



FITNESS 27. 07. 2016

## Bojové sporty - poznejte box, kickbox, judo, wrestling a jejich pravidla

**Stejně jako jakýkoli jiný sport mají i bojové sporty svá pevná pravidla. Ta jsou v bojových sportech obzvláště důležitá - ve vyhrocených situacích,...**

**Bojové sporty jsou fyzicky náročné, divácky atraktivní a často také nebezpečné. Tvrdý trénink a sebekontrola ale může ty nejlepší vynést až na samotný vrchol. Jaké nejznámější bojové sporty známe? A co potřebujete, abyste v nich uspěli? To se dozvíte v tomto článku.**

### Co jsou bojové sporty?

Stejně jako jakýkoli jiný sport mají i **bojové sporty** svá pevná pravidla. Ta jsou v bojových sportech obzvláště důležitá - ve vyhrocených situacích, kdy pracují endorfiny sportovců naplno, totiž právě rozhodčí krotí **emoce** a chrání zdraví sportovců.

Při bojovém sportu, na rozdíl od bojového umění jde totiž pouze o jedno - **porazit soupeře**. K bojovým sportům tak patří rivalita, rychlé pohyby, taktika, ale také **velká dávka sebekontroly**. Trénink je tak zaměřen na fyzickou ale i psychickou přípravu tak, aby sportovec dokázal vydržet déle, než jeho soupeř.

Zřejmě nejznámější a **nejpopulárnější bojový sport je box**. Obzvláště v zámoří je box velmi divácky oblíbený a z nejlepších boxerů se stávají celebrity, jejichž utkání sledují miliony lidí. Mezi bojové sporty řadíme ale i **kickbox, judo** nebo **wrestling**.

## Bojové sporty - box

Nejvíce provozovaný bojový sport **box** se dnes těší velké oblibě. Kde ale tento bojový sport vznikl? Předchůdce boxu můžeme najít už v roce 667 před naším letopočtem, kdy byl na program Olympijských her zařazen sport s názvem **Pygmé**. Zápasníci zde rozdávali a blokovali údery tak dlouho, dokud soupeře zcela nevyřadili ze hry. V této době vznikla také první varianta boxerských rukavic. Zápasníci si totiž omotávali ruce řemeny z hovězí či oslí kůže.

Box, který známe dnes, se pak objevil až **v 18. století v Anglii**, kdy markýz Queensberry položil základní pravidla boxu. Později se **box** rozmohl i v Severní Americe a roku 1904 se už stal olympijským sportem. O devadesát let později byl oficiálně povolen také **ženský box**.

### Pravidla boxu

Boxeři se dnes dělí do **dvanácti kategorií podle své váhy**. Nejlehčí z nich, spadající do papírové kategorie, váží méně než 48 kg, boxeři střední váhové kategorie pak mají mezi 75 - 81 kg, sportovci nad 91 kg spadají do nejvyšší, supertěžké kategorie. Před každým zápasem tak proběhne povinné vážení a **lékařská prohlídka**.

Samotné klání se pak skládá z několika kol, která jsou od sebe oddělena krátkou pauzou na odpočinek. **Boxeři** při tom získávají **body za množství úderů i jejich techniku**. Pokud tak i po 12 kolech stojí oba soupeři na nohou, rozhodne o vítězi právě počet nasbíraných bodů. Zápas ale může skončit i dříve a to v případě, že jeden z hráčů dostane **K. O.** a není schopen pokračovat ve hře.

Box je velmi **nebezpečný bojový sport**. Jednotlivé údery proto podléhají přísným pravidlům. Zakázány jsou například údery pod pás, do zadní části hlavy nebo do zad. I přesto ale při boxu **mohou vzniknout závažná poranění** od zlomenin nosu až po vážná zranění hlavy.

## Bojové sporty - kickbox

Přesná definice tohoto bojového sportu není možná. Má totiž **mnoho podob a variant**. Trochu jiná pravidla má tak kickbox vycházející z japonské tradice, nebo ten, který se řídí tradicí americkou. **Kickbox** je tak směsicí západních a východních bojových technik a jeho přesný vznik se datuje jen velmi obtížně.

Kickbox se liší od klasického boxu hned v několika věcech. Využívají se při něm totiž nejen údery rukou, ale i **kopy nohou i kolen**. Celý zápas se pak odehrává **ve stoji**, v případě, že jeden ze soupeřů upadne, je tak zápas přerušen.

### Pravidla Kickboxu

Evropská pravidla kickboxu dělí tento bojový sport **do tří kategorií**:

#### Semi Contact

**Nejbezpečnější forma kickboxu**, ve kterém zápasníci mohou využívat jen lehkého kontaktu. Za každý správně provedený úder, kop nebo střet obdrží zápasník body od rozhodčího, po každém takovém bodovém zisku je zápas přerušen.

#### Light kontakt

Také tato forma kickboxu je **velmi bezpečná** a vylučuje plný střet soupeřů nebo údery, které mohou

vést ke zranění. Na rozdíl od Semi contact kickboxu ale není zápas po každé bodované technice přerušen.

### **Full contact**

V této kategorii mohou zápasníci využívat **plnou sílu a razanci**. Při provedení jednotlivých úderů a kopů, ale opět záleží především na technice, kterou jsou provedeny. Zápas většinou probíhá na dvě kola po dvou minutách.

Ať už se ale zápasníci utkají v jakékoli kategorii, jedno je společné. **Nepovolené kopy a údery se tvrdě trestají**, i když tak může být kickbox nebezpečný, platí v něm přísná pravidla. Vyhrává pak ten ze sportovců, který po uplynutí všech kol získal větší počet bodů.

Kickboxery poznáte také podle typického oblečení. V lehčích kategoriích zápasí většinou v dlouhých saténových kalhotách a tričku, v kontaktní kategorii poté mají sportovci jenom kalhoty. Pravidla pak nařizují také **ochranou helmu, boxerské rukavice, chrániče zubů** i další ochranu.

## **Bojové sporty - judo**

Judo je **bojový sport**, který vznikl v Japonsku na konci 19. století, kde se i poměrně rychle proslavil. Zařazením juda na olympiádu pak v roce 1964 vzniká sportovní judo. V samotném zápase se pak utkávají dva soupeři, kteří se pomocí povolených technik snaží **dostat soupeře na lopatky**. Za jednotlivé techniky získávají od rozhodčího body.

Judo je pak typické také úborem, ve kterém sportovci bojují. Judisté totiž nesmí poukazovat na stavbu svého těla, nosí tak volná **kimona převázaná pásky různých barev**. Právě barva pásku svědčí o úrovni dovedností a znalostí jednotlivých technik. Zatímco začátečníci tak mají bílé nebo žluté pásy, ti nejlepší judisté už vlastní pásek červené nebo černé barvy.

## **Bojové sporty - wrestling**

Wrestling je zřejmě **nejnebezpečnější bojový sport**, který známe. Přesto, nebo možná právě proto je **velmi divácky oblíbený** a to především v USA. Počátky wrestlingu dokonce najdeme na nejružnějších poutích a cirkusových vystoupeních, kde se dva soupeři prali pro pobavení diváků. Dnes je ale wrestling **odvětvím s miliardovými zisky**, wrestlingové hvězdy se tak účastní nejružnějších světových show a platí za obletované celebrity.

Wrestling je tak populární zejména pro to, že nenabízí pouze prvky sportu, ale také boje a v neposlední řadě divadla. **Profesionální wrestling** je tak jakási hra, která je částečně secvičená, přesto ale může dojít k vážným zraněním i smrti.

Diváci tak vidí celou řadu úderů a manévřů, které mají vést k zneškodnění soupeře, výjimkou není ani **používání židlí** či dalších předmětů. **Pravidla wrestlingu** jsou různá a často se domluví těsně před zápasem. Diskvalifikace ale hrozí při použití nedovolených předmětů a zbraní.