



## ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE KICKBOXING

### 3. 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.
- ★ W Los Angeles odbyły się pierwsze mistrzostwa świata w kickboxingu – wrzesień 1974 r.
- ★ 1968 r. Mike Anderson zorganizował pierwsze zawody na ustalonych przez siebie zasadach.
- ★ 1977 r. – powstała Światowa Organizacja Kickboxingu (World Association of Kick-Boxing Organizations) – WAKO
- ★ 1981 r. – zorganizowano pierwsze Mistrzostwa Polski w Kickboxingu
- ★ 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 tylny prosty z wyskoku – jumping punch
- ☆ cios sierpowy – hook
- ☆ ciosy hakowe – chop
- ☆ cios grzbietem pięści – back fist
- ☆ cios grzbietem pięści po obrocie – spinning back fist

★ Techniki nożne:

- ☆ kopnięcie frontalne - front kick
- ☆ kopnięcie w przód z wyskoku – jumping kick
- ☆ kopnięcie boczne - side kick (wyskok, obrót, wyskok+obrot)
- ☆ kopnięcie w tył z obrotu – turning kick
- ☆ kopnięcie sierpowe (okrężne) - roundhouse kick (wyskok, obrót)
- ☆ kopnięcie golenią – low kick
- ☆ kopnięcie opadające - axe kick (wyskok, obrót, wyskok+obrot)
- ☆ kopnięcie po łuku – crescent cick (obrot)
- ☆ kopnięcie zahaczające – heel kick (wyskok, obrót, wyskok+obrot)
- ☆ kopnięcie kolanem – knee kick (frontalne i okrężne)

★ Strefy ataku

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

🌀 **SAMOOBRONA**

- ★ uwalnianie z chwytu za ramiona (chwyt z przodu)
- ★ uwalnianie z chwytu za ramiona (chwyt z tyłu)
- ★ uwalnianie z chwytu za nadgarstki (chwyt z przodu)
- ★ uwalnianie z duszenia (chwyt z tyłu)
- ★ uwalnianie z chwytu w pasie bez rąk (chwyt z tyłu)
- ★ uwalnianie z chwytu za włosy (chwyt z przodu)
- ★ uwalnianie z chwytu za włosy (chwyt z tyłu)

🌀 **FORMUŁY RYWALIZACJI**

- ★ Point-fighting
- ★ Light contact

- ★ Kick light
- ★ Full contact
- ★ Low kick
- ★ K1

### 🕒 **ZASADY**

- ★ Na trening należy przychodzić punktualnie.
- ★ Na treningu obowiązuje schludny strój sportowy, klubowa koszulka, trenujemy na bosy.
- ★ 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.*

- ☆ Przysiady
- ☆ Pompki
- ☆ Pajacyki
- ☆ Wskoki
- ☆ Brzuszek
- ☆ Skipy bokserskie
- ☆ Skoki obunóż
- ☆ Skoki na jednej nodze
- ☆ Czworakowanie
- ☆ Czołganie
- ☆ Skip A
- ☆ Skip B
- ☆ Skip C
- ☆ Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
- ☆ Przewrót w przód ze stania do stania
- ☆ Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
- ☆ Przewrót w tył ze stania do stania
- ☆ Mostek wykonany z leżenia
- ☆ Mostek wykonany ze stania z asekuracją
- ☆ Przewrót w przód nad przeszkodą
- ☆ Świeca
- ☆ Stanie na rękach przy ścianie bez asekuracji

- ☆ Stanie na głowie przy ścianie bez asekuracji
- ☆ Gwiazda

*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.*

### ⊛ **WALKA**

- ★ Pointfighting
- ★ Light contact
- ★ Kick light

### ⊛ **ROZBICIA**

7 desek - techniki wybrane przez egzaminatora z technik obowiązujących na dany stopień

### ⊛ **DODATKOWE**

- ★ Minimum 2 x udział w turniejach/seminariach/szkoleniach.

Całość dokumentu stanowi własność Akademii Sportów Walki WATAHA i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Dokument 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.