



Zkoušky na technické stupně v Kickboxingu

2. července 2010 proběhly v Mostě zkoušky na technické stupně v Kickboxu.

Vedl je Angličan **Mr. Briana W. Beck**, držitel 7. DANU. A protože se jeden z instruktorů Kobry - **Aleš Hrách** - celý rok intenzivně a tvrdě připravoval na nejvyšší žákovský stupeň – hnědý pás - 1. Kyu, tak jsem jej doporučil na tuto zkoušku.

Aleš nejen jezdil na závody kicku – jak fullcontact, tak lightcontact i freestyle – ale také pomáhal s přípravou dalších závodníků a pravidelně vedl tréninky kickboxu v Kobře. A mohu jen dodat, **že dobře**.

Termín těchto zkoušek nám zrovna vyšel na naše letní soustředění. A to je dennodenní nekončící práce, tentokrát se šedesátkou účastníků. Nicméně jsme předali naše pravomoce

dalším instruktorům a vyrazili do Mostu. Trochu jsme to hledali, ale pár minut před začátkem jsme dorazili do Kung Fu centra a už se vše rozběhlo.

Součástí zkoušky byla úmorná, hodinu a půl trvající práce na **boxpytle a lapy**. Ke konci si všichni mysleli, že tolik úderů a kopů snad neudělali za celý rok.

Zpestřením byla **sebeobrana**. To Alešovi šlo. Jeho průprava v Allkampf-Jitsu a Brazilem Jitsu se mu výborně hodila a tak proti ostatním zkoušeným si jen zopakoval technickou stránku. Víc se snažil pochopit Beckův pohled na sebeobranu z hlediska jeho bohatých zkušeností z výcviku vládních jednotek. To je vždy velkým přínosem pro toho, kdo se sebeobraně věnuje jako trenér.

A začal **sparing**. Na 90 minut se rozjely boje – Semi/Light/Full-Contact. Aleš ukázal dobrou taktiku a skvělou fyzickou kondici. Také si pochvaloval bezva sparing s adepty na 1. a 2. DAN. Zkušenost z ringu se mu teď opravdu hodila.

Další znalosti museli fighteři předvést pro styly **Freestyle – Kickboxing**. Vzhledem k tomu, že to je Alešova závodní disciplína, proplul tím úplně v pohodě. Poslední částí bylo zkoušení teorie podle **British Martial Arts Academy**.

Přes pět hodin tvrdé práce s maximální koncentrací. Tak vypadala zkouška pro vysoké technické stupně. Aleš ji úspěšně složil, obdržel certifikát WAKO a teď už se jen těší na pás se svou výšivkou. Trochu je škoda, že ještě není černý (v karate má II. DAN), ale příští rok už má naplánováno opět účast na zkouškách a to na I. DAN v Kickboxu.

Je to samozřejmě zavazující nejen pro něho, ale i pro mě. Spoustu hodin na tréninku, spoustu hodin na závodech, spoustu hodin v posilovně atd.