

P O R T F O L I O



Name:

Agnes Tapai

Nickname:

Tigi

Sports competed in:

10

Professional in:

Karate, Kick-Box, Boxing

Specialities:

Martial Arts

Professions:

**Teacher, Trainer, Instructor,
Developement manager**

Special areas:

Self-defense, Security, Bodyguard

CONFIDENTIAL

C O N T E N T S

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, Istambul, 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



*Three sports
together, side by
side. No mercy...*

*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
championsips...*



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





CHAPTER 4

CLOSE PROTECTION & SECURITY AREA



Taking professionalism to the next level.

虎道



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



13/12/20



Tudatos életmódprogramot vezet a küzdősportok kecskeméti csillaga

A kecskeméti Tápai Ágnes, több küzdősport (karate, kick-box, ökölvívás) kiváló művelője – egyebek mellett többszörös világkupagyőztes és Euróabajnok, kétszeres vb- és aranyérmes, tízennegyszeres magyar bajnok – egy éve a tudatos életmód és egészségvédő program (TÉP) oktatója Kecskeméten. A testi-lelki egészség elharcosa. Vele beszélgettünk.

- Mi a TÉP célkitűzése, hogyan került vele kapcsolatba?

- A TÉP gyakorlati és elméleti segítséget ad ahhoz, hogy erősebbé, egészségesebbé váljanak a fiatalok. Ezen kívül az önbizalom és az önértékelés fejlesztése, stressz- és pánikhelyzet kezelése, megelőzése is fontos a program szempontjából. Célom, hogy olyan emberekkel ismeressem meg ezt az életmódprogramot, akik már részt vettek egészségesebbé tételük érdekében. A TÉP ötlete egyé-

- A táncosképző edzéseinket a kecskeméti Katona József Gimnáziumban tartjuk. Itt van az életmódprogramunk mozgásbázisa.

- Milyen korúakkal foglalkozik?

- Nincs életkorhatár. Általános iskolában éppúgy jelen vagyunk, mint a felnőttképzésben. Adott intézménnyel egyeztetve alakítjuk ki az elméleti előadások rendjét. Van olyan iskola, ahova újfent meghívtak. A Lestár-szakközépiskolában például a 19-étől kezdődő iskolai

- Nincsenek, bár vendéglátókat már én is többször felkértem. Meghívtam ezen alkalomkor elmondják, hogy ők hogyan tartják magukat karban, mit tesznek egészségük megőrzéséért.

- A Semmelweis Orvostudományi Egyetem Orvostörténeti és Társadalomorvostani Intézetének kortárs oktatója cím birtokosa. Mit jelent ez?

- A Semmelweis kimonodottan az egészséggel kapcsolatos tananyagot sajátítottam el. Emellett pedagógus is vagyok. Így lehetővé vált, hogy részt vehessek az emberek egészségre nevelését segítő program megszervezésében és annak irányításában.

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

- Azoknak az embereknek szól ez a program, akik tudatosan megpróbálnak valamit tenni önmagukért és környezetükért. Hala istennek sok ilyen akad. Eddig mindenhol szívesen fogadtak: lám, itt egy ember aki ezzel foglalkozik, ráadásul egy olyan valaki, aki gyakorolja is azt, amiről beszél. Nem csak elmondja, hanem meg is teszi.



Tápai Ágnes (jobbra) oktatja a fiatalokat.

is megváltoztathatja. Ha az illető pedagógus, a hatás megsokszorozódhat. Fontos tehát az életmód minősége, annak kialakításának lehetőségei, feltételei, az egészséges táplálkozás, az alternatív gyógymódok, a lelki önvédelem alkalmazható formái; elhanyagolhatatlan a mozgás, mint öröm- és energiaráadás a jóga és más gyakorlatokon keresztül, a lyres testedzés szabályainak önvédelemnek az ismeret helyes énkép, önismeret

- Nem tettem le a „lantot”. Tavaly ugyan nem tudtam kijutni a kick-box világbajnokságra, mert nem kaptam meg azokat a támogatásokat, amelyeket bígérték. Decemberben megnyertem a magyar bajnokságot a 60 kilósok között. Két hete indultam a békéscsabai semi-con-

sen keresztbe húzta a számításaimat. Két hét múlva például Norvégiába utaztam volna a női ökölvívó válogatott többi meghívott versenyzőjével egy barátságos összecsapásra. Ez most nem jön össze. Vasárnap megoperálták a lábam. Hat hétig gipszben leszek. Legalább



www.se

Sérülés után: fe

KARATE

Előző évi eredményei alapján Bács-Kiskun megye legeredményesebb utánpótlás versenyzőjévé választott sportoló Tápai Ágnes volt, aki a hétvégén az olvasók és a szakemberek bizalmát meghálálva 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 elszenvedett bokasérülését követően, fokozatos edzésmunka mellett, egy intenzív fogyaszttást követően tért vissza a küzdőtérré. 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 elért kiemelkedő eredménye után nem sokat pihenhetett, hiszen hazaérkezését követően pár nappal már egy másik sportág világversenyén lépett küzdőtérré Miskolcon. A juniorok között vállalta a megmérettetést, sikerrel. A kifejezetten kemény versenyévad végén is képes volt összpontosítani és nyerni. Az egyes helyzetek ügyes megoldásaival méltán nyerte el a szakma és a közönség elismerését. Két nap alatt négy érmet gyűjtött be. Aranyérmes lett a 21 éves nők küzdelmében, ezüstöt szerzett

a sanbon shobu abszolút kategóriában és az ippon shobu abszolút kategóriában. Bronz-érmet nyert a magyar B-válogatott tagjaként a 19-21 évesek csapatküzdelmében. Edzője: Beke Béla.

CHAPTER 7 PRESS APPEARANCE



oport nélküli kategóriáporondra lépett. Itt töb-
zött megverte a 60 kg-
ria győztesét is, és a f
ajnoki címe mellé e
rmet szerzett. Ismere
rint a korábbiakban a
olt még példa, hogy ily
yú versenyző vívja a sú
t nélküli kategória dönt
karatebajnokságot köv
Békéscsabán egy más
gban is kipróbálta tud
kick-box országos bajno



yt nagy főlén-
l elindult. Küz-
elegancia és a
mző, ezért a bí-
nem intették
miatt, így nép-
elei körében is.
ajlesztménye el-
szítt vehet a nyá-
nzzetközi edző-
pkids KSE ered-
men, lányok: La-
ka a kadettlá-

gezték: Ladinszki László, aki a döntőbe jutásért és a 3. helyért is hosszabbításban kapott ki, vitatható bírói döntéssel. Hodermarszki Balázs (Lajosmizse) szintén a bronz-éremről csúszott le. Edzőjük: Bíróné Farkas Márta.

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

sag első fordulóján vett részt. Mérföldjeit ugyan szoros eredménnyel, de megnyerte, súlycsoportjában a dobogó legmagasabb fokára állhatott. Küzdelmeivel, tudásával e sport szakembereit is megnyerte, hiszen a rendezvény végén a legtechnikásabb női versenyzőnek választották. Eredményei nem csak Kecskeméten, de országosan is egyedülállóak. Ennek köszönhetően már felnőtt



Tápai Ágnes kick-boxban is magyar bajnoki címet szerzett.

Komlón rendezték a napokban a kick-box semi-contact felnőtt országos bajnokság döntőjét. A fináléba – a tavaszi és az őszi fordulókban elért helyezéseik alapján – súlycsoportonként már csak 4-4 versenyzőt hívtak meg. Tápai Ágnes, a kecskeméti Sankudo SE sportolója két győzelemmel esélyesként érkezett a döntőre. Ennek megfelelően kiűzött a -60 kg-os súlycsoportban. A selejtező mérkőzésen a korábbi magyar bajnokkal, vb-ezüstérmessel került szembe. A kecskeméti lány, bár

csak hosszabbításban, de győzött. A háromszor kétpontos döntőben Tápai aztán megállíthatatlan volt. Könnyed eleganciával 10:1-re verte ellenfelet, így felnőtt magyar bajnok lett kick-box sportágban is. Edzője: Beke Béla.

Ezzel és az év elején elért karate magyar bajnoki címével már két különböző sportág nemzetközi válogatottjává vált. A versenyző jelenleg párhuzamosan készül a karate junior világbajnokságra és a kick-box felnőtt vb-re.

Bronzérmet hozott Japánból



A -53 kg-os súlycsoport eredményhirdetése (balról): Miyamoto, Fujioka, Terrine és Tápai Ágnes.

Huszonnyolc ország százharminc versenyzőjének részvételével rendezték meg a harmadik női nemzetközi karate-világkupát Tokióban, ahol Tápai Ágnes bronzérmet szerzett.

A kétfévente sorra kerülő világbajnokság köztes időszakának legjelentősebb megemléztetésén Magyarországot Tápai Ágnes, a kecskeméti Sankudo SE válogatott sportolója (edzője: Beke Béla) képviselte. Az első apon a magyar versenyző a -53 kg-os súlycsoport 21 ország 30 versenyzőjét felvonult mezőnyében lépett küzdőre, ahol nagyszerű sikert ért ki, bronzérmet szerzett. Egyetlen vereséget a japánok szitárjából, a később döntős, Miyamoto Japán szünetelt el. Bár a mérkőzés elején megszerzte ellene a vezetést, de ezt követően a hazai pálya lejteni kezdett, és a japán lány kiegyenlített. Ekkor

lét, lerohanta, és egy négyes kombináció minden egyes ütése tilt Miyamoto fején, de sem ez, sem pedig az ezt követő fordulókat rúgást nem értékelték a bírók. annak ellenére, hogy a lány másodpercekig levegő után kapkodott. A bírói közönynek köszönhetően Tápai elbizonytalanodott, és sorra lépett bele a kontratechnika. Ezzel Tápai a japán Fujioka és Miyamoto mögött a harmadik helyet szerezte meg az idei EB 2. helyezéttel, a francia Terrinevel együtt.

ték ki győztesként. Következett a harmadik helyért vívott mérkőzés a kanadai Essadigivel. Egyikük sem kockáztatott, így 0:0-ás döntővel zárták az első részt. Hosszabbításban a kanadai szinte csak menekült, így a vége nem volt kétséges, egyhangú bírói döntéssel a magyar versenyző győzött. Ezzel Tápai a japán Fujioka és Miyamoto mögött a harmadik helyet szerezte meg az idei EB 2. helyezéttel, a francia Terrinevel együtt.

Hatodik hely a karate vb-n



Tápai Ágnes (balról) japán ellenfeleivel harcol a szófiai karate-világbajnokságon.

Szofiában rendezték az elmúlt hét végén a kadet és junior karate-világbajnokságot. A bulgáriai versenyen 60 ország 442 versenyzője vett részt.

Tápai Ágnes, a kecskeméti Sankudo SE sportolója a junior nők -60 kg-os küzdelmében indult. A versenyzőnő a magyar válogatott tagjaként a nemzetközi mezőnyben ismertetni tudta tehetségét. Az első körben egy, a hazai közönség támogatását élvező, bolgár lánnyal került össze. Őt könnyen legyőzte.

bolgár lányt a japánok válogatott versenyzője követte, aki ellen Tápai 6:5-re győzött. A legjobb 4 közé jutásért a spanyolok Európa-bajnokával került szembe. Küzdelmük 1:1-re végződött, ezért hosszabbítás következett. Ott, összecsapásuk során az első találatot – megosztott bírói döntéssel – a spanyol lánynak ítélték. Ezzel Tápai a hatodik helyen lejezte be a világbajnokságot.

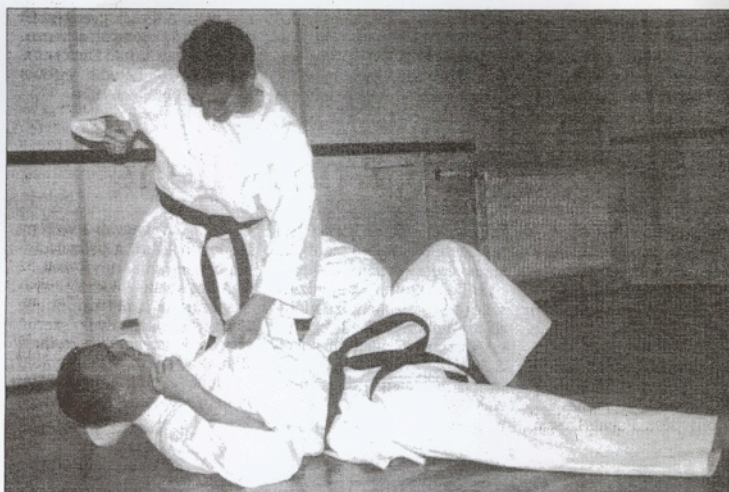
Eredményt látva felmerül a kérdés: mire lett volna képes a kecskeméti lány akkor, ha a magyar válogatott edzője nem

mára ideális, megszokott csoportban nevezte? Hisze -53 kg magyar bajnok Tápai Ágnes volt. Ami meglepetés a vb-n ebben a súlycsoportban a válogatott edzős tanítványa indult. Ágnes zonyított, a számára szorosan csoporthoz tartozó eredmények közelbe került. Kézője: Beke Béla.

A magyar válogatott egyet szerzett a vb-n. Az on lányi Rózsahegy László te (junior, +80 kg), aki renvül szoros küzdelemben a döntőben maradt alul.

Két bajnokságot nyertek

A kecskeméti sankudo-karatésok ismét remekeltek



Országos bajnokok: Tápai Ágnes (főtől) és Mészáros Gábor akció közben.

A Magyar Karateszövetség október 31-én Budapesten rendezte meg a nyílt ifjúsági kadet és junior súlycsoportos kumite (küzdelem) és kata (formagyakorlat) bajnokságot. A junior bajnokságban Tápai Ágnes, a Kecskeméti Sankudo SE versenyzője az abszolút kategóriás küzdelmek során vb

EB és magyar bajnoki győzteseket utasított maga mögé. Junior magyar bajnokként ismét a dobogó legmagasabb fokára állhatott.

Csapattársai közül Mészáros Gábor ért el hasonló sikert, aki a kadet fiúk között harcolta ki a bajnoki címet, technikás küzdelmek sorozatával.

A Sankudo SE versenyzői nek eredményei, junior leány, küzdelem: 1. Tápai Ágnes, kadet: 4. Szabó Rózsa, kadet fiúk: 1. Mészáros Gábor, ifjúságiak: 3. Domján András, formagyakorlat, ifjúsági fiúk: 5. Pödör Szabolcs junior lányok: 6. Tápai Ágnes, edzője: Beke Béla.



Tigris a legjobbak között

A „Tigris”. Évek óta ez a beceneve. Hogy miért, arra edzőtársai már régóta az elmúlt hónapok során dobókat rá igazán. A fellépés sokaknak lesújtó volt.

Tápai Ágnes, a kecskeméti Sankudo SE karateversenyzője egyik napról a másikra robbant be az élvonalba. A sűrített őszi versenyzőidőszakban mindent megnyert, amit csak meg lehetett. Látványosan és keményen küzdött. Versenyzői versenyek egyre nagyobb hírnevet. Volt olyan ellenfele, aki elbújt a tömegben, csak hogy ne kelljen kiállnia elle-

szákos bajnoki címek, valamint további kupák és különböző elismerések sokasága. Ezenfelül a Petőfi Népe olvasói, valamint a szakemberek öt választották Bács-Kiskun megye legeredményesebb utánpótlás sportolójának.

Tápai Ágnes a versenyeken kívül jóval szelídebb. A jelenleg 20 éves csinos lány a kecskeméti Tanítóképző Főiskola második éves hallgatója.

Minden a sport, imádja a labdajátékokat, különösen a labdarúgást. Hét évesen kezdte a karatekört, és 1994 óta versenyez rendszeresen. A versenyekre naponta két edzéssel készül, a heti öt karateedzés mellett egy kick-box és négy súlyozás edzésen vesz részt. Ezenfelül hetente további nyolc karateedzésen működik közre edzőként. Az elmúlt évben szerzte meg az edzői diplomát, majd a fekete öves vizsgát is sikeresen teljesítette, így a mesterek sorába lépett. Reméljük, a kecskeméti Sankudo SE karatekaja az idén is hasonlóan szerepel eredményes évet zár majd.



kun megye 1989. évi legeredményesebb sportolói tegnap a megyeházán átvették a Petőfi Népe Kupákat és a megyei önkormányzat díját. Lapunk a (balról) Juhas Gergely búvárúszó, a megye legeredményesebb felnőtt sportolója, a Kiskunhalasi Határőr Dózsa díjugratócsapata: Füzér Gábor, Sebők Sós Attila (jobbról a második), középen: Adamik Ferenc kecskeméti kosárlabda-mesteredző, aki Kiváló Nevelőmunkáért díjat kapott, Tápai Ágnes kecskeméti legeredményesebb utánpótlás-sportolója (a kupával) és jobbról: Vereczkei Zsolt bajai mozgássérült úszóvilágbajnok a különdíjjal. FOTÓ: V

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*

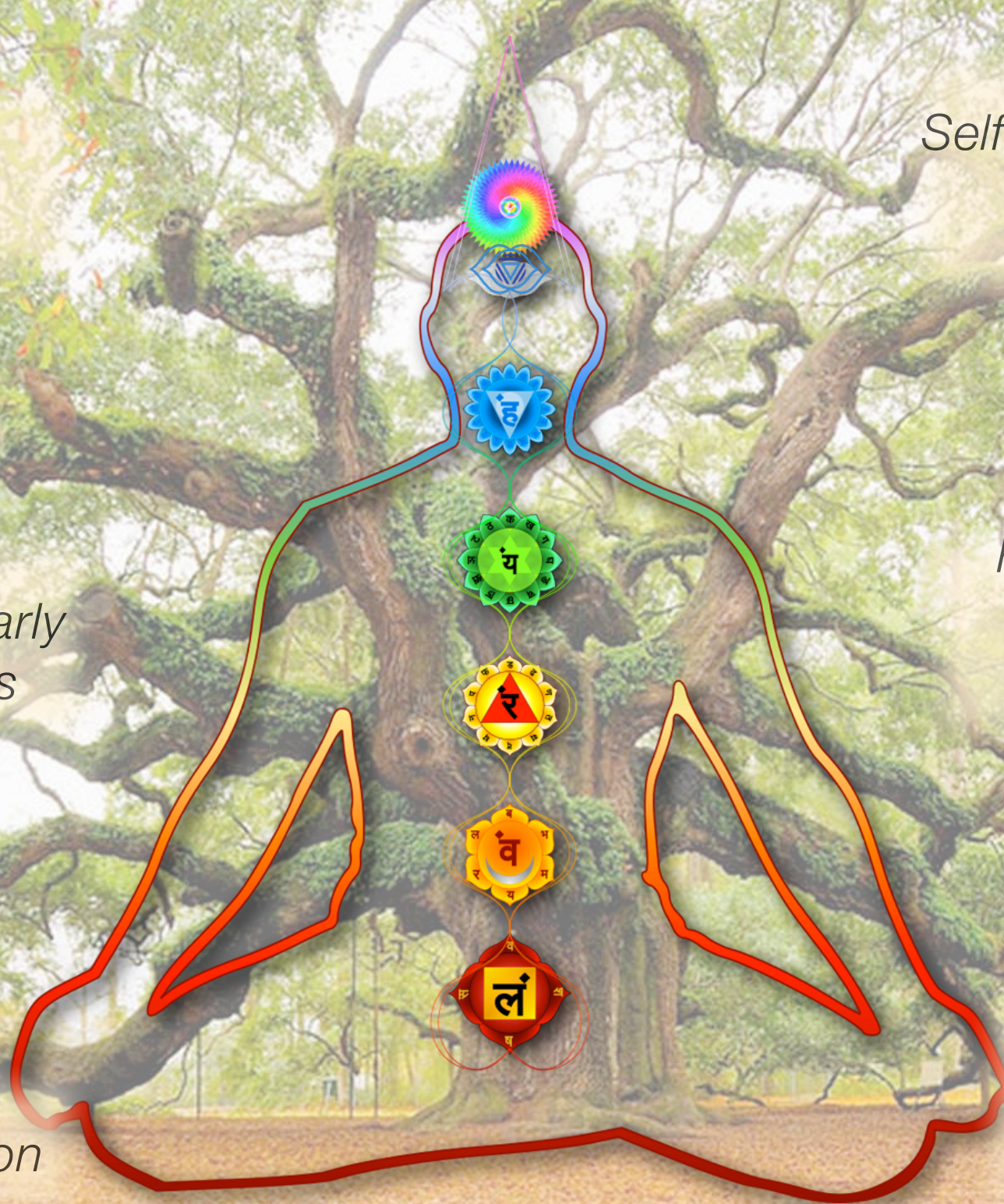
*Spirituality
Self-consciousness,
Good Sleep
Mindset*

*Bodymind
Exercise regularly
Reduce stress*

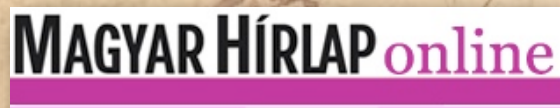
*Relationships
Family
Friends*

*Clean Water
Healthy Nutrition*

*Finance
Career
Profession*



PARTNERS & CONTACT



tapai.agnes@gmail.com

www.tigerdodojo.com