

# Zkouška na 5.KYU – zelený pás

## Techniky rukou:

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

Techniky prováděny horní i střední pásmo

## Techniky nohou:

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

Techniky prováděny pouze střední i horní pásmo

## 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

## 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,...)

## 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, zepřívování, 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

## 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 pásku)

Zvládnutí zátěže požadované zkušebním komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...)

Zvládnutí sparringů