



Material egzaminacyjny – BIAŁY PAS

Część teoretyczna

1. podać nazwiska instruktorów i nazwę stylu

Część techniczna

1. 3 pozycje (wymienić nazwy)
2. rozróżnianie łap (długie – krótkie)
3. 2 podstawowe kopnięcia
4. technika zamykania dłoni do uderzeń
5. 2 proste ciosy
6. Początek I formy (12 ruchów)
7. 2 podstawowe pady
8. układanie maty
9. prezentacja ukłonów (przy wejściu na salę, przy rozpoczęciu i zakończeniu zajęć)
10. prezentacja chodu

Część sprawnościowa

1. 2 proste ciosy na łapie
2. 2 kopnięcia na łapie
3. 10 pompek
4. 10 skłonów