



## 9 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu – wymagania.

### Technika

1. Boczna i półfrontalna pozycja walki.
2. Poruszanie krokiem przestawnym.
3. Cios prosty.
4. Cios prosty na wysokość tułowia.
5. Zakroczny prosty na wysokość tułowia poprzedzony krokiem w przód.
6. Blok i zabicie ciosu prostego.
7. Kopnięcie frontalne.

### Kombinacje

1. Wykroczny, zakroczny prosty.
2. Wykroczny prosty, zakroczny prosty na wysokość tułowia.
3. Wykroczny, zakroczny, wykroczny prosty, doskok.
4. Zakroczne kopnięcie frontalne, wykroczny, zakroczny prosty.

### Praca z partnerem

Dowolne kombinacje ciosów na wysokość głowy.

### Sprawność

1. 25 ugięć ramion w podporze przodem.
2. 50 przysiadów.

### Wiedza o kickboxingu

1. Umiejętność wymienienia i rozpoznania formuł w dyscyplinie kickboxing:
  1. Pointfighting.
  2. Light contact.
  3. Kick light.
  4. Full contact.
  5. Low kick.
  6. K1.
  7. Formy przy muzyce.

Polski Związek Kickboxing istnieje od 1989 roku. Prezesem Zarządu jest Piotr Siegoczyński, Wiceprezesami: Andrzej Palacz i Jerzy Bassa. PZKB wchodzi w skład Światowego Stowarzyszenia Organizacji Kickboxingu tj. World Association of Kickboxing Organizations. Związek ma na celu:

1. Rozwój i popularyzację kickboxingu w Polsce.
2. Zrzeszanie stowarzyszeń i innych jednostek organizacyjnych prowadzących działalność w zakresie kickboxingu.
3. Reprezentację ruchu kickboxingu w kraju i za granicą.