

# PORTFOLIO



Name:  
Nickname:

Agnes Tapai  
Tigi

Sports competed in:

10

Professional in:

Karate, Kick-Box, Boxing

Specialties:

Martial Arts

Professions:

Teacher, Trainer, Instructor,

Special areas:

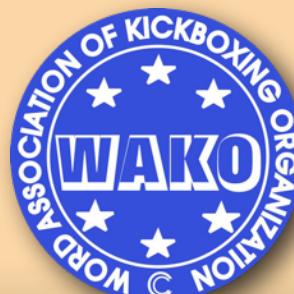
Developement manager

Self-defense, Security, Bodyguard

**CONFIDENTIAL**

# CONTENTS

3	KARATE	WKF
5	KICK-BOX	WAKO
7	BOXING	AIBA
9	CLOSE PROTECTION AND SECURITY AREA	
11	AROUND THE BIG WORLD	
13	PRESS APPEARANCE	
15	LIFESTYLE AND HEALTH PROTECTION PROGRAM	CLHPP 2000
21	PARTNERS AND CONTACT	



# CHAPTER 1 KARATE



*Firm basics. Base techniques. The first fights on the Tatami. Self-knowledge. Martial Art. The KARATE with only capital letters. Practice, practice, practice. Every day. 2-3 trainings a day. Perfecting techniques.*

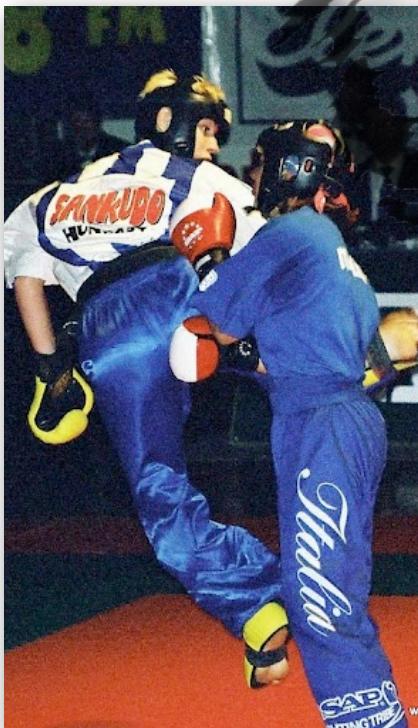


*In a short term I am not only learning but teaching. Competitions. The first National Championships. My students cheer for me in the Arena. Applause. I am Champion. International competitions. The Team wins the European Championships. Among the Worlds' Best. Munich, Istanbul, Prague, Wien, Paris, Tokyo, Kyoto, etc.... Sharing the experiences with my students. The team is successful and effective!*





## CHAPTER 2 KICK-BOX



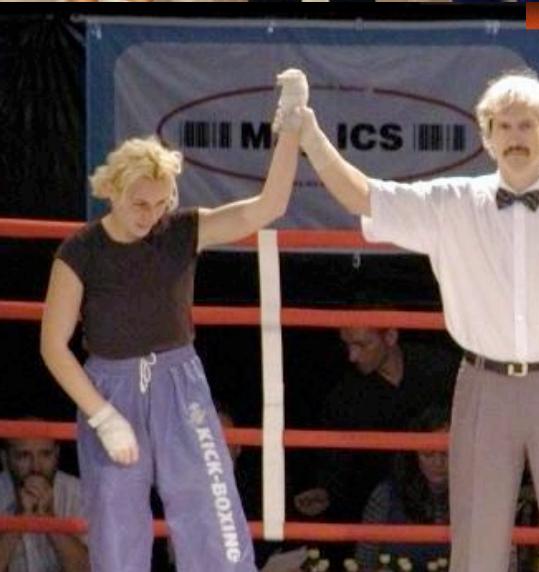
*End to end with karate.  
The two sports together.  
New challenge.*

*New opponents.  
New rules. New techniques.  
Skillfulness. Tactics. Three  
different styles  
within Kick-boxing:  
Semi-contact,  
Light-contact, Full-contact.  
I am National Champion  
again. I became a member  
of the most effective team of  
the world. Improving  
students. I am transmitting  
my experiences to them.*



*The success of the students.  
They are following my footsteps*

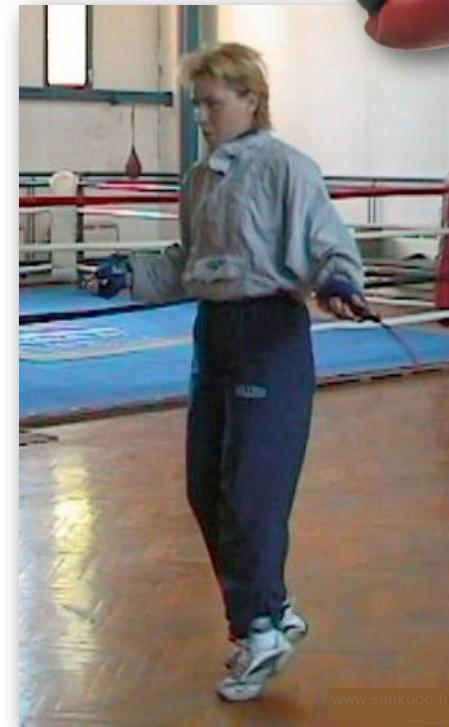




## CHAPTER 3 BOXING



*I became national champion in all three sports. The ring and the ropes. More and harder training. I am a member of the best national team. International championships...*



*...the USA, New York, Athens, Antalya and more...*

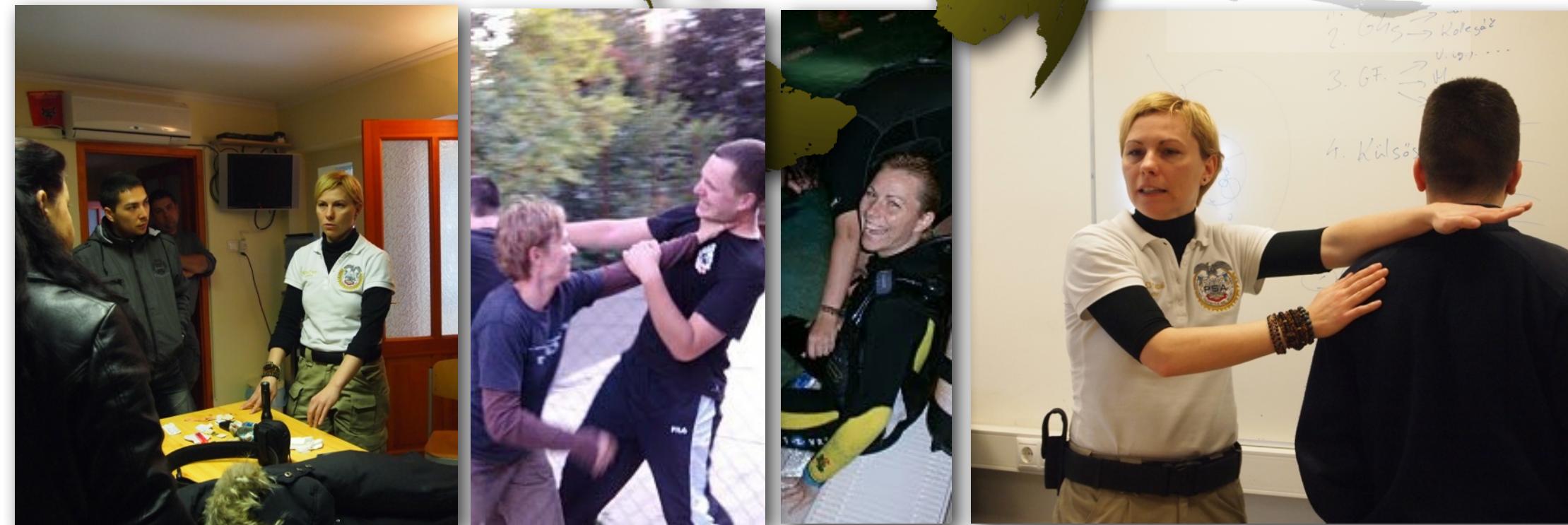




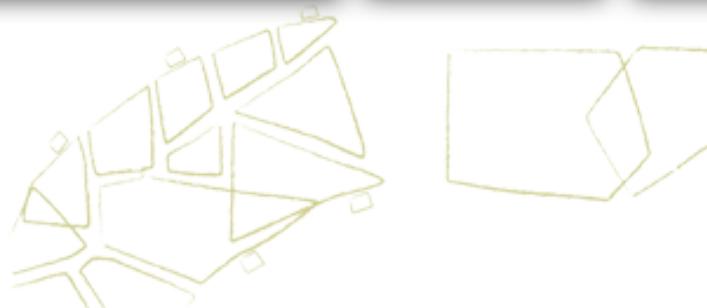
CHAPTER 4  
**CLOSE PROTECTION &  
SECURITY AREA**



*Taking professionalism  
to the next level.*



*Further education. Further  
Martial Arts, close combat,  
tactical, mental and psychical  
training. Then keen work.*



*I am chosen by trainers. I  
am teaching one of the  
biggest security  
organization's men.*





## CHAPTER 6

# AROUND THE BIG WORLD





# CHAPTER 7 PRESS APPEARANCE

# Tudatos életmódpogramot vezet a küzdősportok kecskeméti csillaga

A kecskeméti Tápai Ágnes, több küzdősport (karate, kick-box, ökölvívás) kiváló művelője – egyebek mellett többszörös világkupagyőztes és Európa-bajnok, kétszeres vb-arányérmes, tizennégyeszeres magyar bajnok – egy éve a tudatos életmódról és egészséggelő program (TÉP) oktatója Kecskeméten. A testi-elői egészség elharcosa. Vele beszélgettünk.

*- Mi a TÉP célcíktízése, hogyan került vele kapcsolatba?*

*- A TÉP gyakorlati és elméleti segítséget ad ahhoz, hogy erősebb, egészségesből vájanak a fiatalok. Ezen kívül az önbizalom és az önértékéles fejlesztése, stressz- és pánik-helyzet kezelése, megelőzése is fontos a program szempontjából. Célmű, hogy olyan emberekkel ismertssem meg ezt az életmódpogramot, akik már évekkel ezelőtt ismerik, tesznek nagy erőfeszítést az egészséggéért. A TÉP ötlete egyéb-*

*- Nincsenek, bár vendégekkel adókat már én is többször felkértem. Meghívottaim ezen alkalmakon elmondták, hogy hogyan tartják magukat karban, mit tesznek egészségük megtartásáért.*

*- A Semmelweis Orvostudományi Egyetem Orvostöréneti és Társadalomorvostani Intézetének kortárs oktatója cím birtoka. Mit jelent ez?*

*- A Semmelweisre kimondottan az egészséggel kapcsolatos tananyagot sajátítottam el. Emellett pedagógus is vagyok. Igy lehetővé vált, hogy részt vehessék az emberek egészségre nevelését segítő program megtervezésében és annak irányításában.*

*- Melyek azok a legfontosabb elemek, amelyeket kiemelne a tananyagból?*

*- Azoknak az embereknek szól ez a program, akik tudatossával megpróbálják valamit tenni önmagukért és környezetükért. Háló istennek sok ilyen akad. Eddig mindenhol szívesen fogadtak: lám, itt egy ember aki ezzel foglalkozik, ráadásul egy olyan valaki, aki gyakorolja azt, amiről beszél. Nem*

*is megváltoztathatja. Ha az illető pedagógus, a hatás megsokszorozódhat. Fontos tehát az életmódról minősége, annak kiáltásának lehetőségei, feltételei, az egészséges táplálkozás, az alternatív gyógymódszerek, a lelkí önvédelem alkalmazható formái; elhanyagolhatatlan a mozgás, mint örómi- és energiás rátádása a jónak és más gyakorlatokon keresztül, a ilyes testedzés szabályainál önélemelemek az ismertetésen.*

*Nem tettem le a „lantot”. Tavaly ugyan nem tudtam kijuttani a kick-box világ bajnokságára, mert nem kaptam meg azokat a részvételi engedélyeket, amelyeket beígérték. Decemberben megnyertem a magyar bajnokságot a 60 kilós között. Két hete indultam a békéscsabai semi-*

*versenyre. A két hét végén a számitásaimat. Két hét műlva például Norvégiaiba utaztam volna a női ökölvívó válogatott többi meghívott versenyzőjével egy barátságos összecsapásra. Ez most nem jön össze. Vasárnap megoperálták a lábam. Hat héten belül lesznek. Legalább,*



Tápai Ágnes (jobbra) oktatója a fiatalokat.



www.Sa

## Sérülés után: fe

### KARATE

Előző évi eredményei alapján Bács-Kiskun megye legeredményesebb utánpótolás versenyzőjévé választott sportoló Tápai Ágnes volt, aki a hétvégén az olvásók és a szakemberek bizalmát meghállálva felnőtt bajnoki címet szerzett. Április 24-én, Budapesten, az UTE cselgáncstermében 42 egyesület 150 versenyzője részvételével rendezték meg a Magyar Karate Szövetség által kiírt hivatalos sanbon shobu magyar bajnokságot. Tápai Ágnes, a kecskeméti Sankudo SE versenyzője év elején elszennyezett bokasérülését követően, fokozatos edzésmunka mellett, egy intenzív fogyasztást követően tért vissza a küzdőtérre. Két hét alatt közel tíz kilót leadva, a -53 kg-os súlycsoportban és a nyílt kategóriában - súlycsoport nélküli küzdelmekben - is tatamira lépett. Mindkét kategóriában megnyerte

## Világkupa-győztes karatéka

**Miskolcon rendezték meg az elmúlt napokban a VIII. gyermek, ifjúsági és junior karate-világkupát. A versenyen indult a vb-ezüstérmes Tápai Ágnes is.**



Tápai Ágnes

A kecskeméti Sankudo SE válogatott sportolója az olaszországi kick-box vb-n elérte kiemelkedő eredményeit után nem sokat pihenhetett, hiszen hazaérkezését követően pár nappal már egy másik sportág világversenyén lépett küzdőtérre Miskolcon. A juniorok között vallalta a megmérettetést, sikerkel. A kiírásban kemény versenyével végén is képes volt összpontosítani és nyerni. Az egyes helyezetek ügyes megoldásával műtán nyerte el a szakma és a közönség elismerését. Két nap alatt négy érmet gyűjtött be. Aranyérmes lett a 21 éves nők küzdelmében, ezüstöt szerzett

az ifjúsági és junior karate-világkupán.

yt nagy lölényel elindult. Küzdőbe jutásért és a 3. helyért is hosszabbításban kaptott ki, vitatható bírói döntéssel. Hodermarszki Balázs (Lajosmizse) szintén a bronzéremről csúszott le. Edzőjük: Bánkó Farkas Márta.

Tápai Ágnes, a kecskeméti Sankudo SE sportolója az elmúlt hetekben bravúros sikereket ért el. Miután a magyar nemzeti karatebajnokságon

geztek: Ladinszki László, aki a döntőbe jutásért és a 3. helyért is hosszabbításban kaptott ki, vitatható bírói döntéssel. Hodermarszki Balázs (Lajosmizse) szintén a bronzéremről csúszott le. Edzőjük: Bánkó Farkas Márta.

Tápai Ágnes, a kecskeméti



színesen



## CHAPTER 5

# LIFESTYLE & HEALTH PROTECTION PROGRAM



*I found a lot of things through the way of improving. Knowledge is not ours...*

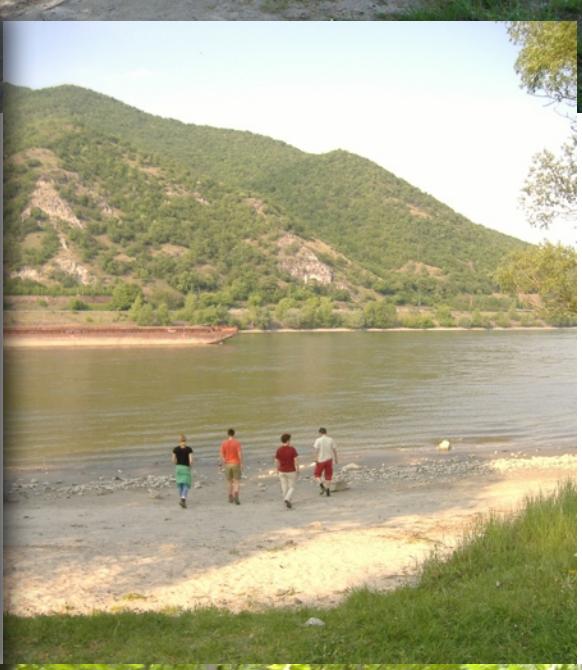
*...it is my obligation to transmit it. That is why it was given to me. I believe that people are good and they want to be better. But sometimes they don't know how to do it. It has to be shown to them. It has to be taught to them by people like me. Who fought their fights. Who knows more about how the body, the psyche and the spirit are working and what is their nature.*

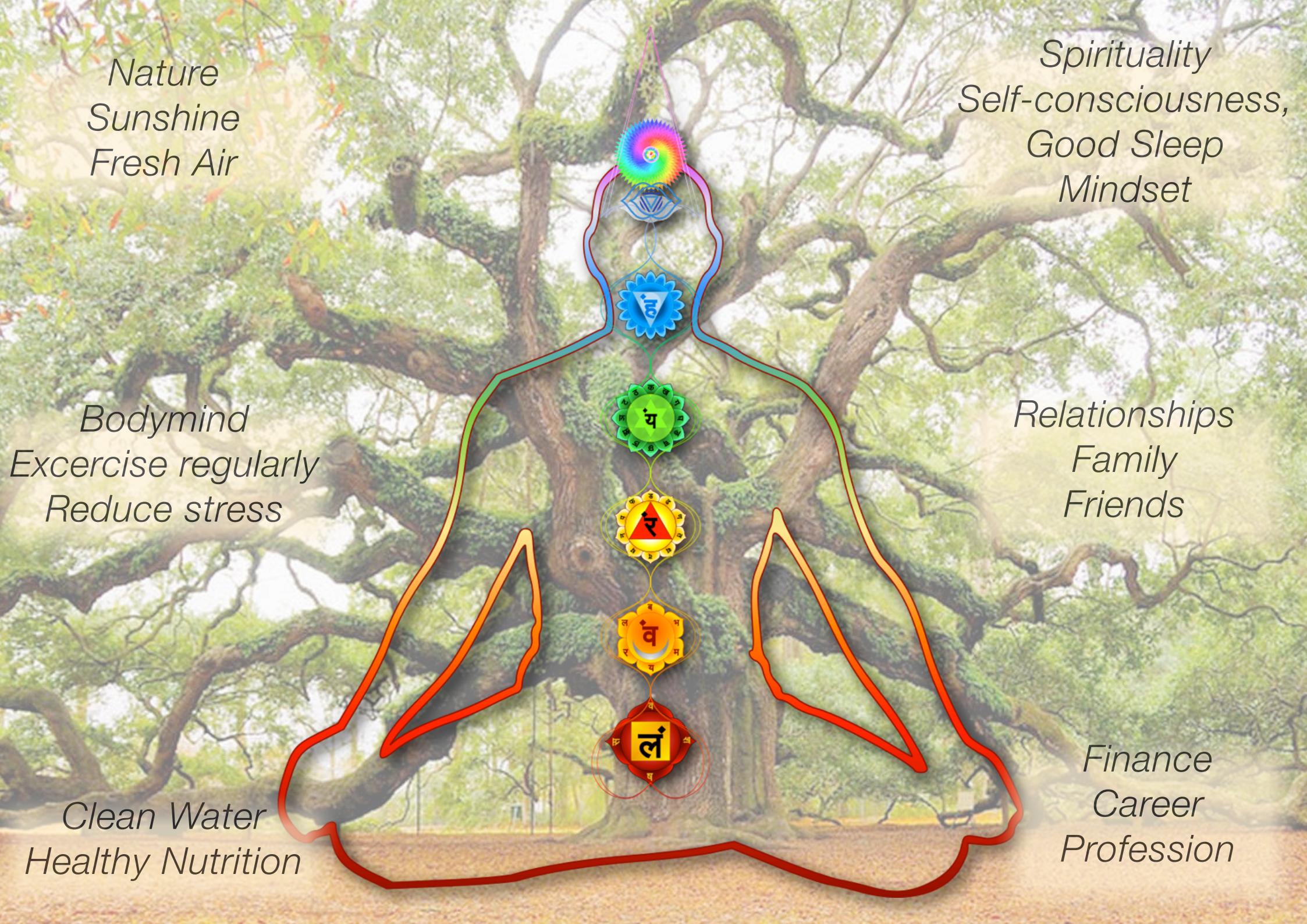












Nature  
Sunshine  
Fresh Air

Spirituality  
Self-consciousness,  
Good Sleep  
Mindset

Bodymind  
Excercise regularly  
Reduce stress

Relationships  
Family  
Friends

Clean Water  
Healthy Nutrition

Finance  
Career  
Profession



# P A R T N E R S & C O N T A C T



tapai.agnes@gmail.com

[www.tigerdodojo.com](http://www.tigerdodojo.com)