

Kárászy Balázs

Névjegy:

Név: Kárászy Balázs István

Születési hely és idő: Budapest, 1986.04.15.

Diplomák és oklevelek: Okl. gépészmérnök, sportedző, középfokú angol nyelvvizsga (C típus)

Zen Bu Kan Kempo fokozat: 5. Dan és Renshi

Brazil Jiu-Jitsu fokozat: barna öv

Edzők: Kyoshi Palotás Ferenc 6. Dan (ZBK Kempo), prof. Max Carvalho (ZR Team Brazil Jiu-Jitsu), Flóris László (Ökölvívás)

Elérhetőségek:

e-mail cím: balazs.karaszy@karaszy.huvagy karokempo001@gmail.com

Tel.: +36 30 258 51 75

Facebook: [Kárászi Balázs](#)

Honlap: www.karaszyteam.hu

Bemutatókzés:

A sporttal egészen fiatalon, már óvodás koromban megismerkedtem: négytől hat éves koromig rendszeresen jártam úszó edzésekre. Aztán az általános iskolában már atletizálni kezdtem, heti több alkalommal a Pasaréti úti Vasasban. Igazán egyik sportág sem fogott, meg és kilenc éves koromban 1995-ben, öcsém biztatására elkezdtem kempózni a Pitypang Utcai Általános Iskolában a Kismészáros Kempo Klubban, Palotás Ferenc irányítása alatt. Már az első edzésen tudtam, hogy ezt életem végéig csinálni fogom. Több mint két évtized alatt nem fordult velem olyan elő, hogy készakarva kihagytam volna edzést. A Kempo edzések mellett megismerkedtem az ökölvívással és a Brazil Jiu-Jitsuval is. Az utóbbit közel tíz éve csinálom töretlenül (2007 óta).

Gyerekkorom óta versenyzek a Zen Bu Kan Kempo Sportági Szövetség szabályrendszerében, melyben megtalálhatóak technikai (formagyakorlat, fegyveres formagyakorlat, önvédelem) és küzdelmi (kesztyűs, pusztakezes küzdelem, Gi-s és Gi nélküli földharc küzdelem) versenyszámok egyaránt.

Edzéstartással 16 éves korom óta foglalkozom. Kezdetben gyerekeknek, majd felmötteknek tartottam edzést. A Sparta Gym-ben lehetőségem volt egy saját edzőterem megvalósítása. A terem olyan eszközökkel van felszerelve, ami elengedhetetlen modern harcművészetek gyakorlásához: a teljes terület tatamival borítva, fali ütőpárnák, különböző zsákok, védőfelszerelések, stb.

Edzéseimen megismerkedhetnek az ökölvívás alapjaival, rúgástechnikákkal, Gi és No Gi dobástechnikákkal, földrevitelekkel, valamint a leghatékonyabb földharc technikákkal.

Verseny eredményei

2007 Kempo világbajnokság: Kesztyűs küzdelem 1. hely
2009 Grappling Európa Bajnokság: Gi 2. hely , No Gi 3. hely
2013 World Combat Games: Gi földharc 8. hely
2014 World All Styles Championship: Önvédelem 1. hely, Gi földharc 1. hely, No Gi földharc 1. hely
2016 World All Styles Championship: Önvédelem 1. hely, Gi földharc 1. hely, No Gi földharc 1. hely
2017 IMMAF Európa Bajnokság: 7. hely
2017 World All Styles Championship: No Gi földharc 1. hely
2017 HMMAF Országos Bajnokság: 1. Hely
WAC 2019 (Kempo VB) K1 1.hely

Gedai Bori

Gedai Bori vagyok. Céлом megmutatni, hogy az egészséges életmód nem BORing. Számomra a legfontosabb, hogy segítek mindenkinek elérni a célját, és úgy gondolom, hogy az edzés ennek csak egy (igen fontos) része. Ezen felül táplálkozási tanácsokkal, receptekkel, étrenddel is igyekszem segítséget nyújtani, mert hiszem, hogy a kemény munka meghozza gyümölcsét.. MINDEN ESETBEN! De a szavak helyett beszéljenek inkább a tettek. Gyere el , az első edzés ingyenes, így a kilókon kívül semmit nem veszíthetsz... Próbáld ki csoportos Bad Max órát is !

Elérhetőségeim:

gedai.reka.bori@gmail.com

06204493722

Csernok Klára

A sport és az egészséges életmód elkötelezett híve vagyok.

Az egészséges életforma, sport mindig is jelen volt az életemben, 2013-ban kezdtem el foglalkozni testépítés- fitnesssel, 2016 óta versenyszerűen is tevékenykedem ebben a sportágban.

2018-ban Nemzetközi szakképesítést szereztem European Fitness Institute, Testépítés-Fitness Sportedző szakán.

Fontos számomra, hogy azt csinálhatom az életben, ami számomra a legfontosabb örömet jelenti, ami nem más, mint a sport, ez a hivatásom a szenvedélyem.

Versenyfelkészülések közepette megtanultam legyőzni a saját korlátom, ebben szeretnék segíteni versenyzőknek, életmódot váltóknak.

Mivel másoddiplomám szerint tanár vagyok, legfontosabb számomra a sport pedagógiai értéke, hiszek az egészségre nevelés szükségességében és fontosságában, bár a versenyfelkészítés alatt is a lehető leghatékonyabb együttműködésre törekszem, nem gondolom úgy, hogy minden ember a versenyzésben tud kiteljesedni, viszont az egészséges életmód és az ehhez szükséges folyamatos mozgás élettani szükségletünk a mai világban. Lényeges számomra a leghatékonyabb eredmény érdekében végzett közös együttműködés felépítése, folyamatos fenttartása.

Munkám során fontos, hogy szakmai tudásom átadjam a vendégeimnek, segítsek elsajátítani ezt a tudást, a folyamatos motivációt fentartsam, figyelemmel kísérjem vendégeim visszajelzéseit.

Mottó: Testünk a kert, akaratunk a kertész.

Fitness/ testépítésben elért eredményeim:

2016-INBA Magyar Bajnokság II. hely

2017-WBPF Magyar Bajnokság IV. hely

2018-Fitparádé, Womens Figure II. hely

2018-NABBA/WFF Nemzetközi Bajnokság II. hely

Elérhetőségeim:

[facebook.com/csernokklara/](https://www.facebook.com/csernokklara/)

csklaraa4@gmail.com

[06/30-402-8367](tel:06304028367)