

# KARATE

## A jelentkezés feltétele: 1. Dan fokozat

### 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