

## Zkušební řád - názvosloví technik

<b>Techniky rukou</b>	
přímý úder z přední ruky	Jab
přímý úder ze zadní ruky	Punch
stranový obloukový úder (háček)	Hook
spodní obloukový úder (zvedák)	Uppercut
stranový obloukový úder hřbetem ruky	Backfist
<b>Techniky nohou</b>	
přímý švihový kop	Front kick
přímý tlakový kop	Push kick
obloukový kop	Round kick
obloukový kop nártem	Roundhouse kick
přímý boční kop	Side kick
hákový kop	Hook kick
obloukový kop malíkovou hranou	Crescent kick
obloukový kop patou (kladivový)	Axe kick
přímý kop z otočky	Back kick
obloukový nízký kop	Low kick
kop kolenem	Knee kick
podmet	Foot sweep
<b>Označení dalších technik a provedení</b>	
klinč	Clinch
technika z otočky	Spinning
technika vedená křížem	Cross
technika ve výskoku	Jump
úhyb stranou	Sidestep
ponoření, pokrčení	Ducking
označení pro přední ruku nebo nohu	(p)
označení pro zadní ruku nebo nohu	(z)