



4 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

Technika

1. Kopnięcie opadające.
2. Kopnięcie zahaczające po obrocie.
3. Kopnięcie boczne po obrocie.
4. Wykroczny cios prosty ze wślizgiem.

Kombinacje

1. Wykroczone kopnięcie okrężne, zakroczone kopnięcie zahaczające po obrocie.
2. Wykroczny, zakroczone cios prosty, wykroczone kopnięcie opadające, zakroczone cios prosty.
3. Wykroczny, zakroczone, wykroczone cios prosty, wykroczone kopnięcie boczne.
4. Wykroczone kopnięcie boczne i wykroczone kopnięcie zahaczające, wykroczone kopnięcie okrężne na wysokość głowy.
5. Wykroczone kopnięcie opadające, wykroczone, zakroczone prosty, wykroczone kopnięcie okrężne.
6. Wykroczny, zakroczone prosty, unik rotacyjny, wykroczone sierpowy, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie.
7. Wykroczone cios prosty wślizgiem.
8. Wykroczone kopnięcie frontalne, zakroczone kopnięcie okrężne, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie. Kopnięcia na wysokość tułowia.
9. Zakroczone kopnięcie frontalne, powrót do pozycja zasadniczej, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie.
10. Wykroczone prosty, wykroczone kopnięcie boczne, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie.

Praca z partnerem

1. Potrójne kopnięcie okrężne na wysokość głowy, bez stawiania nogi na ziemi.
2. Unik rotacyjny przed ciosem sierpowym, wykroczone sierpowy, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie.
3. Odskok przed zakroczone kopnięciem zahaczającym po obrocie, wykroczone, zakroczone cios prosty.

Praca na worku

1. Praca kopnięciami okrężnymi na worku.

Walka

2. 3 rundy x 2 minuty – light contact.