



ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE KICKBOXING

10. stopień uczniowski

❖ WIADOMOŚCI PODSTAWOWE

- ★ Dyscyplina sportu, którą trenujemy to KICKBOXING.
- ★ Kickboxing jest sportem walki , powstałym na bazie dalekowschodnich sztuk walki, takich jak taekwondo, karate, muay thai i klasycznego pięściarstwa. Początki kickboxingu sięgają lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku, a jego kolebką są Stany Zjednoczone.
- ★ Za twórcę kickboxingu uznawany jest instruktor karate Mike Anderson, który stworzył dyscyplinę początkowo nazywaną karate amerykańskim lub karate full contact.
- ★ Nazwa naszego klubu to AKADEMIA SPORTÓW WALKI WATAHA.
- ★ Symbolem Akademii Sportów Walki Wataha jest WILK (zwierzę: silne, odważne, niezależne, waleczne)
- ★ Trenerzy naszego klubu to trenerka MAGDALENA MAKOWSKA-GRZYB trener MATEUSZ GRZYB.
- ★ Strój zawodnika kickboxingu to długie spodnie i koszulka (point fighting, light contact) lub krótkie spodenki i koszulka (kick light, low kick, K1) lub długie spodnie bez koszulki (full contact)

🌀 **STOPNIE W KICKBOXIGNU**

10. stopień uczniowski - biały pas
 9. stopień uczniowski - biły pas z żółtym zakończeniem pasa
 8. stopień uczniowski - żółty pas
 7. stopień uczniowski - żółty pas z pomarańczowym zakończeniem pasa
 6. stopień uczniowski - pomarańczowy pas
 5. stopień uczniowski - zielony pas
 4. stopień uczniowski - niebieski pas
 3. stopień uczniowski - brązowy pas z niebieskim zakończeniem pasa
 2. stopień uczniowski - brązowy pas
 1. stopień uczniowski - brązowy pas z czarnym zakończeniem pasa
1. Stopień mistrzowski – czarny pas

UWAGA: zakończenie na jednym z końców pasa po obu jego stronach ma szerokość pasa i długość 10 cm.

Zawodnik powinien wiedzieć, ile jest stopni oraz jak się one nazywają. Musi również wiedzieć, na jaki stopień zdaje egzamin i umieć wymienić kolory pasów oraz stopnie po kolei.

🌀 **KOPNIĘCIA I UDERZENIA**

Zawodnik musi znać angielskie i polskie nazwy technik, Znajomość nazw sprawdzana jest poprzez podanie nazwy kopnięcia, którą zawodnik musi wykonać oraz poprzez pokazanie kopnięcia, które zawodnik musi nazwać. Dodatkowo, sprawdzana jest technika kopnięć i wymachów, wysokość i szybkość wykonywania technik, a także umiejętność wykonywania technik w ruchu i w walce. Na każdym egzaminie zawodnik zalicza elementy tarczowania wymienionych technik, gdzie sprawdzane jest nie tylko wykonanie technik, ale też sposób ustawiania i trzymania tarczy. Zawodnik musi poprawnie zaciskać pięść, poprawnie trzymać gardę oraz poprawnie układać pięść podczas uderzenia.

★ Techniki ręczne:

- ☆ przedni prosty – jab
- ☆ tylny prosty – punch
- ☆ cios sierpowy – hook

★ Techniki nożne:

- ☆ kopnięcie frontalne - front kick
- ☆ kopnięcie boczne - side kick
- ☆ kopnięcie sierpowe (okrężne) - roundhouse kick
- ☆ kopnięcie golenią - low kick
- ☆ kopnięcie opadające - axe kick

★ Strefy ataku

- ☆ wysoka - high
- ☆ środkowa - middle
- ☆ niska - low

⊛ **SAMOOBRONA**

- ★ uwalnianie z chwytu za ramiona (chwyt z przodu)

⊛ **FORMUŁY RYWALIZACJI**

- ★ Point-fighting
- ★ Light contact
- ★ Kick light
- ★ Full contact
- ★ Low kick
- ★ K1

⊛ **ZASADY**

- ★ Na treningu należy przychodzić punktualnie.
- ★ Na treningu obowiązuje schludny strój sportowy, klubowa koszulka, trenujemy na boso.
- ★ Na treningu pijemy tylko wodę niegazowaną.
- ★ Na sali i w szatni panować powinien porządek.
- ★ Podczas treningu wszyscy zawodnicy są równi i wykonują polecenia trenera.

⊛ **ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

Zawodnik musi znać nazwy poniższych ćwiczeń oraz prawidłowo je wykonywać. Na egzaminie należy również zaliczyć ćwiczenia sprawnościowe - wytrzymałościowe z ćwiczeń wybranych poniżej.

- ☆ Przysiady
- ☆ Pompki

- ☆ Pajacyki
- ☆ Wyskoki
- ☆ Brzuszek
- ☆ Skipy bokserskie
- ☆ Skoki obunóż
- ☆ Skoki na jednej nodze
- ☆ Czworakowanie
- ☆ Czołganie
- ☆ Skip A
- ☆ Skip C
- ☆ Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
- ☆ Mostek wykonany z leżenia

Na każdym egzaminie sprawdzany jest poziom rozwoju poszczególnych cech motorycznych oraz postęp w ich rozwoju od poprzedniego do bieżącego egzaminu, na tej podstawie zawodnik może otrzymać ostatecznie niższą lub wyższą ocenę końcową.

przeznaczony jest dla zawodników Akademii Sportów Walki WATAHA ich użytku prywatnego. Żadna część dokumentu nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody Akademii Sportów Walki WATAHA.