



## 8 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

### Technika

1. Unik, odchylenie, odejście, odskok, nurkowanie przed ciosem prostym.
2. Zbicie kopnięcia frontального.
3. Kopnięcie okrężne.
4. Odskok przed kopnięciem okrężnym.
5. Cios sierpowy.

### Kombinacje

1. Wykroczy prosty, dwa kroki przestawne na prawo, wykroczy prosty, dwa kroki przestawne na lewo.
2. Wykroczy prosty, zakroczy sierpowy.
3. Wykroczy, zakroczy prosty, wykroczy sierpowy, doskok.
4. Zakroczone kopnięcie frontalne, zakroczone kopnięcie okrężne.
5. Wykroczy, zakroczy prosty, unik do wewnątrz, zakroczy prosty.
6. Unik na zewnątrz, wykroczy, zakroczy prosty, unik do wewnątrz, zakroczy, wykroczy prosty.
7. Wykroczy prosty, zakroczone kopnięcie okrężne.
8. Wykroczy, wykroczy prosty, zakroczy sierpowy.

### Praca z partnerem

1. Dowolne kombinacje ciosów na wysokość głowy i tułowia wykonywane w miejscu i ruchu.
2. Unik i zbicia ciosów prostych.
3. Zbicia kopnięć frontalnych.
4. Blokowanie kopnięć okrężnych.

### Walka

1. 1 runda x 2 minuty - walka zadaniowa z wykorzystaniem wykroczonego prostego i wykroczonego kopnięcia okrężnego.

### Wiedza o kickboxingu

1. Techniki ataku kickboxingu dzielą się na:
  1. Ciosy.
  2. Kopnięcia.
  3. Podcięcia.
2. Znajomość kolejności stopni w kickboxingu:
  1. 10 stopień szkoleniowy – biały pas.
  2. 9 stopień szkoleniowy – biały pas z żółtą końcówką.
  3. 8 stopień szkoleniowy – żółty pas.
  4. 7 stopień szkoleniowy – żółty pas z pomarańczową końcówką.
  5. 6 stopień szkoleniowy – pomarańczowy pas.
  6. 5 stopień szkoleniowy – zielony pas.



## 8 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

7. 4 stopień szkoleniowy – niebieski pas.
  8. 3 stopień szkoleniowy – brązowy pas z niebieską końcówką.
  9. 2 stopień szkoleniowy – brązowy pas.
  10. 1 stopień szkoleniowy – brązowy pas z czarną końcówką.
  11. 1 stopień mistrzowski ( I DAN) – czarny pas.
  12. 2 stopień mistrzowski (II DAN).
3. W Polsce posiadaczem najwyższego stopnia Mistrzowskiego jest Andrzej Palacz (VIII DAN).
  4. WAKO istnieje od 1976 roku. Prezesem Zarządu jest Roy Baker. Organizacja ma na celu promocje, organizacje, regulacje dyscypliny kickboxing na Świecie przy szczególnym założeniu ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego sportowców oraz rozwoju przyjacielskich relacji rodziny kickboxingu. WAKO jest członkiem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.