



2. Nyílt Magyar Hapkido Bajnokság 2012. május 19. - Budapest



PAL CHAGI - RÚGÁSOK

Kategóriák

Amennyiben egy kategóriában kevés versenyző indulna, akkor a kategóriák összevonásra kerülhetnek!

- 1.kategória: ≤ 14 éves 10-9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
- 2.kategória: 14-18 év 10-9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
- 3.kategória: 18 év \leq 10-9kup (kezdők - fiuk-lányok együtt)
- 4.kategória: 5-7 évesek 8-1kup (fiuk-lányok együtt)
- 5.kategória: 8-11 évesek 8-1kup-ig (fiuk-lányok együtt)
- 6.kategória: 12-14 évesek 8-1kup-ig (fiuk-lányok együtt)
- 7.kategória: 15-17 évesek 8-1kup-ig (fiuk-lányok együtt)
- 8.kategória: 18 év \leq fiúk 8-1kup-ig
- 9.kategória 18 év \leq lányok 8-1kup-ig
- 10.kategória: < 18 év dan fokozatú lányok és fiúk egyben
- 11.kategória: 18 év \leq dan fokozatúak – lányok és fiúk egyben

RÚGÁSTECHNIKÁK A VERSENYEN

1-3.kategóriában:

Először alaprúgásokat kell bemutatni. A rúgásokat küzdőállásból kell végrehajtani. A rúgásokat mind bal, mind jobb lábbal is be kell mutatni, a rúgások a levegőbe történnek, bázisban, partner nélkül.

1. Dvikumcsi csa oligi (sarok lendítése magasba)
2. Ahn dari csagi (sodrórúgás befelé fejmagas)
3. Pakat dari csagi (sodrórúgás kifelé fejmagas)
4. Csigo csagi (köríves rúgás fejre)
5. Yop csagi (oldalrúgás fejre)

Másodszor ugró/szökkenő rúgásokat kell bemutatni. A rúgásokat küzdőállásból, rövid nekifutással, célpontra kell bemutatni. A célpont a versenyző saját fejmagasságában kell legyen.

1. Idan ap csagi (ugró egyenes rúgás)
2. Idan yop csagi (ugró oldal rúgás)
3. Idan csigo csagi (ugró köríves rúgás)

4-9.kategóriában:

Először alaprúgásokat kell bemutatni. A rúgásokat küzdőállásból kell végrehajtani. A rúgásokat mind bal, mind jobb lábbal is be kell mutatni, a rúgások a levegőbe történnek, bázisban, partner nélkül.

1. Dvikumcsi csa nerigi (balta rúgás, a láb a test előtt keresztben emelkedjen fel a rúgáshoz)
2. Ahn dari csagi (sodrórúgás befelé fejmagas)
3. Pakat dari csagi (sodrórúgás kifelé fejmagas)
4. Csigo csagi (körüves rúgás fejre)
5. Yop csagi (oldalrúgás fejre)
6. Dvikumcsi csa doligi (vízszintes sarokrúgás fej magasan)

Másodszor ugró/szökkenő rúgásokat kell bemutatni. A rúgásokat küzdőállásból, rövid nekifutással, célpontra kell bemutatni. A célpont a versenyző saját fejmagasságában kell legyen.

1. Idan ap csagi (ugró egyenes rúgás)
2. Idan yop csagi (ugró oldal rúgás)
3. Idan csigo csagi (ugró körüves rúgás)

10-11.kategóriában:

Először dupla rúgásokat kell bemutatni. A rúgásokat küzdőállásból, egy lábbal, lábletétel nélkül kell végrehajtani, a rúgáskombinációk bemutatása közben a rúgóláb nem érintheti a talajt. A rúgásokat jobb majd bal lábbal is be kell mutatni.

1. Ahn dari chagi + Pakat dari chagi (fejmagas sodrórúgás befelé + fejmagas sodrórúgás kifelé)
2. Ap csagi hadan + dvikumcsi csa nerigi (alsó egyenes rúgás térdre + baltarúgás fejre, láb keresztben megy fel a test előtt)
3. An dari csagi + jop csagi (fejmagas sodrórúgás befelé + oldalrúgás fejre)
4. Detwebo chigo chagi + csigo csagi sangdan (körüves rúgás combra + körüves rúgás fejre)
5. Yop csagi hadan + Yop csagi sangdan (oldalrúgás térdre + oldalrúgás fejre)

Másodszor speciális rúgásokat kell végrehajtani célpontra. A rúgásokat csak a versenyző számára jobban működő irányába kell bemutatni.

1. Hadan chigo chagi + Hadan dora chagi (alsó, guggolós körüves bokára+ alsó hátsó forduló guggolós körüves sarok bokára)
2. Pjong tschase dora tschagi (alapállásból, helyből felugrós hátsó körüves sarokrúgás - alapállás: kb. vállszéles terpesz, nem szabad beleszögdelni az ugrásba)
3. Yangbal moa ap csagi (pároslábás rúgás előre, zárt lábakkal, célpont a versenyző által meghatározott magasságban)

DÍJAK:

A kategóriák, osztályok első három helyezettje érmet kap: az első helyezettek aranyérmet, a másodikok ezüstöt, a harmadik helyezettek pedig bronzérmet.

ÉRÉKELÉS:

- a rúgástechnikai mozdulat
- a rúgás gyorsasága, ereje dinamikája
- a rúgás magassága
- egyensúly
- kiap

(nem elég a magas, szép de lassú rúgás, gyorsnak – erősnek – dinamikusnak - magasnak kell lennie, mind az alap, mind a dupla vagy speciális rúgásoknál. A dupláknál mindkét rúgásban kell legyen erő!)