

# Trénink

Cvičení na lapách zdokonaluje techniku a zároveň ji dělá jí funkční, pěstuje pocit zásahu a učí správnému načasování a vzdálenosti od soupeře. Je to velmi realistická část tréninku, protože se provádí v pohybu a tím simuluje boj. To znamená, že nestačí jen staticky mlátit do lap z místa, ale je třeba kombinovat útoky a pracovat s pohybem celého těla, tlačit soupeře do defenzivy apod. Častým problémem však je, že mnoho cvičenců, ale dokonce i trenérů neumí pracovat správně s lapami a tím nemožňují svému cvičenci plnohodnotný realistický trénink. Pokud je trénink s lapami veden špatně, fixují se chyby, které se později projeví v ringu či na zápasišti. Pokud je ale trénink kvalitní, cvičenec se zdokonalí téměř ve všem, co při opravdovém zápase bude potřebovat. Včetně práce nohou, načasování a síly úderu. Partner držící lapy by měl vést svého útočícího spolucvičence a přebrat tak úlohu trenéra. Útočící cvičenec by měl už podle postavení lap poznat, jakou techniku má pro útok použít, ale to bude chvíli trvat, než vše vejde do krve, a proto je dobré na začátku pracovat na povel s dopředu dohodnutými útoky či kombinacemi. Měly by to být hlavně základní, všeobecně používané techniky a jejich kombinace. Pak si může každý ze cvičenců vytvářet vlastní kombinace obsahující také vlastní „technické speciality“, ale při hromadném tréninku v klubu bojových umění by se měl trenér především zaměřit na všeobecně použitelné techniky, jakými jsou direkt háky apod. Doporučuje se příliš neotálet s tréninkem na lapách ani co se začátečníků týče, protože právě tímto způsobem si každý rychleji uvědomí chyby, kterých se při cvičení technik „nasucho“ dopouští. V první fázi cvičení by se měli cvičenci obeznámit se správným držením lap, které by se neměly držet příliš od sebe, jako se to často vidí na trénincích tradičních bojových umění. Postavení lap by mělo přesně lemovat siluetu člověka a měly by se také nastavovat v příslušných výškách podle požadované techniky. To znamená, že pokud chceme, aby úder směřoval na tvář, máme lapy ve výšce hlavy, jestli ale mají směřovat na solar, držíme lapu přímo před ním, chceme-li však od svého spolucvičence, aby kopal nízké kopy, nastavíme lapu do výšky kolena apod. Viz tabulka č. 1.

# NA LAPÁCH



### Statický dribling

Je vhodný nejvíce pro začátečníky nebo pro nábvy nových kombinací či technik. Všechny útoky vycházejí ze statického postavení obou cvičenců. Tímto způsobem procvičíme „na místě“ nejprve všechny základní techniky. Můžeme ji vykonávat v přesně určeném počtu, např. 10 nebo 50 nebo i vztupnou metodou, která už začne rozvíjet i rychlost. V praxi to znamená, že na počítání jedna udeříme jeden úder, na druhé počítání dva úderů a tak pokračujeme až do 10, kdy udeříme v rychlém sledu deset stejných úderů. Kondičně vyspělejší cvičenci mohou pak hned pokračovat klesáním úderů od de-



seti do jednoho. Po procvičení jednotlivých základních technik je začneme spojovat do jednoduchých kombinací.

### Navazování obrany a útoku

Pokročilejší cvičenci by při tréninku s lapami neměli zapomenout na obranu a krytí, protože bez jejich důkladného procvičení by stejně jako útoky nebyla funkční ani obrana. Na začátku je vhodné jen staticky odzkoušet pevnost krytí spolupříce, a to tak, že do nich několikrát udeříme lapou. Tímto způsobem ho nutíme udržet krytí pevné, čímž získá představu o síle, kterou musí reálně vynaložit na odvrácení útoku. V druhé fázi cvičení

stimulujeme jednou lapou útok a druhou držíme nastavenou na protiútok našeho spolupříce. Samosebou nejdříve začneme jednoduchými technikami a odpovídáme jen jednoduchým útokem, např. jab kontra jab, hook kontra hook apod. Potom začneme ta útok odpovídat ne jednotlivým úderem, ale celou kombinací.

### Útok lapou, obrana a protiútok na lapu

1. jab úhyb nebo kryt, cross, hook
2. cross úhyb nebo kryt, hook, cross, hook
3. hook úhyb, nebo kryt, cross, elbow



### Postavení lap Tabulka č. 1

1. Obě lapy přímo před tělem direkt, direkt
2. Jedna lapa je mírně vysunutá vpřed, druhá před tělem
3. Obě lapy jsou před tělem, otočené mírně dovnitř
4. Jedna lapa je přímo před tělem, druhá je otočená dolů
5. Jedna lapa je otočená ven ve výšce volných žebor
6. Jedna lapa je otočená ven a opřená o koleno
7. Lapy jsou natočené ve výšce solar plexus, mírný předklon
8. Lapy jsou natočené ve výšce žebor, trup tlačí mírně dolů
9. Lapy jsou natočené mírně do strany ve výšce hlavy

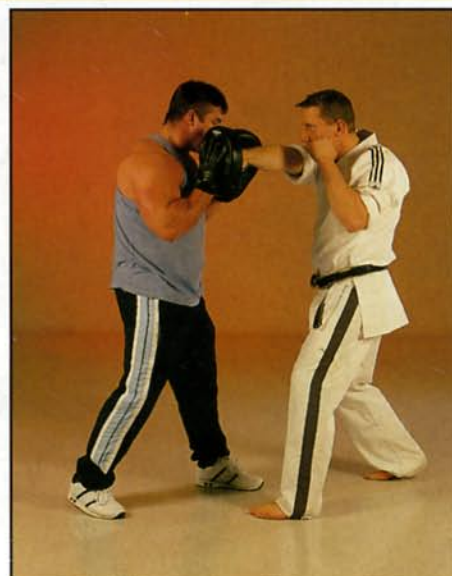
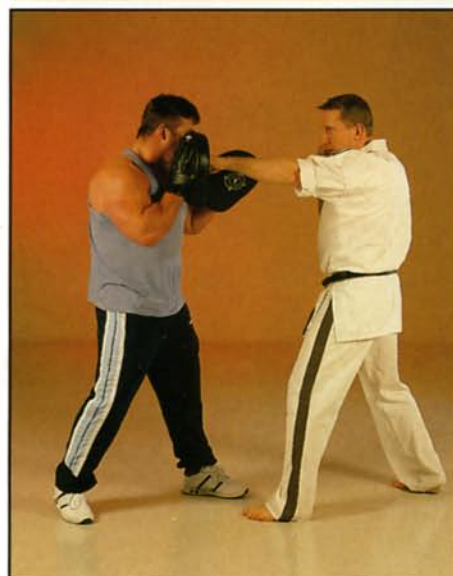
jab, cross  
hook, hook  
cross, uppercut  
hook to body  
low kicks  
knee kicks  
middle shin kicks  
high shin kicks

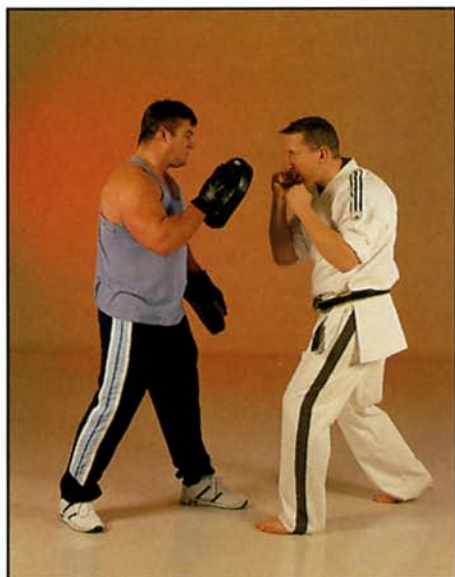
### Zrcadlový dril

Partner držící lapy stimuluje útok kombinací technik, my předvedeme příslušnou obranu a odpovíme tím stejným útokem na lapy. Například partner s lapami simuluje jab cross, my se útoku vyhneme, nebo jej vykryjeme a jako protiútok předvedeme jab cross do lapy. Potom samozřejmě přidáme i kopací techniky, ty bývají ze strany útočníka jen s lehčím kontaktem, přičemž my do lap odpovídáme plnou silou. Když tento dril nenacvičujeme jen staticky, ale dáme jej cvičencům i do volného pohybu, přechází potom toto cvičení do simulovaného sparingu.

### Simulovaný sparing

Při simulovaném sparingu je útočníkem samozřejmě opět partner držící lapy. Ten na nás s nimi útočí simulovanými úderů a my se plynule bráníme i útočíme. Musíme dávat pozor na vlastní práci nohou, jakož i na pohyb soupeře. Po celý čas musíme kontrolovat vzdálenost od soupeře i vlastní postavení rukou, které nám nesmějí klesnout z bojového střehu, jinak riskujeme, že nás soupeř zasáhne. Jakmile nám ruce klesnou z této pozice, spolupříce okamžitě útočí lapami na odkrytá místa. Je důležité realisticky pracovat okolo soupeře, tlačit se na něj a používat techniky odpovídající dané bojové situaci a vzdálenosti od soupeře. To znamená, že pokud zatlačíme soupeře do rohu či zkrátíme vzdálenost, používáme techniky krátkého dosahu, jako jsou háky, kolena a lokty. Když





se nám soupeř vzdálí nebo my sami prodloužíme vzdálenost, používáme techniky delšího dosahu čili údery a kopy.

### Intervalový punching

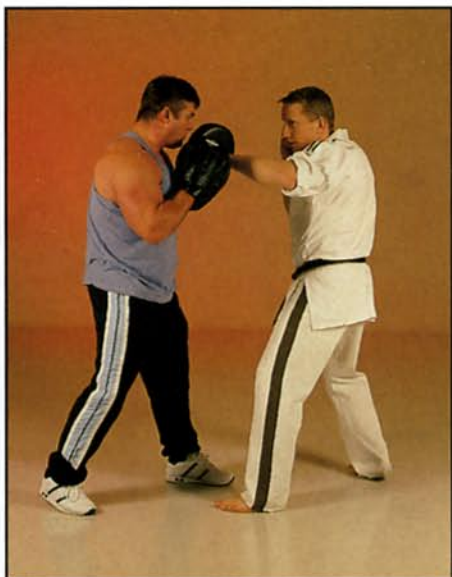
Jde o punching ve statickém postavení, ale cvičení je dost fyzicky náročné, hlavně co se týká svalové vytrvalosti. Boxujeme v rychlém tempu bez přestávky po tři až pět kol. Začínáme třicetisekundovými zvedáky, od nich plynule přejdeme do vysokého pásma direktů na hlavu a v nich opět setrváme třicet sekund. Tímto způsobem střídáme obě pásma po třiceti sekundách až do vypršení časového limitu jednoho kola. Pokročilejší cvičenci mohou střídát nejen nízké a vysoké pásmo, ale i vzdálenosti. Ze spodních háků mohou přejít na zkrácené direkt, po třiceti sekundách partner držící lapy ukročí vzad a prodlouží vzdálenost, čímž přinutí spolumcvičence více střídát úder do dálky. Potom opět přikročí a zkrátí partnerovy údery, až opět přejde na spodní háky.

### Pressure punching

Při pressure punchingu soupeře tlačíme opakovanými údery až na konec tělocvičny, přičemž musíme útočit plynule a ve správném rytmu čili udržovat si vhodnou vzdálenost, aby byly naše údery co neúčinnější. Je vhodné začít nejprve jen přímými údery, potom kopy a až potom začít s celými kombinacemi různých technik. Obměnou cvičení může být intervalový pressure punching, kdy soupeře tlačíme útoky po určitý časový interval, např. 30 až 60 sekund.

### Reakční cvičení

Je výborným cvičením na postřeh a rychlost. Partner drží lapy spuštěné podél těla nebo za zády. Dle svého úsudku nastaví lapu a spolumcvičenec musí zareagovat patřičným úderem dle postavení lapy. To samé se samozřejmě týká i techniky kopů. Ze začátku bude pravděpodobně vhodné, aby partner nastavující lapu na úder také řekl název techniky, který očekává, např. jab nebo defence – obrana, když chce sám lapou zaútočit. Po čase bude každý cvičenec umět reagovat i sám, bez udání názvu techniky a celé cviče-



ní se bude moci vykonávat za volného pohybu, čímž se zase přiblížíme k simulovanému sparingu.

### Rychlostní cvičení

Spočívá v rychlém navazování obrany a protiútku. Cvičí se ze statického postavení obou aktérů. Partner opakovaně útočí lapou simuluje domluvený útok. My tento útok „zpracujeme“ a zaútočíme stejnou technikou na druhou lapu. Celé cvičení se musí odehrávat v rychlém tempu a techniky musí jít za sebou plynule v nepřerušovaném rytmu. Spolumcvičenec např. simuluje lapou jab, my „postavíme“ kryt a současně s ním vedeme protiútok jabem na druhou lapu. Tímto stejným způsobem potom projedeme i ostatní základní techniky, jako je cross apod. a potom samozřejmě zdvojíme protiútok čili např. po simulovaném útoku jabem ho vykrýváme a současně útočíme vlastním jabem a hned po něm navážeme ještě cross.

### Složené kombinace

Je to cvičení vhodné jen pro pokročilejší cvičence, kteří již průměrně zvládají koordinaci těla při navazování technik. Procvičují se tu složitější útočné kombinace, přičemž

techniky musí za sebou následovat plnou silou a maximální možnou rychlostí. Může se cvičit často jen útok nebo se může celá kombinace začít po vykrýví nějakého simulovaného útoku. Příklady složených kombinací: Jab, cross, hook, elbow, knee kick, knee kick.

Jab, cross, elbow, elbow, knee kick, knee kick, shin kick.

Push kick, shin kick, knee kick, knee kick, elbow, elbow, jumped knee kick.

### Ground fight punching

Každý bojovník MMA se dost často ocitne na zemi v nevýhodné pozici, ale i v ní je třeba umět efektivně udeřit. Největší chybou je spolehnout se jen na sílu rukou, protože ta v pozici lehu na zádech není dostačující. Při úderech z lehu na zemi si stejně jako vestoje pomáháme celým tělem nejméně, jak se dá. To je třeba se však dobře naučit, a proto používáme následující cvičení. Naší polohou je leh na zemi na zádech, přičemž partner drží lapy na nás sedí. My pokrčíme nohy v kolenou a necháme je v mírné vzdálenosti od sebe, což nám při úderech pomůže otočit trup a tím zvětšit jejich sílu. Při direct punchi musíme zatlačit stejnou nohou do země a současně udělat punch tak, abychom zároveň vytáčeli i trup do směru, do kterého útočíme čili nebudeme útočit přímými údery celkem přímo, protože bychom v něm neměli dostatečnou sílu. Stejným způsobem pokračujeme i při hook či elbow. Nikdy nezapomínáme na kryt tváře čili údery vycházejí z pozice od tváře. Je dobré cvičit i pevnost tohoto krytu tím, že nás do rukou partner několikrát udeří lapou, abychom získali ten „správný pocit“, protože v reálné situaci by se nám potom mohlo stát, že nám kryt povolí a udeříme se vlastníma rukama do tváře, případně že se následkem soupeřova útoku uhodíme hlavou o zem.

Nakolik jsou údery shora dolů o moc silnější nežli zespoda nahoru, musíme se co nejrychleji snažit zvrátit celou situaci v náš prospěch.

Text: Soňa Pernecká

Foto: Budo International

