

6. STOPIEŃ UCZNIOWSKI - POMARAŃCZOWY PAS

1. Test techniczny

1. Techniki

- 1.1. Kopnięcie okrężne w głowę - przednią i tylną nogą.
- 1.2. Podwójne kopnięcie sierpowe w głowę wykonane tą samą nogą.
- 1.3. Kopnięcie boczne przednią nogą w tułów.

2. Kombinacje technik (przykłady)

- 2.1. Kombinacje wymagane na niższe stopnie.
- 2.2. Przednie kopnięcie okrężne / tylne kopnięcie okrężne.
- 2.3. Przedni prosty / tylny prosty / przednie kopnięcie okrężne.
- 2.4. Przednie kopnięcie frontalne / tylne kopnięcie frontalne / tylne kopnięcie sierpowe.
- 2.5. Przednie kopnięcie frontalne / tylne kopnięcie okrężne.
- 2.6. Przednie kopnięcie okrężne (middle) / tylny prosty (high)
- 2.7. Przednie kopnięcie okrężne (middle) / przedni cios prosty / tylny prosty / tylne kopnięcie okrężne.

3. Test techniczny z partnerem

- 3.1. Kombinacje dwukrotnych technik nożnych w głowę bez stawiania nogi (wykonywane tą samą nogą) (A: - atak, O: - obrona)
 - 3.1.1. A: tylne kopnięcie okrężne - O: zblokowanie.
 - 3.1.2. A: przednie kopnięcie boczne - O: zblokowanie.
 - 3.1.3. A: tylny prosty - O: zejście na zewnątrz - zbicie / tylny prosty (dół).
 - 3.1.4. A: tylny prosty - O: zbicie - odejście do tyłu.
 - 3.1.5. A: przedni prosty - O: unik na zewnątrz / tylny prosty / przednie kopnięcie ukośne.

2. Walka

1. 3 x 2 minuty

3. Test sprawnościowy

1. 30 ugięć ramion w podporze przodem (na kostkach pięści)
2. 5 przysiadów na jednej nodze (prawa - lewa; druga noga uniesiona w górę)