

Kickbox: Kopy a Údery

Schwarz Kryštof

Obsah:

| | |
|---------------------------|----|
| Úvod..... | 2 |
| 1 Historie kickboxu | 3 |
| 2 Kopy..... | 3 |
| 3 Údery | 8 |
| ZÁVĚR | 10 |

Úvod

Téma mé práce je kickbox - údery a kopy používané v něm. Kickbox se stal v posledních letech velice populárním sportem napříč všemi věkovými skupinami, jak mezi muži, tak mezi ženami. V kickboxu můžeme narazit na polokontaktní disciplíny, jako jsou kick light a light contact. Samozřejmě jsou vedle polokontaktních disciplín i plnokontaktní disciplíny, kterými je například K1 nebo lowkick. Ve své práci bych se rád soustředil i na historii kickboxu a bodové hodnocení, se kterým se setkáváme na závodech. Bodování bude podle pravidel Českého svazu kickboxu, stejně jako rozbor kopů a úderů. V první části se zaměřím na historii kickboxu a poté na kopy a údery společně s bodovým ohodnocením.

Historie Kickboxu

Kickbox vznikl v 60. – 70. letech 20. století. V této době se rozmohly i další bojová umění a celkově se tyto sporty dostaly do povědomí veřejnosti a začaly se stávat populárními. První kickboxingová asociace byla World kickboxing association. V ní začínala řada známých kickboxerů, jako třeba Benny Urquidez, Bill Wallace, Chuck Norris a Dominique Valera. Dříve nebyly žádné polokontaktní disciplíny, ale jen fullcontact (plnokontaktní). Pravidla se velmi podobala pravidlům klasického karate. Dříve se také zápasilo v karatistických kalhotách a, protože většina zápasníků byla z karatistických řad, tak nebyly tolik vidět techniky z dnešního kickboxu a boxu. V první polovině 70. let se zápasy přesunuly z tatami do ringu. Díky tomu se stal kickbox ještě populárnějším a divácky atraktivnějším.

Historie v ČR

Rozmach kickboxu v České republice byl největší někdy kolem roku 1992 společně se založením Českého svazu fullcontactu a ostatních bojových umění (ČSFu).. Tato organizace byla jednou z prvních organizací u nás. Její zakladatelé byli: K. Strnad, T. Gruber, S. Svoboda a D. Vičík. Další organizací je například Česká amatérská asociace kickboxu (zakladatelé: R. Hladík, M. Šimon a M. Frabša). V roce 1995 se spojila ČSFu s Českou asociací kickboxu WKA a vytvořila se nová struktura ČSFu. Tato organizace je jedinou organizací se statutem státní reprezentace tohoto sportu.

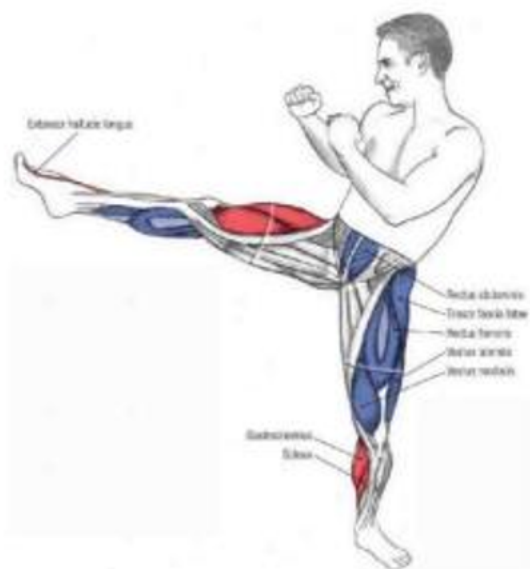
1 Kopy

1.1 Příčný kop (front kick), (mae geri)

Tento kop je veden zepředu, může být mířen na hlavu nebo tělo. Bývá použit jako útočný kop, ale lze ho použít na zastavení soupeře. Lze ho kopat i z výskoku, což bývá efektivnější ale i náročnější. Je důležité mít správný nápřah, aby byl kop efektivní.

Bodové ohodnocení: Na hlavu = 2 body. s výskokem 3 body

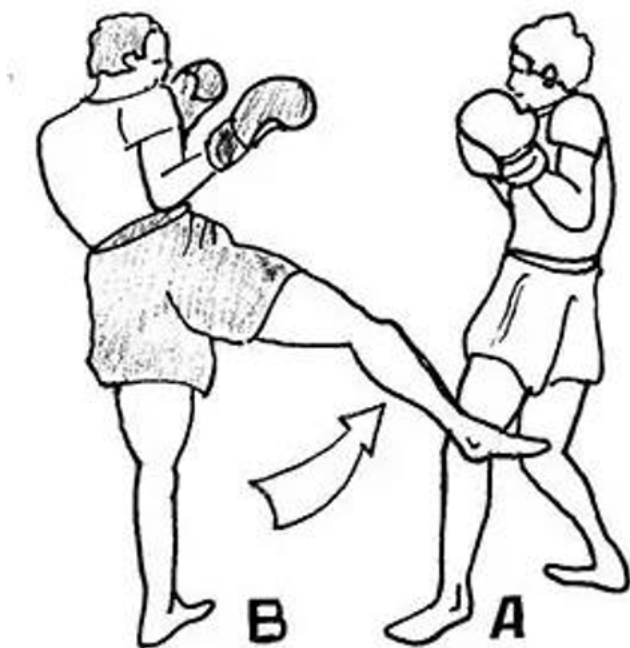
Na tělo = 1 bod. s výskokem 2 body



1.2 Nízky kop (low kick), (mawashi geri gedan)

Tento kop je veden na stehno z venkovní i vnitřní strany. Lze ho kopat ze zadní i přední nohy. Většinou bývá více efektivní, když je veden na zadní nohu, protože bývá méně zvyklá na tuto bolest.

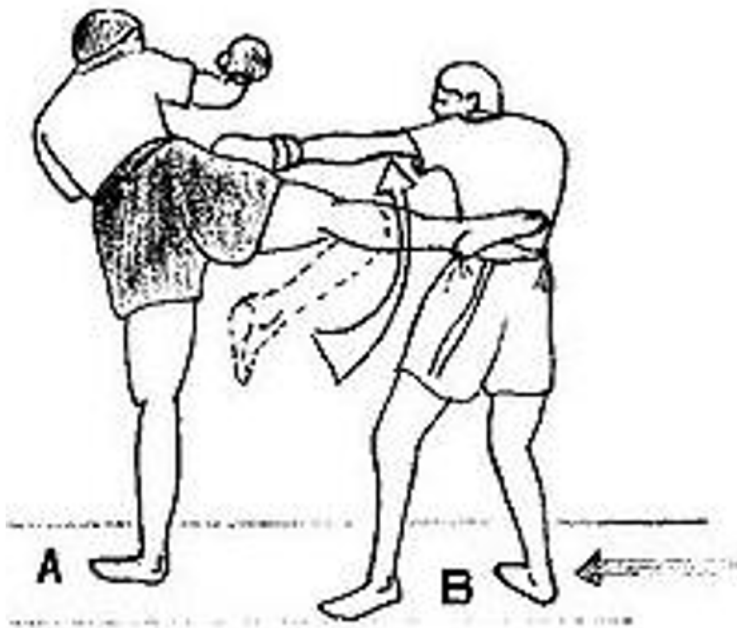
Bodové ohodnocení: 1 bod.



1.3 Obloukový kop (round kick), (mawashi geri chudan)

Lze ho kopat ze zadní i přední nohy. Je veden na žebra soupeře, ale lze ho kopat i na biceps a předloktí za účelem ochromení rukou. Také ho lze kopnout z výskoku.

Bodové ohodnocení: 1 bod. s výskokem 2 body

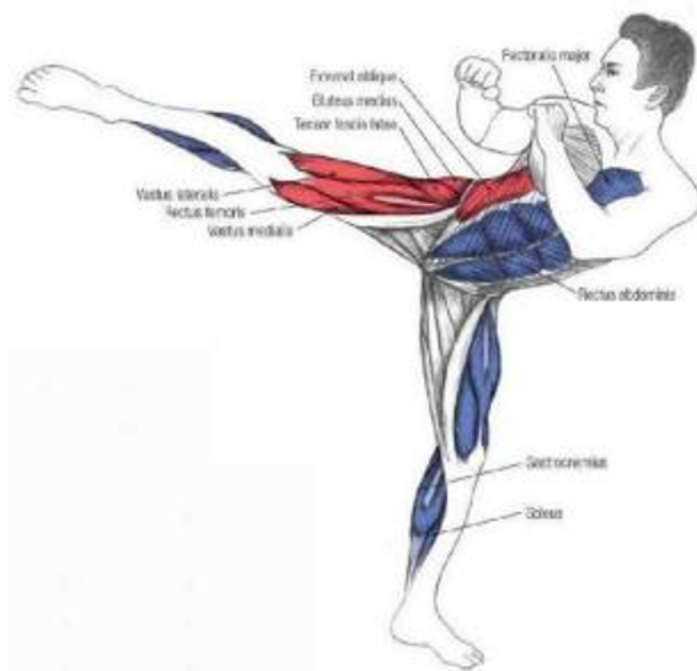


1.4 Obloukový kop na hlavu (high kick), (mawashi geri jodan)

Kop je veden na hlavu. Lze ho kopat z obou nohou. V plnokontaktních disciplínách se poté často jedná o knockout, pokud byl high kick dobře trefený. V polokontaktu by k tomuto ale správně dojít nemělo.

Bodové ohodnocení: 2 body.

3 body. s výskokem



1.5 Kladivový kop (axe kick), (kakato geri)

Jedná se o méně používaný kop, protože vyžaduje vysoké protažení dolních končetin a také je vcelku předvídatelný. Je směřován na obličej a klíční kost.

Bodové ohodnocení: 2 body.



1.6 Boční kop (side kick), (yoko geri)

Lze ho použít jako útočný ale i jako obranný kop. Používá se ale spíše jako obranný. Nevýhodou je ale pozice, ve které po kopu zůstaneme, protože skončíme bokem k soupeři.

Lze ho také kopnout z výskoku, což zvýší jeho efektivitu.

Bodové ohodnocení: Na tělo 1 bod. s výskokem 2 body

Na hlavu 2 body. s výskokem 3 body



1.7 Kop z otočky (spinning kick), (ushiro ura mawashi geri)

Tento kop je velmi obtížný a to může být důvodem, proč je málo používaný. Je velmi těžko kontrolovatelný a když trefí svůj cíl, tak často zápas končí knockoutem.

Lze ho také kopnout z výskoku, což zvýší jeho efektivitu, ale je to také mnohem náročnější.

Bodové ohodnocení: 2 body. s výskokem 3 body



1.8 Kop kolenem (knee kick), (hiza geri)

Tento kop patří mezi jeden z nejnámějších kopů. Často je používán v disciplíně K1. Lze ho kopat na stehno, hlavu a tělo z obou nohou.

Také ho lze kopnout s výskokem

Bodové ohodnocení: 1 bod.

2 body. s výskokem



1.9 Podmet (sweep), (kari-ashi)

Účelem tohoto kopu je narušit rovnováhu soupeře a díky tomu získat čas na provedení jiného útoku. Kop je veden na kotník. Úderová plocha je vnitřní strana kotníku.

Bodové ohodnocení: 1 bod



1.10 Kop z otočky (back kick), (ushiro mawashi geri)

Tento kop bývá velice efektivní, ale také riskantní, protože se k soupeři otáčíme zády. Tento kop lze kopat z přední i zadní nohy, záleží na preferenci. Lze ho kopat na tělo i na hlavu. Spíše se používá k zastavení soupeře, ale lze ho použít i jako útočný kop

Bodové ohodnocení: do těla 1 bod
do hlavy 2 body



1.11 Flying kick (tobi yoko geri)

Jedná se o náročný kop, což je také důvod proč je tak málo používaný. Lze ho kopat na hlavu i na tělo. Je důležité být dostatečně protažený aby jsme dokopli až na hlavu.

Bodové ohodnocení: Na tělo 2 body.
Na hlavu 3 body.

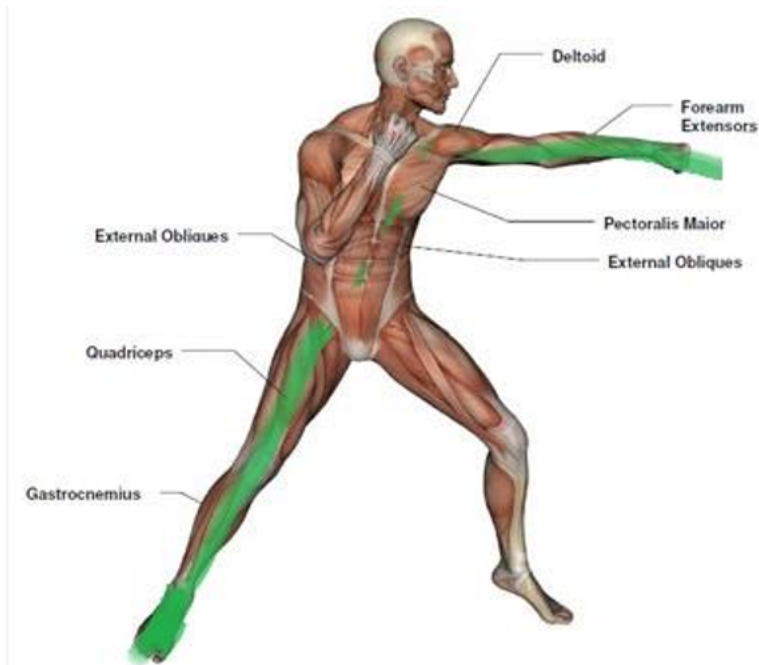


2 Údery

2.1 Přímý úder (front jab), (Oi-zuki)

Tento úder je jeden z nejobyčejnějších úderů, lze ho použít z přední ruky. Nejčastěji je mířený na hlavu, ale lze ho mířit i na tělo.

Bodové ohodnocení: 1 bod.



2.4 Přímý úder (front jab), (gyaku-cuki)

Znovu se jedná o velice častý úder. Úder ze zadní ruky. Je důležité aby jsme do úderu dali bok a aby letěl přímo. Používá se ze zadní ruky.

Bodové ohodnocení: 1 bod.



2.3 Pravý a levý hák (right and left hook), (mawashi cuki)

Jedná se o vcelku častý úder. Ve většině případů, pokud je trefený správně, tak se jedná o knockout. Lze ho použít z obou rukou a mířený může být na hlavu i na tělo.

Bodové ohodnocení: 1 bod.



2.4 Zvedák (uppercut), (shita cuki)

Opět se jedná o velice častý úder, lze ho použít z obou rukou a mířit ho na hlavu i na tělo. Nejedná se o nějak složitý úder

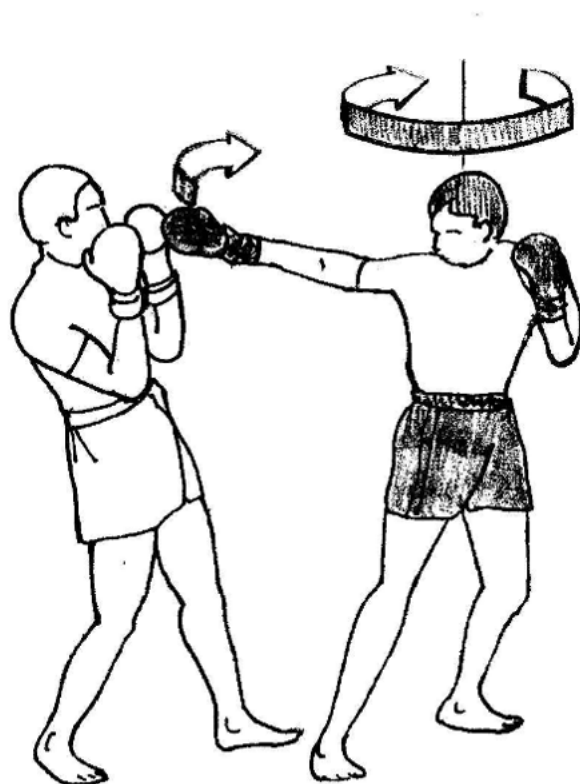
Bodové ohodnocení: 1 bod.



2.4 Úder zadní stranou pěsti (back fist), (Ushiro uraken uchi)

Tento úder je spíše používaný v plnokontaktních disciplínách. Pokud je treffen správně a na správné místo tak zápas často končí knockoutem.

Bodové ohodnocení: 1 bod.



ZÁVĚR

Cílem této práce bylo určení a popsání kopů a úderů v kickboxu podle pravidel Českého svazu kickboxu. Také jsem v první části zahrnul historii kickboxu a také historii přímo v České republice. Poté jsem se zaměřil na kopy a jejich bodové ohodnocení na závodech. Poté na údery také společně s jejich bodovým ohodnocením.

Seznam obrázků (grafů, tabulek)

Zde vygenerujte seznamy obrázků, grafů či tabulek (pokud jste je tedy do své práce vložili). Pokud nemáte žádné tyto objekty vložené ve své práci, tak celou stránku smažte.