

## EGZAMIN 8 TJIE

### I. TEORIA:

1. Sens terminu kung-fu
2. Historia kung-fu (w podstawowym zakresie)
3. Objaśnienie terminów Chan Shaolin Si i Dju Su kung-fu
4. Motywacja do uprawiania sztuk walki

### II. OGÓLNA SPRAWNOŚĆ:

1. Przewroty gimnastyczne w przód i tył ( na materacach)
2. Przewrót przez bark w przód i tył z przysiadu ( na materacach)
3. Przysiady na jednej nodze ( 5 powtórzeń)
4. Nożyce poziome w leżeniu ( 30 sekund)
5. Pompki ( 20 razy)

### 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

### 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

### VII. WALKA NA ZIEMI ( w parterze)

1. Założenie chwytu opasującego
2. Położenie na łopatkę

### VIII. TECHNIKI RĘCZNE:

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

### IX. TECHNIKI NOŻNE:

1. Umiejętność wykonania kopnięcia prostego, bocznego, sierpowego, w tył
2. Umiejętność zastosowania bloku ręcznego na wyżej wymienione kopnięcia

### X. SAMOOBRONA DJU-SU: ( 1 wariant)

1. Obrona przed chwytem za włosy
2. Obrona przed chwytem za ubranie 1 ręką i obręcz
3. Obrona przed chwytem za nadgarstek

### XI. WYPRACOWANIA:

1. Dzieci do lat 13 rysunek o tematyce kung-fu, młodzież i dorośli praca pisemna " Motywacja do uprawiania sztuk walki "