

ELEMENTE TEORETICE DESPRE KARATE

1. CE RESPONSABILITĂȚI ARE INSTRUCTORUL ÎN A ÎNVĂȚA ELEVII KARATE DO
2. NUMIȚI TREI FACTORI PENTRU A DEZVOLTA O PUTERNICĂ FUNDAȚIE .
3. CINE A FOST ÎNTEMEIETORUL KARATEULUI MODERN.
4. CARE ESTE ORDINEA ÎNVĂȚĂRII ÎN KARATE A CELOR TREI ELEMENTE KATA, KIHON, KUMITE
5. CE REPREZINTĂ KIHONUL.
6. CE REPREZINTĂ KATA.
7. CE REPREZINTĂ KUMITE.
8. CE ESTE KIHON IPON KUMITE
9. CE ESTE JIYU IPON KUMITE
10. CE REPREZINTĂ BUNKAI KATA
11. CARE SUNT POZIȚIILE DIN KARATE
12. CARE SUNT TEHNICILE DE UCHI DIN KARATE
13. CARE SUNT TEHNICILE DE UKE DIN KARATE
14. CARE SUNT TEHNICILE DE TSUKI DIN KARATE
15. CARE SUNT TEHNICILE DE EMPI DIN KARATE
16. CARE SUNT TEHNICILE DE GERI DIN KARATE
17. NUMIȚI ZONELE CU CARE SE LOVEȘTE ÎN KARATE
18. NUMIȚI TOATE KATASURILE ÎNVĂȚATE PENTRU GRADUL VOSTRU

EXPERIENȚĂ

- **3 ani, timp în care va preda cursuri de karate ca instructor sportiv autorizat, prezență la stagii de pregătire și minim 6 competiții în ultimile 36 luni.**

ALTE CONDIȚII

Să fie legitimat la Federație ca și instructor sportiv și arbitru de karate-do.

TAXĂ EXAMINARE - 1125 lei sau 225 €