
Kopy

Jedná se o úderové techniky dolními končetinami. Existuje velké množství technik kopů (přímé, obloukové, ve vzduchu, z otočky atd.) a tím pádem i mnoho úderových ploch. Většinou se ale používá úderová plocha pata, celé chodidlo a holeň. Další oblíbenou a destruktivní technikou je kop kolenem.

Nejpoužívanějšími kopy v MMA jsou následující:

- *Low kick* - obloukový kop do stehna
- *Round kick* – obloukový kop do pasu
- *High kick* – obloukový kop do hlavy
- *Side kick* – kop stranou (na nohu, do pasu)
- *Front kick* – čelní kop (do břicha, do hlavy)
- *Stomping kick* – šlapák na nohu

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3