
High kick

Obloukový kop často nazývaný *roundhouse kick* se provádí v několika formách z přední i ze zadní nohy. Do výše hlavy se nazývá *high kick* a ve většině sportů je úderovou plochou nárt případně spodní část holeně. Na střední pásmo se útočí na slabiny, kterými jsou žebra případně břicho. Kop do spodního pásma *low kick* se provádí buď do vnější, nebo vnitřní strany stehna.



Z biomechaniky platí, že čím je vzdálenější část dolní končetiny od osy otáčení (kyčelní kloub), tím je větší obvodová rychlost a výsledná síla kopu.

Využití v Muay thai – tento obloukový kop v thajském boxu je velice účinnou technikou. Úderová plocha je celá holeň a nárt. Při útoku na vnější či vnitřní část stehna dochází ke svalové bolesti případně stlačení stehenní tepny a soupeř se stává slabším v postojích a tím je narušena jeho stabilita. Tento kop na stehna se nazývá *Diog Yan*, což znamená proražení kůže. Kop do úrovně hlavy či krku může způsobit vážné zranění. Ve sportu je cílem knockout. Kop v Muay thai je velice silný, jelikož by měl teoreticky končit otočkou o 360 stupňů, noha se tedy nevrací jako v karate. Rány se zasazují silou celého těla, nejen holeně.



Využití v karate – tomuto kopu se v karate říká *mawashi-geri*. Rozdíl spočívá v tom, že dochází k tzv. slap back efektu. Noha se po zasažení soupeře vrací zpět, jelikož ve sportovním karate se jedná o rychlost a přesnost zásahu oproti síle a destrukci. V nápřahu zvedáme končetinu do strany tak, až je koleno a bérce rovnoběžně se zemí. Pata je přitažena k hýždím a kop je veden po oblouku. Úderovou plochou je nárt případně přední strana bříška chodidla (*koši*) z důvodu zmenšení úderové plochy.



Využití v taekwondo – tomuto kopu se říká *dollyo-chagi* a podobá se kopu v karate s rozdílem, že kopající noha v náprahu je v pozici kolene před tělem, jako při přímém kopu. Dále následuje rotace na stojné noze a rotace v kyčli, která dodává kopu rychlost. Kopající noha se vrací zpět.



Chyby:

- Pasivní stojná noha, která se nevytáčí na špičce
- Špatná oblouková trajektorie kopající nohy a odhadnutí cíle
- Špatná úderová plocha vycházející ze špatného postavení boků (chybí rotace v kyčli)
- Při kopu padají ruce při úmyslu zesílit kop švihem paží – riziko odkrytí hlavy

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