

TECHNIKY ÚDERŮ A KOPŮ

ÚDERY

JAB

- přímý úder přední rukou
- úderová plocha : první dva klouby

PUNCH

- přímý úder zadní rukou
- úderová plocha : první dva klouby

HOOK / HÁK

- obloukový úder obě ruce
- úderová plocha : první dva klouby

UPERCUT / ZVEDÁK

- obloukový spodní úder obě ruce
- úderová plocha : první dva klouby

BACKFIST

- obloukový švihový úder obě ruce
- úderová plocha : hřbet ruky

KOPY

FRONT KICK

- přímý švihový kop
- úderová plocha : břicho pod prstama, chodidlo

PUSH KICK

- přímý tvrdý kop
- provedení : obranný, útočný
- úderová plocha : chodidlo, pata

SIDE KICK

- stranový přímý tvrdý kop
- úderová plocha : chodidlo, pata, malíková hrana

BACK KICK

- zadní přímý tvrdý kop
- úderová plocha : chodidlo, pata

SPINNING BACK KICK

- zadní přímý tvrdý kop provedený z otočky
- úderová plocha : chodidlo, pata

ROUNDHOUSE KICK

- obloukový švihový kop
- úderová plocha : nárt

ROUND KICK

- obloukový tvrdý kop na tělo
- provedení : na místě a protočený
- úderová plocha : holeň

LOW KICK

- obloukový tvrdý kop na stehno
- provedení : na místě a protočený
- úderová plocha : holeň

HIGH KICK

- obloukový tvrdý kop na hlavu
- provedení : na místě a protočený
- úderová plocha : holeň

AXE KICK

- sekerový švihový kop
- provedení : vnější a vnitřní
- úderová plocha : chodidlo, pata

CRESCENT KICK

- obloukový švihový kop
- provedení : vnější a vnitřní
- úderová plocha : chodidlo (vnější), malíková hrana (vnitřní)

SPINNING CRESCENT KICK

- obloukový švihový kop provedený z otočky
- provedení : vnější a vnitřní
- úderová plocha : chodidlo (vnější), malíková hrana (vnitřní)

HOOK KICK

- obloukový švihový kop
- úderová plocha : chodidlo, pata

SPINNING HOOK KICK

- obloukový švihový kop provedený z otočky
- úderová plocha : chodidlo, pata

FOOTSWEAPS / PODMET

- obloukový švihový podmet provedený do výšky kotníku soupeře
- úderová plocha : chodidlo