



5 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

Technika

1. Cios podbródkowy.
2. Kopnięcie boczne na wysokość głowy.
3. Kopnięcie wykonywane przez dostawienie nogi zakroczonej:
 - a. Frontalne.
 - b. Boczne.
 - c. Okrężne.Wykonywane na wysokość głowy.

Kombinacje

1. Wykroczy prosty, zakroczy hak na wysokość tułowia, wykroczy podbródkowy.
2. Wykroczone kopnięcie boczne, zakroczone kopnięcie okrężne.
3. Wykroczone kopnięcie frontalne, zakroczone zahaczające po obrocie.
4. Wykroczone kopnięcie boczne, zakroczone zahaczające po obrocie, cios prosty.
5. Wykroczy, zakroczy cios prosty, wykroczy podbródkowy, odskok.
6. Wykroczone kopnięcie boczne, wykroczone kopnięcie okrężne na wysokość głowy.
7. Wykroczone kopnięcie okrężne, wykroczone kopnięcie zahaczające.
8. Wykroczone kopnięcie boczne, wykroczone kopnięcie zahaczające.

Praca z partnerem

1. Obrony przed ciosami ręcznymi.
2. Odskok przed kopnięciem okrężnym. Cios prosty na wysokość głowy.
3. Blok przed zakrocznym kopnięciem okrężnym. Zakroczy prosty na wysokość tułowia.
4. Zbicie przedramieniem zakrocznego ciosu prostego na wysokość tułowia.
5. Uniki rotacyjne przed ciosami sierpowymi..

Praca na pacce

1. Kopnięcie zahaczające wykroczną i zakroczną nogą na wysokość głowy.

Walka

1. 3 rundy x 2 minuty – light contact.

Sprawność

1. 30 pompek zapaśniczych.
2. 20 wznosów obu nóg, wyprostowanych, do poziomu pasa, w zwisie na drabinkach.