

11 mester kali rendszer szintek és feladatok vizsga során

Első szint – Tanuló fokozat

1. 11 mester üdvözlés
2. Cserélgetős sor váll felettig (1. és 2. blokk)
3. Ütés lépésekkel (tenyér, fonák, előre-hátra, redondó, jobb kéz-bal kéz verziók)
4. Támadás lépésekkel és fordulással (tenyér oldali full power ütés lépéssel, fonák full power, fordul)
5. Nehéz botos kör (50x)
 1. Elemek
 1. tenyér
 2. tenyér-fonák
 3. alul-felül tenyér-fonák
 4. 4-es sinawali jobb
 5. 4-es sinawali bal
 2. Minden elem után
 1. női háromszög fent-fent, lent-lent 10x
 2. 6 db széles fekvőtámasz
 3. 5 db szűk fekvőtámasz
6. X-es sor
 1. X
 2. csak jobb
 3. csak bal
 4. csak tenyér
 5. sinawali, négyes, felső, jobb
 6. sinawali, négyes, felső, bal
 7. csak fonák
7. X-es sor variációk párban
 1. állásban
 2. sétával
 3. csukott szemmel (egyik fél)
8. Sinawali, négyes, felső, jobb/bal (4 változat)
 1. helyben/sétálva
 2. párban/önállóan
9. Balintawak 12-es támadó forma, nehéz bottal
10. Nickelstick balintawak 1., 2. és 3. lecke

Második szint – Tanuló fokozat

1. Minden ami az Első szint anyaga
2. Cserélgetős sor végig, időkorlát: 4:00
3. Largo - elől, hátul, kívül, belül, lábnyújtás
4. Nehéz botos kör (70x)
 1. mint Első szint, továbbá
 2. Hatos felső sinawali
 3. Crossada kör (4 kör, körönként 16 ütés)
 1. Irányváltozatok
 1. fent
 2. lent
 3. X jobb szára
 4. X bal szára
 2. ütéshossz változatok
 1. tenyér rövid
 2. tenyér hosszú
 3. fonák rövid
 4. fonák hosszú
5. X-es sor passzoking
 1. minden az Első szintről, továbbá
 2. dupla-dupla
 3. dupla-jobb
 4. dupla-bal
 5. dupla-tenyér
 6. dupla-fonák
 7. forgatás
 8. redondó csak jobb
 9. redondó csak bal
 10. redondó csak tenyér
 11. redondó csak fonák
 12. redondó zárt állásból tenyér
 13. redondó zárt állásból fonák
 14. bujkálós
6. Balintawak 12-es forma
 1. támadó
 2. védő
 3. párban, támadó és védő szerepben is
 4. párban, támadó és védő szerepben is, alap visszatámadással
7. Belső söprés kör
8. Külső söprés kör
9. Kócos sárkány (jobb, bal)
10. 3-as largo forma
11. Balintawak kés forma 1-2-3
 1. támadó
 2. védő
 3. védő visszatámadással
12. Nickelstick balintawak 4., 5. és 6. lecke

Harmadik szint – Tanuló fokozat

- Minden, ami a Második szint anyaga
- Cserélgetős sor végig, időkorlát: 3:33
- Nehéz botos kör (80x)
 - Crossada kör 5x
- X-es sor crossada-kig
 - minden a Második szintről, továbbá
 - passz jobb és bal
 - passz csak bal
 - passz csak jobb
 - crossada
 - tört crossada
 - crossada contradas jobb
 - lábmozgás változatok
 - helyben
 - kislépés
 - női háromszög
 - férfi háromszög
 - nyakkendő
- Abacedario crossada contradas (lábmunka nyakkendőn)
 - layer 1: hordozó (nyitott állásból indított bal felső négyes sinowali)
 - layer 2: blokk irány
 - layer 3: passz irány
 - layer 4: crossada contradas
- Nehéz bottal az alábbi gyakorlatok
 - támadás változatok (10x)
 - tenyér (szimpla/dupla)
 - fonák (szimpla/dupla)
 - redondó (szimpla/dupla)
- Sinowali variációk (jobb-bal)
 - számváltozatok
 - 4
 - 6x3 (mennyei/standard/földi)
 - 7
 - 14
 - helyben/sétálva
 - párban/önállóan
- Balintawak forma layer 0-4
 - Layer 0: Balintawak forma párban
 - Layer 1: Balintawak forma párban, visszatámadás elől elhajlással
 - Layer 2: Balintawak forma párban, visszatámadás csak kéz blokkal
 - Layer 3: Balintawak forma párban, visszatámadás csak bot blokkal
 - Layer 4: Balintawak forma párban, visszatámadással, folyamatos súlypont mozgatással
- Roof kör
- Shield kör
- Kés
 - X-es sor késsel, nyakkendőn
 - X-es sor késsel, nyakkendőn, körönként egy technikával csuklóra

Negyedik szint – Instruktork Első szint fokozat

- Minden, ami a Harmadik szint anyaga
- Hozzáállásban
 - erősen
 - magabiztos végrehajtás
- Nehéz botos kör
 - (100x)
 - Crossada kör x6
- X-es sor csuklóra
- Carenza (szabad free flow; 1-3 perc időtartamban)
- Tresellos (lobtik-witik-lobtik)
- 11 mester vágás (Tresellos első eleme cserélve az alábbi elemekre sorban, jobb és bal kéz is)
 - X
 - felső 8-as
 - X egyik szára
 - X másik szára
 - Alsó 8-as
 - abaniko variációk
 - fent-fent-fent
 - fent-lent-fent
 - lent-fent-lent
 - lent-lent-lent
 - redondo
 - floretti (fent, közép, lent)
- Balintawak forma + sinowali (Forma adogatásra hármas sinowali visszatámadással)
- Balintawak forma, sinowali, 11 mestervágás egy gyakorlatban (Forma adogatásra hármas sinowali visszatámadással, amire az adogató a 11 mestervágás elemeit csinálja sorban)
- Balintawak forma
 - egyedül/párban
 - támadó/védő
 - sima
 - full power
 - védő visszatámadásokkal (8 verzió: ököl, botközép, botvég, punyó-fej, punyó-kéz, full-power, redondó, sunkite)
- Borzas Tigris
 - Layer 0: kitartott botra
 - Layer 1: párban
 - Gyakorlat elemek
 - fentre-fent
 - lentre-fent (jobbról-balra sík)
 - lentre-fent (balról-jobbra sík)
 - lentre-lent
- Késsel ugyanez (X-es sor <csak nyakkendőn>, Carenza, Tresellos, 11 mestervágás, balintawak forma (+sinowali), Borzas Tigris)
- Válasz a vizsgáztató kérdéseire (a kiadott elméleti anyag alapján)