

EGZAMIN 5 TJIE

I. TEORIA:

1. Sens terminu kung-fu
2. Historia kung-fu (w podstawowym zakresie)
3. Historia Chan Shaolin Si , Dju Su kung-fu i Vo-Quyen
4. Pierwsza pomoc -podstawy
5. Psychologia - definicja, stres pozytywny negatywny; składniki osobowości- charakter, temperament; koncentracja, medytacja, kontemplacja; frustracja
6. Anatomia człowieka-podstawy, układ kostny
7. Prawne aspekty samoobrony
8. Relaks w aspekcie rekreacji

II. OGÓLNA SPRAWNOŚĆ:

1. Przewroty gimnastyczne w przód i tył (na materacach i parkiecie)
2. Przewrót przez bark w przód i tył z pozycji stojacej (na materacach i parkiecie)
3. Przysiady na jednej nodze (15 powtórzeń)
4. Nożyce poziome w leżeniu (50 sekund)
5. Pompki (50 razy)
6. Podciągnięcia ramion na drabinkach (7 razy)
7. Podciągnięcia nóg za głowę w trzymaniu rąk za drabinki (7 razy)
8. Gwiazda gimnastyczna, sprężynka, półsalto, rundak, salto, stanie na rękach, mostek zapasniczy, pod kołyskowy
9. Asany zdrowotne: kobra, ptak, waga, korkociąg

III. CEREMONIE i UKŁONY:

1. Ukłon wysoki
2. Ukłon w siadzie zazen
3. Umiejętność wiązania pasa
4. Zachowanie w "DOJO" - sali treningowej

IV. POSTAWY - POZYCJE:

1. Postawa frontalna trzymania rąk w gotowości
2. Lewa i prawa postawa gardy
3. Postawa obronna (obniżenie środka ciężkości i rozłożone ręce)
4. Pozycja łuku i strzały
5. Pozycja jeźdźca
6. Pozycja tygrysa
7. Pozycja klepsydry
8. Pozycja kota

V. PRUSZANIE SIĘ:

1. Krok dostawny (w przód, tył, w prawo, lewo)
2. Krok przestawny posuwisty (w pozycji łuku i strzały przód i tył)
3. Szybki podwójny krok (odskok, doskok)
4. Obroty ciała, obniżania ciała i wychylenia (zasady stosowania uników)

VI. PADY:

1. Pad w przód
2. Pad w bok (lewo i prawo)
3. Pad w tył
4. Pad siatkarski
5. Pady kombinowane (w przód, w tył i sprężynka, pad siatkarski w przód przerzut nóg i sprężynka)

VII. WALKA NA ZIEMI (w parterze)

1. Założenie chwytu opasującego

2. Położenie na łopatkach
3. Założenie nożnego chwytu opasującego z ręcznym "Nelsonem"
4. Chwytu opasujące nożne na głowę
5. dźwignie na ręce i nogi na leżącym partnerze

VIII. LUŻNA WALKA W PÓŁKONTAKCIE W POZYCJI STOJĄCEJ:

1. Umiejętność stosowania uników zejść z linii ciosu oraz boków na kopnięcia
2. Paca nóg- kontrola dystansu
3. Poprawność trzymania gardy bokserskiej

IX. TECHNIKI RĘCZNE:

1. Umiejętność wykonania uderzenia prostego, sierpowego, hakowego, obrotowego, z góry i zakosu
2. Umiejętność zastosowania technik obronnych na wyżej wymienione uderzenia (4 kombinacje)

X. TECHNIKI NOŻNE:

1. Umiejętność wykonania kopnięcia prostego, bocznego, sierpowego, w tył, cięcia oraz kopnięcia obrotowego
2. Umiejętność zastosowania technik obronnych na wyżej wymienione kopnięcia (4 kombinacje)

XI. SAMOOBRONA DJU-SU: (3 kombinacje)

1. Obrona przed chwytem za włosy
2. Obrona przed chwytem za ubranie 1 ręką i oburącz
3. Obrona przed chwytem za nadgarstek
4. Obrona -uwolnienie z obchwyty z przodu (ręce broniącego się są wolne oraz obchwycone)
5. Obrona - uwolnienie z obchwyty z tyłu (ręce broniącego się są wolne oraz obchwycone)
6. Obrona przed duszeniem z przodu oburącz (pozycja stojąca)
7. Obrona - uwalnianie z obchwyty pod pachą
8. Obrona przed ciosem prostym, sierpowym, hakowym pięścią z zastosowaniem dźwigni
9. Obrona przed kopnięciem prostym i bocznym z zastosowaniem dźwigni
10. Obrona przed duszeniem w leżeniu
11. Obrona przed pałką

XII. RZUTY:

1. Rzut przez "małe biodro"
2. Rzut przez "duże biodro"
3. Rzut przez bark z obniżeniem ciała
4. Rzut przez przetoczenie
5. Rzut przez plecy

XIII. PRACA NA WORKU:

1. Umiejętność wyprowadzania uderzeń ręcznych (prostych, sierpowych, hakowych, obrotowych)
2. Umiejętność wyprowadzania kopnięć (w przód, tył, bok, sierpowe)
3. Zastosowanie kombinacji technik nożnych i ręcznych

XIV. UDERZENIA W PUNKTY WRAŻLIWE:

1. strefa głowa

XV. WYPRACOWANIA:

1. Dzieci do lat 13 rysunek o tematyce kung-fu, młodzież i dorośli praca pisemna " Sposoby doskonalenia wzbogacania własnej osobowości pozyskania uznania w społeczeństwie"