



6 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

Technika

1. Kopnięcia okrężne na wysokość głowy.
2. Podwójne kopnięcie okrężne, wykonane tą samą nogą z postawieniem nogi na ziemi.

Kombinacje

1. Wykroczone, zakroczone kopnięcie okrężne.
2. Wykroczone, zakroczone proste, wykroczone kopnięcie okrężne.
3. Wykroczone, zakroczone kopnięcie frontalne, zakroczone kopnięcie okrężne.
4. Wykroczone kopnięcie frontalne, zakroczone kopnięcie okrężne.
5. Wykroczone kopnięcie okrężne, zakroczone proste.
6. Wykroczone kopnięcie okrężne, wykroczone, zakroczone cios proste, zakroczone kopnięcie okrężne.

Praca z partnerem

1. Dwukrotne kopnięcie okrężne na wysokość głowy bez stawiania nogi na ziemi.
2. Blokowanie kopnięć okrężnych.
3. Zbicia kopnięć bocznych.
4. Obrona przed ciosem prostym z równoległym atakiem ciosem prostym na wysokość tułowia.

Walka

1. 3 rundy x 2 minuty – light contact.

Sprawność

2. 30 ugięć ramion w podporze przodem (na kościach pięści).
3. 5 podciągnięć nachwytem na drążku.