

Stopień	Elementy techniczne	Elementy walki/sparingów	Test sprawnościowy
10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stanie i utrzymanie pozycji walki ➤ Umiejętność trzymania gardy ➤ Poruszanie przód, tył w pozycji walki ➤ Ciosy proste na głowę w pozycji walki ➤ Kopnięcie frontalne z nogi przedniej i tylnej ➤ Kopnięcie frontalne nożycowe ➤ Umiejętność łączenia ciosów i kopnięć 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kombinacje: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ciosy pojedyncze na głowę ▪ Ciosy proste w kombinacjach na głowę ▪ Akcje z użyciem prostych w poruszaniu przód, tył ▪ Akcje z użyciem kopnięcia frontального ▪ 	Pajacyki – 2 x 1 minuta 20 pompek
9	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pozycja walki pół frontalna i frontalna ➤ Poruszanie w walce na boki ➤ Dostawki obunóż do przeciwnika ➤ Ciosy proste na głowę i tułów ➤ Ciosy proste na różne strefy w połączeniu na ➤ Blokowanie ciosów prostych na głowę ➤ Obrona przed kopnięciem frontalnym ➤ Kopnięcie opadające 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ciosy proste na różne strefy w poruszaniu przód tył ➤ Ciosy proste na różne strefy w poruszaniu na boki ➤ Walka z cieniem na ciosy proste i poznane kopnięcia 1 x 2 min. ➤ Umiejętność łączenia ciosów i kopnięć w akcjach w powietrzu 	30 przysiadów Bieg bokserski 2 minuty 30 brzusków
8	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poruszanie w walce krokiem dostawnym ➤ Kopnięcie okrężne ➤ Ciosy sierpowe obiema rękami ➤ Obrona przed kopnięciem okrężnym ➤ Unik przed ciosami prostymi ➤ Odskok przed kopnięciem ➤ Umiejętność utrzymania odpowiedniego dystansu w walce 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Akcje z użyciem ciosów sierpowych ➤ Tarczowanie z partnerem ciosy proste i sierpowe ➤ Tarczowanie z partnerem akcji z użyciem kopnięć frontального, okrężnego i opadającego ➤ Walka z cieniem 2x2 min ➤ Sparing 1 x 2 min. 	25 pompek 20 przysiadów z wyskokiem

7	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pozycja boczna ➤ Backfist ➤ Kopnięcie boczne (side kick) ➤ Ciosy podbródkowe ➤ Obrony przed ciosami sierpowymi ➤ Kopnięcie okrężne na głowę ➤ Kopnięcia podwójne bez odstawiania nogi takie same ➤ Umiejętność bicia ciosów w ruchu wstecznym 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sparring 2 x 2 min. ➤ Tarczowanie z wykorzystaniem side kicka i kopnięć na niższe stopnie, ciosów prostych, sierpowych i podbródkowych ➤ Prezentacja umiejętności obrony przed atakującym przeciwnikiem 	
6	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zejścia w skok przed ciosem prostym ➤ Kopnięcie zahaczające ➤ Kopnięcie (bande dolio goro) ➤ Kopnięcia pojedyncze na wślizgu (boczne, opadające,) ➤ Uniki rotacyjne przed ciosami sierpowymi ➤ Obrona przed ciosami podbródkowymi ➤ Kopnięcia podwójne bez odstawiania nogi (różne) 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sparring 3 x 2 min. ➤ Tarcze z wykorzystaniem kopnięć na ślizgu ➤ Tarcze z wykorzystaniem uników przed ciosami prostymi, sierpowymi i podbródkowymi 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cios: hak na niską strefę ➤ Obrona przed wszystkimi ciosami na głowę ➤ Obrona przed ciosami na tułów ➤ Kopnięcia podwójne na wślizgu ➤ Kopnięcia obrotowe (Bande dolio, tora yop) ➤ Low kick ➤ Kopnięcia z dokroku (dolio na dokroku) 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sparring bokserski 2 x 2 min ➤ Sparring kick-boxerski 2 x 2 min ➤ Kombinacje uderzeń i kopnięć z wykorzystaniem technik na ten stopień ➤ Tarcze na reakcje 	<p>40 pompek 40 brzusków 2 minuty na skakance</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poruszanie krokiem dostawnym, przekrokiem) ➤ Pozycja boczna ➤ Backfist ➤ Reverse punch ➤ Obrona przed wlotem (wejście pod ręką) 		
4	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wycinanie przeciwnika ➤ Obrona przed low kickami ➤ Kopnięcia z wysoku nożycowego (okrężne, boczne, frontalne) ➤ Kopnięcia (okrężne 360 stopni) ➤ Kopnięcia frontalne 360 stopni) ➤ Kopnięcia wielokrotne na wślizgu ➤ Obrona (reverse punch) ➤ Obrona backfistem na odskoku 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sparring bokserski 2 x 2 min. ➤ Sparring kick-boxerski 2 x 2 min ➤ Sparring point-fighting na same ręce 2 x 2 min ➤ Kombinacje z wykorzystaniem technik na dany poziom 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopnięcia opadające 360 stopni ➤ Umiejętność używania kolan w trakcie walki ➤ Kopnięcia wielokrotne bez odkładania nogi ➤ Kopnięcia z wysoku wszystkie ➤ Samoobrona z użyciem kolana i innych technik ➤ Obrona kopnięciem zahaczającym w point-fightingu ➤ Obrona kopnięciem obrotowym w point-fightingu 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sparring low kick 3 x 2 min ➤ Sparring point-fighting 3 x 2 min ➤ Kombinacje z wykorzystaniem technik na dany poziom 	

2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopnięcie boczne 360 stopni ➤ Kopnięcia z wysokości i obrotu ➤ Umiejętność używania łokci w trakcie walki ➤ Samoobrona z użyciem kolan, łokci i innych technik ➤ 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Walka z 2 przeciwnikami na raz ➤ Sparing kick light 3 x 2 min ➤ Kombinacje z wykorzystaniem technik na dany poziom 	
1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopnięcie zahaczające 360 stopni ➤ Backfist obrotowy ➤ Kopnięcia na niższy stopień 	<p>Kombinacje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sparing K1 2 x 2 min ➤ Sparing w zwarcu 2 x 2 min ➤ Sparing 3 x 2 min ➤ Kombinacje z wykorzystaniem technik na dany poziom 	