



## **Material egzaminacyjny 7 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 i II forma (całość)
- 2) III forma (I sekwencja)
- 3) kopnięcia do pasa (proste, boczne na udo, boczna na pas, obrotowe, nożyce na pas, pościgowe, kopnięcie kolanem)
- 4) wysokie kopnięcia ( boczne na bark/ głowę, zagarniające do środka i na zewnątrz, z wyskoku)
- 5) 10 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) 5 rzuty
- 12) 5 techniki Żurawia
- 13) 2 uniki od uderzeń
- 14) Unik od kopnięcia
- 15) 8 dźwigni
- 16) Uderzenia łokciami

- 17) Ćwiczenia oddechowe
- 18) Punkty witalne
- 19) Techniki odbić "ręczniki"
- 20) 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 gruzdce (2x 30 sek.)
- 6) kondycyjne ćwiczenia na łapach
- 7) Sparing (2x1,5 min)