

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATJAŽ ŠERCER

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Borilne veščine

PRIMERJAVA MED BORILNIMA VEŠČINAMA KIKBOKS IN TAJSKI BOKS

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

prof. dr. Damir Karpljuk

SOMENTOR:

Mare Novak, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

prof. dr. Stojan Burnik

Avtor dela:

Matjaž Šercer

Ljubljana, 2014

Ključne besede: kickboxing, tajski boks, primerjava, razlike, IFMA, WAKO.

PRIMERJAVA MED BORILNIMA VEŠČINAMA KIKBOKS IN TAJSKI BOKS

Matjaž Šercer

IZVLEČEK

Besedo kimboks lahko kot generično oznako uporabljamo za katerokoli borilno veščino ali šport, pri katerem uporabljamo ročne in nožne borbene tehnike. Če pa hočemo neko kimbokarsko borilno veščino ali šport jasno razmejiti od druge, ji moramo pripisati nek označevalec, ki to razliko označuje, in jo napolni z vsebino. V diplomskem delu smo primerjali dva borilna športa: kickboxing in tajski boks. Da smo lahko to komparativno analizo opravili, smo predmet raziskave zamejili z organizacijama IFMA in WAKO; to sta dve največji svetovni amaterski organizaciji, ki promovirata ta dva borilna športa. Ugotovljene razlike izhajajo pretežno iz opravljenih primerjav tekmovalnih pravil in v načelu izključujejo možnost tekmovanja med borci iz obeh borilnih športov, ki bi v borbi uporabljali ves svoj dovoljeni borilni arzenal, ter potrjujejo tezo, da sta to dva različna borilna športa.

Key words: kickboxing, thai boxing, comparison, differences, IFMA, WAKO.

COMPARISON OF TWO COMBAT SPORTS – KICKBOXING AND THAI BOXING

Matjaž Šercer

ABSTRACT

The word kickboxing can be used as a generic designation referring to any martial art or combat sport in which punches and kicks are used as fighting techniques. In order to distinctively delimit one martial art or fighting sport from another they must be given a label which displays the difference and fills it with a specific content. In the paper we compared two combat sports: kickboxing and thai boxing. To make this comparison possible we limited our comparative research to two organisations, IFMA and WAKO, the two biggest world amateur organizations that promote thai boxing and kickboxing, respectively. The resulting differences are based primarily on the comparison of competition rules and in principle exclude the possibility of competition between fighters from both sports who would use their full arsenal of fighting techniques allowed in a single sport, thus confirming the premise that we are dealing with two different combat sports.

KAZALO

1	UVOD	7
1.1	Predmet, problem in namen dela	7
1.2	Uporabljene metode dela	8
2	RAZPRAVA	10
2.1	Kikboks	10
2.1.1	Definicija kickboksa	10
2.1.2	Razvoj kickboksa v Sloveniji	11
2.1.3	Discipline kickboksa	12
2.1.3.1	Opis posameznih disciplin	12
2.1.4	Oprema	15
2.1.5	Organizacije kickboksa	19
2.1.6	Borbene tehnike v kikboks	20
2.1.6.1	Osnovni položaj	20
2.1.6.2	Udarci z roko	21
2.1.6.3	Udarci z ного	24
2.1.6.4	Gibanje v kikboks	28
2.1.7	Delo na fokuserjih	29
2.1.8	Delo na vreči	30
2.1.9	Primer poteka treninga v kikboks	31
2.1.9.1	Ogrevanje (15-20 min)	31
2.1.9.2	Glavni del vadbe (50-70 min)	32
2.1.9.3	Zaključni del vadbe (5-10 min)	33
2.2	Tajski boks	34
2.2.1	Zgodovina tajskega boksa	34
2.2.1.1	Obdobje Sukhothai	35
2.2.1.2	Obdobje Krungsri Ayutthaya	36
2.2.1.3	Obdobje kralja Naresuana	37
2.2.1.4	Obdobje kralja Naraia	37
2.2.1.5	Obdobje kralja Pra Chao Sua - Kralja Tigra	38
2.2.1.6	Obdobje Thonburi	38
2.2.1.7	Obdobje Ratanakosin	38
2.2.1.8	Zlato obdobje tajskega boksa	39
2.2.1.9	IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur	40
2.2.2	Borilne tehnike v tajskem boksu	40
2.2.2.1	Ročni udarci	41

2.2.2.2	Udarci s komolci	41
2.2.2.3	Udarci z nogo	42
2.2.2.4	Udarci s kolenom.....	43
2.2.2.5	Klinč z elementi rokoborbe	44
2.2.2.6	Obramba pred napadalnimi tehnikami.....	45
2.2.3	Kombinatorika borilnih tehnik v tajskem boksu.....	46
2.2.3.1	Primeri borilnih kombinacij z uporabo dveh borilnih tehniki.....	48
2.2.3.2	Primeri borilnih kombinacij z uporabo treh borilnih tehniki.....	48
2.2.3.3	Primeri borilnih kombinacij z uporabo štirih borilnih tehniki.....	49
2.2.3.4	Primeri borilnih kombinacij z uporabo petih borilnih tehniki.....	49
2.2.4	Oprema za trening tajskega boksa.....	50
2.2.5	Trening tajskega boksa	51
2.2.5.1	Trening tajskega boksa v zgodnjem zgodovinskem obdobju.....	51
2.2.5.2	Sodobni trening tajskega boksa.....	53
2.3	Tekmovalna pravila v IFMA tajskem boksu in WAKO kimboksu	54
2.3.1	IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur	54
2.3.2	Pravila in predpisi, ki urejajo tekmovanja v tajskem boksu.....	54
2.3.3	WAKO	55
2.3.4	Pravila in predpisi, ki urejajo tekmovanja v WAKO kimboksu.....	55
2.3.4.1	WAKO pravila za full contact	55
2.3.4.2	WAKO pravila za low kick.....	57
2.3.4.3	WAKO pravila za K-1.....	57
2.4	Primerjava in razlike med WAKO kimboksom in IFMA tajskim boksom	59
3	SKLEP	67
4	VIRI	68

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Full contact.	13
<i>Slika 2.</i> K-1 stil.....	14
<i>Slika 3.</i> Semi kontakt.....	14
<i>Slika 4.</i> Rokavice za semi kontakt	15
<i>Slika 5.</i> Rokavice za ostale discipline kimboksa	16
<i>Slika 6.</i> Ščitnik za nart	17
<i>Slika 7.</i> Ščitnik za golenico	17
<i>Slika 8.</i> Ščitnik za noge (low kick, K-1 stil).....	18
<i>Slika 9.</i> Zaščitna maska.....	18
<i>Slika 10.</i> Fokuserji za trening kimboksa.....	19
<i>Slika 11.</i> Direktni udarec s prvo roko	22
<i>Slika 12.</i> Direktni udarec z zadnjo roko	23
<i>Slika 13.</i> Polkrožni udarec s strani (kroše)	23
<i>Slika 14.</i> Polkrožni udarec od spodaj navzgor (aperkat).....	24
<i>Slika 15.</i> Nožni udarci.....	25
<i>Slika 16.</i> Polkrožni udarec z zadnjo nogo (mawashi geri, dolyo chagi)	25
<i>Slika 17.</i> Bočni udarec s prvo nogo (ashi yoko geri, yop chagi)	26
<i>Slika 18.</i> Polkrožni udarec s prvo nogo (ura mawashi geri, goryo chagi)	26
<i>Slika 19.</i> Polkrožni udarec s prvo nogo (ashi mawashi geri, dolyo chagi)	27
<i>Slika 20.</i> Bočni udarec s peto v obratu (ushiro mawashi geri, bandal dolyo chagi) ..	27
<i>Slika 21.</i> Krožni udarec (ushiro ura mawashi geri, bandal goryo dolyo chagi).....	27
<i>Slika 22.</i> Udarec od zgoraj navzdol (nereo chagi)	28
<i>Slika 23.</i> Trening na vreči	31
<i>Slika 24.</i> Legendarni borec Nai Khanom Tom	35
<i>Slika 25.</i> Tehnike udarcev s komolcem	42
<i>Slika 26.</i> Nožni udarci.....	43
<i>Slika 27.</i> Udarci s kolenom	44
<i>Slika 28.</i> Primer klinča v tajskem boksu	45
<i>Slika 29.</i> Primer blokiranja low kicka	46
<i>Slika 30.</i> Oprema trenerja v tajskem boksu	51

1 UVOD

1.1 Predmet, problem in namen dela

Beseda kickboxing ali poslovenjeno kimboks v dobesednem prevodu pomeni boks z dodatkom brc oz. nožnih udarcev in kot generična oznaka velja za katerikoli šport ali borilno veščino, v katerem se uporabljajo ročne in nožne udarjalne borilne tehnike. Če pa hočemo neko kimbokarsko borilno veščino ali šport jasno razmejiti od druge, ji moramo dati nek označevalec, ki to razliko označuje in jo napolni z vsebino. Če nekdo npr. omeni kyokushin karate, vemo, da je to kontaktni karate, borilna veščina, kjer so dovoljeni udarci v telo in glavo z nogo s polno močjo, udarci z roko pa s polno močjo le v telo, ne pa v glavo. To posledično tudi določa način borbe na tekmovanju; udarcev z roko v glavo je malo, saj so nekontaktni in neučinkoviti.

Kimboks, kot ga pretežno razumemo prebivalci Evrope, je prišel iz Združenih držav Amerike kot hibrid različnih stilov karateja in klasičnega boksa, ki je od svojih začetkov v drugi polovici šestdesetih let prejšnjega stoletja prehodil dolgo pot in se utrdil kot prepoznaven, samostojen šport z več disciplinami, ki naj bi zadostile različnim segmentom praktikantov. Kot zanimivost lahko zapišemo, da sta se v finalu prvega Svetovnega profesionalnega karate (full contact) prvenstva, ki se je odvijalo 14. septembra 1974 v Los Angelesu, borila tudi dva tekmovalca iz naše bivše skupne države, kar je dokaz, da smo v borilnih športih sledili razvojnemu trendu (Championspantheon, 2014).

Po azijski verziji o nastanku kickboxinga naj bi ta nastal v petdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je japonski poslovnež Osamu Noguchi sestavil borilne elemente iz tajskega boksa, karatejev s polnim kontaktom kot Kyokushin in Seidokaikan in klasičnega boksa v veščino, imenovano kimboks, ki je kasneje postal svetovno znan in nosi ime po organizaciji K-1, ustanovljeni leta 1993 (Dom Tsui, 2011; K-1, 2014).

Največja amaterska organizacija za amaterski kimboks je WAKO – World Organization of Kickboxing Associations, ki združuje 85 nacionalnih zvez, uradno priznanih od njihovih olimpijskih komitejev ali najvišjega športnega telesa v državi. Zajema okrog 3.000.000 praktikantov v 25.000 klubih po celem svetu in organizira na

nacionalni in mednarodni ravni okrog 1000 amaterskih športnih prireditev na leto, vključujoč kontinentalna in svetovna prvenstva ter odprta tekmovanja najvišjega ranga (WAKO, 2014).

Eden najbolj znanih borilnih kontaktnih športov na svetu je Muay Thai – tajski boks. Tajski boks je tajska borilna veščina s tisočletno tradicijo, ki se je v modernem času razvila in postala eden najpopularnejših kontaktnih borilnih športov.

Največja in edina svetovno priznana organizacija za tajski boks je IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur, mednarodna amaterska federacija tajskega boksa, ki skrbi za promocijo tega športa na celem svetu in združuje 128 nacionalnih zvez (What is IFMA?, 2014). Obe naši kimboks organizaciji – Kickboxing zveza Slovenije in Slovenska zveza tajskega boksa – sta članici svojih svetovnih krovnih organizacij WAKO in IFMA.

Avtor raziskave je več kot desetletje v obeh borilnih športih – WAKO light contactu in low kicku ter tajskem boksu – deloval kot tekmovalec in trener. Ker so mu bile glede na prej omenjeno delovanje v obeh športih izkustveno podobnosti in razlike precej poznane, nikjer pa ni zasledil argumentirane in strokovne komparacije obeh borilnih športov, odločitev za temo diplomskega dela ni bila težka: s strokovno utemeljeno primerjavo ugotoviti, ali sta to dva različna ali enaka borilna športa in kje so ti elementi razlik oziroma enakosti. Laično mnenje je praviloma pristransko in neargumentirano: eni trdijo, da sta kimboks in tajski boks v načelu enaka ali zelo podobna športa, drugi spet, da sta popolnoma ali vsaj zelo različna. Rezultati in sklep diplomskega dela naj bi dali utemeljen in neizpodbiten odgovor na to vprašanje.

1.2 Uporabljene metode dela

Naloga je monografskega tipa. V nalogi bomo uporabljali deskriptivni pristop. Z deskriptivnim pristopom bomo pojasnjevali nastanek, razvoj in strukturo obeh borilnih športov; v okviru deskriptivnega pristopa pa bomo uporabljali metodo komparacije za ugotavljanje razlik in podobnosti med obema borilnima športoma.

Komparativno metodo bomo uporabljali tudi pri primerjavi spoznanj, dobljenih od drugih avtorjev, z avtorjevimi spoznanji iz tekmovalne in trenerske prakse v obeh borilnih športih.

Diplomsko delo je zamejeno s tem, da so v raziskavi uporabljeni podatki, ki se nanašajo na borilna športa, ki sta organizirana v svojih dveh referenčnih amaterskih svetovnih organizacijah: kimboks v organizaciji WAKO (World Association of Kickboxing Organizations), tajski boks pa v organizaciji IFMA (The International Federation of Muaythai Amateur). Obe ustrezni slovenski zvezi (Slovenska zveza tajskega boksa in Kickboxing zveza Slovenije) sta članici prej navedenih organizacij in Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez.

Pri raziskavi smo uporabljali tujo in domačo literaturo, internetna gradiva ter lastna znanja in izkušnje, pridobljene s treningi, tekmovanji in trenerskim udejstvovanjem v obeh obravnavanih borilnih športih.

2 RAZPRAVA

2.1 Kikboks

2.1.1 Definicija kickboksa

Čeprav kikboks izhaja iz karateja, je v strokovni literaturi opredeljen kot oblika boksanja, značilna po uporabi udarcev z nogami kakor tudi z orokavičenimi pestmi (Sitar, 2001).

Kikboks je šport, ki izvira iz starih orientalskih borilnih veščin, kot so karate, taekwondo, tajski boks in angleški boks. Je borilni šport, v katerem se uporabljajo kombinacije ročnih in nožnih tehnik. Kikboks s polnim kontaktom zahteva od tekmovalca dobro mentalno in fizično pripravljenost (What is Kickboxing?, 2014).

Kikboks je šport, ki se je razvil iz karateja. Tekmovalno se je razvil v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko so se ameriški karateisti dogovorili za tekmovanja, kjer so dovoljeni ročni in nožni udarci s polnim kontaktom, ki so bili v karateju prepovedani. Je športna zvrst, ki je sestavljena iz več disciplin, ki se delijo na ring discipline, to so discipline s polnim kontaktom, ter discipline na tatamiju, kjer polni kontakt ni dovoljen (Sitar, 2001).

Kikboks je šport, sestavljen iz ročnih udarcev, ki izvirajo iz boksa, ter nožnih udarcev, ki izvirajo iz karateja. Osnovne akcije v kikboksu so udarci z roko, udarci z nogo, skoki in bloki. Udarci z nogo so zelo podobni udarcem iz drugih borilnih športov, kot sta karate, taekwondo; v trdih disciplinah kickboksa so udarci z nogo že zelo podobni udarcem tajskega boksa. Ročni udarci so enaki kot udarci v boksu (What is kickboxing?, 2006).

Kikboks se je začel razvijati v Ameriki konec šestdesetih let prejšnjega stoletja, ko so ameriški karateisti postali naveličani striktne in arbitrarne kontrole jakosti udarcev in pravil karateja, ki niso dopuščala udarcev s polno močjo. Hoteli so najti sistem, ki bi dovoljeval udarce s polno močjo in kjer bi bil dovoljen tudi udarec, s katerim bi nasprotnika spravili v knockout/down. Ko se je začel kikboks kot šport razvijati, se je

pojavo dosti vprašanj glede velike možnosti poškodb. Kot rezultat so se uvedla pravila in zaščitna oprema, ki naj bi tekmovalce ščitila pred morebitnimi poškodbami. Kikboks je bil takrat relativno nov šport, ki ni imel tradicije, kot jo imajo ostale borilne veščine, zato se je skozi desetletja veliko spreminjal. Prava zgodovina kikboks izvira iz karateja s polnim kontaktom oz. full contact karateja. V sredini sedemdesetih let prejšnjega stoletja se je začel kikboks, takrat še vedno pretežno imenovan full contact karate, vedno bolj uveljavljati. Američani so začeli pošiljati svoje ekipe borcev na turnirje na Japonsko. Tako je kikboks začel postajati vedno bolj internacionalen šport. Američani so dobili prve legende tega športa, kot sta Joe Lewis in Bill Wallace (History of Kickboxing, 2014).

Karate, stara borilna veščina Vzhoda, temelji na borbi brez orožja. Po drugi svetovni vojni so jo v Ameriko prenesli vojaki ameriških oporišč, zlasti iz Okinave. Iz Amerike si je karate kot osnovna borilna veščina kmalu utrl pot tudi v Evropo in na druge celine. Ko je karate v nekdanji Jugoslaviji in s tem tudi v Sloveniji postal priljubljen v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, so ga Američani že spreminjali. Iz priljubljene športne veščine se je zaradi množičnosti in atraktivnosti ter ameriške želje po drugačnosti in izvirnosti razvil v športno panogo (Sitar, 2001).

Kikboks je osvojil Evropo po letu 1970, Jugoslavijo oz. Slovenijo pa po letu 1975, ko so se začela tudi prva prizadevanja za priznanje. Šele leta 1992 je kikboks v Sloveniji dobil svojo samostojno panožno zvezo (Sitar, 2001).

2.1.2 Razvoj kikboks v Sloveniji

Konec sedemdesetih se je v Sloveniji pojavilo nekaj klubov, organiziranih v Budokai šolo. Njihovi člani so nastopali na tedanjih medrepubliških tekmovanjih, ki so se štela za rang lestvico SFRJ. V letu 1982 so se ti klubi povezali v iniciativni odbor za ustanovitev zveze Slovenije za kontaktni šport. Njihovi člani so nastopali na turnirjih, ki so jih organizirali klubi, ki so gojili Budokai, in tekmovali na medrepubliških tekmovanjih v semi in full kontaktu (Študent Ljubljana, ŠD Budokai Nova Gorica, Budokai Izola, ŽŠD Maribor). Slednja društva so v letu 1985 ustanovila iniciativni odbor za ustanovitev Budokai zveze Slovenije. V okviru te zveze je bilo poleg

Budokaia predvideno ukvarjanje in tekmovanja v kimboksu. Potekali so tudi dogovori o včlanitvi v tedanjo Športno zvezo Slovenije, vendar pa zaradi neenotnih stališč vodij posameznih društev do ustanovitve zveze ni prišlo. Po osamosvojitvi so vsa društva, ki so gojila kimboks, strnila svoje vrste. Posledica tega je, da je 14. 3. 1992 v Mariboru, v hotelu Habakuk, sedem društev ustanovilo Zvezo za kontaktni borilni šport. Zveza se je leta 1993 preimenovala v Kickboxing zvezo Slovenije. Dosedanji predsedniki zveze so bili Primož Suknaič, Zvone Zinrajh in Darko Filiput. Sedanji predsednik je od leta 2010 Vladimir Sitar (WAKO, 2013).

2.1.3 Discipline kimboksa

Na začetku je bil kimboks enotna športna disciplina: borba s t. i. polnim kontaktom (angl. *full contact karate*). V letu 1977 se je pojavila še borba z rahlim kontaktom s prekinjanjem borbe ob doseženi točki (angl. *semi contact*), kasneje pa se je razvila tudi borba z rahlim kontaktom v neprekinjeni borbi (angl. *light contact*) (Sitar, 2001).

V novejši zgodovini sta se pojavili še dve novi disciplini kimboksa: low kick in tajski boks, ki pa ga je kasneje zamenjal K-1. To sta borbi s polnim kontaktom, le da so dovoljeni še udarci po nogah nasprotnikov (angl. *low kick*) in udarci s kolena v disciplini K-1 (Sitar, 2001).

2.1.3.1 Opis posameznih disciplin

Discipline kimboksa se delijo na discipline v ringu in discipline na tatami borišču (odprto borišče).

Ring discipline so naslednje (povzeto po Kickboks, 2013):

- full contact: disciplina, v kateri je cilj premagati nasprotnika z udarci z rokami in nogami od pasu navzgor, pri čemer je dovoljena polna moč udarcev. Od tu tudi prihaja ime (angl. *full contact*). Borba se odvija v ringu in je podobna boksu, le da so dovoljeni še udarci z nogo na ista dovoljena mesta. Tekmovalci so razporejeni

v kategorije po teži. Sodnik v ringu skrbi za pravilnost in regularnost borbe, medtem ko trije sodniki ob ringu seštevajo udarce in na koncu boljšemu – v kolikor prej ne pride do knock outa – dodelijo zmago.



Slika 1. Full contact (WAKO World Kickboxing Championships, 2011).

- low kick: prav tako trda borilna disciplina, pri kateri so poleg udarcev z roko in nogo po sprednjem delu telesa in glave dovoljeni še udarci z nogama po nogah (po zgornjem delu noge nad kolenom ter po sprednjem zunanem in notranjem delu noge) nasprotnika s polno močjo. Točkujejo se udarci po zgornjem delu noge, medtem ko so udarci po spodnjem delu prepovedani, razen takrat, ko ima nasprotnik nogo dvignjeno z namenom blokiranja udarca. Prav zaradi tega tekmovalci nosijo kratke hlače. Zaščitno opremo sestavljajo čelada, ščitnik za zobe, rokavice, ki tehtajo 10 unč, ročni trakovi – bandaže, ščitnik za genitalije in ščitnika za golenici. V profesionalnih borbah se ne uporablja čelade in ščitnikov za golenico. Borba se odvija v ringu;
- K-1 je najbolj zahtevna disciplina kimboksa. Dovoljene so tehnike polnega kontakta kot v low kicku, dovoljeno je udarjati s kolenom v nogo, v telo in glavo, tudi iz skoka. Udarci s komolcem niso dovoljeni, ščitniki za goleni in noge niso dovoljeni, tekmovalci nastopajo v kratkih hlačah. Tekmovanje se odvija v boksarskem ringu. Disciplina je primerna le za dobro telesno pripravljene članice in člane, starejše od 18 let.



Slika 2. K-1 stil (WAKO World Kickboxing Championships, 2010).

Tatami discipline so naslednje (povzeto po Kickboks, 2013):

- semi kontakt: disciplina, v kateri se nasprotnika želita premagati s tehniko in hitrostjo. Udarci so strogo kontrolirani. Udarci s polno močjo so kaznovani. Zmaga tekmovalca, ki zbere več točk. Borba se odvija na tatamiju, tekmovalci pa so razdeljeni po teži v kategorije;



Slika 3. Semi kontakt (Campionati Europei WAKO di Loutraki, 2014).

- light kontakt: zelo podoben semi kontaktu, le da borba poteka brez prekinjanja. Trije sodniki s strani zapisujejo točke in na koncu borbe podelijo 10 točk boljšemu ter 9 točk slabšemu tekmovalcu. Točkovanje je zelo podobno kot pri boksu. Borba se odvija na tatamiju, tekmovalci pa so razdeljeni po teži v kategorije (Kickboxing, 2014);
- kick light: nova disciplina v kikboks, pri kateri se izvajajo tehnike kot pri full contactu, z razliko, da je dovoljeno napasti nogo z zunanje strani proti notranjosti,

tako imenovani low kick (nizki udarec). Dovoljeno je udarjati tudi z golenico. Oprema je enaka kot za low kick, tekmovalci nosijo kratke hlače kot pri K-1, tekmovanja se odvijajo na tatami odprtih boriščih. Omenjena disciplina je primerna tako za mladino kot za člane (Kickboxing, 2014);

- glasbene forme: disciplina, v kateri se tekmovalec bori z namišljenim nasprotnikom. Borba simbolizira enega od poznanih načinov stila borbe. V kimboksu so glasbene forme kreativne in svobodne v izvedbi in niso kot pri drugih borilnih veščinah strogo definirane. Tekmovalec mora izvajati pravilne tehnike udarcev, prav tako mora biti usklajen z glasbo. Forme se izvajajo brez orožja in z njim (Kickboxing, 2014).

2.1.4 Oprema

V kimboksu uporabljamo dve vrsti rokavic: rokavice z odprto dlanjo, ki se uporabljajo pri semi kontaktu, in rokavice, ki se uporabljajo pri vseh ostalih disciplinah kimboksa.

Rokavice za semi kontakt

Uporabljajo se rokavice z odprto dlanjo, ki popolnoma pokrivajo gornjo stran roke s palcem vred. Pri teh rokavicah lahko dlan popolnoma razpremo in zapremo. Segati morajo vsaj 5 cm nad zapestje. Narejene so iz penaste gume in prevlečene s pravim ali umetnim usnjem. V semi kontaktu se uporabljajo rokavice, ki tehtajo 8 unč (226 gramov) (Wako safety equipment, 2014).



Slika 4. Rokavice za semi kontakt (The choice of champions, 2014).

Rokavice za ostale discipline kimboksa

Uporabljajo se boksarske rokavice, ki so zaprte. V njih ima tekmovalec pest popolnoma stisnjeno. Rokavice imajo na zapestju samolepilni pašček, ki ga lahko tekmovalec še dodatno polepi z bombažnim trakom za boljši občutek. Za tekmovanja se uporabljajo predvsem usnjene rokavice, obstajajo pa tudi cenejše oblike rokavic iz umetnega usnja, ki so bolj primerne za treninge začetnikov. Teža teh rokavic je 10 unč (283 gramov). Rokavice, ki se uporabljajo na uradnih tekmovanjih pod okriljem organizacije WAKO, morajo biti odobrene s strani izvršnega odbora WAKO (Wako safety equipment, 2014).



Slika 5. Rokavice za ostale discipline kimboksa (Boxing Glove, 2014).

Ročni trakovi (bandaže)

Bandaže so trakovi, ki jih tekmovalec ovije okoli svojih členkov in zapestij. So iz bombaža različnih dolžin in širin. Tekmovalca ščitijo pred poškodbami zapestij in členkov. V light kontaktu in ostalih ring disciplinah so obvezni del opreme na tekmovanjih (Wako safety equipment, 2014).

Ščitnik za zobe

Ščitnik za zobe je del opreme, ki se uporablja v vseh disciplinah kimboksa, bodisi na amaterski ali profesionalni ravni. Narejen je iz silikona, lahko je enojen ali dvojen (Wako safety equipment, 2014).

Ščitnik za genitalije

Ščitnik za genitalije se uporablja za zaščito pred udarci v genitalije. Obvezen je za tekmovalce in tekmovalke. Izdelan je iz trde plastike (Wako safety equipment, 2014).

Ščitnik za golenico

V semi kontaktu, light kontaktu in full kontaktu se uporablja ščitnik, ki sega od stopala do vrha kolena; stopalo dodatno obujemo v ščitnik za stopala. V ring disciplinah se uporablja ščitnik, ki pokriva golenico od kolena do stopala, vključno z nartom. Je iz pene, nekoliko tanjši in preoblečen v bombaž (Wako safety equipment, 2014).



Slika 6. Ščitnik za nart (Top Ten, 2014).



Slika 7. Ščitnik za golenico (Top Ten, 2014).



Slika 8. Ščitnik za noge (low kick, K-1 stil) (Tuff Shin Guards, 2014).

Obleka

V semi in light kontaktu se uporablja kimono s kratkimi rokavi na 'v' izrez. Hlače morajo segati od pasu do gležnjev (Wako safety equipment, 2014).

V kick lightu, low kicku in K-1 stilu se uporabljajo kratke hlače, ki pa na tekmovanjih pod okriljem WAKO organizacije ne smejo imeti tajskih črk ali kakih drugih simbolov, ki so značilni za tajski boks (Wako safety equipment, 2014).

Zaščitna maska



Slika 9. Zaščitna maska (Top Ten, 2014).

Oprema za trening



Slika 10. Fokuserji za trening kimboksa (Having the correct Muay Thai training gear is essential, 2014).

2.1.5 Organizacije kimboksa

Prva tekmovanja so potekala v organizacijah karate zvez, kot sta PKA (angl. *Professional Karate Association*) in WKA (angl. *World Karate Association*) (Sitar, 2001).

Leta 1978 je bila v Berlinu ustanovljena svetovna organizacija WAKO (angl. *World All-Style Karate Organization*). Razvoj kimboksa kot nove športne discipline je spremljala tudi polemika, ki se je razvila zaradi poimenovanja oziroma imena karate. Mnogi so nasprotovali imenu WAKO, saj je bilo podobno kratici svetovne karate organizacije WUKO (angl. *World Union of Karate Organization*) (History, 2014).

V devetdesetih letih se je pojavilo še nekaj organizacij, ki se ukvarjajo s kimboksom. Najmočnejše med njimi so bile IAKSA (angl. *International Amateur Kickboxing Sport Association*), ki se je nekaj let nazaj pridružila organizaciji WAKO, WKA (angl. *World Karate Association*), ISKA (angl. *International Sport Kick-Boxing Association*), IKBF (angl. *International Kick Boxing Federation*), WPKA (angl. *World Professional Kick-Boxing Association*) (Sitar, 2001).

2.1.6 Borbene tehnike v kimboksu

2.1.6.1 Osnovni položaj

Položaji so osnova, na kateri temeljijo vse ostale vaje, izvajane na treningu. Že otrok, preden shodi in naredi prvi korak, se postavi v »položaj«, ki seveda na začetku še ni stabilen in pravilen.

Položaj tekmovalcev lahko delimo (Sitar, 2004):

- glede na taktiko borbe (napad ali obramba) in
- glede na predvideni napad.

Ob položaju mirno in paralelnem položaju poznamo še (Sitar, 2004):

- levi in desni položaj: glede na to, katera noga je spredaj (levi osnovni položaj, leva noga spredaj) in
- bočni položaj.

Položaji niso pravilo, ampak le osnova za različne variante položajev med tekmovanjem, ki jih prilagajamo glede na (Sitar, 2004):

- taktiko borbe (napad ali obramba),
- predviden napad ali kombinacijo,
- taktiko, kombinacije in položaje nasprotnika.

Pravi borilni položaj je začetni borilni položaj, ki ga imenujemo tudi gard ali pravilno slovensko preža oz. prežni položaj. Športna borba, ki temelji na principu večtočkovnega sistema, omogoča svobodnejši potek borbe in pogosto izmenjavanje obrambnih in napadalnih kombinacij. Borba v takih pogojih zahteva od tekmovalca kar se da dobro zaščito (Jakhel, 1994).

Borilni položaj je poseben položaj, ki omogoča (Jakhel, 1994):

- kar se da učinkovito varovanje vseh vitalnih točk pred napadom presenečenja in
- kar se da eksploziven štart kot začetek napadov ali drugih borilnih akcij.

V kimboksu imamo tri glavne oblike začetnega borbenega položaja (Jakhel, 1994):

- stranski položaj,
- diagonalni položaj,
- frontalni – vzporedni položaj.

Vsaka od teh oblik ima svoje prednosti in slabosti glede na varovalno oz. štartno funkcijo. Stranski položaj bolje varuje, ker je trup obrnjen napol v stran od nasprotnika, medtem ko smo v diagonalnem položaju obrnjeni frontalno k nasprotniku in smo tako manj zaščiteni. Zato pa je diagonalni položaj ustrežnejši za štart kot stranski. Oba omenjena položaja uporabljamo v distančni borbi, medtem ko je za klinč borbo primeren frontalni položaj z nogami vzporedno (Jakhel, 1994).

Ustrezen borilni položaj omogoča, da tekmovalec doseže točko, se izmakne nasprotnikovemu napadu ter se lahko in hitro premika v vse smeri. Med gibanjem po borišču lahko nastane cela vrsta posebnih borilnih položajev, ki so prehodnega značaja, tako med drugim tudi frontalni položaj. Uporaba ustreznega borilnega položaja oz. garda je pogojena s fizično predispozicijo tekmovalca, s taktiko športne borbe, glede na tekmovalčev primarni repertoar tehnike in glede na borbena distanco, ki jo preferira med športno borbo. Nepravilen borilni položaj onemogoča tekmovalcu obvladovanje borilnega prostora (progresija) ter učinkovito izvajanje obrambnih in napadalnih akcij (Jakhel, 1994).

2.1.6.2 Udarci z roko

Udarci z roko v kimboksu izhajajo iz različnih borilnih veščin ali športov. Uporabljajo se udarci, ki so najučinkovitejši v osnovnih disciplinah kimboksa (semi kontakt, light kontakt, full kontakt, low kick, K-1) (Sitar, 2004).

Uporaba udarcev z roko se razlikuje zlasti med disciplinami semi kontakt in light kontakt ter ostalimi disciplinami kimboksa (Sitar, 2004).

Prikazani osnovni udarci izhajajo predvsem iz boksa in jih tekmovalci uporabljajo v kimboksu glede na to, v kateri disciplini nastopajo (Sitar, 2004).

Upoštevati moramo tudi različne moči udarca, saj vemo, da v full kontaktu, low kicku in K-1 lahko uporabljamo udarce s polno močjo, v light kontaktu s »polovično« močjo in v semi kontaktu z »rahlo« močjo (Sitar, 2004).

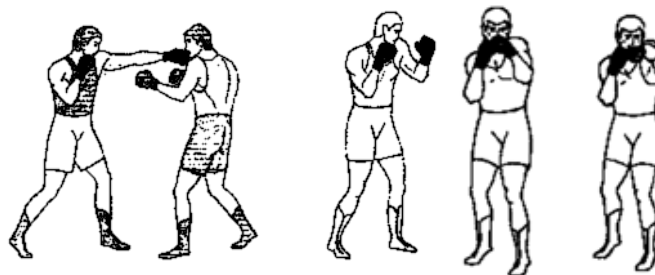
Tehnično dobro izvedeni udarci so tisti, ki imajo tudi dobro vidno kontrolo (gledamo v točko, kamor bomo udarili) (Sitar, 2004).

Na tekmovanjih sodijo sodniki po različnih kriterijih, vendar prevladujejo tisti, ki ne dovolijo nepravilno izvedenih tehnik na tekmovanju, kar je še razlog več, da na treningih poudarjamo pravilno izvedbo udarcev (Sitar, 2004).

Direktni udarec s prednjo roko (prednji direkt/jab)

Je udarec s prednjo roko naravnost, ki je lahko izveden v glavo ali v telo (Kickboks, 2013).

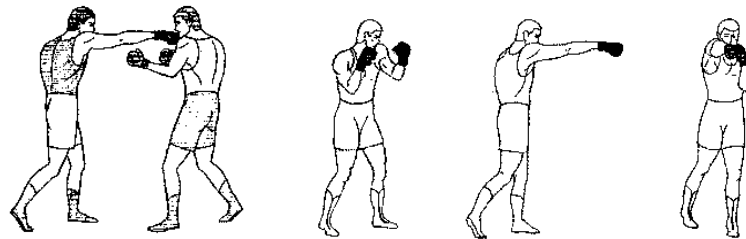
Pred izvedbo prednjega – pri desničarju levega direkta – je težišče na obeh nogah enakomerno. Ko izvajamo udarec, se težišče prenese na prvo nogo, kar pomeni, da sta za kratek čas dve tretjini teže na prvi nogi. Takoj nato pa se vračamo v prvotni položaj (nog in rok) (Sitar, 2004).



Slika 11. Direktni udarec s prednjo roko (Boxing Techniques For Self Defense, 2014).

Direktni udarec z zadnjo roko

Kot pri levem direktu imamo tudi pri desnem direktu pred izvedbo udarca težišče na obeh nogah enako. Ko začnemo izvajati udarec, se težišče prenese na prvo nogo. Ta položaj ohranimo le nekaj trenutkov, do zaključka udarca. Nato se vrnemo v začetni položaj (Sitar, 2004).



Slika 12. Direktni udarec z zadnjo roko (Boxing Techniques For Self Defense, 2014).

Polkrožni udarec s strani (kroše)

Težišče je pred udarcem na obeh nogah enako. Ko začnemo izvajati udarec, obrnemo telo v desno stran, istočasno pa prenesemo težišče na desno nogo. V tem položaju začnemo z rotacijo telesa izvajati desni kroše (Sitar, 2004).

Polkrožni udarec s strani (kroše) s prvo roko

Težišče je pred udarcem na obeh nogah enako. Ko začnemo izvajati udarec, obrnemo telo v levo stran in istočasno prenesemo težišče na levo nogo. Nato z rotacijo telesa izvajamo levi kroše (Sitar, 2004).



Slika 13. Polkrožni udarec s strani (kroše) (Mud wiyang san Hook, 2014).

Polkrožni udarec od spodaj navzgor (aperkat)

Aperkat se uporablja na kratki razdalji. Je močan udarec, ki prihaja od spodaj navzgor. Pri aperkatu v glavo je glavni cilj brada, ki je hkrati tudi najbolj občutljiv del. Aperkat se lahko izvaja tudi v telo. Cilja se v pleksus ali pa v stranski del trebuha v rebra. Zelo uporaben je tudi, če se izvede v predel jeter (Complete Kickboxing, 2004).

Teža telesa je na obeh nogah enaka. Tik pred začetkom udarca prenesemo približno dve tretjini teže na levo nogo. V trenutku izvajanja udarca se skoraj vsa teža prenese na desno nogo (Sitar, 2004).



Slika 14. Polkrožni udarec od spodaj navzgor (aperkat) (Muay Thai fighting system, 2000).

2.1.6.3 Udarci z nogo

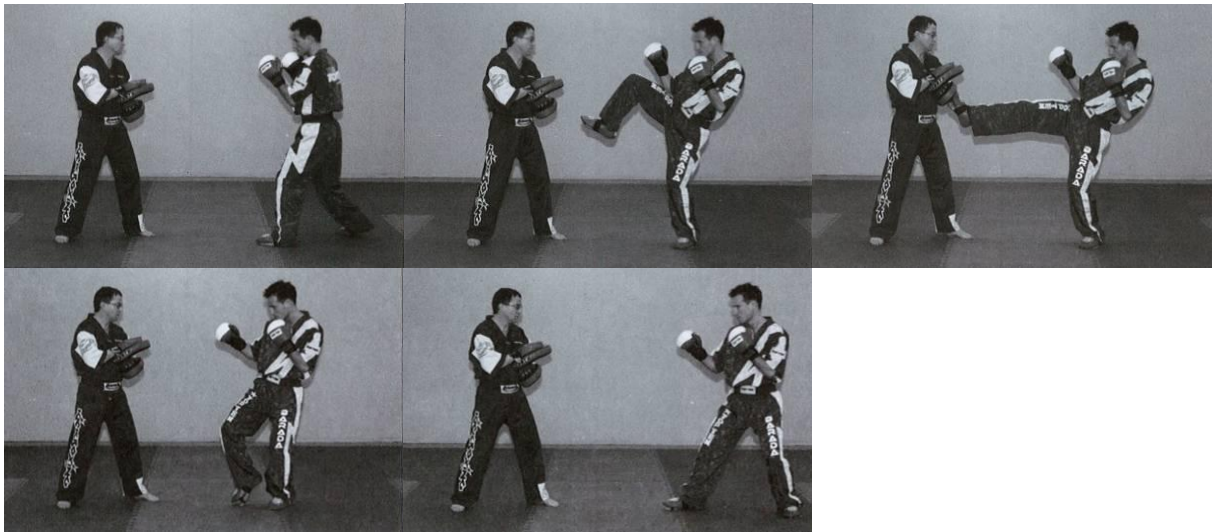
Udarci izhajajo predvsem iz karateja, taekwondoja in sorodnih disciplin. Vsi udarci se lahko izvajajo na več načinov (kolena višje ali nižje, rotacija bokov večja ali manjša itd.). Iz teh udarcev so izpeljane še različne variante udarcev, ki jih tekmovalci in trenerji prilagajajo načinu borbe oz. treninga (Sitar, 2004).

Ob izrazih v slovenskem jeziku so za isti udarec v oklepaju navedeni še izvorni športni izrazi iz karateja in taekwondoja (Sitar, 2004).

Direktni udarec z zadnjo nogo naprej (mae geri, ap chagi)

Direktni udarec z nogo je usmerjen v srednjo linijo nasprotnika. Izvaja se s pomočjo

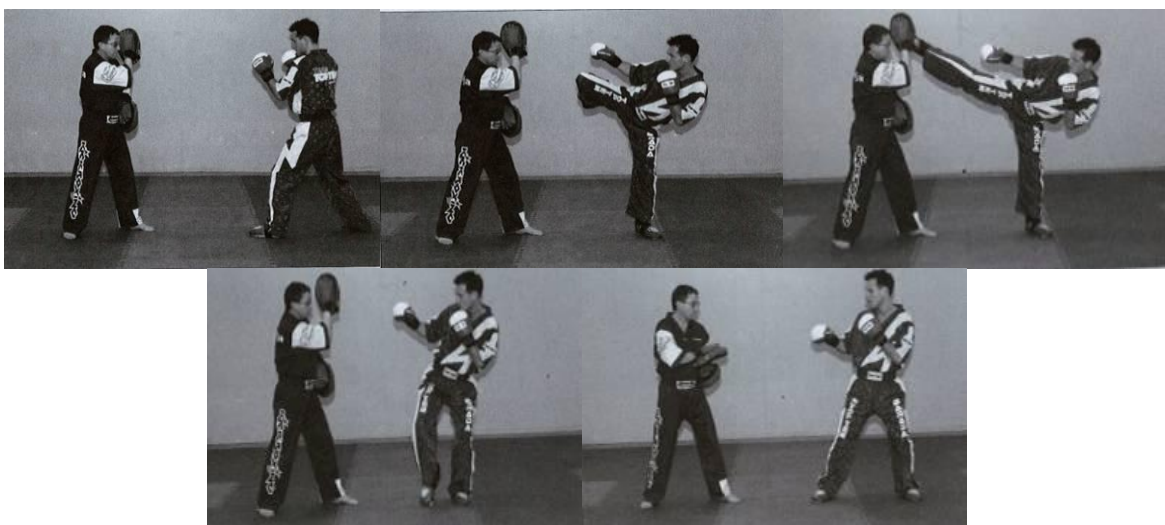
dvakratnega trzaja bokov in čim hitreje. Po udarcu nogo, s katero smo izvedli udarec, čim hitreje priključimo k telesu in se postavimo v pravilni položaj (Sitar, 2004).



Slika 15. Nožni udarci (Sitar, 2004, str. 87–88).

Polkrožni udarec z zadnjo nogo (mawashi geri, dolyo chagi)

Polkrožni udarec izvajamo s pomočjo rotacije bokov. V prvi fazi dvignemo koleno in nato naredimo udarec (medtem telo rotiramo in ga spustimo). Po udarcu nogo, s katero smo izvedli udarec, čim hitreje priključimo k telesu in se postavimo v pravilni položaj (poljubni stav glede na naslednjo akcijo) (Sitar, 2004).



Slika 16. Polkrožni udarec z zadnjo nogo (mawashi geri, dolyo chagi) (Sitar, 2004, str. 89–90).

Bočni udarec s prvo nogo (ashi yoko geri, yop chagi)

Ta udarec je med najmočnejšimi udarci z nogo, zato ga tekmovalci zelo radi uporabljajo. Izvajamo ga iz bočnega položaja in udarjamo s peto. Po udarcu priključimo nogo, s katero smo udarili, čim hitreje k telesu in se postavimo v poljubni pravilni položaj (Sitar, 2004).



Slika 17. Bočni udarec s prvo nogo (ashi yoko geri, yop chagi) (Sitar, 2004, str. 91–92).

Polkrožni udarec s prvo nogo (ura mawashi geri, goryo chagi)

Udarec izvedemo čim hitreje. Dvignemo koleno, izvedemo udarec z nogo in na drugi strani telo spustimo. Po udarcu priključimo nogo, s katero smo udarili, čim hitreje k telesu (Sitar, 2004).



Slika 18. Polkrožni udarec s prvo nogo (ura mawashi geri, goryo chagi) (Sitar, 2004, str. 93).

Polkrožni udarec s prvo nogo (ashi mawashi geri, dolyo chagi)

Polkrožni udarec izvajamo s pomočjo rotacije bokov. V prvi fazi dvignemo koleno in nato naredimo udarec (medtem telo rotiramo in spustimo). Po udarcu nogo, s katero smo izvedli udarec, čim hitreje priključimo k telesu (Sitar, 2004).



Slika 19. Polkrožni udarec s prvo nogo (ashi mawashi geri, dolyo chagi) (Sitar, 2004, str. 94–95).

Bočni udarec s peto v obratu (ushiro mawashi geri, bandal dolyo chagi)

Udarec v obratu je podoben bočnemu udarcu, le da ga izvajamo v obratu in v drugih situacijah. Pri udarcu pazimo, da zadenemo točko napada in da telo spustimo oziroma skrijemo pred protinapadi nasprotnika (Sitar, 2004).



Slika 20. Bočni udarec s peto v obratu (Sitar, 2004, str. 96–97).

Krožni udarec (ushiro ura mawashi geri, bandal goryo dolyo chagi)

Pri krožnem udarcu z nogo izkoriščamo centrifugalno in centripetalno silo. Pazimo, da po udarcu skušamo ohraniti ravnotežje. Telo pri udarcu spustimo (Sitar, 2004).



Slika 21. Krožni udarec (ushiro ura mawashi geri, bandal goryo dolyo chagi) (Sitar, 2004, str. 98–99).

Udarec od zgoraj navzdol (nereo chagi)

Udarec od zgoraj navzdol uporabljamo za udarce in tudi za razbijanje nasprotnikovega garda (položaja rok) ter za pripravo na naslednji udarec. Pri tem udarcu mora biti noga popolnoma iztegnjena in dvignjena močno v zrak. Nato jo

silovito spustimo v nasprotnikovo glavo, prsi ali gard (Sitar, 2004).



Slika 22. Udarec od zgoraj navzdol (nereo chagi) (Sitar, 2004, str. 100–101).

Bočni udarec v skoku (tobi yoko geri, twibi jop chagi)

Ko izvajamo bočni udarec v skoku, moramo skočiti čim višje in ga izvesti čim hitreje. Nogo, s katero smo izvedli udarec, priključimo telesu še preden doskočimo na tla. Na prstih obeh nog mehko doskočimo in poskušamo obdržati ravnotežje (Sitar, 2004).

2.1.6.4 Gibanje v kimboksu

Kot v vsakem športu poznamo tudi v kimboksu v ringu ali na tatamiju različne načine gibanja.

Gibanje posameznika je odvisno od taktike in načina borbe posameznika (Sitar, 2004):

- napadalno/ofenzivno (napadalne tehnike z roko ali nogo),
- obrambno/defenzivno (protinapadi z roko ali nogo).

Gibanje lahko razdelimo glede na našo taktiko in glede na nasprotnikovo gibanje. V vsaki borbi je potrebno dinamično gibanje ter nepredvidljivo kroženje okrog nasprotnika, ki bo v tem primeru težje ocenil naš način borbe (Sitar, 2004).

Gibanje nog (»footwork«)

Pri gibanju naprej (Sitar, 2004):

- zadnja noga do prve in nato prva naprej.

Pri gibanju nazaj (Sitar, 2004):

- prva noga do zadnje in zadnja za njo.

Pri gibanju na stran v levo (Sitar, 2004):

- prva noga levo, zadnja noga levo,
- zadnja noga levo, prva noga levo,
- prva noga levo, obrat telesa v levo.

2.1.7 Delo na fokuserjih

Fokuserji so vrsta specialne športne opreme, namenjene vadbi udarcev in kombinacij udarcev v gibanju. So različnih oblik in velikosti, izdelani iz umetnega ali naravnega usnja, napolnjeni z ustreznim polnilom ter opremljeni s prijemali, ki omogočajo trdno držanje (Chapman, 2012).

Vadba na fokuserjih je nesmiselna, če prej ne poznamo osnovnih tehnik. Pri povezovanju različnih napadalnih in obrambnih tehnik je najpomembnejše, da smo sproščeni. Hitrost izvajanja različnih tehnik mora biti prilagojena treniranosti posameznika. Kombinacije na začetku izvajamo počasneje, kasneje, z napredkom, pa vse hitreje (Chapman, 2012).

Dobro držanje fokuserjev je zelo pomembno. Slabo držanje lahko povzroči poškodbe tako pri osebi, ki jih drži, kot tudi pri osebi, ki v njih udarja. Pogosto prihaja do poškodb ram in komolcev. Slabo držanje se pri začetnikih, ki nimajo tako močnih udarcev, še ne pozna. Pozna pa se kasneje, ko trener drži fokuserje težjim in močnejšim borcem (Chapman, 2012).

Z delom na fokuserjih lahko izboljšujemo specifične spretnosti, timing, hitrost, moč, koordinacijo (Chapman, 2012).

2.1.8 Delo na vreči

Na vreči lahko delamo vaje, ki omogočajo sproščeno in varno ponavljanje že naučenih tehnik, druge imajo bolj krepilno vlogo ali pa služijo razvoju čisto specifičnih sposobnosti borca. Vse vaje lahko med seboj kombiniramo, odvisno od tega, kaj želimo z vadbo doseči. Tehniko moramo izvajati čim bolj pravilno. Če je ne obvladamo zadosti dobro, se je moramo najprej pod strokovnim nadzorom naučiti delati v prazno (ko gre za udarce), nato na fokuserjih, ki jih drži izkušen trener, in šele potem izvajamo te tehnike na vreči, ki nudi največ upora (Lisac, Karpljuk, 2009).

Različne kombinacije se lahko trenirajo tudi na vreči, ki nam omogoča, da se udarci izvajajo s polno močjo. Prav na vreči lahko preverimo moč naših udarcev in čvrstost udarnih površin. Če je udarec slab, pomeni, da nekaj ni v redu s tehniko udarca. S treningom na vreči si utrdimo dele, s katerimi udarjamo. Trening z vrečo se začne nekje na sredini treninga, ko smo že dobro ogreti, v nasprotnem primeru lahko hitro pride do poškodb. Pomembno je, da imamo pod rokavico bandaže (trak za zapestja) (Sprague, 2004).

Poznamo več vrst vreč (Rebac, 2004):

- usnjene, ki veljajo za najboljše,
- iz umetnega usnja,
- lahke,
- težje,
- mehkejše,
- trše,
- dolge, na katerih lahko treniramo tudi low kicke, in
- krajše, na katerih treniramo ročne udarce in visoke udarce z nogami.



Slika 23. Trening na vreči (Suwit Muay Thai training camp, 2014).

2.1.9 Primer poteka treninga v kimboksu

Trening je odvisen od usposobljenosti udeležencev, želenih ciljev in tekmovalnega cikla. Pri začetnikih je poudarek na učenju tehnike in bazične kondicije, pri naprednejših in tekmovalcih pa na borbenem usposabljanju (taktika) in specifični kondiciji (Primer poteka kimboks treninga, 2014).

Vsaka vadbena enota (trening) je razdeljena na tri podenote (Primer poteka kimboks treninga, 2014):

- ogrevanje,
- glavni del vadbe in
- zaključni del vadbe.

2.1.9.1 Ogrevanje (15–20 min)

Pred vsakim večjim telesnim naporom je treba telo predhodno ogreti. Začnemo s splošnim ogrevanjem celotnega telesa (lahotni tek, preskakovanje kolebnice, igre z žogo ali drugimi rekviziti, sledijo gimnastične vaje večjih mišičnih skupin telesa), nadaljujemo s specifičnim ogrevanjem tistih mišičnih skupin, ki bodo v nadaljnji vadbi podvržene naporu (raztezne vaje, shadow boxing) (Primer poteka kimboks treninga, 2014).

Primer ogrevanja (Primer poteka kimboks treninga, 2014):

- 10 min splošnega ogrevanja (lahkotni tek in gimnastične vaje na mestu),
- 10 min specifičnega ogrevanja; raztezanje tistih mišičnih skupin, ki jih bomo v nadaljevanju obremenjevali v glavnem delu vadbe in dve rundi shadow boxinga (borba z namišljenim nasprotnikom).

2.1.9.2 Glavni del vadbe (50–70 min) (Primer poteka kimboks treninga, 2014)

Glavni del vadbe je prilagojen ciljni skupini vadečih (začetniki, nadaljevalci, tekmovalci, otroci) in razvoju motoričnih sposobnosti, ki jih želimo glede na načrtovani cikel v določeni vadbi izboljšati (tehnični trening, tehnično-taktični trening, trening temeljne hitrosti, moči, vzdržljivosti, sparingi).

Primer glavnega dela vadbe za začetnike

Trening tehnike

Metoda učenja v vrsti in v parih, 20 do 30 min učenja tehnike (učenje posamičnih udarcev in kombinacij udarcev brez partnerja ali z njim in na rekvizitih). Šolanje tvorijo trije sklopi: klasični boks, nožne tehnike udarcev in kombiniranje obeh. V kimboks šoli izpopolnjujemo tehniko in osnove taktike: napad (udarci in kombinacije udarcev), obrambo (bloki, izmiki, eskivaže) in protinapad (Primer poteka kimboks treninga, 2014).

Trening moči

Pri tem treningu izvajamo krepilne vaje večjih mišičnih skupin celotnega telesa. Izbor 3–6 vaj po 2–4 serije za krepitev mišic nog, rok in trupa (sklece, čepi, poskoki, dvigovanje v vesi, vaje za trebušne mišice) (Primer poteka kimboks treninga, 2014).

Primer glavnega dela vadbe za tekmovalce

Trening specifične borbene vzdržljivosti

Metoda športne borbe: 2–3-krat (3 runde po 2 min) sparingi z vmesnimi 1-minutnimi odmori med rundami in 5-minutnimi odmori med serijami (Primer poteka kimboksa treninga, 2014).

Trening specifične anaerobne vzdržljivosti

Vadba na rekvizitih: 2–3 runde po 2 min treninga s fokuserji in boksarskimi vrečami različnih velikosti z 1-minutnim odmorom med rundami (Primer poteka kimboksa treninga, 2014).

Intervalna metoda: 6–10-krat (15 s) izvajanje udarcev na fokuserjih ali boksarski vreči s 15-sekundnim odmorom med serijami (Primer poteka kimboksa treninga, 2014):

1. serija: vadeči brez prekinitev izvaja 15 s ročne direktne udarce v fokuserje s 15-sekundnim odmorom;
2. serija: vadeči brez prekinitev izvaja 15 s nožne polkrožne udarce v fokuserje s 15-sekundnim odmorom;
3. serija: vadeči brez prekinitve izvaja 15 s krošeje v fokuserje s 15-sekundnim odmorom;
4. serija: vadeči brez prekinitve izvaja 15 s bočni udarec z ного v fokuserje s 15-sekundnim odmorom;
- 5.–10. serija: 15 s napor, 15 s odmor.

2.1.9.3 Zaključni del vadbe (5–10 min)

V zaključnem delu vadbe se uporabljajo vaje za sprostitvev, umiritev in razteg mišic celotnega lokomotornega sistema (Kickboxing, 2014).

2.2 Tajski boks

2.2.1 Zgodovina tajskega boksa

Tajski boks imenujejo tudi Umetnost osmih udov; uporaba osmih točk kontakta s telesom imitira različne vrste orožja. Roke postanejo meč in bodalo, goleni in lakti, ojačane s treningom, postanejo ščit proti udarcem, komolec postane kladivo, noge in kolena postanejo sekira in palica. Telo deluje kot celota (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

Zgodovina tajskega boksa se prepleta z zgodovino tajskega ljudstva. Tajci so morali, čeprav so v biti prijazni in nenasilni ljudje, stoletja braniti svojo deželo pred napadalnimi sosedi. Razvili so obliko telesnega bojevanja, ki uporablja pesti, noge, kolena in komolce ter orožje, ki je najbolj ustrezalo grobem terenu, na katerem so se bitke odvijale. Sčasoma je za tajske moške začetek učenja te borilne veščine postal ritual, ki je označeval prehod iz mladostnega v moško obdobje. Viri trdijo, da je tajski boks kot del obveznega vojaškega usposabljanja uvedel kralj Naresuan Veliki (1555–1605), ki je bil tudi sam mojster tajskega boksa (History, 2012).

Najbolj znan in slavljen mojster tajskega boksa v zgodnjem obdobju je bil Nai Khanom Dtom, ki se je rešil burmanskega ujetništva s tem, da je premagal dvanajst sovražnikovih gladiatorjev v borbi brez orožja, ki ji je prisostvoval sam burmanski kralj. Njegova zgodba se ponavlja v več inačicah in je del obveznega šolskega čtiva. Vsi borilni stadioni v današnji Tajski slavijo svojega zgodovinskega junaka s tem, da mu vedno posvetijo en boksarski dvoboj. Brez dvoma je Nai Khanom Dtom zgodovinski lik, čeprav o njem na Tajskem ni nobenih zgodovinskih zapisov; najbolj verodostojna potrditev dogodka prihaja iz Burme (History, 2012).



Slika 24. Legendarni borec Nai Khanom Tom (What is Muay Thai or Thai Boxing?, 2014).

2.2.1.1 Obdobje Sukhothai

Raziskovalci, ki so poskušali razkriti podrobnosti zgodovine tajskega boksa, niso bili preveč uspešni – poreklo borilne veščine ostaja neznano.

Nekateri viri navajajo (Heines, 2012), da se je ljudstvo, ki je v 12. in 13. stoletju migriralo iz Kitajske pred mongolskimi zavojevalci na območje današnje Tajske, imenovalo Thai, kar pomeni »svoboden«.

V letu 1238 je bila v mestu Sukhothai ustanovljena prva tajska vojska z namenom obrambe glavnega mesta Siam in okoliških krajev pred sosednjimi sovražnimi plemeni in kraljevini. Vojaki so se urili v boju brez orožja in uporabe orožja; to urjenje se je kasneje razvilo v tajski boks in veščino uporabe orožja – Krabi Krabong. Urjenje vojaških veščin je postalo pomemben del kulture zgodnjih prebivalcev Tajske. Ker je bila grožnja vojne stalno prisotna, so po celi kraljevini pričeli ustanavljati borilne centre za učenje tajskega boksa. Tajski boks je kmalu postal popularen tudi med višjimi sloji in pripadniki kraljeve družine. Sinova prvega kralja Sukhothaia sta se urila v borilnem centru Samakorn. Urjenje je temeljilo na predpostavki, da so dobri bojevniki tudi hrabri voditelji; urjenje tajskega boksa naj bi jih skupaj z drugimi znanji in veščinami pripravilo na bodoče zahteve vodenja kraljestva (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

Zgodovinski pisani viri navajajo, da je bila v tem obdobju v mestu Fuzhou na Kitajskem natisnjena in dana v obtok pomembna knjiga, ki je vsebovala znanja o filozofiji, vojni strategiji, borilnih tehnikah in zeliščni medicini. To besedilo se je imenovalo Bubishi. Izhajalo je iz šaolinskega templja, ki je bil znan po svojem učenju borilne veščine kung fu. Dokazano je, da je imel Bubishi kot posledica trgovanja med Kitajsko in Okinawo velik vpliv na razvoj karateja na Okinawi. Velika verjetnost obstaja, da so Tajci svoje znanje borilnih veščin integrirali s spoznanji iz tega besedila, ko so se naselili na območju, danes poznanem kot Tajska (Heines, 2012).

Veščine tajskega boksa so bile prvokrat opisane v Knjigi o učenju bojevanja iz časa kralja Ramkamhenga (1275–1317) (Martial Arts History, 2013).

Tajski zgodnji zgodovinski zapisi so bili za vedno izgubljeni leta 1767, ko so burmanske vojaške sile oblegale starodavno siamsko prestolnico Ayutthaya. Mesto je bilo zavzeto, oropano in požgano. Vsi zakladi, relikvije, umetniška dela in državni arhivi so bili uničeni (Heines, 2012).

Zgodovina Tajske, kot jo poznamo danes, je sestavljena iz koščkov podeželskih zapisov, zapisov zgodnjih evropskih obiskovalcev in burmanskih, kamboških ter kitajskih virov. Iz tega amalgama informacij, ki so često kontradiktorne, izhaja naše skromno znanje o začetkih tajskega boksa (Heines, 2012).

2.2.1.2 Obdobje Krungsri Ayutthaya

V tem obdobju se je zaradi čestih spopadov in vojn med Tajsko, Burmo in Kambodžo povečalo število vojakov, s tem pa tudi zahteve po vojaškem urjenju. Število borilnih centrov, kjer so trenirali tajski boks in veščino uporabe orožja – meča, kratke in dolge palice (Krabi Krabong), se je še povečalo (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

Viri izkazujejo, da je bilo precej običajno reševati spore nacionalnega pomena z dvoboji brez orožja. V analih Chiang Maja zasledimo zgodbo o kralju Sen Muang Maju, ki je preminul leta 1411. Njegova sinova Yi Kumkam in Fang Ken sta se s

svojimi zavezniki spopadla za nasledstvo, vendar nihče od njiju ni mogel zmagati. Fang Ken je zato predlagal, naj se konflikt reši z eno samo borbo. Vsaka stran naj bi iz svojih vrst izbrala najboljšega boksarja, ta dva bi se potem spopadla v dvoboju, ki bi trajal do prve krvi. Princ, katerega boksar bi bil poražen, bi pravico do nasledstva predal drugemu princu in se s tem odpovedal kraljevskemu prestolu. Obe strani sta se s pogoji strinjali. Po nekaj urah borbe je Fang Kenov borec dobil udarec, ki je povzročil krvavitev na njegovi nogi. Borbe je bilo konec in Yi Kumkam je postal novi kralj (History, 2012).

2.2.1.3 Obdobje kralja Naresuana

Med vladavino kralja Naresuana Velikega (1590–1605) je bil tajski boks del vojaškega urjenja. Sam kralj je bil izvedenec za individualne borilne tehnike; zmagal je v veliko dvobojih, ki so imeli precejšnje zgodovinske posledice. Leta 1577, pri 22 letih, je bil razglašen za narodnega junaka. Čeprav je bilo v tem časovnem obdobju že v uporabi strelno orožje, je bil tajski boks pomemben del urnika vojaškega usposabljanja, saj je nadomeščal uporabo meča in sulice v borbi od blizu (History, 2012).

Sam je postal legenda tajskega boksa s tem, da je združil bojavnike, ki so jih Burmanci premagali in razselili, in jih organiziral v gverilsko vojsko, ki je okrog leta 1600 osvobodila Tajsko (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

2.2.1.4 Obdobje kralja Naraia

V tem obdobju je tajski boks postal nacionalni šport. Razvile so se temeljne tradicije, ki so ostale nespremenjene naslednjih 400 let. Uvedli so Mongkong (trak za čelo) in pa-pa-jiat (povoje za roke). Z vrvjo na tleh so obdali okrogel ali štirikoten prostor in s tem spremenili borišče v zgodnjo obliko današnjega ringa. Borci so si roke in lakti povijali s konopljino vrvjo in včasih uporabljali škrobni preliv za boljšo trdnost povojev in tršo udarno površino. V borbah ni bilo delitve po teži, višini, starosti ali izkušenosti; tudi časovne omejitve ni bilo – borba je trajala, dokler eden od nasprotnikov ni

zmagal (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

2.2.1.5 Obdobje kralja Pra Chao Sua – Kralja Tigra

Tajski boks je najvišjo raven popularnosti dosegel v času vladavine kralja Pra Chao Sua, imenovanega tudi Kralj Tiger (1703–1709). V tem obdobju je vladal mir in vojska je imela malo dela. Tajski boks je postal najbolj priljubljena dejavnost v prostem času; mladi in stari ter bogati in revni so se urili v borilnih kampih. Vsaka vas je organizirala boksarske dvoboje in visoke stave, včasih na vse ali nič, običajne dvoboje so velikokrat spremenile v borbo na življenje in smrt. Kralj sam je bil usposobljen borec in je *incognito* sam tekmoval na teh dvobojih ter premagal tri največje šampione. Javno se kot kralj ni mogel boriti, saj se iz spoštovanja do kraljevske dinastije nihče z njim ne bi boril. Viri navajajo, da so si nekateri borci prevezovali roke in lakti s trakovi iz konjske kože z namenom zavarovanja lastnih pesti in povzročitve kar največje škode na nasprotniku. Pravijo, da nekatere tehnike tajskega boksa, ki se uporabljajo še danes, izhajajo iz borilnega stila kralja Pra Chao Sua (History, 2012).

V tem obdobju so ustanovili oddelek za kraljevski boks, ki je imel nalogo odkrivati in najemati mlade sposobne boksarje, ki so se borili za zabavo kraljevske družine, kasneje pa postali člani kraljeve garde, imenovane Thani Lir. Njihova naloga je bila tudi poučevanje članov kraljevske družine v borilnih veščinah, saj je bila država še vedno v vojnem stanju z Burmo in Kambodžo (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

2.2.1.6 Obdobje Thonburi

V tem obdobju je Tajska pričela uživati obdobje miru in rekonstrukcije. Tajski boks so vadili tako vojaki kakor civilisti, njegova popularnost se je še povečala (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

2.2.1.7 Obdobje Ratanakosin

Do časa vladavine kralja Rame I. je tajski boks postal nacionalna borilna veščina; uvedli so pravila. Tajski boks je postal integralen del proslav in praznovanj v celi državi. Uvedli so dolžino runde – v vedro z vodo so dali kokosov oreh, ki je imel majhno luknjo; runda je trajala toliko časa, da se je oreh napolnil z vodo in potonil na dno vedra. Omejitve števila rund še ni bilo, borba je trajala toliko časa, da je eden od borcev zmagal (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

Veliko časa je trening borilnih veščin na Tajskem sestavljalo udarjanje limon, ki so visele z dreves – učenje koordinacije oko – roka, udarjanje po deblih bananovcev za ojačitev pesti in golen, tek po gozdnih poteh in peščenih obalah, nošnja veder, polnih vode, in podobne aktivnosti. Med vladavino kralja Rame III. (1824–1851) je bil prvič na tradicionalni khoi papir zapisan učbenik/priročnik o tajskih borilnih veščinah, imenovan Chupasart (Heines, 2012).

Trakove iz konjske kože so kasneje zamenjale konopljne vrvi ali poškrobljeni bombažni trakovi, namočeni v lepilo, preden so jih ovili okrog boksarjevih rok. V nekaterih borbah so, s privolitvijo obeh boksarjev, v lepilo primešali zdrobljeno steklo. Tekmovalci so kot ščitnik za genitalije uporabljali drevesno lubje ali morske školjke, povezane s tkanino med nogami in okrog pasu. V tistem času ni bilo ne težnostnih kategorij ne triminutnih rund. Veliko boksarjev je zapustilo borišče na nosilih, včasih so bili že mrtvi (History, 2012).

2.2.1.8 Zlato obdobje tajskega boksa

Kralj Rama V. je razumel vrednost in pomembnost tajskega boksa in je veliko napravil za njegovo promocijo od leta 1880 do preloma stoletja. Promoviral je turnirje in ustanavljal boksarske centre po vsej kraljevini. Ti so služili tudi kot vir za pridobivanje članov kraljevske garde in častniških kandidatov. Leta 1887 je bilo ustanovljeno ministrstvo za izobraževanje; na vojaški šoli je tajski boks postal obvezen predmet (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

Na začetku 20. stoletja so tajski boks učili v šolah. To je trajalo do leta 1921, ko so zaradi pogostih resnih poškodb in več primerov možganskih okvar urjenje tajskega

boksa v osnovnih in srednjih šolah prepovedali. Uporaba konopljinih vrvi in morskih školjk se je nadaljevala do leta 1930. Po tem letu pa so v tajskem boksu nastale velike spremembe. Prevzeli so veliko pravil iz mednarodnega boksa, pričeli so uporabljati boksarske rokavice in kovinske ščitnike za genitalije. Uvedli so težnostne kategorije, borbe so se odvijale v modernem boksarskem ringu, v ringu je bil prisoten sodnik, čas se je meril z uro (History, 2012; History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

2.2.1.9 IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur

IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur je bila ustanovljena leta 1993. Danes jo sestavlja 128 držav članic v petih celinskih federacijah, ki vse delujejo pod enim, skupnim zakonodajnim organom. Najvišji dosežek na poti do olimpijskega priznanja je bil v letu 2006 sprejem v SportAccord (bivši GAISF – General Association of International Sports Federations). Leta 2010 so športniki organizacije IFMA sodelovali na prireditvi SportAccord Combat Games v Pekingu, kjer so imeli največ udeležencev in največ gledalcev. Leta 2012 je IFMA pričela s kampanjo za sprejem v Mednarodni olimpijski komite in tudi formalno predala pismo namere za priznanje IOC njenemu članu, dr. C. K. Wuju (What is IFMA? 2014).

IFMA je edina svetovno priznana mednarodna amaterska federacija tajskega boksa, ki skrbi za promocijo tega športa na celem svetu. Njena članica je tudi Slovenska zveza tajskega boksa, ki je tudi članica OKS Združenja športnih zvez (Članice OKS, 2014).

2.2.2 Borilne tehnike v tajskem boksu

Kot smo že povedali pri zgodovini tajskega boksa, to borilno večščino imenujejo tudi Umetnost osmih udov. Uporaba osmih točk kontakta s telesom imitira različne vrste orožja. Roke postanejo meč in bodalo, goleni in lakti, ojačani s treningom, postanejo ščit proti udarcem, komolec postane kladivo, noge in kolena postanejo sekira in palica. Telo deluje kot celota (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

V zahodnem boks borca, ko prideta v klinč, sodnik v ringu zaustavi. Vrne ju na distančni položaj in z borbo nadaljujeta. V tajskem boks tega ni. Klinč in rokoborba s prijemom vratu/glave veljata kot samostojna tehnika, v veliki meri pa se v klinču uporabljajo tudi udarci s komolci in koleno. Skoraj vse tehnike v tajskem boks se izvajajo z uporabo močne rotacije telesa, boke obračamo pri vsakem ročnem udarcu, nožnem udarcu, udarcu s komolcem in bloku. Borilne tehnike v tajskem boks delimo na napadalne in obrambne (Technique, 2014).

2.2.2.1 Ročni udarci

V tajskem boks se uporabljajo vsi udarci klasičnega boksa, kakor tudi udarec od zgoraj navzdol, imenovan hammer fist – kladivo – in udarec s hrbtno stranjo pesti v obratu ali brez obrata – back fist (Delph, 2005).

Udarci klasičnega boksa so direkt (jab), to je udarec naravnost s prednjo roko. Zadnji, pri desničarju desni, direkt (cross) je udarec z zadnjo desno roko. Kroše (hook) je ročni udarec, ki prihaja od strani, lahko je levi ali desni. Aperkat (uppercut) je ročni udarec, ki prihaja od spodaj. Imamo še več izpeljank osnovnih boksarskih udarcev. Omenimo vsaj shovel (lopatar) – polkroše/polaperkat v telo s prednjo roko; swing – dolg kroše z velikim kotom udarca; overarm – po navadi desni direkt, ki udari čez nasprotnikov direkt, in udarec kobre – cobra punch, ki je oblika desnega direkta v naskoku. Omeniti je treba še dejstvo, da se v tajskem boks manj uporabljajo ročni udarci v telo, ker ob udarjanju izpostavijo glavo napadalca protiudarcem nasprotnika s koleno in komolci (Technique, 2014; Delph, 2005).

2.2.2.2 Udarci s komolci

Udarec s komolcem lahko izvedemo na več načinov: horizontalno, diagonalno navzgor, diagonalno navzdol, kot aperkat – navzgor, navzdol, v obratu in v skoku. Udarec s komolcem od strani se uporablja kot zaključni udarec za knockoutiranje nasprotnika ali pa z namenom poškodovanja nasprotnikove arkade. Diagonalni

udarci s komolci so hitrejši, vendar šibkejši (Technique, 2014).

Pomembna je tudi razlika med samostojnim udarcem s komolcem in udarcem s komolcem, ki v borilni kombinaciji sledi nekemu drugemu ročnemu udarcu. Taki udarci s komolci pa tudi samostojni udarci se uporabljajo, ko je distanca med nasprotnikoma premajhna, da bi uporabili kroše. Udarci s komolci se učinkovito uporabljajo tudi kot bloki in obrambe pred npr. udarci s kolenom v skoku, udarci s kolenom od strani, nožnim udarcem v telo ali ročnimi udarci. Povezan v dobro kombinacijo lahko končni udarec s komolcem povzroči nasprotniku resno poškodbo ali knockout (Technique, 2014).



Slika 25. Tehnike udarcev s komolcem (Elbow Strikes, 2014).

2.2.2.3 Udarci z nogo

Udarci z nogami so v principu enaki tistim, ki se uporabljajo v kimboksu. Razlika je v pogostosti in načinu uporabe določenih udarcev, njihovi moči in načinu njihovega treninga.

Najbolj običajna udarca v tajskem boksu, ki se tudi največ uporabljata, sta *thip* (kar dobesedno pomeni jab z nogo, torej udarec naravnost s prednjo nogo) in *te chiang* (brca v rebra, ki prihaja od spodaj in istočasno od strani). Tajski udarec od strani (roundhouse kick) uporablja krožno gibanje celotnega telesa – bokov – in se veliko uporablja tudi v drugih borilnih športih. Veliko borcev pri izvedbi tega udarca uporablja rotacijo rok v smeri nasprotno od udarca, da bi s tem povečali njegovo moč. Vendar večja moč udarca ni posledica tega. Moč udarca je odvisna le od rotacije bokov, roke pa so v tem položaju le zato, da nam niso v napoto. Če bo nasprotnik napadel z udarcem od strani, bo tajski bokсар ta udarec blokiral z golenjo, saj je tako naučen. Noga ima veliko drobnih kosti in je precej šibkejša, zato se lahko

napadalec, ki udarja s stopalom ali površino med stopalom in golenjo, hitro poškoduje (Technique, 2014; Delph, 2005).

Udarec naravnost s prednjo nogo – *thip* – se uporablja pretežno kot defenzivna tehnika za kontrolo distance in blokiranje napadov. Nožne udarce naravnost moramo izvajati hitro, vendar zadosti močno, da vržejo nasprotnika vsaj iz ravnotežja (Technique, 2014).



Slika 26. Nožni udarci (Muay thai training Thailand, 2014).

2.2.2.4 Udarci s kolenom

Udarci s kolenom so eno najmočnejših orožij tajskega boksa. Udarec s kolenom se lahko uporabi za napad, lahko pa tudi obrambno, kot blok. Koleno je telesno orožje s kratkim dosegom. Preden s kolenom napademo, moramo izmeriti distanco do nasprotnika. To naredimo tako, da iztegnemo roko do nasprotnikovega obraza – to je primerna distanca za napad s kolenom, obenem pa s to aktivnostjo nasprotnika še motimo. Če lahko, nasprotnika primemo za vrat/glavo in ga potegnemo k sebi, kar napravi udarec s kolenom še bolj učinkovit (Delph, 2005).

Zaradi boljše obrambe z levo roko držimo levi nasprotnikov del vratu, z desno roko pa desnega. Nikoli ni priporočljivo nasprotnika držati istočasno z obema rokama, saj se s tem odpremo za protitudarce, npr. aperkat. Nasprotnika zgrabimo vedno le z eno roko, obe roki uporabljamo šele, ko smo v klinču. Moč udarca s kolenom je posledica naskoka, hitrosti in uporabe bokov. Udarec s kolenom lahko naredimo tudi v skoku (Delph, 2005).

Imamo več vrst udarcev s kolenom: udarec s kolenom naprej, ki je lahko usmerjen v

trebuh ali glavo, diagonalni udarec s kolenom, ki prihaja od strani pod kotom 45 stopinj in je usmerjen v rebra, trebuh ali glavo, in udarec s kolenom v skoku, usmerjen v telo ali glavo (Delph, 2005).



Slika 27. Udarci s kolenom (Muay thai training Thailand, 2014).

2.2.2.5 Klinč z elementi rokoborbe

V klasičnem boksu sodnik v ringu borca, ko prideta v klinč, zaustavi in vrne v distančni položaj; z borbo potem nadaljujeta. V tajskem boksu klinč in rokoborba s prijemom vratu/glave veljata kot samostojna tehnika, v veliki meri pa se v klinču uporabljajo še udarci s komolci in koleni. Frontalni klinč se izvaja z oprijemom vratu/glave, kjer je dlan ene roke na hrbtu druge roke. S tem oprijemom z vso močjo porivamo nasprotniku glavo navzdol, roki sta v večji meri sprijeti za glavo, ne za vratom. Izhod iz klinča najpogosteje izvedemo tako, da nasprotnikovo glavo odrinemo ali pa ga poskusimo zadeti s komolcem. Močnejši kot je prijem z rokami v klinču, bolj učinkoviti bodo napadi s koleni (Technique, 2014).

Po navadi že v prvem klinču v borbi oba borca poskusita izvesti čim več uspešnih udarcev s kolenom. Če je očitno, da je eden od obeh borcev v klinču šibkejši, se bo ta v nadaljevanju borbe skušal klinču izogniti in se boriti na distanci. Uspešna uporaba klinč tehnik zahteva intenziven in dolgotrajen trening (Delph, 2005).



Slika 28. Primer klinča v tajskem boksu (Building a Better Muay Thai Clinch Fighter Part 3 – “The Double Neck Tie”), 2014.

2.2.2.6 Obramba pred napadalnimi tehnikami

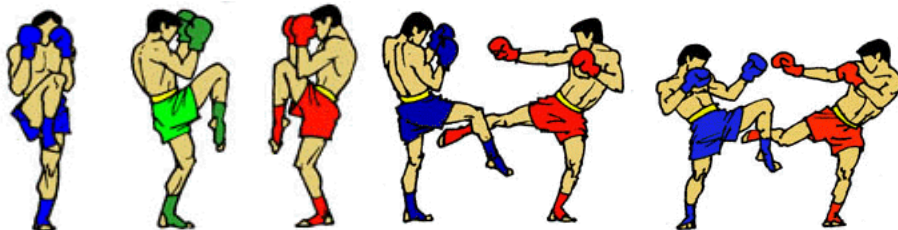
Obrambe v tajskem boksu lahko razvrstimo v šest skupin (Technique, 2014; Delph, 2005):

- blokiranje: borec s trdim blokom ustavi nasprotnikov udarec (npr. blok z golenico);
- preusmeritev: borec z mehkim blokom preusmeri udarec napadalca (npr. odmik levega direkta z desno roko);
- izmik: umik telesa oz. dela telesa s poti ali dosega nasprotnikovega udarca tako, da ostanemo na primerni distanci za takojšen protinapad (npr. umaknemo prednjo nogo pred low kickom nasprotnika in takoj kontriramo z nožnim udarcem od strani);
- umik: tolikšen umik telesa iz dosega nasprotnikovega udarca, da se moramo za protinapad zopet približati nasprotniku;
- motenje nasprotnika: nasprotniku preprečimo uspešen napad, medtem ko se skuša približati na distanco, primerno za udarec; tehnike za to so predvsem prednji direkt/jab, prednji nožni udarec naravnost in nožni stranski udarec v prednjo nogo nasprotnika;
- anticipacija/predvidevanje: udarec ujamemo (npr. stranski nožni udarec nasprotnika v telo) ali izvedemo protinapad, preden nasprotnikova tehnika zadene cilj (npr. na nasprotnikov nožni udarec s strani v glavo kontriramo z low kickom v nogo, ki stoji na tleh).

V obrambi v tajskem boksu izvajajo koncept »obrambnega zidu«, pri katerem

uporabljajo ramena, roke in noge za preprečevanje uspešnega izvajanja napadalnih tehnik nasprotnika. V tajskem boksu je kritična prvina blokiranje in vključuje tudi visoko raven telesne pripravljenosti, ki jo mora uspešen tajski bokсар imeti. Nožni stranski udarci v noge in telo (low in middle kick) se po navadi blokirajo z gornjim delom dvignjene goleni. Nožni udarci v glavo se idealno blokirajo z uporabo laktov in ramen skupaj. Če imamo zadosti časa za mehko blokado/odmik, bomo uporabili rokavico, komolec ali golen. Nožne udarce v telo lahko tudi ujamemo, kar nam posledično omogoča čiščenje – podiranje ali protinapad na nasprotnikovo nogo, ki je na tleh (Technique, 2014).

Ročne udarce blokiramo v boksarskem gardu z obrambnimi tehnikami, ki so običajne v klasičnem boksu (trd blok, mehek blok, izmik, umik, eskivaža). Naprednejše obrambe v tajskem boksu so protiudarci, izvedeni v trenutku nasprotnikovega napada, ki izkoristijo njegovo težo za povzročitev kar največje poškodbe. To zahteva neoporečen *timing* in se lahko nauči le z zelo dolgim in zahtevnim treningom (Technique, 2014).



Slika 29. Primer blokiranja low kicka (Muay Thai fighting system, 2000).

2.2.3 Kombinatorika borilnih tehnik v tajskem boksu

Trening borilnih kombinacij omogoča realizacijo hitrega zaporedja napadalnih tehnik. Borilne kombinacije treniramo med shadow boxingom, na vrečah, fokuserjih in pri treningu s partnerjem. Borilne kombinacije treniramo vedno, saj v borbi – naj bo to tekmovanje ali samoobramba – ne bomo mogli zavestno razmišljati, katere borilne tehnike uporabljati in kako jih med seboj kombinirati. Uporabljali bomo le tiste borilne tehnike in kombinacije, ki smo jih največ vadili in jih lahko v borbi instinktivno izvajamo (Delph, 2005).

V nadaljevanju bomo podrobneje opisali nekatere kombinacije, ki vključujejo dve, tri, štiri ali pet borilnih tehnik. V vsaki skupini bomo našteali deset borilnih kombinacij, ki se po našem mnenju, ki bazira na izkustvu in analizi borcev med tekmovalnim obdobjem, največ uporabljajo. Kombinacije se bodo po skupinah nadgrajevale; možna je seveda tudi drugačna struktura in zaporedje borilnih tehnik v posamezni kombinaciji. Borilnih kombinacij je nešteto, vsak borec si mora ustvariti svoj odprt sistem borilnih kombinacij, ki ga v svojem borilnem razvoju dopolnjuje in nadgrajuje (T. Kumer, osebna komunikacija, 7. 4. 2014).

Osebni sistem borilnih kombinacij je odvisen od več dejavnikov, npr. od telesne zgradbe, ki skupaj s temperamentom borca determinira tudi borilno taktiko (majhen, čokot in močan borec je po navadi napadalen, z vhomom v klinč hoče premostiti distanco za borbo na distanci in priti v klinč, kjer so njegove možnosti večje, sploh če je nasprotnik visok, suh in šibkejši – napadalec bo uporabljal pretežno krošeje, aperkate, komolce, kolena in low kicke in te borilne tehnike povezal v njemu delujočo borilno kombinatoriko; enako bo napravil nasprotnik, le da bodo njegove borilne tehnike v kombinacijah pretežno tiste, ki se uporabljajo za borbo na distanci – direktni, brce naravnost, nožni udarci od strani v telo in v glavo in udarci s kolenom naprej). Borci, ki jih definiramo kot kontraše, tehnične borce, ki se veliko gibljejo po ringu, in levičarje, bodo v svojih kombinacijah uporabljali drugačen nabor in zaporedje borilnih tehnik (Heines, 2012).

Pri snovanju napadalne kombinacije moramo upoštevati štiri osnovne kategorije (Heines, 2011):

- napad z enim udarcem – izberemo tarčo in napademo. To uporabljajo predvsem kontraši in tehnični borci, ki se veliko gibljejo;
- napad z več udarci – struktura in zaporedje kombinacije, ki lahko zajema ročne in nožne udarce, udarce s kolenom in udarce s komolcem;
- fintiranje – uporaba zgornjega in zgornjega dela telesa za slepilni manever/napad, ko v resnici napademo drugo točko;
- odprtje – z blokiranjem nasprotnikove roke si ustvarimo prostor za napad.

2.2.3.1 Primeri borilnih kombinacij z uporabo dveh borilnih tehnik (T. Kumer, osebna komunikacija, 7. 4. 2014)

- Napad levi direkt, ki mu sledi desni low kick,
- napad desni direkt, ki mu sledi levi low kick,
- napad levi low kick, ki mu sledi desni direkt,
- napad levi direkt, ki mu sledi desni udarec s kolenom naravnost,
- napad levi nožni udarec naravnost, ki mu sledi levi direkt,
- levi kroše, ki mu sledi desni low kick,
- desni kroše, ki mu sledi levi low kick,
- levi direkt, ki mu sledi desni komolec od strani,
- napad levi direkt, ki mu sledi desni nožni udarec od strani v telo,
- napad desni direkt, ki mu sledi levi nožni udarec od strani v telo.

2.2.3.2 Primeri borilnih kombinacij z uporabo treh borilnih tehnik (T. Kumer, osebna komunikacija, 7. 4. 2014)

- Napad levi in desni direkt, ki mu sledi levi low kick,
- napad desni direkt in levi kroše, ki mu sledi desni low kick,
- napad levi low kick, ki mu sledita desni direkt in levi kroše,
- napad levi direkt, ki mu sledi desni udarec s kolenom naravnost in desni komolec,
- napad levi nožni udarec naravnost, ki mu sledita levi in desni direkt,
- levi in desni kroše, ki jima sledi levi low kick,
- desni in levi kroše, ki jima sledi desni low kick,
- levi direkt, ki mu sledita desni in levi komolec od strani,
- napad levi in desni direkt, ki jima sledi levi nožni udarec od strani v telo,
- napad desni direkt in levi kroše, ki jima sledi desni nožni udarec od strani v telo.

2.2.3.3 Primeri borilnih kombinacij z uporabo štirih borilnih tehnik (T. Kumer, osebna komunikacija, 7. 4. 2014)

- Napad levi in desni direkt, ki mu sledita levi low kick in desni direkt,
- napad desni direkt in levi kroše, ki mu sledi desni low kick in levi udarec z nogo od strani v telo,
- napad levi low kick, ki mu sledijo desni direkt, levi kroše in desni low kick,
- napad levi direkt, ki mu sledijo desni udarec s kolenom naravnost, desni komolec in levi komolec,
- napad levi nožni udarec naravnost, ki mu sledijo levi in desni direkt in levi kroše,
- levi in desni kroše, ki jima sledita levi low kick in desni direkt,
- desni in levi kroše, ki jima sledi desni low kick in levi kroše,
- levi direkt, ki mu sledita desni in levi komolec od strani in desni low kick,
- napad levi in desni direkt, ki jima sledita levi nožni udarec od strani v telo in desni low kick,
- napad desni direkt in levi kroše, ki jima sledita desni nožni udarec od strani v telo in levi low kick.

2.2.3.4 Primeri borilnih kombinacij z uporabo petih borilnih tehnik (T. Kumer, osebna komunikacija, 7. 4. 2014)

- Napad levi in desni direkt, ki mu sledijo levi low kick, desni direkt in levi kroše,
- napad desni direkt in levi kroše, ki mu sledijo desni low kick, levi udarec z nogo od strani v telo in desni direkt,
- napad levi low kick, ki mu sledijo desni direkt, levi kroše, desni low kick in levi udarec z nogo od strani v telo,
- napad levi direkt, ki mu sledijo desni udarec s kolenom naravnost, desni komolec, levi komolec in desni low kick,
- napad levi nožni udarec naravnost, ki mu sledijo levi in desni direkt, levi kroše in desni low kick,
- levi in desni kroše, ki jima sledita levi low kick, desni direkt in levi kroše,
- desni in levi kroše, ki jima sledi desni low kick, levi kroše in desni kroše,

- levi direkt, ki mu sledita desni in levi komolec od strani, desni low kick in levi kroše,
- napad levi in desni direkt, ki jima sledijo levi nožni udarec od strani v telo, desni low kick in levi kroše,
- napad desni direkt in levi kroše, ki jima sledijo desni nožni udarec od strani v telo, levi low kick in desni direkt.

V primerih borilnih kombinacij smo opisali čiste napadalne kombinacije, to je idealno zaporedje določenih udarcev s precej veliko možnostjo uspešne realizacije. V kolikor pride do reakcije nasprotnika med izvajanjem kombinacije (izmik, blok, protiudarec, vhod), se zaporedje kombinacije poruši, nadaljevanje je odvisno od nasprotnikove tehnike in ravni našega borilnega znanja.

2.2.4 Oprema za trening tajskega boksa

Osebna oprema za trening, ki jo ima tajski bokсар, vključuje sledeče kose opreme (Muay Thai Equipment, 2014):

- obleka za trening, ki sestoji iz kratkih hlač, posebej ukrojenih za tajski boks, in majice s kratkimi rokavi;
- povoji za roke, ki preprečujejo poškodbe prstnih sklepov in zapestja;
- rokavice za delo na vreči, fokuserjih in žogah za udarjanje; velikokrat se za to uporabljajo kar boksarske rokavice;
- boksarske rokavice za trening/sparing, ki so običajno težje od tekmovalnih rokavic; rokavice za trening tehtajo 12–18 unč, tekmovalne rokavice pa 8–10 unč;
- ščitnik za zobe;
- ščitnik za genitalije;
- čelada za glavo, ki se uporablja pri sparingu, obvezna pa je tudi pri amaterskih dvobojih v tajskem boksu;
- ščitnik za trebuh, s katerim lahko vadimo udarce s kolenom, in
- enodelni ščitniki za noge in golene, ki se uporabljajo za trening, obvezni pa so tudi v amaterskih dvobojih v tajskem boksu.

Oprema trenerja tajskega boksa vključuje sledeče kose opreme (Muay Thai

Equipment, 2014):

- male boksarske fokuserje, ki služijo za trening ročnih udarcev in udarcev s komolci ter kombinacij teh udarcev;
- tajske fokuserje, ki so večji od malih boksarskih fokuserjev, podolgovate oblike in debelejši ter služijo za trening nožnih udarcev in udarcev s kolenom, ter
- odebeljen pas za udarjanje, ki ga nosi trener okrog pasu in služi za trening ročnih in nožnih udarcev v trebuh.

V vsaki telovadnici so vreče različnih dolžin, oblik in teže, namenjene za trening specifičnih udarcev, in različne žoge za udarjanje (žoga, ki je pritrjena zgoraj in spodaj na gumijast trak in služi za trening refleksov, izmikov, udarjanja v ritmu in kombinacijah, ter žoga na platformi, ki služi za trening vztrajnostne moči in ritma). Standardna oprema telovadnice zajema tudi različno opremo za dviganje uteži, ki služi za razvoj splošne in hitrostne moči (Delph, 2005).



Slika 30. Oprema trenerja v tajskem boksu (Charn Chai Muay Thai, 2014).

2.2.5 Trening tajskega boksa

2.2.5.1 Trening tajskega boksa v zgodnjem zgodovinskem obdobju

V času, ko še ni bilo na razpolago modernih rekvizitov za trening, so morali tajski boksarji uporabljati za trening pripomočke, ki jih je zagotavljala narava. Tajci imajo v izobilju bananina in kokosova drevesa ter reke in potoke; za preživetje je treba trdo delati. To so trije dejavniki, ki so jih borci največ uporabljali, da so v športu

napredovali. Ena najbolj popularnih trenažnih tehnik tajskega boksa stare šole je bilo udarjanje v drevesa bananovcev. Mehka in porozna sestava bananovca je bila idealna za vadbo nožnih udarcev in udarcev s kolenom. Tajski boksarji so vadili na drevesih s premerom 20–60 cm, ki so se po nekem obdobju treninga prelomila. Bananovec je bil priljubljen za trening, ker je bil zadosti mehak, da ni poškodoval atletove noge, in obenem zadosti trd, da je zdržal večjo količino udarcev, preden se je prelomil (Muaythai Training, 2010).

Tajski boksarji so si utrjevali goleni za zagotavljanje večje zaščite v borbi s tem, da so jih udarjali z vrečkami, napolnjenimi s peskom, ali z valjanjem okroglic po golenih. Kokosovo palmo so za trening uporabljali na več kreativnih načinov. Borci so na njih plezali, da bi ojačali noge; kokosove orehe so razbijali s komolci (Muaythai Training, 2010).

Za trening zadevanja premikajoče se tarče so tajski boksarji na vejo z vrvjo obesili kokosov oreh in ga udarjali z rokami, nogami, koleni in komolci (Muaythai Training, 2010).

Zelo popularna in učinkovita metoda treninga moči je bila izkopati jamo, ki je segala v višino od kolena do pasu, in delati poskoke noter – ven, kar je zelo podobno današnjemu pliometričnemu treningu, ki se veliko uporablja pri vseh kontaktnih borilnih veščinah. Boksarji so tudi trenirali hojo proti toku močnega potoka in tekli skozi blatna riževa polja in s tem trenirali mišice meč in stegen (Muay thai training Thailand, 2014).

Da ne bi zapirali oči, ko prejmejo udarec v obraz, so si, medtem ko so stali v reki, v obraz pljuskali vodo in se trudili imeti oči odprte (Muay thai training Thailand, 2014).

Priljubljena tehnika stare šole tajskega boksa, ki se uporablja še danes, je Muay thai krog, ki je stara oblika intervalnega treninga. Skupina borcev tvori krog, eden je v sredini. Ta z vsakim borcem iz kroga trenira določen enak časovni interval, npr. zaporedno s 5–6 borci iz kroga dela klinč tehnike 10–12 minut z namenom njihovega izboljšanja, obenem pa trenira še vzdržljivost in moč (History of Muay Thai and Muay Thai training, 2014).

2.2.5.2 Sodobni trening tajskega boksa

Kot vsi tekmovalni športi s polnim kontaktom ima tudi tajski boks velik poudarek na utrjevanju telesa. Trening telesne priprave v tajskem boksu je specifično načrtovan tako, da pospešuje raven usposobljenosti in odpornosti, ki se zahteva za borbo v ringu. Trening zajema sledeče vaje: tek, shadow boxing, skakanje s kolebnico, vaje z uporom telesne teže, vaje z žogo – medicinko, abdominalne vaje in včasih dvigovanje uteži. Tajski boksarji veliko uporabljajo nožne udarce; udarna površina je golenska kost. Pri vadbi je velik poudarek na zaporednem, ponavljajočem se udarjanju težkih vreč z goleni s ciljem utrjevanja golenske kosti in splošne udarne kondicije nog (Muaythai Training, 2010).

Trening, ki je specifičen za tajski boks, vključuje delo s trenerji na velikih in ročnih fokuserjih, težki vreči in sparingu. Dnevna količina treninga je sestavljena iz velikega števila rund (trajanje runde je od 3 do 5 minut; odmor od 1 do 2 minuti), ki vključujejo prej naštete aktivnosti. Temeljni kamen treninga tajskega boksa je vadba z velikimi fokuserji, ki zajema ročne in nožne udarce, udarce s koleni in udarce s komolci. Fokuserje drži trener. Ti fokuserji, imenovani tajski fokuserji, dobro absorbirajo udarce in omogočajo borcu, da reagira na udarce trenerja, ki drži fokuserje v gibanju. Po navadi ima trener okrog pasu še poseben oblazinjen pas, na katerem lahko borec med rundo vadi tudi ročne in nožne udarce v ta del telesa (Muaythai Training, 2010).

Ročni, manjši fokuserji se uporabljajo za trening ročne hitrosti, trening kombinacij ročnih udarcev, trening timinga, obrambo in vadbo kontraudarcev ter tudi za vadbo udarcev s komolci. Trening na težki vreči je vadba vztrajnosti in moči, ki doda moč tehnikam, ki smo jih vadili na malih fokuserjih. V sparingu s partnerjem preizkušamo tehnično sposobnost, borilno sposobnost, distanco, strategijo in timing. Sparing je pretežno vadba z lahkim oziroma srednje močnim kontaktom, kar preprečuje poškodbe, ki bi lahko nastale, če bi bil kontakt premočan. Na sparingu lahko treniramo specifične strategije in taktike, ki vključujejo borbo na pol distanci, borbo v klinču s koleni, zapiranje ringa, uporabo celotne distance pri agresivnem nasprotniku itd. (Muaythai Training, 2010).

Zaradi napornega urnika treninga in pogostih borb (nekateri tajski borci se borijo skoraj vsak teden), imajo tajski boksarji relativno kratke tekmovalne kariere. Večina tajskih boksarjev prihaja iz nižjih družbenih razredov in z denarjem, ki ga zaslužijo z borbami, živijo sebe in svoje družine. Profesionalnih tajskih boksarjev iz višjih družbenih razredov je malo, pripadniki teh razredov trenirajo tajski boks rekreativno ali tekmovalno na amaterski ravni (Muaythai Training, 2010).

2.3 Tekmovalna pravila v IFMA tajskem boks in WAKO kimboksu

2.3.1 IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur

IFMA je edina svetovno priznana mednarodna amaterska federacija tajskega boksa, ki skrbi za promocijo tega športa na celem svetu (What is IFMA?, 2014).

Njena članica je Slovenska zveza tajskega boksa, ki je tudi članica OKS Združenja športnih zvez (Članice OKS, 2014).

2.3.2 Pravila in predpisi, ki urejajo tekmovanja v tajskem boks

Pri naši primerjavi bomo za tajski boks uporabljali pravila in predpise, ki jih za svoja tekmovanja uporablja IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur, edina svetovno priznana mednarodna amaterska federacija tajskega boksa.

V nadaljevanju navajamo za našo raziskavo relevanten povzetek dela tekmovalnih pravil organizacije IFMA za amaterski tajski boks (Codes & Rules, 2014).

Člen 17 v nadaljevanju pojasnjuje, za katere tehnike se dobi točko. Točka se dodeli, ko boksar z roko, nogo, kolenom ali komolcem zadene nasprotnika brez prekrška z močjo, natančno in udarec ni blokiran. V tajskem boks je tarča celotno telo, z izjemo genitalij.

V vsaki rundi borec lahko dobi 10 točk. Na koncu vsake runde boljši borec dobi 10

točk, drugi pa ustrezno manj. Če sta boksarja enako dobra, dobi vsak 10 točk.

Če se boksar ne bori v skladu s pravili, ne posluša navodil sodnika, se bori na nešporten način ali povzroča prekrške, ga sodnik lahko opozori, opomni ali diskvalificira. Pri naštevanju prekrškov se bomo omejili na tiste, ki so za našo primerjavo relevantni. Prepovedani so meti in zvijanje hrbta nasprotniku z judo in rokoborskimi borilnimi tehnikami, ni dovoljeno držati nasprotnika za nogo in narediti več kot en korak naprej, ne da bi uporabili neko borilno tehniko tajskega boksa.

2.3.3 WAKO

WAKO – World Organization of Kickboxing Associations – je največja organizacija za amaterski kimboks, ki združuje 85 nacionalnih zvez, uradno priznanih od njihovih olimpijskih komitejev ali najvišjega športnega telesa v državi (WAKO, 2014).

2.3.4 Pravila in predpisi, ki urejajo tekmovanja v WAKO kimboksu

V organizaciji WAKO so tri kimboks discipline s polnim kontaktom: full contact, low kick in WAKO K-1. Najstarejša disciplina s polnim kontaktom je full contact, ki je prisotna od samega začetka, nekaj let nazaj pa so ji dodali še low kick in WAKO K-1.

V nadaljevanju bomo napravili povzetek tistih tekmovalnih pravil v vseh treh WAKO kimboks disciplinah (Rules, 2014), ki so za našo raziskavo relevantne. Pričeli bomo s pravili za full contact, ki so jih ob uvedbi drugih dveh disciplin s polnim kontaktom ustrezno nadgradili.

2.3.4.1 WAKO pravila za full contact

Full contact je disciplina kimboksa, pri kateri je namen premagati nasprotnika z udarci, pri katerih lahko/moramo udarjati z vso močjo. Ročni udarci in brce morajo biti usmerjeni na dovoljene cilje z ostrino, hitrostjo in odločnostjo, kontakt mora biti

močan. Ročni udarci in brce so dovoljeni v prednji in stranski del glave, prednji in stranski del telesa (nad pasom); dovoljeno je čiščenje z nogo v predel nasprotnikovega gležnja. Borba se odvija v ringu. Prepovedane tehnike in področja udarjanja so:

- udarci v grlo, spodnji del trebuha, ledvice, hrbet, sklepe, genitalije in zadnji del glave in vratu,
- udarci s kolenom, golenjo, komolcem, robom dlani, glavo, palci in rameni,
- vstop v klinč in rokoborba,
- udarjanje z golenjo (dovoljeni so udarci s stopalom).

Dovoljene borilne tehnike

Dovoljeni so vsi ročni udarci, ki se uporabljajo v klasičnem boksu (direkt, kroše in aperkat).

Dovoljene so sledeče borilne tehnike z nogo – brce:

- udarec z nogo naravnost,
- udarec z nogo naravnost od strani,
- polkrožni udarec z nogo od strani,
- udarec od strani s podplatom noge,
- udarec z ravno nogo od zgoraj navzdol (kladivo),
- udarci z nogo v skoku,
- čiščenje in
- krožni udarci z nogo.

Dovoljeno je čiščenje s stopalom do višine gležnja, od zunaj navznoter in od znotraj navzven, ki spravi nasprotnika iz ravnotežja do te mere, da pade na tla, lahko pa čiščenju sledi kombinacija ročnih/nožnih udarcev. Vse tehnike morajo biti izvedene z močjo; če tehnika ni zadosti močna ali pa je blokirana, borec ne bo dobil točke.

Borec mora v teku ene runde izvesti najmanj šest udarcev z nogo in jasno izkazovati namen udariti nasprotnika z nogo. Borec mora v treh rundah izvesti skupaj 18

udarcev z nogo. Če v teku prve runde borec ne izvede zahtevanih šest udarcev z nogo, jih lahko izvede v drugi rundi. Če v drugi rundi ne bo izvedel šestih udarcev in še manjkajočih nožnih udarcev iz prve runde, bo dobil minus točko. Če v tretji rundi ne bo izvedel vseh udarcev (šest plus manjkajoči iz druge runde), bo dobil še eno minus točko.

Kot prekršek štejejo sledeče akcije, relevantne za našo raziskavo:

- udarjanje pod pas, prijemanje, udarjanje s kolena in komolci,
- udarjanje z glavo, rameni, lakti in komolci, davljenje nasprotnika, odiranje glave z roko ali komolcem,
- udarjanje z odprto rokavico, z notranjim delom rokavice in z zapestjem,
- udarjanje nasprotnika v hrbet, zadnji del vratu in glave in ledvica,
- klinč,
- uporaba goleni v napadu,
- udarjanje nasprotnika, ko ga držimo, ali vlečenje nasprotnika na udarec,
- držanje nasprotnika.

2.3.4.2 WAKO pravila za low kick

Low kick je disciplina kimboksa s polnim kontaktom, v kateri je dovoljeno s čistimi nožnimi udarci udarjati nasprotnika v noge. Vse drugo je enako kot pri disciplini full contact. V povzetku pravil za low kick se bomo omejili na tista pravila, ki so relevantna za našo raziskavo.

V tej disciplini so dovoljeni tudi polkrožni nožni udarci z golenjo v notranjo in zunanjo stran stegna nasprotnika.

Prepovedani so udarci v kolena in del noge pod kolenom.

2.3.4.3 WAKO pravila za K-1

WAKO definicije za disciplino K-1 v svojih pravilih nima. V drugem členu pravil lahko preberemo le, da WAKO K-1 prihaja direktno z Japonske, kjer je tudi nastal. Prepovedane so borilne tehnike s komolci.

Klinč lahko traja največ pet sekund. Dovoljeno je držati vrat nasprotnika z obema rokama za napad s kolenom. Na en klinč (max. pet sekund) je dovoljen le en udarec s kolenom. Držati nasprotnika za nogo in obenem udarjati z roko ali nogo ni dovoljeno.

Dovoljeni so udarci z golenjo v katerikoli del noge.

Prepovedano je:

- prijemati/držati nasprotnika za nogo,
- udarjati z nogo naravnost v prednji del nasprotnikovega stegna, koleno in golen; enako velja za udarce s kolenu,
- izvesti več kot en udarec s kolenom, medtem ko držimo nasprotnika za vrat,
- zvižanje, dvigovanje in obračanje nasprotnika z ene strani na drugo,
- udarjati s komolcem, robom dlani, glavo in ramo,
- čiščenje nad višino gležnja,
- klinč in rokoborske tehnike.

Dovoljene tehnike, poleg naštetih v obeh prej navedenih disciplinah, so še:

- udarci z zadnjim delom pesti (back fist), brez obrata in v obratu,
- klinč z obema rokama okrog vratu, ki ne traja več kot pet sekund; dovoljen je le en udarec s kolenom,
- uporaba goleni pri nožnih udarcih na vseh dovoljenih področjih udarjanja,
- uporaba udarcev s kolenom na vseh dovoljenih področjih udarjanja.

Prepovedano je izvajati mete z uporabo telesa, bokov, gležnjev, stopal in nog. Ročne in nožne borilne tehnike naj bi se uporabljale v enaki meri v teku celotne borbe. Zaradi značaja in sloga K-1 za razliko od discipline full contact število nožnih udarcev ni določeno.

2.4 Primerjava in razlike med WAKO kimboksom in IFMA tajskim boksom

Borilne veščine so vrsta borilnih tehnik in disciplin, ki jih ljudje uporabljajo za samoobrambo in drugače. Danes je v svetu globalno popularnih že veliko borilnih športov, dva med njimi sta tajski boks in kimboks. Nekateri so mnenja, da sta to enaka ali vsaj zelo podobna borilna športa, čeprav sta v resnici dve različni borilni disciplini, ki se razlikujeta v stvareh, ki jih navajamo v nadaljevanju (Difference Between, 2014).

Kimboks je v primerjavi s tajskim boksom novejša disciplina in delno izhaja iz tajskega boksa, saj kombinira nožne borilne tehnike tajskega boksa z nožnimi borilnimi tehnikami iz karateja, ročne borilne tehnike pa s tehnikami klasičnega boksa. Preprosto rečeno, kimboksar uporablja samo ročne in nožne udarce. Po azijski verziji o nastanku kimboksa naj bi ta nastal v petdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je japonski poslovnež Osamu Noguchi sestavil borilne elemente iz tajskega boksa, karateja in klasičnega boksa v veščino, imenovano kimboks (Dom Tsui, 2011).

Čeprav sta obe veščini pretežno fokusirani na udarjanje in manj na prijemanje, se v tajskem boksu uporabljajo tudi udarci s koleno in komolci, kar ga razlikuje od nekaterih disciplin modernega kimboksa (Difference Between, 2014).

Tudi v pristopu k treningu imata primerjana borilna športa različni trenerski strategiji za usposabljanje svojih borcev. Kimboks poudarja osredotočanje na splošno vzdržljivost in izboljšanje tehnike ter povečanje moči ročnih in nožnih udarcev, medtem ko se pri tajskem boksu osredotočajo na izboljšanje napadov, seveda pa trenirajo tudi moč in vzdržljivost (Difference Between, 2014).

Če napravimo povzetek podanih ugotovitev, jih lahko strnemo v sledeče tri točke (Difference Between, 2014):

- tajski boks je zgodovinsko gledano mnogo starejši kot kimboks,
- tajski boks zajema ročne in nožne udarce ter udarce s komolci in koleno, medtem ko kimboks pretežno zajema le nožne in ročne udarce,

- tajski boks se v strategiji treninga osredotoča na izboljšanje učinkovitosti napadov, medtem ko kimboksarji največ pozornosti posvečajo treningu napadalne moči in vzdržljivosti.

Kimboks je termin, ki se uporablja za vrsto različnih borilnih športov in borilnih veščin, ki uporabljajo ročne in nožne udarce. Ta široki oris lahko zajame različne stile kimboksa, različne stile karateja in drugih tradicionalnih borilnih veščin ali pa samostojen stil kimboksa. Tajski boks je ena najbolj popularnih oblik kimboksa.

Čeprav se termin kimboks uporablja kot skupni imenovalec za katerokoli vrsto borilnega športa, ki uporablja nožne in ročne udarce kakor tudi druge borilne tehnike, je uporaba termina po zahodni zgodovinski verziji najbolj pravilna takrat, ko jo povezujemo z obliko načina tekmovanja, ki so ga v šestdesetih letih prejšnjega stoletja razvili karateisti v Združenih državah Amerike. Ti športniki, med njimi so najpomembnejši Joe Lewis, Jeff Smith, Bill Wallace in Benny Urquidez, so hoteli svoje sposobnosti preizkusiti v ringu. Uporabljali so boksarske rokavice in ščitnike za stopala in z mešanjem karate nožnih udarcev in boksarskih udarcev ustvarili hibriden šport, ki se je najprej imenoval full contact ali free style karate, potem pa se je preimenoval v kimboks (History of Kickboxing, 2014).

Freestyle karate ali full contact karate/kimboks je od udeležencev tekmovanj zahteval nošnjo boksarskih rokavic in oblazinjenih ščitnikov za noge. Večina stilov ni dovoljevala udarcev v noge in je dajala poudarek hitremu, agresivnemu borjenju z zahtevanimi udarci v glavo in pretežni uporabi boksarskih tehnik. Drugi stili, kot smo že omenili, vključujejo originalni K-1, ki je nastal na Japonskem kot veja karate stilov s polnim kontaktom, kot sta Kyokushin in Seidokaikan, in z uporabo tehnik klasičnega in tajskega boksa. K-1 dovoljuje brce v noge in udarce s kolenom (Dom Tsui, 2011).

Tajski boks se je razvil iz starih tajskih vojaških borilnih veščin, kot sta Muay Boran in Krabi Krabong. Tajski boks je dobeseden prevod besede Muay Thai in se nanaša na borilno veščino, imenovano Umetnost osmih udov. Poleg udarcev z rokami, nogami, koleni in komolci je v tajskem boksu dovoljena tudi borba v klinču. Klinč je posebnost tajskega boksa, s katerim kontroliramo zgornji del telesa nasprotnika s svojimi

rokami, da bi lahko uporabili borilne tehnike s kolena in komolci, nasprotnika spravili z ravnotežja ali ga vrgli na tla (Dom Tsui, 2011).

Če primerjamo tajski boks in kikkoks, lahko rečemo sledeče: veliko kikkoksarjev tekmuje v tajskem boksu in obratno, obe večini trenirajo borci, ki skušajo izboljšati svoje znanje udarjanja za tekmovanja v mešanih borilnih veščinah, katerih popularnost je v vzponu. Glavne razlike med obravnavanima borilnima športoma so v dovoljenih tehnikah. Tajski boks zajema širše področje udarcev s komolci in kolena, medtem ko dodatna uporaba klinča še poveča učinkovitost borbe na kratki razdalji. Kikkoksarji se osredotočajo bolj na gibanje v prostoru in okrog nasprotnika ter na iskanje čistih možnosti za udarec, medtem ko tajski boksarji poskušajo onesposobiti nasprotnika s ponavljajočimi se močnimi udarci v noge ali celo v borilni gard. Brce se izvajajo različno, tajski boksarji pretežno udarjajo z golena. Večina borcev v mešanih borilnih veščinah kot udarjalno disciplino trenira borilne elemente tajskega boksa, saj sta nabor borilnih tehnik in njihova uporaba širša (Dom Tsui, 2011).

Osebne izkušnje avtorja kažejo, da tajski boks vzgaja bolj agresivne in razbijaške borce, medtem ko so kikkoksarji praviloma boljši boksarji in tehnično boljši v nožnih udarcih. Ko govorimo o razlikah, je treba vedeti, da so te lahko zanemarljive ali velike, odvisno od borcev, ki jih primerjamo.

Kot lahko razberemo iz prej povedanega, prevladuje obče mnenje, da to nista dva enaka borilna športa, vendar pa med športoma obstaja veliko podobnosti. Našo primerjavo bomo zamejili z analizo in primerjavo borilnih disciplin iz dveh največjih svetovnih amaterskih organizacij za primerjana borilna športa. IFMA – The International Federation of Muaythai Amateur – je edina svetovno priznana mednarodna amaterska federacija tajskega boksa, ki skrbi za promocijo tega športa na celem svetu (What is IFMA?, 2014), WAKO – World Association of Kickboxing Organizations – pa je največja amaterska kikkoksarska organizacija na svetu (WAKO, 2014). Pri tajskem boksu so stvari jasne, poimenovanju kikkoks z navedbo ustrezne WAKO discipline pa je treba dati določeno vsebino, ki bo služila za primerjavo med športoma.

Za potrebe primerjave med obravnavanima borilnima športoma bomo uporabili tri

WAKO kimboks discipline s polnim kontaktom: full contact, low kick in WAKO K-1; v tem vrstnem redu so bile te discipline v WAKO tudi sprejete.

Full contact (Rules, 2014) je disciplina kimboksa, pri kateri je namen premagati nasprotnika z udarci, pri katerih lahko/moramo udarjati z vso močjo. Ročni udarci in brce so dovoljeni v prednji in stranski del glave, prednji in stranski del telesa (nad pasom); dovoljeno je čiščenje z nogo (pod gležnjem/sredino goleni). Borba se odvija v ringu.

Prepovedane tehnike in področja udarjanja so:

- udarci v grlo, spodnji del trebuha, ledvice, hrbet, sklepe, genitalije in zadnji del glave in vratu,
- udarci s kolenom, golenjo, komolcem, robom dlani, glavo, palci in rameni,
- vstop v klinč in rokoborba,
- udarjanje z golenjo (dovoljeni so udarci s stopalom).

Že tu takoj vidimo, kakšna in kako velika je razlika v primerjavi s tajskim boksom, kjer so udarci s kolenom, golenjo, komolcem in klinč z določenimi elementi rokoborbe običajne in široko uporabljane borilne tehnike.

Dovoljene borilne tehnike

Dovoljeni so vsi ročni udarci, ki se uporabljajo v klasičnem boks (direkt, kroše in aperkat). Enaki udarci se uporabljajo tudi v tajskem boks.

Dovoljene so sledeče borilne tehnike z nogo – brce:

- udarec z nogo naravnost,
- udarec z nogo naravnost od strani,
- polkrožni udarec z nogo od strani,
- udarec od strani s podplatom noge,
- udarec z ravno nogo od zgoraj navzdol (kladivo),
- udarci z nogo v skoku,

- čiščenje in
- krožni udarci z nogo.

Tudi v tajskem boksu se uporabljajo prej navedeni nožni udarci; različni sta njihova izvedba in udarjalna površina.

V full contactu je dovoljeno čiščenje s stopalom do višine gležnja (od zunaj navznoter in od znotraj navzven), ki spravi nasprotnika iz ravnotežja do te mere, da pade na tla, čiščenju pa lahko sledi kombinacija ročnih/nožnih udarcev. Vse tehnike morajo biti izvedene močno; če tehnika ni zadosti močna ali pa je blokirana, borec ne bo dobil točke. Čiščenje je dovoljeno tudi v tajskem boksu, vendar se praktično ne uporablja, ker je prešibko; low kick je veliko bolj učinkovit. Tudi ta kimboks tehnika izhaja iz karateja (čiščenje/ashi barai), ki pa jo je v žaru borbe še v karateju težko pravilno izvesti, saj naj bi bil podplat noge, ki ruši/čisti, načelno na tleh (Rules, 2014).

Borec mora pri full contactu v eni rundi izvesti najmanj šest udarcev z nogo in jasno izkazovati namen udariti nasprotnika z nogo. To pravilo ima svojo genezo v začetkih kimboksa ali bolje rečeno full contact karateja, ki sega v Združene države Amerike v šestdesetih letih prejšnjega stoletja. Šport so hoteli napraviti privlačen za gledalce in ga jasno razmejiti od drugih kontaktnih borilnih športov; temu naj bi pripomogla zahtevana in sankcionirana uporaba nožnih udarcev. Pravilo se je v razvoju kimboksa izkazalo za neživiljenjsko, saj posega v taktiko borca in umetno forsira uporabo nožnih udarcev. Full contact je v zadnjem desetletju disciplina z najmanj tekmovalci. Temu prav gotovo botruje tudi nekje določeno, nekje pa omejeno število borilnih tehnik in dovoljenih površin za udarjanje. V tajskem boksu ni nobenih omejitev ali zahtev po določenem številu ustreznih udarcev (Rules, 2014; Codes & Rules, 2014).

V full contactu kot prekršek štejejo sledeče akcije, relevantne za našo raziskavo (Rules, 2014):

- udarjanje pod pas, prijemanje, udarjanje s koleni in komolci,
- udarjanje z glavo, rameni, lakti in komolci, davljenje nasprotnika, odiranje glave z roko ali komolcem,
- udarjanje z odprto rokavico, z notranjim delom rokavice in z zapestjem,

- udarjanje nasprotnika v hrbet, zadnji del vratu in glave ter ledvice,
- klinč,
- uporaba goleni v napadu,
- udarjanje nasprotnika, ko ga držimo, ali vlečenje nasprotnika na udarec,
- držanje nasprotnika.

Vidimo, da večji del akcij, ki se v full contactu štejejo med prepovedane, sestavlja normalen in nepogrešljiv nabor borilnih tehnik tajskega boksa. Udarci s koleno in komolci so standardne tehnike, ki se izvajajo največkrat v klinču ali na poldistanci; nasprotnika lahko vlečemo na udarec, držimo in udarjamo ali ga vržemo na tla (Rules, 2014; Codes & Rules, 2014).

Iz opravljene primerjave lahko izpeljemo sledeči zaključek: borilna športa full contact kiks in tajski boks sta si v določenih stvareh podobna, vendar je stvari, ki ju ločujejo, veliko več.

WAKO low kick (Rules, 2014) je disciplina kiks s polnim kontaktom, v kateri je s čistimi nožnimi udarci možno udarjati nasprotnika v noge. Vse drugo je enako kot pri disciplini full contact.

Čeprav je ta disciplina WAKO kiks z dodano možnostjo udarjanja nožnih udarcev v noge nasprotnika napravila velik korak naprej, še vedno ostajajo prisotne vse omejitve, ki smo jih opisali pri full contactu. Število pomembnih elementov, ki športa ločujejo, se je zmanjšalo. Low kicki so strukturna borilna tehnika tajskega boksa, še vedno pa je ločevalnih pomembnih borilnih tehnik veliko preveč – klinč ter udarci s koleno in komolci.

WAKO definicije za disciplino K-1 v svojih pravilih nima. V 2. členu pravil lahko preberemo le, da WAKO K-1 prihaja direktno z Japonske, kjer je tudi nastal. Borilni šport K-1 je hibridna mešanica različnih borilnih veščin; na začetku poglavja smo omenili, da je nastal na Japonskem kot veja karate stilov s polnim kontaktom in z uporabo tehnik klasičnega in tajskega boksa (Rules, 2014).

WAKO K-1 dovoljuje brce v noge in udarce s kolonom. Prepovedane so borilne

tehnike s komolci. Klinč lahko traja največ pet sekund; dovoljeno je držati vrat nasprotnika z obema rokama za napad s kolenom. Na en klinč (max. pet sekund) je dovoljen le en udarec s kolenom. Držati nasprotnika za nogo in obenem udarjati z roko ali nogo ni dovoljeno. Dovoljeni so udarci z golenjo v katerikoli del noge (Rules, 2014).

Prepovedano je (Rules, 2014):

- prijemati/držati nasprotnika za nogo,
- udarjati z nogo naravnost v prednji del nasprotnikovega stegna, koleno in golen; enako velja za udarce s kolenu,
- izvesti več kot en udarec s kolenom, medtem ko držimo nasprotnika za vrat,
- zvijanje, dvigovanje in obračanje nasprotnika z ene strani na drugo,
- udarci s komolcem, robom dlani, glavo in ramo,
- čiščenje nad višino gležnja,
- klinč in rokoborske tehnike.

Dovoljene tehnike, poleg naštetih v obeh prej navedenih disciplinah, so še (Rules, 2014):

- udarci z zadnjim delom pesti (back fist) brez obrata in v obratu,
- klinč z obema rokama okrog vratu, ki ne traja več kot pet sekund; dovoljen je le en udarec s kolenom,
- uporaba goleni pri nožnih udarcih na vseh dovoljenih področjih udarjanja,
- uporaba udarcev s kolenom na vseh dovoljenih področjih udarjanja.

Ročne in nožne borilne tehnike naj bi se uporabljale v enaki meri v teku celotne borbe. Zaradi značaja in sloga K-1 za razliko od discipline full contact število nožnih udarcev ni določeno (Rules, 2014).

Iz primerjave lahko vidimo, da WAKO K-1 dovoljuje udarce s kolenu, uporabo goleni pri nožnih udarcih in klinč, kar bi, če ne bi bilo udarcev s komolci, po uporabi borilnih tehnik oba borilna športa skoraj izenačilo. Vendar je dodatna razlika, ki je pa zelo pomembna, v podrobnostih borilnih tehnik in njihovem izvajanju. Klinč v WAKO K-1 lahko traja le največ pet sekund, dovoljen je le en udarec s kolenom, vlečenje na

udarec ni dovoljeno. V klinču tudi ni dovoljeno zvijanje, dvigovanje in obračanje nasprotnika z ene strani na drugo in izvajanje metov; vse to je v tajskem boksu dovoljeno. V tajskem boksu je tudi dovoljen nožni udarec naravnost v nasprotnikovo nogo, ki se veliko uporablja predvsem kot štop udarec. Dovoljeno je tudi prijemanje/držanje nasprotnika za nogo in istočasna uporaba neke ustrezne borilne tehnike. Iz naštetega lahko zaključimo, da tudi ta disciplina – WAKO K-1 – ki se po podobnosti borilnih tehnik najbolj približa tajskemu boksu, nikakor ne more biti enak borilni šport (Rules, 2014; Codes & Rules, 2014).

Naštete razlike izhajajo iz primerjave tekmovalnih pravil in načelno izključujejo možnost tekmovanja med borci iz obeh borilnih veščin, ki bi uporabljali ves svoj dovoljeni borilni arzenal in potrjujejo tezo, da sta to dva različna borilna športa.

Tudi v pristopu k treningu imata veščini različni trenerski strategiji za usposabljanje svojih borcev, ne moremo pa reči, da sta ti dve strategiji izključujoči. Kikboks poudarja osredotočanje na splošno vzdržljivost in izboljšanje tehnike ter povečanje moči ročnih in nožnih udarcev, medtem ko se pri tajskem boksu osredotočajo na izboljšanje napadov, seveda pa trenirajo tudi moč in vzdržljivost ter utrjevanje udarjalnih površin, predvsem goleni. Ker je danes celoten svet informacijsko transparenten in dosegljiv, lahko rečemo, da imajo boksarji obeh borilnih športov možnost uporabljati vse metode treninga, konkreten izbor pa ni toliko odvisen od borilne discipline kakor od konkretnega športnika in njegovega trenerja (Difference Between, 2014).

Pri uporabi opreme ni velikih razlik, saj so produkti za trening in tekmovanja vseh velikih proizvajalcev namenjeni istemu cilju in se razlikujejo le v malenkostih. Če navedemo le dva primera: boksarske rokavice tajskih proizvajalcev športne opreme so v načelu trše in imajo tanjšo udarjalno površino, vendar to ni pravilo. Tako imenovani tajski fokuserji, ki služijo za trening nožnih udarcev in udarcev s kolenom, po svoji obliki izvirajo iz Tajske, njihovo funkcijo pa ravno tako dobro opravljajo fokuserji drugega porekla in oblike (Difference Between, 2014).

3 SKLEP

Namen dela je bil s strokovno utemeljeno primerjavo ugotoviti, ali sta tajski boks in kimboks dva različna ali enaka borilna športa in kje so ti elementi razlik oziroma enakosti. V nalogi smo uporabljali deskriptivni pristop in pojasnili nastanek, razvoj in strukturo obeh borilnih športov; v okviru deskriptivnega pristopa pa smo uporabljali metodo komparacije za ugotavljanje razlik in podobnosti med obema borilnima športoma. Da smo lahko to komparativno analizo opravili, smo predmet raziskave zamejili z organizacijama IFMA in WAKO; to sta dve največji svetovni amaterski organizaciji, ki promovirata ta dva borilna športa. Pri ugotavljanju razlik je imela največjo težo primerjava tekmovalnih pravil.

Ugotovili smo sledeče: tajski boks in kimboks sta borilna športa, pri katerih uporabljamo podobne, ne pa enake borilne tehnike. V tajskem boksu se uporabljajo še udarci s komolci in klinč borba. Trening in oprema v obeh športih sta podobna; vsi trenerji in športniki danes uporabljajo moderne metode treninga, ki jih ustrezno kombinirajo s tradicionalnimi. Vendar pa ugotovljene razlike, ki izhajajo iz primerjave tekmovalnih pravil, načelno izključujejo možnost tekmovanja med borci iz obeh borilnih športov, ki bi uporabljali ves svoj dovoljeni borilni arzenal, kar potrjuje tezo, da sta to dva različna borilna športa.

4 VIRI

- Boxing Glove. (2014). Reaction sport. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.reaction-sport.com/ma-equipment/top-ten-aiba-approved-boxing-gloves>
- Boxing Techniques For Self Defense. (2014). USMTA. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.usmta.com/Muay%20Thai%20Fighting%20System-The%20Punch-1.htm>
- Building a Better Muay Thai Clinch Fighter (Part 3 – “The Double Neck Tie”). (2014). Khun Kao Gym. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://khunkaogym.wordpress.com/2012/05/25/building-a-better-muay-thai-clinch-fighter-part-3-the-double-neck-tie-16-2>
- Campionati Europei WAKO di Loutraki (2014). Ilguerriero. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz http://win.ilguerriero.it/codino_2010/eventi/fikb_42.htm
- Championspantheon. (2014). Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.championspantheon.com/index.php/fr?start=1>
- Charn Chai Muay Thai. (2014). Muay Thai trainers Thailand. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.charnchaimuaythai.com/our-muay-thai-trainers-Thailand>
- Codes & Rules. (2014). International Federation of Muaythai Amateur. Pridobljeno 27. 3. 2014 iz <http://www.ifmamuaythai.org>
- Članice OKS. (2014). Olimpijski komite Slovenije. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://www.olympic.si>
- Delph, C. (2005). *Muay Thai: introductory Thai*. Berkeley: Blue Snake Books.
- Difference Between. (2014). Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://www.difference-between.net/miscellaneous/difference-between-muay-thai-and-kickboxing/>
- Dom Tsui. (2011). Livestrong. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://www.livestrong.com/article/463825-the-difference-in-muay-thai-vs-kickboxing>
- Elbow Strikes. (2014). Muay Thai Fighting. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.muaythai-fighting.com/elbow-strikes.html>
- Having the correct Muay Thai training gear is essential. (2014). Thai Boxing Training in Lake Forest. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://muaythaiinorangecounty.com/333/having-the-correct-muay-thai-training-gear-is-essential>
- Heines, J. (2011). *Explosive Muay Thai: beyond the basics*. Rockville MD: USA Turtle Press.
- Heines, J. (2012). *Muay Thai Fighting Strategies*. Rockville MD: USA Turtle Press.

History of Kickboxing. (2014). Pridobljeno 27. 4. 2014 iz <http://www.angelfire.com/rings/kickboxing/kbhis.html>

History of Muay Thai and Muay Thai training. (2014). Tiger Muay Thai. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://www.tigermuaythai.com/phuket-thailand/about-muay-thai/history.html>

History. (2012). Muay Thai. Pridobljeno 12. 4. 2014 <http://muaythai.com.au/history>

History. (2014). World Association of Kickboxing Organizations. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://www.wakoweb.com/en>

Jakhel, R. (1994). *Moderni športni karate*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

K 1. (2014). Wikipedia. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://en.wikipedia.org/wiki/K-1>

Kickboks. (2013). Wikipedia. Pridobljeno 27. 3. 2014 iz <http://hr.wikipedia.org/wiki/Kickboks>

Kickboxing. (2014). Kickboxing klub Center. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://kkcenter.weebly.com/kickboks.html>

Kickboxing. (2014). Klub borilnih veščin Sevnica. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz http://www.kbv-sevnica.com/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=57

Kickboks center. (2014). Primer poteka kickboks treninga. Pridobljeno 18. 5. 2014 iz <http://www.kkcenter.net/kickboks.html>

Martial Arts History. (2013). Black Belt Magazine. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <https://www.blackbeltmag.com/category/muay-thai>

Matthew »Crusher« Chapman. (2012). 100 Essential Pad Drills For Kickboxing & MMA.

Muay Thai Equipment. (2014). Pridobljeno 18. 5. 2014 iz <http://www.yokkao.com/muay-thai-equipment.html>

Muay Thai Stuff. (2014). Tuff Shin Guards. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.muaythaistuff.com/product/TUF-SG01-BLACK/>

Muay thai training Thailand. (2014). Muay thai training Thailand. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.muaythaitrainingthailand.com/muay-thai-technique.html>

Muaythai Training. (2010). Fightland. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://fightland.vice.com/blog/muay-thai-economic-realities-and-cultural-differences>

Mud wiyang san Hook. (2014). SHIN KI Tai karate-do. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.shinkitaikarate.ca/Scona/Glossary/M/mud%20wiyang%20san/mud>

%20wiyang%20san.html

Rebac, Z. (2004). *Burmanski tradicionalni boks*. Zagreb: Euroasia.

Robert, L. in Karpljuk, D. (2009). *Vaje z boksvrečo za MMA, judo, rokoborbo in grappling*. Ljubljana: samozaložba.

Rules. (2014). World Association of Kickboxing Organizations. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://www.wakoweb.com/en>

Sitar, V. (2001). *Kikboks*. Ptuj: samozaložba.

Sitar, V. (2004). *Kikboks = Kickboxing: tehnike in taktike borbe*. Ptuj: samozaložba.

Sitar, V. (2004). *Kikboks = Kickboxing: tehnike in taktike borbe*. Ptuj: samozaložba.

Sprague, M. (2004). *Complete Kickboxing*. Wethersfield, CT: Turtle Press.

Suwit Muay Thai training camp. (2014). Muay Thai camp. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz http://www.muaythai-camp-thailand.com/muaythai_gallery.html

Technique. (2014). Wikipedia. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz http://en.wikipedia.org/wiki/Muay_Thai

The choice of champions. (2014). Greenhill sports. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz http://www.greenhillboxing.co.uk/product_info.php?cPath=49_18&products_id=145&osCsid=5ae52b9ff08372f1700095f7b27355ef

Top ten Kicks Fight. (2014). Top ten. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.toptencanada.com/collections/fighting-kicks-gear/products/top-ten-kicks-fight>

Wako safety equipment. (2014). Pridobljeno 10.7.2014 iz <http://www.wakoweb.com/Pdf/18.pdf>

WAKO World Kickboxing Championships. (2010). Boxing News. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://maltaboxing.net/blog/2010/08/wako-world-kickboxing-championships>

WAKO World Kickboxing Championships. (2011). Sportsfile. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.sportsfile.com/id/578439>

WAKO. (2013). Kickboxing zveza Slovenije. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz <http://www.wako.si/page.php?10>

What is IFMA? (2014). International Federation of Muaythai Amateur. Pridobljeno 12. 4. 2014 iz <http://www.ifmamuaythai.org>

What is kickboxing? (2006). BBC News. Pridobljeno 27. 3. 2014 iz http://news.bbc.co.uk/cbbcnews/hi/newsid_4880000/newsid_4889200/4889246.stm

What is Kickboxing? (2014). BBC News. Pridobljeno 27. 3. 2014 iz
<http://www.taekwon-do.tj/index.php/en/about-kickboxing/what-is-kickboxing>

What is Muay Thai or Thai Boxing ? (2014). Thunderlegs. Pridobljeno 15. 4. 2014 iz
<http://www.thunderlegs.com.au/muaythai-kickboxing/muaythai-history.html>