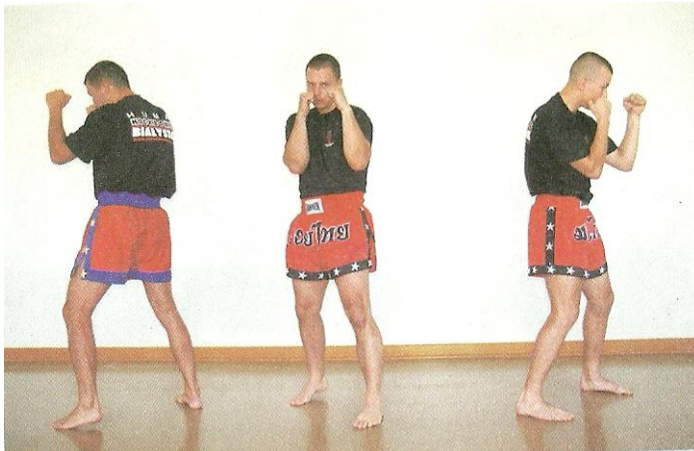


Kickboxing - podstawowe elementy techniczne:

1. Pozycja walki:



Półfrontalna pozycja walki jest w kickboxingu bardzo podobna do bokserskiej. Główna różnica dotyczy łokci, które powinny być opuszczone i trzymane blisko tułowia jako ochrona przed wyprowadzanymi z dołu technikami nożnymi. Główne założenia:

- stopy na szerokość barków
- pięta stopy przedniej na tej samej linii co palce stopy tylnej
- biodra i barki lekko skręcone
- ciężar ciała na śródstopiu
- kolana ugięte
- biodra lekko cofnięte
- plecy zaokrąglone
- barki w dole
- głowa lekko pochylona
- łokcie wąsko
- pięści wysoko trzymane przy kościach policzkowych lub przy czole
- nadgarstki ugięte do wewnątrz

2. Poruszanie się:

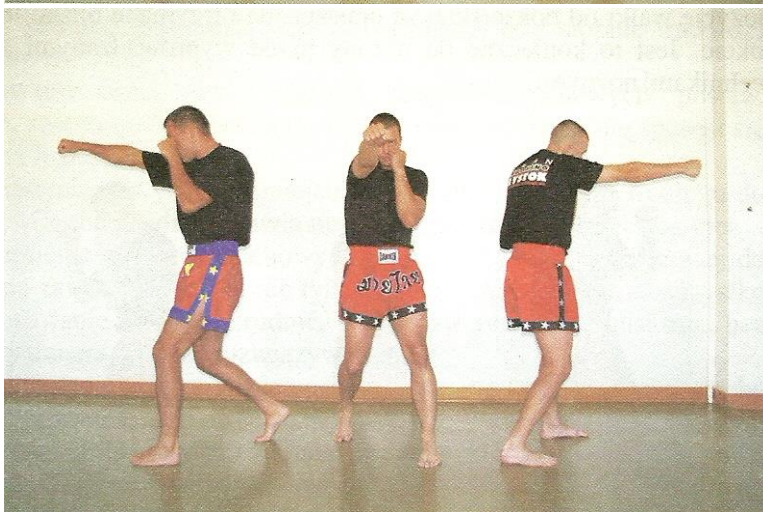
Krok odstawno - dostawny. Napędza noga przeciwna do kierunku:

- po przodu - odepchnięcie z nogi zakroczonej (tylnej)
- w tył - odepchnięcie z nogi wykroczonej (przedniej)
- w prawo - odepchnięcie z nogi lewej
- w lewo - odepchnięcie z nogi prawej

Główne założenia:

- krótki, szybki krok
- szybkie dostawienie nogi do pozycji walki
- stopa stawiana na śródstopiu

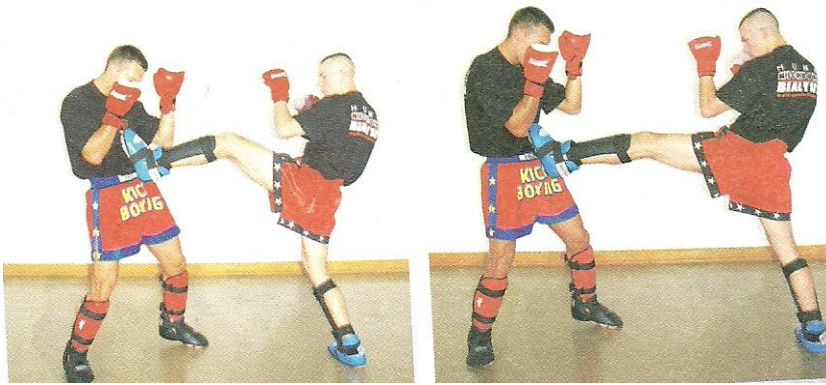
3. Ciosy proste:



Ciosy zadawane do wyprustu w stawie łokciowym. Główne założenia:

- rotacja stopy na zewnątrz
- kolano lekko do środka
- rotacja miednicy (biodro do przodu)
- rotacja barków
- łokieć wąsko
- głowa w miejscu
- szybki powrót do pozycji walki

4. Kopnięcia frontalne:



Wyróżniamy dwa rodzaje: głębokie (przestawiające przeciwnika) oraz płytkie. W podstawowej formie jest kopnięciem na korpus. Polega na wyprowadzeniu w przód nogi ugiętej w kolanie i wypchnięciu bioder w przód połączonym z wyprostem nogi. Główne założenia:

- wejście na palce nogi podporowej
- w momencie kontaktu stopy z celem biodra wypchnięte w przód, a noga kopiąca prosta w kolanie
- po kopnięciu szybkie cofnięcie bioder i powrót do pozycji walki

Opracował: Mikołaj Rosa