

Material egzaminacyjny - I kap

Część teoretyczna

- 1) Wymagany strój obowiązujący w sekcji
- 2) Podanie nazwisk instruktorów i nazwy stylu

Część techniczna

- 1) I forma (25-30 ruchów)
- 2) rozróżnianie łap (długie – krótkie)
- 3) 2 proste ciosy na łapie
- 4) technika zamykania dłoni do uderzeń
- 5) 5 pozycji
- 6) 3 podstawowe pady
- 7) 1 podstawowa technika blok-cios
- 8) 3 podstawowe kopnięcia (proste, boczne na udo, boczne na pas)
- 9) prezentacja chodu
- 10) prezentacja ukłonów (przy wejściu na salę, przy rozpoczęciu i zakończeniu zajęć)
- 11) układanie maty

Część sprawnościowa

- a) 15 pompek
- b) 20 skłonów
- c) 10 przysiadów
- d) Proste ciosy na łapach (15 sekund)