

## Podstawy kickboxingu: "Ciosy proste na tułów"

I rozgrzewka w miejscu ([https://www.youtube.com/watch?v=eC\\_MwLe5pbk](https://www.youtube.com/watch?v=eC_MwLe5pbk)):

- krążenia nadgarstków + stawów skokowych x10 (ze zmianą nóg)
- krążenia nadgarstków + naprzemienne wspięcia na palce i obciążanie pięt x10
- krążenia nadgarstków + naprzemienne obciążanie krawędzi stóp x10
- głębokie przysiady x10
- krążenia kolan do środka x10
- krążenia kolan na zewnątrz x10
- krążenia kolan w prawo x10
- krążenia kolan w lewo x10
- krążenia bioder w prawo x10
- krążenia bioder w lewo x10
- krążenia bioder w obniżonej pozycji, w prawo x10
- krążenia bioder w obniżonej pozycji, w lewo x10
- krążenia ramion w przód x10
- krążenia ramion w tył x10
- krążenia przedramion do środka x10
- krążenia przedramion na zewnątrz x10
- wymachy ramion w tył x10
- pajacyki - ramiona w bok x10
- pajacyki - ramiona naprzemiennie w bok, w przód x10
- pajacyki - naprzemiennie jedna ręka w bok, druga w przód x10
- pajacyki - wyrzuty ramion naprzemiennie w bok i w przód x10
- pajacyki - ciosy proste x10
- przeskoki - wymachy ramion w przód x10
- przeskoki - wymachy ramion w bok x10
- przeskoki - wymachy ramion w tył x10
- przeskoki - garda boksinerska x10
- przeskoki - ciosy proste x10
- przeskoki - ciosy proste + poruszanie się na boki x10
- skip C x20
- skip A x20
- skip C - modyfikacja - dotknięcie dłonią stopy z boku x20
- skip A - modyfikacja - dotknięcie dłonią stopy z przodu na skos x20
- skip C - modyfikacja - dotknięcie dłonią stopy z tyłu na skos x20
- podskoki - kopnięcia frontalne prawa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w przód)
- podskoki - kopnięcia frontalne lewa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w przód)
- podskoki - kopnięcia okrężne na tułów (middle kick) prawa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w bok)

- podskoki - kopnięcia okrężne na tułów (middle kick) lewa noga x10 (jeśli jest to za trudne można robić wymachy w bok)
- podskoki - kolano lewa noga x10
- podskoki - kolano prawa noga x10
- podskoki - kolano + kopnięcie frontalne + kopnięcie okrężne na tułów prawa noga x3 (jeśli jest to za trudne można robić: kolano +wymach w przód + wymachy w bok)
- podskoki - kolano + kopnięcie frontalne + kopnięcie okrężne na tułów lewa noga x3 (jeśli jest to za trudne można robić: kolano +wymach w przód + wymachy w bok)
- bieg boksinerski w miejscu - przysiad + podpór leżąc przodem + powrót + wyskok x10
- bieg boksinerski w miejscu - obrót o 360° w prawo
- bieg boksinerski w miejscu - obrót o 360° w lewo
- bieg boksinerski w miejscu - przyśpieszenie (4 ciosy) x10
- skłony głowy - przód, tył x10
- skręty głowy - prawo, lewo x10
- skłony głowy w bok - prawo, lewo x10
- krążenia głowy w prawo x3
- krążenia głowy w lewo x3
- skłony tułowia w prawo x5
- skłony tułowia w lewo x5
- skręty tułowia z wymachem ręki naprzemiennie x10
- krążenia tułowia w prawo x5
- krążenia tułowia w lewo x5
- skręty w opadzie tułowia x10

## II Część zasadnicza

(<https://www.youtube.com/watch?v=ZRlo5m3jbNE&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=11>) :

Powtórka ciosów prostych na głowę:

- cios prosty przednia ręka na dwa tempa - zatrzymanie ruchu w pozycji wyprostowania ręki + powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko) x10
- cios prosty przednia ręka na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostowania ręki, kontrolujemy ruch) 2x10
- cios prosty tylna ręka na dwa tempa - zatrzymanie ruchu w pozycji wyprostowania ręki + powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko) x10
- cios prosty tylna ręka na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostowania ręki, kontrolujemy ruch) 2x10
- cios przedni prosty + tylny prosty na trzy tempa - 1 przedni prosty, 2 tylny prosty, 3 powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko) x10
- cios przedni prosty + tylny prosty na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostowania ręki, kontrolujemy ruch) 2x10

Ciosy proste na tułów:

- cios prosty na tułów przednia ręka na dwa tempa - zatrzymanie ruchu w pozycji wyprostu ręki + powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko, obniżamy środek ciężkości) 2x10
- cios prosty na tułów przednia ręka na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostu ręki, kontrolujemy ruch, obniżamy środek ciężkości) 3x10
- cios prosty na tułów tylna ręka na dwa tempa - zatrzymanie ruchu w pozycji wyprostu ręki + powrót (bijemy w powietrze, dokładnie, nie za szybko, obniżamy środek ciężkości) 2x10
- cios prosty na tułów tylna ręka na jedno tempo (bijemy w powietrze, płynnie, do wyprostu ręki, kontrolujemy ruch, obniżamy środek ciężkości) 3x10

Jeśli mamy osobę współćwiczącą i rękawice możemy jeszcze dodać następujące ćwiczenia:

- cios prosty na tułów przednia ręka na jedno tempo ze współćwiczącym (bijemy na tarczę z rękawic ułożonych na brzuchu - w momencie przyjęcia ciosy pochylamy lekko tułów do przodu napinając mięśnie brzucha) (demonstracja ćwiczenia:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZRlo5m3jbNE&list=PLn5y35tCiJULyWeLEL1iqPN7uXcgX8Aes&index=11>- 0:46) 3x10
- cios prosty na tułów tylna ręka na jedno tempo ze współćwiczącym (bijemy na tarczę z rękawic ułożonych na brzuchu) 3x10

### **III Część końcowa A - ćwiczenia kondycyjno - siłowe:**

- skakanka 60" x2 (jeśli nie mamy robimy imitację)

Ćwiczenia siłowe z ciężarem własnego ciała - wykonujemy bez przerwy (czas tylko na zmianę ćwiczenia) i całość powtarzamy dwa razy:

- pompki x20
- skłony tułowia w przód z leżenia tyłem (brzuski) x20
- przysiady z wyskokiem x20
- skłony tułowia w tył z leżenia przodem (grzbiety) x20

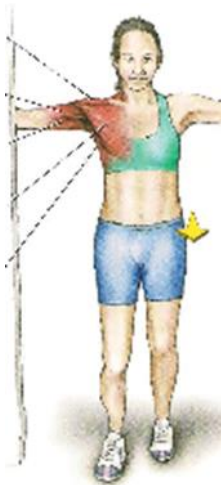
### **III Część końcowa B - rozciąganie metodą stretchingową:**

Uwagi ogólne:

1. Rozciąganie 2 x 30 sekund
2. Odpoczynek 5 sekund (przy ćwiczeniach na dwie strony bez odpoczynku)
3. Do granicy lekkiego bólu

Ćwiczenia:

### 1. Klatka piersiowa



*Uwagi:*

Kciuk w górę  
Ramię na wysokości barków

*Ruch:*

Pochylenie T w przód

### 2. Barki, plecy



*Uwagi:*

Kciuk w dół  
Łokieć prosty

*Ruch:*

Obrót T do środka

### 3. Barki, plecy



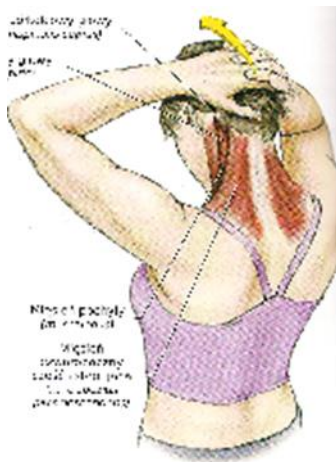
*Uwagi:*

Chwyt na wysokości barku

*Ruch:*

Obniżanie pośladków w dół

### 4. Szyja



*Uwagi:*

Ręce splecione na  
guzie potylicznym

*Ruch:*

Głowa w dół, broda  
do klatki

### 5. Barki



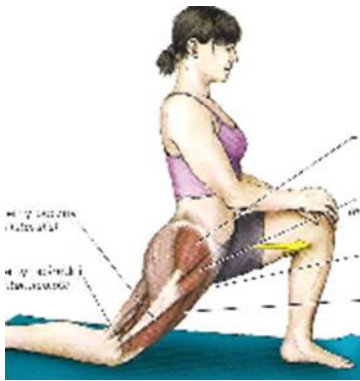
*Uwagi:*

Prawa ręka na lewym łokciu

*Ruch:*

Lewy łokieć w prawo, w dół

**6. Staw kolanowy i biodrowy 7. Staw biodrowy**



*Uwagi:*

*Ruch:*

Biodra w przód

*Uwagi:*

Pięty jak najbliżej pośladków

*Ruch:*

T w przód

**8. Staw kolanowy i biodrowy**



*Uwagi:*

Kolana oraz T proste

*Ruch:*

T w przód

**9. Staw biodrowy**



*Uwagi:*

Stopa ugiętej N jak najbliżej miednicy

Kolan N wykroczonej proste

*Ruch:*

T w przód

**10. Staw kolanowy**



*Uwagi:*

Kolana proste

*Ruch:*

T w przód

**11. Staw biodrowy**



*Uwagi:*

Prosta N leży na podłodze

*Ruch:*

Kolano do klatki piersiowej

## 12. Staw biodrowy



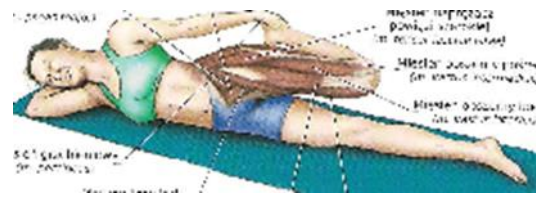
*Uwagi:*

Prosta N leży na podłodze

*Ruch:*

Podudzie do klatki piersiowej

## 13. Staw kolanowy i biodrowy



*Uwagi:*

Pięta nie powinna dotykać pośladków

*Ruch:*

Stopa do tyłu, do pośladków

Biodra do przodu

*Opracował: Mikołaj Rosa*