



## **Material egzaminacyjny - I kap**

### **Część teoretyczna**

1. Wymagany strój obowiązujący w sekcji
2. Podanie nazwisk instruktorów i nazwy stylu

### **Część techniczna**

1. I forma ( 20 ruchów)
2. rozróżnianie łap (długie – krótkie)
3. 2 proste ciosy na łapie
4. technika zamykania dłoni do uderzeń
5. 4 pozycje
6. 2 podstawowe pady
7. 1 podstawowa technika blok-cios
8. 3 podstawowe kopnięcia (proste, boczne na udo, boczne na pas)
9. prezentacja chodu
10. prezentacja ukłonów (przy wejściu na salę, przy rozpoczęciu i zakończeniu zajęć)
11. układanie maty

### **Część sprawnościowa**

1. 15 pompek
2. 20 skłonów
3. 10 przysiadów
4. Proste ciosy na łapach (15 sekund)