

## **Edző alapszak „B” tételsor**

### **(kung-fu sportág)**

1. A kung-fu nemzetközi és hazai versenyrendszere (HKF, WKFE, IWUF).
2. A kung-fu sportág mozgásanyaga. A kung-fu mint versenysport speciális jellemzői.
3. A formagyakorlatok oktatása és az azokhoz kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük. Formagyakorlat versenyzők kiválasztása.
4. A fegyveres formagyakorlatok oktatása és az azokhoz kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük.
5. A light-sanda ütések oktatása és a hozzá kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük.
6. A light-sanda rúgások oktatása és a hozzá kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük.
7. A light-sanda dobások és földrevitelek oktatása és a hozzá kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük.
8. A light-sanda kombinációk oktatása. A light-sanda versenyzők kiválasztása.
9. A sanda ütések oktatása és a hozzá kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük.
10. A sanda rúgások oktatása és a hozzá kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük.
11. A sanda dobások és földrevitelek oktatása és a hozzá kapcsolódó motoros képességek és fejlesztésük.
12. A sanda kombinációk oktatása. A sanda versenyzők kiválasztása.
13. A kung-fu sportág fejlődése, szabályváltozások és következményei.
14. Formagyakorlat versenyzők felkészítése versenyekre.
15. Küzdelmi versenyzők felkészítése versenyekre.
16. Az edző szakmai feladatai a versenyzéssel kapcsolatban.