

ZNAWCA SZTUK WALKI



1. Zaprezentował i objaśnił swojemu zastępowi albo rówieśnikom spoza drużyny kilka chwytów, kopnięć, bloków (min. 10 przykładów) charakterystycznych dla uprawianego/wybranego przez siebie stylu walki.
2. Wykonał 3 dowolne pady (ćwiczył je pod okiem instruktora), dodatkowo zaliczył test sprawnościowy: 20 pompek na kostkach pięci, 40 brzusków, 10 podciągnięć na drążku/ gałęzi
3. Posiada strój i akcesoria potrzebne do ćwiczeń (np. kimono, dobok, ochraniacze, rękawiczki). Wie jak o niego dbać, np. prawidłowo składać, zakładać, itd.
4. Przez okres próby regularnie ćwiczył min. raz w tygodniu. Wykonywał odpowiednią rozgrzewkę przed treningami oraz rozciąganie po treningu. Potrafi wyjaśnić na czym polega medytacja przed treningiem i po treningu. Stosuje medytację, aby w pełni poświęcić się treningowi

*sprawność II poziomu

ZHP

Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „ZNAWCA SZTUK WALKI”

Dopuszczam druhado próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....

Czuwaj!

Data

Podpis dopuszczającego

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Zaprezentował i objaśnił swojemu zastępowi albo rówieśnikom spoza drużyny kilka chwytów, kopnięć, bloków			
2. Wykonał 3 dowolne pady, dodatkowo zaliczył test sprawnościowy			
3. Posiada strój i akcesoria potrzebne do ćwiczeń			
4. Przez okres próby regularnie ćwiczył min. raz w tygodniu. Wykonywał odpowiednią rozgrzewkę przed treningami oraz rozciąganie po treningu.			

Sprawność przyznano Rozkazem Hufca z dnia

Data

Podpis hufcowego