
MMA

- [Úvod](#)
- [Historie](#)
- [Pravidla](#)
- [Techniky](#)
- [Odkazy](#)

Mixed Martial Arts (dále jen MMA) je nový druh bojového úpolového sportu, který v současné době prožívá obrovský vzestup popularity mezi veřejností i sportovci. Dříve tento sport byl více znám pod termínem ultimátní zápas.

Ultimátní zápas je název pro druh bojového sportu, ve kterém nastupují bojovníci různých bojových umění a stylů jako je karate, savate, kickboxing, taekwondo, brazilské džiu-džitsu a mnohých dalších. Ultimátní zápasy vznikly z jediného důvodu – zjistit, který bojový sport či bojové umění jsou nejlepší.

- **Typy bojovníků**

V MMA rozlišujeme většinou tři základní druhy bojovníků. Každý zápasník, ať profesionál, nebo amatér, trénuje všechny aspekty ultimátního zápasu, ale jeden je většinou dominantní a vyhovuje mu nejvíce.

1. Striker (bojovník v postoji) - Výborně technicky zdatný zápasník, používá boxerské kombinace spolu s kopy, ale nevyhovuje mu zápas na zemi a bude se bránit přenesení zápasu na zem. Tito bojovníci se většinou snaží o techniky tzv. *sprawling*. To umožňuje odolat pokusu soupeře o strh. Techniky čerpá z thajského boxu, boxu, karate a sportů podobných.

2. Wrestler (zápasník) - Většinou se snaží strhnout soupeře na zem a tam zápas ukončit sérií úderů. Tento zápasník je většinou skvělý v přenosu souboje na zem nějakou porážecí technikou. Techniky čerpá ze zápasu a sportů mu podobných.

3. Groundfighter (bojovník na zemi) - Přímý opak Strikera. Bude se snažit zápas přenést na zem a pomocí technik škrcení a pák soupeře donutit vzdát. Je méně boxersky zdatný. Tito zápasníci mají většinou skvělý základ v grapplingu, džúúdó nebo v brazilském džiu-džitsu.

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014 © Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu ISBN 978-80-87647-10-3
--