

# **BÁZIS KICK BOX VIZSGAANYAG 10-1KYU**

## Bázis gyakorlat (Kihon):

- Első egyenes-első egyenes-hátsó egyenes lépéssel (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors
- Hátsó lábas mae geri-Első egyenes-Hátsó egyenes lépéssel (Mindkét irányba) 10 lassú 10 gyors

## Páros gyakorlat:

- Támadó (Tori): Első kezes egyenes-Hátsó kezes horog
- Védő (Uke): Jobbra elhajlás-Balra Ducking

Oda-vissza 5 lassú és 5 gyors bemutatással!

## Térérzékelés:

2X1,5 percben az egyik pár mozdulatlanul áll a társa pedig kontrolált 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?
4. Mi a különbség a Low kick és a K-1 közt?
5. Számolj el 1-10-ig japánul.
6. Tatamiról való első kilépéskor mi történik?

## 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