

10. STOPIEŃ UCZNIOWSKI - BIAŁY PAS

1. Test techniczny

1. Techniki

- 1.1. Pozycja walki (półfrontalna) - ustawienie stóp, ciała.
- 1.2. Garda.
- 1.3. Poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym - do przodu, do tyłu, na boki.
- 1.4. Ciosy proste w pozycji zasadniczej.
- 1.5. Przedni cios prosty w głowę.
- 1.6. Tylne ciosy proste w głowę.

2. Kombinacje technik

- 2.1. Łączenie ciosów prostych w serie w miejscu np.:
 - 2.1.1. przedni prosty / tylne prosty
 - 2.1.2. tylne prosty / przedni prosty
 - 2.1.3. przedni prosty - przedni prosty / tylne prosty
 - 2.1.4. przedni prosty / tylne prosty - tylne prosty

3. Wiedza nazewnictwa technik:

- 3.1. Techniki nożne:
 - 3.1.1. kopnięcie frontalne - front kick
 - 3.1.2. kopnięcie boczne - side kick
 - 3.1.3. kopnięcie okrężne (sierpowe) - roundhouse kick
 - 3.1.4. kopnięcie opadające - axe kick
 - 3.1.5. kopnięcie zahaczające - heel kick
 - 3.1.6. kopnięcie z wyskoku - jumping kick
 - 3.1.7. kopnięcie po obrocie - turning kick

4. Wiedza o kickboxingu:

- 4.1. Polski Związek Kickboxingu wchodzi w skład Światowego Stowarzyszenia Organizacji Kickboxingu - WAKO World Association of Kickboxing Organizations.