

## Kick boxing



La **Kick Boxing** o **Kickboxing** è uno sport da combattimento che combina tecniche di calcio caratteristiche di arti marziali orientali ai colpi di pugno propri dello sport occidentale.

## Storia



High kick durante un incontro.

La parola kickboxing è stata inventata in Giappone negli anni '80. In quel periodo le uniche forme di combattimento a Contatto erano il full contact karate, la muay thai, il Sambo russo ed il sanda cinese. I promoter giapponesi, vedendo il successo dei match di boxing thailandese, decisero di eliminare i colpi di gomito, ginocchio e le prese. Rimase uno sport da combattimento nel quale gli atleti usano pugni e calci alle gambe, al tronco ed al viso. Si usano i calzoncini corti come nella boxe e nelle boxe thailandese. Nacque la "kickboxing giapponese", poi abbreviata in Kick Boxing o parola unica Kickboxing.

Gli americani precedentemente avevano iniziato a fare gare di kung fu e di karate a contatto pieno (*full contact*), celebri precursori gli atleti ed attori Bruce Lee e Chuck Norris. Unirono quindi le tecniche di pugilato a quelle di karate e kung fu,

e nacque il Full Contact Karate. Campioni furono Bill Wallace e Joe Lewis, inseriti nella Hall of Fame delle arti marziali americane.

Da qui nacque la confusione dei nomi e degli stili, in quanto usando anche nel Full Contact Karate i pugni e calci, chiamarono anche quella Kick Boxing.

Oggi sono previste quattro specialità: Light contact che prevede uno scambio di colpi ad impatto limitato con l'obiettivo di toccare il più possibile l'avversario. Semi contact che prevede lo scambio veloce di colpi dove vince chi colpisce per primo l'avversario, i combattimenti sono molto simili alle gare di karate, la velocità agevola i colpi d'incontro. Full contact "pieno impatto" i colpi sono portati a fondo e il suo scopo principale è la ricerca del KO, sono obbligatorie le protezioni per testa, e gambe.

Low Kick combattimento a pieno impatto che prevede anche i calci bassi al disotto del bacino.

In Giappone venne poi creato un torneo chiamato K-1, in cui K sta per Karate, Kempo e Kick Boxing. In questo torneo le regole sono quelle della kick boxing, ma sono valide anche le ginocchiate ma senza presa. Lo scopo era mettere sullo stesso ring atleti di diverse arti marziali che avessero un regolamento sportivo che permetteva loro di confrontarsi.

Viste le borse elevatissime e l'entusiasmo enorme dei giapponesi in questi avvenimenti, il K 1, nome corretto K 1 GRAND PRIX è diventato il più importante torneo al mondo, dove i migliori atleti si confrontano a Tokyo per la finalissima.

Il regolamento del torneo è chiamato K-1 Style, ed è a sua volta una forma di kick boxing.

## Tecniche

Come già accennato, la kickboxe prevede l'utilizzo di tecniche sia di pugno che di calcio. Le principali sono riportate di seguito:

### Tecniche di pugno

Le tecniche di pugno utilizzate nella kickboxe sono sostanzialmente le stesse del pugilato classico: diretti, ganci, montanti e combinazioni dei tre:

- **diretto**: colpo sferrato stendendo completamente il braccio in avanti, a colpire il volto o il busto dell'avversario.
- È un pugno fondamentale, e viene portato sfruttando la torsione della gamba d'appoggio, della schiena e delle spalle
- **gancio**: pugno sferrato mantenendo il braccio piegato, ad uncino, ruotando la spalla
- **montante**: colpo sferrato dal basso verso l'alto, a cercare solitamente il mento dell'avversario, anche se può essere diretto anche al busto o all'addome.



Diretto



Gancio



Montante

## Tecniche di calcio

Esistono diverse tecniche di calcio nella kickboxe; di queste alcune vengono considerate fondamentali, altre sono

Varianti o tecniche speciali che possono essere utilizzate in combattimento. Ad ogni modo, le tecniche fondamentali di

gamba utilizzate nella kickboxing comprendono il calcio frontale, il calcio laterale ed i calci circolari:

- **calcio frontale**: sferrato portando la gamba al petto e poi stendendola in avanti, per colpire con la pianta del piede,
- il **tallone** o, raramente, la punta
- **calcio laterale**: simile al calcio frontale ma sferrato da posizione laterale, ruotando la gamba d'appoggio di 45° e
- andando a colpire con l'altra utilizzando la pianta o il tallone
- **calcio circolare** o rotante: sferrato muovendo la gamba con una traiettoria -appunto-circolare, colpendo con la **tibia**
- o con il collo del piede. Viene realizzato torcendo tutto il corpo, a partire dal piede d'appoggio che, nell'esecuzione,
- ruota di 45° in avanti nella direzione del movimento. Può essere diretto alle gambe dell'avversario, e si parla in
- questo caso di **calcio basso** (low kick), al fianco (calcio medio o middle kick) o, infine, al volto (calcio alto o high kick)

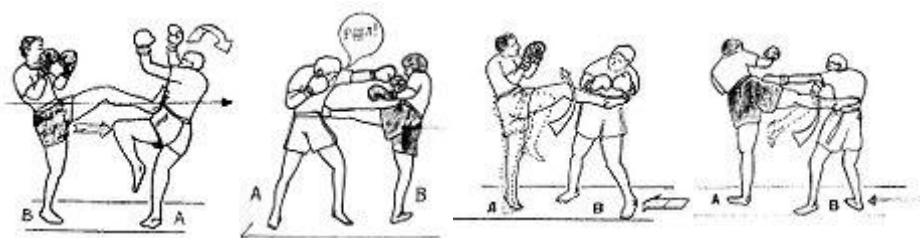
Altre tipologie di calci comprendono, fra gli altri, il **calcio incrociato** (crescent kick), in cui la gamba compie un movimento

laterale ascendente a colpire il volto, il **calcio discendente** (axe kick), nel quale il movimento è opposto a quello del

crescent kick e il piede cade dall'alto verso il basso e lateralmente, usato solitamente per aprire la guardia avversaria,

o il **calcio ad uncino** (hook kick) che consiste nel colpire con una traiettoria di rientro effettuando una rotazione di 360°

(di pianta piede o tallone).



Calcio frontale

Calcio laterale

Calcio semi circolare

Calcio circolare