

ВСЕ ПРО КИКБОКСИНГ

кикбоксинг — это разновидность спортивных единоборств, делящаяся на несколько ветвей. В его основе лежат удары ногами и руками, однако некоторые подвиды подразумевают бесконтактные действия.



Этим видом спорта может заниматься абсолютно каждый. В кикбоксинге есть разновидности:

Изначально под кикбоксингом, в основном, подразумевалось полноконтактное направление, зародившееся в США. Оно появилось под влиянием восточных единоборств, активно набиравших популярность в 1960-1970 годах прошлого века. По большому счету, тогда всё смешали в кучу, разрешив удары руками в перчатках и ногами в полную силу и назвав получившееся полноконтактным карате. Разумеется, к традиционному японскому боевому искусству это имело довольно косвенное отношение



В отличие от американского, в основе которого лежали японские, китайские и корейские боевые искусства, японское направление кикбоксинга зародилось как микс карате и муай-тай. Бойцы дрались в перчатках, активно использовали удары коленями и лоу-кики, однако бить локтями и клинчевать было нельзя. Другим важным отличием от тайского бокса стала разница в подсчете очков.: если в муай-тай удары ногами оценивались выше, чем удары руками, то в японском кикбоксинге этот перекося был устранен.

Когда кикбоксинг стал популярен? И когда появился термин кикбоксинг?

Термин «кикбоксинг» появился именно в Японии. В 1966 году его придумал спортивный продюсер Оцума Ногутти, основавший первую Ассоциацию этого вида спорта в стране. Возрождение случилось в 1990-х с появлением K-1. В турнирах под эгидой одноименной организации могли принять участие представители любых единоборств при условии, что бой проходил по правилам японского кикбоксинга.

Какая экипировка нужна для занятий кикбоксингом?

Средства индивидуальной защиты обезопасят от аров и различных травм. Лучше не экономить на экипировке и остановить свой выбор на зарекомендовавших себя производителях. Для серьезных занятий кикбоксингом вам понадобятся:

1. Бинты для рук.
2. Боксерские перчатки или перчатки с открытой ладонью.
3. Капа.
4. Шлем.
5. Щитки для голени.
6. Футы.
7. Бандаж для защиты паха (раковина).
8. Пластиковые щитки на грудь (для женщин).
9. Перчатки для работы на снарядах.
10. Униформа для кикбоксинга.

