



2 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

Technika

1. Kopnięcia wykonywane z wyskoku:
 - a. Frontalne.
 - b. Boczne.
 - c. Okrężne.
 - d. Opadające.
 - e. Zahaczające.

Kombinacje

2. Wykroczone kopnięcie frontalne, wykroczone kopnięcie boczne, wykroczone kopnięcie okrężne.
3. Unik rotacyjny, wykroczony, zakroczny hak na wysokość tułowia, wykroczony hak na wysokość głowy, zakroczny cios sierpowy na wysokość głowy.
4. Unik rotacyjny, wykroczony hak na wysokość tułowia.
5. Wykroczony cios prosty, zakroczny hak na wysokość tułowia, wykroczony cios sierpowy, zakroczny prosty.
6. Zakroczny hak, zakroczny sierpowy, wykroczony prosty.
7. Zakroczne kopnięcie okrężne, zakroczne kopnięcie zahaczające po obrocie.

Praca z partnerem

1. Podcięcia.
2. Umiejętność prowadzenia walki w zwarcu.
3. Pięciokrotne kopnięcie okrężne na wysokość głowy lub tułowia bez stawiania nogi na ziemi.
4. Techniki ręczne i nożne na tarczę w ruchu – 1 runda x 2 minuty.
5. Unik rotacyjny przed zakrocznym sierpowym. Wykroczony hak na wysokość tułowia.
6. Blok przed zakrocznym ciosem sierpowym. Zakroczny, wykroczony cios prosty.
7. Unik rotacyjny przed wykrocznym ciosem sierpowym. Wykroczone kopnięcie okrężne, zakroczny cios sierpowy.
8. Unik rotacyjny przed zakrocznym ciosem sierpowym. Zakroczny, wykroczony, zakroczny, wykroczony hak na wysokość tułowia, zakroczny cios sierpowy.
9. Stopujące kopnięcie frontalne przed kopnięciem okrężnym.
10. Obrony przed atakami ręcznymi.

Walka

1. 5 rund x 2 minuty:
2. Półdystans.
3. Zwarcie.
4. Same nogi.
5. Light contact.
6. Pointfighting.

Sprawność

1. 30 wyskoków z dotknięciem kolanami klatki piersiowej.
2. 60 skłonów tułowia z leżenia na plecach.



2 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

3. 40 pompek zapaśniczych.