

Metodika zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu

Český svaz kickboxu 2015

Řád zkoušek

Praktická část je věnována již zkouškám samotným. Rozpis jednotlivých požadavků však slouží pouze jako teoretický podklad pro zkoušející i zkoušené, v jakém zhruba rozsahu a okruzích se zkouška bude pohybovat. Nelze to brát jako jakési dogma, které se nesmí měnit. Požadavky se dají dle aktuální situace a individuálních potřeb měnit podle uvážení zkouškové komise. Jsou také stanoveny minimální časové rozestupy mezi prováděnými zkouškami:

7.kyu – 1.kyu / 6 měsíců

1.kyu – 1.Dan / 12 měsíců

1.Dan – 2.Dan / 24 měsíců

2.Dan – 3.Dan / 36 měsíců

Zkouška na 7.kyu (žlutý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist
techniky prováděny pouze na horní pásmo

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Crescent kick
techniky prováděny pouze na střední pásmo

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě v základním postoji

Obrana: Dvojitý kryt v základním postoji, jen statická ukázka

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehu, angličáků)

Jiné dovednosti a znalosti: Rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní, nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)
dýchání u technik
dívání se v boji

Zkouška na 6.kyu (oranžový pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut
techniky prováděny pouze na horní pásmo

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick
techniky prováděny pouze na střední pásmo

Postoje a pohyb: Základní postoj (Guard), pohyb na místě i plynulý pohyb všemi směry v základním postoji

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

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedleňů, angličáků)

Jiné dovednosti a znalosti: rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní ; nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

dýchání u technik

dívání se v boji

základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

Zkouška na 5.kyu (zelený pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist
techniky prováděny na 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 na 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, semicontactní 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,...)

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedleňů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušební komisárem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: Rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní, nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

dýchání u technik

dívání se v boji

základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)

principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín

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

stínový boj

Zkouška na 4.kyu (modrý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist
techniky prováděny na horní i střední pásmo
semicontactní provedení technik backfist a punch

Techniky nohou: Front kick, Push kick, Roundhouse kick, Round kick, Crescent kick, Side kick, Back kick, Axe kick, Footsweaps, Spinning crescent kick, Spinning back kick
techniky prováděny na střední i horní pásmo
techniku round kick umět na všechny tři 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, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i 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

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehub, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušební komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní, nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

dýchání u technik

dívání se v boji

základní principy obrany (neotáčet se, zpevnování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)

principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín

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

stínový boj

sparring semicontact a lightcontact

základy pravidel všech zápasových disciplín a sestav

zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení

Zkouška na 3.kyu (fialový pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist
techniky prováděny na horní i střední pásmo
semicontactní 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 na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo
pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu
dvojkopy i vícenásobné kopy
různé druhy podmetů

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, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i 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

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušebním komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní, nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

dýchání u technik

dívaní se v boji

základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)

principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín

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

stínový boj

sparring semicontact a lightcontact

znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat

zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení

základy pádů

schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji

základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasisti, časové rozvržení zápasu,...)

Zkouška na 2.kyu (světle hnědý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist
techniky prováděny na horní i střední pásmo
semicontactní provedení technik backfist a punch
veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu
techniky ve výskoku

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 na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo
pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu
dvojkopy i vícenásobné kopy
různé druhy podmetů
techniky ve výskoku
techniky kolen

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, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...), techniky nohou s poskoky, techniky s výskokem

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 (srážení 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, srážení, kryt), sidestep, obrana proti axe kicku, podmetům a kopům z otočky, kryt na lowkick, základy klinčování

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedleňů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušební komisí na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní, nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)
dýchání u technik
dívání se v boji
základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)
znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)
principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín
schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)
stínový boj
sparring semicontact a lightcontact
znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat
schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji
zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení
základy pádů
základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasišti, časové rozvržení zápasu,...)

pokročilejší taktické znalosti (boj na těle, boj na střední vzdálenost, boj na dlouhou vzdálenost, bojové styly zápasu-útočný, obranný, ...)
pochopení a znalost teorie základních technik a jejich metodiky, vysvětlení

Zkouška na 1.kyu (tmavě hnědý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist

techniky prováděny na horní i střední pásmo
semicontactní provedení technik backfist a punch
veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu
techniky ve výskoku
techniky loktů
útočné i obranné adaptace a úpravy technik

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 na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo
pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu
dvojkopy i vícenásobné kopy
různé druhy podmetů
techniky ve výskoku
techniky kolen
útočné i obranné adaptace a úpravy technik

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, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...), techniky nohou s poskoky, techniky s výskokem, pohyb a útok v klinči

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, sražení,...), 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 a hook kicku, obrana proti podmetům a kopům z otočky, kryt na lowkick, obrana a přebírání v klinči

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedlehů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušební komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní, nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

dýchání u technik

dívání se v boji

základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)

principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín

schopnost předvést a provádět techniky na pomocné aparáty (lapy, boxerské pytle,...)
stínový boj
sparring semicontact a lightcontact
znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat
schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji
zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení
základy pádů
základy taktických znalostí (pohyb v ringu, po zápasišti, časové rozvržení zápasu,...)
pokročilejší taktické znalosti (boj na těle, boj na střední vzdálenost, boj na dlouhou vzdálenost, bojové styly zápasu-útočný, obranný, ...)
pochopení a znalost teorie základních technik a jejich metodiky, vysvětlení
schopnost vedení celé tréninkové jednotky pro začátečníky
znalost první pomoci
znalost historie kickboxu
znalost tréninku a rozvoje všech kondičních schopností

Zkouška na 1.Dan (černý pás)

Techniky rukou: Jab, Punch, Backfist, Hook, Uppercut, Spinning backfist
techniky prováděny na horní i střední pásmo
semicontactní provedení technik backfist a punch
veškeré techniky umět provést v útoku i v ústupu
techniky ve výskoku
techniky loktů
útočné i obranné adaptace a úpravy technik

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 na střední i horní pásmo a pokud je to možné i na spodní pásmo
pokud je to možné, techniky umět provést v útoku i v ústupu
dvojkopy i vícenásobné kopy
různé druhy podmetů
techniky ve výskoku
techniky kolen
útočné i obranné adaptace a úpravy technik

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, semicontactní postoj a plynulý pohyb všemi směry v něm, útočný i obranný pohyb s technikami (výšlap a příšlap, poskok,...), techniky nohou s poskoky, techniky s výskokem, pohyb a útok v klinči, znalost rozdílů postojů pro polokontaktní a plnokontaktní disciplíny a pro disciplíny s a bez lowkicků

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 a hook kicku, obrana proti podmetům a kopům z otočky, kryt na lowkick, obrana a přebírání v klinči

Fyzická zdatnost: Je testována už samotným průběhem zkoušek, ke konci zkoušek lze zařadit měření kondičních schopností, které by měly být příští technický stupeň minimálně na stejné úrovni, a nebo se spíše zlepšovat (např.: 3 minutová kola, mezi koly vždy minutový odpočinek, dosažení maximálního počtu kliků, sedleňů, angličáků), navíc zvládnutí zátěže požadované zkušebním komisařem na pomocných aparátech (pytle, lapy,...) a zvládnutí sparringů

Jiné dovednosti a znalosti: rozlišení kontaktních pásem (spodní, střední, horní, nebo také pásmo dolních končetin, pásmo střední, pásmo hlavy)

dýchání u technik

dívání se v boji

základní principy obrany (neotáčet se, zpevňování, dýchání v obraně, oční kontakt,...)

znalost základních pravidel (disciplíny, výbava, ...)

principy polokontaktních a plnokontaktních disciplín

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

stínový boj

sparring semicontact, lightcontact, K-1 rules

znalost pravidel všech zápasových disciplín a sestav, schopnost rozhodovat

schopnost provádět techniky i v opačném základním postoji

zvládnutí samostatné rozcvičky a strečinkových cvičení

základy pádů

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

pokročilejší taktické znalosti (boj na těle, boj na střední vzdálenost, boj na dlouhou vzdálenost, bojové styly zápasu-útočný, obranný, ...)

pochopení a znalost teorie základních technik a jejich metodiky, vysvětlení

schopnost vedení celé tréninkové jednotky pro začátečníky

schopnost vedení celé tréninkové jednotky pro pokročilé kickboxery a závodníky

znalost první pomoci

znalost historie kickboxu

znalost tréninku a rozvoje všech kondičních schopností

znalost psychologické přípravy sportovce

minimálně III. trenérská třída v kickboxu

minimálně rozhodčí licence „C“ v kickboxu

Zkouška na 2.Dan (černý pás)

rozsah technik je stejný jako na technický stupeň 1.Dan

hloubka pochopení, vysvětlení a provedení technik je však ještě na vyšším stupni

aktivní účast na národních soutěžích v rámci rozhodování, organizace i jako samotný soutěžící

výchova vlastních svěřenců, kteří se aktivně účastní sportovních akcí na národní úrovni

Zkouška na 3.Dan (černý pás)

rozsah technik je stejný jako na technické stupně 1. a 2.Dan

hloubka pochopení, vysvětlení a provedení technik je však ještě na vyšším stupni

aktivní účast na národních i mezinárodních soutěžích jak v rámci rozhodování, organizace tak i jako

samotný soutěžící

výchova vlastních svěřenců, kteří se aktivně účastní sportovních akcí na národní i mezinárodní úrovni