

Vždycky Vás zajímalo co znamená Kung-Fu? Kickbox? Tai-chi? atd... a nikde jste nemohli najít co to znamená, co to obnáší a jestli Vás to vůbec bude bavit? Zde se dozvíte více.

KICKBOX

Kickbox je v současnosti snad nejrychleji se rozšiřujícím bojovým sportem. Jeho popularita souvisí s jeho počáteční jednoduchostí. Kickbox je moderní sport využívající údery rukou z boxu a kopy nohou z bojových umění jako např. taekwondo, karate či kung-fu.

Kickbox je sport pro všechny věkové kategorie, který se dá provozovat rekreačně či závodně. Ne každý má tolik trpělivosti hledat tu správnou „cestu“ v karate či aikido. Někdo prostě spíše hledá netradiční sport, ve kterém by se mohl angažovat. Pokud patříte k těm, kteří hledají zajímavý sport pro sebe či své děti, možná bude Kickbox tou správnou volbou.

V Kung-fu Centru se Kickbox vyučuje v oddílech při SK LEON. Kickbox v SK LEON patří k nejpočetnějším oddílům a počet trénujících stále roste. Trénují zde děti, mládež i dospělí. Pro ty nejmenší (předškolní věk) oddíl Kickbox neexistuje, těm doporučujeme sportovní přípravku, pro již trochu odrostlejší děti je zde oddíl pro začátečníky. Mládež a dospělí v SK LEON mají postupem času šanci dostat se do sportovního oddílu.

Cíle oddílu Kickbox v Kung-fu Centru:

Cílem je výuka kickboxu pro všechny zájemce různých věkových i výkonnostních kategorií
Cílem sportovního oddílu je získávat přední umístění na domácích i zahraničních turnajích.

Soutěžní Kickbox se rozděluje do několika disciplín :

Polokontaktní : Semicontact, Lightcontact

Plnokontaktní : Fullcontact, Lowkick

Formy (sestavy) : Hardstyl (karate, TKD aj.)

Softstyle (Kung-fu, Wu Shu, zbraně možné)

Freestyle (volné sestavy na hudbu, zbraně možné)

Aero-Kickboxing (sestavy jednotlivců nebo družstev na hudbu)

XKC (extrémě kick contest)

Tréninky Kickboxu jsou zaměřeny na strečink, správnou techniku rukou a nohou a získání lepších pohybových vlastností. Kickbox zlepšuje fyzickou i psychickou kondici, posiluje všechny svalové partie a rozvíjí motorické schopnosti jedince.

FITNESS KICKBOXING

Fitness kickboxing je cvičení na dynamickou hudbu vhodné pro malé i velké, muže či ženy. Základem cvičení je kruhový trénink za pomoci švihadel a lehkých činek, využití nácviku úderů a kopů do boxerských pytlů a lap. Tento druh kondičního cvičení zlepšuje kondici, flexibilitu, koordinaci a zpevňuje svalstvo. V neposlední řadě se lze formou nácviků naučit některé údery i pro případnou sebeobranu.

JUNIOR KICKBOXING

Jedná se o speciální cvičení určené pro děti od 6 do 14 let. Děti se učí základním ručním a nožním technikám kickboxu, vše probíhá bezkontaktně. Trénink je zaměřen hlavně na zvýšení fyzické kondice.

Tai – Chi – Chuan (Taijiquan)

Tai – Chi – Chuan je cvičení pro relaxaci, harmonii, krásu a zdraví. Jedná se o tradiční čínské cvičení, které v sobě harmonicky spojuje efektivní sebeobranu, komplexní zdravotní účinky a duchovní růst. Relaxace těla a mysli postupně vede k probuzení vnitřní energie. Cvičení je vhodné pro osoby každého věku, každý se podle svého zájmu a kondice může soustředit více na aspekt zdravotní, duchovní či sebeobranný.

AERO-KICKBOXING (TAE-BO)

Aero-kickboxing je kondiční aerobní cvičení (známé též jako Tae Bo), které využívá úderů a kopů z různých druhů bojových umění a sportů jako např. karate, kung-fu, taekwondo, kickbox a box.

Cvičení je prováděno na hudbu podobně jako klasický aerobik, je zde však kladen důraz na správné provedení techniky kopů a úderů. Toto cvičení pomáhá odstranit přebytečná kila a kompletně posiluje svalové partie. Toto cvičení pomáhá odstranit přebytečná kila a kompletně posiluje svalové partie. V neposlední řadě je to možnost, jak jednoduše a zábavně získat základy sebeobrany. Cvičení je vhodné pro každého.

KUNG-FU

Výuka tradičního jihočínského Kung – fu „**SIU LUM PAI KUNG – FU**“

Kung-fu je známé svým širokým rozsahem využití ručních a nožních úderových technik.

Využívá velké množství ortodoxních a netradičních zbraní. Pohyby, které bojovník Kung-fu při boji používá jsou odpozorovány od zvířat volně žijících v přírodě jsou to např. tygr, jeřáb, had, panter nebo mýtický drak.

Vyučují se styly :

- HUNG GAR
- CHOY LI FUT
- HUNG KUEN

V rámci relaxace a uvolnění je vyučováno **Tai Chi Chuan**

Sportovní příprava pro nejmladší

Období předškolního a mladšího školního věku je velice důležité pro zdraví a duševní rozvoj dítěte. Týká se to však nejen fyzického, ale i psychického stavu. V tomto věku by se dítě mělo začít věnovat sportu, respektive všestranné sportovní přípravě. Pro harmonický rozvoj osobnosti se dětem doporučuje střídat různé pohybové aktivity a ne se věnovat pouze jednomu sportu. Důvod je prostý – nerovnoměrné zatěžování dětského organismu může mít neblahé následky. Naopak střídáním různých pohybových aktivit jsou namáhány nejrozličnější svalové skupiny. Dítě tím rozvíjí své pohybové schopnosti, jako jsou rychlost, vytrvalost, síla a obratnost. Obměňování pohybových aktivit se projevuje také na vývoji jeho centrální nervové soustavy. Ta se v tomto věku rychle unaví, což se projevuje tím, že se dítě nedokáže dlouhodobě soustředit. Všeestranná sportovní příprava by proto měla převažovat do 10 ti let věku dítěte. Oddíly sportovní přípravy nejsou zaměřené pouze na všeobecnou sportovní přípravu, ale mnohdy připravují jedince na daný sport. Oddíl sportovní přípravy Kung-fu Centra se věnuje přípravě na bojová umění a bojové sporty, byl zařazen panem Petrem Václavíkem do systému výuky již v roce 1990. Díky tomu mnoho úspěšných závodníků Kung-fu Centra a později SK LEON prošlo tímto kurzem a jejich výsledky a pohybové schopnosti mnohonásobně převyšují schopnosti těch, kteří jej neabsolvovali.

Jak vypadá trénink ve sportovní přípravce?

Hodina začíná a končí společným nástupem, jehož součástí je krátká meditace, ve smyslu učení koncentrace a vyčištění mysli, pozdrav učiteli. Po krátkém zahřátí následuje důkladná rozvíčka a samotný trénink. Děti se učí ovládat své tělo a provádějí různá koordinační cvičení. Věnují se základům gymnastik, atletiky, práci s míčem a bojovým sportům. Učí se ovládat a trenéři se snaží interpretovat jim filozofii bojových umění. Cvičení bývá prolínáno hrami a různými oddychovými aktivitami, je také velice přínosné pro psychický rozvoj dítěte, neboť děti

Definice bojových sportů

Napsal uživatel

Středa, 30. prosinec 2009 10:12

získávají nárůst sebevědomí, učí se disciplíně a zároveň zodpovědnosti sami za sebe. Sport přináší rozvoj mozku a je obrovským přínosem pro děti s lehkými mozkovými dysfunkcemi. Dítě navštěvuje kurzy pravidelně 2x týdně, přibližně dva až tři roky. Poté se samo může rozhodnout, zda zůstane u bojových umění či sportů, nebo se bude věnovat nějakému jinému druhu sportu. Vedení Kung-fu centra a trenéři jsou kdykoli připraveni podat rodičům kompletní informace o výsledcích snažení jejich ratolestí. Případně s nimi konzultovat další pohybové nebo sportovní rozvoj mladého sportovce.

Pokud máte více otázek, neváhejte nás kontaktovat.