

IDŐPONT	PROGRAM	
08:45-09:20	ÉRKEZÉS, REGISZTRÁCIÓ	
I. edzés 09:30-10:15	Schneider László (Közös edzés mindenkinek) Karate technika helyesen - a Gyorsaság és az Erő, mint a Kime energiaforrásai - a testrészek összehangolása a gyakorlásban.	
II. edzés 10:25-11:10	A csoport / Benda Tibor Shodan vizsgaanyagának és technikáinak gyakorlása, pontosítása	B csoport / Forgó László Nidan-Godan vizsgaanyagának és technikáinak gyakorlása, pontosítása
III. edzés 11:25-12:30	Schneider László JION / JITTE (Danvizsgázók)	Forgó László ENPI (Danvizsgázók)
	Benda Tibor BASSAI DAI (Danvizsgázók)	Krepsz János SOCHIN / HANGETSU (Joint Camp résztvevők + vizsgázók)
12:30-13:30	SZÜNET / Szendvics és ásványvíz	
13:30-14:10	Forgó László (Shodan vizsgázók) Jiyu Ippon Kumite - támadások, védek formai követelményei, - helyes távolság megválasztása, felvétele támadás előtt, után, visszatámadás végén, - védecs visszatámadás helyes időzítése, összekapcsolása.	Schneider László (Joint Camp résztvevők és danvizsgázók) Kumite a ritmus szemszögéből - támadásban, védekezés - vissza támadásban, megelőzésben
14:20-14:55	Krepsz János Védések a JKA karate-dó-ban - az alapvédek eltérő használata - ritkábban alkalmazott védek - a védek helyes technikai végrehajtása - az egyes védek alkalmazása a gyakorlatban	
15:05-15:35	Krepsz János (Közös edzés mindenkinek) TEKKI SANDAN	
15:40~16:30	JKA FOGADÓÓRA Beszélgetés eseményekről, a szövetségünkről és a közgyűlésről (aktuális kérdésekről)	

Kérjük, a képzésen karate-gi-ben vegyetek részt! A talaj – sportpadló/parketta.

Parkolni a környező utcákban lehet. Szombat nem munkanap, így ingyenes.

A képzés ára:

Danvizsgázók: 6.000,- HUF/fő

Többi résztvevő: 4.000,- HUF

Meghosszabbított jelentkezési határidő: **2023.04.11.**

Fizetési határidő: **2023.04.13 / átutalással**, klubonként fizetve.

Helyszíni fizetés esetén + 2-2 eFt > 8.000,- illetve 6.000,- Ft!

A jelentkezési űrlap linkjét a 10/2023, és 11/2023-as Tájékoztatóban találjátok!

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

Budapest, 2023.04.08.

Tisztelettel a TK és az elnökség nevében:



Krepisz János