

8. KYU / citrom sárga öv

ELMÉLET

*Dojo etikett , és a Dojoban kötelező viselkedési szabályok.
Üdvözlések állásból , ülésből. Gi összehajtás , övkötés.*

ERŐNLÉT

Futás 12 perc

Húzódzkodás 10 db, Tolódzkodás 10 db

Fekvőtámasz 6 x 15 db

Hasizom : 30 db bicska ,50 db rövid felülés testre ütéssel , 50 db lábemelés , 50 db fordított

Négyütemű 20 db

Lábkítartás 20 mp / előre , oldalra , hátra /

ÁLLÁSOK

- *Zenkutsu dachi*
- *Kiba dachi*
- *Heisoku dachi*
- *Heiko dachi*
- *Kokutsu dachi*
- *Kempo dachi*

TE UDE UKE WAZA - KÉZVÉDÉSES TECHNIKÁK

- *Age uke*
- *Gedan barai*
- *Soto ude uke*
- *Uchi ude uke*

TSUKI WAZA - ÜTÉS TECHNIKÁK

- *Oi tsuki*
- *Gyaku tsuki*
- *Kizami tsuki*
- *Tate tsuki*
- *Mawashi empi uchi*
- *Otoshi empi uchi*
- *Yoko empi uchi*

GERI WAZA - RÚGÁS TECHNIKÁK

- *Kim geri*
- *Mae hiza geri*
- *Mae geri keage*

UKEMI WAZA - ESÉS TECHNIKÁK

- *Mae ukemi*
- *Yoko ukemi*
- *Ushiro ukemi*
- *gurulás előre, hátra*

Judo egyensúly, egyensúlyvesztés, behúzások, befordulások, fogáskeresés, mozgás a szőnyegen.

TACHI WAZA - DOBÁS TECHNIKÁK

- *Uki goshi*
- *O soto gari*

5 perc folyamatos dobástechnikák jobbra és balra. Minden irányba kombinálva ütésekkel , rúgásokkal

KIHON WAZA- BÁZIS TECHNIKÁK

Egyénileg összeállított kombinációk a tanult technikákból

KATA - FORMAGYAKORLAT

- *Uke kumi awase*
- *Empi kumi awase*

KÜZDELEM

*3 x 2 perc félerejű szabadstílus
3 x 2 perc judo*

7 . KYU / narancs sárga öv

ELMÉLET

Kempo történelem

ERŐNLÉT

Futás 12 perc

Húzózkodás 10 db, Tolózkodás 10 db

Fekvőtámasz 6 x 20 db

Hasizom : 40 db bicska ,75 db rövid felülés testre ütéssel , 75 db lábemelés , 75 db fordított

Négyütemű 30 db

Lábkitartás 30 mp / előre , oldalra , hátra /

ÁLLÁSOK

- Neko ashi dachi

- Zenkutsu kumite dachi

- Kiba kumite dachi

- Renoi kumite dachi

- Box alapállások, elhajlások, kifordulások, haladás, mozgás társsal

TE UDE UKE WAZA - KÉZVÉDÉSES TECHNIKÁK

- Kake shuto uke

- Soto shuto uke

- Koken uke

- Otoshi teisho uke

- Mawashi teisho uke

- Box egyenes ütések háritása elhajlással, kéz elütéssel

TSUKI WAZA - ÜTÉS TECHNIKÁK

- Soto uraken uch

- Ura tsuki

- Mawashi tsuki

- Ushiro empi uchi

- Mae empi uchi

- Box egyenes ütések

GERI WAZA - RÚGÁS TECHNIKÁK

- Mae geri kekomi

- Fumi komi geri

- laoken / mawashi geri gedan

- Mawashi hiza geri

30-as szériában teljes erőből ütőpárnára

UKEMI WAZA - ESÉS TECHNIKÁK

Szabad zuhanás

TACHI WAZA - DOBÁS TECHNIKÁK

- Uki goshi

- O soto gari

10 perc folyamatos dobások jobbra és balra életszerű helyzetbe ütéssel , rúgással kombinálva. Ügyelve az egyensúly veszteségi helyzetre.

NE WAZA - FÖLDHARC TECHNIKÁK

- Kesa gatame

- Juji gatame

Szabadulások ,kontrák

KIHON WAZA - BÁZIS TECHNIKÁK

A tanult technikák kombinációi

KATA – FORMAGYAKORLAT

- Otoshi

- Uke kumi awase

Partnerrel bemutatva

KÜZDELEM

4 x 2 perc félerejű szabadstílus

4 x 2 perc judo

6. KYU / zöld öv

ELMÉLET

Kempo jelentése , értelmezése

ERŐNLÉT

Futás 12 perc

Húzózkodás 15 db, Tolózkodás 15 db

Fekvőtámasz 6 x 25 db

*Hasizom : 50 db bicska ,100 db rövid felülés testre ütéssel , 100 db lábemelés , 100 db fordított
Négyütemű 40 db*

3 x 30 rúgás lábletétel nélkül / egyenes testre , köríves testre, fejre / mindkét lábbal

DACHI WAZA - ÁLLÁS TECHNIKÁK

- *Fudo dachi*
- *Sanshin dachi*
- *Fudo kumite dachi*

TE UDE UKE WAZA - KÉZVÉDÉSES TECHNIKÁK

- *Mawashi empi uke*
- *Morote tsukami uke*
- *Box horog és felütések véde*

TSUKI WAZA - ÜTÉS TECHNIKÁK

- *Soto tettsui uchi*
- *Soto shuto uchi*
- *Box horog és felütések*

GERI WAZA - RÚGÁS TECHNIKÁK

- *Mawashi geri*
- *Yoko geri keage*
- *Yoko geri kekomi*
- *Kansetsu geri*

Minden ütés és rúgás technikák 40-es szériában teljes erőből ütőpárnára

TACHI WAZA - DOBÁS TECHNIKÁK

- *O goshi*
- *Seoi nage*
- *15 perc folyamatos dobástechnikák jobbra és balra, életszerű helyzetbe ütéseikkel, rúgásokkal kombinálva. Törekedve a gyorsaságra és az erőre.
Ismerni kell a megelőzést és a kontrákat.*

NE WAZA - FÖLDHARC TECHNIKÁK

- *Kesa gatame*
- *Juji gatame*
- *Szabadulások , kontrák*
- *Ura juji gatame*

ÖNVÉDELMI TECHNIKÁK

- *Szabadulás : csuklófogásból
kabát és hajfogásból, különböző variációkból
fajtánként három variáció*
- *Lányoknak állásból, fekvésből szabadulás*

KIHON WAZA- BÁZIS TECHNIKÁK

Az eddig tanult technikák kombinációi

KATA - FORMAGYAKORLAT

- *Kubikuzushi*
- *Uke kumi awase*

KÜZDELEM

- 5 x 2 perc félerejű szabadstílus*
- 5 x 2 perc judo*

5. KYU / kék öv

ELMÉLET

Csonttan / alapok / , bemelegítő gyakorlatok

ERŐNLÉT

*Futás 12 perc
Húzózkodás 15 db
Tolózkodás 15 db
Fekvőtámasz 6 x 25 db*

*Hasizom : 50 db bicska ,100 db rövid felülés testre ütéssel , 100 db lábemelés , 100 db fordított
Négyütemű 40 db*

4 x 40 rúgás lábletétel nélkül / egyenes testre , oldalsó , köríves testre, fejre / mindkét lábbal

TSUKI WAZA - ÜTÉS TECHNIKÁK

- Kagi tsuki
- Otoshi uraken uchi
- Otoshi tetsui uchi
- Uchi tetsui uchi
- Morote tetsui uchi
- Haito uchi
- Nukite uchi
- Box ütése kombinációk

GERI WAZA - RÚGÁS TECHNIKÁK

- Mikatsuki geri
- Ushiro geri kekomi
- Ushiro geri keage
- Kakato geri
- Ura mawashi geri

Minden ütés és rúgás technikák 40-es szériában teljes erőből ütőpárnára

TACHI WAZA - DOBÁS TECHNIKÁK

- O uchi gari
- Ko uchi gari
- O soto guruma
- Harai goshi

*- 20 perc folyamatos dobástechnikák jobbra és balra, életszerű helyzetben ütésekkel ,
rúgásokkal kombinálva. Törekedve a gyorsaságra és az erőre.
- Ismerni kell a megelőzést és a kontrákat.*

SHIME WAZA - FOJTÁS TECHNIKÁK

- Hadaka jime
- Kata juji jime
- Gyaku juji jime
- Ushiro jime
- Szabadulások , kontrák.

ÖNVÉDELEM TECHNIKÁK

*Védekezés és kontrák: - fojtásokkal szemben
- fejlezárások ellen
- ütés, rúgások ellen
- kés és rövidbot támadások ellen*

Lányoknak : - földön történő agresszív támadások elleni védekezés

FEGYVER HASZNÁLAT

Kés és rövidbot használatának ismerete

KATA – FORMAGYAKORLAT

- Uke kumi awase váltott támadókkal
- Goshin I

KÜZDELEM

*5 x 3 perc félerejű szabadstílus
5 x 3 perc judo*

4. KYU / lila öv

ELMÉLET

Izomtan / alapok / , erősítő gyakorlatok

ERŐNLÉT

Futás 12 perc

Húzódkodás 20 db

Tolódkodás 20 db

Fekvőtámasz 6 x 30 db

Hasizom : 50 db bicska ,100 db rövid felülés testre ütéssel , 100 db lábemelés , 100 db fordított

Négyütemű 50 db

4 x 40 rúgás lábletétele nélkül / egyenes testre ,oldalsó , köríves testre, fejre / mindkét lábbal

TSUKI WAZA - ÜTÉS TECHNIKÁK

- *Naiwan tsuki*
- *Haiwan tsuki*
- *Koken uchi*

GERI WAZA - RÚGÁS TECHNIKÁK

- *Kaiten ushiro geri*
- *Tobi hiza geri*

KIHON WAZA - BÁZIS TECHNIKÁK

- *Bal egyenes - jobb egyenes - bal horog - jobb körív rúgás- tanult dobás technikák
+ ütés- rúgás fejre, karfeszítés, fojtás technikák.*

Mindkét oldalra végrehajtva ,a kombinációkkal együtt

FEGYVER HASZNÁLAT

- *Kés, rövidbot használata küzdelemben*

ÖNVÉDELEM

- *Fegyveres támadás hátrítása :*
 - *elvezetés , kikerülés*
 - *dobás , feszítés*
 - *ütés , rúgás*
- *Védekezés ütés , rúgás ellen / három féle módon /*
- *Lányoknak Női fegyverrel / köröm , harapás.../
Természetes fegyverrel / táská , kulcstartó.../
Ütéssel , rúgással , feszítéssel*

KATA - FORMAGYAKORLAT

- *Goshin II.*

KÜZDELEM

*5 x 3 perc félerejű szabadstílus
5 x 3 perc judo*

3. KYU/ barna öv két fehér csíkkal

ELMÉLET

Érrendszer , lazító gyakorlatok

ERŐNLÉT

Furás 12 perc

Húzódzkodás 20 db

Tolódzkodás 20 db

Fekvőtámasz 6 x 30 db

Hasizom: 50 db bicska , 3 x 100 db

Négyütemű : 50 db

Rúgássor : 4 x 40 db egyenes , oldalsó , köríves testre , fejre / lábletétel nélkül oldalanként /

GERI WAZA - RÚGÁS TECHNIKÁK

- *Tobi mae geri*
- *Tobi mawashi geri*
- *Yoko tobi geri*

ÖNVÉDELEM

Ütés , rúgás ellen

*dobás , feszítés
kikerülés , elvezetés
ütés , rúgás*

Fogásból

*dobás , feszítés
kikerülés , elvezetés
ütés , rúgás*

Fegyveres támadások ellen

*dobás , feszítés
kikerülés , elvezetés
ütés , rúgás*

Lányoknak : kiszolgáltatott helyzetben / ülő , fekvő /

KATA - FORMAGYAKORLAT

- *Ido*
- *Uke kumi awase-t választott fegyverrel*

KÜZDELEM

- *5 x 3 perc szabadharc*
- *5 x 3 perc judo*

2. KYU/ barna öv egy fehér csíkkal

ELMÉLET

Sérülések felismerése , Edzésvezetés

ERŐNLÉT

Futás 12 perc

Húzódzkodás 20 db

Tolódzkodás 20 db

Fekvőtámasz 6 x 30 db

Hasizom : 50 db bicska , 3 x 100 db

Rúgássor : 4 x 40 db egyenes , oldalsó , köríves testre , fejre / lábletétel nélkül , oldalanként /

GERI WAZA - RÚGÁS TECHNIKÁK

- *Ushiro tobi geri*
- *Ushiro kakato tobi geri*

ÖNVÉDELEM

Küzdelemszerű ütés , rúgás ellen - /

*dobás , feszítés
kikerülés , elvezetés
ütés , rúgás*

Küzdelemszerű fogás , dobás ellen

*dobás , feszítés
kikerülés , elvezetés
ütés , rúgás*

Küzdelemszerű fegyveres támadás ellen

*dobás , feszítés
kikerülés , elvezetés
ütés , rúgás*

*Lányok : kiszolgáltatott helyzetben természetes fegyverek használatával / hang , köröm , homok... /
Támadás : földre lökés , rántás*

KATA - FORMAGYAKORLAT

- *Ido jobbra , balra*
- *Goshin I.-t választott fegyverrel*

KÜZDELEM

*5 x 3 perc szabadstílus
5 x 3 perc judo*

1.KYU / barna öv

ELMÉLET

*Elsősegély ,
Helyzetfelismerés ,*

ERŐNLÉT

Futás 12 perc

Húzódzkodás 20 db

Tolódzkodás 20 db

Fekvőtámasz 6 x 30 db

Hasizom : 50 db bicska , 3 x 100 db

Rúgássor : 4 x 40 db egyenes , oldalsó , köríves testre , fejre / lábletétel nélkül oldalanként /

KIHON WAZA - BÁZIS TECHNIKÁK

- Ütés , rúgás , dobás , védések , kontra technikák.

ÖNVÉDELEM

*Több emberes küzdelem fegyverrel is. Adott utcai szituációnak megfelelően.
/ támadás mértékkének megfelelően , emberi élet megóvásával /*

KATA - FORMA GYAKORLAT

*- Összes , magyarázattal
- Goshin II.-t választott fegyverrel*

KÜZDELEM

*6 x 3 perc szabadstílus
6 x 3 perc judo*