



## 3 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

### Technika

1. Poczwórne kopnięcie okrężne bez stawiania nogi na ziemi.
2. Kopnięcie okrężne, boczne i opadające z wyskoku.

### Kombinacje

1. Wykroczy prosty, wykroczone kopnięcie okrężne, wykroczone kopnięcie boczne, zakroczone kopnięcie zahaczające.
2. Wykroczy, zakroczy prosty, wykroczone kopnięcie okrężne na wysokość tułowia, zakroczone kopnięcie okrężne po obrocie, zakroczone kopnięcie opadające.
3. Wykroczy prosty, wykroczy sierpowy na wysokość tułowia, zakroczy sierpowy.
4. Wykroczy prosty, zakroczy sierpowy, zakroczone kopnięcie okrężne.
5. Wykroczy prosty, wykroczy podbródkowy, wykroczy sierpowy.
6. Wykroczy prosty, wykroczone kopnięcie frontalne, zakroczy, wykroczy sierpowy.
7. Zakroczone kopnięcie frontalne, cofnięcie nogi, zakroczy prosty, wykroczy sierpowy, zakroczy prosty.

### Praca z partnerem

1. Odepchnięcie partnera, kopnięcie frontalne, boczne.
2. Poczwórne kopnięcie okrężne na wysokość głowy lub tułów bez stawiania nogi na ziemi.
3. Techniki nożne i ręczne na tarczę w ruchu, ze szczególnym uwzględnieniem technik nożnych z wyskoku.
4. Unik przed ciosami prostymi. Zakroczy cios prosty, wykroczone kopnięcie okrężne.
5. Unik przed zakroczy cios prostym. Wykroczy podbródkowy, wykroczy cios prosty, zakroczone kopnięcie okrężne.

### Praca na worku

1. Techniki nożne i ręczne 1 runda x 2 minuty.

### Walka

1. 4 rundy x 2 minuty – light contact.

### Sprawność

1. 10 przysiadów na jednej nodze (prawa - lewa, druga noga uniesiona do góry).
2. 40 ugięć ramion w podporze przodem.
3. 50 skłonów tułowia z leżenia na plecach.