

## 6Kyu:

### Bázis gyakorlat (Kihon):

- Első köríves fejre-Első egyen ütés-Hátsó egyenes ütés-Hátsó mai geri (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors
- Első oldalsó rúgás testre-Hátsó egyenes-Első horog-Hátsó horog (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors

### Páros gyakorlat:

- Támadó (Tori): Első egyenes-Hátsó körívesrúgás combra
- Védő (Uke): Kettősfedezék- ball lábbal blokkolás-Bal lábbal köríves rúgás testre

Oda-vissza 5 lassú és 5 gyors bemutatással!

### Térérzékelés:

2X2 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. Mi a versenyen használt tatami pálya mérete?
2. Mennyi kilépés után kapjuk a büntető pontot és mennyit?
3. Mi a különbség a Low kick és a K-1 közt?
4. Mi a break és a stop közt a különbség?
5. Tatamiról való első kilépéskor mi történik?
6. sorold fel legalább 3 szabálytalan technikát
7. Mi a ring küzdőtér mérete?
8. Mit jelent egy versenyen ha valaki kiemelt?
9. A cadett1 és a cadett2 milyen korosztályt ölel át?
10. 18 alatt a sportorvosi engedély mennyi ideig érvényes

### Erőnlét:

- 10 év alatt fekvőtámasz 20 felülés 40
- 14 év alatt fekvőtámasz 30 felülés 60
- 16 év alatt fekvőtámasz 35 felülés 80
- 16 év felett fekvőtámasz 45 felülés 90