



**POLSKIE STOWARZYSZENIE PAK HOK KUNG FU**  
02-776 WARSZAWA, UL. STRZELECKIEGO 5/5, TEL. 501 231 914

## **Material egzaminacyjny brązowa szarfa**

### **Część teoretyczna**

- 1) wiedza dotycząca stylów używanych podczas treningów
- 2) podstawowe wiadomości z zakresu udzielania pierwszej pomocy
- 3) pełna historia stylu
- 4) zaprezentowanie bieżącej działalności Stowarzyszenia
- 5) omówienie sposobu wykonywania wybranych technik

### **Część techniczna**

- 1) I i II forma (całość), III forma podwójna (połowa)
- 2) kopnięcia do pasa (proste, boczne na udo, boczna na pas, obrotowe, nożyce na pas, proste oszukane)
- 3) wysokie kopnięcia ( boczne na bark/ głowę, zagarniające do środka i na zewnątrz, nożyce na brodę, obrotowe na głowę, boczne oszukane)
- 4) 5 technik blok- cios
- 5) 6 rzutów
- 6) 5 przełapań na prawą rękę, 2 przełapania na lewą rękę
- 7) 7 dźwigni, dźwignie na palce
- 8) 4 techniki Żurawia, 3 techniki odbić „ręczniki”
- 9) 2 uniki, klinczowanie
- 10) bloki od kopnięć (proste, boczne na udo, obrotowe)

### **Część sprawnościowa**

- 1) walka sparingowa 2 przeciwników ( 2 razy po 2 minuty), walka w parterze
- 2) uderzenia łokciami i kolanami na łapach oraz na worku
- 3) prowadzenie rozgrzewki, ćwiczenia zadaniowe w rękawicach (prowadzenie)
- 4) szybkie wykonanie I i II formy z zachowaniem realnych technik ( I forma 1.5 minuty, II forma 1 minuta)

## **Część duchowa**

- 1) ćwiczenia oddechowe
- 2) wejścia na punkty witalne