

EGZAMIN 7 TJIE

I. TEORIA:

1. Sens terminu kung-fu
2. Historia kung-fu (w podstawowym zakresie)
3. Historia Chan Shaolin Si i Dju Su kung-fu
4. Pierwsza pomoc -podstawy

II. OGÓLNA SPRAWNOŚĆ:

1. Przewroty gimnastyczne w przód i tył (na materacach i parkiecie)
2. Przewrót przez bark w przód i tył z przysiadu (na materacach i parkiecie)
3. Przysiady na jednej nodze (10 powtórzeń)
4. Nożyce poziome w leżeniu (40 sekund)
5. Pompki (30 razy)
6. Podciągnięcia ramion na drabinkach (3 razy)
7. Podciągnięcia nóg za głowę w trzymaniu rąk za drabinki (3 razy)
8. Gwiazda gimnastyczna

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

VII. WALKA NA ZIEMI (w parterze)

1. Założenie chwytu opasującego
2. Położenie na łopatkach
3. Założenie nożnego chwytu opasującego z ręcznym "Nelsonem"

VIII. TECHNIKI RĘCZNE:

1. Umiejętność wykonania uderzenia prostego, sierpowego, hakowego, obrotowego
2. Umiejętność zastosowania bloku ręcznego na wyżej wymienione uderzenia (2 kombinacje)

IX. TECHNIKI NOŻNE:

1. Umiejętność wykonania kopnięcia prostego, bocznego, sierpowego, w tył

2. Umiejętność zastosowania bloku ręcznego na wyżej wymienione kopnięcia (2 kombinacje)

X. SAMOOBRONA DJU-SU: (2 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)
5. Obrona - uwolnienie z obchwyty z tyłu (ręce broniącego są wolne)
6. Obrona przed duszeniem z przodu oburącz (pozycja stojąca)

XI. RZUTY:

1. Rzut przez "małe biodro"
2. Rzut przez "duże biodro"

XII. PRACA NA WORKU:

1. Umiejętność wyprowadzania uderzeń ręcznych (prostych, sierpowych, hakowych, obrotowych)
2. Umiejętność wyprowadzania kopnięć (w przód, tył, bok, sierpowe)

XIII. WYPRACOWANIA:

1. Dzieci do lat 13 rysunek o tematyce kung-fu, młodzież i dorośli praca pisemna " Wpływ uprawiania sztuk walki na samopoczucie, na moją postawę wobec życia"