dan után 3 év min. 20 éves kor ill. Részvétel hazai illetve nemzetközi versenyeken. EK. EB. VK. VB. 1-7. hely és/vagy edzői tevékenység, és/vagy publikáció, a karate életben kifejtett aktivitás
7. kyu	4 hónap	narancs öv +Budo Pass		
6. kyu	6 hónap	zöld öv + versenyengedély, versenyen részvétel	4. dan Sensei	3. dan után 4 év min. 23 éves kor ill. EK. EB. VK.VB.1-7.helyezés és/vagy edzői tevékenység, és/vagy publikáció, a karate életben kifejtett aktivitás
5. kyu	6 hónap	kék öv + versenyen részvétel		

4. kyu	6 hónap	lila öv + versenyen részvétel		
3. kyu	6 hónap	barna öv + 1 lila keresztcsík + versenyen részvétel	5. dan Sosensei	4. dan után 5 év min. 27 éves kor + edzői tevékenység, publikáció, a kara- te életben kifejtett aktivitás.
2. kyu	9 hónap	barna öv + 2 lila keresztcsík + versenyen részvétel	Instruktor Shihan	
1. kyu	12 hónap	barna öv + 3 lila keresztcsík + versenyen rész- vétel	6. dan Shihan	5. dan után 6 év min. 35 éves kor + edzői tevékenység, publikáció, a kara- te életben kifejtett aktivitás.

A barna övön lila, a fekete övön arany csíkok jelölik a fokozatokat.

12./ A kivárási idő folyamatos edzésben eltöltött időt jelent, minimum heti 3x1,5 órás edzéssel, edzői felügyelet mellett. A vizsgán az a karatéka vehet részt, aki az edzések legalább 80%-án tevékenyen részt vett.

13./A vizsgán a karatéka a következő eredményeket érheti el:

- sikeres vizsga, a karatéka egy fokozattal magasabb öv viselésére jogosult,
- kimagasló teljesítmény, a karatéka két fokozattal magasabb öv viselésére jogosult (max. 6. kyu-ig),
- sikeres vizsga kétszeres kivárási idővel, a karatéka egy fokozattal magasabb öv viselésére jogosult,
- sikertelen vizsga.

Sikertelen vizsga esetén a karatéka vizsgáját 3 hónapon belül térítésmentesen megismételheti, ha erre alkalom adódik, illetve a vizsgadíj 50%-a visszatérítésre kerül.

18./ Az egyesület vagy az SKI_MSZ által szervezett edzőtáborban való eredményes részvétel a következő fokozatra való várakozási idő teljesítésének felel meg.

19./ 6. Kyutól kizárólag az egyesület vagy az SKI-MSZ által szervezett **központi** edzőtáborban lehet övvizsgát tenni.

Gyermekvizsga-szabályok:

Általános szabályok

6-14 éves korig külön gyermekvizsga-rend van érvényben.

A gyermekvizsgák lebonyolításánál a felnőtt vizsgaszabályzat előírásai a követendők.

fokozat	kivárási idő	Felnőtt fokozat	Ajánlott életkor (év)	jelölés:
1. gy.fok	6 hónap	10. kyu	7.	fehér öv + 1 lila keresztcsík
2. gy.fok	3 hónap	10. kyu	7.	fehér öv + 2 lila keresztcsík
3. gy.fok	4 hónap	9. kyu	8.	fehér öv + 3 lila keresztcsík
4. gy.fok	4 hónap	9. kyu	8.	fehér öv + 4 lila keresztcsík
5. gy.fok	4 hónap	8. kyu	9.	citrom öv + 1 lila keresztcsík
6. gy.fok	4 hónap	8. kyu	9.	citrom öv + 2 lila keresztcsík
7. gy.fok	4 hónap	7. kyu	10.	narancs öv + 1 lila keresztcsík
8. gy.fok	4 hónap	7. kyu	10.	narancs öv + 2 lila keresztcsík
9. gy.fok	6 hónap	6. kyu	11.	zöld öv + 1 lila keresztcsík
10. gy.fok	9 hónap	6. kyu	12.	zöld öv + 2 lila keresztcsík
11. gy.fok	9 hónap	5. kyu	13.	kék öv+ 1 lila keresztcsík
12. gy.fok	9 hónap	5. kyu	14.	kék öv + 2 lila keresztcsík

A 14. életév betöltésével a gyermekfokozat folyamatosan kapcsolódik a felnőtt övvizsga-rendszerbe, a fenti táblázat szerint.

Az átminősítés külön vizsga nélkül, ünnepélyes keretek között történik, a klubvezető vezetésével.

Akinek már van felnőtt övfokozata, az övfokozatát megtartva a megfelelő helyen kapcsolódik be a gyermekvizsga-rendszerbe.

Vizsgakövetelmények

Az övvizsgák technikai követelményeinek leírása során alkalmazott rövidítések

> / ⇒	teljes lépés előre haladva
< / ⇐	teljes lépés hátrafelé haladva
□	teljes lépés oldalra haladva
SAE/YAE	yori ashi/ suri ashi előre haladva
SAH/YAH	yori ashi/ suri ashi hátrafelé haladva
ZKD	zenkutsu dachi
KKD	kokutsu dachi
KBD	kiba dachi
FDD	fudo dachi
HD	heisoku dachi
HJD	hachijidachi
JK	jiyu kamae
CH	chudan
JO	jodan
	helyben lépés nélkül kell a következő technikát végrehajtani
+	a két technikát összekapcsolva kell végrehajtani (azonos oldal, lépés nélkül)
x	a technikák ismétlését jelenti
K	kiai

Gyakorlati vizsgakövetelmények

10. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 6 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 10; Lábtartás (s): 40; Felülés (db): 10;
Bicska (db): ; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: SZÁMOK, EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK

KIHON (HELYBEN AZ ÁLLÁSOK BEMUTATÁSA)

1. SHIZENTAI
2. UCHI HACHIJI DACHI
3. HEIKO DACHI
4. MUSUBI DACHI
5. HEISOKU DACHI
6. ZENKUTSU DACHI
7. KOKUTSU DACHI
8. KIBA DACHI
9. SHIKO/SUMO DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
10. TSURU ASHI DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
11. KOSA DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
12. TEIJI DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
13. RENOI DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ

KIHON

KILÉPÉS MOROTE KÉZTARTÁSSAL, KIAI-VAL 5X-5X JOBB ILL. BAL LÁBBAL:

14. ZENKUTSU DACHI-BA
15. KOKUTSU DACHI-BA

16. KIBA DACHI-BA

HELYBEN HD VÁLTOTT LÁBBAL 10X

17. MAEGERI CH

HALADÁS ELŐRE 10 LÉPÉS:

18. > ZENKUTSU DACHI + MAWATE

19. < ZENKUTSU DACHI + MAWATE

20. > KOKUTSU DACHI + MAWATE

21. < KOKUTSU DACHI + MAWATE

22. □ KIBA DACHI + MAWATE

9. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 3 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 15; Lábtartás (s): 50; Felülés (db): 15;
Bicska (db): 15 ; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: SZÁMOK, EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK

KATA: TAIKYOKU SHODAN**KIHON**

1. HELYBEN: CHOKU ZUKI CH HD 10X
2. HELYBEN: CHOKU ZUKI JO HD 10X
3. HELYBEN: AGE UKE HD 10X
4. HELYBEN: GEDAN BARAI HD 10X
5. HELYBEN: UCHI UDE UKE HD 10X
6. HELYBEN SOTO UKE 10X
7. HELYBEN : MAE GERI CH HJD10X VÁLTOTT LÁBBAL
8. HELYBEN: OI ZUKI CH ZKD + GYAKU TATE SHUTO MINDKÉT OLDALRA 5X
9. HELYBEN: OI ZUKI JO ZKD + GYAKU TATE SHUTO MINDKÉT OLDALRA 5X
10. HELYBEN: AGE UKE + GYAKU AGE UKE ZKD 5X MINDKÉT OLDALRA 5X
11. HELYBEN: GEDAN BARAI + GYAKU GEDAN BARAI ZKD MINDKÉT OLDALRA 5X

MOZGÁSBAN A GYAKORLATOKAT 5X KELL VÉGREHAJTANI:

12. > OI ZUKI CH /ZKD
13. > GEDAN BARAI /ZKD
14. > OI ZUKI JO /ZKD
15. > SOTO UDE UKE / ZKD
16. > UCHI UDE UKE /ZKD
17. > MAE GERI CH /ZKD
18. > AGE UKE/ZKD

KUMITE:

HELYBEN: CHOKU ZUKI JO - AGE UKE / HSD 10X - 10X

HELYBEN: CHOKU ZUKI CH - SOTO UKE / HSD 10X - 10X

8. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 15; Lábtartás (s): 60; Felülés (db): 15;
Bicska (db): 15 ; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE

KATA: TAIKYOKU 1-3, **HEIAN SHODAN**

KIHON

1. > OI ZUKI CH /ZKD
2. < OI ZUKI CH /ZKD
3. > OI ZUKI JO /ZKD
4. < OI ZUKI JO /ZKD
5. > GEDAN BARAI /ZKD
6. < GEDAN BARAI /ZKD
7. > AGE UKE /ZKD
8. < AGE UKE /ZKD
9. > UCHI UDE UKE / ZKD
10. < UCHI UDE UKE / ZKD
11. > SOTO UDE UKE / ZKD
12. < SOTO UDE UKE / ZKD
13. > MAE GERI CH /ZKD
14. > MOROTE GEDAN BARAI KKD
15. < MOROTE GEDAN BARAI KKD
16. > SHUTO UKE /KKD

KUMITE:

GOHON KUMITE:

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

7. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 20; Lábtartás (s): 60; Felülés (db): 20;
Bicska (db): 20; G.maegeri (db): 10; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK.

KATA: T 1-3 ,HEIAN 1, **HEIAN NIDAN**
TAIKYOKU SHODAN URA NO

KIHON

1. > OI ZUKI CH + GYAKU ZUKI CH /ZKD
2. < OI ZUKI CH + GYAKU ZUKI CH /ZKD
3. > SANBON ZUKI / ZKD
4. > URAKEN UCHI / ZKD
5. > SHUTO UKE /KKD
6. < SHUTO UKE /KKD
7. > GYAKU ZUKI /ZKD

8. < GYAKU ZUKI /ZKD
9. > SHUTO UKE GYAKU NUKITE / KKD + ZKD
10. > MAE GERI JO / ZKD
11. > MAE GERI CH / ZKD
12. □ YOKO GERI KEAGE CH / KBD
13. □ YOKO GERI KEAGE JO / KBD

KUMITE:

GOHON KUMITE:

1. OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
2. OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
3. MAE GERI CH ZKD ⇐ GEDAN BARAI ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

6. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 6 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 25; Lábtartás (s): 60; Felülés (db): 30;
Bicska (db): 30; G.maegeri (db): 15; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. **WKF** VERSENYSZABÁLYOK.

KATA: T 1-3 ,HEIAN 1-2, **HEIAN SANDAN**
TAIKYOKU NIDAN URA NO

KIHON

1. > GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI CH /ZKD
2. < GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI CH /ZKD
3. > AGE UKE + GYAKU ZUKI CH /ZKD
4. < AGE UKE + GYAKU ZUKI CH /ZKD
5. > UCHI UDE UKE + GYAKU ZUKI /ZKD
6. < UCHI UDE UKE + GYAKU ZUKI /ZKD
7. > SOTO UDE UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
8. < SOTO UDE UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
9. > MAE GERI CH + GYAKU ZUKI CH ZKD
10. > REN ZUKI / ZKD
11. < REN ZUKI / ZKD
12. > SANBON ZUKI / ZKD
13. < SANBON ZUKI / ZKD
14. > SHUTO UKE GYAKU NUKITE /KKD + ZKD
15. < SHUTO UKE GYAKU NUKITE /KKD + ZKD
16. > TETTSUI UCHI CH / KBD
17. > MAWASHI GERI CH / ZKD
18. □ YOKO GERI KEAGE CH / KBD + JK
19. □ YOKO GERI KEAGE JO / KBD + JK

KUMITE:

GOHON KUMITE:

1. OI ZUKI JO - AGE UKE
2. OI ZUKI CH - SOTO UKE
3. MAE GERI CH - KAKE UKE
4. YOKO GERI KEKOMI - SOTO UKE

5. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 6 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 30; Lábtartás (s): 90; Felülés (db): 40;
Bicska (db): 40; G.maegeri (db): 30; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. A KUMITE ALAPJAI, **WKF** ÉS **IPPON SHOBU** VERSENYSZABÁLYOK.

KATA: HEIAN 1-3, **HEIAN YONDAN**
TAIKYOKU SANDAN URA NO

KIHON

1. > REN ZUKI/ JO+CH /ZKD
2. < REN ZUKI/ JO+CH /ZKD
3. > SANBON ZUKI/ JO+CH+CH /ZKD
4. < SANBON ZUKI/ JO+CH+CH /ZKD
5. > URAKEN UCHI / ZKD
6. < URAKEN UCHI / ZKD
7. > MAWASHI GERI JO /ZKD
8. > MAWASHI GERI CH /ZKD
9. □ YOKO GERI KEKOMI JO /KBD
10. □ YOKO GERI KEKOMI CH /KBD
11. > SOTO UKE + GEDAN BARAI + AGE UKE + GYAKU ZUKI /ZKD+KKD+ZKD
12. < KIZAMI ZUKI +AGE UKE +GYAKU ZUKI /ZKD+KKD+ZKD
13. > SHUTO UKE + OSAE UKE + GYAKU NUKITE /KKD +ZKD
14. < SHUTO UKE + OSAE UKE + GYAKU NUKITE /KKD +ZKD
15. > UCHI UDE UKE + KIZAMI ZUKI JO + GYAKU ZUKI CH / KKD + ZKD
16. > SHUTO UKE + GYAKU HAITO UCHI JO / KKD + ZKD
17. > MAWASHI GERI + GYAKU ZUKI / ZKD
18. > MAE GERI + KIZAMI ZUKI / ZKD
19. □ YOKO GERI KEKAGE CH + URAKEN UCHI /KBD
20. >SANBON JUN ZUKI (JO, CH, CH) /FDD
21. >SANBON GYAKU ZUKI (CH, JO, CH) /FDD
22. < JODAN AGE UKE,GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI FDD/ZKD
23. >CHUDAN SOTO UDE UKE (ZKD), ENPI UCHI, URAKEN (KKD), GYAKU ZUKI (ZKD)
24. < UCHI UDE UKE (CH), | KIZAMI ZUKI (JO) >MAE GERI (VISSZALÉPVE) GYAKU ZUKI (CH)

AJÁNLOTT GYAKORLAT:

25. > GEDANBARAI | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
26. < GEDANBARAI | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
27. > AGE UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
28. < AGE UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
29. > UCHI UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
30. < UCHI UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
31. > SOTO UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
32. < SOTO UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

1. OI ZUKI JO - AGE UKE + GYAKU ZUKI
2. OI ZUKI CH - SOTO UKE+ GYAKU ZUKI
3. MAE GERI CH - GEDAN BARAI / KAKE UKE + GYAKU ZUKI
4. YOKO GERI KEKOMI CH - SOTO UDE UKE+ GYAKU ZUKI
5. MAWASHI GERI JO - UCHI UDE UKE+ GYAKU ZUKI
6. USHIRO GERI CH - SOTO UDE UKE / GRDAN BARAI+ GYAKU ZUKI

4. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 6 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 40; Lábtartás (s): 120; Felülés (db): 50;
Bicska (db): 50; G.maegeri (db): 40; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. A KUMITE ALAPJAI, **WKF** ÉS **IPPON SHOBU** VERSENYSZABÁLYOK. JAPÁN ILLEMKÓDEX.

KATA: HEIAN 1-4, **HEIAN GODAN**
HEIAN SHODAN URA NO

KIHON

1. | SOTO UKE + GEDAN BARAI + AGE UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
2. > OI ZUKI < AGE UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
3. > KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI / ZKD
4. < KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI / ZKD
5. > TATE TETTSUI UCHI + FUMIKOMI / KBD
6. < TATE TETTSUI UCHI + FUMIKOMI / KBD
7. > SOTO UKE + YOKO EMPI / ZKD + KBD
8. > SHUTO UKE + GYAKU HAITO UCHI JO / KKD + ZKD
9. □ YOKO GERI KEAGE JO > YOKO GERI KEKOMI CH / KBD
10. □ YOKO GERI KEKOMI CH + URAKEN UCHI / KBD
11. > MAWASHI GERI JO / ZKD
12. > USHIRO GERI CH / ZKD
13. MAE GERI + MAWASHI GERI (AZONOS LÁBBAL) + GYAKU ZUKI / FDD
14. | KIZAMI MAE GERI (ASHI MAE GERI) > MAE GERI + GYAKU ZUKI + KIZAMI ZUKI < UCHI UKE + GYAKU ZUKI / FDD >
15. > SHUTO UKE + KIZAMI MAE GERI (ASHI MAE GERI) + NUKITE / KKD + ZKD + FDD / JK
16. > SHUTO UKE + KIZAMI MAWASHI GERI (ASHI MAWASHI GERI) + NUKITE > / KKD ZKD + FDD / JK
17. > YOKO GERI KEAGE JO + YOKO GERI KEKOMI CH + YOKO EMPI + URAKEN UCHI / FDD + KBD + FDD / JK
18. > GEDANBARAI | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK
19. < GEDANBARAI | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK
20. > AGE UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK
21. < AGE UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK
22. > UCHI UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK
23. < UCHI UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK
24. > SOTO UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK
25. < SOTO UKE | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD / JK

KONTROLL: OI ZUKI
GYAKU ZUKI

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE:

1. OI ZUKI JO - AGE UKE
2. OI ZUKI CH - SOTO UKE
3. MAE GERI CH - GEDAN BARAI / KAKE UKE (TAISABAKI)
4. YOKO GERI KEKOMI CH - SOTO UDE UKE
5. MAWASHI GERI JO - UCHI UDE UKE
6. USHIRO GERI CH - SOTO UDE UKE

JIYU IPPON KUMITE:

1. OI ZUKI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
2. OI ZUKI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
3. MAE GERI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
4. YOKO GERI KEKOMI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
5. MAWASHI GERI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

JIYU KUMITE: 1 PERC

3. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 6 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 50; Lábtartás (s): ; Felülés (db): 100;
Bicska (db): 50; G.maegeri (db): ; Béka (m) : 30

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. A KUMITE ALAPJAI, **WKF** ÉS **IPPON SHOBU** VERSENYSZABÁLYOK. JAPÁN ILLEMKÓDEX. KOMBINÁCIÓK. KATÁK. FOGALMAK.

KATA: HEIAN 1-5, **TEKKI SHODAN**, **BASSAI DAI**, **JION**
HEIAN NIDAN URA NO

KIHON

1. SAE/YAE KIZAMI ZUKI JO + GYAKU ZUKI CH / ZKD + FDD JK
2. >SAE/YAE GYAKU ZUKI CH/ ZKG + FDD JK > OI ZUKI JO / ZKD + FDD JK
3. > GYAKU ZUKI CH + UCHI UDE UKE /ZKD+ KKD
4. > URAKEN UCHI JO + GYAKU ZUKI CH /ZKD
5. > GYAKU ZUKI CH + KIZAMI ZUKI JO /ZKD + FDD JK
6. | KIZAMI MAWASHI GERI CH > MAWASHI GERI JO + GYAKU ZUKI / FDD JK
7. > ASHI BARAI + GYAKU ZUKI /FDD JK
8. | KIZAMI ASHI BARAI + KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI /FDD JK
9. > USHIRO GERI + GYAKU ZUKI / FDD JK
10. > YOKO GERI KEAGE JO + YOKO GERI KEKOMI CH /FDD JK
11. > SHUTO UKE + KIZAMI (ASHI) YOKO GERI KEKOMI + KIZAMI ZUKI / FDD JK/ KKD/ZKD/ FD JK
12. > SHUTO UKE < SHUTO UKE > OI ZUKI JO /KKD + KKD + ZKD
13. > SAE/YAE KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI > MAE GERI + KIZAMI ZUKI / FDD JK
14. > SAE/YAE URAKEN UCHI + YOKO GERI KEKOMI > MAWASHI GERI / FDD JK
15. > SOTO UDE UKE + YOKO EMPI CH + URAKEN UCHI JO + GYAKU TSUKI CH/ FDD JK/ ZKD+KBD+ZKD
16. > OI ZUKI JO < 45° GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI CH /FDD JK + ZKD + FDD JK
17. > UCHI UDE UKE + GYAKU UCHI UDE UKE + KIZAMI ZUKI JO 45°/ ZKD + FDD JK
18. < UCHI UDE UKE + KIZAMI MAWASHI GERI CH + GYAKU ZUKI CH /KKD + ZKD
19. > 180°-OS FORDULATTAL JIYU KAMAE / FDD + URAKEN UCHI JO + GYAKU TSUKI CH /ZKD + FDD
20. > MAE GERI+ MAWASHI GERI (AZONOS LÁBBAL)+ GYAKU ZUKI,+GEDAN BARAI ZKD

21. > MAE GERI + YOKO GERI KEKOMI (AZONOS LÁBBAL) + GYAKU ZUKI+ GEDAN BARAI / ZKD
 22. □ YOKO GERI KEAGE, (LÉPÉSSEL) >180° FORDULÁSSAL YOKO GERI KEKOMI /JK
 23. | KIBA DACHI NAMI ASHI

AJÁNLOTT GYAKORLAT:

24. >GEDANBARAI > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
 25. > AGE UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
 26. > UCHI UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
 27. > SOTO UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK

HELYBEN MINDKÉT OLDALRA 5X

28. < GEDANBARAI MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
 29. < AGE UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
 30. < UCHI UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
 31. < SOTO UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK

KONTROLL: KIZAMI ZUKI
GYAKU ZUKI

JIYU IPPON KUMITE:

1. OI ZUKI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
2. OI ZUKI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
3. MAE GERI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
4. YOKO GERI KEKOMI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
5. MAWASHI GERI JO- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
6. USHIRO GERI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
7. JODAN KIZAMI ZUKI- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
8. CHUDAN GYAKU ZUKI- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

JIYU KUMITE: 2X 1 PERC

2. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 9 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 50; Lábtartás (s): ; Felülés (db): 150;
 Bicska (db): 50; G.maegeri (db): ; Béka (m) : 45

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. A KUMITE ALAPJAI, **WKF** ÉS **IPPON SHOBU**, **SANBON SHOBU** VERSENYSZABÁLYOK. JAPÁN ILLEMKÓDEX. KOMBINÁCIÓK. KATÁK. FOGALMAK. SZAKIRODALOM ISMERET.

KATA: HEIAN 1-5, TEKKI SHODAN, BASSAI DAI, JION

KANKU DAI**HEINA SANDAN URA NO**

KIHON

1. > KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI + SANBON ZUKI /FDD JK
2. > GYAKU ZUKI + KIZAMI ZUKI /FDD JK
3. > OI ZUKI CH < AGE UKE > OI ZUKI JO /FDD JK

4. > OI ZUKI JO + GYAKU ZUKI CH /ZKD + FDD JK < AGE UKE + GYAKU ZUKI CH / KKD + ZKD + FDD JK > OI ZUKI JO/ZKD + FDD JK
5. > OI ZUKI JO < KIZAMI ZUKI JO > OI ZUKI JO + GYAKU ZUKI CH /ZKD + FDD JK
6. > OI ZUKI CH < GEDAN BARAI > MAE GERI CH /FDD JK
7. > MAE GERI CH + OI ZUKI JO + GYAKU ZUKI /FDD JK
8. < AGE UKE + GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI + AGE UKE /KKD-KKD + ZKD + KKD
9. > UCHI UDE UKE+ GYAKU UCHI UDE UKE + KIZAMI ZUKI JO 45° / ZKD + FDD JK
10. < UCHI UDE UKE + KIZAMI YOKOGERI KEKOMI CH + GYAKU ZUKI CH /KKD + ZKD
11. < UCHI UDE UKE + KIZAMI UCHI MAWASHI GERI CH + GYAKU TSUKI CH /KKD + ZKD
12. > SOTO UKE + YOKO EMPI CH + KIZAMI YOKO GERI KEKOMI CH + URAKEN UCHI JO + GYAKU ZUKI CH /ZKD + KBD + ZKD
13. > SHUTO UKE / KKD < SHUTO UKE/ KKD > 180°-OS FORDULATTAL HÁTRA SHUTO UKE/ KKD
14. > SHUTO UKE < UCHI UKE > MAWASHI GERI + GYAKU ZUKI /KKD , ZKD, FDD JK
15. > SAE/YAE URAKEN UCHI + YOKO GERI KEKOMI + MAWASHI GERI (AZONOS LÁBBAL) / FDD JK
16. > USHIRO GERI + URAKEN UCHI + GYAKU ZUKI / FDD JK
17. > GEDAN BARAI + AGE UKE + SOTO UKE + UCHI UKE + KIZAMI ZUKI / FDD JK, ZKD + KKD +ZKD + KKD + ZKD
18. | MAE GERI + MAWASHI GERI + YOKO GERI KEKOMI + USHIRO GERI / HD
19. >GEDANBARAI > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
20. > AGE UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
21. > UCHI UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
22. > SOTO UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK

HELYBEN MINDKÉT OLDALRA 5X

23. < GEDANBARAI >MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
24. < AGE UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
25. < UCHI UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
26. < SOTO UKE > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
19. >KIZAMI ZUKI> MAE GERI+JUN ZUKI /JK
20. <AGE UKE, > MAWASHI GERI, URAKEN UCHI, JUN ZUKI ZKD/FDD
21. >CHUDAN JUN ZUKI FDD
22. >JUN ZUKI SANBON FDD/ZKD/FDD
23. < JUN ZUKI SANBON FDD/ZKD/FDD
24. | MAE GERI, MAWAHI GERI, (LÁBLETÉTEL NÉLKÜL ELŐRE RÚGNI)/ZKD JK
25. | MAWASHI GERI, YOKO GERI KEKOMI (LÁBLETÉTEL NÉLKÜL ELŐRE RÚGNI)/ZKD JK
26. | MAE GERI, YOKO GERI KEAGE, USHIRO GERI (LÁBLETÉTEL NÉLKÜL 3 IRÁNYBA RÚGNI) ZKD/JK

KONTROLL: MAWASHI GERI

JIYU IPPON KUMITE: 2- 2 VÁLTOZAT

1. OI ZUKI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
2. OI ZUKI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
3. MAE GERI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
4. YOKO GERI KEKOMI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
5. MAWASHI GERI JO- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
6. USHIRO GERI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
7. JODAN KIZAMI ZUKI- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
8. CHUDAN GYAKU ZUKI- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

OKURI JIYU IPPON KUMITE (KÉT TÁMADÁS AZ ELSŐ BEMONDOTT, A MÁSODIK NEM !)

JIYU KUMITE: 3 X 1 PERC

1. KYU

KIVÁRÁSI IDŐ 12 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 50; Lábtartás (s): ; Felülés (db): 150;
Bicska (db): 50; G.maegeri (db): ; Béka (m) : 60

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. A KUMITE ALAPJAI, **WKF** és **IPPON SHOBU**, **SANBON SHOBU** VERSENYSZABÁLYOK. JAPÁN ILLEMKÓDEX. KOMBINÁCIÓK. KATÁK. FOGALMAK. SZAKIRODALOM ISMERET.

KATA: HEIAN 1-5, TEKKI SHODAN, BASSAI DAI, KANKU DAI, JION, JITTE
ENPI

KIHON

1. > OI ZUKI JO + MAWASHI GERI CH + GYAKU ZUKI CH / ZKD
2. < AGE UKE+ GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI CH + AGE UKE / KKD + ZKD + KKD
3. > UCHI UDE UKE + KIZAMI YOKOGERI KEKOMI CH + GYAKU ZUKI CH / KKD + ZKD
4. > SOTO UDE UKE + YOKO EMPI CH + KIZAMI YOKO GERI KEKOMI CH + URAKEN UCHI JO + GYAKU ZUKI CH / ZKD + KBD + ZKD
5. > AGE EMPI UCHI □ YOKO EMPI UCHI < USHIRO EMPI UCHI > MAWASHI EMPI UCHI / ZKD + KBD + KKD + ZKD + FDD JK
6. > MAE GERI CH > YOKO GERI KEKOMI CH > MAWASHI GERI JO > USHIRO GERI CH /ZKD
7. > MAE GERI CH + GYAKU ZUKI CH > YOKO GERI KEKOMI CH + GYAKU ZUKI CH > MAWASHI GERI JO + GYAKU ZUKI CH > USHIRO GERI CH+ GYAKU ZUKI CH /ZKD
8. | KIZAMI MAE GERI CH > URA MAWASHI GERI JO + GYAKU ZUKI CH / FDD JK + ZKD + FDD JK
9. KIZAMI ASHIBARAI + URAKEN UCHI JO + GYAKU ZUKI CH / ZKD + FDD JK > OI ZUKI JO > /ZKD + FDD JK
10. > MAE GERI CH + MAWASHI GERI JO /ZKD
11. > YOKO GERI KEAGE JO + YOKO GERI KEKOMI CH / ZKD + FDD JK
12. SHIHO TATE ZUKI (TATE SHUTO UKE + GYAKU ZUKI CH)
13. SHIHO GERI (MAE GERI - YOKOGERI - USHIRO GERI - MAWASHI GERI) /HSD
14. >GEDANBARAI + GYAKU ZUKI CH > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
15. > AGE UKE + GYAKU ZUKI CH > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
16. > UCHI UKE + GYAKU ZUKI CH > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
17. > SOTO UKE + GYAKU ZUKI CH > MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK

HELYBEN MINDKÉT OLDALRA 5X

18. < GEDANBARAI+ GYAKU ZUKI CH | MAEGERI (visszalépve) + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
19. < AGE UKE + GYAKU ZUKI CH | MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
20. < UCHI UKE + GYAKU ZUKI CH | MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK
21. < SOTO UKE+ GYAKU ZUKI CH | MAEGERI + GYAKU ZUKI CH / ZKD JK

KONTROLL: URA MAWASHI GERI

JIYU IPPON KUMITE: 2- 2 VÁLTOZAT (**HIDARI/MIGI** MINDKÉT OLDALRA BEMUTATANDÓ)

1. OI ZUKI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
2. OI ZUKI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
3. MAE GERI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
4. YOKO GERI KEKOMI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
5. MAWASHI GERI JO- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
6. USHIRO GERI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
7. JODAN KIZAMI ZUKI- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

JIYU KUMITE: 3 X 1 PERC

A DAN VIZSGA ANYAGA A GKF RENDSZERBEN ÉRVÉNYES

1 °DAN

KIVÁRÁSI IDŐ 12 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL + A VIZSGASZABÁLYZATBAN MEGHATÁROZOTT FELTÉTELEK

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 50; Lábtartás (s): ; Felülés (db): 150;
Bicska (db): 50; G.maegeri (db): ; Béka (m) : 60

ELMÉLET: Elvárható ismeret: - **WKF** és **IPPON SHOBU, SANBON SHOBU** versenyszabályok,
- tájékozottság a magyar karate életben,
- szakirodalom ismerete.

KATA: BASSAI DAI, JION, JITTE,
EMPI

KIHON

1. > OI ZUKI JO+ GYAKU ZUKI CH + MAE EMPI UCHI JO (K) /FDD JK
2. > SOTO UKE + GYAKU ZUKI CH + URAKEN UCHI JO (K) / FDD JK
3. | SHUTO UKE + ASHI MAE GERI CH > MAE GERI CH + GYAKU ZUKI CH (K) /KKD, FDD JK
4. | ASHI MAE GERI CH > USHIRO GERI CH + AGE UKE + GYAKU ZUKI CH (K) FDD JK
5. | ASHI MAWASHI GERI CH > YOKO GERI KEKOMI CH + KIZAMI ZUKI JO + GYAKU ZUKI CH (K) FDD JK
6. > MAWASHI GERI JO + URA MAWASHI GERI JO + KIZAMI ZUKI JO (K) FDD JK
7. | KIZAMI ZUKI JO + GEDAN BARAI > ASHI BARAI + GYAKU ZUKI CH (K) /ZKD + KKD/FDD
8. SHIHO ZUKI (K)
9. MAE GERI CH - MAE GERI CH, YOKO GERI KEKOMI CH - YOKO GERI KEKOMI CH, USHIRO GERI CH - USHIRO GERI CH, MAWASHI GERI JO - MAWASHI GERI JO (K) /HD

JIYU IPPON KUMITE: 2- 2 VÁLTOZAT

1. OI ZUKI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
2. OI ZUKI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
3. MAE GERI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
4. YOKO GERI KEKOMI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
5. MAWASHI GERI JO- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
6. USHIRO GERI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

JIYU KUMITE: 3 X 1,5 PERC

2 °DAN

KIVÁRÁSI IDŐ 12 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL + A VIZSGASZABÁLYZATBAN MEGHATÁROZOTT FELTÉTELEK

ELMÉLET: Elvárható ismeret: - **WKF** és **IPPON SHOBU, SANBON SHOBU** versenyszabályok,,
- tájékozottság a magyar karate életben,
- más harci művészetek rendszerei közötti eligazodás,
- szakirodalom ismerete.

**KATA: KANKU DAI, JITTE,
BASSAI SHO, CHINTE, SOCHIN**

KIHON

1. | KIZAMI ZUKI + UCHI UKE > SANBON ZUKI + URAKEN UCHI + GYAKU ZUKI (K) /FDD JK
2. | ASHI MAE GERI+ SOTO UKE + GYAKU ZUKI > MAE GERI + OI ZUKI (K) / FDD JK
3. |>< MAE GERI (VISSZALÉPVE) + AGE UKE + GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI > YOKO GERI KEKOMI + GYAKU ZUKI (K) /FDD JK
- 4.> ASHI BARAI > MAWASHI GERI + OI ZUKI + GYAKU ZUKI (K) /FDD JK
5. | SHUTO UKE + EMPI UCHI > USHIRO GERI + URAKEN UCHI + GYAKU ZUKI (K) /KKD + KBD/ ZKD
6. + SHIHO-TATE SHUTO GYAKU ZUKI
7. > OI ZUKI < GEDAN BARAI + AGE UKE + SOTO UKE + KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI + SHUTO UKE + GYAKU NUKITE >< MAE GERI (VISSZALÉPVE) + GYAKU ZUKI >< MAWASHI GERI (VISSZALÉPVE) + GYAKU ZUKI (K) /FDD/ ZKD + KKD + ZKD /FDD JK

JIYU IPPON KUMITE: 3- 3 VÁLTOZAT

1. OI ZUKI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
2. OI ZUKI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
3. MAE GERI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
4. YOKO GERI KEKOMI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
5. MAWASHI GERI JO- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK
6. USHIRO GERI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

JIYU KUMITE: 4 x 1,5 PERC

3 °DAN

KIVÁRÁSI IDŐ 24 HÓNAP HETI 3x1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL + A VIZSGASZABÁLYZATBAN MEGHATÁROZOTT FELTÉTELEK

ELMÉLET: Elvárható ismeret: - WKF és IPPON SHOBU, SANBON SHOBU versenyszabályok,
 - tájékozottság a magyar és nemzetközi karate életben,
 - tájékozottság más harci művészetek rendszereiben,
 - szakirodalom ismerete.

**KATA: EMPI, SOCHIN, HANGETSU
KANKU DAI, CHINTE, BASSAI SHO
KANKU SHO, BASSAI SHO, GOJUSHIHO SHO**

KIHON

1. | SHIHO-TATE SHUTO, GYAKU ZUKI, OI ZUKI
2. | SHIHO-TATE SHUTO, MAE GERI, GYAKU ZUKI
3. | KIZAMI ZUKI + ASHI MAE GERI + GYAKU ZUKI > MAWASHI GERI + URAKEN UCHI + GYAKU ZUKI
4. > MAE GERI + UCHI UDE UKE + GYAKU ZUKI
5. | GEDAN BARAI + AGE UKE > USHIRO GERI + ASHI MAE GERI + GYAKU ZUKI
6. > MAE GERI + ASHI BARAI + KIZAMI ZUKI > MAWASHI GERI + GYAKU ZUKI
7. | ASHI MAWASHI GERI > URA MAWASHI GERI + SOTO UDE UKE + URAKEN UCHI + GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI
8. | ASHI MAE GERI + MAWASHI GERI > MAE GERI + YOKO GERI + URA MAWASHI GERI

JIYU IPPON KUMITE: 3-3 VÁLTOZAT

1. OI ZUKI JO - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

2. OI ZUKI CH -
VÉDEKEZÉS /FDD JK

TETSZŐLEGES

3. MAE GERI CH - TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

4. YOKO GERI KEKOMI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

5. MAWASHI GERI JO- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

9. USHIRO GERI CH- TETSZŐLEGES VÉDEKEZÉS /FDD JK

JIYU KUMITE: 3 x 1,5 PERC

KÉT ELENFÉLLEL 2x 2 PERC JIYU KUMITE

4 °DAN

KIVÁRÁSI IDŐ 36 HÓNAP HETI 3x1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL + A VIZSGASZABÁLYZATBAN MEGHATÁROZOTT FELTÉTELEK

ELMÉLET: Elvárható ismeret: - **WKF** és **IPPON SHOBU**, **SANBON SHOBU** versenyszabályok,
- tájékozottság a magyar karate életben,
- tájékozottság más harci művészetek rendszereiben,
- szakirodalom ismerete.

KATA: **GANKAKU**, **GOJUSHIHO SHO**,
GOJUSHIHO-DAI, **UNSU**,
WANKAN, **MEIKYO**

KIHON

1. | OI ZUKI + AGE UKE + GYAKU ZUKI > ASHI BARAI + KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI
 2. | ASHI MAE GERI > USHIRO GERI + GEDAN BARAI + SOTO UKE + URAKEN UCHI + GYAKU ZUKI
 3. | UCHI UDE UKE + GEDAN JUJI UKE + JODAN JUJI UKE + YOKO GERI + EMPI UCHI /ZKD + KBD
 4. | ASHI MAE GERI (2x) + SOTO UKE + URAKEN UCHI + GYAKU ZUKI > MAWASHI GERI + SOTO UDE UKE + GYAKU ZUKI
 5. | KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI + OI ZUKI > URA MAWASHI GERI + AGE UKE + GYAKU ZUKI
 6. | SHUTO UKE + GYAKU NUKITE > SURI KEKOMI + MAE GERI + GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI > USHIRO MAWASHI GERI
 7. | ASHI MAE GERI CH > MAWASHI GERI < | KIZAMI ZUKI| USHIRO GERI <> YOKO GERI > GYAKU ZUKI
- JOBB ÉS BAL OLDALRA 3X

JIYU IPPON KUMITE:

KÉS-, BOT-, MAROKFEGYVERREL TÖRTÉNŐ TÁMADÁS HÁRÍTÁSA (tetszőleges támadás, tetszőleges védés)

KUMITE: 4x1,5 PERC JIYU KUMITE VÁLTOTT ELLENFÉLLEL

5 °DAN

KIVÁRÁSI IDŐ 48 HÓNAP HETI 3x1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL + A VIZSGASZABÁLYZATBAN MEGHATÁROZOTT FELTÉTELEK

ELMÉLET: Elvárható ismeret: - **WKF** és **IPPON SHOBU**, **SANBON SHOBU** versenyszabályok,
- tájékozottság a magyar karate életben,
- tájékozottság más harci művészetek rendszereiben,
- szakirodalom ismerete.

KATA: egy választott a kombinációk közül és egy mester kata

- Empi/ Sochin/ Bassai Sho/ Gojushiho Sho

- Bassai Dai/ Hangetsu/ Kanku Dai/ Gojushiho Dai
- Jion/ Jitte/ Kanku Sho/ Unsu

KIHON:

1. > OI-TSUKI, JUJI-UKE (JODAN), JUJI-UKE (GEDAN), GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI
2. > OI-TSUKI, SOTO-UKE, EMPI-UCHI, GYAKU EMPI-UCHI, SHUTO-UKE, YONHON-NUKITE
3. > OI-TSUKI, GYAKU-TSUKI, MOROTE-UKE, GEDAN-BARAI, GYAKU-TSUKI
4. | ASHI MAE-GERI, OI-TSUKI, > MAWASHI-GERI, SOTO-UKE, URAKEN-UCHI, GYAKU-TSUKI
5. | ASHI MAWASHI-GERI, UDE-UKE, GYAKU-TSUKI > YOKO-GERI, MAE-GERI, GYAKU-TSUKI
6. | ASHI MAE-GERI, OI-TSUKI, GYAKU-TSUKI > USHIRO-GERI, URAKEN UCHI, GYAKU-TSUKI
7. | SHUTO UKE, YONHON-NUKITE > URA-MAWASHI-GERI, MAE-GERI, OI-TSUKI, GYAKU-TSUKI
8. > OI-TSUKI, GEDAN-BARAI, USHIRO-MAWASHI-GERI, ASHI-BARAI (ELSŐ LÁBBAL), OI-TSUKI, GYAKU-TSUKI
9. > OI-TSUKI, HARAI UKE, GYAKU-TSUKI, AGE-UKE, ASHI-BARAI (ELSŐ LÁBBAL), GYAKU-TSUKI
10. > OI-TSUKI, TETTSUI-UKE, GYAKU SOTO-UKE, GYAKU URAKEN-UCHI, (FELJKÉSZÍTÉS) GYAKU-TSUKI

JIYU IPPON KUMITE: KÉS-, BOT-, MAROKFEGYVERREL TÖRTÉNŐ TÁMADÁS HÁRÍTÁSA (tetszőleges támadás, tetszőleges védés)

BEMUTATÁS: KOBUDO FEGYVEREK (SAI, NUNCHAKU, TONFA, STB.), VAGY KATANA GYAKORLATI ALKALMAZÁSA.

KUMITE: 4X1,5 PERC JIYU KUMITE VÁLTOTT ELLENFÉLLEL
TÖBB (2-3) TÁMADÓ ELLENI VÉDEKEZÉS

6^oDAN

KIVÁRÁSI IDŐ 60 HÓNAP HETI 3X1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL + A VIZSGASZABÁLYZATBAN MEGHATÁROZOTT FELTÉTELEK

ELMÉLET: Elvárható ismeret: - **WKF** és **IPPON SHOBU**, **SANBON SHOBU** versenyszabályok,
- tájékozottság a magyar karate életben,
- tájékozottság más harci művészetek rendszereiben,
- szakirodalom ismerete.

KATA: egy választott a kombinációk közül (5 kata)

- Unsu/ Bassai Sho/ Gojushiho Sho/ Empi/ Hangetsu
- Gankaku/ Ji'in/ Gojushiho Dai/ Jion/ Wankan
- Kanku Dai/ Chinte/ Kanku Sho/ Bassai Dai/ Nijushiho
- Más stílus katáinak ismerete (Anaku, Gechi-Sai Dai-ichi, Gechi-Sai Dai-ni, Pinan Shodan, stb.)

1. | ASHI-GERI, |ASHI-GERI, (MINDKÉT LÁBBAL) URAKEN UCHI, GYAKU TSUKI > MAE-GERI, OI-TSUKI
2. | GEDAN-BARAI, MAWASHI-GERI (VISSZALÉPVE) GYAKU TSUKI, OI-TSUKI > MAWASHI-GERI, AGE-UKE, GYAKU TSUKI
3. | SOTO-UKE, EMPI-UCHI (AZONOS KÉZ), USHIRO-GERI, (VISSZALÉPVE) GYAKU TSUKI, > MAWASHI-GERI, MAE-GERI, GYAKU TSUKI
4. > OI-TSUKI, SOTO UKE, URAKEN UCHI, GYAKU-TSUKI, YOKO-GERI, (VISSZALÉPVE) YONHON NUKITE
5. > MAE-GERI, MAWASHI-GERI, OI-TSUKI, GYAKU-TSUKI, ASHI MAE-GERI, TETTSUI-UCHI, GYAKU-TSUKI, UDE-UKE, GYAKU UDE-UKE, URAKEN UCHI
6. > OI-TSUKI, URA-MAWASHI-GERI, GYAKU-TSUKI
7. | OI-TSUKI, GYAKU-URA -TSUKI, GYAKU-URAKEN-UCHI, YOKO-GERI, URA-MAWASHI-GERI, GYAKU-TSUKI

8. | KIZAMI-TSUKI, USHIRO-MAWASHI-GERI, GYAKU-SOTO-UKE, OI-TSUKI, GYAKU-TSUKI.

JIYU IPPON KUMITE: KÉS-, BOT-, MAROKFEGYVERREL TÖRTÉNŐ TÁMADÁS HÁRÍTÁSA (tetszőleges támadás, tetszőleges védekezés)

BEMUTATÁS: KOBUDO FEGYVEREK (SAI, NUNCHAKU, TONFA, STB.), VAGY KATANA GYAKORLATI ALKALMAZÁSA.

KUMITE: 4x1,5 PERC JIYU KUMITE VÁLTOTT ELLENFÉLLEL
TÖBB (2-3) TÁMADÓ ELLENI VÉDEKEZÉS

Shotokan Karate-Do International Magyarországi Szövetsége
Övvizsga Szabályzat
1. Dan (Shodan)

KIHON:**ZENKUTSU DACHI, GEDAN BARAI**

- >SANBON JUN ZUKI (JO, CH, CH)
- >SANBON GYAKU ZUKI (CH, JO, CH)
- >JODAN AGE UKE, GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI
- >CHUDAN SOTO UDE UKE (ZKD), ENPI UCHI, URAKEN (KIBA DACHI), GYAKU ZUKI (ZKD)
- >UCHI UDE UKE (CH), | KIZAMI ZUKI (JO), >MAE GERI, GYAKU ZUKI (CH)

KOKUTSU DACHI

- > CHUDAN SHUTO UKE (KKD), KIZAMI MAE GERI, > ZKD NUKITE
- > CHUDAN SHUTO UKE (KKD), KIZAMI MAWASHI GERI, > ZKD NUKITE
(A VIZSGÁZTATÓ VÁLASZTÁSA SZERINT)

ZENKUTSU DACHI, GEGAN BARAI

- > MAE GERI, MAWASHI GERI, (AZONOS LÁBBAL) GYAKU ZUKI, GEDAN BARAI
- > MAE GERI, YOKO GERI KEKOMI, (AZONOS LÁBBAL) GYAKU ZUKI, GEDAN BARAI

KIBA DACHI

- YOKO GERI KEAGE, (LÉPÉSSEL), >180° FORDULÁSSAL YOKO GERI KEKOMI

DACHI WAZA KIBA DACHI NAMI ASHI (A KÉT ÖSSZEKULCSOLT KÉZ TENYERÉBE RÚGNI AZ ÖV ELÓTT)

KIME WAZA GYAKU ZUKI (KONTROLL)

KATA

- (A) SHITEI KATA (A VIZSGÁZTATÓ VÁLASZTJA KI A KATÁT AZ ALÁBBIAKBÓL):
HEIAN 1.5, TEKKI SHODAN ****OLDAL 53-111**
- (B) SENTEI KATA (A VIZSGÁZÓ VÁLASZT EGY KATÁT A KÖVETKEZŐKBŐL):
BASSAI DAI **** OLDAL 113-135**
KANKU DAI **** OLDAL 137-163**
JION *****OLDAL 23-45**
ENPI ****OLDAL 165-185**
JITTE *****OLDAL 47-63**

KUMITE

- JIYU IPPON KUMITE (HIDARI/MIGI) ***OLDAL 88-116**
TÁMADÁSOK: JODAN, CHUDAN, MAE GERI, YOKO GERI, USHIRO GERI,
JODAN KIZAMI ZUKI, CHUDAN GYAKU ZUKI

***SKI KUMITE KYOHAN**
****SKI KATA VOLUME 1**
*****SKI KATA VOLUME 2**

MINIMUM KIVÁRÁSI IDŐ A KÖVETKEZŐ FOKOZATRA 2 ÉV

Shotokan Karate-Do International Magyarországi Szövetsége
Övvizsga Szabályzat
2. Dan (Nidan)

KIHON:**JIYU NA KAMAE**

- >KIZAMI ZUKI, MAE GERI, JUN ZUKI
- <AGE UKE, > MAWASHI GERI, URAKEN UCHI, JUN ZUKI ZKD/FDD

FUDO DACHI, GEDAN BARAI

- >CHUDAN JUN ZUKI FDD
- >JUN ZUKI SANBON FDD/ZKD/FDD
- < JUN ZUKI SANBON FDD/ZKD/FDD

ZENKUTSU DACHI SHOMEN

- | MAE GERI, MAWASHI GERI, (LÁBLETÉTEL NÉLKÜL ELŐRE RÚGNI)
- | MAWASHI GERI, YOKO GERI KEKOMI (LÁBLETÉTEL NÉLKÜL ELŐRE RÚGNI)
- | MAE GERI, YOKO GERI KEAGE, USHIRO GERI (LÁBLETÉTEL NÉLKÜL 3 IRÁNYBA RÚGNI)

KIME WAZA KIZAMI ZUKI (KONTROLL)**KATA**

- (A) SENTEI KATA (A VIZSGÁZTAÓ VÁLASZT EGY KATÁT A KÖVETKEZŐKBŐL)
 - BASSAI DAI ** OLDAL 113-135
 - KANKU DAI ** OLDAL 137-163
 - JION ***OLDAL 23-45
 - ENPI **OLDAL 165-185
 - JITTE ***OLDAL 47-63
- (B) SENTEI KATA (A VIZSGÁZTAÓ VÁLASZT EGY KATÁT A KÖVETKEZŐKBŐL)
 - HANDETSU ** OLDAL
 - GANKAKU ***OLDAL 87-107
 - TEKKI NIDAN *** OLDAL 109-121
 - BASSAI SHO ***OLDAL 155-175
 - KANKU SHO **OLDAL 177-203

KUMITE

- JIYU KUMITE
- JIYU IPPON KUMITE (HIDARI/MIGI) *OLDAL 88-116
- OKURI JIYU IPPON KUMITE * (KÉT TÁMADÁS AZ ELSŐ BEMONDOTT, A MÁSODIK NEM !)

*SKI KUMITE KYOHAN
 **SKI KATA VOLUME 1
 ***SKI KATA VOLUME 2

MINIMUM KIVÁRÁSI IDŐ A KÖVETKEZŐ FOKOZATRA 3 ÉV

A GYAKORLATOKAT 3X VAGY 5X KELL BEMUTATNI!

GYAKORLATI GYERMEK-ÖVVIZSGA KÖVETELMÉNYEK

1 GYERMEK VIZSGA (10. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 6 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, AJÁNLOTT ÉLETKOR: 7 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 5; Lábtartás (s): 30 ; Felülés (db): 5;
 Bicska (db): ; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: SZÁMOK, EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK

KIHON (HELYBEN AZ ÁLLÁSOK BEMUTATÁSA)

1. SHIZENTAI
2. HACHIJI DACHI
3. HEIKO DACHI
4. MUSUBI DACHI
5. HEISOKU DACHI
6. ZENKUTSU DACHI
7. KOKUTSU DACHI
8. KIBA DACHI
9. SHIKO/SUMO DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
10. TSURU ASHI DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
11. KOSA DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
12. TEIJI DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
13. RENOI DACHI + KÉNT ÉRTÉKELENDŐ
14. NEKO ASHI DACHI+ KÉNT ÉRTÉKELENDŐ

KIHON

KILÉPÉS MOROTE KÉZTARTÁSSAL, KIAI-VAL 5X-5X JOBB ILL. BAL LÁBBAL:

15. ZENKUTSU DACHI-BA
16. KOKUTSU DACHI-BA
17. KIBA DACHI-BA

HELYBEN :

18. MAE GERI CH 10X VÁLTOTT LÁBBAL

2 GYERMEK VIZSGA (10. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 3 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, AJÁNLOTT ÉLETKOR: 7 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 5; Lábtartás (s): 30 ; Felülés (db): 5;
 Bicska (db): 5; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: SZÁMOK, EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK

HALADÁS ELŐRE 10 LÉPÉS:

1. ZENKUTSU DACHI + MAWATE
2. KOKUTSU DACHI + MAWATE
3. KIBA DACHI + MAWATE

HALADÁS HÁTRAFELÉ 10 LÉPÉS:

4. ZENKUTSU DACHI + MAWATE
5. KOKUTSU DACHI + MAWATE

HELYBEN :

6. MAE GERI CH 10X VÁLTOTT LÁBBAL

3 GYERMEK VIZSGA (9. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X45' -1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, AJÁNLOTT ÉLET KOR: 8 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 10; Lábtartás (s): 40 ; Felülés (db): 10;
Bicska (db): 10; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: SZÁMOK, EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK

KATA: TAIKYOKU SHODAN SZÁMOLÁSRA

KIHON

1. HELYBEN: CHOKU ZUKI CH HD 10X
2. HELYBEN: CHOKU ZUKI JO HD 10X
3. HELYBEN: AGE UKE HD 10X
4. HELYBEN: GEDAN BARAI HD 10X
5. HELYBEN: OI ZUKI CH ZKD + GYAKU TATE SHUTO MINDKÉT OLDALRA 5X
6. HELYBEN: OI ZUKI JO ZKD + GYAKU TATE SHUTO MINDKÉT OLDALRA 5X
7. HELYBEN: AGE UKE + GYAKU AGE UKE ZKD 5X ZKD MINDKÉT OLDALRA 5X
8. HELYBEN: GEDAN BARAI + GYAKU GEDAN BARAI ZKD MINDKÉT OLDALRA 5X
9. HELYBEN : MAE GERI CH HJD10X VÁLTOTT LÁBBAL
10. > MOROTE GEDAN BARAI /ZKD
11. < MOROTE GEDAN BARAI /ZKD

4. GYERMEK VIZSGA (9. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X45' -1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, AJÁNLOTT ÉLET KOR: 8 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 10; Lábtartás (s): 40 ; Felülés (db): 10;
Bicska (db): 10; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: SZÁMOK, EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK

KATA: TAIKYOKU SHODAN SZÁMOLÁS NÉLKÜL, TAIKYOKU NIDAN SZÁMOLÁSRA

KIHON SZÁMOLÁSRA 10X

1. HELYBEN: SOTO UKE HD
2. HELYBEN: UCHI UKE HD
3. ⇒ OI TSUKI JO ZKD
4. ⇒ OI TSUKI CH ZKD
5. ⇒ AGE UKE ZKD
6. ⇒ GEDAN BARAI ZKD
7. ⇒ KKD MOROTE GEDAN BARAI KÉZTARTÁS

KUMITE SZÁMOLÁSRA 10 X HD-BÓL

1. SEIKEN CHOKU TSUKI JO AGE UKE
2. SEIKEN CHOKU TSUKI CH SOTO UDE UKE
3. SEIKEN CHOKU TSUKI CH GEDAN BARAI

5. GYERMEK VIZSGA (8. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, , + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK; AJÁNLOTT ÉLETKOR: 9 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 15; Lábtartás (s): 60 ; Felülés (db): 15;
Bicska (db): 15; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE

KATA: TAIKYOKU NIDAN SZÁMOLÁS NÉLKÜL, TAIKYOKU SANDAN SZÁMOLÁSRA

KIHON SZÁMOLÁSRA 10X

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD
2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD
3. ⇐ AGE UKE ZKD
4. ⇒ UCHI UDE UKE ZKD
5. ⇐ GEDAN BARAI ZKD
6. ⇒ SOTO UDE UDE UKE ZKD
7. ⇐ ZKD. MOROTE GEDAN BARAI KÉZTARTÁS
8. ⇐ KKD. MOROTE GEDAN BARAI KÉZTARTÁS
9. ⇒ MAE GERI CH ZKD
10. ⇒ MAE GERI JO ZKD

KUMITE

KAESHI IPPON KUMITE SZÁMOLÁSRA 10 X

- ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ OI TSUKI CH ZKD
⇐ OI TSUKI CH ZKD ⇒ OI TSUKI CH ZKD

6. GYERMEK VIZSGA (8. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, , + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK; AJÁNLOTT ÉLETKOR: 9 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 15; Lábtartás (s): 60 ; Felülés (db): 15;
Bicska (db): 15; G.maegeri (db): ; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE

KATA: TAIKYOKU SANDAN SZÁMOLÁS NÉLKÜL, HEIAN SHODAN SZÁMOLÁSRA

KIHON SZÁMOLÁS NÉLKÜL 5X

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD
2. ⇐ OI TSUKI CH ZKD
3. ⇒ GEDAN BARAI ZKD
4. ⇐ AGE UKE ZKD
5. ⇒ SOTO UDE UKE ZKD
6. ⇐ SOTO UDE UKE ZKD
7. ⇒ UCHI UDE UKE ZKD
8. ⇐ UCHI UDE UKE ZKD
9. ⇒ SHUTO UKE KKD
10. ⇒ MAE GERI CH ZKD
11. KBD MOROTE GEDAN BARAI KÉZTARTÁS SZÁMOLÁSRA 5X-5X

KUMITE**KAESHI IPPON KUMITE SZÁMOLÁSRA 10 X**

⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ OI TSUKI JO ZKD

⇐ OI TSUKI JO ZKD ⇒ OI TSUKI JO ZKD

⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ OI TSUKI CH ZKD

⇐ OI TSUKI CH ZKD ⇒ OI TSUKI CH ZKD

⇒ MAE GERI CH ZKD ⇐ ZKD MOROTE GEDAN BARAI KÉZTARTÁS

⇐ ZKD ⇒ MAE GERI CH ZKD MOROTE GEDAN BARAI KÉZTARTÁS

7. GYERMEK VIZSGA (7. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, , + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK; AJÁNLOTT ÉLETKOR: 10 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 20; Lábtartás (s): 60 ; Felülés (db): 20;

Bicska (db): 20; G.maegeri (db): 10; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK.

KATA: T 1-3 VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL VÁLASZTOTT**HEIAN SHODAN SZÁMOLÁS NÉLKÜL, HEIAN NIDAN SZÁMOLÁSRA****KIHON SZÁMOLÁS NÉLKÜL 5X**

1. ⇒ OI TSUKI JO / ZKD

2. ⇐ AGE UKE / ZKD

3. ⇒ OI TSUKI CH / ZKD

4. ⇐ SOTO UDE UKE / ZKD

5. ⇒ SHUTO UKE / KKD

6. ⇐ UCHI UDE UKE / ZKD

7. ⇒ MAE GERI JO / ZKD

8. ⇒ RENZUKI / ZKD

9. ⇒ URAKEN UCHI / ZKD

10. KBD MOROTE GEDAN BARAI KÉZTARTÁS SZÁMOLÁSRA 10X (HALADVA, KOSA DACHI)

11. YOKO GERI KEAGE 3 ÜTEMRE: TÉRDFELRÁNTÁS, KICSAPÓDÁS ÉS VISSZAHÚZÁS, LÁB LETÉTEL

KUMITE**GOHON KUMITE**

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

3. ⇒ MAE GERI CH ZKD ⇐ GEDAN BARAI ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

8. GYERMEK VIZSGA (7. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 4 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, , + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK; AJÁNLOTT ÉLETKOR: 10 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 20; Lábtartás (s): 60 ; Felülés (db): 20;

Bicska (db): 20; G.maegeri (db): 10; Béka (m) :

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK.

KATA: T 1-3 VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL VÁLASZTOTT
HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN SZÁMOLÁS NÉLKÜL

KIHON SZÁMOLÁS NÉLKÜL 5X

1. ⇒ GYAKU ZUKI / ZKD
2. ⇐ REN ZUKI JO+CH / ZKD
3. ⇒ URAKEN UCHI / ZKD
4. ⇐ URAKEN UCHI / ZKD
5. ⇒ AGE UEK + GYAKU TSUKI CH / ZKD
6. ⇒ SOTO UDE UKE + GYAKU TSUKI CH / ZKD
7. ⇐ SHUTO UKE / KKD
8. ⇒ SHUTO UKE + GYAKU NUKITE CH / KKD + ZKD
9. ⇒ MAE GERI JO / ZKD
10. YOKO GERI KEAGE CH / KBD
11. YOKO GERI KEAGE JO / KBD

KUMITE

GOHON KUMITE

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
3. ⇒ MAE GERI CH ZKD ⇐ GEDAN BARAI ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

9. GYERMEK VIZSGA (6. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 6 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, , + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK; AJÁNLOTT ÉLETKOR: 11 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 25; Lábtartás (s): 60 ; Felülés (db): 30;

Bicska (db): 30; G.maegeri (db): 15; Béka (m):

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI.

KATA: T 1-3 H 1-2 VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL VÁLASZTOTT
HEIAN SANDAN
TAIKIOKU SHODAN URA NO

KIHON SZÁMOLÁS NÉLKÜL 5X

1. ⇒ REN TSUKI JO + CH / ZKD
2. ⇒ AGE UKE + GYAKU TSUKI CH / ZKD
3. ⇐ AGE UKE + GYAKU TSUKI CH / ZKD
4. ⇒ GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI / ZKD
5. ⇒ UCHI UDE UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
6. ⇒ SOTO UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
7. ⇒ SHUTO UKE + GYAKU NUKITE CH / KKD + ZKD
8. ⇒ MAE GERI CH + GYAKU ZUKI CH / ZKD
9. TETTSUI UCHI CH / KBD
10. YOKO GERI KEAGE JO / KBD
11. YOKO GERI KEKOMI CH / KBD

12. YOKO GERI KEAGE CH / ZKD

KUMITE

GOHON KUMITE

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
3. ⇒ MAE GERI CH ZKD ⇐ GEDAN BARAI ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
4. ⇒ YOKO GERI KEKOMI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

10. GYERMEK VIZSGA (6. KYU).

KIVÁRÁSI IDŐ 9 HÓNAP HETI 3x45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, , + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK; AJÁNLOTT ÉLETKOR: 12 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 25; Lábtartás (s): 60 ; Felülés (db): 30;

Bicska (db): 30; G.maegeri (db): 15; Béka (m):

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI.

KATA: T 1-3 HEIAN 1-3 VIZSGÁZTATÓ ÁLTAL VÁLASZTOTT
TAIKYOKU NIDAN URA NO

KIHON SZÁMOLÁS NÉLKÜL 5X

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD
2. ⇒ OI TSUKI CH / ZKD
3. ⇒ SANBON TSUKI JO + CH + CH / ZKD
4. ⇐ REN TSUKI JO + CH / ZKD
5. ⇒ UCHI UDE UKE + GYAKU TSUKI CH / KKD + ZKD
6. ⇐ UCHI UDE UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
7. ⇒ AGE UKE + GYAKU TSUKI CH / ZKD
8. ⇐ AGE UKE + GYAKU TSUKI CH / ZKD
9. ⇐ GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI / ZKD
10. ⇐ SOTO UKE + GYAKU ZUKI / ZKD
11. ⇐ SHUTO UKE + GYAKU NUKITE CH / KKD + ZKD
12. ⇒ MAE REN GERI JO + CH / ZKD JK
13. ⇒ MAWASHI GERI CH / ZKD JK
14. YOKO GERI KEAGE JO / KBD JK
15. YOKO GERI KEKOMI CH / KBD JK
16. YOKO GERI KEAGE CH / ZKD JK

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

1. OI TSUKI JO - AGE UKE
2. OI TSUKI CH - SOTO UDE UKE
3. MAE GERI CH - GEDAN BARAI KAKE UKE

GOHON KUMITE

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD
3. ⇒ MAE GERI CH ZKD ⇐ GEDAN BARAI ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD

11. GYERMEK VIZSGA (5. KYU).

KIVÁRÁSI IDŐ 9 HÓNAP HETI 3x45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, , + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK;AJÁNLOTT ÉLETKOR: 13 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 30; Lábtartás (s): 90 ; Felülés (db): 40;

Bicska (db): 40; G.maegeri (db): 30; Béka (m):

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. A KUMITE ALAPJAI, WKF VERSENYSZABÁLYOK.

**KATA: HEIAN 1-3, HEIAN YONDAN SZÁMOLÁSRA
TAIKYOKU SANDAN URA NO**

KIHON

1. ⇒ REN ZUKI/ JO+CH /ZKD
2. ⇐ REN ZUKI/ JO+CH /ZKD
3. ⇒ SANBON ZUKI/ JO+CH+CH /ZKD
4. ⇐ SANBON ZUKI/ JO+CH+CH /ZKD
5. ⇒ URAKEN UCHI / ZKD
6. ⇐ URAKEN UCHI / ZKD
7. ⇒ MAWASHI GERI JO /ZKD
8. ⇒ MAWASHI GERI CH /ZKD
9. □ YOKO GERI Kekomomi JO /KBD
10. □ YOKO GERI Kekomomi CH /KBD
11. ⇒ USHIRO GERI
12. ⇒ SOTO UKE + GEDAN BARAI + AGE UKE + GYAKU ZUKI /ZKD+KKD+ZKD
13. ⇐ OI ZUKI +AGE UKE +GYAKU ZUKI /ZKD+KKD+ZKD
14. ⇒ SHUTO UKE +OSAE UKE + GYAKU NUKITE /KKD +ZKD
15. ⇐ SHUTO UKE + OSAE UKE + GYAKU NUKITE /KKD +ZKD
16. ⇒ UCHI UDE UKE + KIZAMI ZUKI JO + GYAKU ZUKI CH / KKD + ZKD
17. ⇒ SHUTO UKE + GYAKU HAITO UCHI JO / KKD + ZKD
18. ⇒ MAWASHI GERI + GYAKU ZUKI / ZKD
19. ⇒ MAE GERI + KIZAMI ZUKI / ZKD
20. □ YOKO GERI KEKAGE CH + URAKEN UCHI /KBD

KUMITE:

KIHON IPPON KUMITE: OI ZUKI JO - AGE UKE
OI ZUKI CH - SOTO UKE
MAE GERI CH - GEDAN BARAI / KAKE UKE
YOKO GERI Kekomomi CH - SOTO UDE UKE
MAWASHI GERI JO - UCHI UDE UKE

GOHON KUMITE

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K
2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K
3. ⇒ MAE GERI CH ZKD ⇐ GEDAN BARAI ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K
4. ⇒ YOKOGERI Kekomomi CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K

12. GYERMEK VIZSGA (5. KYU)

KIVÁRÁSI IDŐ 9 HÓNAP HETI 3X45'-1,5 ÓRA EDZÉSIDŐVEL, + A VIZSGASZABÁLYZATBAN A KYU VIZSGÁKNÁL MEGHATÁROZOTT KÖVETELMÉNYEK; AJÁNLOTT ÉLETKOR: 7 ÉV

ERŐNLÉT: Fekvőtámasz (db): 30; Lábtartás (s): 90 ; Felülés (db): 40;
Bicska (db): 40; G.maegeri (db): 30; Béka (m):

ELMÉLET: EDZÉSEN HASZNÁLT KIFEJEZÉSEK, ALAPTECHNIKÁK, A KARATE TÖRTÉNETE, KARATE STÍLUSOK, TÁVOL-KELETI HARCMŰVÉSZETI ÁGAK. A KARATE MAGYARORSZÁGI ÉS BARANYA MEGYEI GYÖKEREI. A KUMITE ALAPJAI, WKF VERSENYSZABÁLYOK.

**KATA: HEIAN 1-3, HEIAN YONDAN SZÁMOLÁSRA
HEIAN SHODAN URA NO**

KIHON

1. ⇒ REN ZUKI/ JO+CH /ZKD
2. ⇐ REN ZUKI/ JO+CH /ZKD
3. ⇒ SANBON ZUKI/ JO+CH+CH /ZKD
4. ⇐ SANBON ZUKI/ JO+CH+CH /ZKD
5. ⇒ URAKEN UCHI / ZKD
6. ⇐ URAKEN UCHI / ZKD
7. ⇒ MAWASHI GERI JO /ZKD
8. ⇒ MAWASHI GERI CH /ZKD
9. □ YOKO GERI KEKOMI JO /KBD
10. □ YOKO GERI KEKOMI CH /KBD
11. ⇒ USHIRO GERI
12. ⇒ SOTO UKE + GEDAN BARAI + AGE UKE + GYAKU ZUKI /ZKD+KKD+ZKD
13. ⇐ OI ZUKI +AGE UKE +GYAKU ZUKI /ZKD+KKD+ZKD
14. ⇒ SHUTO UKE +OSAE UKE + GYAKU NUKITE /KKD +ZKD
15. ⇐ SHUTO UKE + OSAE UKE + GYAKU NUKITE /KKD +ZKD
16. ⇒ UCHI UDE UKE + KIZAMI ZUKI JO + GYAKU ZUKI CH / KKD + ZKD
17. ⇒ SHUTO UKE + HAITO UCHI JO / KKD + ZKD
18. ⇒ MAWASHI GERI + GYAKU ZUKI / ZKD
19. ⇒ MAE GERI + KIZAMI ZUKI / ZKD
20. □ YOKO GERI KEKAGE CH + URAKEN UCHI /KBD
21. >SANBON JUN ZUKI (JO, CH, CH)
22. >SANBON GYAKU ZUKI (CH, JO, CH)
23. >JODAN AGE UKE,GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI
24. >CHUDAN SOTO UDE UKE (ZKD), ENPI UCHI, URAKEN (KBD), GYAKU ZUKI (ZKD)
25. > UCHI UDE UKE (CH), | KIZAMI ZUKI (JO), >MAE GERI, GYAKU ZUKI (CH)

KUMITE:**KIHON IPPON KUMITE:**

1. OI ZUKI JO - AGE UKE
2. OI ZUKI CH - SOTO UKE
3. MAE GERI CH - GEDAN BARAI / KAKE UKE
4. YOKO GERI KEKOMI CH - SOTO UDE UKE
5. MAWASHI GERI JO - UCHI UDE UKE
6. USHIRO GERI CH - SOTO UDE UKE

GOHON KUMITE

1. ⇒ OI TSUKI JO ZKD ⇐ AGE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K
2. ⇒ OI TSUKI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K

3. ⇒ MAE GERI CH ZKD ⇐ GEDAN BARAI ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K
4. ⇒ YOKOGERI KEKOMI CH ZKD ⇐ SOTO UDE UKE ZKD 5.+ GYAKU TSUKI CH ZKD K