

## **Material egzaminacyjny IV 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) kopnięcia do pasa (proste, boczne na udo, boczna na pas, obrotowe, nożyce na pas)
- 3) wysokie kopnięcia ( boczne na bark/ głowę, zagarniające do środka i na zewnątrz, nożyce na brodę)
- 4) 10 pozycji ( wraz z nazwami)
- 5) 4 pady
- 6) 5 technik blok- cios
- 7) 3 przełapania na prawą rękę
- 8) 4 rzuty
- 9) 3 techniki Żurawia
- 10) 1 podstawowy unik
- 11) 4 dźwignie
- 12) 2 techniki odbić „ręczniki”
- 13) 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) szybkie wykonanie II formy (max. 1,5 minuty)