



Material egzaminacyjny 4 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 sposobu wykonywania wybranych technik

Część techniczna

- 1) I forma -połowa
- 2) II forma (20 ruchów)
- 3) kopnięcia do pasa (proste, boczne na udo, boczna na pas, obrotowe, nożyce na pas)
- 4) wysokie kopnięcia (boczne na bark/ głowę, zagarniające do środka i na zewnątrz, nożyce na brodę)
- 5) 6 pozycji (wraz z nazwami)
- 6) 4 pady
- 7) 4 technik blok- cios
- 8) 3 przełapania na prawą rękę
- 9) 3 rzuty
- 10) 2 techniki Żurawia
- 11) 4 dźwignie
- 12) Uniki od uderzeń - proste

Część sprawnościowa

- 1) 30 pompek
- 2) 50 skłonów
- 3) 30 przysiadów
- 4) prezentacja technik ręcznych i nożnych w pozorowanej walce na worku (2 min.)
- 5) kondycyjne kopnięcia na łapach