



Material egzaminacyjny - 2 Kap

Część teoretyczna

- 1) wymagany strój obowiązujący w sekcji (z naszytymi oznaczeniami zdobytych stopni)
- 2) podstawowe informacje dotyczące obecnej działalności Stowarzyszenia

Część techniczna

- 1) I forma (30 ruchów)
- 2) 5 pozycji (podanie nazw pozycji)
- 3) 2 podstawowe techniki blok-cios
- 4) 3 pady
- 5) 4 kopnięcia (proste, boczne na udo, boczne na pas, zagarniające na zewnątrz)
- 6) 1 rzut (pod nogi)
- 7) 1 dźwignia

Część sprawnościowa

- 1) 20 pompek
- 2) 30 skłonów
- 3) 15 przysiadów
- 4) pokaz walki na worku
- 5) kopnięcia i uderzenia na łapach