

WUSHU EĞİTİM BASAMAKLAMASI



GENÇLİK
VE SPOR
HİZMETLERİ
DAİRESİ
BAŞKANLIĞI

SPOR
İSTANBUL

SEVİYELER

BECERİLER

KUŞAK TEKNİKLERİ

MALZEMELER

BEYAZ KUŞAK

- Salon Adabı ve Tanışma
- Temel Duruş Çalışmaları
- Temel Tekme Çalışmaları
- Temel Kol Hareketleri
- Kısa Form Çalışması
- Silahsız Kombinasyon Çalışmaları
- Partnerli Çalışmalar
- Gösteri ve Uyum Çalışmaları

- Mǎ Bù
- Gōng Bù
- Dīng Bù
- Cè Tuǐ
- Dān Tuǐ
- Shǒu Fǎ
- Bù Fǎ
- Tí Tuǐ
- Lián Huán Dòng Zuò
- Duì Liàn

- Wushu Kıyafeti
- Ayna
- Darbe Yastığı
- Raket Ellik
- Esnek Çubuk
- Tatami
- Antrenman Kukası
- Antrenman Tabacağı
- Slalom Çubuğu
- Skor Kartı