



**JE JEDNO
AKÉ BOJOVÉ
UMENIE SI
VYBERIEM?**

MASTER IGOR

KAŽDÉ BOJOVÉ UMENIE JE JEDINEČNÉ.



Nezáleží na tom, akému konkrétnemu bojovému športu sa budem venovať, hlavne že ma to baví?

Alebo predsa sú nejaké špecifické rozdiely v bojových umeniach

Čo majú očakávať ľudia, ktorí sa práve nadchli vyskúšať a potencionálne sa venovať jednému z bojových umení.

POZRIME SA NA TO.

KARATE JUDO TAEKWONDO

Hned' na začiatok, sa pozrime na niečím známe, celkovo medzi ľuďmi populárne.

Typické znaky týchto športov sú predovšetkým motivácia získať budúcu profesionálnu kariéru, keďže ako sme už spomínali vyššie, ide o naozaj populárne športy, ktoré sú viac menej známe po celom svete.

V *Karate* sa naučíte perfektným spôsobom i skvelou technikou previesť údery, kopy a rôznorodé zostavy.

V *Judo* zasa počítajte s tým, že väčšinu tréningov je zamerané na hody a následné prehody, ktoré využijete aj pri súťažiach.

A do tretice, *taekwondo* je orientované na vysoké kopy a prerážanie rôznych predmetov.



THAIBOX KICKBOX KLASICKY BOX

Pre rôzne druhy boxov sú typické dynamické, rýchle, tvrdé údery. A potom každá jedná spomínaná disciplína sa bližšie špecifikuje podľa určitých parametrov.

Box je úplne základné odvetvie, ktoré obsahuje všetky spomínané prvky vyššie.

Kickbox, okrem silných úderov, obsahuje aj známe kopy, ktoré sa pri tomto športe veľmi často používajú.

Thajský box, je ešte vyšší level od kickboxu, čo sa týka náročnosti a celkovej tvrdosti.
/ Jean-Claude Van Damme, Tony Jaa film Ong-Bak /



WING CHUN KUNG FU

Jedná sa o naozaj krásne, ale i náročné športové disciplíny, ktoré jednoznačne pripomínajú celosvetovo známe ázijské kungfu filmy.

Kung Fu /Wu-Shu/ využíva údery, kopy, chmaty, tlakové body, zbrane a mnoho ďalšieho. /Jackie Chan, Jet Lee/

Wing Chun, využíva rýchle pohyby a hmatové reflexy pre čo najrýchlejšia a najefektívnejšie zneškodnenie protivníka. /Bruce Lee, Donnie Yen - film Ip man/



AIKIDO LAIDO KENDO

Obdivovali ste vždy mohutných a zdatných samurajov?

Milovali ste filmy a pri ich pozeraní ste boli doslova vtiahnutí do deja a vášnivo zaujatí?

Potom Aikido je šport presne vyšitý na mieru pre vás, ktoré splní vaše očakávania i túžby.

Aikido je moderné japonské umenie, ktoré je následne rozdelené do rôznorodých štýlov.

Aikido je v dnešnej dobe praktizované približne v 140 krajinách sveta, pričom skrýva extrémne bohatú históriu, ktorú obľubuje ne jeden fanúšik tohto druhu umenia. /Steven Seagal/



KRAV MAGA SYSTEMA

Krav maga a systema sú perfektné bojové umenia, práve na učenie sa sebaobrany, ktorá sa stane súčasťou našich životov.

Každodenne sa stretávame s prípadmi prepadnutia, ktoré končia v lepšom prípade zranením, v horšom prípade trvalými následkami, či dokonca aj smrťou.

Preto je tak nevyhnutné, poznať aspoň základné techniky a princípy, ako postupovať v takýchto nepríjemných situáciách, na ktoré vás bezpochyby tieto bojové umenia pripraví.



CAPOEIRA

Capoeira je brazílske bojové umenie, ktoré kombinuje súčasne viacero prvkov, vrátane tanca, akrobácie a hudby.

Pôvod Capoiery siaha až do 16.storočia, kedy toto bojové umenie vykonávali zotročení Afričania v Brazílii.

Tanec i hudba, boli začlenené do tohto umenia z dôvodu skrytia faktu, že nacvičovali bojové umenia.

Zamierava sa primárne na dynamické pohyby, ako sú: kolísavý krok, gingá, saltá, premety a rôzne ďalšie akrobatické prvky z iných športov.

Preto ak milujete hudbu, tanec a zároveň dynamiku, Capoeira je pre vás tá najideálnejšia voľba.



NA ZÁVER

Toto je zoznam základných bojových
športov.
Ani zďaleka neobsahuje všetky druhy
či štýly.
Len ich vymenovanie by zabralo na
celú encyklopédiu.

Záleží čo preferujete, čomu skutočne
dáte prednosť.

Výber je na vás.

Verím, že tento E- book vám aspoň
trochu ukázal svet bojových umení a
ich rozmanitosť.

Pamätajte!

Každé jedno spomínané bojové umenie
je jedinečné, nenahraditeľné a má
konkrétne špecifické parametre, ktoré
z neho robia unikátny a originálny
šport.

Master Igor