

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Fakulta tělesné kultury**

**NÁCVIK VYBRANÝCH ÚDEROVÝCH TECHNIK RUKOU V KICKBOXU**

**Diplomová práce**  
**(bakalářská)**

**Autor: Stanislav Kurcik, Tělesná výchova a sport**

**Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán**

**Olomouc 2009**

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Stanislav Kurcik

**Název bakalářské práce:** Nácvik vybraných úderových technik rukou v kickboxu

**Pracoviště:** Katedra sportů

**Vedoucí práce:** Mgr. Jiří Štěpán

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2010

### **Abstrakt:**

Předkládaná práce se zabývá především výukou vybraných technik úderů rukou v kickboxu, metodikou nácviků jednotlivých technik a hodnocením provedených technik testovanou skupinou. Vyskytují se zde dále jednotlivé metody nácviku technik a jejich zásady. V práci je představena i historie kickboxu u nás i ve světě, vznik jednotlivých asociací, formy a disciplíny tohoto sportu. Tato práce dále obsahuje krátký výklad pravidel a bodovací systém hodnocení pro závody. Je zde zmíněno i názvosloví jednotlivých technik v kickboxu a materiální zajištění pro výuku tohoto sportu, váhové a věkové kategorie pro závody.

**Klíčová slova:** kickbox, metodika nácviku, úderové techniky, rozbor, testovaná skupina

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Stanislav Kurcik

**Title of the master thesis:** Drill of chosen hand attack's techniques in kickboxing

**Workplace:** Department of sport

**Supervisor:** Mgr. Jiří Štěpán

**The year of presentation:** 2010

### **Abstract:**

Presented work deals first of all with teaching hand attack's techniques in kickboxing, then teaching each of those techniques and finally rating the techniques, which were performed by a group of tested people. Except the teaching of techniques, there are explained the principles of techniques. This work contains czech and world history of kickboxing, rise of single associations, forms and disciplines of this sport. Basic rules and rating system for competitions are clarified as well. There is also mentioned the terminology of each techniques, material ensurance for teaching this sport and weight and age categories for the competitions.

**Key words:** kickboxing, procedure of drill, punches techniques, analysis, tested group

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl všechny literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci, dne 20.12.2009

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Štěpánovi za pomoc a vedení práce. Dále děkuji Petrovi Neplechovi a Martinovi Smažilovi za odborné rady a asistenci při tvorbě fotografií a videa.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	8
2.1 Charakteristika kickboxu .....	8
2.2 Psychologie kickboxu .....	8
2.3 Historie kickboxu .....	9
2.4 Asociace a federace kickboxu .....	10
2.5 Formy a disciplíny kickboxu .....	13
2.6 Pravidla kickboxu .....	15
2.7 Materiální zajištění .....	17
2.8 Pubescence a adolescence .....	17
2.9 Úderové techniky a postoj .....	18
2.9.1 Základní postoj .....	19
2.9.2 Základní úderové techniky .....	20
2.9.3 Metody zdokonalování a jejich zásady .....	25
2.9.4 Kombinace úderů .....	27
2.9.4.1 Nácvik kombinací ve zdokonalovacích metodách .....	28
3 CÍLE .....	36
4 METODIKA .....	37
4.1 Charakteristika souboru .....	37
4.2 Hodnocení .....	37
4.2.1 Disciplíny hodnocení .....	38
4.2.2 Kritéria hodnocení .....	38
5 VÝSLEDKY .....	39
6 ZÁVĚRY .....	43
7 SOUHRN .....	44
8 SUMMARY .....	45
9 REFERENČNÍ SEZNAM .....	46
10 PŘÍLOHY .....	48

# 1 ÚVOD

Kickbox je poměrně mladým sportem, který si vybudoval tradici hlavně v USA a u nás si rychle získal respekt mezi ostatními bojovými sporty. Dnes už je tento sport poměrně dost rozšířen a je o něj velký zájem nejen ve světě, ale i u nás a to především medializací některých špičkových závodníků a velmi hojně divácky navštěvovaných závodů, zejména v evropských a asijských zemích. Zázemí tohoto sportu je již téměř v každém větším městě a úroveň kickboxu stále roste. Pozitivní je jeho finanční stránka, protože kickbox není z tohoto pohledu nijak zvlášť náročný. Horší je časová náročnost a to hlavně před závodů. Nutno přihlížet i na zranění, která jsou v tomto sportu častá.

Práce se věnuje kickboxu jednak z pohledu obecného, ale hlavně ze strany metodiky a hodnocení jednotlivých cvičení v rámci testované skupiny. Při čtení této práce se čtenáři mohou dovědět také něco málo z historie kickboxu, jeho forem nebo hodnocení v různých disciplínách. V neposlední řadě mohou sami studovat postupy jednotlivých cvičení a zdokonalování, což je dílčí a hlavní část této práce.

Touto prací bych rád přispěl k další popularizaci kickboxu a osvětlení toho, co to vůbec kickbox je, že to není jen bezduché mlácení plné agrese, jak si často lidé myslí. Snahou této práce je dostat se do podvědomí nejen příznivců tohoto sportu, ale i široké populaci vůbec a tím přispět k zesílení boxerské základny.

Kickboxu se věnuji už asi čtvrtým rokem a v současné době mi tento sport zaplňuje téměř všechny volný čas. V podstatě se vším, co v této práci zmiňuji, mám osobní zkušenosti, které bych prostřednictvím této práce předal dál a obohatil čtenáře o nové informace.

## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Charakteristika kickboxu**

Kickbox je sportem, který obsahuje prvky bojových umění, které jsou nejlépe a nejúčinněji využitelné v samotném boji. Laik si často plete kickbox od velmi podobného muaithai, neboli také thajského boxu, který ovšem vznikl před tisíci lety v Asii. To, co dodává thajskému boxu svůj vlastní charakter, podle kterého jej rozeznáme od kickboxu, je specifická hudba, která doprovází bojovníka během celého zápasu, stejně jako tradiční rituál, který provádí zápasníci před zahájením boje. Doprovodná hudba určuje tempo zápasu. Další důležité rozdíly pak uvidíme v úderových technikách jak rukou, tak i nohou, ale nesmíme opomenout i důležité rozdíly v pravidlech zápasu.

Kořeny kickboxu sahají do fullcontactových zápasů, které jsou i dnes velmi rozšířenou sportovní disciplínou. Technika kopu kickboxu je velice podobná až na pár detailů jako technika kopu karate, největší rozdíly jsou v technice úderů rukou, která se téměř shoduje s klasickým anglickým boxem. Převážná většina světoznámých kickboxerů byla původně klasickými boxery nebo zápasníky ve fullcontactu. Kickbox je moderním bojovým sportem a jeho filozofií je reálný zápas se soupeřem v ringu. K tomu patří taktika zápasu a samozřejmě i psychická příprava každého boxera, která je nedílnou součástí jeho tréninku.

### **2.2 Psychologie kickboxu**

Pokud si někdo myslí, že je kickbox jen bezduché „mlácení“ do soupeře, tak je na omylu jako většina lidí, kteří tento sport nikdy nezkusili a ani pořádně neviděli. Podobně jako v ostatních sportech i zde jde především o vítězství. Pro dosažení vítězství je nutno i přemýšlet, volit správnou strategii boje a umět číst soupeřův pohyb. Jde tedy především o sportovní boj s pravidly. Cílem je dostat co nejméně úderů a pokud možno jich co nejvíce rozdat. V následujících řádcích se dočteme kdo je to vítěz a kdo je poražený.



## **Vítěz a poražený**

Jestliže zkoumáme dva klauny - vítěze a poraženého - předvádějící sebetrýznivou hru na jevišti naší fantazie, většinou zjišťujeme, že tyto dvě postavy vypadají takto:

### **Vítěz**

Vítěz je většinou spravedlivý a autoritářský. Ví všechno nejlépe. Někdy má pravdu, ale vždy je poctivý. Je to přísný člověk a pracuje s „měl bys“ a „neměl bys“. Manipuluje s požadavky a hrozbami katastrofou, například: „Jestliže to neuděláš... tak - nebudeš milován, nedostaneš se do nebe, zemřeš,“ a tak dále.

### **Poražený**

Poražený manipuluje tím, že se chová defenzivně, omluvně, loudí, dělá uplakané dítě a podobně. Nemá žádnou moc. Poraženým je například Mickey Mouse. Vítězem je supermyš. A poražený pracuje takto: „Snažím se ze všech sil“, „Dívej se, zkouším to znovu a znovu. Jestli se mi to nepodaří, nemohu za to“, „Mám taková dobrá předsevzetí“. Vidíte, že poražený je prohnáný a obvykle vítězi vypálí rybník, protože není tak primitivní jako vítěz. Vítěz a poražený usilují o kontrolu. Zápasí spolu jako rodič a dítě. Osobnost je rozdělena, vítěz a poražený bojují o život (<http://vlastimilkoznar.webgarden.cz/kickbox>).

## **2.3 Historie kickboxu**

Kickbox byl založen v 70. letech panem Howardem Hansonem v USA, který byl i u zrodu světového kickboxu vůbec. Podmětem pro vznik a rozvoj tohoto sportovního odvětví byla ta skutečnost, že existovala (a nadále existuje řada různých odlišných bojových stylů, které se od sebe liší, které mají své kořeny v Asii, Africe, Jižní Americe apod. (např. karate, kung-fu, atd.). Snaha zakladatelů kickboxu byla vytvořit taková pravidla a systém soutěží, který by byl přijatelný pro všechny. V těchto letech došlo k velkému rozvoji různých bojových umění. Řada mistrů různých bojových umění považovala své schopnosti za nejlepší, což se nedalo bez jednotících kritérií ani dokázat, ani vyvrátit. Dalším důvodem, který vedl k založení a rozvoji kickboxu ve světě byl ten, že řada mistrů odlišných bojových umění vydávala svůj

styl za nepřekonatelný a vzhledem k tomu, že neexistovaly univerzální pravidla, tak byla tato skutečnost téměř nevyvratitelná.

Rozvoj kickboxu u nás je spojen se vznikem Českého svazu fullcontactu a ostatních bojových umění (ČSFu), který byl založen v roce 1992 (viz. 2.4).

## **2.4 Asociace a federace kickboxu**

V České republice

**ČSFu: Český svaz fullcontactu a ostatních bojových umění.** Za hlavní zakladatele tohoto svazu lze považovat pana Strnada K., Grubera T. a Vičíka D.

V roce 1992 dochází také k založení dalších asociací: **Česká amatérská asociace kickboxu**, která byla zástupcem v mezinárodních asociacích IAKSA a České asociace kickboxu WKA, která reprezentovala naši republiku v asociaci WKA. Zakladateli této asociace byli panové Hladík R., Frabša M.

Roku 1995 došlo ke spojení ČSFu s Českou asociací kickboxu WKA a k vytvoření nové ČSFu. Toto spojení velmi napomohlo k rozvoji kickboxu u nás. ČSFu je jedinou organizací, která má status státní reprezentace tohoto sportu. Velice pozitivní je, že naši závodníci patří k absolutní světové špičce.

První naše závodníky startující pod ČSFu bylo možno vidět už na mezinárodním turnaji Vinna Open 92.

Další organizací byla: **Česká asociace thajského boxu**. ČSFu se nadále rozvíjel a sdružoval největší počet sportovních klubů kickboxu v Čechách a na Moravě. V současnosti je ČSFu samotným svazem fungujícím pod Českou unií bojových umění, která spadá pod Český svaz tělesné výchovy a ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Česká unie bojových umění obsahuje 13 samostatných svazů zabývajících se bojovými sporty a má přes 40 000 členů, což ji řadí do první pětky nejmohtnějších sportovních organizací ČSTV.

Nejvýznamnějšími závody jsou Mistrovství ČR ve fullcontactu, lowkicku, lighcontactu a dnes již velmi oblíbenou disciplínou oriental. Mezinárodní turnaj Czech Open patří k pěti nejprestižnějších turnajů v Evropě a dále se koná i Národní pohár Čech a Moravy.

Ve Světě

### **WKA – World Kickboxing Association**

Je to asi nejstarší asociace, založená v 70. letech. Nejdříve vznikla WKA – World Karate Association, která se později změnila na tuto nynější organizaci a dnes patří k jedné z největších.



<http://www.kickboxing-wka.co.uk/>

### **WAKO – World Association of Kickboxing Organizations**

Sdružuje přes 100 států světa. Vznikla v Evropě roku 1976 a je nejstarší čistě amatérskou organizací sjednocující styly fullcontact a semicontact. V 80. letech se WAKO rozdělila a vznikla další organizace IAKSA.



<http://www.wakoweb.com/>

### **IAKSA – International Amateur Kickboxing Sport Association**

Založena v 80. letech. Pořádá pouze Mistrovství světa. Je to opět jen amatérská asociace. Soutěžit zde mohou jen sportovci se statusem amatéra, tzn. nemají za sebou zápas delší jak 6 kol v disciplíně fullcontact.



<http://www.iaksa.com/>

### **WPKA – World Professional Kickboxing Association**

Vznik v 90. letech v Japonsku a nejdřív jen pro profesionální turnaje. Závodů pod touto asociací se účastní jak profesionálové, tak amatéři. Asociace má pravidlo, že závodů otevřeného Mistrovství světa se mohou účastnit jak amatéři, tak profesionálové, kteří nezískali evropský či světový titul v jakémkoliv z profesionálních asociací.



<http://www.wpka.net/>

### **ISKA – International Sport Kickboxing Association**

Je to profesionální organizace, která pořádá výhradně závody pro profesionální sportovce. Velké uplatnění je v USA.



<http://www.iska.com/>

## **2.5 Formy a disciplíny v kickboxu**

### **Formy v kickboxu**

#### Hard style

Je cvičení sestav s plným nasazením a maximální tvrdostí. Hodnotí se zde rychlost, tvrdost, přesnost postojů a dechová koordinace spolu s provedenou technikou.

#### Soft style

Je cvičení sestav ve stylu tradičního kung-fu. Tady se hodnotí obtížnost a pestrost předvedené sestavy, pružnost a přesnost provedení jednotlivých prvků a stabilita. V této formě kickboxu je kladen velký důraz hlavně na měkkost a plynulost prováděných technik, jak je patrné z anglického názvu.

#### Free style

Je cvičení volných sestav za doprovodu hudby. Hodnotí se zde obtížnost, pestrost, kombinace předvedených technik, sladění s hudbou, celkový umělecký dojem.

### **Disciplíny v kickboxu**

#### Semicontact

V semicontactu je po každém zasažení rukou či nohou do bodovaného místa boj přerušen. Tímto místem je hlava a tělo a při zásahu dojde k přidělení bodů na danou stranu. Techniky u semicontactu musí být vedeny kontrolovaně. Bojovníci v této disciplíně většinou stojí proti sobě bokem. Rozhodujícím faktorem je zde především rychlost provedení technik a postřeh. Zápasíště je tvořeno čtvercem 8x8m s vnitřním rozměrem zápasíště 6x6m. Boj zde trvá 2 minuty hrubého času, finálový boj pak 2x2 minuty s minutovou přestávkou.

## Lightcontact

Už podle názvu jde o lehkou formou boje, proto techniky musí být vedeny s lehkým dotekem. Postavení bojovníků v této disciplíně je většinou proti sobě čelem. V lightcontactu rozhoduje hlavně schopnost napojování technik, orientace v prostoru a schopnost předvídat. Zápasiště je tvořeno boxerským ringem, ale regulérní je také zápasiště pro semicontact. Boj trvá 3 minuty hrubého času, stejně tak finálové zápasy.

## Fullcontact

Jedná se o plnokontaktní formu boje, proto jsou techniky vedeny s potřebnou razancí a co největší účinností. Postavení bojovníků je pět proti sobě čelem stejně jako u lightcontactu. Zde je rozhodujícím faktorem především tvrdost úderů a faktory zmiňované v lightcontactu. Fullcontactové zápasiště tvoří výhradně boxerský ring. Boj trvá 2x2 minuty hrubého času, finálový boj 3x2 minuty s minutovými přestávkami mezi koly.

## Lowkick

Lowkick je plnokontaktní formou boje. Postavení je obdobné jako v lightcontactu. Lowkick se odlišuje od fullcontactu zejména nízkým kopem na stehno, v překladu právě tzv. lowkickem. Ten je ve fullcontactu zakázán. Rozhodující faktory, zápasiště a doba trvání boje jsou stejné jako ve fullcontactu..

## Oriental

Všechny známé údery a kopy na tělo a hlavu; kopy na stehna a lýtka (tzv. lowkick), podmet na nohu soupeře (pouze kontrolovaná technika provedená plochou chodidla pod úroveň kotníku), kopy kolenem na stehna, tělo i hlavu soupeře (u juniorů kolena jen na tělo a stehna). V klinči je povoleno otáčet se soupeřem, za účelem jeho destabilizace a následného provedení kopu kolenem. Pokud během této akce (otáčení) dojde k pádu soupeře, není takové chování klasifikováno jako nedovolené stržení nebo hození, ovšem za předpokladu, že pro otočení soupeře a následně jeho pádu nebylo použito boku (přehoz z juda) nebo nohou (podražení) (<http://kickboxchrudim.blog.cz/rubriky/discipliny>).

## 2.6 Obecná pravidla kickboxu

Moji nejbližší disciplínou v kickboxu je disciplína lowkick a proto bych směřoval tato obecná pravidla právě na tuto disciplínu, která se jinak pravidly příliš neliší od ostatních disciplín (viz. pravidla ČSFu).

Lowkick je odlišný nízkým kopem na stehno. V disciplínách lowkick a oriental se užívají krátké saténové kalhoty, u ostatních se užívají dlouhé kalhoty. Ženy mají navíc tričko s rukávem, nebo elastické tričko bez rukávů - musí však plně zakrývat prsní chránič. Povinností závodníka je mít všechny povinné chrániče, které tvoří helma, chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz (uncí), bandáže prstů, suspensor a prsní chránič - ženy. Zápasí se v boxerském ringu o rozměrech 6x6m. Často se používají také chrániče holení, které jsou ovšem nepovinné. Samotný zápas trvá 3x2 minuty a přestávky mezi jednotlivými koly jsou 1 minuta. Zápas řídí ringový rozhodčí, kterému asistují 3 bodoví rozhodčí.

### Bodové hodnocení

Bodové hodnocení	
Úder rukou na tělo	1 bod
Úder rukou na hlavu	1 bod
Kop nohou na tělo	2 body
Kop na stehno nebo lýtko	2 body
Kop nohou na hlavu	3 body
Poražení podmetem	2 body

## Věkové kategorie

Věkové kategorie	
Mladší žáci, žákyně (MŽci, MŽky)	7 – 12 let
Starší žáci, žákyně (SŽci, SŽky)	13 – 15 let
Junioři, juniorky (Jun, Jky)	16 – 18 let
Muži, Ženy (Muži, Ženy)	Nad 18 let

## Váhové kategorie (kg)

Pro zjednodušení uvádím váhové kategorie jen pro účely této práce, ostatní najdeme v příloze (viz. příloha č. 3).

Váhové kategorie (kg)			
-40	-45	-50	+50



## **2.7 Materiální zajištění**

Pokud bychom chtěli pracovat s aparáty, které pro tuto práci využíváme, což je boxovací pytel, lapy a boxovací rukavice, které jsou opravdu nezbytné a nejzákladnější, tak není jejich zajištění nijak zvláště finančně nákladné. Složitější je spíše umístění některých aparátů, to platí především pro boxovací pytel.

Pokud bychom se podívali do skutečného klubu kickboxu a vnímali množství a druh zařízení z pohledu trenéra jako majitele klubu, tak uvidíme daleko více zařízení a to je teprve finančně nákladná položka. Za zmínku stojí např. ring, různé tvary a velikosti dalších aparátů. Z pohledu sportovce jako začátečníka není kickbox nijak zvlášť nákladný, v podstatě stačí jen boxerské rukavice, které mnohdy klub zapůjčí. Ze strany zkušenějšího boxera přibude o další potřebné chrániče víc a to především pro zařazení sparingů do tréninku.

Běžně se tyto aparáty dají pořídit ve specializovaných obchodech, které se zabývají bojovými sporty.

## **2.8 Pubescence a adolescence**

Vzhledem k věkové kategorii testovaných osob této práce bych rád uvedl podrobnější charakteristiku jednotlivých věkových období. Testované osoby jsou pubescenti a adolescenti.

### **Pubescence (11 – 16 let)**

Biologicky je pubertální věk vymezen prvními příznaky pohlavního zrání na jedné straně a dosažením pohlavní dospělosti na straně druhé (11/12 - 14/16 let). Mohutný somatický a fyziologický vývoj se projevuje růstem většiny orgánů. Dále jsou vidět změny podpůrně pohybového aparátu týkající se proporcí. Psychologové zdůrazňují důležitost emotivního vývoje. Pubescenti jsou nadáni velkou vnímavostí a citovou labilitou. Dosud plynulá vývojová linie motorického vývoje je narušena. U mnoha jedinců pozorujeme zhoršení pohybové koordinace (často dochází k disharmonii), narušení dynamiky a snížení ekonomiky pohybu (někdy nadbytečné pohyby) a protichůdnost v motorickém chování (střídání horlivosti a laxnosti). Období přestavby lidské motoriky není nejvhodnějším obdobím pro učení se novým, složitým motorickým dovednostem (Čelíkovský, S. & kol., 1989).

## **Adolescence (15 – 20 let)**

Biologicky je vymezeno dosažením pohlavní dospělosti na jedné straně a zakončením tělesného růstu na straně druhé. Labilita pubescenta je vystřídána stabilitou adolescenta. Projevují se vyhraněné sportovní zájmy. Sportovní mládež v tomto věku obvykle již prochází etapou speciálního tréninku ve zvoleném sportu. Po stránce motorického vývoje se adolescent dostává do stádia integrace. Jednotlivé v předchozí etapě rozvinuté komponenty motoriky se formují do nového harmonického celku. Rozvinuté kondiční schopnosti umožňují vykonávat pohyby přesně, plynule a rytmicky, úsporně a esteticky. Opět se zvyšuje motorická učenlivost - snadné získávání nových pohybových dovedností. Dostavuje se tedy druhý vrchol motorického vývoje. Bisexuální rozdíly v motorickém vývoji adolescentů jsou velké (Čelikovský, S. & kol., 1989).

### **2.9 Úderové techniky a postoj**

V tomto bloku bych se chtěl věnovat vlastnímu nácviku jednotlivých úderů, které samozřejmě podrobně vysvětlím. Kickbox je komplexním bojovým uměním, které využívá jak úder rukou, tak i úder nohou a jejich vzájemné kombinace. Velká část úderových technik rukou vychází z klasického boxu. Zaměřil jsem se na nácvik úderů rukou, protože dle mého názoru považuji za naprostý základ zvládnutí právě technik rukou. Také propojení jednotlivých úderů do kombinací úderů je pro pochopení a koordinaci jednodušší, než úder nohou. Nácvik následujících technik je sice určen pro věkovou kategorii 13 - 15 let, tzn. starší školní věk, ale z vlastních zkušeností mohu doporučit tato cvičení pro jakoukoliv věkovou kategorii od 10 do X let. Celý tento blok je směřován pro začátečníky.

Než přejdu k vlastním úderům, tak bych se ještě chvíli věnoval základnímu postoji, ze kterého vycházejí všechny techniky. Osobně to považuji za velmi důležitou složku. V následujících řádcích popíši základní techniky úderů rukou, ze kterých budeme později vycházet.

### 2.9.1 Základní postoj

Postoj by měl být pevný, ale zároveň pružný. Váha těla je na obou nohách rozložena v poměru váhy 60:40 na zadní noze v klidovém postavení, poměr se mění s prováděnými údery, kdy se váha mírně svažuje na přední stojnou nohu. Boxer stojí na celých chodidlech a špičky nohou směřují do předu a zároveň mírně na stranu zadní ruky. Obě kolena jsou mírně pokrčena. Přední noha a ruka je mírně v před a zadní noha a ruka mírně v zad. Od toho také rozdělujeme postoj na pravý a levý gard. Pravý gard je ten, kdy je pravá ruka a pravá noha ve předu a levý je ten opačný. Dle postoje také provádíme jednotlivé techniky např. „přední direkt“.

Pokud máme pravý gard, tak přední direkt vychází od pravé ruky. Z levého gardu je to zase ruka levá. Šíře nohou je na úrovni šíře pánve a délka vzdálenosti nohou cca 50 cm tak, abychom se cítili v postoji co nejlépe a přirozeně. Ruce jsou přiloženy na spáncích v krytu, ruce v pěst. Lokty chrání žebra. Boxer by se měl cítit v postoji co nejstabilněji a nejpřirozeněji.



obr.1 pravý gard



obr.2 pravý gard

## 2.9.2 Základní úderové techniky

### Přímý úder od přední ruky - přední direkt

Vycházíme ze základního postoje, kdy jsou obě ruce v krytu na spáncích, lokty jsou přitisknuty na tělo tak, aby chránili spodní co největší část žeber. Úder začíná přední rukou, která jde po ose „nos a cíl“ a po stejné ose se také vrací zpět. Protože je to přímý úder, tak se snažíme, aby dráha úderu byla co nejkratší. Při zahájení úderu jde paže a rameno do předu, kdy se přelívá váha na přední nohu. Následně se vytáčí celý trup. Velmi důležité je i vytáčení přední nohy (špičky) směrem k tělu a zadní noha se mírně vytáčí od těla nebo zůstává stát. Všechny tyto rotace nám maximálně prodlouží délku úderu. Při zasažení cíle je paže zcela napnutá a pěst vytočena hřbetem ruky na horu.



obr.3 levý přední direkt



obr.4 levý přední direkt

## **Přímý úder od zadní ruky - zadní direkt**

Opět vycházíme ze základního postoje, pozice rukou je stejná jako předchozí technika. Úder tentokrát začíná ze zadní ruky a opět se snažíme provést úder v ose „nos a cíl“ a po stejné ose se vracet do výchozí pozice (do krytu). Znovu by měla být dráha úderu co nejkratší. Při zahájení úderu jde zase paže i rameno výrazně vpřed a váha těla je na přední noze. Pro dosažení maximální délky úderu musíme rotovat hrudník směrem k druhé ruce. Zadní nohu vytáčíme dovnitř postoj. Při zasažení cíle je paže zcela napnutá a pěst vytočena hřbetem ruky nahoru.



obr.5 pravý zadní direkt



obr.6 pravý zadní direkt

## Boční úder od přední ruky - přední hák

Výchozí pozicí je znovu základní postoj a pozice rukou je stejná jako předchozí techniky. Úder začíná tím, že se celá poloha těla mírně natočí k ruce, která úder zahajuje. Těžiště těla se také mírně sníží. Poté začne přední ruka opisovat půl kruh od hlavy, který je osou tohoto úderu. Pohyb ruky v před doprovází zase rotace trupu i nohou k zadní ruce. Zde klademe důraz hlavně na rotaci přední nohy směrem k ose těla. Ruka je v konečné pozici pokrčena v lokti pod úhlem cca 90-45°, záleží samozřejmě na vzdálenosti cíle a pěst je vytočena hřbetem ruky vzhůru. Konečnou pozicí úderu by měla být zase spojnice „nos a cíl“. Vracíme se zpět do základního postoje, tentokrát po nejkratší dráze a tou je opět spojnice „nos a cíl“, nikoli po oblouku, kterým jsme úder vedli.



obr.7 levý přední hák



obr.8 levý přední hák



obr.9 levý přední hák

## Boční úder od zadní ruky - zadní hák

Základní postoj, ruce jsou opět pevně v krytu. Je důležité, aby úder začínal opravdu od hlavy z krytu. Častou chybou je právě spadnutí ruky, která úder zahajuje a tím téměř úplné odkrytí krytu. Úder je tedy veden ze zadní ruky tím, že se opět celá poloha těla mírně natočí k zadní ruce. Těžiště těla se také sníží jako u předchozí techniky. Osou úderu je zase půlkruh, který začíná u hlavy a končí střetem s cílem. Pohyb zadní ruky v před znovu doprovází rotace trupu k přední ruce a zadní noha rotuje špičkou dovnitř těla k přední noze. V konečné pozici by měl být úhel v lokti cca 90-45°, opět záleží na vzdálenosti cíle. Pěst je vytočena hřbetem vzhůru a ruku vracíme po nejkratší dráze zpět do krytu.



obr.10 pravý zadní hák



obr.11 pravý zadní hák



obr.12 pravý zadní hák



## Spodní úder od přední ruky - přední zvedák

Základní postoj, ruce jsou pevně v krytu a pevně u hlavy. U této techniky je velmi důležité, aby úder vycházel skutečně od hlavy a boxer držel pevný kryt, protože tato technika úderu je převážně směřována na bezprostřední blízkost soupeře. Úder vychází z přední ruky tím, že se těžiště a poloha těla natočí k přední ruce jako tomu bylo u „předního háku“. Úder je tedy veden ze zdola na horu, na bradu soupeře a s úderem se celé tělo vytahuje na horu. Pak přední ruka zahajuje úder od hlavy a cílem úderu je nejlépe brada soupeře. V průběhu úderu se přední i zadní noha vytáčí jako u „předního háku“. Osu úderu můžeme přirovnat k písmenu „V“. Ruku vracíme po nejkratší dráze zpět do pevného krytu. Pěst by měla být vytočena hřbetem ruky k soupeři.



obr.13 náklon těla při zvedáku



obr.14 levý zvedák



obr.15 levý zvedák



## **Shrnutí kapitoly**

Vracení rukou zpět po ose úderu je jednak pro rychlost úderu, ale hlavně i pro vlastní ochranu. Pokud budeme toto respektovat, nebudeme příliš otevírat kryt a tím limitujeme zbytečné zásahy. Pevný kryt je v podstatě základem. Já zastávám pravidlo, že čím kvalitnější kryt na tréninku, tím méně zásahů dostanu při zápase.

### **2.9.3 Metody zdokonalování a jejich zásady**

Rád bych uvedl i zásady pro jednotlivá zdokonalování, které opět směřují pro naše účely. Pro jednotlivé kombinace bych rád využil následujících metod, které vedou k rozvoji a zdokonalení nejen vybraných kombinací úderů, ale i jednotlivých úderů vůbec. Cvičení doporučuji provádět v tomto pořadí:

- a) Stínový nácvik: bez rukavic.
- b) Cvičení na aparát (lapy): s rukavicemi.
- c) Cvičení na aparát (boxovací pytel): s rukavicemi.
- d) Nácvik úderů na kryjícího se partnera: s rukavicemi.

### **Zásady pro stínové cvičení**

Stínový nácvik (box) je vlastně boxování na imaginárního soupeře. Nejvhodnější je pro začátek cvičit před zrcadlem, protože tam boxer uvidí nedostatky, které provádí, což je např. osa úderu, pevný kryt, vytáčení těla atd.

Toto zdokonalování je zaměřeno na zlepšování techniky kombinace, nikoliv na razanci úderů nebo sílu, proto boxer dbá hlavně na správnou rotaci těla a nohou, na dotažení rukou při úderech, na správný a pevný postoj a na vracení rukou zpět do krytu. Boxer by měl směřovat údery na jednotlivé části těla podle techniky úderů na úroveň dle své výšky a stavby těla tzn. že úder na hlavu směřuje na úroveň boxerovy hlavy.

## **Zásady pro cvičení na aparát (lapy)**

Na tento aparát se provádějí veškeré techniky úderů. Toto zdokonalování je zaměřeno na přesnost úderů a na osvojení si osy a délky úderů. Provádí se ve dvojici naproti sobě čelem, kdy jeden z dvojice drží lapy a druhý, který má boxerské rukavice nacvičuje kombinaci. Cvičení se provádí na místě nebo za mírného pohybu na všechny strany. Partner drží lapy pevně, na úrovni své hlavy, na šíři ramen a opravuje chyby cvičícího. Údery vždy směřují na střed lapy, kde je terč a na diagonální lapu, tzn. moji pravá ruka, jeho pravá ruka. Údery na diagonální lapu jsou důležité pro dotahování úderů a také pro bezpečnost partnera, který drží lapy.

Partner svým postavením a pohybem určuje vzdálenost cíle od boxera, určuje to, zda bude boxer provádět techniky v pohybu nebo na místě a kterým směrem se bude boxer pohybovat. Partner držící lapy při hákovém úderu samozřejmě vytáčí aparát, tak aby úder směřoval do středu lapy na terč.

Na tento aparát se většinou cvičí s boxovacími rukavicemi, protože si tak jednak boxer zvyká na boxování v rukavicích a větší část úderné plochy a také tím zároveň posiluje hlavně paže, protože byt' neváží mnoho, tak přece jen určitou hmotnost rukavice mají. V neposlední řadě jde i o šetření aparátu.

## **Zásady pro cvičení na aparát (boxovací pytel)**

Na tomto aparátu se zdokonaluje kromě samotné techniky také síla, tvrdost, rychlost úderů a odhadu vzdálenosti cíle. Údery by měly směřovat na místo, kam se boxer dívá a hlavně na úroveň cíle, pro který je úder určen. Také je vhodné měnit výšku úderů, ale s tím, aby údery směřovali na místo určené ke konkrétnímu cíli. Na tento aparát bych doporučil cvičit pouze v rukavicích a to hlavně začínajícím boxerům, protože si tím výrazně chrání klouby ruky. Rukavice z velké části nárazy na tvrdý aparát tlumí a tím klouby ruky chrání. U pokročilejších boxerů se občas může využívat boxování na tento aparát bez rukavic, kdy si tím boxer zpevňuje klouby ruky nebo cvičí své konkrétní prvky v tréninku.

## **Zásady pro nácvik úderů na kryjícího se partnera**

Tuto zdokonalovací metodu zařazují převážně až jako poslední, protože je poměrně náročná nejen pro cvičícího, ale také pro stojícího partnera. Oba boxeři stojí naproti sobě čelem, u stojícího partnera je kladen důraz na správnost a pevnost krytu, zatímco pro boxujícího je nejdůležitější příprava a správné provedení dané úderové techniky ze stabilního a pružného postoje. Boxující si musí také hlídat vzdálenost od soupeře. Snahou je vždy směřovat údery mezi kryt soupeře a na nekrytá místa. Vše je náročnější zvláště proto, že se v boxování a krytí oba střídají po každé kombinaci a tím se musí soustředit na dvě odlišné věci. Náročnost souvisí také s přímým kontaktem obou boxerů. Touto metodou zdokonalujeme přesnost úderů, orientaci a dráhu úderů. Dle vyspělosti boxerů můžeme stimulovat i tvrdost úderů a tím i pevnost krytu. Častou chybou bývá nedodržení vzdálenosti boxera od soupeře a v důsledku toho nedotahování úderů.

### **2.9.4 Kombinace úderů**

Při kombinaci více úderů dochází k rotaci těla, hlavně trupu na obě strany, vše se děje v co možná největší rychlosti, proto je opravdu důležité mít zvládnuté předchozí techniky, které patří mezi základní prvky a boxer by se neměl pouštět do složitějších technik bez jejich zvládnutí. Právě rotace těla, jak už trupu či nohou je dále limitující pro rozsah úderu a tím i sílu úderu. U těchto kombinací jsou nejrazantnější údery poslední dva, tzn. zadní hák a zvedák.

Předním úderem se spíše přibližujeme k soupeři, vyvádím jej z koncentrace a snažíme se o porušení pevnosti jeho krytu pro další zásahy. Nicméně je tento úder v zápase velice používaný a jeho razance u mnoha bojovníků není zrovna malá. Kvantitu těchto úderů v zápase soupeř velice dobře cítí.

Zaměřil jsem se na kombinace úderů, které začínají vždy předním úderem. Existuje celá řada kombinací začínajících jak od přední tak od zadní ruky, avšak následující kombinace považuji za jedny ze základních a nepřiliš náročných na provedení. Rád bych uvedl i zásady pro jednotlivá zdokonalování, které opět směřuji pro naše účely.

## **1. Přední direkt, zadní direkt, přední hák**

Vycházíme ze základního postoje a celou kombinaci tvoří spojení předchozích tří úderů. Kombinace začíná přímým předním úderem, zadní ruka je stále v krytu u hlavy, jakmile se začne přední ruka vracet zpět a je v krytu, tak následuje další přímý úder ze zadní ruky. Opět jak se zadní ruka vrací do krytu a zaujme svoji pozici v krytu, tak následuje hák od přední ruky, ten se po zásahu cíle vrací do krytu. V této kombinaci je nejrazantnějším úderem zadní direkt a přední hák.

## **2. Přední direkt, zadní hák, přední direkt**

Boxer začíná zase ze základního postoje přímým direktem, po stejné ose se ruka vrací zpět do krytu a ze zadní ruky vychází hák od hlavy, ten by měl být v této kombinaci nejdůraznějším úderem, po dokončení se vrací zpět do krytu nejkratší dráhou a následuje opět přední direkt. Po zasažení cíle se vrací ruka zpět do krytu. Nejtvrdším úderem je v této kombinaci hák ze zadní ruky a přední direkt, který kombinaci zakončuje.

## **3. Přední direkt, zadní direkt, přední zvedák**

Ze základního postoje začíná boxer direktem z přední ruky. Jakmile se ruka po úderu vrátí zpět do krytu k hlavě, tak vychází direkt od zadní ruky. Ta se po zasažení cíle vrací po stejné ose zpět do krytu a následuje závěrečný zvedák od přední ruky. Nejrazantnějším úderem by měl být zadní direkt a přední zvedák.

### **2.9.4.1 Nácvik kombinací ve zdokonalovacích metodách**

#### **První kombinace**

a) Stínový nácvik: bez rukavic.

Nejprve boxer samostatně na místě provádí jednotlivé údery, ze kterých se kombinace skládá, tzn. jen přední direkt, pak jen zadní direkt a pak jen přední hák. Každý úder provádí několikrát po sobě, tak aby si osvojil osu, rotaci úderu a celkový postoj. Potom k přednímu přímému úderu přidá zadní přímý úder, opět několikrát po sobě provede, s tím, že nedělá

kombinaci těchto dvou úderů hned po sobě, ale začne z pevného postoje. Dále k těmto úderům přidá třetí úder „přední hák“. Tuto celou kombinaci provede zase několikrát po sobě. Nedělá je hned za sebou, ale vždy mezi jednotlivými kombinacemi provede kratičkou pauzu (cca 3 vteřiny) na srovnání krytu.

Boxer všechny údery provádí nejprve pomalu až po získání jistoty správně provedené techniky může zrychlovat. Je také důležité, aby boxer myslel na kombinaci, kterou cvičí a vždy si kombinaci připravil. Všechny údery by měli být prováděny uvolněně a plynule, se zvětšováním rychlosti spíše švihově.

#### b) Cvičení na aparát (lapy): v rukavicích.

Boxer opět nejprve provede a zopakuje jednotlivé údery několikrát po sobě a následně přidá k přednímu direktu zadní direkt a několikrát zopakuje. Ne však bezprostředně po sobě. Následuje zase přidání předního háku jako to bylo u stínového cvičení. Postupuje se zase od pomalejšího provedení k rychlejšímu. S rostoucí rychlostí se může zvyšovat i razance úderů. Boxer se soustředí na přesnost kombinace a dotažení úderů. A samozřejmě si každou kombinaci řádně připraví a myslí na ni. Partner, držící lapy při hákovém úderu samozřejmě vytáčí aparát, tak aby úder směřoval do středu lapy. Jinak tyto aparáty lze nahradit i nasazenými boxerkami.

#### c) Cvičení na aparát (boxovací pytel): v rukavicích.

Pokud už boxer absolvoval předchozí cvičení, může už přímo nacvičovat celou kombinaci na boxovací pytel, protože už má kombinaci dosti osvojenou. Samozřejmě postupuje zase od pomalejšího provedení k rychlejšímu. Stále dbá na správnost techniky, ale zároveň se soustředí na razanci úderů. Boxer provede celou kombinaci, vrací se zpět do krytu a postoje a připraví si další kombinaci. Neprovádí kombinace bezprostředně po sobě.

Celá kombinace úderů by měla být plynulá. Je také důležité, aby se boxer soustředil na délku úderů a tím se přizpůsoboval na měnící se vzdálenost cíle, tím je mírně se houpající boxovací pytel. U tohoto cvičení provádíme kombinaci za stálého pohybu, pomáhá nám si představit, že aparát je soupeř a my se pohybujeme kolem něj. Partner přidržuje aparát, aby se příliš nehoupal a při tom kontroluje, popřípadě opravuje chyby boxera.

#### d) Nácvičení úderů na kryjícího se partnera: s rukavicemi (viz. str.33).

## **Druhá kombinace**

a) Stínový nácvik: bez rukavic.

Opět bych doporučil cvičit před zrcadlem. Tímto cvičením zdokonalujeme především samotnou techniku kombinace a proto se boxer musí soustředit na správnou rotaci těla a nohou, na dotažení rukou při úderech, na správný a pevný postoj a na vracení rukou zpět do krytu. Nejdřív boxer samostatně na místě provádí jednotlivé údery, ze kterých se kombinace skládá, tzn. přední přímý direkt a zadní hák. Každý úder provádí několikrát po sobě tak, aby si osvojil osu, rotaci úderu a celkový postoj. Následně k přednímu direktu přidá hák ze zadní ruky, tuto kombinaci zase několikrát provede. Myslí na dotažení rukou a rotaci těla. Tuto kombinaci provádí několikrát pomaleji a s přibývajícím jistotou osvojení může zrychlit. Dále připojuje třetí úder, kterým je opět přední direkt. Celou kombinaci opakuje a provádí pomaleji tak, aby vnímal chyby nebo nedostatky, které provádí a následně provedení kombinace zrychluje. Celá kombinace by měla být plynulá. S nabýváním jistoty osvojení techniky nemusí boxer stát jen na místě, ale může se pohybovat do všech stran. Provedení úderů by mělo být zase uvolněné a švihové. Boxer neprovádí kombinace hned po sobě, ale každou si připraví tak, aby vycházel z pevného postoje.

b) Cvičení na aparát (lapy): v rukavicích.

Protože se tato kombinace skládá ze dvou předních direktů, tak důkladně zopakujeme právě přední direkt na aparát. Opakujeme několikrát po sobě a postupujeme od pomalejšího provedení k rychlejšímu provedení. Následně k přednímu direktu přidáme hák ze zadní ruky, boxer se soustředí na správnou rotaci těla, především u háku. Zase několikrát zopakuje s tím, že si kombinaci těchto dvou úderů připraví a neprovádí ji hned po sobě, postupuje od pomalejšího k rychlejšímu provedení a dále přidá třetí úder, kterým je opět přední direkt. Tuto celou kombinaci si boxer vyzkouší rozfázovaně po jednotlivých úderech a snaží se kombinaci zrychlovat tak, aby byla plynulá. Opět si každou kombinaci řádně připraví a myslí na ni. Snaží se o co nejpreciznější provedení techniky a partner jej samozřejmě opravuje a hlídá jeho chyby.

c) Cvičení na aparát (boxovací pytel): v rukavicích.

Po absolvování předešlých cvičení by měl mít boxer kombinaci dostatečně osvojenou, proto nemusí kombinaci rozfázovat po jednotlivých úderech, ale může provádět přímo celou kombinaci na aparát. Podobně jako u předchozí kombinace postupuje od pomalejšího provedení, kdy si kombinaci připraví a odhadne si vzdálenost od aparátu. Každou kombinaci si řádně připraví a myslí na všechny aspekty spojené s provedením techniky. Boxer by měl být zase v pohybu a přidat na razanci všech úderů, které jsou v kombinaci.

Partner opravuje chyby v technice a přidržuje houpající se aparát. Je důležité, aby boxer neprováděl kombinace hned po sobě, ale každou kombinaci si důkladně připravil a začínal každou kombinaci z pevného a správného postoje.

d) Nácvik úderů na kryjícího se partnera: s rukavicemi (viz. str.33).

### **Třetí kombinace**

a) Stínový nácvik: bez rukavic.

Boxer by měl začít od nácviku předního direktu, který několikrát po sobě zopakuje. Pak by měl provést nácvik zadního direktu, který rovněž několikrát zopakuje. A v neposlední řadě i nácvik předního zvedáku. Provedení těchto jednotlivých úderů by mělo směřovat od pomalého k rychlému provedení. Po zopakování jednotlivých úderů kombinace přidává k přednímu direktu zadní direkt a tuto kombinaci opakuje několikrát, ale ne hned po sobě. Soustředí se na rotaci těla, dotahování rukou a vracení rukou zpět po stejné ose do krytu. Poté provede nácvik zadního direktu a předního zvedáku a tuto kombinaci několikrát zopakuje. Kombinaci si opět nejprve připraví. Dále může přistoupit k nácviku již celé kombinace, kterou boxer znovu několikrát zopakuje s tím, že si řádně celou kombinaci připraví a neprovádí ji bezprostředně po sobě. Nejprve všechny fáze tohoto cvičení provede na místě a se zvýšením jistoty provedení techniky se může boxer pohybovat. I nácvik celé kombinace směřujeme od pomalého k rychlejšímu provedení. Nezapomínáme na to, abychom všechny údery prováděli plynule a uvolněně.

b) Cvičení na aparát (lapy): v rukavicích.

V této části začneme nácvikem předního direktu, zadního direktu a zvedáku z přední ruky na aparát. Tyto samostatné údery opakujeme několikrát po sobě a soustředíme se na správné a dostatečné vytáčení těla a dotahování ruky při úderu. Následně přední direkt doplníme o direkt zadní a tuto kombinaci znovu opakujeme na aparát s tím, že si každou kombinaci připravíme a neprovádíme ji bezmyšlenkovitě a stereotypně hned po sobě. To platí pro nácvik jak celé kombinace, tak i jejich dílčích částí. Dále bychom přistoupili k nácviku kombinace „zadní direkt a přední zvedák“. Klademe důraz na oba údery a soustředíme se především na zvedák, který by měl vycházet z rotace trupu a snížením těžiště těla. Kombinaci opět několikrát opakujeme tak, abychom získali jistotu v provedení úderů. Pak už přistupujeme k nácviku kompletní kombinace, kdy si tuto kombinaci vyzkoušíme na aparát rozfázovaně úder po úderu a postupně kombinaci zrychlujeme. Partner se soustředí na vytáčení aparátu při zvedáku směrem dolů.

c) Cvičení na aparát (boxovací pytel): v rukavicích.

U cvičení na tento aparát nelze příliš dobře provádět zvedák, proto bych boxerovi doporučil, aby zvedák buď jen naznačil, ale nevyloučil kontakt s aparátem nebo nahradil zvedák předním hákem. Jinak kompletní kombinaci může boxer začít provádět bez nácviku jednotlivých fází kombinace. Ale opět postupuje od pomalého k rychlejšímu provedení. Soustředí se na správné provedení kombinace a se zvyšující se rychlostí úderů může také přidat na razanci úderů. Ovšem ne na úkor správnosti techniky. Kombinace nejdou hned po sobě, ale boxer si je zase pečlivě připravuje. Boxer si také musí hlídat vzdálenost od aparátu tak, aby dokončil údery do natažených rukou a údery zbytečně nezkracoval. Partner by si měl všimnout chyb a celkového provedení techniky a případně boxera opravit.



d) Nácvik úderů na kryjícího se partnera: s rukavicemi.

Tato zdokonalovací metoda náleží všem vybraným kombinacím a pro všechny kombinace je velice vhodnou formou zdokonalování. V tomto cvičení provádí boxer kombinace (boxuje) na stojícího a zároveň kryjícího se partnera, kdy boxer, který si kombinace nacvičuje boxuje do krytu partnera, který je v základním postavení a drží pevný kryt. Boxer si tímto způsobem může nacvičovat jak jednotlivé údery, tak i kompletní kombinace. Snaží se o to, aby úder prošel krytem a hledá mezery v krytu partnera. Tato forma nácviku je vhodná hned z několika důvodů, které považují za velmi užitečné. Jeden z důvodů je to, že boxer se tímto dostane do plného kontaktu se soupeřem (partnerem) a může tak měnit razanci úderů a reagovat na vzdálenost soupeře a tím korigovat celou situaci. Pro boxera je to také mnohem zábavnější, protože už boxuje na živého člověka jako soupeře a ne jen na aparát jako tomu bylo doposud.

Z pohledu partnera, který je v krytu je toto cvičení velice důležité, protože si tak nacvičuje jednak pevnost krytu a jednak se také učí reagovat na probíhající situaci. Pokud boxer zasáhne partnera tak, že nestihne úder krýt, plyne z toho pro partnera, který drží kryt to, že má kryt málo pevný nebo dělá chybu již při základním postavení krytu. Tím, že partner dostane úder, který nepokryl si tak partner daleko víc uvědomí v čem dělá chybu a nedovolí tím, aby se tato chyba opakovala v dalších kombinacích či jednotlivých úderech. Je tak daleko víc soustředěný na to, co má dělat.

Toto cvičení je poměrně náročné na zachování správnosti techniky úderů nebo kompletních kombinací a proto bych zařadil cvičení až na konec tohoto bloku pro zdokonalování techniky úderů. Zároveň je toto cvičení poměrně náročné na fyzickou kondici, kterou boxeři tímto cvičením rozvíjí a to je také přínosem tohoto cvičení. U tohoto cvičení mohou boxeři postupovat buď střídavě tím, že si po každé kombinaci boxeři vymění role. Nebo lze také provádět toto cvičení tak, že se boxeři vystřídají až po určitém počtu opakování kombinací. Počet kombinací stanovuje trenér. Já osobně preferuji to, že se boxeři střídají hned po jedné dokončené kombinaci. Rychleji celé cvičení plyne a žádný z boxerů není pasivní. Partner v krytu je víceméně na místě v době kontaktu a soustředí se na to, aby úder neprošel krytem, zatím co boxer je v pohybu a to tak, že právě svým pohybem koriguje vzdálenost od soupeře. Co se týká rychlosti provedení, tak lze postupovat od méně rychlého k rychlému provedení nebo také rovnou provádět kombinace rychle ne však maximální rychlostí a razancí. Záleží na vyspělosti boxerů a individuálních schopnostech každého boxera, což je na trenérovi, aby tyto aspekty posoudil a podle toho dvojice rozdělil.

Tento postup je směřován pro naše účely, pokročilejší boxeři postupují jiným způsobem a jejich cvičení je doplněno o řadu dalších prvků.

## **Shrnutí kapitoly**

U všech kombinací nebo jednotlivých úderů je velice důležité vrácení rukou zpět do krytu, proto při nácviku kombinací začínáme další úder až jakmile máme jednu ruku po úderu zpět v krytu. Nic méně není to pravidlem, ale spíše prevencí. Pro zvýšení rychlosti kombinací je nutné počítat s tím, že ne vždy začínáme úder až jak je jedna ruka po úderu v pevném krytu. Většinou pak začínáme další úder v době, kdy se ruka z předchozího úderu vrací zpět a ne až jak je přímo u spánku hlavy. Za velmi důležitou informaci považuji také to, že všechny úder by měly směřovat v před a tím i celý pohyb těla. Ve fázi úderu zasažení cíle, by mělo být tělo v mírném předklonu, nemělo by však přesáhnout hranici, kdy přepadáváme dopředu.

Při tomto postupu zdokonalování technik jednotlivých kombinací jsem zvolil jako první stínový box, protože považuji za velice důležité, aby si boxer při provádění konkrétní kombinace nejprve kombinaci osvojil bez toho, aniž by se musel soustředit na určitý cíl. Toto cvičení umožňuje boxerovi opravu celé řady chyb, které provádí a to tím, že se vidí v zrcadle a může tak svým zrakem sledovat průběh všech úderů a celé kombinace a eliminovat tak chyby. Další výhodou tohoto cvičení je také nácvik pevného krytu tím, že se boxer soustředí na to, aby měl ruce u hlavy a zároveň i posiluje celou horní polovinu těla. Dále stínový box působí na celkovou přípravu pro další cvičení. Čímž může být např. koordinace a stabilita celého těla, protože se toto cvičení provádí jak na místě, tak za pohybu.

Všemi těmito aspekty dále docílíme optimálního zahřátí organismu, i když samozřejmě před samotným nácvikem organismus zahřejeme při rozcvičení.

Jako další jsem zvolil cvičení na lapy, protože je podle mě velice účinné na zdokonalení přesnosti úderů a také je důležité, aby si boxer zdokonaloval úder na aparát, kdy dojde ke kontaktu boxerových rukavic a aparátu. Cvičení na lapy umožňuje boxerovi aby si vyzkoušel i razanci úderů a také může měnit rychlost úderů a kombinace úderů. Limitujícím je ovšem správné držení aparátu partnerem, který může měnit výšku držení a vzdálenost aparátu a tím zase boxer zdokonaluje své reakce na měnící se podmínky. Za velmi prospěšné považuji kontrolu chyb partnerem, který drží lapy. Ten zároveň může diagnostikovat chyby, uvědomovat si je a odstranit je při svém cvičení.

Při cvičení na boxovací pytel zdokonalujeme především sílu a razanci úderů, proto jsem zařadil toho cvičení jako poslední zdokonalující prvek. Boxer totiž má z předchozích cvičení

dostatečně osvojenou techniku kombinací a tudíž nemusí tolik myslet a soustředit se právě na samotnou techniku provedení, ale může se soustředit na razanci a sílu úderů.

Celkový postup těchto zdokonalujících cvičení je sestaven od toho jednoduššího po složitější, hlavně co se týká vytrvalosti boxera. Jinak jsou všechna cvičení poměrně jednoduchá na provedení i pochopení. Obecně u všech cvičení dbáme vždy na udržení rukou v krytu u hlavy.

Pro začínající boxery bych doporučil u všech cvičení, aby údery přeháněli, tzn. aby údery směřovali ne na cíl, ale za plochu cíle, tímto budou dotahovat ruce při úderech a úder bude mít větší razanci. Také aby úder směřovali mírně na diagonální stranu cíle, to platí hlavně u stínového cvičení. U cvičení na lapy to přichází automaticky, protože boxujeme na diagonální lapu. U boxovacího pytle boxujeme bez přehánění úderů.

Způsob nácviku, jak už jednotlivých úderů či celé kombinace, jsem zvolil rozfázování úderů při kombinacích. Podle mého názoru je to velmi vhodná forma nácviku hlavně pro začínající boxery, kterým je tato práce i určena. To, že se žáci naučí celou kombinaci po nácviku jednotlivých úderů, které jen skládají za sebe, je jednak efektivní, ale hlavně jednoduché z hlediska pochopení, provedení a samotného cvičení. Pro trenéra je to jednoduché na vysvětlení a zároveň i na provedení ukázky cvičení.

### **3 CÍLE**

Hlavním cílem je představit a popsat základní úderové techniky rukou a jejich vzájemné výše uvedené kombinace, nácvik těchto technik a kombinací.

#### **Dílčí cíle:**

1. Představení jednotlivých metod pro zdokonalení všech úderových technik.
2. Představení a popis všech aspektů testování.
3. Vlastní testování.
4. Vyhodnocení výsledků jednotlivců a obou skupin.

#### **Úkoly práce:**

1. Rešerše literatury.
2. Popis základních technik úderů a kombinací.
3. Popis metod pro zdokonalování technik úderů a kombinací a jejich zásady.
4. Vyhodnocení výsledků testů.
5. Komentář výsledků testů.

## **4 METODIKA**

Do testování byly zařazeny vybrané kombinace úderů, které byly nacvičovány v měsíční lhůtě a které jsou výše popsány (viz.2.9.4). Cílem testování je zjistit jak kvalitně se dají vybrané techniky naučit dle popisu nácviku v práci v mnou stanoveném časovém období tréninku jednoho měsíce a to právě danou testovanou věkovou kategorií chlapců a dívek. Data testování jsou zkompletovány v přehledných tabulkách. Nácvik jednotlivých technik úderů a jejich kombinací probíhal v prostorách fitcentra 2x týdně, kdy jedna tréninková jednotka trvala jednu hodinu.

Nutno říct, že nácvik vybraných testovaných kombinací úderů byl jen dílčí část tréninkové jednotky a samotnému nácviku nebyla věnována celá tréninková jednotka. Nesmíme také zapomenout na fakt, že všichni testovaní se nejdříve museli naučit základní techniky zmiňované výše (viz. 2.9.1, 2.9.2), až pak mohli přistoupit k nácviku samotných kombinací úderů.

### **4.1 Charakteristika testované skupiny**

Celkem je zde testováno 16 osob, z toho 12 chlapců a 4 dívky. Testování jsem rozdělil do dvou skupin. První skupina je tvořena chlapci ve věku 12-15 let, tzn. období staršího školního věku, nebo-li pubescenti.

Druhou skupinu tvoří dívky ve věku 18 – 21 let, tzn. adolescenti. Skupina dívek docházela na soukromé hodiny, proto nebylo možné sloučení obou skupin do jedné – tzv. koedukace.

U obou skupin jde o úplné začátečníky, kteří se nikdy s žádným bojovým sportem nesetkali.

### **4.2 Hodnocení skupiny**

Hodnocení obou skupin prováděli 2 kompetentní osoby opticky, dle níže popsaného zvoleného způsobu hodnocení.

#### 4.2.1 Disciplíny hodnocení

Hodnocení jsem rozvrhl do 4 jednotlivých disciplín a v každé z těchto disciplín testované osoby předvedly všechny hodnocené kombinace úderů. Disciplíny jsou stejné pro obě testované skupiny v následujícím pořadí:

1. disciplína: provedení techniky stínově.
2. disciplína: provedení techniky na aparát – lapy.
3. disciplína: provedení techniky na aparát - boxovací pytel.
4. disciplína: provedení techniky na kryjícího se soupeře.

#### 4.2.2 Kritéria hodnocení

Zvolil jsem číselné hodnocení 1 až 3.

- Hodnocení číslem 1 je zvládnutí provedení techniky velmi dobře, bez chyby.
- Hodnocení číslem 2 je zvládnutí provedení techniky bez podstatné chyby\*.
- Hodnocení číslem 3 je zvládnutí provedení techniky s jednou a více podstatných chyb.

Tímto způsobem hodnocení se hodnotila každá disciplína a celkovým výsledkem hodnocení byl průměr všech dosažených známek hodnocení. V každé disciplíně provádí testovaná osoba techniku celkem 10x. Přidělení hodnotící známky probíhalo na základě vzájemné diskuze mezi hodnotícími osobami.

---

\* **Podstatná chyba:** Nevytáčení nohou při úderu, nesprávný základní postoj, nevracení rukou zpět do krytu, nesprávný náklon těla při úderech, nepřesnost úderu, nesprávná úderová plocha, nenatažení rukou v konečné fázi úderu.

## 5 VÝSLEDKY

Tato kapitola obsahuje výsledky testování testovaných skupin doplněné o slovní komentáře. Dále jsou zde obsaženy celkem 4 tabulky s výsledky obou testovaných skupin.

### Výsledek testování (první skupina – chlapci)

- Tabulka č. 1 obsahuje výsledky testování první skupiny ze všech testovaných disciplín.

Tabulka č. 1

Disciplína	1. Os.	2. Os.	3. Os.	4. Os.	5. Os.	6. Os.	7. Os.	8. Os.	9. Os.	10. Os.	11. Os.	12. Os.
Stín	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1
Lapy	1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	2	2
Box.pytel	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	2	2
Soupeř	1	2	3	1	1	2	1	3	1	1	2	3
Ø Znamka	1,00	1,75	2,75	1,00	1,00	1,50	1,00	2,75	1,00	1,00	2,00	2,25

- V tabulce č. 2 jsou průměrné známky hodnocení za jednotlivé disciplíny a průměrná známka celé první testované skupiny.

Tabulka č. 2

Disciplína	Ø Průměr	Ø Znamka celé skupiny
Stín	1,25	1,60
Lapy	1,75	
Box.pytel	1,60	
Soupeř	1,75	

## Slovní vyhodnocení

Z výsledků testování této první skupiny je zřejmé, že nejlépe provedená technika byla v první disciplíně „stín“. Zde se nemuseli testované osoby soustředit na další osobu či aparát a všichni provedli techniky bez podstatných chyb. Naproti tomu u ostatních disciplín přibyl aparát či druhá osoba a testované osoby ztrácely kontrolu nad provedením techniky. Nejnáročnější disciplíny pro testované osoby byly „soupeř“ a „lapy“. Obě tyto disciplíny mají v průměru stejné hodnocení.

Faktem je, že 6 testovaných dosáhlo výborného hodnocení, tzn. provedení techniky bez chyb. Takového hodnocení dosáhli jen ti, kteří si bez problémů a téměř dokonale danou techniku osvojili. Mezi těmito nejlépe hodnocenými byli celkem 3 osoby ve věku 15 let, 2 osoby ve věku 14 let a 1 osoba ve věku 12 let. Což nám ukazuje na fakt, že starší jedinci jsou schopnější v nácviu těchto technik. U 3 testovaných se vyskytovala více než jedna podstatná chyba v provedení technik. Zbylí 3 testovaní měli v provedení technik jen menší chyby a byla jim sražena známka, nic méně šlo jen o nepatrné chyby typu snížené plynulosti provedení techniky nebo širší postavení nohou v postoji. Tyto chyby ovšem pro naše hodnocení nejsou označeny jako chyba podstatná.

Velice pozitivní hodnotou je průměrná známka celé skupiny. U žádné z testovaných osob nemůžeme říct, že by si vybranou techniku neosvojil. Všichni testovaní se dané techniky naučili velice slušně a jejich výsledky jsou velmi dobré.

### Výsledek testování (druhá skupina – dívky)

- Tabulka č. 3 znázorňuje výsledky druhé skupiny ze všech disciplín testování.

Tabulka č. 3

Disciplína	1.os.	2.os.	3.os.	4.os.
Stín	1	1	1	1
Lapy	1	2	1	2
Box.pytel	1	1	2	2
Soupeř	1	2	2	3
Ø Zámka	1,00	1,50	1,50	2,00



- V tabulce č. 4 jsou průměrné známky hodnocení za jednotlivé disciplíny a průměrná známka za celou druhou skupinu.

Tabulka č. 4

Disciplína	Ø Průměr	Ø Znamka celé skupiny
<b>Stín</b>	1,00	1,50
<b>Lapy</b>	1,50	
<b>Box.pytel</b>	1,50	
<b>Soupeř</b>	2,00	

### Slovní vyhodnocení

U této druhé testované skupiny vidíme z výsledku testování, že jako nejobtížnější disciplínou byl „soupeř“, stejně jako u první testované skupiny. Jde tedy o stejný jev jako u první skupiny. Jakmile se začnou dívky soustředit na druhou osobu či přibude aparát, tak ztrácejí kontrolu nad technikou provedení a tím dochází ke sražení známky. Totožnost výsledků s první skupinou byl i v disciplíně „stín“, kdy tato část testů byla nejlépe hodnocena. Jen jedna dívka měla v některé z disciplín podstatnou chybu, u ostatních dívek se nevyskytla žádná z podstatných chyb v testovaných disciplínách.

Dle výsledků druhé testované skupiny bychom mohli uplatnit nácvik vybraných technik i pro dívky, ale nutno dodat, že zájem o tento sport je přece jen větší u chlapců a testované ženy mají o tento sport vlastní zájem a také jsou věkově starší než je věková kategorie, které je práce určena.

## **Porovnání obou testovaných skupin**

Protože nemáme v obou skupinách stejný počet osob, tak nemůžeme porovnat průměrnou známku v rámci celé skupiny, ale můžeme se zaměřit na výsledky jednotlivců. Nejlepší výsledek ze skupiny žen byl stejný jako nejlepší výsledek ve skupině chlapců. Druhý nejlepší výsledek ze skupiny žen byl stejný jako druhý nejlepší výsledek ve skupině chlapců. Nejhůře hodnocená žena má stejný výsledek jako čtvrtý nejlépe hodnocený chlapec.

Z těchto výsledků vyplývá fakt, že první i druhá testovaná skupina jsou výkonnostně velmi podobní a vybrané techniky a jejich nácvik si v mnou testovacím období rychle osvojili a naučili.

Faktem zůstává, že nejhůře hodnocená žena nedosáhla ani prvního, ale ani druhého nejhoršího výsledku, který byl ve skupině chlapců což pozitivně přispívá do hodnocení skupiny dívek. Mohli bychom se tedy domnívat, že pokud by druhá skupina obsahovala stejně členů jako skupina první, výsledkem by byla lepší celková průměrná známka druhé skupiny. Zjednodušeně lze říct, že první skupina disponovala větší rychlostí a silou než skupina druhá a to především starší jedinci. Druhá skupina zase více přemýšlela nad technikou, ale mnohdy na úkor plynulosti a přirozenému provedení dané techniky.

Vzhledem k tomu, že se všechny testované osoby musely nejdříve naučit jednotlivé údery pro dané kombinace, tak jejich individuální výkony jsou více než dobré a u řady z nich se projevil pohybový talent pro tento sport.

## 6 ZÁVĚRY

Na základě výsledků testování jsem dospěl k závěru, že všechny aspekty testování jsou vhodně zvoleny. Doba pro nácvik vybraných technik je dostačující a samotné techniky jsou danou věkovou skupinou zvládnutelné. Výsledkem tedy není jen osvojení si samotných kombinací, ale především naučení a zvládnutí základních úderů a schopnost umět tyto údery použít do dalších kombinací a aplikovat tyto kombinace na jednotlivé aparáty a tím zdokonalovat veškeré úderové techniky.

Tímto je dána možnost všem lidem, kteří by chtěli nahlédnout pod slupku tohoto sportu a to nejen pro udávanou věkovou kategorii, naučit se alespoň tuto malou část kickboxu, která je věnována úderovým technikám. Kickbox je velice náročným sportem nejen z pohledu techniky, koordinace a fyzické kondice, ale také z pohledu psychické odolnosti. Nebezpečí úrazu hraje u tohoto sportu velkou roli stejně jako nutná dávka talentu a odhodlanosti pro tento sport.

Psaní této práce mi zjednodušila dlouholetá zkušenost, kterou s tímto sportem mám a se vším, co v práci předkládám jsem plně ztotožněn. Proto jsem rád, že mohu touto cestou přispět k rozvoji kickboxu jako velice krásnému vrcholovému sportu. Při psaní předkládané bakalářské práce jsem získal nové poznatky a zkušenosti s vedením lidí, jakožto skupiny žáků a o tom, jak tuto skupinu učit danou problematiku trochu odbornějším způsobem. Věřím tedy, že se podařilo naplnit všechny cíle a tato práce obohatí co nejvíce čtenářů a čtenářek.

Snad jediné negativum shledávám v malém množství testovaných osob zejména dívek, což je dáno menším zájmem dívek o tento krásný sport.

## 7 SOUHRN

Bakalářská práce mi dala za cíl představit, popsat a naučit vybrané úderové techniky rukou užívané v kickboxu. Představené úderové techniky rukou jsou využívány také především v klasickém boxu a dalších bojových sportech.

V úvodu je seznámení s charakteristikou kickboxu, jeho psychologií a v neposlední řadě s historií kickboxu u nás i ve světě a vznik jednotlivých asociací. Další část je věnována rozdělení kickboxu jako jeho forem a disciplín. Objevují se zde také pravidla tohoto sportu. Není zapomenuto ani na materiální zajištění pro výuku kickboxu z pozice jednotlivce jako žáka a z pohledu klubu. Další dílčí částí této práce je představení a popis jednotlivých úderových technik rukou a jejich kombinace. Představené techniky jsou doplněny o zdokonalovací metody nácviku těchto technik a jejich zásady provedení. Následující část se zabývá vlastní metodikou práce. Jsou zde testovány vybrané kombinace úderů a představen samotný průběh testování. V následující části jsou předloženy v tabulkách výsledky testování, které jsou doplněny o slovní komentáře. Poslední část obsahuje cíle práce.

V příloze pak můžeme najít slovník vybraných pojmů, názvosloví technik rukou a nohou nejen v našem jazyce a hlavně fotografie k popisovaným úderovým technikám. Součástí přílohy je i krátká videoukázka nácviku jednotlivých kombinací na aparát, stínového boxu a sparingu.

## 8 SUMMARY

A goal in my bachelor's work is to show, describe and teach chosen hand attack's techniques, which are often used in kickboxing. These shown hand attack's techniques are first of all performed in classic boxing and other combative sports.

This work starts with description of kickboxing, then with its psychology, czech and world history and rise of single associations.

Next part aims at a division of kickboxing as its forms and disciplines. Here are mentioned rules of this sport, too. It's not forgotten to refer to material ensurance for teaching this sport from a point of view of a beginner or a sports club.

The work follows by representation and description of hand attack's techniques and their combinations. Presented techniques are completed by procedures of drill, which improve the techniques and by their principles of performances.

Sequent part is concerned with the procedure of work. Chosen punch's combinations and process of testing are tested here. The following part involves aim of the work.

In the attachment we can find vocabulary of selected notions, terminology of hand's and foot's techniques not only in czech langure, but especially pictures of described punch's techniques. Part of the attachment is a short video sample, where drill of single combinations on apparatus, shadow of boxing and sparing is presented.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

### Literární zdroje:

Čelíkovský, S. & kol. (1989). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Hug, A., (2006). *Tajfun a moudrost bojových umění*. Praha: Fighterspublications.

Miňovský, F., (2006). *Box*. Praha: Grada.

Nomemacher, K., (2009). *Jak dokonale zvládnout kickbox*. Praha: Grada.

Rebac, Z., (2006). *Thajský box*. Praha: Naše vojsko.

Sova, I., (2005). *Agresivita v upolových sportech-kickbox*. Olomouc: Ivan Sova.

Staněk, O., (1996). *Kickbox - kopy v ringu*. Praha: Naše vojsko.

Vilhelm, V., (2001). *Dinamic kickbox*. Praha: Victoryentertainment.

### Elektronické zdroje:

CSFu (n.d.) *Pravidla kickboxu*. Retived 16.11.09 from the World Wide Web:

<http://www.Csfu.cz/historie-kickboxu>

Kickboxchrudim (n.d.) *Historie*. Retived 10.9.09 from the World Wide Web:

<http://kickboxchrudim.blog.cz/rubriky/historie>

Kickboxchrudim (n.d.) *Formy*. Retived 10.9.09 from the World Wide Web:

<http://kickboxchrudim.blog.cz/rubriky/formy>

Kickboxchrudim (n.d.) *Disciplíny*. Retived 10.9.09 from the World Wide Web:

<http://kickboxchrudim.blog.cz/rubriky/discipliny>

Webgarden (n.d.) *Psychologie kickboxu*. Retived 16.11.09 from the World Wide Web:  
<http://vlastimilkoznar.webgarden.cz/kickbox>

Kickboxing (n.d.) *Trénink*. Retived 2.11.09 from the World Wide Web:  
<http://kickboxing.blog.cz/rubriky/trenink>

Webgarden (n.d.) *Kickbox*. Retived 16.11.09 from the World Wide Web:  
<http://orinoco.webgarden.cz/kickbox>

Kickboxing (n.d.) *Styles*. Retived 16.11.09 from the World Wide Web:  
<http://www.kickboxing.com/styles/boxing.html>

Ikfkickboxing (n.d.) *Rules*. Retived 16.11.09 from the World Wide Web:  
<http://www.ikfkickboxing.com/>

Wikipedia (n.d.) *Kickboxing*. 16.11.09 from the World Wide Web:  
<http://en.wikipedia.org/wiki/kickboxing>

Tiger-club (n.d.) *Techniky*. 16.11.09 from the World Wide Web:  
<http://www.tiger-club.cz/>

## PŘÍLOHY

### 1. Slovník vybraných pojmů

**Aparáty** – souhrnné označení pro cvičná zařízení.

**Bandáže** – jsou to polopružné bavlněné látky, kterými si boxer zpevňuje zápěstí a pěst proti případnému poškození ruky.

**Boční úder** (hák) – úder vedený ze strany na hlavu soupeře. Používá se na krátkou a střední vzdálenost.

**Boxerské rukavice 10 oz** (uncí) – zápasové rukavice, unce označují váhu rukavice. Vyšší označení je pro sparingové rukavice.

**Distanc** – vzdálenost mezi soupeři. Bezpečná vzdálenost je asi 30-50cm od natažené přední ruky k soupeři.

**Gard** – tento termín vyjadřuje postavení střehu buď levou rukou vpřed nebo pravou rukou vpřed.

**Klinč** – sevření soupeře. Uchopení soupeře za šíji zkřížením obou rukou a strhnutí soupeřovy hlavy dolů.

**Kryt** – pozice rukou pro obranu a eliminování zásahů. Dává soupeři malý prostor pro zasažení.

**Lapy** – Aparát různých velikostí, sloužící jako úderový blok.

**Přední ruka, noha** – ruka nebo noha, která je ve střehu blíže k postavení soupeře.

**Přímý úder** (direkt) – přímý úder zcela nataženou rukou na hlavu nebo tělo soupeře. Používá se na dlouhou vzdálenost mezi soupeři.

**Ring** – zápasíště, jež je ohraničeno 16 provazy a rohy jsou chráněny polstrováním. Dva rohy jsou barevně rozlišeny, zpravidla červený a modrý roh a další dva jsou bílá jako neutrální.

**Sparing** – cvičný boj, užívá se bez omezení nebo také určitým způsobem omezený.

**Střeh** – pružný postoj, ve kterém si boxer chrání co největší plochu těla, reaguje na akce protivníka a přizpůsobuje se měnícím se podmínkám.

**Suspenzor** – chránič slabin.

**Úderová plocha** – Tvoří ji metakarpofalangové klouby ruky (od ukazováčku po malíček). Na závodních boxerských rukavicích je to místo označeno bílým terčem nebo proužkem. Touto plochou může být soupeř zasažen dle pravidel.

**Zadní ruka, noha** – ruka nebo noha, která je ve střehu vzdálenější od postavení soupeře.



## 2. Názvosloví pro amatérský kickbox

Česky	Anglicky	Japonsky	Korejsky
Přímý kop	Front kick	Mae geri	Ap chagi
Boční kop patou	Side kick	Yoko geri	Yup chagi
Kop patou zadní	Back kick	Ushiro geri	Twit chagi
Obloukový kop patou (kladivo)	Axe kick	Kakato geri	Naerio chagi
Obloukový kop patou	Hook kick	Ura mawashi geri	Pande tollyo chagi
Obloukový kop	Roundhouse kick	Mawashi geri	Tollyo chagi
Podmet	Footsweeps	Ashi barai	-
Kosákový kop dovnitř	Crescent kick	Mikatuki geri	Pandal chagi
Vícekrát opakovaný kop	Double kick	Ren geri	-
Úder ze přední nohy	Punch	Tsuki	Yonsok chagi chirugi
Přímý úder paží s vysunutým ramenem	Jab	Kezami tsuki	Paro chirugi
Úder ze zadní nohy	Punch	Gyaku tsuki	Pande chirugi
Sek ruky	Backfist	Uraken, Riken uchi	Rikwon taerigi
Hák	Hook	Mawashi tsuki	Tollyo chirugi
Zvedák	Uppercut	Ura tsuki	Twijibo chirugi

### 3. Váhové kategorie (kg)

Váhové kategorie (kg)									
MŽci	MŽky	SŽci	SŽky	Jun	Jky	Muži (semi a light)	Muži (full a kick)	Muži (oriental)	Ženy
- 25	- 25								
- 30	- 30								
- 35	- 35								
- 40	- 40	- 40	- 40						
+ 40	+ 40								
		- 45	- 45		- 45				
		- 50	- 50	- 50	- 50				
		+ 50	+ 50						
							- 54	- 54	
				- 55	- 55				- 55
					+ 55				
							- 57	- 57	
				- 60		- 60	- 60	- 60	- 60
							- 63, 5	- 63, 5	
									- 65
									+ 65
				- 67		- 67	- 67	- 67	
				- 71		- 71	- 71	- 71	
				+ 71					
						- 75	- 75	- 75	
						- 81	- 81	- 81	
								- 86	
						- 91	- 91	- 91	
						+ 91	+ 91	+ 91	

**4. Video** (viz. CD): Ukázka nácviku kombinací na aparát (lapy) a na kryjícího soupeře. Stínový box a sparing. Všechny ukázky jsou prováděny v pomalé formě. V reálu vše probíhá daleko rychleji.