

## 8 PŘÍLOHY

Příloha č.1

Ukázka zkoušky na 7.kyu ze starého konceptu zkoušek na stupně technické vyspělosti v kickboxu v ČR (používaný do roku 2009) – zdroj Čsfu

### Zkouška na 7 KYU ( žlutý pás)

#### V POSTOJI

- Jab
- Punch
- Backfist ( přední ruka)

#### POHYB V POSTOJÍCH

- Jab
- Punch

#### KLOUZ. POHYB ( vpřed)

- Backfist ( přední ruka)

#### V POSTOJI

- Front Kick
- Side Kick
- back Kick

#### POHYB V POSTOJÍCH

- Front Kick ( zadní noha)
- Roundhouse Kick ( zadní noha)

#### KOMBINACE

- ( klouz. pohyb vpřed)
- 2 x úder rukou
- Front Kick
- Jab
- Roundhouse Kick ( zadní noha)
- Punch

Příloha č.2  
Fotografická ukázka techniky „Jab“



Pozice 1.



Pozice 2.



Pozice 3.



Pozice 4.

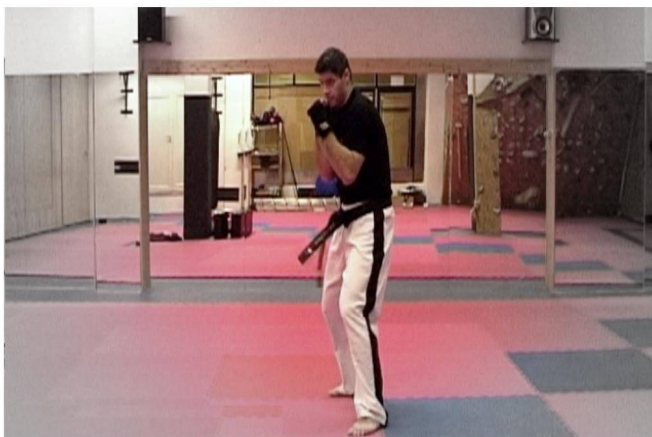


Pozice 5.

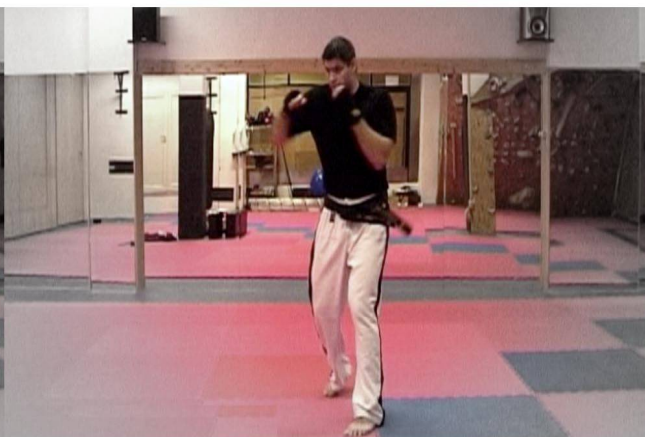


Pozice 6.

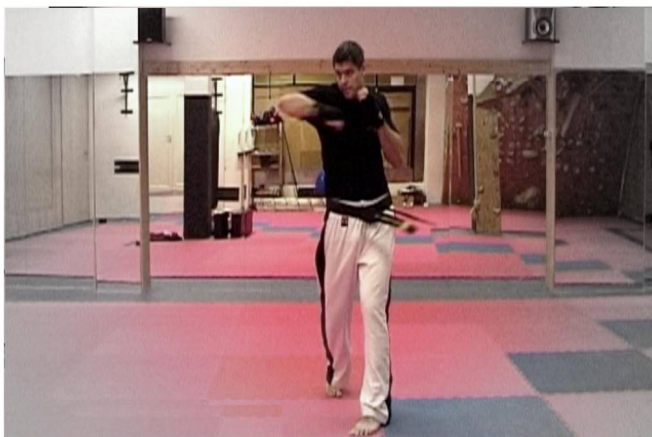
Příloha č.3  
Fotografická ukázka techniky „Hook“



Pozice 1.



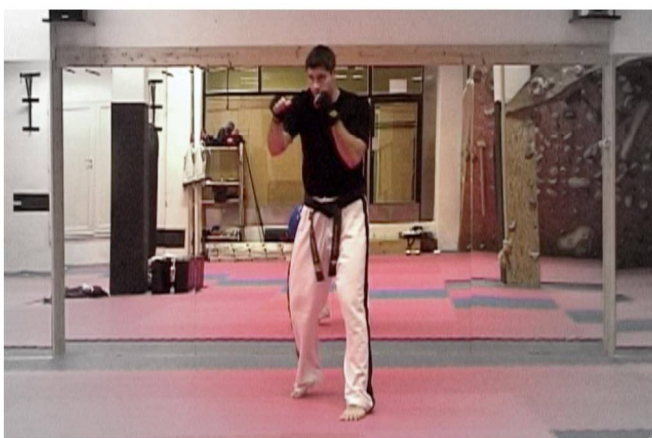
Pozice 2.



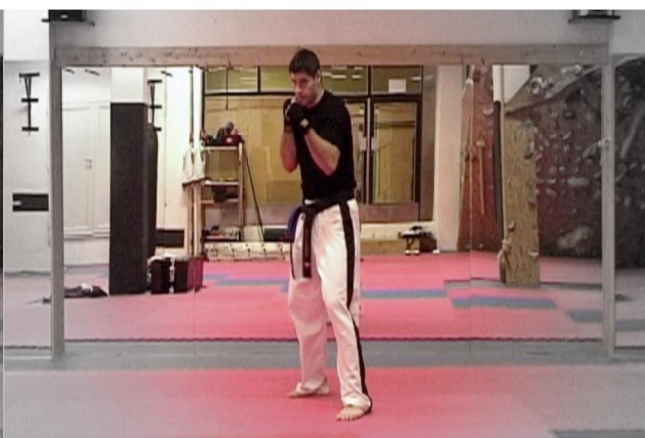
Pozice 3.



Pozice 4.

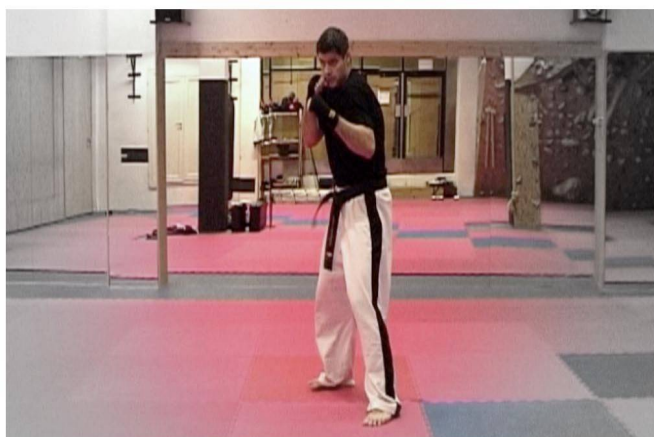


Pozice 5.



Pozice 6.

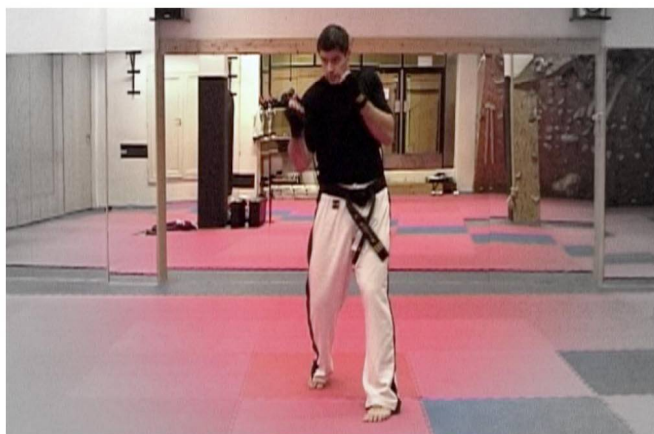
Příloha č.4  
Fotografická ukázka techniky „Uppercut“



Pozice 1.



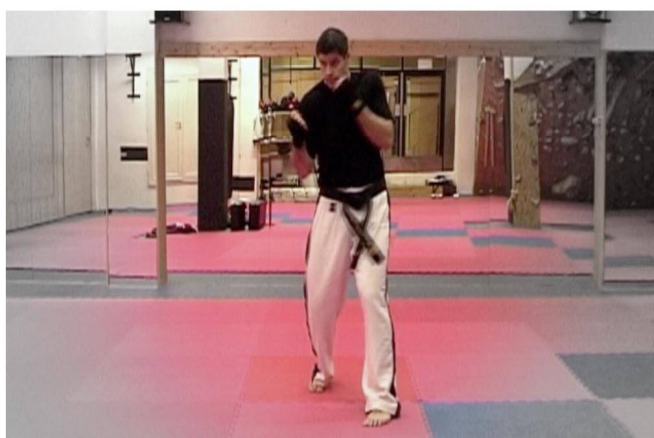
Pozice 2.



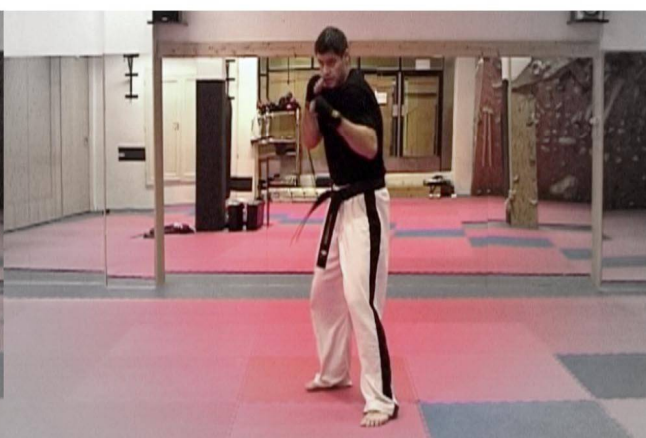
Pozice 3.



Pozice 4.

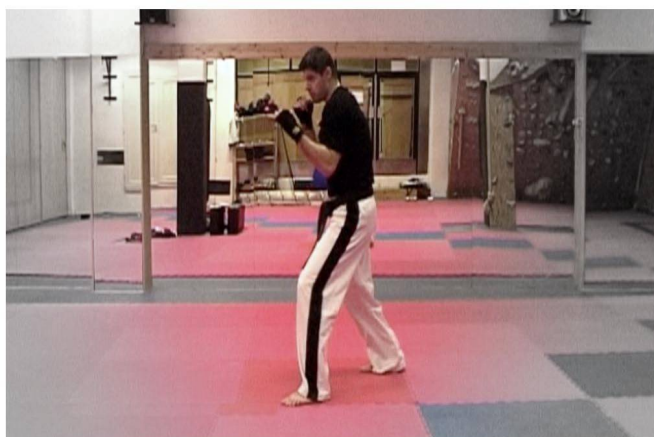


Pozice 5.

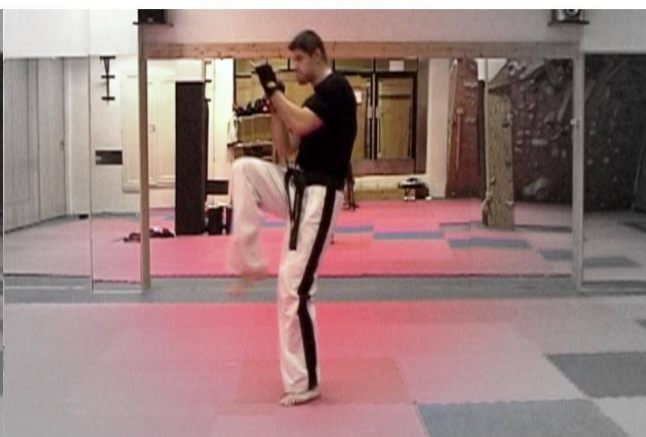


Pozice 6.

Příloha č.5  
Fotografická ukázka techniky „Front kick“



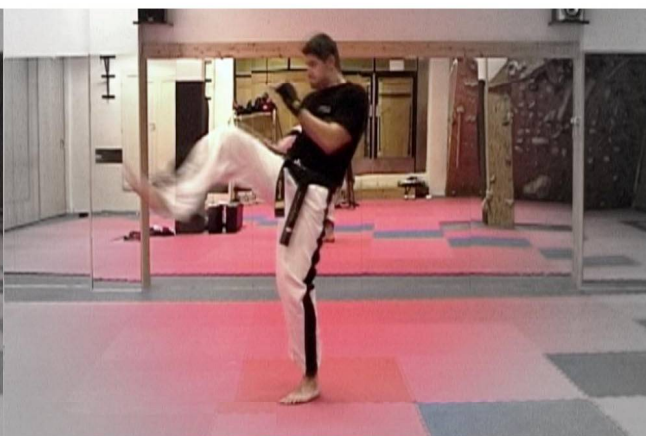
Pozice 1.



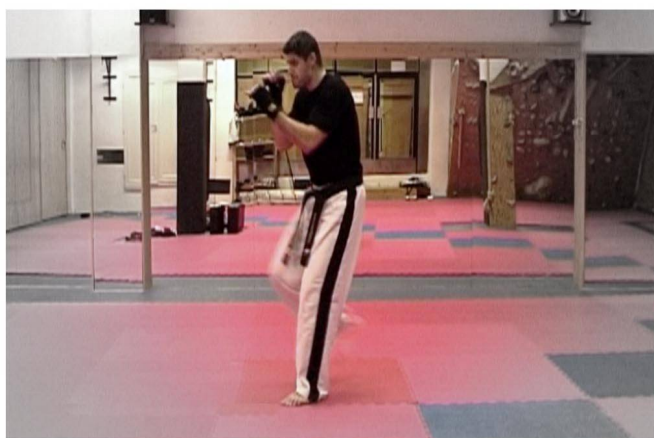
Pozice 2.



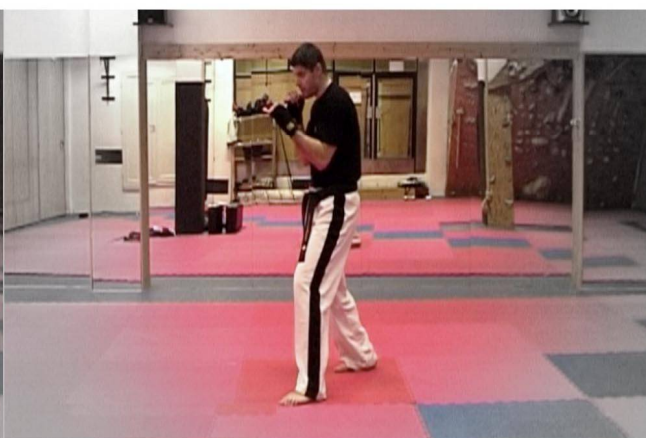
Pozice 3.



Pozice 4.

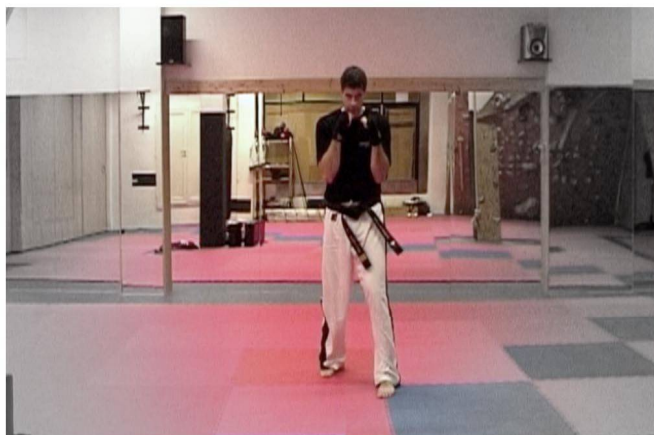


Pozice 5.

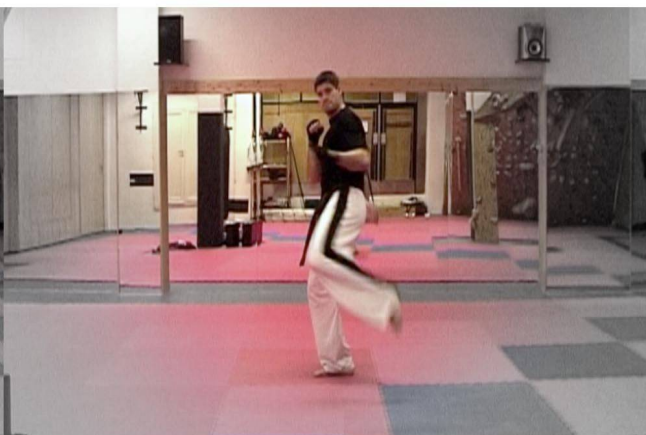


Pozice 6.

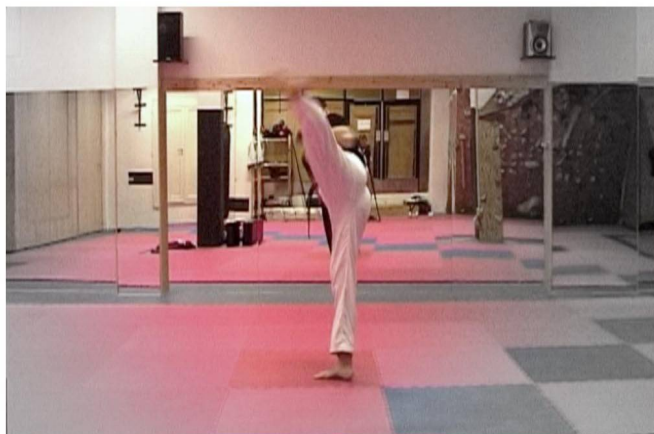
Příloha č.6  
Fotografická ukázka techniky „Roundhouse kick“



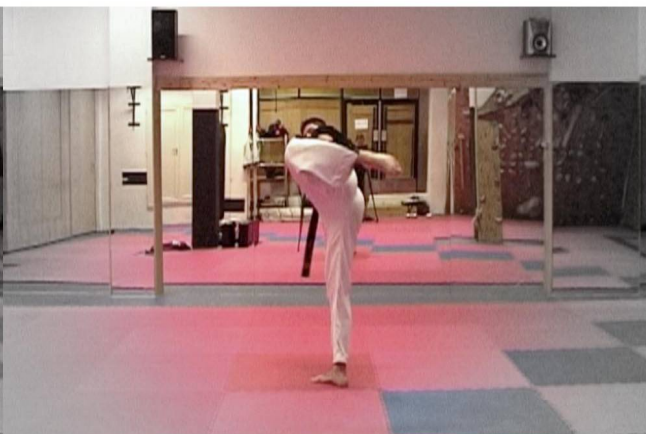
Pozice 1.



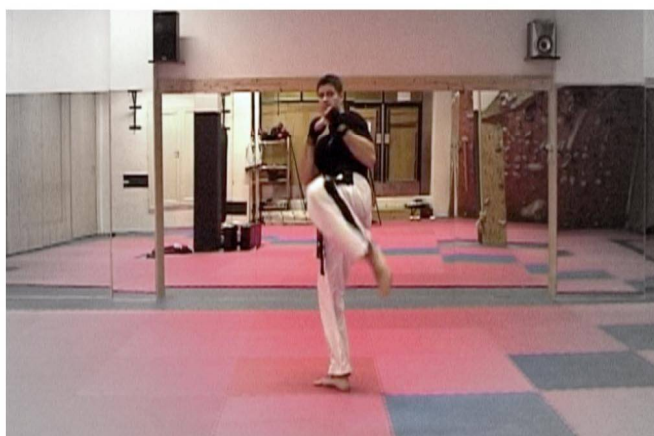
Pozice 2.



Pozice 3.



Pozice 4.

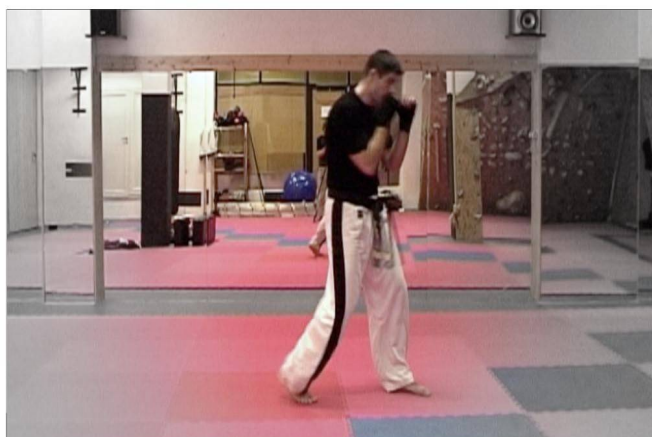


Pozice 5.

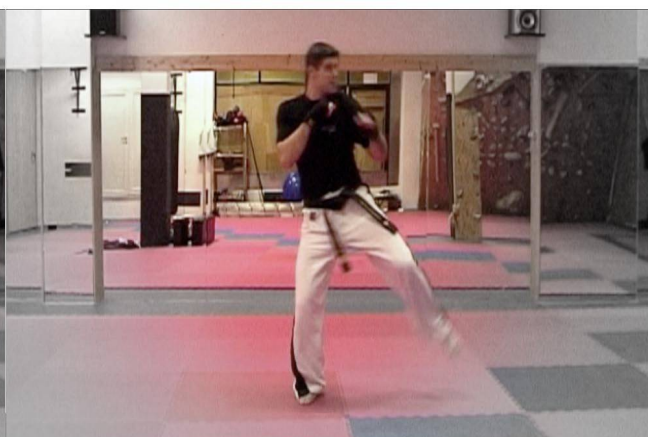


Pozice 6.

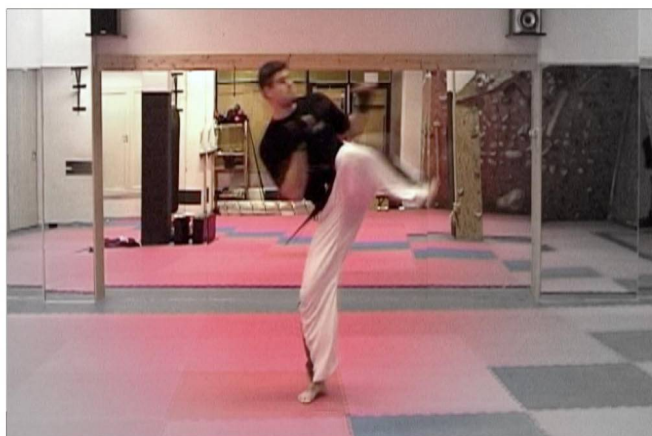
Příloha č.7  
Fotografická ukázka techniky „Side kick“



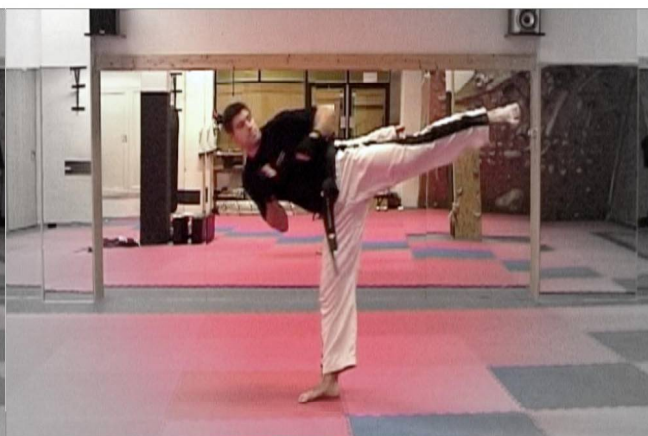
Pozice 1.



Pozice 2.



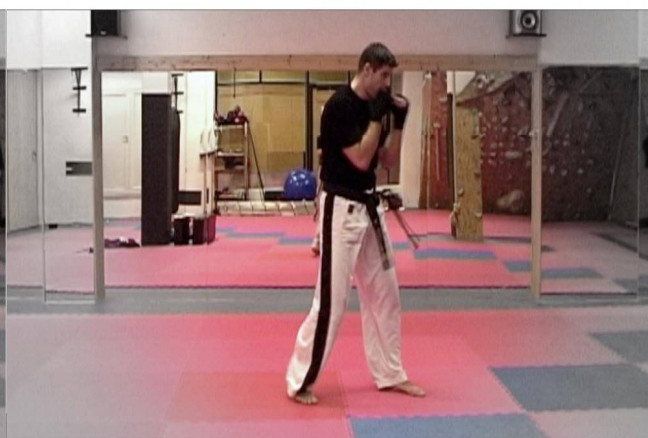
Pozice 3.



Pozice 4.

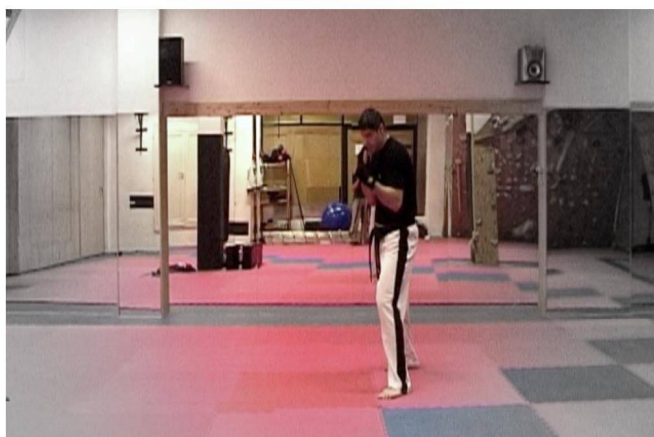


Pozice 5.

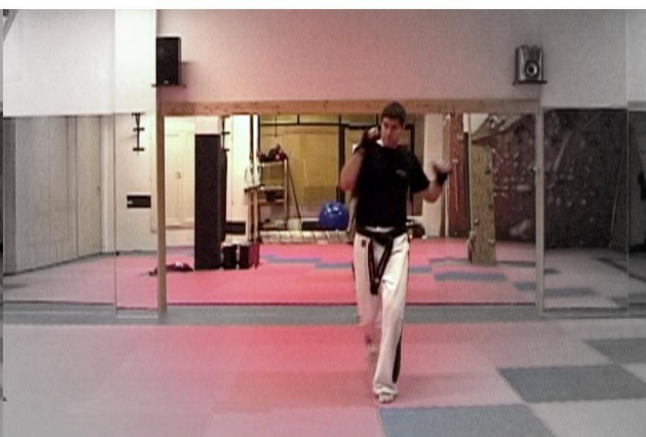


Pozice 6.

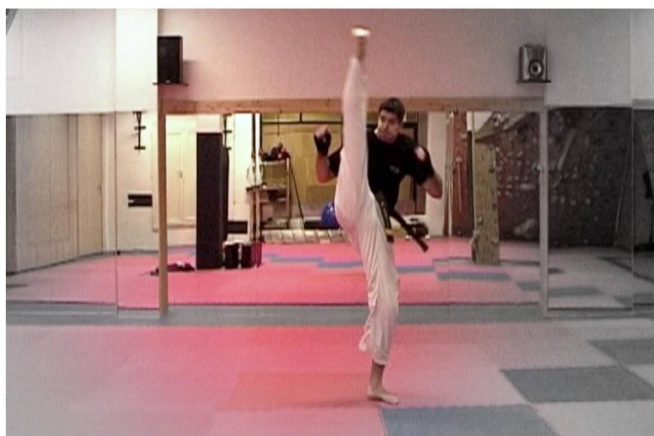
Příloha č.8  
Fotografická ukázka techniky „Axe kick“



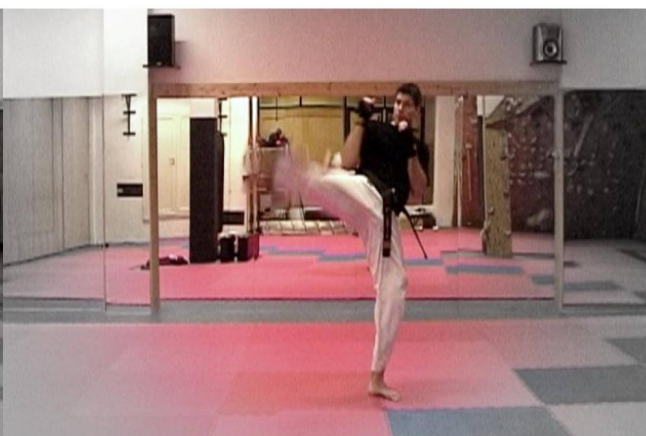
Pozice 1.



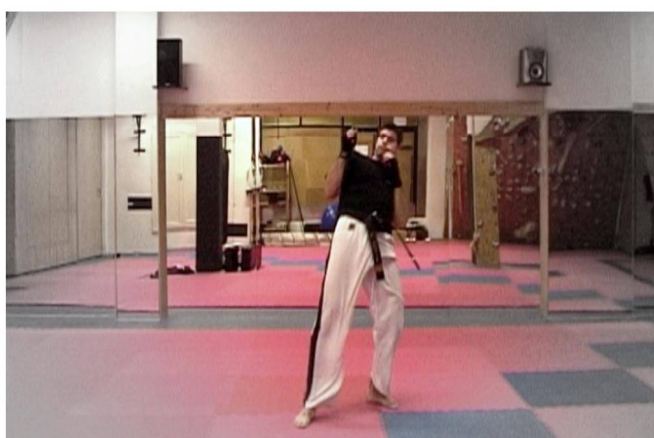
Pozice 2.



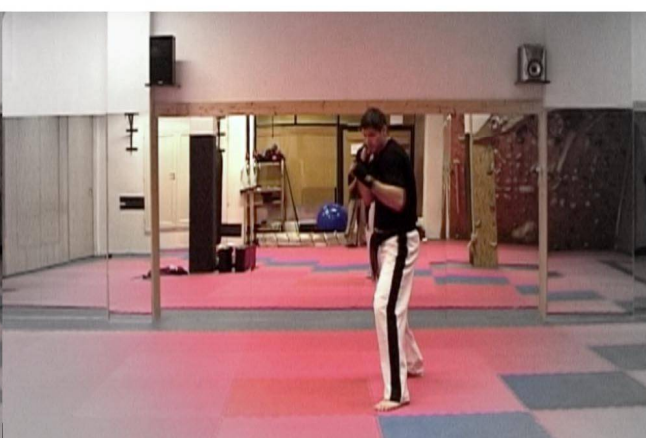
Pozice 3.



Pozice 4.



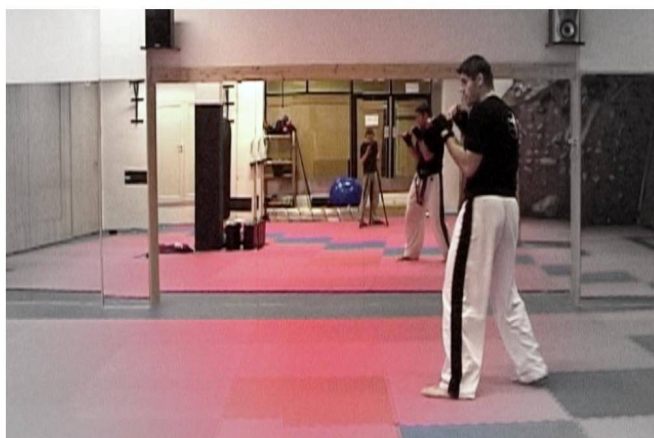
Pozice 5.



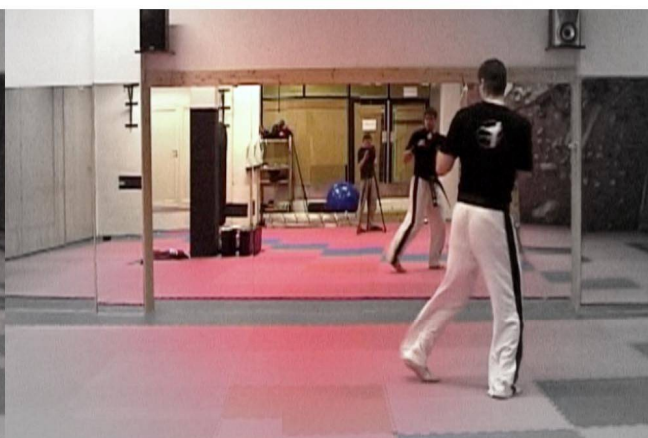
Pozice 6.



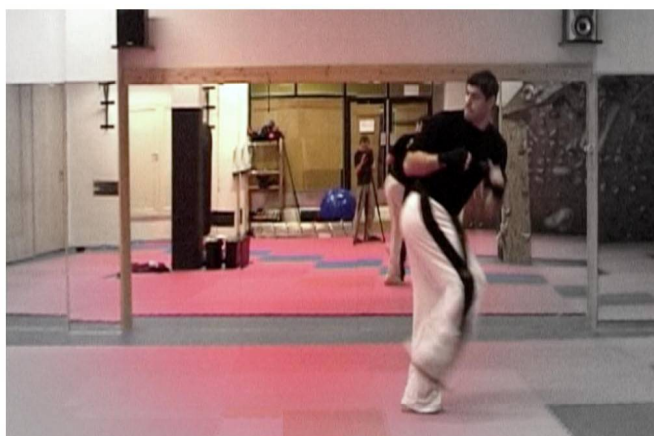
Příloha č.9  
Fotografická ukázka techniky „Spinning back kick“



Pozice 1.



Pozice 2.



Pozice 3.



Pozice 4.



Pozice 5.

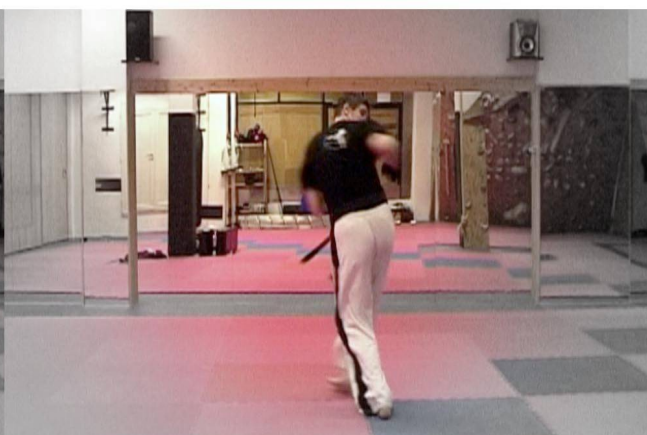


Pozice 6.

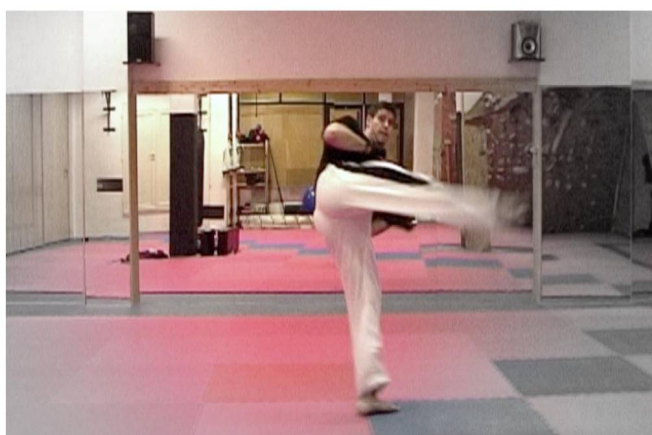
Příloha č.10  
Fotografická ukázka techniky „Spinning hook kick“



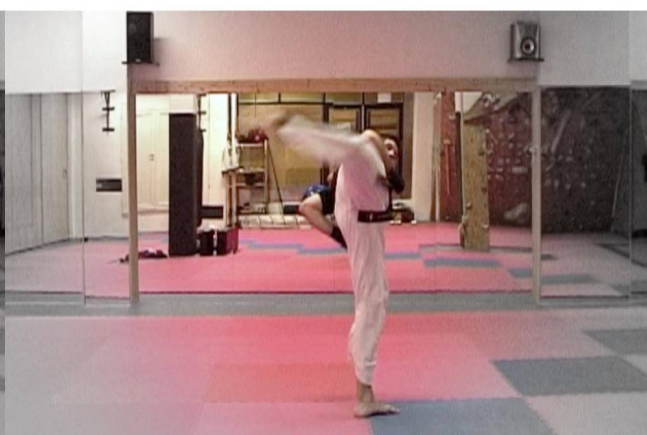
Pozice 1.



Pozice 2.



Pozice 3.



Pozice 4.



Pozice 5.



Pozice 6.