

EGY TÁMADÓ DOBÁS NÉLKÜL (A)

- | | | |
|-----|--|--|
| A1. | A. Egyenes ütés fejre
A. Egyenes ütés fejre | – 'S' blokk, ütés fejre
– Ellentétes blokk, kézhát ütés halántékra |
| A2. | A. Kétkezes mellső fojtás
A. Egyenes ütés fejre | – karlesöprés, kézhát ütés halántékra
– külső blokk, köríves rúgás gyomorra |
| A3. | A. Egyenes rúgás gyomorra
A. Egyenes ütés fejre | – alsó blokk, hanyatt lerántás
– 'S' blokk, térdrúgás gyomorra, hanyatt lökés |
| A4. | A. Egyenes rúgás gyomorra
A. Egyenes ütés fejre | – hanyatt lökés
– ellentétes blokk, oldalsó rúgás bordára |

KÉT TÁMADÓ DOBÁS NÉLKÜL (B)

Támadók kiinduló helyzete (A,B támadó, O védő):

B1. B.A. O	B2. A. O	B. B3. A. O	B4. B.
		B.	A. O

- | | | |
|-----|--|--|
| B1. | A. Egyenes ütés fejre
B. Kétkezes mellső fojtás
A. Egyenes ütés fejre
B. Egyenes ütés fejre | – külső blokk, köríves rúgás gyomorra
– könyökhúzás, álltolás, földrevitel
– ellentétes blokk, oldalsó rúgás bordára
– 'S' blokk, egyenes rúgás gyomorra |
| B2. | A. Kétkezes mellső fojtás
B. Kétkezes hátsó csuklófogás
A. Egyenes ütés fejre
B. Egyenes rúgás gyomorra | – karlesöprés, kézhát ütés halántékra
– csuklókiszabadítás, egyenes rúgás hátra
– 'S' blokk, térdrúgás gyomorra, hanyatt l.
– alsó blokk, hanyatt lerántás, rúgás fejre |
| B3. | A. Egyenes ütés fejre
B. Egyenes ütés fejre
A. Kétkezes hátsó csuklófogás
B. Egyenes rúgás gyomorra | – külső blokk, térdrúgás bordára, hanyatt l.
– 'S' blokk, térdrúgás gyomorra, hanyatt l.
– csuklókiszabadítás, egyenes rúgás hátra
– hanyatt lökés |
| B4. | A. Egyenes rúgás gyomorra
B. Egyenes ütés fejre
A. Köríves rúgás fejre
B. Egyenes ütés fejre | – alsó blokk, hanyatt lerántás, rúgás fejre
– külső blokk, köríves rúgás gyomorra
– átbújás láb alatt, páros lábfelszedés
– 'S' blokk, egyenes rúgás gyomorra |

A. és B. csoport: Gyerekeknél narancs és lila, felnőtteknél fehér öv

KÉT TÁMADÓ FOLYAMATOS TÁMADÁSOKKAL (E)

Támadók kiinduló helyzete (A,B támadó, O védő):

E1. B.A. O E2,3. A. O B. E4. A. O E5. B.

		B.	A. O
E1.	A. Egyenes rúgás gyomorra	– hanyatt ledöntés	
	B. Egyenes ütés fejre	– csuklódobás	
	A. Kétkezes mellső fojtás	– könyökhúzás, álltolás, földrevitel	
	B. Köríves rúgás fejre	– blokk, lerántás hasra	
	A. Kétkezes hátsó fojtás	– páros lábfelszedés, indián lezárás	
	B. Egyenes ütés fejre	– ellentétes blokk, csípődobás, lábbal fojtás	
E2.	A. Egyenes ütés fejre	– ellentétes blokk, oldalsó rúgás bordára	
	B. Egyenes ütés fejre	– köríves háritás, csípődobás	
	A. Egyenes rúgás gyomorra	– alsó blokk, hanyatt lerántás, rúgás fejre	
	B. Kétkezes hátsó fojtás	– testdobás, rúgás fejre	
	A. Egyenes rúgás gyomorra	– hanyatt ledöntés	
	B. Egyenes ütés fejre	– 'S' blokk, csípődobás, ütés fejre	
E3.	A. Kétkezes mellső fojtás	– karlesöprés, kézhát ütés halántékra	
	B. Kétkezes hátsó fojtás	– könyökemeléssel csípődobás, ütés fejre	
	A. Egyenes ütés fejre	– 'S' blokk, tédrúgás gyomorra, hanyatt lök.	
	B. Köríves rúgás fejre	– háritás, átbújás láb alatt, páros lábfelsz.	
	A. Hátsó átkarolás kar felett	– félváll dobás	
	B. Egyenes ütés gyomorra	– kétkezes blokk, könyökfeszítés	
E4.	A. Egyenes ütés fejre	– külső blokk, tédrúgás bordára	
	B. Egyenes ütés fejre	– 'S' blokk, egyenes rúgás gyomorra	
	A. Kétkezes hátsó csuklófogás	– csuklókiszabadítás, egyenes rúgás gyom.	
	B. Egyenes ütés fejre	– külső blokk, köríves rúgás gy. térdh. tap.	
	A. Egyenes ütés fejre	– 'S' blokk, nagy külső horogdobás	
	B. Hátsó átkarolás karok felett	– páros lábfelszedés, oldalt ledöntés	
E5.	A. Egyenes ütés fejre	– karkulcsos levitel, hasraforgatás	
	B. Egyenes ütés gyomorra	– könyökfeszítés, tédrúgás, földrevitel	
	A. Egyenes rúgás gyomorra	– nagy belső horog	
	B. Egyenes ütés fejre	– vetődéses térdtolás	
	A. Földön fojtás oldalról	– könyökfeszítés, leforgatás	
	B. Földön rúgás	– kétlábás földrevitel	

E. csoport gyerekeknél szürke, felnőtteknél sárga öv

GYEREK VIZSGAANYAG JURANDORI

F1. B. F2. A. O B. F3. B.

A. O

A. O

- F1. A. Egyenes ütés fejre – 'S' blokk, egyenes rúgás gyomorra
B. Egyenes ütés fejre – ellentétes blokk, oldalsó rúgás bordára
A. Egyenes rúgás gyomorra – alsó söprés, hanyatt lerántás
B. Egyenes ütés fejre – 'S' blokk, csípődobás
A. Egyenes ütés fejre – külső blokk, köríves rúgás gyomorra
B. Mellső fojtás – könyökhúzás, álltolás, földrevitel
- F2. A. Egyenes ütés fejre – megelőző egyenes rúgás gyomorra
B. Hátsó fojtás – csípődobás
A. Egyenes ütés fejre – 'S' blokk, tédrúgás gyomorra
B. Köríves rúgás fejre – Ellentétes blokk, csípődobás
A. Egyenes ütés f. – külső bl., köríves r. gyom., térdhajlatba taposás, kézhát ü. f.
B. Hátsó fojtás – könyökemeléssel csípődobás, karfeszítés befogó lábon át
- F3. A. Egyenes ütés fejre – 'S' blokk, egyenes rúgás gyomorra
B. Egyenes ütés fejre – ellentétes blokk, oldalsó rúgás bordára
A. Egyenes rúgás gyomorra – alsó söprés, hanyatt lerántás
B. Egyenes ütés fejre – 'S' blokk, csípődobás
A. Egyenes ütés fejre – külső blokk, köríves rúgás gyomorra
B. Mellső fojtás – könyökhúzás, álltolás, földrevitel
Hátra fordulás a másik támadóval szembe
A. Egyenes ütés fejre – megelőző egyenes rúgás gyomorra
B. Hátsó fojtás – csípődobás
A. Egyenes ütés fejre – 'S' blokk, tédrúgás gyomorra
B. Köríves rúgás fejre – Ellentétes blokk, csípődobás
A. Egyenes ütés fejre – külső bl., körív. r. gyom., térdhajl. taposás, kézhát ü. f.
B. Hátsó fojtás – könyökemeléssel csípődobás, karfeszítés befogó lábon át

F1: Lila öv szürke csíkkal vizsgán

F2: Szürke öv vizsgán

F3: Szürke öv fehér csíkkal vizsgán

ALAPÍTVÁ 1987