



1 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

Kombinacje

1. Cios prosty w zmienionej pozycji.
2. Cios sierpowy w zmienionej pozycji.
3. Wykroczny cios prosty, zakroczne obrotowe uderzenie grzbietem pięści.
4. Wykroczny, zakroczny prosty, wykroczne kopnięcie frontalne, zakroczne kopnięcie boczne z wyskoku po obrocie.
5. Wykroczny prosty, zakroczny sierpowy, wykroczny prosty, zakroczny hak, unik rotacyjny przed tylnym sierpowym, wykroczne kopniecie na wysokość tułowia, zakroczny sierpowy.

Praca na tarczy

1. Kopnięcie boczne po obrocie, z wyskoku.

Praca na pacce

2. Kopnięcie zahaczające po obrocie, z wyskoku.

Praca z partnerem

1. Pięciokrotne kopnięcie okrężne na wysokość głowy lub tułowia bez stawiania nogi na ziemi.
2. Unik rotacyjny przed wykrocznym ciosem sierpowym. Wykroczny hak na wysokość tułowia, wykroczny cios sierpowy na wysokość głowy, zakroczny cios prosty.
3. Zbicia ciosów prostych. Wykroczne kopniecie okrężne, zakroczny prosty, odchylenie, zakroczne kopniecie boczne po obrocie.
4. Zbicia kopnięć frontalnych.
5. Unik przed ciosem prostym. Wykroczny podbródkowy, wykroczny cios prosty.
6. Obrotowe uderzenie grzbietem pięści.

Praca na worku

1. 2 rundy x 2 minuty.

Walka

1. 5 rund x 2 minuty:
 - a. Low kick.
 - b. Full contact.
 - c. Same nogi.
 - d. Light contact.
 - e. Pointfighting.

Test sprawnościowy

1. 40 wyskoków z dotknięciem kolanami klatki piersiowej.
2. 80 skłonów w przód z leżeniem na plecach.
3. 100 ugięć ramion w podporze przodem.