



## 10 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

### Technika

1. Pozycja walki.
2. Pozycja zasadnicza.
3. Garda.
4. Krok dostawny.
5. Cios prosty w miejscu.

### Kombinacje w miejscu

1. Wykroczny, zakroczny prosty.
2. Zakroczny, wykroczny prosty.
3. Wykroczny, wykroczny, zakroczny prosty.
4. Wykroczny, zakroczny, zakroczny prosty.
5. Wykroczny, zakroczny, wykroczny prosty.
6. Zakroczny, wykroczny, zakroczny prosty.

### Wiedza o kickboxingu

Umiejętność rozpoznania i nazewnictwa technik nożnych w języku polskim i angielskim:

1. kopnięcie frontalne - front kick,
2. kopnięcie boczne - side kick,
3. kopnięcie okrężne - roundhouse kick,
4. kopnięcie opadające - axe kick,
5. kopnięcie zahaczające - heel kick.

Umiejętność nazewnictwa obszaru zadawania technik nożnych:

1. kopnięcie na wysokość uda – low kick,
2. kopnięcie na wysokość tułowia – middle kick,
3. kopnięcie na wysokość głowy – high kick.

### Wiedza o Quick Shot Kickboxing

Quick Shot Kickboxing powstał w kwietniu 2018 roku. Jest klubem zrzeszonym w Polskim Związku Kickboxingu (PZKB). Zarząd Quick Shot Kickboxing stanowią: prezes Łukasz Wabnic, wiceprezes Martyna Stejskał i wiceprezes Robert Szkiel. Klub ma na celu:

1. Rozwój dyscypliny kickboxing.
2. Poprawa sprawności członków w aspekcie fizycznym i psychicznym.
3. Propagowanie zdrowego trybu życia poprzez kulturę fizyczną.