

Trénink na boxovacím pytli

Boxovací pytel je jedna z nejdůležitějších pomůcek při tréninku bojových umění. Jeho výhodou je, že k němu nepotřebujeme partnera jako při cvičení s lapami, a proto můžeme cvičit i úplně sami. Po pravdě řečeno, cvičení na pytli ještě stále je a i zůstane velmi individuální záležitostí, protože většina klubů bojových umění cvičí v pronajatých prostorech a školních tělocvičnách, které takovému specializované pomůcky nevládní, a když ano, tak obvykle je to v počtu 10 lidí na jeden pytel. Naštěstí už ve většině posiloven a fitnesscenter mají k dispozici i několik boxerských pytlů, takže si stačí už jen obstarat permanentku a můžete se zdokonalovat. Ten, kdo by si chtěl boxerský pytel zavěsit doma, by si měl vybrat nejvhodnější typ s ohledem na svoje fyzické možnosti. Ve fitnesscentrech se pravděpodobně střetnete jen s nejpoužívanějším typem pytle, kratším a robustnějším o váze zhruba mezi 50 – 80 kg. Existují však i další typy pytlů, například užší a delší, na kterých se dají cvičit i Low Kicks – nízké kopy holení. Každý by měl při koupi pytle zvážit zejména svou vlastní hmotnost a výšku a podle toho si vybrat vhodný tvar boxovacího pytle. Pokud se dostanete do veřejné posilovny pouze s jediným typem pytle, dejte si ho o něco níže, protože dole je pytel samozřejmě daleko tvrdší než ve střední části, a pokud jste menšího vzrůstu a trefujete se do spodní části pytle, můžete si poranit zápěstí. Pokud se však cvičí správně a na vhodném pytli, je to určitě nejlepší kondiční, aerobní, silový i vytrvalostní trénink, který procvičí celé tělo. Naučí i citu pro odhad vzdálenosti od soupeře, protože při pohybu okolo pytle zjistíte, že vaše technika má sílu pouze z určité vzdálenosti a tu se právě naučíte poznávat.

Technický trénink

Je vhodný pro všechny, co s boxováním na pytli teprve začínají. Pro začátek samozřejmě nebudete boxovat plnou silou, ale jen zlehka a postupně budete schopni přidávat na síle i rychlosti. (Aby jste si ochránili svoje klouby, doporučuje se bandážování obou rukou.) V této fázi nácviku se zaměřujeme zejména na plynulé a bezchybné provedení technik. To znamená, že při jabu sledujeme celkovou práci nohou a těla, při crossu vytáčení trupu do úderu apod. Takto přejdeme relativně statickým způsobem všechny jednotlivé techniky včetně kopacích technik. V pokročilejší fázi nácviku, když už budeme schopni koordinovat tělo a přenášet sílu do bodu impaktu na pytel, přejdeme na nácvik kombinací, např. viz tabulka.

Tabulka

1	Jab	Cross	Elbow			
2	Jab	Hook	Elbow			
3	Cross	Hook	Elbow			
4	Jab	Cross	Knee Kick			
5	Jab	Cross	Shin Kick			
6	Jab	Cross	Hook	Cross		
7	Jab	Cross	Jab	Low Kick		
8	Jab	Cross	Hook	Hook		
9	Jab	Hook	Knee Kick	Knee Kick	Elbow	
10	Jab	Jab	Uppercut	Hook	Cross	Hook

Cvičení vzdálenosti (Dancing With The Bag)

Toto cvičení uvádíme pouze ilustračně, protože bez instruktora ho není možné celkem dobře pochopit. Jde o trénink udržování vzdálenosti od soupeře, což je vhodné zejména pro bojovníky preferující boj na delší vzdálenost. V bojovém postavení mírně strčíme předlok-

tím do pytle a uvedeme ho do pohybu. Step-pingem (footworkem) se pohybujeme zároveň s pohybem pytle a snažíme se neustále udržovat stejnou vzdálenost. Když jde pytel vzad, pokročíme vpřed, když jde pytel vpřed, zakročíme vzad. Tímto stejným způsobem samozřejmě natrénujeme i pohyb úkroky do stran a úhyby pohybem celého těla. Když potřebujeme pytel zastavit, děláme to opět předloktím a ne dlaněmi. Samozřejmě že cvičenci, kteří preferují boj na krátkou vzdálenost, budou tento styl, tj. kratší vzdálenost k soupeři, upřednostňovat i při tréninku na pytli. To znamená zůstat doslova „nalepený“ na pytli a manévrovat s jeho pohybem vždy za pytel. Neměl by nám utéct příliš vzad, ale ani nás udeřit při pohybu vpřed. Vždy když se pytel pohne směrem k nám, my mu ve velmi těsné vzdálenosti uhňeme jako kdyby „za záda“. Někdy se však přemístíme za

pytel, ten je už v pohybu směrem zpět, takže nám jde naproti a my se musíme zase pohnout s jeho směrem vpřed. Po celou dobu cvičení bychom se neměli pytle ničím dotknout ani se ho snažit zastavit předloktím, pouze mu na velmi „těsno“ uhybat, takže se už jedná o velmi pokročilé cvičení.



Technicko-vytrvalostní trénink

Ze začátku stačí, když budeme s každou technikou či kombinací pracovat v rámci jednoho kola 1 min., později by to mělo být až 2 – 3x 3 min. Je důležité pracovat stále v jednom rytmu a nezpomalovat. Právě z tohoto důvodu by měli začínající cvičenci pracovat pouze s jednotlivými technikami, aby se při složitějších kombinacích nezastavovali a nerozmýšleli, jaký úder má následovat, případně aby jejich rychlost nešla na úkor provedení techniky. Častokrát se stává, že zapominají na koordinaci těla a údery vycházejí pouze z ruky. Pro ně je vhodné začít Jabem a po krátké pauze zase pokračovat 1 min. s Crossem a potom Hookem a samozřejmě i kopacími technikami, takže 1 – 3 min. soustavného Shin Kick, Knee Kick, Push Kick, Low Kick... Po zvládnutí samostatných technik začneme s jejich kombinacemi např.:

- Jab, Elbow
- Jab, Cross, Hook
- Jab To Head, Jab To Body, Low Kick
- Hook To Body, Elbow To Head, Knee Kick

Vytrvalostní trénink

Opět se pracuje 2 – 3x 3 min. jako v technicko-vytrvalostním cvičení, avšak tentokrát nám nepůjde o co nejtvrší kontakt s pytle, ale o nejrychlejší a nejplynulejší. Všechny techniky dané kombinace se musí velmi rychle střídat po určený čas. Mimo konstantní rychlost by se měla udržovat i konstantní síla, takže je vhodné bouchat jen takovou silou a rychlostí, jakou jsme schopni v daný časový limit udržet. Přirozeně že síla a rychlost se budou zvyšovat spolu s naší celkovou trénovaností, takže za měsíc budete schopni udeřit rychleji a silněji, než je tomu teď, když se cvičením teprve začínáte. Pro začátek se doporučuje následující kombinace: Jab, Cross – Jab, Elbow (anebo Hook). To znamená, že budete tyto dvě kombinace neustále mezi sebou plynule střídat po dobu 3 min. Později začnete s kombinací: Jab, Cross, Jab, Cross, Hook – Jab, Cross, Jab, Cross, Elbow. V podstatě to znamená, že udeříte kombinací Jab, Cross dvakrát za sebou a jako pátý úder se mezi sebou střídají Hook a Elbow. Samozřejmě že nic vám nebrání skládat si později vlastní kombinace.



Intervalový trénink

V intervalovém tréninku se opět pracuje nejprve s jednotlivými technikami a později s jejich kombinacemi, ale v rámci časového úseku jednoho kola, tj. 2 – 3 min. střídáme „volné“ úder s údery „na plno“. Znamená to, že např. 15 sekund boucháme zvolna, ale v plynulém tempu, a následně přitvrdíme a 15 sekund pracujeme plnou silou a rychlostí a opět se vrátíme k volnějšímu tempu a tyto dva způsoby střídáme až do vypršení časového limitu jednoho kola. Potom následuje krátká přestávka, která odpovídá časovému úseku regulérní přestávky mezi koly v ringu, a opět se vrátíme k intervalovému tréninku. Nejpoužívanější metodou je střídat 15 – 30sekundové bloky 3x po 2 – 3 minuty.

Volný kombinační trénink

Je založený na samostatné práci na pytlí po dobu 3x 2 – 3 min. s přestávkou 1 min. mezi jednotlivými koly. Pracujeme stejně jako v ringu, přičemž pytel představuje našeho soupeře. To znamená, že se okolo něho patřičně pohybujeme, udržujeme anebo zkracujeme vzdálenosti a útočíme vhodnými technikami a kombinacemi. Pokud je pytel v přiměřené vzdálenosti, útočíme údery a kopy, když se přiblížíme, simulujeme boj na krátkou vzdálenost, takže nasadíme údery lokty a kolena. Když se pytel příliš houpe následkem tvrdého impaktu, což se většinou děje po nárazu přímým kopem, zastavíme ho nárazem loktu při pohybu směrem zpět na nás. Když je pytel příliš blízko a potřebujeme náš prostor zvětšit například na půlkruhový kop, opět pytel odtlačíme nárazem loktu a následně prudce kopneme Shin Kick. Při kopech kolennem pytel uchopíme a doslova se na něm vytáhneme do nárazu kolennem, čímž simulujeme klinč a stáhnutí soupeře do protipohybu ke kopajícímu kolenu. Pravděpodobně nebudete hned ze začátku schopni zkoordinovat svůj vlastní pohyb s pohybem pytle a ještě při tom i efektivně útočit, a proto začněte jen v mírném tempu a postupně přitvrzujte. Je to lepší, než byste měli jen dvakrát silně udeřit a zbylý čas strávit zastavováním rozhoupaného pytle.



Grapplerský trénink

Speciální grapplingová cvičení na pytlí jsou velmi důležitá pro všechny cvičence používající zápasnické techniky, jako jsou hody, držení apod. Cvičí se se svěšeným pytlem, který nám poslouží místo živého protivníka. Naší úlohou je pytel zdvihat a přehazovat pomocí zápasnických technik, což není jen technický dril, ale zejména silově-vytrvalostní cvičení. Ze začátku je dobré začít jen úchopy a zdviháním pytle a až později přidat hody a přehozy.

- Zdvihání pytle ze země pomocí techniky Bear Hug (obouruční objetí). Je důležité, abychom pytel zdvihali z mírného podřepu a s rovným trupem. Nikdy se neohýbáme do předklonu, protože bychom neúměrně zatížili páteř. Pytel doslova odtrhneme ze země pánví anebo nárazem o bok. Když už alespoň mírně zesílíme, můžeme pytel zdvihat stejnou technikou až na rameno, nesmíme však zapomenout uhnout vždy hlavou do strany.
- Techniky podmetů. Pytel držíme obouruč. Zadní nohou vykonáváme prudké podmety, jako bychom chtěli pytel podkopnout, zároveň ho rukama taháme do opačného směru, než ho podmetáme.
- Techniky přehozy. Vycházíme z prvního cvičení a z držení oběma rukama Bear Hug, ale tentokrát je už důležité, abychom měli celý pohyb dobře zkoordinovaný, protože naší úlohou je přehodit pytel nad hlavou až za nás. To znamená, že musíme přesně ovládat techniku hodů a vědět, jak pytel dostat ze země. Zároveň ho musíme rukama vytlačit dostatečně vysoko a potom se včas po-

hnout směrem vpřed, abychom se posunuli pod letícím pytlem, jinak by padal přímo na nás.

Ground Fight Punching

Toto cvičení patří zejména do repertoáru MMA Grapplerů, ale je důležité i pro bojovníky upřednostňující boj vestoje (Stand Up Fighting), protože někdy musíme udeřit protivníka ležícího na zemi, případně sami jsme v pozici lehu a udeříme soupeře, který se nás snaží znehybnit zápasnickou technikou. Pytel simuluje našeho soupeře, který v prvním případě leží na zemi a my jsme v dominantní pozici na něm a ve druhém případě je to opačně, tj. my ležíme pod boxovacím pytlem. V obou případech se musíme naučit efektivně udeřit, protože v těchto pozicích se síla v úderových technikách vytváří odlišně než vestoje, kde je podpořena pohybem těla a dobrou oporou nohou. To znamená, že se musíme naučit přenášet váhu do bodu úderu jiným způsobem. V případě, že jsme v dominantní pozici „na vrchu“, sílu techniky vytváříme jako kdyby „padáním“ na soupeře celou váhou. Když jsme v pozici „na spodu“, snažíme se vytvořit sílu úderu prudkým nadzdvihnutím vrchní části trupu ze země a celý úder řádně vytlačit.

Základní ground fight punching:

- Punching vsedě na pytlí: Direct punch, Hook, Elbow
- Punching ze strany z kleku při pytlí: Hammer Fist, Direkt Punch, Elbow, Knee Kick
- V lehu pod pytlem v pozici Guard: Hook, Elbow, Direct Punch, Knee Kick

Soňa Pernecká, foto: redakce