

BOXING LEVEL 1

EGZAMINO REIKALAVIMAI

APŠILIMAS

1. APŠILIMAS

Atlikimas: visa grupei skiriama apšilimo užduotis. Treneris/vertintojas periodiškai keičia už apšilimą atsakingą asmenį bei vertina gebėjimą **paėliui** ir **taisyklingai** atlikti apšilimo pratimus.

STOVĖSENA + JUDĖJIMAS

1. KŪNO PADĖTIS

2. JUDĖJIMAS KOVINĖJE STOVĖSENOJE

Atlikimas: Treneris/vertintojas stebi kiekvieną dalyvį, vertindamas jo gebėjimą judant taisyklingai išlaikyti **stovėseną, kojų, rankų bei viso kūno padėtį vietoje bei judant.**

SMŪGIAI

1. TIESUS SMŪGIS PRIEKINE RANKA „**JAB**“
2. TIESUS SMŪGIS GALINE RANKA „**CROSS**“ („**STRAIGHT**“)
3. TIESUS SMŪGIS PRIEKINE RANKA Į LIEMENĮ „**JAB TO THE BODY**“
4. TIESUS SMŪGIS GALINE RANKA Į LIEMENĮ „**CROSS TO THE BODY**“
5. ŠONINIS SMŪGIS PRIEKINE RANKA „**FRONT HOOK**“
6. ŠONINIS SMŪGIS GALINE RANKA „**REAR HOOK**“
7. ŠONINIS SMŪGIS PRIEKINE RANKA Į LIEMENĮ „**FRONT HOOK TO THE BODY**“
8. ŠONINIS SMŪGIS GALINE RANKA Į LIEMENĮ „**REAR HOOK TO THE BODY**“
9. APATINIS SMŪGIS PRIEKINE RANKA „**FRONT UPPERCUT**“
10. APATINIS GALINE RANKA „**REAR UPPERCUT**“
11. APATINIS SMŪGIS PRIEKINE RANKA Į LIEMENĮ „**UPPERCUT TO THE BODY**“
12. APATINIS SMŪGIS GALINE RANKA Į LIEMENĮ „**REAR UPPERCUT TO THE BODY**“

Atlikimas: dalyviai po vieną prieina prie bokso maišo bei atlieka smūgius.

DVIEJŲ SMŪGIŲ KOMBINACIJOS (TIESŪS, APATINIAI, ŠONINIAI)

1. DVIEJŲ SMŪGIŲ: **Į GALVĄ**

2. DVIEJŲ SMŪGIŲ: **Į KORPUSĄ**

3. DVIEJŲ SMŪGIŲ: **VIENAS SMŪGIS Į GALVĄ/KORPUSĄ IR KITAS Į KORPUSĄ/GALVĄ**

Atlikimas: dalyviai po vieną prieina prie bokso maišo bei atlieka smūgius.

ATSITIKTINIAI SMŪGIAI

Atlikimas: darbas ringe su treneriu/vertintoju smūgiuojant atsitiktines dviejų smūgių kombinacijas į letenas.
Trukmė 1min