

Zkouška na 6.KYU – oranžový pás

Techniky rukou:

Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut

Techniky prováděny pouze na horní pásmo

Techniky nohou:

Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick

Techniky prováděny pouze na střední pásmo

Postoje a pohyb:

Základní postoj (Guard)

Pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji

Obrana:

Dvojitý kryt v základním postoji, aplikace s partnerem, reakce na techniky partnera vedené na různá pásma

Jiné dovednosti a znalosti:

Názvosloví technik

Dýchání u technik

Rozlišení kontaktních pásem (horní, střední, dolní, případně pásmo hlavy, pásmo těla, pásmo dolních končetin)

Dívání se v boji

Základní principy obrany (neotáčet se, zepvňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

Fyzická zdatnost:

Je testovaná již samotným průběhem zkoušky, ke konci zkoušky lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být na příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, v ideálním případě se zlepšovat.

(např. 3 minutová kola – kliky, lehy-sedy, angličáky, vždy s minutovou pauzou, případně lze druh cviků i čas kol měnit dle úrovně páska)