

1. NAP - 2024. JANUÁR 27. – SZOMBAT

IDŐPONT	PROGRAM	HELYSZÍN
8:20-9:00	Érkezés. Regisztráció	
09:15-10:15	Németh Szabolcs – Ács Tibor Funkcionális mozgásminta szűrés a karatében a jellemző sérülések előrejelzése és a sportteljesítmény növelése érdekében!	
10:25-11:45	Az előadás és gyakorlati rész érintett területei a lábfej, boka, térd és csípő fiziológiás helyzetének megismerése és az azoktól eltérő struktúrák felmérése és korrekciója. (Sportágunk sajátosságaiból kiindulva ezek a területek nagyobb terhelést kapnak és a hosszútávú progresszív fejlesztés érdekében fontos a megfelelő tudás elsajátítása.) oooooooooooooooooooooooooooo	
12:00-13:30	Forgó László JI I KU kihon előkészítése (formai, tartalmi elvárások) Schneider László JI I KU végrehajtása Magasabb kyu fokozatoknál, Shodan vizsgánál és a szabad kumitére való felkészítésnél is használt Jiyu Ippon Kumite gyakorlása. Tori, Uke feladatai, elvárt végrehajtási szempontok: - TE-i végrehajtás (szempontok, elvárások) - távolság - időzítés - Zanshin - a helyes támadási attitűd - védés, tai-sabaki, az ellentámadás helyes előkészítése Gyakorlás csoportokban (a TK tagok vezetésével)	BATIZI-BENKŐ (MATE-GEAC) VÍVÓCSARNOK Gödöllő, 2100 Isaszegi út 6-8 (A Hajós Iskolával szemben / Saino Kupa helyszíne)
12:30-14:25	Ebéd	
14:40-15:40	Kata Formagyakorlatok tanítása, gyakoroltatása, felkészítése vizsgára, versenyre. Kiemelt szempontok: - a gyakoroltatás közbeni számolás, annak szerepe és a használatában rejlő lehetőségek - konzultációs jelleggel a kata technikai pontosítása, javítása - kiemelt részek bunkai lehetőségei Gyakorlás 4 csoportban (vizsgáztatói fokozat szerinti bontásban) Heian-3- Benda Tibor / Heian-4, Tekki-1 – Forgó László / Bassai Dai – Schneider László / Kanki Dai – Krepsz János	
15:50	Konzultáció / I. nap vége // JKA Fogadóóra	

IDŐPONT	PROGRAM	HELYSZÍN
8:30-08:50	Érkezés. Regisztráció	
9:00-9:30	Bírói teszt a vizsgázóknak (M JKA KSZ)	BATIZI-BENKŐ (MATE-GEAC) VÍVÓCSARNOK Gödöllő, 2100 Isaszegi út 6-8 <i>(A Hajós Iskolával szemben / Saino Kupa helyszíne)</i>
9:35-10:15	Előadás – Tonte Gyula (SKS_SKDUN)	
10:20-11:15	Kata – a 3 stílusban – a részletek kölcsönös megismertetése	
11:30-13:00	Gyakorlás versenyzők segítségével.	
13:10-13:30	A tesztlap áttekintése a stílusokkal.	
13:30	Képzés összefoglalása és Bezárása <i>Utána szendvics, üdítő, kávé</i>	

Kérjük, a képzéseken karate-gi-ben vegyetek részt. Szombaton a vizsgáztatói tesztlap kitöltéséhez tollat, Vasárnapra sípot is hozzatok!

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

[https://www.google.com/search?client=firefox-b-](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=V%C3%ADv%C3%B3csarnok+G%C3%B6d%C3%B6ll%C5%91#imgrc=cqIibX3qWcFf5M)

[d&q=V%C3%ADv%C3%B3csarnok+G%C3%B6d%C3%B6ll%C5%91#imgrc=cqIibX3qWcFf5M](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: 13.000,- / 3.000,- HUF/fő (Szo / V)-

Licensz díjak: Vizsgáztatói: 6.000,- HUF / Bírói: 3.000,- HUF

Jelentkezési határidő: 2024.01.15. / Fizetési határidő: 2024.01.25 átutalással klubonként fizetve
Helyszíni fizetés 5.000,- HUF felárral lehetséges.

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

Budapest, 2024.01.11.

Tisztelettel az elnökség nevében:



Krepisz János