

فرم آزمون کمر بند رده سفید دفاع شخصی

نام و نام خانوادگی: فرزند: تاریخ تولد: / / ۱۳.....		
مربی: از باشگاه: تاریخ آزمون: / / ۱۴.....		
تعریف و تاریخچه دفاع شخصی: (۱) بیان اصول دفاع شخصی (۲) تعریف هنر دفاع شخصی (۳) تاریخچه دفاع شخصی (۴) درک فرار انفجاری (۵) نحوه تشنج ☐ امتیاز کسب شده	پوشش های دفاع شخصی: (۱) نحوه بستن کمر بند (۲) نحوه پوشیدن لباس رسمی ☐ امتیاز کسب شده	احترامات رزمی: (۱) نحوه ورود و خروج از باشگاه (۲) احترامات ایستاده (۳) احترامات نشسته (۴) اخلاق ورزشی (قوانین) ☐ امتیاز کسب شده
غلط رزمی (اوکمی): (۱) تعریف و دلایل اجراء غلط (۲) اجراء غلط نشسته راست یادگیری تعاریف (۱) مای ماواری اوکمی (غلط به جلو) (۲) میکی مای ماواری اوکمی (غلط چپ پهلوی راست) (۳) هیداری مای ماواری اوکمی (غلط جلو پهلوی چپ) ☐ امتیاز کسب شده	اوکمی (اُفت): (۱) تعریف اُفت و دلایل اجراء (۲) یوکو اوکمی (اُفت به طرفین) (۳) میگی یوکواوکمی (اُفت به پهلوی راست) (۴) هیداری یوکواوکمی (اُفت به پهلوی چپ) (۵) اوشیرو اوکمی (اُفت به عقب) (۶) مای اوکمی (اُفت به جلو) ☐ امتیاز کسب شده	تعریف اصطلاحات دفاع شخصی: (۱) رهایی (۲) قفل مفصل (۳) خفگی (۴) خاک (۵) فنون پرتابی ☐ امتیاز کسب شده
استایل رزمی: (۱) تعریف گاردگیری (۲) گاردگیری دفاع شخصی (۳) گاردگیری رشته های رزمی ☐ امتیاز کسب شده	ضربات پا: (۱) شناخت انواع ضربات پا (مستقیم - چرخشی - دورانی - ترکیبی) (۲) نقاط حساس اندام تحتانی (۳) نقاط حساس اندام فوقانی ☐ امتیاز کسب شده	ضربات دست: (۱) گره کردن مشت (۲) شناخت انواع ضربات دست (مستقیم - چرخشی - تیغه - آرنج) (۳) نقاط حساس اندام فوقانی ☐ امتیاز کسب شده
استقامت بدنی: (۱) شنا (۲) دراز و نشست (۳) بورپی ☐ امتیاز کسب شده	مسابقات دفاع شخصی: (۱) تعریف مسابقه (۲) تعریف مبارزه (۳) انواع مسابقه (کاتا - کمیته - خاک) ☐ امتیاز کسب شده	اصول تئوری رزمی: (۱) ارائه انواع آسیب های ورزشی و هنرهای رزمی (۲) اصطلاح گرم کردن و سرد کردن (۳) تفاوت نرمش و بدنسازی ☐ امتیاز کسب شده
جمع نمرات از ۱۰۰: نتیجه: قبول تجدید دوره		
آزمون گیرنده محترم حداقل نمره قبولی در آزمون کمر بند سفید ۶۵ از ۱۰۰ می باشد.		

مسئول تأیید آزمون
کمر بند های دفاع شخصی
استاد بابک کچوئی

آزمون گیرنده
A و B
امضاء

آزمون گیرنده
A و B
امضاء