

# Jacek Jasion radzi. Zasady walki

Od wielu już lat sporty walki cieszą się ogromną popularnością. W Polsce szczególnie dużo osób interesuje się boksem zawodowym, walkami w ramach mieszanych sztuk walki, natomiast relatywnie w odniesieniu do takich odmian sportów walki jak judo, karate czy kich-boxing ta popularność nie jest ogromna. Imprezy mają swoją wierną widownię, ale wciąż nie na taką skalę jak w wieku innych krajach.

Czy powodem jest mała znajomość tych form walki lub też mniejsza ich „widowiskowość”? Oczywiście trudniej ogląda się tradycyjne szkoły walki aniżeli bardzo widowiskowy boks czy walki w klatce, gdyż te tradycyjne szkoły wymagają również umiejętności i wiedzy w zakresie zasad walki jak i punktacji sędziowskiej.

Postaram się w miarę krótkim opisie przybliżyć kilka istotnych faktów i informacji. Wedle definicji książkowej kick-boxing to dyscyplina sportowa (sport walki), w której walczy się przy pomocy pięści jak i przy pomocy nóg – stosując kopnięcia. W zasadzie do zadawania ciosów rękoma używa się określenia ciosy bokszerskie, choć nie jest to jedyna prawda. Sport ten wszechstronnie rozwija u trenującego umiejętności fizyczne takie jak: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, poczucie rytmu (choć to nie oznacza, że można być również zwinnym tancerzem). Dodatkowo rozwija cechy psychiczne m.in.: panowanie nad stresem, poczucie własnej wartości, czy pewność siebie ale również umiejętność taktycznego i strategicznego rozplanowania walki.

Najprościej ujmując słowo kick oznacza po angielsku „kopnięcie” lub „kopać”, a boxing oznacza „boks”. Stąd też przyjęła się w świecie ta bardzo skrótowa nazwa, stosowana w większości krajów, zwykle dostosowana fonetycznie i

ortograficznie do danego języka, określając w ten sposób ogół dyscyplin sportowych, w których walczy się głównie za pomocą kopnięć oraz ciosów bokerskich (jedynie we Francji w tym znaczeniu używa się określenia boxe pieds-poings). Jak wspomniałem jest to jednak duże uproszczenie, gdyż boks tajski, chińskie sanshou, savate, boks birmański, a także niektóre odmiany taekwondo (głównie ITF) i karate, mimo że jest między nimi wiele podobieństw z kick-boxingiem, są jednak odrębnymi sportami walki.

Historycznie określenie "kick-boxing" odnosi się do dyscyplin rozwiniętych przez Japończyków (kick-boxing japoński) i przez Amerykanów (kick-boxing amerykański) w latach 60. i 70. XX wieku. Na określenie amerykańskiego kick-boxingu używa się też nazwy full-contact karate lub w skrócie "full contact". W początkowym okresie rozwoju kick-boxingu istniały właściwie te dwa nurty tego sportu: japoński i amerykański.

### **Kick-boxing japoński**

Japońska forma kick-boxingu powstała z połączenia technik boks tajskiego i karate. Rozwijała się od drugiej połowy lat 60., kiedy to promotor bokerski Osamu Noguchi, zainspirowany walkami widzianymi w Tajlandii, postanowił zaszczerpić boks tajski w Japonii. Do Japonii przybyło z Tajlandii trzech tajskich bokserów, aby stanąć do walki przeciwko trzem karatekom ze szkoły Oyama (którą później nazwano Kyokushin). Japończycy wygrali wówczas 2 z 3 walk. Przy okazji Noguchi i Kenji Kurosaki (obaj instruktorzy Kyokushin) przestudiowali boks tajski i opracowali nowy sport, łączący obie sztuki walki, który Noguchi nazwał "kick-boxingiem". Początkowo dozwolone były kopnięcia, uderzenia pięściami, kolaniem, łokciem, rzuty z judo, a także właściwe dla karate ciosy głową, jednak z czasem te dwie ostatnie techniki zabroniono.

Kick-boxing wkrótce stał się bardzo popularny w Japonii, był transmitowany w telewizji, a Tadashi Sawamura został jedną z

największych gwiazd tej dyscypliny. Kiedy zakończył swą karierę, popularność kick-boxingu w Japonii zaczęła jednak maleć. Dopiero wraz z założeniem organizacji K-1 w 1993 roku, nastąpił renesans tego sportu.

### **Kick-boxing amerykański**

W połowie lat 70. XX wieku amerykańscy karatecy, ograniczeni zasadami walki nakazującymi podczas zawodów zadawanie ciosów z ograniczoną siłą, poszukiwali systemu walk, w którym mogliby zadawać ciosy z pełną siłą, a tym samym uczynić rywalizację bardziej zbliżoną do realnej walki. Tak powstało karate full-contact gdzie dopuszczalne były uderzenia pięścią oraz kopnięcia w głowę, a najbardziej wymiernym i pożądanym zakończeniem walki był nokaut przeciwnika. Zawodnicy wzorem bokserów zakładali rękawice. Początkowo pojedynki odbywały się na typowych dla karate matach i nie obowiązywał podział na kategorie wagowe. Z czasem jednak standardem stał się ring bokserowski oraz wprowadzono limity wagowe. Największe gwiazdy pierwszej generacji kick-boxerów to Bill Wallace, Benny Urquidez oraz Joe Lewis.

### **Formuły**

Walki rozgrywane są w oparciu o różnorodne regulaminy (jest kilka federacji Kick-boxingu o czym innym razem) ale możemy wyróżnić kilka najbardziej charakterystycznych formuł:

– full contact, gdzie dopuszczalne są wszystkie techniki nożne i bokserskie powyżej pasa, z minimalną liczbą 8 kopnięć podczas rundy, jeśli zawodnik nie zada 8 kopnięć traci 1 punkt; nie wolno kopać kolanem ani uderzać łokciem; walka odbywa się na ringu bokserskim i standardowo trwa 3x2 min.

– low kick: dozwolone są wszystkie techniki bokserskie oraz kopnięcia do wysokości głowy, nie ma minimalnej liczby kopnięć na minutę, nie wolno kopać kolanem ani uderzać łokciem; walka odbywa się na ringu i standardowo trwa 3x2 min.

- K-1: formuła wprowadzona i spopularyzowana przez japońską organizację K-1, dozwolone są wszelkie techniki bokerskie, obrotowe uderzenia pięścią, kopnięcia oraz ciosy kolanami, bez względu na wysokość; nie wolno uderzać łokciem; walka odbywa się na ringu i standardowo trwa 3×3 lub 5×3 min.
- thai boxing – jest to złagodzona wersja tradycyjnego muay thai; dozwolone są wszelkie techniki bokerskie, obrotowe uderzenia pięścią, kopnięcia oraz ciosy kolanami, bez względu na wysokość zadawanych ciosów, a także rzuty, podcięcia i walka w klinczu; nie wolno uderzać łokciem; walka odbywa się na ringu i trwa zwykle 5 rund po 3 minuty
- semi contact – formuła nastawiona głównie na szybkość zawodników; walka jest przerywana i punktowana po każdym czystym trafieniu przeciwnika; dozwolona jest ograniczona siła uderzeń; walka odbywa się na tatami, wyjątkowo na ringu i standardowo trwa 3×2 min.
- light contact – to forma walki ciągłej w której zawodnicy muszą wykazać się umiejętnością walki technicznej; walka odbywa się na ringu, parkiecie lub tatami, standardowo trwa 3×2 min.
- light kick: forma walki ciągłej z kopnięciami od uda w górę oraz ograniczoną siłą uderzeń; walka odbywa się na ringu, parkiecie lub tatami.

Jak każda sztuka walki kick-boxing posiada ustalone zasady treningu i zdobywania stopni wtajemniczenia. Oczywiście wiele elementów nie jest tożsamyh z innymi dyscyplinami jak karate czy judo, ale tu również istnieją stopnie mistrzowskie czy też oznaczenia, które wskazują na poziom zaawansowania lub wyszkolenia zawodnika.

### **Stopnie szkoleniowe w kick-boxingu dzielą się na:**

– Uczniowskie:

10. biały pas

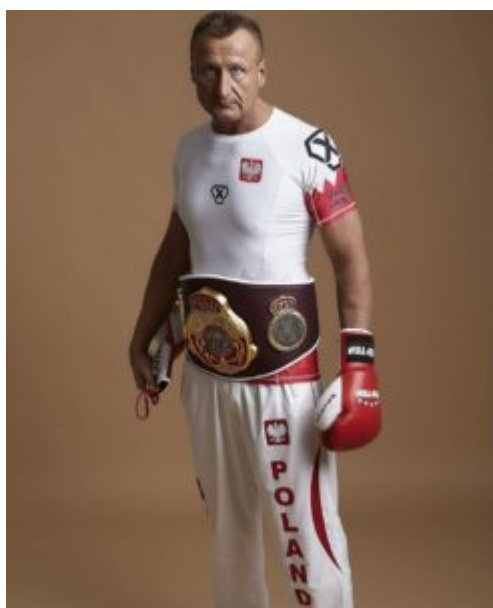
9. biały pas z żółtym zakończeniem pasa

8. żółty pas

7. żółty pas z pomarańczowym zakończeniem pasa

6. pomarańczowy pas
  5. zielony pas
  4. niebieski pas
  3. brązowy pas z niebieskim zakończeniem pasa
  2. brązowy pas
  1. brązowy pas z czarnym zakończeniem pasa
- oraz mistrzowskie:
1. czarny pas.

Na początek tyle na temat kick-boxingu, dyscypliny uprawianej przeze mnie przez tak wiele już lat. W następnych wpisach postaram się podzielić z Wami wiedzą oraz ciekawostkami na temat sportów walk – oczywiście głównie na temat kick-boxingu – oraz wskazówkami o charakterze praktycznym. Szczególnie dla tych, którzy chcieliby uprawiać lub też już uprawiają sporty walki.



**Jacek Jasion**