

## **KARATE**

### **A felvétel feltétele: minimum 1 dan karate övfokozat**

#### **A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei**

1. A sportág kialakulása, története.
2. A sportág szerepe és helye a küzdősportok között
3. Testrészek használata a karatében.
4. Ütések a karatében.
5. Rúgások a karatében.
6. Védések a karatében.
7. Állások a karatében.
8. A kihon szerepe a karatében.
9. A kata szerepe a karatében.
10. A kumite szerepe a karatében.

#### **Irodalom**

Dr. Németh E. PhD.disszertáció. 7. fejezet. Önvédelem és küzdősportok

Dr. Gulyás P. (1983): *Karate* BREK Propaganda GM. Bp.

Rebicek G. (2005): *A Goju-Kai Karate-do*. Tres Print Kft., Bp.

Adámy I. (2009): *Kyokushin karate*. Lunarimpex, Bp.

Kurdi G. (2003): *Hayashi-ha Shito ryu*. Vince, Bp.

#### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. *gyakorlat*: KIHON: Kedvenc technika végrehajtása és magyarázata.
2. *gyakorlat*: KUMITE: Kedvenc kombinációs technikájának végrehajtása és magyarázata.
3. *gyakorlat*: KATA: Kedvenc kata végrehajtása és magyarázata.