

# Zkouška na 3.KYU – fialový pás

## Techniky rukou:

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

Techniky prováděny horní i střední pásmo

Semikontaktní provedení technik Backfist a Punch

Veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu

## Techniky nohou:

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

Spinning back kick, Spinning hook kick

Techniky prováděny pouze střední i horní pásmo a pokud je to možné, tak i na spodní pásmo

Pokud je to možné, tak umět provést techniku v útoku i v ústupu

Dvojkopy i vícenásobné kopy, Různé druhy podmetu

## 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, ...), Techniky nohou s poskoky

## 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

Obrana proti Axe kicku, podmetům a kopům z otočky

## 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

Sparring Semicontact (Pointfighting) a Lightcontact

Základy pravidel všech zápasových disciplín a sestav, Schopnost rozhodovat

Zvládnutí samostatné rozvíčky a strečingových cvičení, Základy pádů

Schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji

Základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasišti, časové rozvržení zápasu,...)

## 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 zkušební komisárem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...), Zvládnutí sparringů