



Material egzaminacyjny 5 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 (całość)
- 2) II forma (połowa)
- 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, z wyskoku)
- 5) 8 pozycji (wraz z nazwami)
- 6) 4 pady
- 7) 5 technik blok- cios
- 8) 4 przełapania na prawą rękę
- 9) 4 rzuty
- 10) 3 techniki Żurawia
- 11) 2 uniki od uderzeń
- 12) 5 dźwigni
- 13) Uderzenia łokciami
- 14) podstawowe kopnięcia kolanami

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) prezentacja technik bokserskich na gruszce
- 6) kondycyjne kopnięcia na łapach
- 7) Sparing (1,5 min)