

MIŁOŚNIK SZTUK WALKI



1. Brał udział w min. 5 zajęciach dotyczących wybranej sztuk walki: JUDO, KARATE, KENDO, AIKIDO.
2. Zapoznał się z zasadami panującymi na zajęciach, np. zna etykietę, zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć i stosuje się do nich.
3. Poznał 2 podstawowe pozycje w wybranej sztuce walki. Potrafi wykonując nazwać i wyjaśnić proste uderzenia lub techniki (min. 6 przykładów) charakterystyczne dla uprawianego /wybranego stylu walki (np. karate-kopnięcia, mae-geri, mae-keage, itd.)
4. Przeszedł test sprawnościowy: 10 pompek, 20 brzuszków, 5 podciągnięć na drążku lub gałęzi

ZHP

Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „MIŁOŚNIK SZTUK WALKI”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj!

Data

Podpis dopuszczającego

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Brał udział w min. 5 zajęciach dotyczących wybranej sztuk walki			
2. Zapoznał się z zasadami panującymi na zajęciach,			
3. Poznał 2 podstawowe pozycje w wybranej sztuce walki. Potrafi wykonując nazwać i wyjaśnić proste uderzenia lub techniki			
4. Przeszedł test sprawnościowy: 10 pompek, 20 brzuszków, 5 podciągnięć na drążku lub gałęzi			

Sprawność przyznano Rozkazem Drużyny/Hufca z dnia

Data

Podpis drużynowego