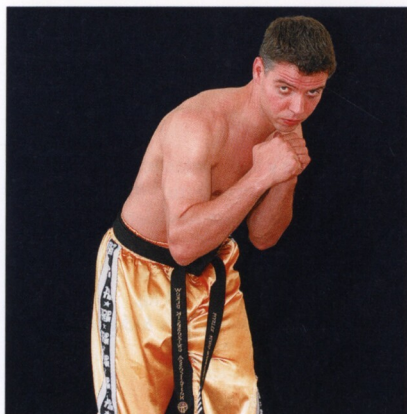


# OBSAH



**Předmluva** . . . . . 11

**Kapitola 1**  
**Bojové postoje** . . . . . 12

*Bojový postoj 1:*  
*Box/kickbox* . . . . . 12

*Bojový postoj 2:*  
*Semicontact/pointfighting* . . . . . 13

**Kapitola 2**  
**Práce nohou** . . . . . 14

*Step Forward* . . . . . 14

*Step Backward* . . . . . 15

*Step Leftside* . . . . . 16

*Step Rightside* . . . . . 16

**Kapitola 3**  
**Úhybné pohyby** . . . . . 18

*Feinting Down* . . . . . 18

*Feinting Back* . . . . . 19

*Bobbing-Left* . . . . . 20

*Bobbing-Right* . . . . . 21

*Weave-Left* . . . . . 22

*Weave-Right* . . . . . 23

**Kapitola 4 – Blokování low kicku (nízkého kopu)** . . . . . 24

*Blokování low kicku ven* . . . . . 24

*Blokování low kicku dovnitř* . . . . . 25



## Kapitola 5 Pěstní techniky . . . . . 26

<i>Jab (přední přímý úder)</i> . . . . .	26
<i>Punch (zadní přímý úder)</i> . . . . .	28
<i>Hook (přední hák)</i> . . . . .	30
<i>Hook (zadní hák)</i> . . . . .	32
<i>Uppercut (přední zvedák)</i> . . . . .	34
<i>Uppercut (zadní zvedák)</i> . . . . .	36
<i>Back fist (úder hřbetem pěsti) přední rukou.</i> . . . . .	38
<i>Spinning-back fist (úder hřbetem pěsti z otočky)</i> . . . . .	40

## Kapitola 6 Nožní techniky . . . . . 42

<i>Front kick (přímý kop)</i> . . . . .	42
<i>Side kick (kop stranou)</i> . . . . .	44
<i>Low kick (nízký kop)</i> . . . . .	46
<i>Round kick (obloukový kop) – přetočená varianta na tělo nebo hlavu soupeře.</i> . . . . .	48
<i>Round kick (obloukový kop) – nepřetočená verze k hlavě soupeře</i> . . . . .	50
<i>Tornado round kick</i> . . . . .	52
<i>Hook kick (hákový kop)</i> . . . . .	54



<i>Axe kick (kladivový kop)</i> . . . . .	56
<i>Back kick (kop z otočky)</i> . . . . .	58
<i>Spinning hook kick (kruhový hákový kop z otočky)</i> . . . . .	60
<i>Sweep (podmet)</i> . . . . .	62



## Kapitola 7 Malé lapy . . . . . 64

<b>I</b> <i>Kombinace s malými lapami</i> . . . . .	65
<i>Kombinace 1: jab – punch – hook</i> . . . . .	65
<i>Kombinace 2: jab – punch – jab</i> . . . . .	66
<i>Kombinace 3: jab – cross – uppercut</i> . . . . .	67
<i>Kombinace 4: punch – hook – uppercut – uppercut</i> . . . . .	68
<i>Kombinace 5: jab – punch – uppercut – hook.</i> . . . . .	70
<b>I</b> <i>Tréning kontru s malými lapami</i> . . . . .	72
<i>Útok: jab</i>	
<i>Kontr: punch.</i> . . . . .	72
<i>Útok: jab</i>	
<i>Kontr: cross – uppercut</i> . . . . .	74
<i>Útok: jab</i>	
<i>Kontr: jab</i> . . . . .	75
<i>Útok: jab</i>	
<i>Kontr: punch – jab</i> . . . . .	76
<i>Útok: punch</i>	
<i>Kontr: uppercut</i> . . . . .	77
<i>Útok: hook</i>	
<i>Kontr: hook</i> . . . . .	78



## I Dril a reakční trénink s malými lapami . . . . . 80

*Reakční trénink, cvičení 1:*  
*jab* . . . . . 80

*Reakční trénink, cvičení 2:*  
*jab – punch – jab* . . . . . 82

*Reakční trénink, cvičení 3:*  
*jab – uppercut – hák* . . . . . 83

## I Kombinovaný trénink výkonnosti a připravenosti s malými lapami . . 84

*Kombinace 1 (jab – punch – zhoupnutí – zhoupnutí – hook).* . . . . 84

*Kombinace 2 (jab – punch – ducking – jab)* . . . . . 86

## Kapitola 8 Kickpads (střední lapy) . . . . . 88

### I Základní pěstní a nožní kombinace . 88

*Kombinace 1:*  
*jab – round kick* . . . . . 89

*Kombinace 2:*  
*hook – round kick* . . . . . 90

*Kombinace 3:*  
*uppercut – round kick* . . . . . 91

*Kombinace 4:*  
*jab – punch – round kick* . . . . . 92

*Kombinace 5:*  
*jab – punch – hook – round kick* . . . 94

### I Kombinovaný trénink výkonnosti a připravenosti se středními lapami 96

*Round kick – punch* . . . . . 96

*Front kick – jab – punch* . . . . . 97

*Axe kick – punch – uppercut* . . . . . 98

*Front roundkick – roundkick – punch* . . 99

### I Intervalový trénink se středními lapami. . . . . 100

### I Intervalový trénink s jednotlivými technikami . . . . . 101

*Front kick* . . . . . 101

### I Intervalový trénink s kombinacemi 102

*Jab – punch – round kick* . . . . . 102

*Front kick – round kick – round kick* . 103

*Jab – punch – round kick – punch – hook – round kick* . . . . . 104

## Kapitola 9 Úderový polštář a štít. . . . . 106

### I Trénink low kicku velkou lapou . . 106

*Low kick zadní nohou* . . . . . 106

*Low kick přední nohou* . . . . . 107

*Intervalový trénink low kicku* . . . . . 109



<b>I</b> Trénink s velkou lapou a malými lapami . . . . .	110
<i>Low kick – hook</i> . . . . .	110
<i>Jab – back kick</i> . . . . .	111
<i>Jab – low kick</i> . . . . .	112
<i>Útok: punch</i>	
<i>Kontr: low kick</i> . . . . .	113



## **Kapitola 10** **Trénink s boxovacím pytle** 114

<b>I</b> Návčik techniky a opakování základních technik u boxovacího pytle . . . . .	114
<b>I</b> Kombinace z pohybu u boxovacího pytle. . . . .	116
<i>Jab – hook – jab</i> . . . . .	116
<i>Jab – punch – hook</i> . . . . .	118
<i>Round kick – punch – uppercut</i> . . . . .	119
<i>Hook – uppercut – uppercut – backfist – back kick</i> . . . . .	120
<b>I</b> Trénink silové vytrvalosti u boxovacího pytle . . . . .	122

## **Kapitola 11** **Trénink rychlostní síly** . . . . . 124

<b>I</b> Speciální trénink rychlostní síly. . . . .	124
<i>Příklady tréninku rychlostní síly</i> . . . . .	126

## **Kapitola 12** **12 kol přípravy na mistrovství světa** . . . . . 128

<b>I</b> Plánování tréninku . . . . .	128
<i>1. Skladba vytrvalostního tréninku</i> . . . . .	129
<i>2. Trénink síly</i> . . . . .	132
<i>3. Trénink techniky</i> . . . . .	132
<i>4. Regenerace</i> . . . . .	133
<i>5. Výživa</i> . . . . .	134
<i>6. Tréninkový partner</i> . . . . .	135
<b>I</b> Tréninkový plán (shrnutí). . . . .	136

## **PŘÍLOHA** . . . . . 140

<b>I</b> Historický vývoj kickboxu . . . . .	140
<b>I</b> Obecné rady . . . . .	143

