

YAKUZÁK SE / Y AKADÉMIA

felvételi teszt

Figyelem! Kiemelkedő felvételi teljesítése esetén Az Y Akadémia ajándéka az első karate ruha, tagdíjkedvezmény, illetve egyéb sportfelszerelések. A felvételi vizsga gördülékeny lebonyolításának érdekében, kérünk minden jelentkezőt, hogy időben juttassa el a jelentkezési lapot!

Antropometriai mérések (súly, magasság, testösszetétel)

Optimális testtömeget, illetve az attól való eltérés mértékének meghatározása, tanácsadás.

Pszichológiai teszt (motiváció feltárására vonatkozó)

Informális beszélgetés a jelentkezővel és szüleivel a jelentkezés konkrét okairól. A külső és a belső motiváció arányainak feltárása.

Motorikus képességek mérése (relatív erő, gyorsaság, állóképesség)

Általános relatív erő felmérése:

- alsó végtag dinamikus erejének mérése: guggolás, dobozra/zsámolyra ugrás
- törzs és hasizom erejének felmérése: felülés, homorítás
- toló izmok erejének felmérése: fekvőtámaszban karhajlítás
- húzó izmok felmérése TRX segítségével: evezés és mély evezés
- statikus tartások: plank, lovagló állás,
- erőállóképességi gyakorlat: négyütemű fekvőtámasz. ugrálókötél

Állóképesség felmérése:

8-10 év közöttiek 2000 méter síkfutás

10-12 év közöttiek 3000 méter síkfutás

12-14 év közöttiek 4000 méter síkfutás

14 év felettiek 4000 méter fartlek futás

Sportágspecifikus profil (reakció készség, küzdőképesség, ízületi mozgékonyosság)

Általános reakció gyakorlatok, választásos reakció gyakorlatok: dobott labda elől történő elhajlás/lépés/ugrás, utánzás gyakorlatok, jelre történő egyszerű mozgások végrehajtása

Általános küzdőjáték gyakorlatok: bot tolás és húzás, kötélhúzás, talajgyakorlatok,

Ízületi mozgékonyosság, mobilitás gyakorlatok: terpeszállás, támadó állások és spárta gyakorlatok, csípő mobilitás gyakorlatok

Felvételi elbeszélgetés a vizsgabizottsággal

Felvételező bemutatkozás, család, iskola, környezet, értékrend, célok feltárása.

Egyesület bemutatása. Edzésrend, házirend, nevelési szemlélet bemutatása. Rövid és középtávú célok felállítása közösen.