

Prof. UR dr hab. W.J. Cynarski jest posiadaczem stopni mistrzowskich w kick-boxingu i *all-style karate* (6 dan PFK) oraz licencji trenera międzynarodowego w kick-boxingu. Interesuje się zwłaszcza azjatyckimi odmianami kick-boxingu (boks laotański, *muai thai*, *prodal serei*). Jest uczniem Lothara Siebera (7 dan *free-style karate*, 8 st. mistrzowski w kick-boxingu).

Mgr Piotr Ziemiński (1 *kyū* PZKB) to długoletni praktyk i doświadczony trener kick-boxingu w KS „Polonia” Rzeszów. Jest działaczem KBN SIP. Jego zainteresowania naukowe i metodyczne ogniskują się na kick-boxingu i sportach pokrewnych.

WOJCIECH J. CYNARSKI<sup>1</sup>, PIOTR ZIEMIŃSKI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski (Polska)

<sup>2</sup>Komisja Badań Naukowych, Stowarzyszenie Idōkan Polska, Rzeszów (Polska)

## Holenderski prymat w światowym kick-boxingu organizacji K-1 / Hollands' primacy in the world of K-1 kick-boxing organization<sup>1</sup>

Submission: 24.08.2009, acceptance: 11.09.2009.

**Słowa kluczowe:** kick-boxing, K-1, holenderska szkoła, metodyka szkolenia

### Streszczenie

**Celem** przeprowadzonych badań jest eksplikacja fenomenu trwającej kilkanaście lat holenderskiej dominacji w kick-boxingu na przykładzie rywalizacji w K-1.

Zastosowano **metody**: 1) analizy treści literatury przedmiotu i wypowiedzi specjalistów; 2) analizy treści nagrań wideo z turniejów mistrzowskich; 3) analizy historycznej i dedukcji.

**Wyniki i wnioski:** Fenomen długoletniego prymatu Holendrów w światowym kick-boxingu można wyjaśnić zespołem czynników: 1) efektywne zastosowanie wiedzy naukowej o sporcie; 2) udana synteza osiągnięć obcych, zwłaszcza tajskich i japońskich; 3) właściwe nauczanie taktyki i technik walki (kopnięcia, technika bokserska); 4) długoletnia tradycja rywalizacji i konfrontacji w sportach „kopanych” – od kontaktowego karate *kyokushin* po dzisiejsze K-1 – co powoduje sprzyjającą sukcesom popularność. Nie bez znaczenia są też warunki fizyczne zawodników holenderskich, najczęściej lepsze niż ich azjatyckich rywali w najcięższych kategoriach wagowych.

### Wprowadzenie

Dotychczasowe wyniki badań odnoszą się zwykle do 1) sfery technicznej i metodyki nauczania kick-boxingu [Półtorak 1992; Lemmans 1994; Wieczorek 1994] oraz 2) odmian historycznych i rozwoju tego sportu [Cynarski 1997; Ziemiński 2001]. Ponadto badania prowadzone w ramach Komisji Badań Naukowych SIP dotyczą 3) wychowania przez sporty walki (w tym *kick-boxing*) [Sieber *et al.* 2009] i 4) stosowania w nauczaniu nowoczesnych metod szkolenia sportowego – nauczania i treningu [Cynarski, Momola 2005; Ziemiński 2006]. Tutaj auto-

rzy koncentrują uwagę na zagadnieniach z obszaru problemowego 1, 2 i 4.

Pojęcie kick-boxing (ang. *kick-boxing* – ‘kopany boks’) rozumiemy tu szeroko, zarówno jako nowoczesny dość popularny w skali globalnej sport, jak i jego praformy z Azji południowo-wschodniej (które mają oczywiście swoje osobne nazwy i tradycje [por.: Cynarski 1997; Cynarski, Litwiniuk 2002-2003]). Dla dalszych analiz istotne będą zwłaszcza odmiany kick-boxingu – japońska (jak w organizacji K-1), pokrewna jej formuła międzynarodowa „oriental rules”, europejska odmiana boks tajskiego (jak uprawiana w Holandii) i kwestia ewolucji kontaktowego karate.

Celem badań jest eksplikacja fenomenu trwającej kilkanaście lat holenderskiej dominacji w kick-boxingu, w tym zwłaszcza w K-1 i boksie tajskim. Zastosowano kilka metod: 1) analizy treści literatury przedmiotu i wypowiedzi specjalistów; 2) anali-

<sup>1</sup> Pracę zrealizowano w ramach działalności statutowej Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego – projektu URWWF/S/09 finansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz we współpracy z Komisją Badań Naukowych SIP.

zy treści nagrań wideo z turniejów mistrzowskich (kasety VHS); 3) analizy i dedukcji w refleksji nad historią kick-boxingu i sportów pokrewnych.

### **Kick-boxing a K-1, czyli skąd to się wzięło**

Człowiekiem, któremu przypisuje się największe zasługi w stworzeniu kick-boxingu, jako nowej dyscypliny sportu, był **Mike Anderson** – amerykański były karateka, trener i organizator, a przy tym człowiek interesu. Z różnych dalekowschodnich sposobów walki wybrał zwłaszcza techniki nożne i połączył je z boksem. Wzorując się na pięściarstwie dobrał sprawdzone i jasne reguły walki, a w trosce o bezpieczeństwo zawodników wprowadził szeroką gamę ochraniaczy. Dla odróżnienia nowej dyscypliny sportu od tradycyjnego karate nazwano ją amerykańskim, zawodowym lub wszechstylowym karate. Tak więc najpierw zaistniało w USA *professional karate full-contact, free-style* i *all-style karate* [Ambroży, Piwowarski 2008].

W 1970 roku w Long Beach Arena w Kalifornii zorganizowano historyczną walkę, której przepisy odpowiadały dzisiejszemu kick-boxingowi w wersji *full-contact*. W walce tej Joe Lewis – przyszła gwiazda kick-boxingu wagi ciężkiej – pokonał Grega Bainesa. Organizatorem walki była amerykańska organizacja Professional Karate Association (PKA), której założycielami byli Don i Judy Quine oraz Mike Anderson. We wrześniu 1974 roku PKA przeprowadziła pierwsze mistrzostwa świata. Pierwsze walki z regulaminem dopuszczającym nokaut przeciwnika odbywały się na matach typowych dla karate. Później jednak maty ustąpiły miejsca ringowi bokserskiemu. Tego rodzaju zawody rozpoczęły karierę wielkich sportowców – gwiazd kick-boxingu, jak Bill Wallace i Benny Urquidez.

Równoległe, a nawet nieco wcześniej, zaistniał *kick-boxing w Japonii*. Japońska forma boks tajskiego rozwinęła się po Igrzyskach Olimpijskich w 1964 – w tym regulaminie dopuszczono stosowanie kopnięć, uderzanie pięścią, kolanem, łokciem, a także dozwolone były rzuty. Na początku rzuty i ciosy głową były technikami uznawanymi w japońskim kick-boxingu, który odróżniano od boks tajskiego. Potem techniki te przestały być używane i uznawane.

*Kick-boxing* zaistniał jako formuła sportu kontaktowego, w czym zasłużył się promotor bokserski **Osamu Noguchi**, aby odróżnić go od boks tajskiego. Pragnął on wprowadzić w Japonii boks tajlandzki, który widział w Tajlandii. Trzech tajskich bokserów zjawilo się w Japonii, by walczyć przeciwko trzem karatekom ze szkoły Masutatsu Oyamy (którą później nazwano *kyokushin*). Japońscy karatecy

wygrali wówczas 2 do 1. Noguchi i **Kenji Kurosaki** (obaj instruktorzy *kyokushin*) przestudiowali boks tajski i opracowali nową sztukę walki, którą Noguchi nazwał „kick-boxing”. Powołano w Japonii Związek Kick-boxingu, a nowa dyscyplina stała się w tym kraju bardzo popularna. „Tadashi Sawamura był jedną z największych gwiazd dyscypliny. Kiedy zakończył swą karierę, popularność kick-boxingu w Japonii zaczęła maleć. Dopiero wraz z założeniem organizacji K-1 w 1993 roku, nastąpił renesans tego sportu w Japonii” [Wikipedia 2009b].

Prekursorami kick-boxingu w Europie byli: niemiecki przemysłowiec (producent sprzętu sportowego) **Georg F. Brückner**, utytułowany francuski karateka Dominique Valera i włoski działacz sportowy Ennio Falsoni. W 1976 roku powstała pierwsza i największa organizacja kick-boxingu łącząca USA i Europę – World All-Style Karate Organization (WAKO), przemianowana później na: World Association of Kick-boxing Organization (WAKO). Jej pierwszym prezydentem został Mike Anderson (USA), który wraz z Georgiem Brücknerem (RFN) spopularyzował ten sport w Europie [por.: Półtorak 1992; Lemmans 1994; Ziemiński 2001].

Korzenie K-1 sięgają jednak nie tyle samego kick-boxingu, co raczej kontaktowego karate będącego pochodną stylu *kyokushin*. **Kazuyoshi Ishii**, późniejszy fundator i pierwszy prezydent organizacji K-1, po 10 latach treningu karate *kyokushin* (lata 1969–1979) założył w Osace w roku 1980 szkołę karate Seido Kaikan i zapoczątkował styl *seidokan*. Dwa lata później zorganizował ogólnojapoński turniej karate. W 1983 roku wojownicy z Seido Kaikan pokonali reprezentantów chińskiego kung-fu. Powstała wówczas organizacja „All-Japan Budo Promotions” z K. Ishii na czele. W 1988 roku w turnieju Karate Real Champion Tournament zwyciężyli dwaj karatecy *seidokanu* – Toshiyuki Yanagisawa i Masaaki Satake. W 1991 roku M. Satake pokonał w meczu przeciw drużynie Oyama Karate z USA amerykańską legendę – Willięgo Williamsa. Dopiero jednak w 1992 roku podczas turnieju „Karate Japan Open” w Japonii po raz pierwszy rozegrano walki w rękawicach. Zwyciężył Satake z Seido Kaikanu.

**K-1**<sup>2</sup> jest założoną w 1993<sup>3</sup> roku japońską organizacją, promującą walki na zmodyfikowanych zasadach kick-boxingu wzbogaconych o techniki z innych stylów (stąd też często w materiałach promocyjnych K-1 zwana jest nowym sportem walki). Jednym z głównych założeń, które legło u podstaw

<sup>2</sup> Nazwa pochodzi od ‘karate’ lub ‘kick-boxing’ i nr ‘1’, czyli „wyłonić najlepszego” w sportach uderzanych.

<sup>3</sup> W tym roku K. Ishii zorganizował w Tokio pierwsze zawody K-1 pod nazwą K-1 Grand Prix.

powstania organizacji było umożliwienie kontaktowej rywalizacji przedstawicielom różnych sztuk i sportów walki. Dziś na ringach K-1 występują przede wszystkim zawodnicy kick-boxingu, boksu tajskiego, karate i mma. Organem zarządzającym K-1 jest Fighting and Entertainment Group (FEG), kierowane przez **Sadaharu Tanikawę**.

„Tradycyjnym formatem, w jakim walczą zawodnicy, jest cykl K-1 World Grand Prix (bez limitów wagowych), na który składają się regionalne turnieje eliminacyjne oraz będący zwieńczeniem sezonu coroczny Finał K-1 World Grand Prix. W 2002 roku wprowadzono kategorię do 70 kg (K-1 MAX), a w 2008 roku kategorię do 60 kg. Zawodnicy poniżej 18. roku życia rywalizują w turniejach K-1 Koshien. Oprócz tego, na całym świecie organizowane są we współpracy z lokalnymi promotorami turnieje na licencji K-1 (np. z cyklu K-1 Fighting Network i K-1 Collision), w założeniu będące rezerwuarem talentów dla powyższych serii. Od 2007 roku K-1 organizuje również walki o tytuł mistrza świata w kategoriach ciężkiej i superciężkiej” [Wikipedia 2009a]. Najważniejsze turnieje odbywają się w kategorii open (K-1) i poniżej 70 kg (K-1 MAX). W wielkim finale o główną nagrodę i miano najlepszego wojownika walk uderzanych walczy zawsze ośmiu najlepszych, którzy przeszli kontynentalne eliminacje.

### Kick-boxing w Holandii

W owym czasie, gdy powstawała WAKO i kolejne międzynarodowe organizacje kick-boxingu, w Holandii działali już wybitni karatecy kontaktowego stylu *kyokushin*, jak **Kenji Kurosaki** (10 dan), **Jon Bluming** (10 dan), **Loek Hollander** (8 dan) oraz ich uczniowie.

Sławny dzisiaj trener i promotor zawodowych walk **Thom Harinck** ćwiczył *jūdō*, boks i *kyokushin* karate. W roku 1972 otworzył szkołę **Chakuriki**, gdzie uczy dziś różnych sztuk walki (np. *marikigusari*, *nanchaku* i *sai*) i sportów walki. Wyszkolił zwycięzców pierwszych finałów K-1 Branko Cikaticia i Petera Aertsa, taj-boksera Gilberta Ballantine’a; nauczył dobrej techniki Badra Hariego u początków jego kariery. *Shihan* Harinck wymaga dyscypliny, odwagi, inteligencji, szacunku i umiejętności samokontroli. Toteż zdolny fajter Hari musiał rozstać się z *dōjō* Chakuriki. Harinck wprowadził czerwone *karategi*, ale na zawodach karatecy z Chakuriki walczyli w samych satynowych spodniach, a później w spodenkach. Posiada 6 dan w karate (przyznany przez Bluminga) i 7 dan w shaolin *kenpō*.

Jak opowiedział w wywiadzie dla „Sztuk Walki” Dariusz Gurgul, kooperator Mejiro Gym w Pol-

sce: „Styl *mejiro* zapoczątkował Japończyk Kenji Kurosaki, który pojechał do Tajlandii, aby skonfrontować swoje umiejętności wyniesione z karate *kyokushin*, które wtedy uprawiał. Kurosaki poniósł porażki w swoich walkach. Doświadczenia zebrał od tajskich mistrzów trenując z nimi. Po powrocie do Japonii zaczął tworzyć japoński *kick-boxing*, którego zasady są takie same jak zasady *muay thai*, tylko nie ma rytuału *wai kru*, czyli rytualnego tańca przed walką w ringu<sup>4</sup>. Styl *mejiro* rozwinął się i zdobył popularność dopiero za sprawą ucznia Kenji Kurosaki, Toshio Fujiwary, który rozślawił Gym Mejiro jako jego najlepszego zawodnik. W 1978 roku zdobył tytuł mistrza Tajlandii (Stadionu Rajdamner). Walczył ze 109 Tajami, z których 72 pokonał przez nokaut” [Gurgul 2007].

Znany ówczesny propagator sztuk walki Jan Plas z Holandii udał się w 1975 roku do Japonii, aby uczyć się w *dōjō* K. Kurosaki (w tokijskiej dzielnicy Mejiro). Ćwiczył tam z Fujiwarą, Shimą i innymi. Po powrocie otworzył **Mejiro Gym** w Amsterdamie (1978 r.). Obecnie prowadzi je Andre Mannaart – czterokrotny mistrz świata w kickboxingu – organizacji WPKL, ISKA, WKA i WAKO – trener R. Bonjaskiego, a przez pewien czas także P. Aertsa, Freda Royersa i sławnego Roba Kamana, kilkakrotnego mistrza świata *muai thai*.

Aktualnie swoje kluby prowadzi już kolejna generacja specjalistów. Od roku 2006 amsterdamski gym “Team Mr. Perfect” prowadzi Ernesto F. Hoost (4-krotny zwycięzca Grand Prix K-1), a szkołę „Team Dekkers” – Ramon Dekkers (8-krotny MŚ *muai thai*).

### Holenderska dominacja i jej przyczyny

W „ciężkim” K-1 od roku 1993 do roku 2008, czyli w 16 finałach tylko 3 razy zwyciężali zawodnicy niereprezentujący Holandii: Branko Cikatic (Jugosławia/Chorwacja), Andy Hug (Szwajcaria) i Mark Hunt (Nowa Zelandia), przy czym Cikatic uczył się kick-boxingu w Holandii u Harincka. Dodatkowo obraz holenderskiej dominacji zilustrować może zestawiony poniżej **ranking finalistów grand Prix K-1 1993–2008** (licząc za ćwierćfinał – 1 pkt, za półfinał – 2, za finał 3, a za zwycięstwo / mistrzostwo świata – 5 pkt):

1. Peter Aerts (Holandia) – 34 pkt (w 16 finałach),
2. Ernesto Hoost (Holandia) 32 (w 11),
3. Remy Bonjasky (Holandia) 20 (w 6),
4. Semmy Schilt (Holandia) 15 (w 3),

<sup>4</sup> Jest to wyrażenie szacunku i wdzięczności nauczycielowi i poprzednim pokoleniom nauczycieli.

5. Jerome Le Banner (Francja) 14 (w 8),
6. Musashi (Japonia) 13 (w 7),
7. Andy Hug (Szwajcaria) 13 (w 5),
8. Ray Sefo (Nowa Zelandia) 10 (w 7),
9. Masaaki Satake (Japonia) 8 (w 5),
10. Francisco Filho (Brazylia) 8 (w 4).

W ostatnim turnieju o World Grand Prix K-1 (odpowiednik wszechstylowych mistrzostw świata), który odbył się w Yokohamie 6 grudnia 2008 roku, zwyciężyli:

- I. Remy Bonjasky (Holandia, Europa),
- II. Badr Hari<sup>5</sup> (Maroko, Afryka),
- III. Gokhan Saki (Turcja, Azja),
- IV. Errol Zimmerman (Surinam, Ameryka Południowa).

Zawodnicy ci reprezentują różne kraje i kontynenty. Tak, czy inaczej, cała ta pierwsza czwórka zawodników ringu K-1 uczyła się kick-boxingu w Holandii. Żaden z nich nie jest etnicznym Holendrem – Bonjasky<sup>6</sup> jest czarnoskóry, Hari jest Arabem – Marokańczykiem, Saki jest Turkiem, a Zimmerman – Mulatem. Czyli nie decyduje tu etniczne holenderskie pochodzenie, lecz myśl szkoleniowa i poziom wyszkolenia. Te zaś w Holandii są wciąż na najwyższym poziomie.

W K-1 MAX (2002–2008) na 7 rozegranych finałów 3 razy zwyciężali Holendrzy, dwukrotnie Taj (Buakaw Porpramuk) i 2 razy Japończyk (Masato). Zwycięstwa reprezentantów krajów Dalekiego Wschodu, gdzie narodziły się sztuki walki i ciągle cieszą się wielką estymą<sup>7</sup>, nikogo nie dziwią. Fakt, że reprezentanci wschodniej i południowo-wschodniej Azji zwyciężają częściej w kategorii do 70 kg (podobnie jak w boksie zawodowym) wynika z predyspozycji biologicznych – przedstawiciele rasy „żółtej” są generalnie drobniejszej budowy ciała, w porównaniu z przedstawicielami ras białej i czarnej [por.: Łaska-Mierzejewska 1999; Cynarski 2000]. Notabene trzykrotny zdobywca World Grand Prix K-1 (2005–2007) karateka Semmy Schilt (6 dan) przy wzroście 212 cm waży w granicach 115–127 kg. Nie jest dziwne, że ten holender-

ski champion jest trudny do pokonania zwłaszcza dla Azjatów.

Gurgul [2007] tajemnicę holenderskich sukcesów szkoleniowych wyjaśnia następująco:

„Holendrzy bardzo dużo i ciężko trenują. Jest tam szacunek i dyscyplina do treningu oraz swojego nauczyciela. Nie ma dywagacji w czasie treningu. Tak jest w Mejiro Gym. Trener wydaje zadanie do wykonania i zostaje to bezwzględnie wykonywane, a potem następne etc., etc. Trening kończy się prawie pełnym wyczerpaniem. W takich gymach nie ma miejsca na pogawędki podczas treningu, jest tylko ciężka praca. Po treningu relaks i czas na ewentualne dywagacje. Moim zdaniem jest to ciężka praca i poświęcenie się bez reszty treningowi i swojemu nauczycielowi. W tym tkwi tajemnica szkoleniowych sukcesów zawodników profesjonalnych gymów *muai thai* w Holandii (...) Zawodowcy trenują codziennie, ponieważ nie muszą pracować ani podejmować innych zajęć; utrzymują się z walk”. Na pytanie, skąd w Holandii tak wielkie zainteresowanie kontaktowymi sportami walki i tak wysoki poziom sportowy?, odpowiada: „W Holandii na promocję sportów walki łoży się duże środki finansowe. Gdy dodamy do tego wysmienitych trenerów z osiągnięciami, liczących się w świecie promotorów, to ma pan odpowiedź” [Gurgul 2007].

Styl *mejiro* łączy etykietę japońską z techniką boksu tajskiego, przygotowując do walk w *muay thai* i K-1. Nie ma tu tajskiej etykiety (*wai kru*), tajskich komend ani nazewnictwa technik. Etykieta przypomina tę stosowaną w karate *kyokushin*, co dotyczy stosowanych komend, krótkiej medytacji, ceremoniału i zasad zachowania w *dōjō*. Do trenera mówi się *sensei*. Techniki określa się po angielsku lub japońsku. Podobnie jest w słynnym Chakuriki Gym Thoma Harincka, do którego nigdy nie mówiło się ‘coach’, lecz na początku *sensei*, a obecnie *shihan* [por.: Gurgul 2007]. Zawodnicy ćwiczą w protektorach (rękawice i inne ochraniacze). Nie praktykuje się form *kata*, lecz wykonuje głównie ćwiczenia w parach, jak elementy techniczne, kombinacje, walki zadaniowe, co przeplatane jest ćwiczeniami siłowo-wytrzymałościowymi.

Analiza nagrań wideo z kilkunastu turniejów finałowych K-1 pozwala stwierdzić, że zawodnicy holenderscy zwykle przewyższają zawodników z Japonii, Tajlandii i innych krajów poziomem umiejętności taktycznych (dostosowanych do formuły K-1), bokserskich, a często także wszechstronnością przygotowania technicznego. Ponadto nie brakuje im waleczności, odporności psychicznej, ani właściwego fizycznego przygotowania. Nasuwa się teza, że mistrzowie z Holandii potrafili zasymilować cenne metody przygotowania technicznego (np.

<sup>5</sup> Ponieważ jednak Badra Hari’ego zdyskwalifikowano za niesportowe zachowanie, to 2. miejsca nie przyznano.

<sup>6</sup> Potomek polskiego emigranta, urodził się 10.01.1976 r. w Paramaribo w Surinamie; mieszka i trenuje w Holandii, a także walczy dla tego kraju. Z Surinamu pochodzi też rodzina E. Hoosta.

<sup>7</sup> W Tajlandii jest to wielowiekowa tradycja – *muai thai* było sportem królów Syjamu, a obecnie jest sportem narodowym. W Japonii natomiast ciągle żywy jest etos samurajski, a sztuki i sporty walki cieszą się wielkim społecznym poważaniem.

*low-kick*), psychicznego i wytrzymałości na ból ze szkół walki Dalekiego Wschodu. Dodali do tego właściwą aplikację teorii i metodyki treningu, walki sportowej, odnowy biologicznej itp. Łącznie dało to znakomity efekt.

Nie bez znaczenia są odniesione od dawna sukcesy Holendrów w sportach walki – od *jūdō* (A. Geesink, W. Ruska) zaczynając, przez karate *kyokushin*, po *thai-boxing* i *kick-boxing*. Te sporty są tam wciąż bardzo popularne, a młodzi chłopcy dość wcześnie rozpoczynają swój trening.

## Podsumowanie

Fenomen długoletniej holenderskiej dominacji w światowym kick-boxingu można wyjaśnić następującym zespołem czynników: 1) efektywne zastosowanie wiedzy naukowej o sporcie; 2) udana synteza osiągnięć obcych, zwłaszcza tajskich i japońskich (m.in. dyscyplina, etykieta); 3) właściwe nauczanie taktyki i technik walki (kopnięcia, technika bokserka); 4) długoletnia tradycja rywalizacji i konfrontacji w sportach „kopanych” – od kontaktowego karate *kyokushin* po dzisiejsze K-1 – co powoduje sprzyjającą sukcesom wielką popularność sportów walki tego rodzaju. Nie bez znaczenia są też warunki fizyczne zawodników holenderskich, najczęściej lepsze w wadze do 100 kg i powyżej stu kg w porównaniu z reprezentantami krajów Azji.

## Bibliografia

- Ambroży T., Piwowarski J. (2008), *Współczesność, tradycja i bezpieczeństwo jako znamienne aspekty wszechstronności all-style karate*, IRK-MC, t. 8, s. 86–95.
- Cynarski W.J. (1997), *Khmerska sztuka walki*, „Karate – KungFu”, nr 4, s. 40.
- Cynarski W.J. (2000), *Antropomotoryka sztuk walki wobec uwarunkowań biologicznych*, „Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 110–113.
- Cynarski W.J., Litwiniuk A. (2002–2003), *Słownik pojęć teorii dalekowschodnich sztuk walki – część II*, IRK-MC, t. 3, s. 125–129.
- Cynarski W.J., Momola I. (2005), *Dalekowschodnie sztuki walki – ewolucja celów i metod treningu*, „Sport Wyczyny”, nr 3–4, s. 48–53.
- Gurgul D. (2007), *Holenderska szkoła*, „Sztuki Walki”, nr 3, s. 6–7.
- Lemmans G. (1994), *Kickboxen. Fitnesstraining und Weltkampfsport*, Falken Sport, München.
- Łaska-Mierzejewska T. (1999), *Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym*, Biblioteka Trenera, Warszawa.
- Półtorak S. (1992), *Analiza skuteczności technik ręcznych i nożnych w walce sportowej kick-boxing light-contact*, IWFiS, Biała Podlaska.
- Sieber L., Cynarski W.J., Słopecki J., Ziemiński P. (2009), *Patriotic education through Budō and combat sports: On the example of Idōkan Poland Association* [in:] W.J. Cynarski [ed.], *Martial Arts and Combat Sports – Humanistic Outlook*, Rzeszów University Press, Rzeszów, pp. 137–144.
- Wieczorek K. (1994), *Kick-boxing – podręcznik dla instruktorów*, Siemiatycze.
- Wikipedia (2009a), [http://pl.wikipedia.org/wiki/K-1\\_\(sport\\_walki\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/K-1_(sport_walki)) (dostęp 18.VIII).
- Wikipedia (2009b), <http://pl.wikipedia.org/wiki/Kick-boxing> (dostęp 19.VIII).
- Ziemiński P. (2001), *Amerykański kick-boxing – historia, główne odmiany*, IRK-MC, t. 2, s. 52–54.
- Ziemiński P. (2006), *Kształtowanie zdolności motorycznych na przykładzie kick-boxingu*, IRK-MC, t. 6, s. 131–141.

**Key words:** kick-boxing, K-1, Holland school, methodics of schooling

## Summary

The aim of the conducted research is to explain a phenomenon lasting for many years of Holland's primacy in kick-boxing on the basis of K-1 competition.

Methods which were used included: 1) content analysis of the subject-related literature and specialists' opinions; 2) analysis of video recordings content from the master tournaments; 3) historical analysis and deduction.

Results and conclusion: The phenomenon of the long primacy of the Dutch in world's kick-boxing can be explained by a group of factors: 1) an effective use of scientific knowledge about sports; 2) successful synthesis of foreign achievements, Thai and Japanese in particular;

3) proper teaching of tactics and combat techniques (kicks, boxing technique); 4) along tradition of rivalry and confrontation in sports connected with kicking- from the contact in *kyokushin* karate to contemporary K-1, which success promotes popularity. Not to be overlooked are the physical conditions of the Dutch contestants, who are usually much better than their Asian opponents in the heaviest weight categories.