

IDŐPONT	PROGRAM	
08:45-09:20	ÉRKEZÉS, REGISZTRÁCIÓ	
I. edzés 09:30-10:20	(Közös edzés mindenkinek) <b>Technikai alapkövetelmények a karatében és a bírászkodás gyakorlatában.</b> (Testtartás, tekintet, test mozgatása (Unsoku), irányok, légzés, csípő használata, Kime, állások/Tachi-kata) (Krepsz J. / Forgó L.)	
II. edzés 10:30-11:20 (a BB vezetésével)	A csoport / A-B © bírói fokozat  <b>Szituációk, helyzetek, értékelési sablonok gyakorlása.</b>	B csoport / ©-D-Dgy-új érdeklődők  <b>Bírói jelzések, értékelés alapjai. Főbb gyakorlati szabályok</b>
III. edzés 11:30-12:45 (a BB vezetésével)	A csoport / A-B © bírói fokozat <b>Gyakorlás</b> <b>Versenyhelyzetek élőben</b>	B csoport / © D-Dgy-új érdeklődők <b>Gyakorlás</b> <b>Versenyhelyzetek élőben</b>
12:45-13:30	SZÜNET / Szendvics és ásványvíz	
IV. edzés 13:30-14:15	<b>Tekki Shodan</b> - Technikái, jellegzetességei, hibalehetőségek, Tekki Shodan megítélése bírói szemmel) (Schneider L.)	
V. edzés 14:30-15:10	<b>Kéztechnikák</b> japán elnevezései, végrehajtásuk, alkalmazásuk, hasonló TE-k különbözőségei. Helytelen (hibás) végrehajtásuk jelei, bírói megítélésük. (Krepsz J.)	
15:15-15:30	<b>Konzultáció</b>	
16:00 /16:30	<b>Rendkívüli Közgyűlés</b> <b>(Arany Sas Étterem)</b>	

Kérjük, a képzésen karate-gi-ben vegyetek részt! Sípot hozzatok magatokkal!

A talaj – sportpadló/részben tatami. A gyakorlás csoportbeosztása a jelentkezés alapján dől majd el.

Részvételi díj: **3.000,- HUF/fő**

Jelentkezési határidő: **2023.09.14.** / [Meghosszabbítva > 2023.09.18.22:00-ig.](#)

Fizetési határidő: **2023.09.26 / áttalással**, klubonként. Helyszíni fizetés esetén + 2 eFt/fő

A jelentkezési űrlap linkjét a 28/2023-as Tájékoztatóban találjátok!

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe0KNqou5srkzWHmIdHXhbP-kP\\_D124mciF1IdQhbXKNPRnEg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe0KNqou5srkzWHmIdHXhbP-kP_D124mciF1IdQhbXKNPRnEg/viewform)

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

Budapest, 2023.09.05/12.

Tisztelettel az elnökség nevében:



Krepsz János