

**1. NAP - 2023. FEBRUÁR 4. – SZOMBAT**

IDŐPONT	PROGRAM	HELYSZÍN
8:20-9:00	Érkezés. Regisztráció	
9:15-10:15	<p><b>Schneider László</b>            Elmélet: „A JKA rendszere az edzés (Edző – Instructor), az övvizsga (Vizsgáztató – Examiner) és a verseny (Versenybíró – Judge) szemszögéből”.            Gyakorlat: A "kime létrehozása"            Gyakorlat: mae-geri, mawashi-geri – helyes mozgásforma rögzítés és képességfejlesztés            Elmélet: Edzőként <b>tanítok</b> – Vizsgáztatóként <b>számonkérek</b> – Versenybíróként <b>döntök</b>            Kérdések</p>	<p><b>BATIZI-BENKŐ</b>            (MATE-GEAC)  <b>VÍVÓCSARNOK</b>            Gödöllő, 2100            Isaszegi út 6-8            (A Hajós Iskolával szemben / Saino Kupa helyszíne)</p>
10:25-11:25	<p><b>Forgó László</b>  <b>Állások változtatása, összekapcsolása, mozgás az állások között</b>            Példák, és alkalmazásuk</p>	
11:40-12:30	<p><b>Krepsz János</b>  <b>Kontrol</b> fogalma, megjelenési formái, gyakorlásuk.            Kontrol az edzésen, vizsgán és a versenyen.</p>	
12:35-13:25	Ebéd	
13:40-14:30	<p><b>BÍRÓI Képzés – a BB tagok vezetésével</b>            Forgó László            Verseny adminisztráció, jegyzőkönyv-vezetés            Krepsz János            Videó értékelés</p>	
14:30-16:30	<p>Bírói gyakorlat (a válogatott és segítő versenyzők részvételével)            2 csoportban            A csoport – D-C fokozat            B csoport – B-A fokozat            Kérdések-válaszok</p>	
16:30	I. nap vége	

## 2. NAP - 2023. FEBRUÁR 05. – VASÁRNAP

IDŐPONT	PROGRAM	HELYSZÍN	
8:30-08:50	Érkezés. Regisztráció	<b>BATIZI-BENKŐ</b> (MATE-GEAC) <b>VÍVÓCSARNOK</b> Gödöllő, 2100 Isaszegi út 6-8 <i>(A Hajós Iskolával szemben / Saino Kupa helyszíne)</i>	
9:00-9:25	Övvizsgákkal kapcsolatos gyakorlati és elméleti információk		
9:30-10:00	A fokozat ~ 6. kyu / Forgó László 5. kyu ~ 1. kyu / Schneider László		
10:00-10:50	A csoport - Vizsgázók Gyakorlati vizsga Tesztlap kitöltése		B csoport – Többi résztvevő KATA / Jiyu Ippon Kumite
	SZÜNET		
11:15-12:10	<b>Ács Tibor</b> Az anatómiai vonalak mozgás közben. Az ellentétes izomláncok hatékony használata - a Kata gyakorlatok előkészítése során -, tanításának módszerei.		
12:15-13:15	<b>Németh Szabolcs</b> A kumite alapvető mozgásanyagának (yori-ashi, kizami-zuki, gyaku-zuki, mawashi-geri) hatékony fejlesztése gumiszalagos ellenállás segítségével.		
13:15-13:30	Képzés összefoglalása és Bezárása		

Kérjük, a képzéseken karate-gi-ben vegyetek részt. Szombat délutánra sípot és tollat is hozzatok!

**ÚJ HELYSZÍN** – **BATIZI-BENKŐ** (MATE-GEAC) Vívócsarnok / 2100 Gödöllő, Isaszegi út 6-8.

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=V%C3%ADv%C3%B3csarnok+G%C3%B6d%C3%B6ll%C5%91#imgrc=cqIIBX3qWcFf5M>

A környéken, illetve a közeli Földhivatal parkolójában lehet parkolni. Ismereteink szerint parkolási díjat nem kell fizetni.

A képzés ára: 15.000,- HUF/fő - Licenz díjak: Vizsgáztatói: 5.000,- HUF / Bírói: 3.000,- HUF  
Jelentkezési határidő: 2023.01.27. / Fizetési határidő: 2023.01.31 átutalással klubonként fizetve  
Helyszíni fizetés 5.000,- HUF felárral lehetséges.

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

Budapest, 2023.01.21.

Tisztelettel az elnökség nevében:



Krepesz János