

# Zkouška na 4.KYU – modrý pás

## Techniky rukou:

Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

Techniky prováděny horní i střední pásmo

Semikontaktní provedení technik Backfist a Punch

## Techniky nohou:

Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Footsweeps, Spinning crescent kick, Spinning back kick

Techniky prováděny pouze střední i horní pásmo

Techniku Round kick umět na všechny 3 pásma, i jako Lowkick,

Dvojkopy

## Postoje a pohyb:

Základní postoj (Guard)

Pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji

Tzv. „Boxerská chůze“ útočná i obranná s prováděnými technikami rukou

Semikontaktní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm

Útočný a obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok, ...)

## Obrana:

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

Obrana proti přímým úderům paží (úhyby do stran, srážení, ...)

Obrana proti Front kicku a Push kicku (sražení s úšlapem do strany, kryt, blok,...)

Obrana proti Roundhouse kicku a round kicku (kryt, úhyb,...)

Obrana proti technikám paží Hook a Uppercut (kryt, úhyb, ducking,...)

Obrana proti veškerým přímým kopům (úhyb, sražení, kryt,...), Sidestep

## Jiné dovednosti a znalosti:

Názvosloví technik, dýchání u technik, dívání se v boji

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

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

Znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...), principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín

Schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (pytle, lapy,...)

Stínový boj

Sparring Semicontact (Pointfighting) a Lightcontact

Základy pravidel všech zápasových disciplín a sestav

Zvládnutí samostatné rozvíčky a strečingových cvičení

## 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)

Zvládnutí zátěže požadované zkušební komisí na pomocných aparátech (pytle, lapy,...)

Zvládnutí sparringů