

10 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Wiedza o klubie

Quick Shot Kickboxing powstał w kwietniu 2018 roku. Jest zrzeszony w Polskim Związku Kickboxingu. Zarząd stanowią: prezes Łukasz Wabnic i wiceprezes Martyna Wabnic. Klub ma na celu rozwój:

1. Członków w dyscyplinie kickboxing.
2. Klubu.
3. Dyscypliny kickboxing.

Umiejętność wykonania

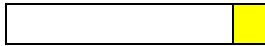
1. Pozycji walki, czyli ułożenia nóg w trakcie walki w stosunku do przeciwnika umożliwiające swobodne poruszanie się w jej trakcie.
2. Gardy, czyli ułożenia rąk w trakcie walki umożliwiające swobodny atak i obronę.
3. Pozycji zasadniczej, czyli połączenia pozycji walki i gardy.
4. Hop step.
5. Kroku dostawnego.
6. Ciosu prostego w miejscu.
7. Kombinacji, czyli połączenia przynajmniej dwóch technik w miejscu:
 - a. Wykroczny, zakroczny prosty.
 - b. Zakroczny, wykroczny prosty.
 - c. Wykroczny, wykroczny, zakroczny prosty.
 - d. Wykroczny, zakroczny, zakroczny prosty.
 - e. Wykroczny, zakroczny, wykroczny prosty.
 - f. Zakroczny, wykroczny, zakroczny prosty.

Wiedza o kickboxingu

Umiejętność rozpoznania i nazewnictwa technik nożnych w języku polskim i angielskim:

1. Kopnięcie frontalne - front kick,
2. Kopnięcie boczne - side kick,
3. Kopnięcie okrężne - roundhouse kick,
4. Kopnięcie opadające - axe kick,
5. Kopnięcie zahaczające - heel kick.

9 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Umiejętność wykonania

1. Pozycji zasadniczej:
 - a. Bocznej.
 - b. Frontalnej.
 - c. Półfrontalnej.
2. Poruszania się krokiem przestawnym.
3. Odskoku.
4. Doskoku.
5. Wykrocznego ciosu prostego na wysokość tułowia.
6. Zbicia ciosu prostego.
7. Kopnięcia frontalnego.
8. Kombinacji:
 - a. Ciosów prostych wykonywanych w tył, przód i na boki.
 - b. Wykroczny prosty, zakroczny prosty na tułów.
 - c. Wykroczny, zakroczny, wykroczny prosty, doskok.
 - d. Zakroczne kopnięcie frontalne, wykroczny, zakroczny prosty.

Praca z partnerem

Umiejętność tarczowania i wykonania kombinacji ciosów prostych na wysokość głowy z wykorzystaniem kroku przestawnego.

Sprawność

Piętnaście ugięć ramion w podporze przodem.

Umiejętność wiązania pasa.

8 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Wiedza o kickboxingu

1. Polski Związek Kickboxing istnieje od 1989 roku. Związek ma na celu:
 - a. Rozwój i popularyzację kickboxingu w Polsce.
 - b. Zrzeszanie klubów prowadzących działalność w zakresie kickboxingu.
 - c. Organizację Mistrzostw Polski, wyłanianie kadry i reprezentację Polski za granicą.
2. PZKB wchodzi w skład Światowego Stowarzyszenia Organizacji Kickboxingu tj. World Association of Kickboxing Organizations.
3. Umiejętność wymienienia i rozpoznania formuł w dyscyplinie kickboxing:
 - a. Pointfighting.
 - b. Light contact.
 - c. Kick light.
 - d. Full contact.
 - e. Low kick.
 - f. K1.
 - g. Formy przy muzyce.

Technika

1. Nurkowanie.
2. Unik przed ciosem prostym.
3. Odchylenie.
4. Cios sierpowy.
5. Zakroczny prosty na tułów poprzedzony skróceniem dystansu.
6. Kopnięcie okrężne.

Kombinacje

1. Wykroczny prosty, krok przestawne na prawo, wykroczny prosty, przestawny na lewo.
2. 2 x wykroczny prosty, zakroczny sierpowy.
3. Wykroczny, zakroczny prosty, wykroczny sierpowy, odskok.
4. Wykroczny, zakroczny prosty, unik do wewnątrz, zakroczny prosty.
5. Unik na zewnątrz, wykroczny, zakroczny prosty, unik do wewnątrz, zakroczny, wykroczny prosty.
6. Wykroczny prosty, zakroczne kopnięcie okrężne.
7. Zakroczne kopnięcie frontalne, zakroczne okrężne.

Praca z partnerem

1. Dowolne kombinacje ciosów prostych na głowę i tułów w miejscu i ruchu.
2. Unik i zbiecia pojedynczych ciosów prostych.
3. Zbiecia kopnięć frontalnych.
4. Blokowanie kopnięć okrężnych.

Walka zadaniowa z wykorzystaniem wykrocznego ciosu prostego i wykrocznego kopnięcia okrężnego.

Sprawność

Dwadzieścia pięć ugięć ramion w podporze przodem.

Wiedza o kickboxingu

1. Techniki ataku kickboxingu dzielą się na:
 - a. Uderzenia.
 - b. Kopnięcia.
 - c. Podcięcia.
2. Znajomość kolejności stopni szkoleniowych w kickboxingu:

10 stopień – biały pas.

9 stopień – biały pas z żółtą końcówką.

8 stopień – żółty pas.

7 stopień – żółty pas z pomarańczową końcówką.

6 stopień – pomarańczowy pas.

5 stopień – zielony pas.

4 stopień – niebieski pas.

3 stopień – brązowy pas z niebieską końcówką.

2 stopień – brązowy pas.

1 stopień – brązowy pas z czarną końcówką.

Pierwszy stopień mistrzowski czyli I DAN to czarny pas, 2 stopień mistrzowski to II DAN.

Posiadaczem najwyższego stopnia mistrzowskiego w Polsce jest Andrzej Palacz - VIII DAN.

7 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Technika

1. Zejście z linii ataku/piwot.
2. Unik rotacyjny przed ciosem sierpowym.
3. Kopnięcie boczne.

Kombinacje

1. Unik rotacyjny, wykroczy sierpowy, unik rotacyjny, zakroczy sierpowy.
2. Wykroczy, zakroczy kopnięcie frontalne.
3. Wykroczy prosty, zakroczy kopnięcie boczne.
4. Zakroczy kopnięcie frontalne i 2 kopnięcia okrężne z postawieniem nogi na ziemi.

Praca z partnerem

1. Unik rotacyjny, wykroczy prosty, zakroczy prosty.
2. Unik rotacyjny, zakroczy prosty, wykroczy prosty.
3. Obrona przed ciosami sierpowymi.
4. Zbicie pojedynczego kopnięcia bocznego.

Sparing

Podczas 3 rund sparingu osoba egzaminowana opanowała umiejętność zbijania ciosów prostych.

Wiedza o kickboxingu

WAKO istnieje od 1976 roku. Prezesem jest Roy Baker. Organizacja ma na celu:

1. Promocję kickboxingu.
2. Organizację zawodów.
3. Regulację dyscypliny kickboxing na Świecie przy szczególnym założeniu ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego sportowców.
4. Rozwoju przyjacielskich relacji rodziny kickboxingu.

WAKO jest członkiem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

6 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Technika

Kopnięcia okrężne na wysokość głowy.

Kombinacje

1. Wykroczone, zakroczone kopnięcie okrężne.
2. Wykroczony, zakroczony prosty, wykroczone kopnięcie okrężne.
3. Wykroczone, zakroczone kopnięcie frontalne, zakroczone kopnięcie okrężne.
4. Wykroczone kopnięcie okrężne, zakroczony prosty.
5. Wykroczone kopnięcie okrężne, wykroczony, zakroczony cios prosty, zakroczone kopnięcie okrężne.

Praca z partnerem

1. Obrona przed ciosem prostym na wysokość tułowia.
2. Zejście z linii ataku do wewnątrz.
3. Dwukrotne kopnięcie okrężne na wysokość głowy bez stawiania nogi na ziemi.
4. Blokowanie kopnięć okrężnych.
5. Zbicia kopnięć bocznych.
6. Zbicia kopnięć frontalnych (w późniejszych etapach zbicia kopnięć bocznych, frontalnych lub bocznych).

Sparing

Podczas 3 rund sparingu osoba egzaminowana opanowała umiejętność uników przed ciosami prostymi.

Sprawność

1. 30 ugięć ramion w podporze przodem na kościach pięści.
2. 5 podciągnięć nachwytem na drążku.
3. 5 opuszczeń DIP na poręczach.

5 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Technika

1. Cios podbródkowy.
2. Kopnięcie boczne na wysokość głowy.

Kombinacje

1. Wykroczny prosty, zakroczny hak na wysokość tułowia, wykroczny podbródkowy.
2. Wykroczny, zakroczny cios prosty, wykroczny podbródkowy, odskok.
3. Wykroczne kopnięcie boczne, zakroczne okrężne.
4. Wykroczne kopnięcie frontalne, zakroczne zahaczające po obrocie.
5. Wykroczne kopnięcie boczne, wykroczne okrężne na wysokość głowy.
6. Wykroczne kopnięcie boczne, wykroczne zahaczające.

Praca z partnerem

1. Uniki rotacyjne przed ciosami sierpowymi.
2. Odskok przed kopnięciem okrężnym. Cios prosty.
3. Blok przed zakrocznym kopnięciem okrężnym. Zakroczny prosty na wysokość tułowia.
4. Obrony przed uderzeniami.

Praca na tarczy

1. Kopnięcie frontalne wykonywane przez wybicie się nogi zakroczej.
2. Kopnięcie boczne wykonywane przez dostawienie nogi zakroczej.
3. Kopnięcie okrężne wykonywane przez wybicie się z nogi zakroczej.

Praca na pacce

1. Kopnięcie zahaczające.
2. Wykroczne kopnięcie okrężne, wykroczne zahaczające.

Sparing

Podczas 3 rund sparingu osoba egzaminowana opanowała umiejętność atakowania kombinacją składającą się przynajmniej z 4 technik.

Sprawność

50 ugięć ramion w podporze przodem.

4 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Technika

1. Kopnięcie opadające.
2. Kopnięcie zahaczające po obrocie.
3. Kopnięcie boczne po obrocie.

Kombinacje

1. Wykroczone kopnięcie okrężne, zakroczone zahaczające po obrocie.
2. Wykroczone, zakroczone cios prosty, wykroczone kopnięcie opadające, zakroczone cios prosty.
3. Wykroczone, zakroczone, wykroczone cios prosty, wykroczone kopnięcie boczne.
4. Wykroczone kopnięcie opadające, wykroczone, zakroczone prosty, zakroczone kopnięcie okrężne.
5. Wykroczone, zakroczone prosty, unik rotacyjny, wykroczone sierpowy, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie.
6. Wykroczone kopnięcie frontalne, zakroczone okrężne, zakroczone boczne po obrocie.
7. Zakroczone kopnięcie frontalne, powrót do pozycja zasadniczej, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie.
8. Wykroczone prosty, wykroczone kopniecie boczne, zakroczone boczne po obrocie.

Praca z partnerem

1. Wykroczone cios prosty wślizgiem.
2. Unik rotacyjny przed ciosem sierpowym, wykroczone sierpowy, zakroczone kopnięcie boczne po obrocie.
3. Potrójne kopnięcie okrężne na wysokość głowy, bez stawiania nogi na ziemi.
4. Odskok przed zakroczone kopnięciem zahaczającym po obrocie, wykroczone, zakroczone cios prosty.

Praca na worku

Praca kopnięciami okrężnymi na worku.

Sparing

Podczas 3 rund sparingu osoba egzaminowana opanowała umiejętność kontratakowania kombinacją.

3 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Technika

1. Poczwórne kopnięcie okrężne bez stawiania nogi na ziemi.
2. Kopnięcie opadające z wyskoku.

Kombinacje

1. Wykroczny, zakroczny prosty, wykroczone kopnięcie okrężne, zakroczne okrężne po obrocie.
2. Wykroczny prosty, wykroczny hak na wysokość tułowia, zakroczny sierpowy.
3. Wykroczny prosty, zakroczny sierpowy, zakroczne kopnięcie okrężne.
4. Wykroczny prosty, wykroczny podbródkowy, zakroczny prosty.
5. Wykroczny prosty, wykroczone kopnięcie frontalne, zakroczny, wykroczny sierpowy.
6. Zakroczne kopnięcie frontalne, cofnięcie nogi, zakroczny prosty, wykroczny sierpowy, zakroczny prosty.

Praca z partnerem

1. Cofnięcie nogi wykroczonej partnera, kopnięcie frontalne.
2. Poczwórne kopnięcie okrężne na wysokość głowy lub tułów bez stawiania nogi na ziemi.
3. Techniki nożne i ręczne na tarczę w ruchu, ze szczególnym uwzględnieniem technik nożnych z wyskoku.
4. Uniki przed ciosami prostymi; cios prosty, kopnięcie okrężne.
5. Unik przed zakrocznym ciosem prostym. Wykroczny podbródkowy, wykroczny cios prosty, zakroczne kopnięcie okrężne.

Praca na worku

Podczas 2 rund pracy na worku egzaminowany dynamicznie i płynnie wyprowadza techniki wykorzystywane w kickboxingu.

Sparing

Podczas 4 rund sparingu osoba egzaminowana opanowała umiejętność ataku równoległego i wyprowadzanie kopnięć po obrocie.

Sprawność

1. 10 podciągnięć nachwytem na drążku.
2. 10 opuszczeń DIP na poręczach.

2 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Technika

1. Kopnięcia wykonywane z wyskoku:
 - a. Frontalne.
 - b. Boczne.
 - c. Okrężne.
 - d. Opadające.
 - e. Zahaczające.

Kombinacje

1. Unik rotacyjny, wykroczy hak na wysokość tułowia.
2. Unik rotacyjny, wykroczy, zakroczy hak na tułów, wykroczy podbródkowy, zakroczy sierpowy.
3. Wykroczy kopnięcie frontalne, wykroczy boczne, wykroczy okrężne.
4. Wykroczy cios prosty, zakroczy hak na wysokość tułowia, wykroczy sierpowy, zakroczy prosty.
5. Zakroczy hak, zakroczy sierpowy, wykroczy prosty.
6. Zakroczy kopnięcie okrężne, zakroczy zahaczające po obrocie.

Praca z partnerem

1. Blok przed zakroczy ciosem sierpowym; zakroczy, wykroczy cios prosty.
2. Unik rotacyjny przed zakroczy ciosem sierpowym; kombinacja haków na wysokość tułowia.
3. Podcięcia.
4. Pięciokrotne kopnięcie okrężne na wysokość głowy lub tułowia bez stawiania nogi na ziemi.
5. Unik rotacyjny przed wykroczy ciosem sierpowym; wykroczy kopnięcie okrężne, zakroczy cios sierpowy.
6. Unik rotacyjny przed zakroczy ciosem sierpowym; wykroczy, zakroczy, wykroczy, zakroczy hak na wysokość tułowia, wykroczy cios sierpowy.
7. Stopujące kopnięcie frontalne przed kopnięciem okrężnym.
8. Obrony przed uderzeniami.

Sparing

Podczas 3 rund sparingu osoba egzaminowana opanowała umiejętność prowadzenia pojedynku w ringu o wysokim poziomie profesjonalizmu.

Sprawność

35 wyskoków z dotknięciem kolanami klatki piersiowej poprzedzonych odmykiem nóg i ugięciem ramion w podporze przodem.

1 stopień uczniowski Polskiego Związku Kickboxingu



Do przystąpienia na 1 stopień uczniowski wymagany jest start w zawodach organizowanych pod patronatem Polskiego Związku Kickboxingu.

Kombinacje

1. Ciosy proste w zmienionej pozycji zasadniczej.
2. Ciosy sierpowe w zmienionej pozycji zasadniczej.
3. Wykroczny cios prosty, zakroczne obrotowe uderzenie grzbietem pięści.
4. Wykroczny, zakroczny prosty, wykroczne kopnięcie frontalne, zakroczne kopnięcie boczne z wyskoku po obrocie.
5. Wykroczny prosty, zakroczny sierpowy, wykroczny prosty, zakroczny hak; unik rotacyjny przed zakrocznym sierpowym; wykroczne kopnięcie okrężne na wysokość tułowia, zakroczny sierpowy.

Praca na tarczy

1. Kopnięcie boczne po obrocie, z wyskoku.

Praca na pacce

1. Kopnięcie zahaczające po obrocie, z wyskoku.

Praca z partnerem

1. Unik rotacyjny przed wykrocznym ciosem sierpowym; wykroczny hak na wysokość tułowia, wykroczny sierpowy na wysokość głowy, zakroczny prosty.
2. Unik przed ciosem prostym; wykroczny podbródkowy, wykroczny prosty.
3. Obrotowe uderzenie grzbietem pięści.
4. Pięciokrotne kopnięcie okrężne na wysokość głowy bez stawiania nogi na ziemi.
5. Zbicia ciosów prostych, wykroczne kopnięcie okrężne, zakroczny prosty, odchylenie, zakroczne kopnięcie boczne po obrocie.

Praca na platformie bokserskiej

Umiejętność rytmicznej pracy na platformie bokserskiej.

Sparing

Podczas 2 sparingów po 4 rundy osoba egzaminowana opanowała umiejętność prowadzenia pojedynku w ringu o wysokim poziomie profesjonalizmu.

Sprawność

100 ugięć ramion w podporze przodem.