

# jak kopać wysoko



**Mateusz**  
**Mistrz**

# ***Spis treści***

---

**3 WSTĘP\_**

**28 PLANY TRENINGOWE\_**

**4 MOBILNOŚĆ\_**

**49 SPIS ĆWICZEŃ\_**

**15 STABILIZACJA\_**

**50 PODSUMOWANIE\_**

**22 EKSPLOZYWNOŚĆ\_**

**50 BIBLIOGRAFIA\_**

**25 ROZGRZEWKA\_**

# Wstęp —

Cześć, na wstępie **chciałem Ci bardzo podziękować** za zakup tego ebooka, ponieważ znaczy to, że zaufałeś mojemu doświadczeniu związanemu ze szkoleniem w zakresie walki, a konkretniej rzecz ujmując w jej bardzo specyficznym dziale, jakim są kopnięcia i przygotowanie do ich realizacji.

Zapewne niejednokrotnie widziałeś/łaś spektakularne obrotowe kopnięcia realizowane przez zawodowych karateków albo mistrzów kina akcji. Widok był na pewno niesamowity, ale zapewne, chociaż raz przez myśl przeszło Ci, czy ta praca faktycznie ma sens? Czy te kopnięcia są do zastosowania w warunkach realnej walki ulicznej, czy służą jedynie do pokazywania jako pewnego rodzaju, hmm... sztuczka? Od razu rozwieję twoje wątpliwości. Prawidłowo zadane działają i bardzo skutecznie zmiatają wszystko ze swojej drogi. Diabeł tkwi jednak w tym, że należy zadać je łącząc technikę z dynamiką, a to już jest efektem lat pracy. Dziś poczytasz nie o technice, tylko sposobach na doprowadzenie swojego ciała do stanu, gdzie możliwe jest rozpoczęcie nauki techniki, bowiem istnieje duża szansa, że to właśnie problemy z Twoim ciałem skłoniły Cię do nabycia owego czytadła.

Wyobraźmy sobie bardzo dobrze rozciągniętą tancerkę. Niechybnie jest ona w stanie wykonać szpagat poprzeczny popularnie zwany jako sznurek, lub szpagat wykrocno-zakroczny. Pozostaje teraz zastanowić się, czy byłaby ona w stanie wejść na sekcje dobrze prowadzonej szkoły walki oraz nokautować kopnięciami wyszkolonych fajterów? Niezupełnie. Poza mobilnością i rozciągnięciem (i oczywiście niezbędną techniką) mamy jeszcze dwa czynniki, które odpowiednio przesądzą o skuteczności naszych kopnięć. Są to stabilizacja mięśniowa oraz eksplozywność naszych trafień. W kolejnych rozdziałach dowiesz się między innymi, czym jest mobilność i jak ją kształtować, co musi zrobić tancerka, żeby zbudować stabilizację mięśniową, eksplozywność kopnięć i chyba to co Cię najbardziej interesuje - jakie ćwiczenia, z jaką intensywnością należy wykonywać, żeby w 4 miesiące doprowadzić swoje ciało do momentu, gdzie będzie w stanie zrealizować pracę niezbędną do zadawania wysokich kopnięć w warunkach realnej walki na ulicy.

Rozsiądź się wygodnie, czytaj, wdrażaj i trenuj wysokie kopnięcia. **Życzę Ci miłej lektury i systematycznej pracy.**