

8. STOPIEŃ UCZNIOWSKI - ŻÓŁTY PAS

1. Test techniczny

1. Techniki

- 1.1. Cios przednią ręką z krokiem przestawnym. Dwa kroki cios, dwa kroki cios.
- 1.2. Obrony przed ciosami prostymi (uniki, odchylenia, odejścia, odskoki, nurkowanie).
- 1.3. Obrony przed kopnięciem frontalnym (zbiecia, bloki).
- 1.4. Kopnięcie okrężne w tułów.
- 1.5. Odskok przed kopnięciem okrężnym.
- 1.6. Cios ręczny sierpowy tylna ręka.
- 1.7. Cios przedni sierpowy przednia ręka.

2. Kombinacje technik

- 2.1. Przedni prosty / tylny sierpowy (góra - góra).
- 2.2. Przedni prosty / tylny prosty / przedni sierpowy – doskok.
- 2.3. Tylne kopnięcie frontalne / tylne kopnięcie okrężne (góra - dół).
- 2.4. Przedni prosty / tylny prosty / unik do wewnątrz / tylny prosty
- 2.5. Unik na zewnątrz / przedni prosty / tylny prosty / unik do wewnątrz / tylny prosty / przedni prosty.
- 2.6. Przedni prosty / tylne kopnięcie okrężne.
- 2.7. Przedni prosty - przedni prosty / tylny sierpowy.

3. Test techniczny z partnerem (test wyczucia dystansu)

- 3.1. Dowolne kombinacje technik ręcznych w głowę i w tułów na tarczę w miejscu i w ruchu.
- 3.2. Umiejętność obrony przed technikami ręcznymi prostymi, kopnięciami frontalnymi i okrężnymi (A: - atak, O: - obrona)
 - 3.2.1. A: tylny prosty - O: przednie zbiecie / tylny prosty / przedni prosty
 - 3.2.2. A: przedni prosty - O: tylne zbiecie / przedni prosty / tylny prosty
 - 3.2.3. A: przedni prosty - O: unik do wewnątrz pozycji / tylny prosty
 - 3.2.4. A: przedni prosty - O: odchylenie do tyłu / tylny prosty
 - 3.2.5. A: tylny prosty - O: unik na zewnątrz / przedni prosty / tylny prosty

2. Walka

1. 1 x 2 minuty - walka zadaniowa. Na lewy cios prosty lub na lewą nogę.