

# Borilačke vještine - Kickboxing

---

**Vučić, Dajana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:831960>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-23**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

DAJANA VUČIĆ  
BORILAČKE VJEŠTINE – KICKBOXING

Završni rad

Pula, svibanj 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

DAJANA VUČIĆ  
BORILAČKE VJEŠTINE – KICKBOXING  
Završni rad

JMBAG: 0081126485 - izvanredni student  
Studijski smjer: Stručni studij predškolskog odgoja  
Predmet: Kineziološka kultura  
Znanstveno područje: Društvene znanosti  
Znanstveno polje: Kineziologija  
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija  
Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, svibanj 2018.

## Sadržaj

UVOD .....	4
1. POVIJEST KICKBOXINGA .....	5
2. HRVATSKI KICKBOXING SAVEZ .....	7
3. DISCIPLINE .....	8
3.1. POINT FIGHTING .....	8
3.1.1. PRAVILA BORBE .....	8
3.1.2. DOZVOLJENA I NEDOZVOLJENA MJESTA UDARACA: .....	9
3.1.3. VREMENSKI LIMITI:.....	9
3.1.4. BODOVANJE.....	9
3.1.5. KAZNE ZA NEPRAVILNE TEHNIKE I IZLASKE S BORILIŠTA .....	9
3.1.6. NATJECATELJI U BORBI .....	10
3.2. LIGHT CONTACT/ KICK LIGHT .....	10
3.2.1. PRAVILA BORBE .....	11
3.2.2. DOZVOLJENA I NEDOZVOLJENA MJESTA UDARACA .....	11
3.2.3. SUSTAV BODOVANJA .....	11
3.2.4. VREMENSKI LIMITI.....	12
3.2.5. NATJECATELJ U LIGHT CONTACTU/KICK LIGHTU .....	12
3.3. FULL CONTACT .....	13
3.3.1. PRAVILA BORBE .....	13
3.3.2. VREMENSKI LIMITI.....	14
3.3.3. DOZVOLJENI I NEDOZVOLJENI UDARCI .....	14
3.3.4. SUSTAV BODOVANJA .....	15
3.3.5. NATJECATELJI U FULL CONTACTU.....	15
3.4. LOW KICK.....	16
3.4.1. PRAVILA BORBE .....	16
3.4.2. VREMENSKI LIMITI.....	16
3.4.3. NATJECATELJI U BORBI .....	17
3.5. THAI KICKBOXING.....	17
3.5.1. PRAVILA BORBE .....	18
3.5.2. SUSTAV BODOVANJA .....	18
3.5.3. VREMENSKI LIMITI.....	18
3.6. K-1.....	19
3.6.1. PRAVILA BORBE : .....	19
3.6.2. BODOVANJE: .....	19
3.7. GLAZBENE FORME .....	20
3.7.1. DISCIPLINE GLAZBENIH FORMI .....	21

3.7.2.	KRITERIJI SUĐENJA .....	21
3.8.	AERO KICKBOXING.....	22
3.8.1.	PRAVILA IZVOĐENJA.....	22
4.	PREGLED DOBNIH SKUPINA U KICKBOXINGU.....	23
5.	TEŽINSKE SKUPINE:.....	24
6.	PRIKAZ ZAŠTITNE OPREME ZA KICKBOXING .....	25
6.1.	OSOBA ZAŠTITNA OPREMA.....	25
6.1.1.	KACIGA .....	25
6.1.2.	ZAŠTITNE RUKAVICE .....	25
6.1.3.	RUKAVICE ZA POINT FIGHTING.....	25
6.1.4.	RUKAVICE ZA KONTAKTNE DISCIPLINE .....	26
6.1.5.	BANDAŽE .....	27
6.1.6.	ŠTITNIK ZA ZUBE .....	27
6.1.7.	ŠTITNIK ZA PRSA.....	27
6.1.8.	ŠTITNIK ZA GENITALIJE .....	28
6.1.9.	ŠTITNICI ZA POTKOLJENICE .....	28
6.1.10.	ZAŠTITNE PAPUČE .....	29
6.2.	OSTALA OPREMA .....	29
6.2.1.	BORILIŠTE/TATAMI/RING .....	29
7.	POLAGANJE POJASEVA U KICKBOXINGU .....	30
7.1.	KAKO IZGLEDA POLAGANJE POJASEVA U KICKBOXINGU .....	30
7.2.	KAKO PRAVILNO VEZATI POJAS? .....	31
8.	MOJE ISKUSTVO .....	32
9.	ZAKLJUČAK.....	33
10.	LITERATURA.....	34

## UVOD

Borilačke vještine dio su sveukupne sportske artikulacije specifičnosti čovjekovih gibanja. Poseban su fenomen te njihovo, čak i površno razumijevanje, zahtijeva mnogo dobre volje, otvorenosti, kritičnosti, ali i želje da se nešto novo nauči. Svaki sportaš koji se bavi nekim sportom, pa tako i borilačkim vještinama, mora proći kroz muku, znoj, fizički i psihički napor, povrede i dugotrajan boravak u dvorani kako bi uspio ostvariti svoje ciljeve. Sport je sociokulturalni fenomen koji naglašava društvenu, duhovnu, nematerijalnu stranu te svoju odgojnu komponentu. *Kickboxing* je moderan borilački sport, nastao na osnovama boksa, karatea, *taekwondo*a i ostalih više ili manje poznatih istočnjačkih borilačkih vještina. Obuhvaća više sportskih disciplina: *point fightinga*, *light contacta*, *kick lighta*, *full contacta*, *low kicka*, *thai kickboxinga*, glazbene forme, *aero kickboxinga* i K-1. Osnovni cilj svakog borca je nadvladati tehnikom, brzinom i snagom svog protivnika uz maksimalnu sigurnost, toleranciju, poštenje i čast svakog borca. *Kickboxing* se smatra jednim od vrlo atraktivnih sportova, osobito ako se radi o profesionalnim borbama. Uz profesionalne borbe vrlo su atraktivne i one koje možemo pogledati na velikim natjecanjima koja se održavaju diljem svijeta. *Kickboxing* ima vrhunske sportaše te garantira najbolje moguće borbe. Napornim i zahtjevnim treninzima sportaši dolaze do vrhunskih rezultata. U devet disciplina koje su gore navedene, svi ljudi, bez obzira na godine, spol i fizičku spremu mogu se okušati u jednoj od disciplina. Ukoliko se čovjek ne želi baviti natjecateljskim *kickboxingom*, uvijek postoji i druga opcija – amaterska – čime također može obogatiti svoj duh i tijelo. Dobna granica za bavljenje ovom vrstom sporta ne postoji. Treninzi su prilagođeni dobnim uzrastima te rekreativcima i profesionalcima. Sa svim grupama rade licencirani treneri. Vježbanjem tj. treniranjem *kickboxinga* razvijaju se opće i situacijske motoričke sposobnosti, kognitivne (intelektualne) i funkcionalne sposobnosti. Također, djeluje na formiranje osobnosti, vrijednosnog sustava i motivacije. Prvi borci *kickboxinga*, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj, potekli su iz karatea i *taekwondo*a.

## 1. POVIJEST KICKBOXINGA

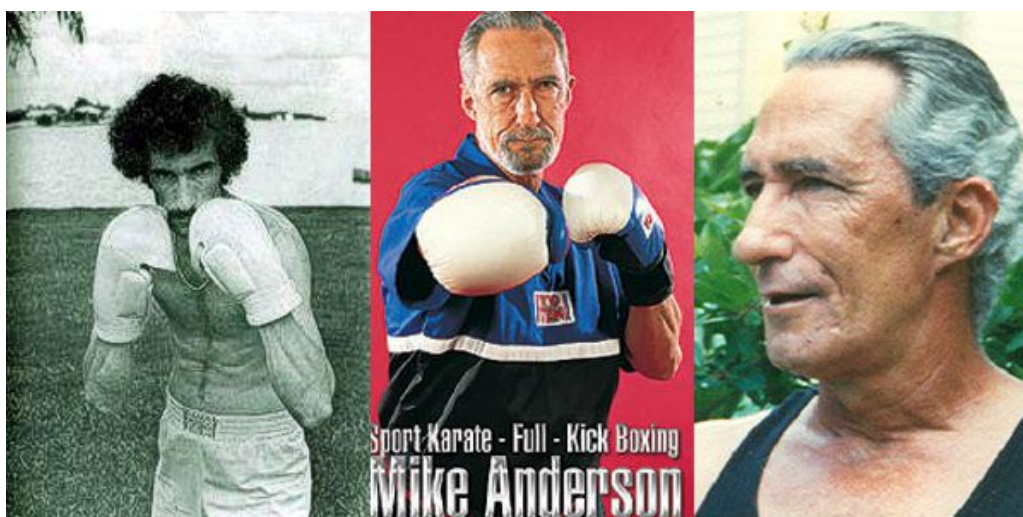
Sport sličan karateu nastao je prije četrdesetak godina. Mike Anderson, tadašnji vlasnik najprodavanijeg magazina o karateu „Professional Karate“, 1972. godine napisao je pravila za *kickboxing*. U tada novi sport Anderson je dodao zaštitnu opremu koja do tada nije bila viđena u klasičnom karateu. Time je kickboxing učinio sigurnijim u samom izvođenju, te se uvelike smanjila mogućnost povreda. Natjecatelji su tako bili usredotočeni na samu tehniku i omogućeno im je bilo više dozvoljenih akcija. Uvođenjem raznobojne zaštitne opreme, sport je postao atraktivniji za gledanje. Oprema je bila izrađena od laganih materijala i dizajnirana tako da se u njoj mogu izvesti sve nožne akcije bez ikakvih smetnji. Mike Anderson smatra se ocem *kickboxinga*.

Georg Federic Bruckner (1930.-1992.) bio je Andersonov učenik i prijatelj te je najzaslužniji za razvoj *kickboxinga*. 1974. godine pomogao je Andersonu u promicanju *kickboxinga* u Europi te je organizirao natjecanje između SAD-a i Europe pod nazivom „Europsko sve-stilsko karate prvenstvo“. Sport je bio prihvaćen od strane vježbača diljem Europe i Amerike, ali je postojao problem, a to je bila nezainteresiranost medija i sponzora za tu vrstu sporta. Bruckner je promovirao novi sport diljem Europe. Mike Anderson je stoga došao do zaključka da mora napisati pravila za novi sport koji je nazvao „Full contact karate“, u kojem je *knock-out* značio pobjedu, a ne diskvalifikaciju kao do tada. Dozvoljeni su bili udarci rukama i nogama u glavu, tijelo, a zabranjeno je bilo udarati u zatiljak, genitalije, ispod pojasa te dok je protivnik na podu. Pravila je promovirao u spomenutom magazinu te se time uspio probiti na televiziju, predstavivši svoj sport u sportskoj emisiji koja je prenosila Svjetsko prvenstvo u karateu. Potaknut uspjehom televizijske emisije i rastom zainteresiranosti za *kickboxing*, osnovao je PKA (Professional Karate Association). Uspio je dogovoriti da *kickboxing* bude više zastupljen na televiziji i tako ga još više popularizirao. Prava PKA prodao je za samo jedan dolar te je osnovao novu organizaciju WAAMA tj. svjetski amaterski savez borilačkih sportova koju je kasnije u dogovoru s Brucknerom preimenovao u WAKO (World All-Style Karate Organization). Nakon žalbe Japanaca, izbacio je karate iz naziva te dao ime novom sportu: *kickboxing*. Anderson je stvorio samo glazbenu formu. Nakon trogodišnjeg predsjedavanja na čelu američke reprezentacije, dao je ostavku i potpuno se povukao iz sporta. Otvorio je tvornicu sportske opreme pod

nazivom *Top Ten*, čiji proizvodi se i dan-danas koriste. U svijetu postoji više *kickboxing* federacija, a Anderson se zalaže za njihovo ujedinjenje. Na taj način bi se prema Andersonu *kickboxing* približio olimpijskom priznavanju.

Zanimljivo je napomenuti da je Mike Anderson prvi majstorski pojas među svojim učenicima dodijelio Dušanu Kružiću iz Crikvenice. U Splitu je 1974. godine održana jedna od prvih *kickboxing* priredbi u povijesti. Na toj priredbi sastale su se *full contact* selekcije iz svih dijelova Hrvatske. Jedan od organizatora priredbe bio je i dan-danas cijenjeni član HKBS-a Petar Mijić. (Branko Cikatić, Safet Kapo, 2011.)

Georg Brückner, najzaslužniji čovjek za razvoj *kickboxinga*, umro je od tumora 1992. godine. Ostvareni su svi kontakti s uzvancima Olimpijskog odbora, dobivena je njihova prešutna podrška i WAKO je 07. 04. 2006. primljena u GAISF – svjetsku sportsku organizaciju, što automatski znači da je priznat od strane Međunarodnog i nacionalnih olimpijskih odbora kao neolimpijski sport.



Slika : Mike Anderson



## 2. HRVATSKI KICKBOXING SAVEZ

Hrvatski kickboxing savez osnovan je 16. svibnja 1992. godine. Prvi predsjednik HKBS-a do 1995. bio je Vjekoslav Šafranić iz Zagreba. Od 1995.-2000. tu dužnost je obavljao Josip Cerovec iz Kutine, nakon njega Predrag Znaor iz Malinske te je sadašnji predsjednik Tomislav Bilandžić iz Osijeka. HKBS je član svjetske *kickboxing* federacije WAKO (World association of kickboxing organisations). To je prvoosnovana svjetska federacija koja je danas najbrojnija, najsnažnija, najorganiziranija i najcijenjenija. Na njezinoj utemeljiteljskoj skupštini bio je Žarko Modrić pa je to jedan od primjera da su Hrvati suosnivači neke svjetske sportske federacije.

Hrvatski *kickboxing* poznat je u svijetu. Naš najpoznatiji borac Branko Cikatić „Hrvatski tigar“ bio je prvi pobjednik najcijenjenijeg *thai kickboxing* turnira na svijetu koji se organizirao u Japanu pod popularnim nazivom K-1. Jedan od najcijenjenijih svjetskih boraca, njegov bivši učenik Mirko Filipović „Cro Cop“, također je započeo karijeru u *kickboxingu* davne 1996. godine. HKBS je u Hrvatski olimpijski odbor primljen 6. studenog 1996. u svojstvo pridruženog člana. Članstvo se sastoji od ukupno 79 + 30 klubova diljem Republike Hrvatske. Na službenim internetskim stranicama svima su dostupni na uvid u kalendar natjecanja, novosti, popis opreme, klubova.

Natjecanja u *kickboxingu* sadržavaju udaračke i obrambene tehnike te zahtijevaju određenu opremu i odjeću koja je odobrena od strane WAKO-a tj. svjetske *kickboxing* organizacije i HKBS-a tj. Hrvatskog kickboxing saveza. Službeni dobavljači WAKO-a su *Adidas* i *Top Ten*, dok je službeni dobavljač HKBS-a *PRIDE*. Sva tri brenda preporučena su i dozvoljena od strane HKBS-a, i za treninge i za natjecanja.



Slika : Logo HKBS

## 3. DISCIPLINE

### 3.1. POINT FIGHTING

*Point fighting* – nekoć poznata kao disciplina *semi contact* – disciplina je u kojoj se dva natjecatelja bore želeći prvenstveno jedan drugoga nadvladati tehnikom i brzinom. U ovoj disciplini snaga nije potrebna, naprotiv, kažnjava se svaki udarac za koji suci procijene da nije prikladan za navedenu disciplinu tj. da je prejak. Svi udarci moraju biti strogo kontrolirani. Kod svakog dopuštenog udarca koji se boduje, suci zaustavljaju vrijeme i dodijeljuju bod/bodove natjecatelju koji je ostvario isti. Kretnjom ruke pokazuju koji je natjecatelj i koliko bodova ostvario. Ukoliko sudac nije vidio udarac, stavlja prekrižene ruke ispred sebe. U slučaju da su oba natjecatelja zadala bod, bodove dobiva onaj natjecatelj za koji je većina sudaca odlučila da je ostvario bod, ili obojica, ako su suci pokazali da bodovi idu i jednom i drugom. Uz prejake udarce kažnjava se i izlazak s tatamija tj. borilišta. U ovoj tehnici podjednako su bitne tehnike ruku i nogu. Natjecatelji su razvrstani prema uzrastu i spolu te su podijeljeni u težinskim kategorijama. Borbe se izvode isključivo na tatamiju, te ih mogu izvoditi sve dobne skupine.

#### 3.1.1. PRAVILA BORBE

Nakon što su ga pozvali tj. najavili preko razglasa, natjecatelj se mora pokazati najbližem sucu na borilištu. On provjerava opremu koju natjecatelj ima na sebi. Nakon što ga je sudac pregledao i dao dopuštenje za natjecanje, natjecatelj odlazi sa svojim trenerom u svoj „kut“ te čeka drugog natjecatelja da izađe na borilište. Oba natjecatelja dolaze do sredine borilišta gdje im sudac još jednom objašnjava pravila borbe te što je dozvoljeno, a što nije. Sudac još jednom pita svakoga natjecatelja je li razumio upute. Nakon potvrdnog odgovora natjecatelji se pozdravljaju dodirivanjem rukavica jedne o druge, zauzimaju borilački stav te tako čekaju naredbu suca koji daje znak za početak borbe izgovarajući riječ „Fight“. Ukoliko je rezultat izjednačen, natjecatelji dobivaju dodatno vrijeme dok netko od njih ne postigne „zlatni bod“ koji odlučuje pobjednika. Glavni sudac daje znak za završetak borbe. Sudac proglašava pobjednika na način da stane na sredinu borilišta između boraca koji su okrenuti prema zapisničkom stolu i sucima te diže ruku borcu koji je bio bolji. Nakon toga borci se zagrlje, čestitaju jedan

drugome i odlaze u suprotni (protivnički kut) te se pozdrave sa suparnikovim trenerom. U svim disciplinama ista je procedura nakon završetka borbe.

### 3.1.2. DOZVOLJENA I NEDOZVOLJENA MJESTA UDARACA:

Dozvoljena mjesta u glavu: lice, bočni dio glave i čelo. U tijelo: prednji dio i sa strane te u noge samo ispod gležnja (dozvoljen je udarac obaranjem stopala).

Kao nedozvoljena mjesta udaraca navode se vrh/tjeme glave, stražnji dio torza (kralježnica i bubrezi), vrat (prednji i stražnji dio), udarci u genitalije i svi udarci ispod pojasa osim dozvoljenog udarca koji se izvodi obaranjem stopala.

### 3.1.3. VREMENSKI LIMITI:

Borbe u *point fightingu* odvijaju se po uzrastu. Borba mlađih kadeta traje 2 x 1,5 minuta uz pauzu od 30 sekundi između rundi, starijih kadeta traje 2 x 2 minute uz pauzu između rundi od jedne minute, a juniora i seniora 3 x 2 minute kod kojih je pauza od jedne minute između rundi.

### 3.1.4. BODOVANJE

Dozvoljenom kontroliranom tehnikom udaraca pogađaju se dozvoljeni ciljevi. Dozvoljenom ručnom ili nožnom tehnikom mora se ostvariti „čisti“ kontakt kako bi udarac bio bodovan. Svi udarci i tehnike moraju biti kontrolirani te se izvode s minimalnim doticajem protivnika. Sve ostale tehnike ne vrednuju se i ne donose bodove. Udarac šakom u glavu ili u tijelo, udarac nogom u tijelo i „čišćenje“ donosi jedan bod. Nožni udarac u glavu (*high kick*) i nožni udarac skokom u tijelo nosi dva boda, tri boda donose nožni udarci u skoku u glavu, koji su ujedno i najatraktivniji. Pobjednik je onaj borac koji sakupi više bodova do kraja borbe.

### 3.1.5. KAZNE ZA NEPRAVILNE TEHNIKE I IZLASKE S BORILIŠTA

Za prvi prekršaj dobiva se interna opomena, za drugi sudac izriče javnu opomenu, dok za treći sudac dodjeljuje kazneni bod tj. minus bod koji se dodaje na ostvarene bodove. Ukoliko natjecatelj napravi četvrti prekršaj sudac ga je primoran diskvalificirati.

### 3.1.6. NATJECATELJI U BORBI

Natjecatelji su obavezni nositi svu opremu koja je propisana – inače im sudac ne dozvoljava da nastupe. Svi su obavezani nositi zaštitnu kacigu, a kod mlađih skupina na kacigu se postavlja plastični vizir koji štiti lice, gumicu za zube, rukavice s otvorenim dlanom, štitnik za prsa (za natjecateljice), štitnik za genitalije, štitnik za potkoljenice i papuče bez đona. Natjecatelji nose kratke majice s V-izrezom i duge široke hlače. Na većim natjecanjima obavezno je nošenje pojasa.

Slika : Point fighting



### 3.2. LIGHT CONTACT/ KICK LIGHT

*Light contact* disciplina je u kojoj se natjecatelji bore laganim kontaktom. Od *point fightinga* razlikuje se po kontinuitetu. Suci ne prekidaju borbu kada uoče da je jedan natjecatelj zadao bod, nego tri suca sjede u neutralnim kutovima i zapisuju bodove. Na kraju borbe boljem natjecatelju dodijeljuje se 10 bodova, a slabijem 9. Borba se izvodi uz mjerenje vremena. Kao i disciplina *point fighting*, *light contact* i *kick light* izvode se na tatamiju.

### 3.2.1. PRAVILA BORBE

U *light contactu* i *kick lightu* natjecatelj mora izvesti minimalno šest nožnih tehnika. Natjecatelj mora pokazati da svog protivnika želi svladati jasnom i pravilnom tehnikom. Nakon prve runde, brojitelj udaraca nogom dužan je obavijestiti središnjeg suca na borilištu o postignutim udarcima odnosno namjerama za zadavanje udaraca. U slučajevima da ih natjecatelj nije ostvario treba obavijestiti natjecatelja i njegovog trenera.

Dozvoljeni su isti udarci kao i kod *point fightinga*, samo uz malo jači dodir. Udarci moraju biti „čisti“.

U *kick lightu* dozvoljeni su udarci ispod pojasa tj. *low kickovi*, te su sva ostala pravila ista kao za *light contact*.

### 3.2.2. DOZVOLJENA I NEDOZVOLJENA MJESTA UDARACA

Dopušteno je zadavati sve udarce korištenjem dozvoljene borilačke tehnike po sljedećim dijelovima tijela: prednjem dijelu glave te po stranama, prednjem dijelu i po strani tijela, stopala se mogu koristiti samo za obaranje (čišćenje). U *kick lightu* dopušteni su *low kickovi* u predjelu bedra.

Nedopušteno je zadavati udarce u vrat, genitalije, bubrege, leđa, noge, zglobove, prepone te zatiljak glave ili stražnji dio vrata. Također, nije dopušteno napadanje niti udaranje koljenom, laktom, bridom dlana ili ploštinom dlana kao niti udarci glavom. U borbi se ne smiju okretati leđa protivniku, namjerno izbjegavati borbu, namjerno pasti na tlo i namjerno se hvatati u 'klinč'. Protivnik koji je pao na pod ne smije se napadati ili udarati. Ukoliko sudac ne odredi, natjecateljima je zabranjeno samovoljno napuštati borilište. Borac mora poštivati naredbe suca jer kršenje pravila i propisa može dovesti do opomene, negativnih bodova ili čak diskvalifikacije. Najčešće ozljede jesu hematomi koji su u većini slučajeva bezopasni.

### 3.2.3. SUSTAV BODOVANJA

Svaka se runda vrednuje od strane tri suca prema sljedećem: broju postignutih bodova, sposobnosti kombiniranja, primjeni čistih udaraca, čistom stilu borbe,

učinkovitosti obrane, jednakom naglasku na tehnike i ruku i nogu, fizičkoj kondiciji i aktivnosti borca za vrijeme borbe. Ukupno deset bodova može se dodijeliti svakom borcu (ako su apsolutno jednaki 10:10, ako je jedan neznatno bolji 10:9, ako je jedan definitivno bolji 10:8). Kriteriji za negativne bodove, koji se daju samo od strane suca na sredini borilišta jesu sljedeći: nakon prethodno izrečenih opomena: prijava borilački stil, konstantno ulaženje u klinč, stalno i neprekidno izbjegavanje ili okretanje leđa, premalo tehnika nogu, pretjeran kontakt, težak *knock-down*, te bilo kakvo kršenje pravila. Pobjednik je onaj kome većina sudaca dodijeli više bodova.

#### 3.2.4. VREMENSKI LIMITI

O trajanju meča odlučuju organizator i glavni sudac. Svaki bi meč morao trajati tri runde po dvije minute na nacionalnim državnim turnirima i europskim i svjetskim prvenstvima. Pauza između rundi traje jednu minutu.

Mlađi i stariji kadeti 2 x 2 minute, a izuzetno 2 x 1,5 minuta s pauzom od 30 sekundi između rundi.

#### 3.2.5. NATJECATELJ U LIGHT CONTACTU/KICK LIGHTU

Natjecatelj u borbi obavezan je nositi zaštitnu kacigu, štitnik za zube, štitnik za prsa (kod natjecateljica), bandaže, rukavice primjerene disciplini (10 Oz), štitnik za genitalije, štitnike za potkoljenice te zaštitne papuče. Natjecatelji su odjeveni u majice kratkih rukava s V-izrezom oko vrata i duge hlače u disciplini *light contacta*, dok je kod *kick lighta* pravilo da natjecatelji budu odjeveni u kratke hlače i kratku majicu.



Slika : Kick light



Slika : Light contact

### 3.3. FULL CONTACT

*Full contact* ili poznata kao puni kontakt disciplina je u kojoj je cilj protivnika nadvladati snagom i tehnikom pravilnih udaraca. Dozvoljeni su udarci u ista mjesta kako je navedeno i za *point fight*, *light contact* i *kick light*, ali se udarci uz tehniku zadaju punom snagom. Ako bismo radili usporedbu, onda su udarci isti kao u boksu, samo što treba dodati i udarce nogom u dozvoljena mjesta. Borba je veoma atraktivna i odvija se samo u ringu. Natjecatelji su podijeljeni težinskim kategorijama. Prije nekoliko godina veća zainteresiranost bila je među muškim natjecateljima dok se sada sve više i djevojke okušavaju u „tvrdim“ disciplinama u ringu.

#### 3.3.1. PRAVILA BORBE

Svaki borac mora zadati minimalno šest udaraca nogom po rundi. Mora pokazati jasnu namjeru da pravilnom tehnikom udara svoga protivnika. Nakon prve runde brojitelj udaraca nogom dužan je obavijestiti središnjeg suca u ringu o postignutim



udarcima odnosno namjerama za zadavanje udaraca. U slučajevima da natjecatelj nije ostvario šest udaraca nogom, treba obavijestiti natjecatelja i njegovog trenera. Borac će imati priliku nadoknaditi udarce u sljedećoj rundi. Ako ne ostvari potrebne udarce koji mu nedostaju, dodijelit će mu se negativan bod. Uz borca mora biti trener koji može ući u ring dok ne započne borba, u pauzi između borbi i nakon što je borba gotova. Ostali se moraju držati podalje od konopaca ringa, tj. mogu gledati borbu sa strane ringa.

Nožne tehnike koje se mogu koristiti su: prednji *kick*, udarac sa strane, kružni udarac nogom, udarac petom, polukružni udarac, udarac-sjekira, udarac nogom u skoku. One se priznaju samo kada je jasno iskazana namjera da se protivnika udari silom. Tehnike bacanja koje se mogu izvoditi su čišćenje i nisko bacanje (ne iznad visine kukova).

### 3.3.2. VREMENSKI LIMITI

O trajanju runde odlučuju organizator i glavni sudac. Na državnim natjecanjima su tri runde po dvije minute za juniore i seniore, s pauzom od jedne minute između rundi, dok profesionalna, svjetska ili međunarodna prvenstva imaju 8, 10 ili 12 rundi od po 1-2 minute pauze između rundi.

### 3.3.3. DOZVOLJENI I NEDOZVOLJENI UDARCI

Dopušteno je zadavati udarce korištenjem borilačke tehnike sljedećim dijelovima tijela: prednji dio glave te po stranama, prednji dio i strane torza, stopala samo za obaranje.

Nedopušteno je zadavati udarce u vrat, genitalije, bubrege, leđa, noge, zglobove, prepone te zatiljak. Nije dozvoljeno napadati koljenom, laktom, bridom dlana ili ploštinom dlana kao što nisu dozvoljeni ni udarci glavom, palcem ili ramenom. U borbi se ne smije namjerno okretati leđa protivniku, izbjegavati borbu, namjerno pasti na tlo i namjerno se hvatati u 'klinč'. Protivnik koji je pao na pod ne smije se napadati ili udarati. Dok je protivnik na podu, drugi natjecatelj odlazi u neutralni kut i tamo čeka nastavak borbe. Ne smije se samovoljno napuštati ring. Nije dopušteno namazati se uljem po licu ili tijelu. Kršenje pravila se kažnjava.



### 3.3.4. SUSTAV BODOVANJA

Svaki sudac sa strane zasebno ocjenjuje svaku rundu. Ocjena/vrednovanje runde treba se obaviti ovisno od broja pogođenih ciljeva, učinkovitosti/uspješnosti napada, sposobnosti kombiniranja, zadavanja čistih udaraca, čistog stila borbe, učinkovitosti/uspješnosti obrane, ujednačenosti tehnike ruku i nogu, valjanog broja udaraca zadanih nogom i ukupnog dojma izvedene borbe. Bodovi se dodjeljuju po rundama. Na kraju svake runde, bolji borac dobiva 10 bodova, a njegov protivnik razmjerno manje 9 ili 8 (10-9) – (10-8). Ako se ocijeni da su borci na istom nivou, svaki od njih dobiva po 10 (10-10). Ako na kraju borbe, nakon što je svaka runda vrednovana po uputama 1 i 2, oba borca imaju isti broj bodova, sudac daje prednost onome koji je pokazao bolji stil borbe. Ukoliko trener primijeti da natjecatelj zbog nekog razloga ne može dovršiti borbu prekida je tako da baca ručnik na sredinu ringa, što znači da je natjecatelj predao borbu i da se ne namjerava više natjecati. Borbu također može prekinuti i liječnik ukoliko je natjecatelj povrijeđen i liječnik smatra ne može nastaviti s natjecanjem.

### 3.3.5. NATJECATELJI U FULL CONTACTU

Natjecatelji u *full contactu* nose zaštitnu kacigu, štitnik za zube, zatvorene boksačke rukavice, bandaže, štitnike za grudi (za natjecateljice), štitnike za genitalije. Štitnici za potkoljenice, štitnici za stopala. Žene nose duge hlače i topove, dok muškarci nose duge hlače i imaju goli gornji dio tijela.



Slika : Full contact

### 3.4. LOW KICK

*Low kick* je tzv. „tvrda“ disciplina i, osim uobičajenih udaraca rukama i nogama u prednji dio glave i tijela, dozvoljeni su i udarci nogama po nogama protivnika punom snagom (boduju se samo udarci u natkoljenu). *Low kick* može se definirati kao *full contact* u kojem je moguće napasti protivnikove noge (bedra samo izvana prema unutra i obrnuto) udarajući potkoljenicom. Potkoljenica se također može koristiti u zadavanju drugih dozvoljenih udaraca.

#### 3.4.1. PRAVILA BORBE

Čak i kod *low kicka* pravilo od šest udaraca nogom po rundi mora se primjenjivati kao i kod *light* i *full contacta* uz istu proceduru.

Borac mora pokazati jasnu namjeru da pravilnom tehnikom udari svog protivnika. Nakon prve runde, brojitelj udaraca nogom dužan je obavijestiti središnjeg suca u ringu o postignutim udarcima, odnosno namjerama za zadavanje udaraca. U slučajevima da natjecatelj nije ostvario šest udaraca nogom, treba obavijestiti natjecatelja i njegovog trenera. Natjecatelj će imati priliku nadoknaditi udarce koji mu nedostaju, odnosno u sljedećoj rundi mora postići najmanje šest udaraca, plus broj udaraca koji mu nedostaje iz prethodne runde. Ukoliko ne ostvari potrebne udarce, središnji sudac mu dodjeljuje jedan negativan bod. Isti slučaj bit će ako natjecatelj nije ostvario potreban broj udaraca u drugoj rundi. Ako natjecatelj nije ostvario potreban broj udaraca u trećoj rundi, bez obzira što je u prethodnim rundama ostvario šest ili više udaraca, odnosno pokušaja pravilnih udaraca, dodijelit će mu se jedan negativan bod zbog nedostatnog broja udaraca nogom. Središnji sudac će prije početka druge i treće runde pozvati natjecatelja koji nije ostvario dovoljan broj udaraca nogom na središte ringa te držeći ga za ruku, bodovnim sucima jasno pokazati da mu dodjeljuje negativan bod, a nakon treće runde, središnji će sudac to učiniti neposredno nakon završetka borbe, odnosno prije nego što uzme liste od bodovnih sudaca.

#### 3.4.2. VREMENSKI LIMITI

Za uzrast juniora i seniora runde su 3 x 2 minute s minutom pauze između rundi.

### 3.4.3. NATJECATELJI U BORBI

Natjecatelj u borbi dužan je nositi zaštitnu kacigu, štitnik za zube, bandaže, zatvorene rukavice, štitnik za prsa (djevojke), štitnik za genitalije, štitnik za potkoljenice i zaštitne papuče.

Natjecateljice na sebi imaju kratke hlačice i topove, a natjecatelji se natječu u kratkim hlačicama torzo im je bez majice kao i kod *full contacta*.



Slika : Low kick

### 3.5. THAI KICKBOXING

*Thai kickboxing* je „tvrda“ disciplina slična *low kicku*, ali treba naglasiti da se borba ne prekida ako su borci u klinču i imaju mogućnost udaranja potkoljenicom i koljenima u prednji dio tijela, bočni i stražnji (osim same kralježnice) protivnika. Dozvoljeno je hvatanje i bacanje protivnika. *Thai kickboxing* potječe izravno od *Muay Thai*, tradicionalne tajlandske borilačke vještine. Razlikuje se jedino po činjenici da su zabranjene tehnike laktom. Hvatanje u klinč ograničeno je u smislu da, ako borci nisu aktivni u svojoj borbi, središnji sudac ih mora zaustaviti. *Wai khruu*, ritualni ples koji se izvodi na početku *Muay Thai* borbi je zabranjen. Glazba *Thai kickboxinga* za vrijeme borbe je zabranjena. Tehnike udaraca šakom zadane na dozvoljena mjesta za udarce imaju istu vrijednost za suce kao i tehnika koljena, nogu ili ostale dopuštene tehnike.

### 3.5.1. PRAVILA BORBE

Borba u *Thai kickboxingu* isključivo je sport za muškarce. Maksimalno dva trenera su dopuštena u kutu *thai* boksača, ali samo jedan od njih može ući u ring.

Tehnike koje se mogu koristiti u *Thai boxingu* su sve nožne tehnike iz *full contacta* ili *low kicka*, uz mogućnost napada potkoljenicom na bilo koji dio noge ili na dozvoljene ciljeve tijela i glave. Dozvoljeni su svi boksački udarci šakama uz udaranje cijelim dlanom. Koljenom se mogu napasti noge, tijelo i glava protivnika, čak i u skoku. Tehnike bacanja potpuno su zabranjene.

Dozvoljena mjesta udaraca su glava (bilo koji dio osim potiljka), tijelo (bilo koji dio osim kralježnice) i noge (bilo koji dio uključujući i zglobove).

Zabranjene tehnike su napadanje korištenjem lakta, napadati slabinski dio protivnika, napadati grlo, vrat, kralježnicu ili oči. Ne smije se podići protivnika i baciti ga na pod ili udariti protivnika na bilo koji način dok je na podu.

### 3.5.2. SUSTAV BODOVANJA

Bodovi u *Thai kickboxingu* vrednuju se samo ako borac koristi čiste tehnike zadavanja udaraca u dozvoljena mjesta. Tehnike moraju imati brzinu, snagu, ravnotežu i fokus.

Sustav od 10 bodova (kao u *full* i *low kicku*) mora se primjenjivati u svakoj rundi. Dogovoreno je da je u slučaju neodlučenog rezultata pobjednik onaj borac koji je upotrijebio više udaraca nogom ili tehnika koljenom. Sudac proglašava pobjednika na način da stane na sredinu ringa između boraca okrenutih prema zapisničkom stolu i sucima te diže ruku borcu koji je bio bolji. Nakon toga borci se zagrele, čestitaju jedan drugome i odlaze u suprotni (protivnički kut) te se pozdrave sa suparnikovim trenerom.

### 3.5.3. VREMENSKI LIMITI

Za uzrast juniora i seniora izvodi se 3 x 2 s minutom pauze između rundi.



Slika : Thai kickboxing

### 3.6. K-1

K-1 je „tvrda“ disciplina koja je nastala kao kombinacija sljedećih borilačkih vještina: karatea, *kickboxinga*, *taekwondoa*, boksa, *kung fua*, tajlandskog boksa i ostalih manje poznatih vještina (kempa, kakutougija).

#### 3.6.1. PRAVILA BORBE :

Tijekom borbe neprestanim se mijenjanjem dinamičke situacije od borca zahtijeva dobra usvojenost tehničko-taktičkih stereotipa koje primjenjuje, sposobnost trenutačne reorganizacije tih stereotipa te stalno stvaranje obrambenih, napadačkih i kontranapadačkih programa djelovanja. (Safet Kapo, Branko Cikatić, 2011). Zanimljivo je da se borbe održavaju samo u teškoj kategoriji iznad 91 kg. Borbe se održavaju isključivo u ringu s vremenom borbe 3 x 3 minute, s minutom pauze između borbi u turnirskom natjecanju, dok u pojedinačnom natjecanju borci imaju samo jednu borbu koja traje 5 x 3 minute, s minutom pauze između.

Ukoliko na turnirskom natjecanju borac iz nekog razloga nije u mogućnosti nastupiti odrađuju se rezervne borbe.

#### 3.6.2. BODOVANJE:

Boduju se udarci rukama i nogama. Ručni udarci su dopušteno po pravilima boksa dok su dopušteni udarci nogom u noge, tijelo i glavu, uključujući i udarce

koljenima u tijelo i glavu. Udarci laktom i bacanja se ne dopuštaju. U klinču se borci smiju zadržati najviše 10 sekundi.

Nakon *knockdowna*, glavni sudac u ringu broji do 10. Ukoliko borac nije spreman nastaviti, glavni sudac prekida borbu.



Slika : K-1

### 3.7. GLAZBENE FORME

Glazbene forme ili uglazbljene kate disciplina su u kojoj se natjecatelj „bori“ sa zamišljenim protivnikom, a borba simbolizira jedan od poznatih načina stilova borbe. Vrlo je karakteristično da je natjecatelj koncentriran, da svojim udarcima stvara dojam protivnika ispred sebe, da je usklađen s glazbom te da je stalno u pokretu i maksimalno uravnotežen. Svojim pokretima natjecatelji vrlo često imitiraju stil ili način borbe pojedinih životinja. Na svjetskim prvenstvima užitek je gledati kako vrhunski natjecatelji prikazuju borbu labuda, majmuna, pijanca, zmije, borbu s više protivnika i slično. Postoje glazbene forme s oružjem i bez oružja. Vrlo su atraktivne i vrlo često se prikazuju kao borilački nastupi u pauzama prije navedenih „tvrdih“ *kickboxing* disciplina.

Sve kategorije glazbenih formi izvode se uz glazbu. Tehnike borilačkih vještina moraju biti usklađene uz ritam glazbe, osim u slučajevima mekih glazbenih formi. Duljina izvedbe tvrde glazbene forme ne smije biti dulja od jedne minute i 30 sekundi (uključeno i predstavljanje), dok izvedba meke glazbene forme ne smije biti dulja od dvije minute i 10 sekundi (uključeno i predstavljanje). U slučajevima prekoračenja vremena izvedbi, glavni sudac može zatražiti umanjenje ocjene za 0,1 bod.

Plesni pokreti nisu dozvoljeni tijekom izvedbe forme. Natjecatelj koji je uključio plesne pokrete kao što su 'break', 'jazz' ili 'klasični' plesni pokreti, biti će ocijenjen najnižom ocjenom (5,00) od svakog suca.

### 3.7.1. DISCIPLINE GLAZBENIH FORMI

Razlikujemo četiri vrste glazbenih formi. Postoje tvrde forme, meke forme, tvrde forme s oružjem i meke forme s oružjem. Kako im naziv govori, u formama s oružjem dozvoljeno je korištenje oružja (mač, nunčake...)

Svaki natjecatelj na natjecanju može nastupiti u više disciplina glazbenih formi. U izvedbama mekih i tvrdih glazbenih formi nije dozvoljeno više od tri akrobatska elementa.

### 3.7.2. KRITERIJI SUĐENJA

Prije donošenja odluke svaki sudac mora uzeti u u obzir sljedeće:

- **Sinkronizacija** – u izvedbama tvrdih glazbenih formi treba biti postignuta istovremenost takta i udaraca te je jako bitna usuglašenost pokreta i glazbe  
U izvedbama mekih glazbenih formi ocjenjuje se usklađenost pokreta i glazbe.
- **Prikaz** – natjecateljev nastup i izvedba koreografije
- **Stupanj težine** – ocjenjivanje koliko je bilo udaraca nogom, skokova, kombinacija i gimnastičkih pokreta
- **Osnovne discipline** – stav, udarci rukom i udarci nogom te blokovi, u skladu s osnovnim tehnikama originalne borilačke vještine iz koje potječe forma
- **Ravnoteža, snaga i fokusiranost** – stupanj ravnoteže i energičnost izvedenih pokreta
- **Rukovanje oružjem** – u skladu s vrstom oružja natjecatelj mora prikazati vrhunsko rukovanje i nadzor nad oružjem





Slika : Glazbene forme

### 3.8. AERO KICKBOXING

Ova disciplina rezultat je zahtjeva velikog broja rekreativca u zapadnim zemljama koji se ne žele „tući“ u tvrdim disciplinama, primati udarce za koje se dugotrajno treba pripremati, već žele svladati osnove borilačkih vještina i uz glazbu plesati tj. izvoditi kretnje u stilu *kickboxing* udaraca i obrane te izbjegavati udarce, „udarati“ zamišljenog protivnika. Ova disciplina je kombinacija *kickboxing* elemenata s plesom i glazbom, odnosno, kombinacija je aerobika i elemenata *kickboxinga*.

*Aero kickboxing* može se izvoditi uz korištenje pomagala kao što je *step*, kako bi se kvalitetnije izvela točka. Izvođenje jedne točke traje od 1.5 do 2 minute. Brzina glazbe je minimum 135 <sup>1</sup>bpm, a maksimalno 155 bpm. Točka se može izvoditi pojedinačno ili u grupi od tri natjecatelja. Natjecanja su odvojena u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji. U pojedinačnoj konkurenciji nema podjele na natjecatelje i natjecateljice, ekipe mogu biti mješovite.

#### 3.8.1. PRAVILA IZVOĐENJA

*Kickboxing* udarci kombinirani su s glazbom i uklopljeni u koreografiju. Cilj je kroz ples uz upotrebu pravilnih *kickboxing* udaraca stvoriti dojam borbe s protivnikom. Izvođenjem težih udaraca dobiva se bolja ocjena. Natjecatelj ili ekipa se postavljaju

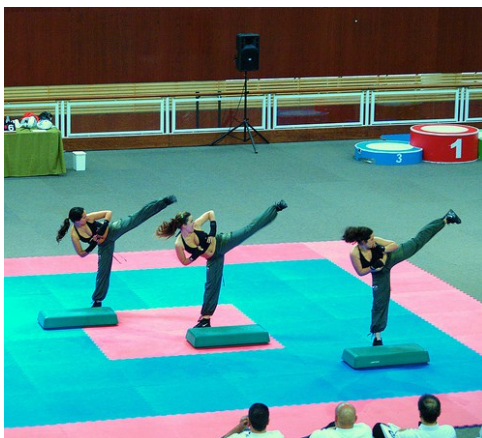
---

<sup>1</sup> bpm (Beat per Minute) – broj udaraca u minuti tj. Pokazatelj tempa melodije – koliko beata ima u minuti.



ispred sudaca u početni položaj, a voditelj ekipe ili sam natjecatelj rukom daje znak da se uključi glazba. Izvođenje vježbe počinje na prvom udarcu periode poznat kao „maesterbeat“ (prvi udarac u fazi u periodu od 32 udaraca) i ne prekida se do kraja vježbe, odnosno do kraja glazbe. U slučaju greške, dozvoljeno je jednom ponoviti izvedbu od početka, ali se zbog toga umanjuje ocjena. Ručne i nožne tehnike tijekom vježbe moraju biti izvedena na točan, dinamičan i eksplozivan način, kao da se natjecatelj suprotstavlja pravom protivniku, svaki udarac mora biti izveden s intenzitetom, pravilno ciljan i fokusiran, s pravilnim položajem ruku i nogu. Mora biti napravljeno najmanje šest *kickboxing* tehnika tj. udaraca nogom ili rukom tijekom perioda (32 uglazbljena udaraca), a najmanje šest udaraca nogom ukupno tijekom cijelog prikaza. Akrobatski elementi nisu dozvoljeni. Svaki natjecatelj mora dobro poznavati sinkronizaciju pokreta s ritmom glazbe jer svaki pokret bez ritma smatra se pogreškom.

Slika : Aero kickboxing



#### 4. PREGLED DOBNIH SKUPINA U KICKBOXINGU

Dobne skupine u Hrvatskom kickboxing savezu usklađene su s dobnim skupinama u WAKO – svjetskoj *kickboxing* organizaciji i određene su kako slijedi:

- Mlađi kadeti i kadetkinje (Km) - od 7 do 12 godina starosti
- Stariji kadeti i kadetkinje (Ks) - od 13 do 15 godina starosti
- Juniori i juniorke (J) - od 16 do 18 godina starosti

- Seniori i seniorke (S) - od 19 i više godina starosti

Potrebno je naglasiti da postoji i najmlađa skupina djece s kojom treneri rade osnove *kickboxinga*, ali ona se ne natječe dok ne dođe do kategorije mlađih kadeta. Natjecatelj će biti određen u dobnu skupinu prema broju godina koje navršava tijekom iduće tekuće natjecateljske godine.

Prilikom usvajanja kalendara natjecanja za natjecateljsku godinu, određuju se i godišta natjecatelja prema dobnim skupinama.

## 5. TEŽINSKE SKUPINE:

Natjecatelji se razvrstavaju, osim po dobnoj skupini, i po težinskoj. Svaka skupina je za 5 kg veća od prethodne npr. U skupini do – 55 kg su svi natjecatelji koji imaju manje od 55 kg, a ostali koji imaju više pripadaju većim težinskim skupinama. Najmanja skupina za juniorke i seniorke je 50kg, dok je za juniore i seniore – 57kg. Za mlađe i starije kadete najniža skupina je:- 28 kg pa do + 47 kg. Na nekim natjecanjima skupine se razvrstavaju po visini, ali to vrijedi samo za djevojčice i dječake do 14 godina. Raspon visina je od -135 cm pa do +165 cm. Skupine se razvrstavaju u rasponu od 10 cm.

Kontrolna vaganja i mjerenja na velikim natjecanjima odrađuju se dan prije, dok se na manjima odrađuju ujutro prije natjecanja. Natjecateljima nije dopuštena borba u kategoriji u koju su prijavljeni ukoliko ne ulaze u zadane okvire visine/težine. Klub dobije novčanu kaznu i natjecatelj se može boriti u „višoj“ kategoriji ukoliko želi. Zanimljivo je da se natjecatelji mogu prijaviti za natjecanje u višoj kategoriji bez ikakvih posljedica.

Također, bitno je naglasiti da se borac ne može natjecati ukoliko nema odrađen ili mu je istekao liječnički pregled te isti upisan u svoju sportsku knjižicu. Na natjecanjima nije dopuštena konzumacija nikakvih nedopuštenih sredstava.

## 6. PRIKAZ ZAŠTITNE OPREME ZA KICKBOXING

### 6.1. OSOBNA ZAŠTITNA OPREMA

#### 6.1.1. KACIGA

Za kadete se na nacionalnim natjecanjima može, a na međunarodnim natjecanjima



Slika : Zaštitna kaciga

mora koristiti zaštitna kaciga s plastičnom prozirnom zaštitom lica (vizirom), dok je za juniore i seniore takav dodatak zabranjen. Kaciga mora biti izgrađena od mekanog silikona. Ne smije pokrivati lice niti zaklanjati vidokrug borca. Mora u potpunosti pokrivati vrh čela, tjeme, sljepoočnicu, gornji dio vilice, uši i potiljak. Mora omogućiti natjecatelju dobru čujnost. Dijelovi za učvršćivanje kacige ne smiju biti metalne ili plastične kopče već se kaciga mora učvrstiti pomoću čvrste podesive čičak-trake ispod brade i

trake na potiljku. Djevojkama je zabranjeno imati ukosnice, i bilo kakav nakit ispod kacige.

#### 6.1.2. ZAŠTITNE RUKAVICE

U natjecateljskom dijelu *kickboxinga* koriste se dvije vrste zaštitnih rukavica: rukavice za *point fighting* i rukavice za ostale discipline – *light/kick* i *full contact, low kick* i *thai kickboxing*.

#### 6.1.3. RUKAVICE ZA POINT FIGHTING

Rukavice koje imaju otvorene dlanove i obavezno zatvoreni dio koji prekriva vrhove prstiju. Napravljene su tako da je moguće otvaranje i zatvaranje šake. Moraju pokrivati cijelu udarnu površinu. Izrađene su od posebno mekanog i kompaktnog sintetičkog materijala koji je presvučen kožom ili skajem. Učvršćuju se čvrstim trakama za zapešće.



Slika : Rukavice za point fighting

Zabranjeno je korištenje rukavica koje se pričvršćuju bilo kojom vrstom uzica. Veličina rukavica jasno je istaknuta.

#### 6.1.4. RUKAVICE ZA KONTAKTNE DISCIPLINE

Rukavice ukupne težine 10 Oz na kojima je jasno vidljiva oznaka težine, izrađene su od spužvastog mekanog materijala, presvučene kožom ili skajem. Moraju omogućiti natjecatelju potpuno stiskanje šake i držanje palca uz šaku. Rukavice u potpunosti zatvaraju šaku natjecatelja s odvojenim dijelovima za prste i palac koji su povezani trakom kako se ne bi tijekom udaranja mogao palac odvojiti. S umetnutim zaštitnim



*Slika : Rukavice za kontaktne discipline*

mekanim materijalom moraju pokrivati gornji dio prstiju, gornji dio šake, brid šake i palac, dok su unutarnji dijelovi pokriveni bez umetnutog zaštitnog materijala, učvršćuju se čvrstim čičak-trakama za zapešće. U profesionalnim borbama dozvoljeno je koristiti rukavice koje se učvršćuju vezicama ali s unutarnje strane. Nije dozvoljeno učvršćivanje rukavica bilo kojom vrstom kopči.

### 6.1.5. BANDAŽE

Korištenje bandaža moguće je u disciplini *point fight*, a moraju se koristiti prilikom korištenja zatvorenih rukavica. Izrađene su od gusto tkanog pamuka, najveće dužine 250 cm i najveće širine 5 cm. Kod nekih bandaža tkanina se ne rasteže dok se kod drugih može rastegnuti. Dolaze u raznim bojama. Ne smiju imati oštar rub. Učvršćuju se pomoću čička na zglobu, te im je osnovna funkcija učvršćivanje šake i zgloba.



Slika : Bandaže

### 6.1.6. ŠTITNIK ZA ZUBE



Slika : Štitnik za zube

Mora biti izrađen od prilagodljivog mekog plastičnog materijala. Štitnik mora omogućiti natjecatelju pravilno disanje i mora biti prilagođen konfiguraciji zubi natjecatelja. Dijeleva se na jednostruke (zaštita samo gornjih zuba) i dvostruke (zaštita gornjih i donjih zuba). Mora biti anatomski oblikovan kako bi se najbolje prilagodio zubalu.

### 6.1.7. ŠTITNIK ZA PRSA

Obavezan je za korištenje natjecateljicama u juniorskoj i seniorskoj konkurenciji. Štitnik je izgrađen od tvrdog plastičnog materijala. Stavlja se ispod topa koji je namijenjen za nošenje štitnika.



Slika : Štitnik za prsa

### 6.1.8. ŠTITNIK ZA GENITALIJE

Obavezan je za korištenje svim natjecateljima i natjecateljicama. Muški suspenzor izrađen je od tvrdog plastičnog materijala i sprečava udarce u genitalije. Može biti izveden kao kapica s posebnim trakama za učvršćivanje ili kao cijela zaštita donjeg dijela abdomena. Ženski suspenzor izrađen je od meke spužve koja štiti od udaraca donji dio abdomena. Oba suspenzora moraju se nositi ispod hlača.



*Slika : Suspenzor za žene*



*Slika : Suspenzor za muškarce*

### 6.1.9. ŠTITNICI ZA POTKOLJENICE

Izrađeni su od tvrde plastike presvučene spužvom ili mekim plastičnim materijalom, a mogu biti izrađeni od tkanine s tvrdim umetkom. Ne smiju u sebi sadržavati metalne niti drvene dijelove. Za nogu se učvršćuju s najmanje dvije elastične čičak-trake. Neki štitnici imaju čak tri zaštitne trake.



*Slika : Štitnik za potkoljenice*

### 6.1.10. ZAŠTITNE PAPUČE

Izrađene su od spužve presvučene skajem ili kožom. Pokrivaju gornji dio, bočnu unutrašnju i vanjsku stranu stopala do visine iznad zgloba s obavezno zatvorenom petom. Moraju biti dužine, odnosno veličine da u potpunosti pokrivaju nožne prste natjecatelja. Učvršćuju se za stopalo elastičnom trakom na čičak, a prednji kraj učvršćuje se za nožni palac i prste odvojeno malim elastičnim trakama.



*Slika : Zaštitne papuče*

## 6.2. OSTALA OPREMA

### 6.2.1. BORILIŠTE/TATAMI/RING

Tatami je tanka podloga od tvrde spužve tj. slagalica; dimenzije 8 x 8 metara za natjecatelje u seniorskoj i juniorskoj dobnoj skupini i 6 x 6 metara ukoliko su u pitanju kadetska natjecanja.

Tatami mora biti u dvije boje, s time da su rubne slagalice u jednoj boji dok je središte borilišta u drugoj boji.

Ring se uglavnom postavlja u središte dvorane između tatamija. Ring je dimenzija od 4,9m x 4,9m do 6,1m x 6,1m. Oko ringa mora najmanje biti 2 m prostora.



*Slika : Tatami*



*Slika : Ring*



## 7. POLAGANJE POJASEVA U KICKBOXINGU

U većini borilačkih sportova može se polagati za pojaseve. U sportskom svijetu to znači napredak koji je pojedinac postigao u određenoj borilačkoj vještini.

Pojasevi se dijele na učenička i majstorska zvanja. Boja pojasa znači da pojedinac posjeduje određena znanja i vještine iz *kickboxinga*. Svaki pojas ima svoju boju koja označava nivo znanja. Pravila polaganja definirana su od WAKO organizacije.

### 7.1. KAKO IZGLEDA POLAGANJE POJASEVA U KICKBOXINGU

Polaganje u *kickboxingu* predstavlja demonstraciju znanja pred licenciranim ispitivačem koji na temelju onog što je vidio donosi zaključak je li pojedinac uistinu savladao znanje za pojas koji polaže ili nije. Ukoliko sportaš nije savladao tehniku dobit će priliku nakon nekog vremena ponovno se pripremiti i izaći na polaganje višeg pojasa.

Zvanja se dijele od učeničkih prema majstorskim sljedećim redom od najnižeg do najvišeg:

- Bijeli pojas (pojedinac posjeduje čim se počne baviti kickboxingom)
- Žuti pojas
- Narančasti pojas
- Zeleni pojas (niži i viši) – kad pojedinac položi za viši zeleni na svoj zeleni pojas dodaje plavu trakicu što znači da se priprema za polaganje sljedećeg pojasa
- Plavi pojas (viši i niži) - kao i kod zelenog, na viši plavi se dodaje smeđa trakica na pojas
- Smeđi pojas (viši i niži) - na viši smeđi se dodaje crna trakica

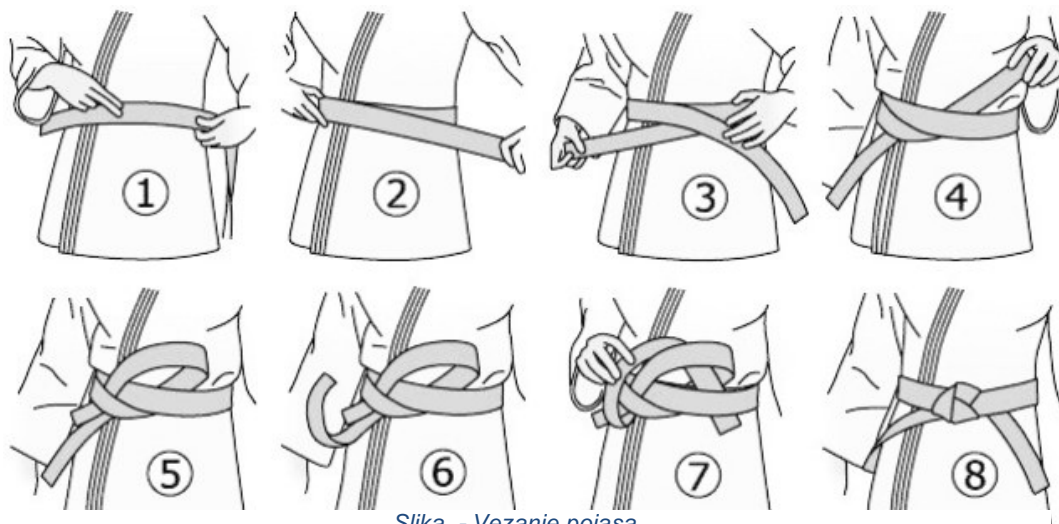
Nakon položenog smeđeg pojasa sportaš se priprema za polaganje majstorskog zvanja ili crnog pojasa. Crni pojas također ima zvanja koja se označavaju: 1 DAN, 2 DAN, 3 DAN, 4 DAN, 5 DAN, 6 DAN, 7 DAN, 8 DAN, 9 DAN i 10 DAN.

Da bi sportaš dobio uvjet za izaći na polaganje crnog pojasa mora odraditi nekoliko stručnih seminara, mora imati ostvaren rezultat na razini međunarodnog, europskog, svjetskog prvenstva. Mora iskazati sposobnost u vođenju treninga svih dobnih



kategorija. Sportaš mora biti spreman za velika odricanja, puno vremena provesti u dvorani kako bi se i fizički i psihički pripremio.

## 7.2. KAKO PRAVILNO VEZATI POJAS?



Slika - Vezanje pojasa

## 8. MOJE ISKUSTVO

Kickboxing sam počela trenirati s nepunih 12 godina iz radoznalosti, svidio mi se više nego što sam mislila da hoće i ostala sam aktivno 10 godina u njemu. U tom vremenskom periodu osvajala sam prvenstva, kupove, polagala pojaseve, vodila treninge. Sav taj trud urodio je plodom i položila sam za crni pojas 1. DAN i položila trenersku licencu.

Život me odveo u drugom smjeru i više nisam aktivna u *kickboxingu*, ali smatram da me taj nedovoljno poznati sport izgradio u osobu kakva sam sada. Bilo je uspona i padova, lakših i težih ozljeda, ali takav je život. Iza svega toga izašla sam bolja i da mogu birati, opet bih odabrala isti sport i svima koji se „traže“ bih preporučila isto.

## 9. ZAKLJUČAK

*Kickboxing* je moderan borilački sport koji svakim danom broji sve više rekreativaca i profesionalnih sportaša. Od „mekanih“ do „tvrdih“ kategorija svatko može pronaći disciplinu za sebe ukoliko to želi. Sportaši treniraju i natječu se sa svom opremom na sebi te je tako rizik od ozljeda minimalan. Ukoliko sportaš želi, može svoje znanje i vještine pretočiti u različite boje pojaseva. Pojasevi se dijele od početničkog bijelog do majstorskog zvanja tj. crnog pojasa koji se dijeli na stupnjeve do 10. DANA. Ukoliko sportaš ne želi polagati pojaseve, ne mora, nitko ga ne prisiljava da to radi, može se baviti rekreativno *kickboxingom*. Sve ovisi od osobe do osobe. Žalosno je što borilački sportovi nisu zastupljeni kao nogomet, rukomet, košarka, a kriju mnogo vrhunskih sportaša. Mislim da se o *kickboxingu* malo zna te da je i dalje u sjeni sportova kao što su karate, *taekwondo*, boks... Da bi sportaš bio uspješan u *kickboxingu* mora ovladati raznim tehnikama iz raznih borilačkih sportova; tako se treniranjem *kickboxinga* uče i osnove nekih drugih vještina.

## 10. LITERATURA

1. CIKATIĆ, B. i KAPO, S. (2011.) : *Put do vrha K-1*, Zagreb, Školska knjiga
2. DEŠA, R. ( 2003) *Hrvatski kickboxing savez- priručnik*, Omišalj
3. DIDIĆ, E. i KRZNARIĆ, D. (2008.) *Boks*, Zagreb. LMK International

Web izvori:

<http://www.crokickboxing.hr/>

<http://kickboxing-klub-krapina.hr/aero-kickboxing/>

<http://www.primostenplus.com/18-internacionalni-kickboxing-cup-bihac-open-2017-cure-se-vratile-sa-brdo-medalja/>

<https://www.sportilus.com/sportopedia/kickboxing-dimenzije-borilista/>

<http://kickboxing-klub-krapina.hr/kickboxing-klub-krapina/4328-2/>

<https://www.usadojo.com/mike-anderson/>

<http://www.wakoweb.com/en/>

<https://www.sportilus.com/sportopedia/povijest-kickboxinga/>

Microsoft Word - Chapter 5\_WAKO Rules ofTatamiSports\_Kick Light  
Contact\_V09.doc autor: Espen.Lund

Slike:

Slika 1: <https://www.usadojo.com/mike-anderson/>

Slika 2: <http://www.crokickboxing.hr/>

Slika 3: <http://www.wakoweb.com/en/article/2011/05/30/the-intensive-point-fight-training-experience/72/>

Slika 4: <http://mazovia-cup.com/index.php/kickboxing-tatami>

Slika 5: <http://mazovia-cup.com/index.php/kickboxing-tatami>

Slika 6: <https://fleckfighting.wordpress.com/kickboxing-rules/>

Slika 7: <http://puncher.pl/galeria/2014-03-14-mistrzostwa-polski-low-kick-belchatow-1680-n/>

Slika 8: <http://muaythaiteacher.com/muay-thai-kickboxing-introduction-history-benefits/>

Slika 9.: <https://www.cagesideseats.com/2009/07/31/mma-fans-should-try-k-1-out>

Slika 10: <http://www.primostenplus.com/18-internacionalni-kickboxing-cup-bihac-open-2017-cure-se-vratile-sa-brdo-medalja/>

Slika 11: <http://kickboxing-klub-krapina.hr/aero-kickboxing/>

Slika 12: <http://www.profightstore.hr/proizvod/kaciga-fight-top-ten/2471.aspx>

Slika 13: <http://www.profightstore.hr/proizvod/rukavice-pointfighter-top-ten/2483.aspx>

Slika 14: <http://www.pride.hr/Products/7700-adidas-wako-kickboxing-natjecateljske-rukavice.aspx>

Slika 15: <http://www.pride.hr/Products/7666-adidas-aiba-elastine-bandae.aspx>

Slika 16: <http://www.explode.rs/oprema/pride-guma-za-zube>

Slika 17: <http://www.pride.hr/Products/7027-enski-titnik-za-prsa.aspx>

Slika 18: <http://www.pride.hr/Products/7306-adidas-wkf-enski-suspenzor.aspx>

Slika 17: <http://www.pride.hr/Products/6504-suspenzor.aspx>

Slika 18: <http://www.pride.hr/Products/6995-adidas-wtf-titnici-za-potkoljenicu.aspx>

Slika 19: <http://www.pride.hr/Products/6511-prof-titnici-za-stopala.aspx>

Slika 20: <https://kakanj-x.com/balkan-open-2018-kakanjski-fight-osvojio-pet-medalja/>

Slika 21: <https://www.sportilus.com/sportopedia/kickboxing-dimenzije-borilista/>

Slika 22: <http://kickboxing-klub-krapina.hr/kickboxing-klub-krapina/4328-2/>

## SAŽETAK

*Kickboxing* je moderan zapadnjački borilački sport. Sadrži devet disciplina koje se dijele na meke i tvrde discipline. Neovisno o fizičkoj spremi svatko se može baviti tom vrstom sporta na profesionalnoj ili amaterskoj razini. Za treninge i natjecanja koristi se zaštitna oprema te je vjerojatnost od povreda minimalna. Povrede koje se najčešće događaju jesu: fraktura rebra, arkade, nosa ili hematomi koji su u većini slučajeva bezopasni. Ukoliko pojedinac želi napredovati, to može kroz polaganje učeničkih pojaseva tj. zvanja, pa sve do majstorskog koji se kasnije dijeli na više stupnjeve. Majstorsko zvanje obuhvaća psihičku i fizičku spremu koja je potrebna da bi se ostvario taj cilj. Dobna granica za bavljenje ovom vrstom sporta ne postoji. Zanimljivo je da se sve više djevojaka okušava u tvrdim ringovnim disciplinama te da je sve manje pojedinaca koji se bave *aero kickboxingom* ili glazbenim formama. Treniranjem *kickboxinga* uče se i osnove drugih borilačkih vještina te se time postižu bolji rezultati.

## CONTENT

Kickboxing is a modern western martial arts sport. It contains 9 disciplines that are divided into soft and hard disciplines. Regardless of physical preparation, every one can deal with this type of sport on a professional or amateur level. Protective equipment is used for training and competition and the likelihood of injury is minimal. The most commonly occurring injuries are fracture of ribs, arcades, nose or hematomas, which are in most cases harmless. If an individual wants to prosper it can be done by placing the student belts, ie vocals, up to the master who is later divided into several degrees. Master's vocabulary encompasses the psychic and physical education that is needed to achieve this goal. The age limit for dealing with this type of sport does not exist. Interestingly, more and more girls are struggling in hard ringing disciplines and fewer individuals are dealing with aero kickboxing or music forms. Training kickboxing also teaches the basics of other martial arts and achieves better results.