

BÁZIS KICK BOX VIZSGAANYAG 10-1KYU

10kyu:

Bázis gyakorlat (Kihon):

- Első kezes egyenes-Hátsó kezes egyenes (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors
- Első kezes uraken-Hátsó egyenes (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors

Páros gyakorlat:

- Támadó (Tori): Első kezes egyenes
- Védő (Uke): Első kézzel háritás, Balra lépés-Hátsó egyenes fejre

Oda-vissza 5 lassú és 5 gyors bemutatással!

Térérzékelés:

1X2 percben az egyik pár mozdulatlanul áll a térszél pedig kontrollált technikákat mutat be az álló emberen. **A technikákat 2cm távolságra meg kell állítani a találati ponttól!**

Elmélet:

1. Hány szabályrendszer van a WAKO-ban és mik azok?
2. Mi a különbség a light kontakt és a full kontakt közt?
3. Mi a különbség a kick light és a light kontakt közt?

Erőnlét:

- 10 év alatt fekvőtámasz 15 felülés 30
- 14 év alatt fekvőtámasz 20 felülés 50
- 16 év alatt fekvőtámasz 25 felülés 60
- 16 év felett fekvőtámasz 35 felülés 80