

# Piotr Ziemiński

---

## Amerykański kick-boxing : historia, główne odmiany

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu,  
kultura, zdrowie, edukacja] 2, 52-54

---

2001

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Mgr Piotr Ziemniński jest absolwentem Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP w Rzeszowie i głównym trenerem kick-boxingu w klubie „Polonia”. Autor wstępnie charakteryzuje ten powstały w USA sport walki.

Prof. Kazimierz Obodyński (IWFIZ UR) pozytywnie ocenił to opracowanie, określając jako interesujące. Dotyczy sportu młodego i dość w Polsce popularnego. Autor pokrótce naświetlił historię powstania tej dyscypliny sportu oraz opisał podstawowe jego odmiany – formuły rozgrywania zawodów (określone przepisami konkurencje):

PIOTR ZIEMIŃSKI  
KS „Polonia”, Rzeszów

## Amerykański kick-boxing – historia, główne odmiany

### Szkic historyczny

Duże zainteresowanie technikami walki, chęć sprawdzenia się w fizycznej konfrontacji oraz dążenie do rozwoju tężyzny fizycznej jest częstym przejawem ludzkiego charakteru. Jedną z dyscyplin dającą możliwość realizacji tych potrzeb jest kick-boxing. Wyodrębnił się on jako dyscyplina sportowa ze sztuk walki.

„Sztuki walki to sfera działalności człowieka obejmująca pierwiastek duchowy i fizyczny. Kształtowanie sprawności, umiejętność obrony rękoma i nogami, ściśle powiązane jest z aspektem religijnym i filozoficznym. Doskonalenie ducha i sprawności fizycznej staje się celem i sensem życia” [Wieczorek 1994, s. 6; por.: Cynarski 2000]. „Sport zaś to wysiłek fizyczny, uprawiany w celach hedonistycznych. Sporty walki są o tyle charakterystyczne, że występuje tu akcent utylitarny. Nawet bardzo tradycyjne style i szkoły podkreślają przydatność swoich technik w samoobronie” [Wieczorek 1994, s. 6; por.: Cynarski 2000].

W czasach starożytnych zainteresowanie doskonaleniem technik walki spowodowane było życiową koniecznością. Obecnie zajmują się tym osoby interesujące się tą dyscypliną sportu oraz te, których charakter pracy wymaga wykorzystania technik walki, tj. służby mundurowe, specjalne, pracownicy ochrony.

„Człowiekiem, któremu przypisuje się największe zasługi w stworzeniu nowej dyscypliny sportu był Mike Anderson – były karateka, trener i organizator, człowiek interesu. Ze wszystkich dalekowschodnich sposobów walki wybrał co najlepsze, głównie techniki nożne i połączył je z boksem. Wzorując się na pięściarstwie dobrał sprawdzone i jasne reguły walki. W trosce o bezpieczeństwo zawodników wprowadził szeroką gamę ochraniaczy. Dla odróżnienia nowej dyscypliny sportu od tradycyjnego karate nazwano ją amerykańskim lub wszechstylowym karate” [Półtorak 1994].

„W 1970 roku w Long Beach Arena w Kalifornii zorganizowano historyczną walkę, mającą charakter prawdziwego kick-boxingu w wersji full-contact. Kilka tysięcy osób było świadkami zwycięstwa Joe Lewisa – przyszej gwiazdy kick-boxingu – nad Gregiem Bainesem” [Półtorak 1994]. „Organizatorem walki była Professional Karate Association (PKA), organizacja założona przez Dona i Judy Quines oraz Mike’a Andersona. We wrześniu 1974 roku PKA przeprowadziła pierwsze mistrzostwa świata. Prekursorami kick-boxingu w Europie byli: niemiecki przemysłowiec Georg F. Brückner, król francuskiego karate Dominique Valera i Włoch Ennio Falsoni” [Półtorak 1994].

W 1976 roku powstała pierwsza i największa organizacja kick-boxingu łącząca USA i Europę: World Association of Kick-boxing Organization (WAKO). Jej pierwszym prezydentem został Mike Anderson (USA), który wraz z Georgiem Brücknerem (RFN) rozpowszechnił ten sport na naszym kontynencie. Polska należy do tej organizacji od 1985 roku. „Europejski kick-boxing rozpoczął wędrówkę od Francji i RFN. Najpierw uprawiano walki według reguły semi-contact, które zdobyły dużą popularność. Z grona tych zawodników wyrosli sportowcy zdolni toczyć pojedynki full-contact” [Ufel 1991, s. 17]. „W 1978 roku organizacja Brücknera zorganizowała pierwsze mistrzostwa świata amatorów. Zawody w ówczesnym Berlinie Zachodnim przyniosły duży sukces; wystąpili zawodnicy z osiemnastu krajów, dopisała publiczność” [Ufel 1991, s. 17].

Kolejne lata przynosiły wzloty i upadki zarówno kick-boxingu, jako dyscypliny sportowej, jak również organizacji zrzeszających zawodników i kluby. Największą organizacją zawodową, przypominającą w strukturze amatorską WAKO, jest International Sport Karate Association (ISKA). ISKA, poza USA, szczególną rangę zdobyła w Europie, zrzeszając związki kick-boxingu z czternastu państw.

W Polsce już wcześniej uprawiano sztuki walki. Młodzi ludzie uczyli się z filmów, książek oraz od azjatyckich studentów. W Szczecinie powstaje shotokan, kierowany przez W. Antonia. W Krakowie propagatorem karate kyokushin jest A. Drewniak. W Lublinie W. Konarski zajmuje się rozwojem taekwondo. Sztuką walki najbardziej zbliżoną do kick-boxingu jest wszechstyłowe karate, uprawiane na obiektach warszawskiej AWF. Sekcją kieruje Andrzej Palacz – czlowiek, który powołał do życia polski kick-boxing i od wielu lat jest trenerem kadry narodowej.

W dniu 16. grudnia 1989 roku w Sosnowcu odbył się pierwszy zjazd założycielski, powołujący Polski Związek Kick-Boxingu. W skład pierwszego historycznego zarządu weszli: M. Frysz – prezes, A. Palacz – trener kadry, M. Głowacki – szef sędziów. K. Wieczorek – szef komisji i szkolenia instruktorów i inni. „Polski Związek Kick-Boxingu zrzesza wiele klubów i sekcji. Organizuje co roku wiele turniejów i przyczynia się do propagowania i rozwoju tej dyscypliny w kraju i zagranicą. PZK-B zrzeszony jest w WAKO, w której imprezach występują amatorzy. Stworzenie przez polskich szkoleniowców grupy zawodowej spowodowało konieczność współpracy PZK-B z profesjonalną organizacją, jaką jest ISKA” [Półtorak 1994].

### Odmiany kick-boxingu

„Kick-boxing niesłusznie kojarzy się z walkami, w których rywale uderzają z pełną mocą rąk i nóg” [Ufel 1991, s. 19]. „Nie jest też prawdą, że kick-boxing jest sportem ludzi młodych. Po pierwsze – nie każdy musi i może startować w zawodach, a po drugie – nic nie stoi na przeszkodzie, by po zakończeniu kariery sportowej trenować dla zdrowia i sprawności” [Wieczorek 1994, s. 9].

W kick-boxingu walki toczy się według trzech regulaminów: semi-contact, light-contact, full-contact. „Twórcy tych regulaminów pragnęli zapewnić realność walki przy zachowaniu maksimum bezpieczeństwa zawodników. Osiągnięto to przez wyeliminowanie najbardziej niebezpiecznych i kontuzjogennych technik oraz opracowanie specjalistycznych obowiązkowych ochraniaczy” [Półtorak 1994].

**SEMI-CONTACT** – forma przerywana, rodzaj szermierki przy użyciu technik ręcznych i nożnych. Walka toczona jest na parkiecie lub na macie. Siła ciosu jest w pełni kontrolowana. Technika jest akcentowana, a nie uderzana z pełną siłą. Podobnie jak w szermierce, po każdym czysto zadanym trafieniu sędziowie prowadzący przyznają punkt. Jest to pół-kontakt, w którym nokaut jest zabroniony.

**LIGHT-CONTACT** – forma ciągła z kontrolowaną siłą ciosu. Poza przygotowaniem technicznym i szybkościowym oraz umiejętnością kontrolowania siły ciosu dochodzą tu elementy kondycji, taktyki oraz stosowania scerii i kombinacji technik. Walka może być toczona na parkiecie, macie lub w ringu. Nokaut poprzez uderzenie w głowę jest zabroniony. Walkę prowadzi podobnie jak w boksie sędzia ringowy. Trzech innych ocenia i przydziela punkty.

**FULL-CONTACT** – najbardziej wyczynowa forma kick-boxingu. Ciosy można zadawać z pełną siłą. Walka toczona jest wyłącznie w ringu i może być zakończona nokautem. Zespół sędziowski jest taki sam, jak w regulaminie light-contact. Zawodnicy dopuszczeni do walk full-contactowych są zawodnikami wyłącznie pełnoletnimi o najwyższych, sprawdzonych umiejętnościach.

„Poza przedstawionymi regulaminami doskonale egzystuje w kick-boxingu system rywalizacji znany w karate tradycyjnym pod określeniem „kata”, w kung-fu zwany „formą”. W turniejach, mistrzostwach firmowanych między innymi przez WAKO, uczestnicy walczą o medale w konkurencji form przypominających walkę z cieniem. Formy to dowolny układ technik, zaaranżowanych kombinacji, które wyobrażają walkę.

Rozróżniamy trzy rodzaje rywalizacji w konkurencji form” [Ufel 1991, s. 19, por.: Lemmans 1994].

„SOFT-STYLE (formy miękkie) – bazujące na sztukach walki kung-fu, które jak wiemy, w większości stylów nie mają zastosowania bojowego. Ich celem jest przygotowanie gimnastyczne, wyrobienie zmysłu równowagi, wyrobienie odpowiedniej siły i wytrzymałości, opanowanie niektórych technik obronnych.

HARD-STYLE (formy twarde) – inspiracje czerpie się z karate i taekwondo. Charakteryzują się wyrafinowanymi sposobami prowadzenia walki.

WEAPONS (formy z bronią) – zezwalające na dowolny wybór broni, ale demonstracje kunsztu wykonywane są tylko z jedną, wybraną tradycyjną bronią. W sztukach daleko-wschodnich każdy styl wypracował swoje własne charakterystyczne formy. Jest to niezmienny układ ruchów. Zmiany dokonywać mogą tylko uznani mistrzowie danego stylu. Cechą charakterystyczną form w kick-boxingu jest właśnie ucieczka od szablonów, poszukiwanie nowych rozwiązań. Ćwiczeniom na planszy towarzyszy muzyka” [Ufel 1991, s. 20].

#### BIBLIOGRAFIA

1. Cynarski W. J. (2000), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów.
2. Lemmans G. (1994), *Kickboxen. Fitnesstraining und Wettkampfsport*, Falken Sport, München.
3. Pótorak S. (1992), *Analiza skuteczności technik ręcznych i nożnych w walce sportowej kick-boxing light-contact*, IWFiS, Biała Podlaska.
4. Ufel L. (1991), *Świat kick-boxingu*, Sport i Turystyka, Warszawa.
5. Wieczorek K. (1994), *Kick-boxing – podręcznik dla instruktorów*, Siemiatyżce.

#### American kick-boxing – history and main types

The history of kick-boxing as a sports discipline derives from the USA. Mike Anderson chose from far-eastern ways of fight this was the best – mainly the leg technics and connected them to boxing. He worked out the rules of fight and introduced the large range of protectors.

The first fight in the character of real kick-boxing took place in 1970 in Long Beach Arena in California. Joe Lewis won Greg Baines.

In 1976 the first and the biggest unprofessional organization World Association of Kick-Boxing Organizations (WAKO) came into being.

The biggest professional organization is International Sport Karate Association (ISKA).

In 1988 in Poland took place the first founder's assembly in Sosnowiec. It brought into being the Polish Kick-Boxing Association.

\* \* \*

SEMI-CONTACT – after every pure hit the score is admitted.

LIGHT-CONTACT – the permanent form with controlled strength of blow.

FULL-CONTACT – the most record-seeking form of kick-boxing. It's compared with professional boxing. Blows can be given by full strength of legs and hands.

Three kinds of rivalry and form competition are differentiated – it's so called “fight with shadow”.

SOFT-STYLE (soft forms) – they aren't used in real battle. Their purpose is to developed the sense of balance and to prepare gymnastic abilities.

HARD-STYLE (hard forms) – they are inspired by karate and taekwondo.

WEAPONS (forms with weapon) – they allow to chose any kind of weapon, but to demonstrate artistry with only one kind.