

5. STOPIEŃ UCZNIOWSKI - ZIELONY PAS

1. Test techniczny

1. Techniki

- 1.1. Hak
- 1.2. Kopnięcie boczne tylną nogą w głowę.
- 1.3. Obrony przed niesynchronizowanymi ciosami ręcznymi.
- 1.4. Kopnięcie zahaczające tylną nogą w głowę.
- 1.5. Kopnięcie zahaczające przednią nogą w głowę.
- 1.6. Kopnięcie frontalne przednią nogą w przód w głowę przez dostawienie nogi zakroczej.
- 1.7. Kopnięcie boczne przednią nogą w głowę przez dostawienie nogi zakroczej.
- 1.8. Kopnięcie okrężne przednią nogą w głowę przez dostawienie nogi zakroczej

2. Kombinacje technik

- 2.1. Przedni prosty / tylne kopnięcie zahaczające
- 2.2. Przedni prosty / tylny hak (dół) / przedni hak (góra)
- 2.3. Przednie kopnięcie boczne / kopnięcie okrężne (dół - góra)
- 2.4. Przednie kopnięcie okrężne (góra - dół)
- 2.5. Przednie kopnięcie frontalne / tylne heel kick 360
- 2.6. Przednie side kick / tylne heel kick - 360 cios prosty.
- 2.7. Przedni prosty / tylny prosty / przedni hak - odskok
- 2.8. Przednie kopnięcie boczne - przednie kopnięcie okrężne (dół - góra)
- 2.9. Przednie kopnięcie okrężne - przednie kopnięcie zahaczające (dół - góra)
- 2.10. Przednie kopnięcie boczne - przednie kopnięcie zahaczające (dół - góra)

3. Test techniczny z partnerem

- 3.1. A: przednie kopnięcie okrężne - O: zejście - obejście z przednim prostym
- 3.2. A: tylne kopnięcie okrężne - O: zejście w bok z zasłoną / tylny prosty (dół)
- 3.3. A: tylny prosty (dół) - O: zabicie przednim przedramieniem / tylny sierpowy
- 3.4. A: przedni sierpowy - O: unik rotacyjny
- 3.5. A: przedni prosty (góra) / tylny hak (dół) - O: tylne zabicie / przednia zasłona przedramieniem / tylny prosty

2. Walka

1. 3 x 2 minuty

3. Test sprawnościowy

1. 30 pompek zapaśniczych (pomпка - wyprost ramion - mocny skłon tułowia)
2. 20 wznosów obu nóg, wyprostowanych, w zwisie na drabinkach (na poziom pasa)