

JUDO

A jelentkezés feltétele: 1. Dan fokozat

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

1. A judo kialakulása, története
2. A judo helye és szerepe a küzdősportok között
3. A judo helye az iskolai testnevelésben
4. A judo versenyszabályai
5. Az övvizsgák rendszere, szerepe a judóban
6. A judo technikák rendszerezése
7. Állástechnikák a judóban
8. Földharc technikák a judóban
9. Speciális bemelegítő és előkészítő gyakorlatok
10. A kata szerepe a judóban

Irodalom

Galla F., Horváth I. (1982): *Judo övvizsgák*. Sport, Bp.

Nagy Gy., Ósze A. (2002): *Judo kyu vizsgák*. Delta, Mosonmagyaróvár

Németh E. (2005): Önvédelem, küzdősportok. In: Rétsági E. (szerk.): *Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére*. Dialóg Campus, Bp.

Plavec T-Bíró N. (2012): *Új judo kisenciklopédia*. www.judocegled Kiadó

Schäfer A. (2006): *Judo*. Cser Kiadó, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: páros és csoportos küzdőjátékok
2. gyakorlat: kedvenc állás- és földharc technikájának bemutatása
3. gyakorlat: három különböző állástechnika kombináció bemutatása