

9. STOPIEŃ UCZNIOWSKI - BIAŁY PAS Z ŻÓŁTYM ZAKOŃCZENIEM PASA

1. Test techniczny

1. Techniki

- 1.1. Pozycje walki - półfrontalna i boczna
- 1.2. Poruszanie się w pozycji walki krokiem dostawnym, krokiem przestawnym.
- 1.3. Cios prosty przednią ręką na tułów
- 1.4. Cios prosty tylną ręką na tułów
- 1.5. Ciosy proste ręczne w połączeniu z krokami do przodu i do tyłu
- 1.6. Podstawowe obrony przed prostymi ciosami ręcznymi (blok, zbiecie)
- 1.7. Kopnięcie frontalne

2. Kombinacje technik

- 2.1. Łączenie podwójnych technik prostych ręcznych w ruchu (zadanych przez egzaminatora)
 - 2.1.1. przedni prosty / tylny prosty (góra - góra)
 - 2.1.2. przedni prosty / tylny prosty (góra - dół)
 - 2.1.3. przedni prosty / tylny prosty / przedni prosty - doskok
- 2.2. Łączenie kopnięcia frontального z ręcznymi ciosami prostymi
 - 2.2.1. tylne kopnięcie frontalne / przedni prosty / tylny prosty

3. Test techniczny z partnerem

- 3.1. Dowolne kombinacje technik ręcznych na tarczę

2. Test sprawnościowy

1. 25 ugięć ramion w podporze przodem
2. 50 przysiadów

3. Wiedza o kickboxingu

1. Formuły w kickboxingu:

- 1.1. Pointfighting
- 1.2. Light contact
- 1.3. Full contact
- 1.4. K1
- 1.5. Low kick
- 1.6. Kick light
- 1.7. Formy przy muzyce