



## **Material egzaminacyjny 6 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, pościgowe)
- 4) wysokie kopnięcia ( boczne na bark/ głowę, zagarniające do środka i na zewnątrz, z wyskoku)
- 5) 9 pozycji ( wraz z nazwami)
- 6) 4 pady
- 7) 5 technik blok- cios prawa ręka
- 8) 2 techniki blok-cios lewa ręka
- 9) 5 przełapań na prawą rękę
- 10) 2 przełapania na lewą rękę
- 11) 4 rzuty
- 12) 3 techniki Żurawia
- 13) 2 uniki od uderzeń
- 14) 6 dźwigni
- 15) Uderzenia łokciami
- 16) Techniki odbić "ręczniki"
- 17) 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 gruszcze
- 6) kondycyjne kopnięcia na łapach
- 7) Sparing (1,5 min)