



## 7 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

### Technika

1. Kopnięcia boczne.
2. Blok, unik rotacyjny przed ciosami sierpowymi.
3. Zbicie kopnięcia bocznego.
4. Zejście z linii ataku (piwot).

### Kombinacje

1. Kopnięcia frontalne.
2. Wykroczny prosty, zakroczne kopnięcie boczne.
3. Unik rotacyjny, wykroczny sierpowy, unik rotacyjny, zakroczny sierpowy.
4. Zakroczne kopnięcie frontalne i 2 kopnięcia okrężne z postawieniem nogi na ziemi.

### Praca z partnerem

1. Obrona przed ciosami sierpowymi
2. Obrona przed ciosami kopnięciami bocznymi.
3. Unik rotacyjny, zakroczny prosty, wykroczny prosty.
4. Unik rotacyjny, wykroczny prosty, zakroczny prosty, zejście z linii ataku.
5. Zejście z linii ataku do wewnątrz.

### Walka

1. 2 rundy x 2 minuty - light contact.