



Materiał egzaminacyjny - 3 Kap

Część teoretyczna

- 1) wymagany strój obowiązujący w sekcji (z naszytymi oznaczeniami zdobytych stopni)
- 2) informacje dotyczące obecnej działalności Stowarzyszenia
- 3) podstawowe informacje dotyczące historii stylu
- 4) omówienie podczas pokazywania wskazanych przez instruktora podstawowych technik

Część techniczna

- 1) I forma (40 ruchów)
- 2) 6 kopnięć (proste, boczne na udo, boczne na pas, zagarniające na zewnątrz i do środka, obrotowe)
- 3) 6 pozycji (wraz z nazwami)
- 4) 3 pady
- 5) 3 techniki blok- cios
- 6) 2 rzuty
- 7) 2 przełapania
- 8) uderzenie obrotowe ręką
- 9) pierwsza technika Żurawia
- 10) 2 dźwignie

Część sprawnościowa

- 1) 25 pompek
- 2) 40 skłonów
- 3) 20 przysiadów
- 4) połączenie technik ręcznych i nożnych w walce na worku
- 5) kondycyjne kopnięcia na łapach
- 6) ćwiczenia zadaniowe w rękawicach