

FIGYELEM!

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel zárulnak**. A **gyakorlati követelmények** teljesítése mellett **elméleti vizsgát** is szükséges tenni (amennyiben kreditért vette fel a tárgyat)

A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot. **A félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen. **A félévi eredmény „Letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

Kick bokszt

Története

A kick-box az 1970-es évek közepe táján alakult ki, elsősorban az Egyesült Államokban és valamivel később Nyugat-Európában. Alapítói az amerikai Mike Anderson és a német Georg Brückner voltak. A kick-box első elnevezése sportkarate, majd all-style sportkarate volt, később egységesen a kick-box elnevezés használata vált elfogadottá.

Az alapítók egyik fő célja az volt, hogy az ütések és rúgásokat használó távol-keleti eredetű harcművészetek – a (japán eredetű) karate, a (koreai eredetű) taekwondo és a (kínai eredetű) kungfu, valamint a thaiföldi eredetű muay thai – mozgásanyagát továbbfejlesztve, azokat ötvözve a bokszt technikákkal, egy önálló, deklaráltan verseny-centrikus küzdősportot hozzanak létre. A kick-box nem tagadja a tradicionális gyökereit, de önmagát nem harcművészetként, hanem egy modern küzdősportként határozza meg.

Az alapítók Bruce Lee közeli barátai (Chuck Norris, Bill Wallace, Bob Wall, Benny Urquidez, Jeff Smith, Dan Inosanto, Dan Macaruso, Dominique Valera, Danuel Rennesson), akik Bruce Lee halála után a Jeet Kune Do-ból kivették a sérülésveszélyes vagy végzetes elemeket és sporttá „szelídítették” a Jeet Kune Do-t.

Szabályrendszerek

Ma a kick-boxot különböző alosztályokra szokták osztani: full-kontakt (FK), light-kontakt (LK), semi-kontakt (SK, az amerikai sportkaratében pointfightnak nevezik). A kick-box ágazataihoz különböző egyesületek is tartoznak. A legnagyobb a World Kickboxing Association (WKA), és a World Association of Kickboxing Organizations (WAKO), aminek több mint 90 tagja van, csakúgy, mint az IASKA-nak (International Amateur Sport Karate Association).

A kick-box versenyeken a sportolók küzdelmi, formagyakorlat és aerokickboxing versenyszámokban versenyeznek, a nők és a férfiak külön.

A küzdelmi versenyszámokat öt szabályrendszerben rendezik. Ezek alapvetően abban különböznek egymástól, hogy az akciók (ütések és rúgások) végrehajtásánál a kontrollált félerejű (a semi-kontakt és light-kontakt szabályrendszerekben), vagy a teljes erejű (a full-kontakt, low-kick és thai-kickboxing szabályrendszerekben) végrehajtás engedélyezett. A semi és light-kontakt küzdelmeket egy 8×8 méteres tatamival borított küzdőtéren, míg a teljes erejűeket ökölvívó ringben vívják.

Érvényes találati felületek: fej előlről és oldalról (a semi-kontaktban a tarkó is), a test előlről a nyak és az öv között a test oldalvonaláig, a low-kick ill. a thai-kickboxing szabályrendszerekben a comb illetve az egész láb is. Engedélyezett a lábsöpítés.

Az egyes szabályrendszerek legfontosabb jellemzői

Semi-Contact: (USA: Pointfighting). A küzdőtér 8x8m-es tatami, a ruházat hosszú nadrág, póló és az övfokozatnak megfelelő színű öv. A küzdelem célja minél több pont szerzése. Megengedettek a félerejű kontrollált ütések és rúgások testre, fejre, az öv alatti rész csak lábsöpréssel támadható. Tilos a fogás és térdelés, valamint a sípcsonttal történő rúgás. A vezetőbíró minden érvényes találatnál megállítja a küzdelmet és megítéli a megfelelő értékű pontot.

Light-Contact: A küzdőtér 8x8m-es tatami, a ruházat hosszú nadrág, póló és az övfokozatnak megfelelő színű öv. A küzdelem célja minél több pontszerzés. A szabályok megegyeznek a Semi-Contact szabályokkal, azzal a különbséggel, hogy a küzdelem folyamatos, a bírók a menetek alatt pontoznak és a mérkőzés végén a bírók pontozása alapján születik döntés. Tilos a fogás és térdelés, valamint a sípcsonttal történő rúgás.

Kick- Light: A küzdőtér 7x7m-es pást vagy tatami, a ruházat rövid thai-box nadrág, meztelen felsőtest a hölgyeknél a felsőtesten topp. A technikák megegyeznek a Light-Contact szabályrendszerrel, azzal kiegészítve, hogy a comb is támadható felület.

Full-Contact: A küzdőtér szabályos ökölvívó szorító, a ruházat hosszú nadrág meztelen felsőtest, a hölgyeknek a felsőtesten topp, a versenyzők övet nem viselnek. A küzdelem célja a mielőbbi leütés, kiütés. Teljes erejű ütésekkel és rúgásokkal támadható a test és a fej, illetve lábsöpréssel a láb. Tilos a térdelés és a fogás. Amennyiben a mérkőzés végig megy, pontozás alapján születik döntés, a pontozás az ökölvíváséhoz hasonlóan zajlik, az ellenfél kiütése szabályos. (K.O.)

Low-Kick: A küzdőtér szabályos ökölvívó szorító, a ruházat rövid thai-box nadrág, meztelen felsőtest a hölgyeknél a felsőtesten topp. A küzdelem célja a mielőbbi leütés kiütés. A szabályok megegyeznek a Full-Contact szabályaival, azzal a különbséggel, hogy köríves rúgásokkal támadható a comb minden irányból. Amennyiben a mérkőzés végig megy, pontozás alapján születik döntés, a pontozás az ökölvíváséhoz hasonlóan zajlik, az ellenfél kiütése szabályos. (K.O.)

K1 rules A küzdőtér szabályos ökölvívó szorító, a ruházat thai-box rövid nadrág, félmeztelen felsőtest a hölgyeknél a felsőtesten topp. A küzdelem célja a mielőbbi leütés kiütés. A szabályok megegyeznek a Low-Kick szabályokkal, azzal a különbséggel, hogy engedélyezett a fogás /klincs/ addig, amíg a versenyzők aktívak benne. Engedélyezett továbbá a térdelés lábra testre fejre, támadható a láb minden irányból, beleértve a térd ízületet is, engedélyezett a földre vitel is. Amennyiben a mérkőzés végig megy, pontozás alapján születik döntés. A pontozás az ökölvíváséhoz hasonlóan zajlik.

A sportolók a küzdelmi versenyeken kötelezően védőfelszerelést viselnek: védőkesztyű (a semi-kontaktban nyitott kezes, a többi szabályrendszerben zárt kezes), lábvédő, sípcsontvédő, fejkvédő, fogvédő, herevédő. Kivételt képez a K1 szabályrendszer, ahol láb- és fejkvédőt nem viselnek a versenyzők.

Találati felületek

Érvényes (pontot érően támadható) találati felületek:

- Fej: az arc, a homlok, a fej oldalsó része.
 - Felső test: elöl a nyaktól lefelé az övig, oldalt a test középvonaláig.
- (Pontot nem érően) támadható felület: lábsöprés esetén a lábfej boka alatti része.

Érvénytelen, tiltott találati felületek:

- a fejtető,
- a tarkó,
- a nyak,
- a hát, a gerinc és a vesék,
- a karok és a vállak,
- az öv és a lábfej közötti részek.

Engedélyezett támadó felületek

Kéz: az ököl elülső része.

Láb: a talp, lábél, a lefeszített lábfej,

A balta, a fordított köríves, valamint a fordulósos rúgásoknál csak a talp lehet a támadó felület, a sarok nem.

Engedélyezett technikák

Kéztechnikák:

- egyenes ütés
- horog ütés
- csapott ütés

Rúgások:

- egyenes rúgás
- hátsó egyenes rúgás
- oldalsó rúgás
- köríves rúgás
- fordított köríves (sarok) rúgás
- balta rúgás
- fordulósos rúgások
- ugró rúgások

Lábsöprés:

A lábsöprés csak abban az esetben értékelhető, ha

- a technika az ellenfél lábfejének védőcipővel borított részére irányul és a lábsöprést végrehajtó versenyző a lábfejének védőcipővel borított részével támadott,
- a megtámadott versenyző a lábsöprés következtében azonnal elesik, vagyis valamely testrésze – a lábán kívül – a talajt éri,
- a támadó a lábsöprés végrehajtása alatt és után talpon marad és más testrészével nem érinti a talajt.

Tiltott technikák és akciók

Tiltott technikák:

- ütés belső és külső kéz éllel
- kézhát ütés
- tenyeres ütés
- támadás ujjal
- alkaros ütés
- könyökütés
- rúgás sípcsonttal
- térd Rúgás
- dobások
- a tekintettel nem kísért, ún. vak technikák

Tiltott akciók:

- érvénytelen találati felületek támadása
- támadás nem engedélyezett támadó felülettel
- huzamosabb ideig érvényes lábtechnikák nélküli küzdés
- vissza nem lépés a „break” vezényszó után
- „állj”, vagy „break” utáni támadás
- földre került ellenfél támadása (földre kerülés: amikor a versenyző valamely testrésze – a lábán kívül – a talajt éri)
- a kötelek közé szorult ellenfél támadása
- az ellenfél kötélén kívülre történő nyomása
- az öv szintje alá hajlás
- a kötelek megfogása ill. kihasználása (lendület vételéhez)
- fejelés
- ütés vállal
- lökés
- fogás
- menekülés,
- kifordulás, érvénytelen találati felület mutatása
- szándékos földre kerülés
- a fogvédő szándékos kiejtése, vagy kiköpése
- szándékos és ismételt időhúzás
- a ring engedély nélküli elhagyása a mérkőzés befejeződése előtt
- passzivitás, a küzdelem szándékos elkerülése
- a test beolajozása, vagy bekrémzése
- bármely sportszerűtlen viselkedés
- engedély nélküli beszéd küzdelem közben
- a bírók, edzők, vezetők, rendezők elleni támadás a küzdőtéren és azon kívül a verseny ideje alatt.

Tiltott akciónak számít a versenyző edzőinek, segédeinek, csapattagjainak, vezetőinek bármely sportszerűtlen viselkedése is.

Az érvényes találat kritériumai

Érvényesnek, pontértékűnek ítéhető az a találat, amely

- engedélyezett, nem tiltott technika, amelyet
- szabályosan,
- kellő gyorsasággal és
- teljes erővel hajtanak végre,
- érvényes találati felületre irányul,
- az érvényes találati felületet az érvényes támadó felülettel támadja,
- a támadó és találati felületek érintkeznek egymással (contact),
- a végrehajtás – beleértve az ugró ütések és rúgások esetén a földre érkezést is – nem jár egyensúlyvesztéssel (nem számít egyensúlyvesztésnek, ha a találattal elért versenyző ellenfelét – szabálytalanul fellöki)

A nem teljes erővel végrehajtott technikák érvénytelenek.

Védőfelszerelések

FEJVÉDŐ

Fejvédő használata kötelező minden amatőr kick-box meccsen, minden súlycsoportban és szabályrendszerben, kivéve a zenei formagyakorlatokat és az aero kick-boxot. Cadetoknál a fejvédőt átlátszó műanyag arcvédővel is ki kell egészíteni a közvetlen arcütések elkerülése érdekében. Junioroknál és felnőtteknél az arcvédő nem engedélyezett. A fejvédőnek habosított gumiból, készülnie, vagy puha műanyagból, illetve bőrrel bevont szivacsból kell készülnie. Küzdelem közben az olyan fejvédők, amelyek betakarják az egész arcot, vagy csökkentik a látómezőt nem engedélyezettek. A fejvédőnek be kell fednie a fejtetőt, halántékokat, az arccsont felső részét, a füleket és a fej hátsó részét. A fejvédő nem akadályozhatja a sportoló hallását. A fejvédő rögzítése nem készülhet fémből, vagy műanyag csatokból. Tépőzár engedélyezett az áll alatti és a fej hátsó részén történő rögzítésekhez.

KESZTYŰ

Két típusú védőkesztyű használható a kick-box versenyeken: semi-contact kesztyű és ring szabályrendszerekhez való kesztyű (light-contact, full-contact, low-kick és Thai kick-box). Minden szabályrendszerben kötelező kesztyűt viselni.

CONTACT SZABÁLYRENDSZEREKBE HASZNÁLHATÓ KESZTYŰ (box kesztyű)

(light-contact, full-contact, low-kick és Thai kick-box)

A kesztyűk súlya 10 Oz (283 g), a súlyt egyértelműen fel kell tüntetni a kesztyűn. A kesztyűket speciális habosított gumiból, szintetikus, tömör és puha anyagból kell készíteni eredeti vagy műbőr borítással. A kesztyűnek lehetővé kell tennie, hogy a sportoló teljesen össze tudja szorítani az öklét és a hüvelykujját oda tudja tartani a többi ujjához. A kesztyűnek teljesen be kell fednie a sportoló öklét, külön részekkel az ujjak és a hüvelykujj számára. A hüvelykujjat borító részt egy rövid, de erős szalaggal kell a kesztyű többi részébe rögzíteni. Ez a szalag tartja a hüvelykujjat a többi ujjhoz, megakadályozva ezzel azt, hogy az elváljon az ököltől ütés közben és a sportoló megsérüljön, vagy sérülést okozzon az ellenfelének. A belső szivacsnak be kell fednie az ököl elülső és felső részét, a tenyér oldalát és a hüvelykujj elülső-felső részét.

A kesztyűbelső része csak bőrrel takarja az ujjak alsó részét és a tenyeret és minimum 5 cm-t takar a csuklóból is. A kesztyűt csak pamut alapú öntapadó szalaggal lehet rögzíteni a sportoló csuklójára (műanyag, vagy más öntapadós szalag nem engedélyezett). Semmiféle csattal ellátott szalag nem használható a kesztyű rögzítésére.

SEMI-CONTACT KESZTYŰ

Semi-contactban nyitott tenyerű vagy olyan kesztyű használata kötelező, amely szabadon hagyja a tenyeret, de teljesen betakarja az ujjak első felét a nagyujjal együtt. A kesztyűnek engednie kell, hogy a sportoló ki tudja nyitni és összezárni az öklét. A kesztyűnek takarnia kell a kéz első ütő részét, az ököl felső részét, a tenyér oldalát és minimum 5 cm-el kell túlnyúlnia a csuklón. A kesztyűnek tömör, szintetikus szivacsból kell készülnie valódi vagy műbőr bevonattal. A kesztyűt a sportoló csuklóján öntapadós és állítható szalaggal kell rögzíteni. Fém, vagy műanyag csatokkal nem rögzíthető a kesztyű. Ezen kívül semmiféle más öntapadó szalag nem használható, kivéve a pamut alapú, öntapadó szalagot, de ezt is csak a kesztyű csuklón történő rögzítésére. A kesztyű teljes súlyának 8 Oz (226 g-nak) kell lennie.

bandázs

A bandázs az ököl bekötésére és a sérülések megelőzésére szolgál. Semi-contact küzdelmekben nem kötelező a bandázs használata, de minden más szabályrendszerben (ahol a sportolók 10 Oz súlyú kesztyűt használnak) kötelező.

A bandázs 250 cm hosszú és 5 cm széles pamut szalag éles szélek nélkül. A bandázst a sportoló csuklójának felső részén öntapadós pamut szalaggal kell rögzíteni, melynek maximális hossza 15 cm és szélessége 2 cm lehet.

FOGVÉDŐ

A fogvédőnek puha, rugalmas gumi-műanyag anyagból kell készülnie. Védő csak a felső fogsoron vagy a felső és alsó fogsoron egyidejűleg használható. A fogvédő nem akadályozhatja a szabad légzést és illeszkednie kell a sportoló szájához. Fogszabályozón nem használható fogvédő. Minden szabályrendszerben, minden korcsoportban, amatőr és profi versenyeken is kötelező a fogvédő használata.

MELLVÉDŐ

Mellvédő használata kötelező minden női versenyző számára, idősebb cadet, junior és felnőtt kategóriákban, minden szabályrendszerben (semi, light, full-contact, low-kick és Thai kick-box). A mellvédőnek kemény műanyagból kell készülnie pamut borítással. A mellvédő állhat egy darabból, mely az egész mellet betakarja vagy két darabból, melyek a melltartóba helyezve csak a melleket védik. Póló vagy top alatt kell viselni.

ÁGYÉKVÉDŐ

Ágyékvédő használata minden férfi és női versenyző számára kötelező. Az ágyékvédőnek kemény műanyagból kell készülnie és a nemi szerveket teljes egészében be kell fednie és az esetleges sérülésektől megvédenie. Az ágyékvédő lehet félkör alakú, amely csak a nemi szerveket fedi be, vagy pedig az egész alhasat betakaró formájú. A sportolóknak az ágyékvédőt a nadrágjuk alatt kell viselniük.

SÍPCSONT VÉDŐ

A sípcsont védőnek kemény habosított műanyagból kell készülnie. A sípcsontvédőnek az egész sípcsontot be kell fednie a térd alsó részétől a lábfej felső részéig. A sípcsontvédőt minimum két rugalmas, öntapadós szalaggal kell a sportoló lábához rögzíteni. Más típusú, műanyag szalag nem használható a sípcsontvédő rögzítéséhez. Fém, fa vagy kemény műanyag alkatrészeket tartalmazó sípcsontvédők nem használhatók.

LÁBFEJ VÉDŐ

A lábfejevédőnek speciális, szintetikus habosított gumiból kell készülnie, tömör, puha anyagból, eredeti vagy műbőr borítással. A lábfejevédőnek a lábfej felső részét, a boka oldalsó és középső részét és a sarkat – egy darabban – kell beborítani a talpat szabadon hagyva. Elég nagynak kell lennie ahhoz, hogy a sportoló lábfejét és lábujjait is befedje. A lábfejevédő elülső részét gumiszalaggal kell a sportoló nagy és mutató lábujjához rögzíteni. A lábfejevédőt rugalmas, pamut alapú öntapadós szalaggal kell a sportoló lábához rögzíteni a sarok fölött.