

7. STOPIEŃ UCZNIOWSKI - ŻÓŁTY PAS Z POMARAŃCZOWYM ZAKOŃCZENIEM PASA

1. Test techniczny
 1. Techniki
 - 1.1. Tylne kopnięcie boczne w tułów.
 - 1.2. Obrony przed ręcznymi ciosami sierpowymi (zasłona, unik rotacyjny)
 - 1.3. Obrony przed kopnięciami bocznymi (zbiecie).
 - 1.4. Kopnięcie okrężne przednią nogą
 - 1.5. Kopnięcie frontalne przednią nogą
 - 1.6. Zejścia w bok
 2. Kombinacje technik
 - 2.1. Przednie kopnięcie frontalne / tylne kopnięcie frontalne.
 - 2.2. Przedni cios prosty / tylne kopnięcie boczne.
 - 2.3. Przednie zbiecie przedramieniem tylny prosty.
 - 2.4. Unik rotacyjny / przedni sierpowy / unik rotacyjny / tylny sierpowy.
 - 2.5. Tylne kopnięcie frontalne - kopnięcie okrężne / tylne kopnięcie okrężne.
 - 2.6. Przedni prosty / tylny prosty / przedni sierpowy - doskok
 3. Test techniczny z partnerem (test wyczucia dystansu)
 - 3.1. Kombinacje wymagane na niższe stopnie
 - 3.2. Umiejętność obrony przed technikami ręcznymi sierpowymi i kopnięciem bocznym (A: - atak, O: - obrona)
 - 3.2.1. A: przedni sierpowy - O: unik rotacyjny / tylny prosty / przedni prosty
 - 3.2.2. A: tylny sierpowy - O: unik rotacyjny / przedni prosty / tylny prosty / zejście z linii ataku.
 - 3.2.3. A: przedni prosty - O: zejście w bok do wewnątrz
 - 3.2.4. A: tylny prosty - O: zejście w bok na zewnątrz
2. Walka
 1. 2 x 2 minuty