

# Obsah

▶ <b>Úvod</b> . . . . .	<b>8</b>
▶ <b>Něco málo k historii boxu.</b> . . . . .	<b>9</b>
▶ <b>Charakteristika boxu</b> . . . . .	<b>17</b>
▶ <b>Sportovní trénink</b> . . . . .	<b>24</b>
Ochranné pomůcky . . . . .	24
Technická příprava . . . . .	27
Taktická příprava . . . . .	30
Psychologická příprava . . . . .	31
Kondiční příprava . . . . .	37
Tréninková jednotka. . . . .	45
Tréninková jednotka pokročilých boxerů a závodníků . . . . .	50
▶ <b>Úderová technika</b> . . . . .	<b>52</b>
Nácvik střežu . . . . .	54
Rozdělení úderů. . . . .	58
Přímé údery – direkty . . . . .	59
Boční údery – háky . . . . .	70
Spodní údery – zvedáky. . . . .	79
Popis obranných technik . . . . .	86
▶ <b>Nácvik boje</b> . . . . .	<b>91</b>
Blokovaní úderů. . . . .	92
Srážení úderů . . . . .	92
Přední direkt na trup s následným zadním direktem na obličej . . . . .	93
Úhyb záklonem (přední, zadní, povol, zadní) . . . . .	94
Zvedáky, háky, ponoření . . . . .	96
Side-step s probíháním . . . . .	98
Zadní direkt na trup (do kříže). . . . .	99

▶ <b>Kompenzační cvičení</b> . . . . .	<b>101</b>
Definice kompenzačních cvičení . . . . .	102
Základní hybné stereotypy . . . . .	102
Kompenzační cvičení v tréninku . . . . .	104
▶ <b>Dýchání</b> . . . . .	<b>112</b>
▶ <b>Pitný režim a výživa</b> . . . . .	<b>114</b>
▶ <b>Základní terminologie boxu</b> . . . . .	<b>119</b>
▶ <b>Závěr</b> . . . . .	<b>121</b>
Použitá literatura . . . . .	124