1. Vizsgáztatói és edzői (péntek)

2022. FEBRUÁR 5. – SZOMBAT VIZSGÁZTATÓI és EDZŐI TOVÁBBKÉPZÉS

IDŐPONT	PROGRAM	HELYSZÍN
8:10-8:50	Érkezés. Regisztráció	Angyalföldi Sportközpont A csarnok
9:00-12:50	Vizsgáztatói Gyakorlati képzés Vizsgaanyaggal kapcsolatos gyakorlati képzés, egyeztetés 9:00-9:45 **Fontos alapelvek-elvárások a kyu és danvizsgák során**/SL 9:55-10:40 **Gyerek vizsgaanyag** /FL Alap szempontok, hibák, javításuk Kaeshi-ippon-kumite, Gohon-kumite H-3 11:00-11:45 **Kihon Ippon Kumite** /SL Elvárások-alapelvek Fontos technikai követelmények (helyes-hibás) KIKU – edzői, vizsgáztatói és versenybírói szemmel H-5, Enpi 12:00-12:50 – gyakorlás 2, vizsga 1 csoportban **Kata** - Bassai Dai // Jion // **Vizsgáztatói gyakorlati vizsga**	
12:50-14:10	Ebéd	
14:15-15:10 15:20-16:15	**Edzői Elmélet** / NSZ/ÁT - Fascia - a testtartás szervrendszere - A myofasciális rendszer jellemzői - A 12 myofasciális izomlánc **Gyakorlat** / NSZ/ÁT - SMR henger a gyakorlatban - Az egyes ízületek funkciójának megfelelő stabilitást és mobilitást fejlesztő gyakorlati füzér - A myofasciális izomláncok szerepe a karate mozgásanyagában	
16:15	I. nap vége	
	A továbbképzést vezetik a TK és az Edzői Bizottság tagjai Schneider László – Forgó László – Benda Tibor Németh Szabolcs – Ács Tibor	

2. Nyílt bírói (vasárnap)

2022. FEBRUÁR 06. – VASÁRNAP / NYÍLT BÍRÓI TOVÁBBKÉPZÉS

IDŐPONT	PROGRAM	HELYSZÍN
8:15-08:45	Érkezés. Regisztráció	Angyalföldi Sportközpont A csarnok
9:00-9:25 9:25-9:45 9:45-10:00	Elméleti képzés Kata bíráskodás kiemelt szempontjai (Tonte Gyula SKS-SKDUN) Tesztlap kitöltése Tesztlap értékelése	
10:00-10:15	Szünet	
10:15-11:30 11:45-	Gyakorlati képzés versenyzők segítségével 1 shiai-jo-n. Versenyszámonként, a bírálatokat a különböző stílusok képviselői, versenybírói elemzik, véleményezik. Szituációs feladatok – Dudás Lajos, Lovász György (SKI)	
13:00-	Ebéd, Képzés vége	

Kérjük, a képzéseken karate-gi-ben vegyetek részt.
Mivel tél van és van több elméleti rész, ezért ha szükséges, ezeken a részeken melegítő felsőben is lehettek. A szombat délutáni gyakorlatra kérjük, hozzatok SMR hengert.

Az étkezés a Sportközpontban lesz, hogy időben ne húzódjon el, illetve a létszám miatt nem tudtuk a közeli vendéglőben egy turnusban megoldani. Vasárnap segítők, versenyzők is lesznek, még nagyobb a létszám.
A részvételi költségeket és a licenc díjakat ismeritek, annak ismeretében történt a jelentkezés.
(Első nap 8 eFt, második nap 6 eFt, a 2 nap együtt 12 eFt. Licenc: vizsgáztatói 4.5 eFt / bírói 2.5 eFt)

A képzés, sok-sok korábbi évnek megfelelően – de most összevonva - egy napon történik.
A továbbképzés az eddigi módon lejelentésre kerül az MKSZ felé is.
A vizsgaanyagra és annak alkalmazására építve, de szó lesz szombaton délelőtt is a többi kapcsolódási pontról, szempontról is (edzés, bíráskodás). Ezért esett az egyeztetett döntés erre a formára. Szeretnénk hinni, hogy munkánk minden területe nagyon fontos, ezért sem szerettük volna különválasztani.

Ha bármilyen kérdés van, kérem, keressetek bennünket az ismert elérhetőségeken.

Budapest, 2022.02.01.

Tisztelettel az elnökség nevében:

Krepsz János