

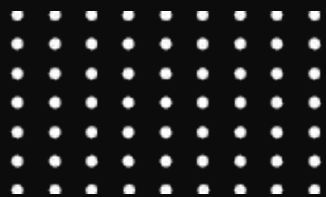
Ásmundur, Gunnar og
Alex

Presentations 

Bardagaíþróttir



Hvaða áhrif hafa bardagaíþróttir á keppendur?



- 
- ✓ Box
 - ✓ MMA
 - ✓ Skýlmingar
 - ✓ Karate
 - ✓ Tae Kwon Do
 - ✓ Spark Box
 - ✓ Judo
- 

Nokkrar íþróttir



Áhrif á keppendur eru mismunandi eftir því hvaða bardagaíþrótt er stunduð. Í skylmingum þarf að passa að verða ekki snertur því þá fær andstæðingurinn stig. Í boxi er barist þangað til annar verður kýldur út eða hann fær ekki að keppa lengur vegna hættu á skaða. Ef liðsfélagar kasta inn handklæði á völlinn verður dómari að enda leikinn og andstæðingurinn sigrar.





Uppruni Box

Box var fyrst þekkt 3000 fyrir Krist í Egyptalandi. Íþróttin var kynnt til forna á Ólympíuleikum Grikkja seint árið 700 f.Kr.



Reglur Box

Íþróttin virkar þannig að tveir einstaklingar fara í hring og berjast með því að kýla hvorn annan. Í reglunum má ekki halda í andstæðinginn. Reglurnar eru þannig að oftast eru keppt í 12 lotum. Það er bannað að berja fyrir neðan mitti og eftir að bjallan fer í gang. Þú vinnur með því að rota andstæðinginn.





Upprunni Karate

Karate á sinn upprunna í Kína þar sem það var þróað undir nafninu Kung-Fu og síðar í gegnum menningar og þjó' og efnahagsleg orðaskipti við Ryukyu það þróaðist í bardagaþrótt þekkt sem Tode eða Te eða eins og við segjum það: Karate.



Reglur Karate

Karate fara fram á mottu 8m x 8m með 1 m til viðbótar á öllum hliðum sem kallað er öryggissvæðið. Þegar dómariinn eða dómaramirnir hafa tekið sæti, ættu keppendur að skiptast á að hneigja sig. Bardaginn hefst þegar dómariinn hrópar „SHOBU HAJIME!“



Upprunni Glímu

Uppruni glímunnar rennur 15.000 ár til baka með hellisupprætti. Léttir í Babýloníu og Egyptalandi sýna glímumenn sem nota flest grip sem þekktar eru í nútíma glímu.



Reglur Glímu

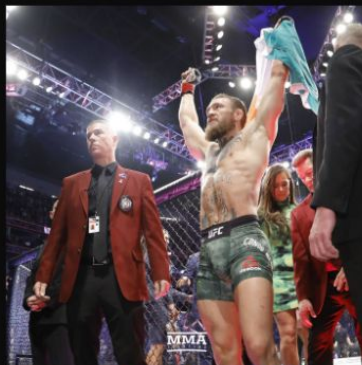
Glíma er þegar 2 andstæðingar berjast oftast á stórra mottu og reyna að ná hvor öðrum í óþæginnlega stellingu, það er bannað að berja, kíla eða sparka. Það er nokkuð líkt MMA þar sem þú átt að taka andstæðinginn í taki og þú þarft að halda honum í 10 sekúndur eða þegar hann slær sig út, þú mátt ekki sleppa takinu annars tapar þú og hinn andstæðingurinn fær stigið.

<https://bardagaithrottir.wixsite.com/bardagaithrottir>



Upprunni MMA

MMA hefur langt samfélag þar sem Grikkir fundu uppá því fyrir mörg hundruð árum. Í dag er íþróttinni stjórnað samkvæmt Félagi hnefaleika um hnefaleika „Sameinaðar reglur um bardagaþróttir“.



Reglur MMA

Samkvæmt þessum reglum eiga atvinnumennsku og áhugamenn um MMA að samanstanda af 3 (ekki titill) eða 5 umferðum (titill) með lengd hvernar umferðar frá 3 til 5 mínútur. Sigur vegarar eru lýstir eftir rothögg (KO), tæknilegt rothögg (TKO), uppgjöf, ákvörðun dómara, stöðvun þjálfara, stöðvun læknis



Upprunni Skylminga

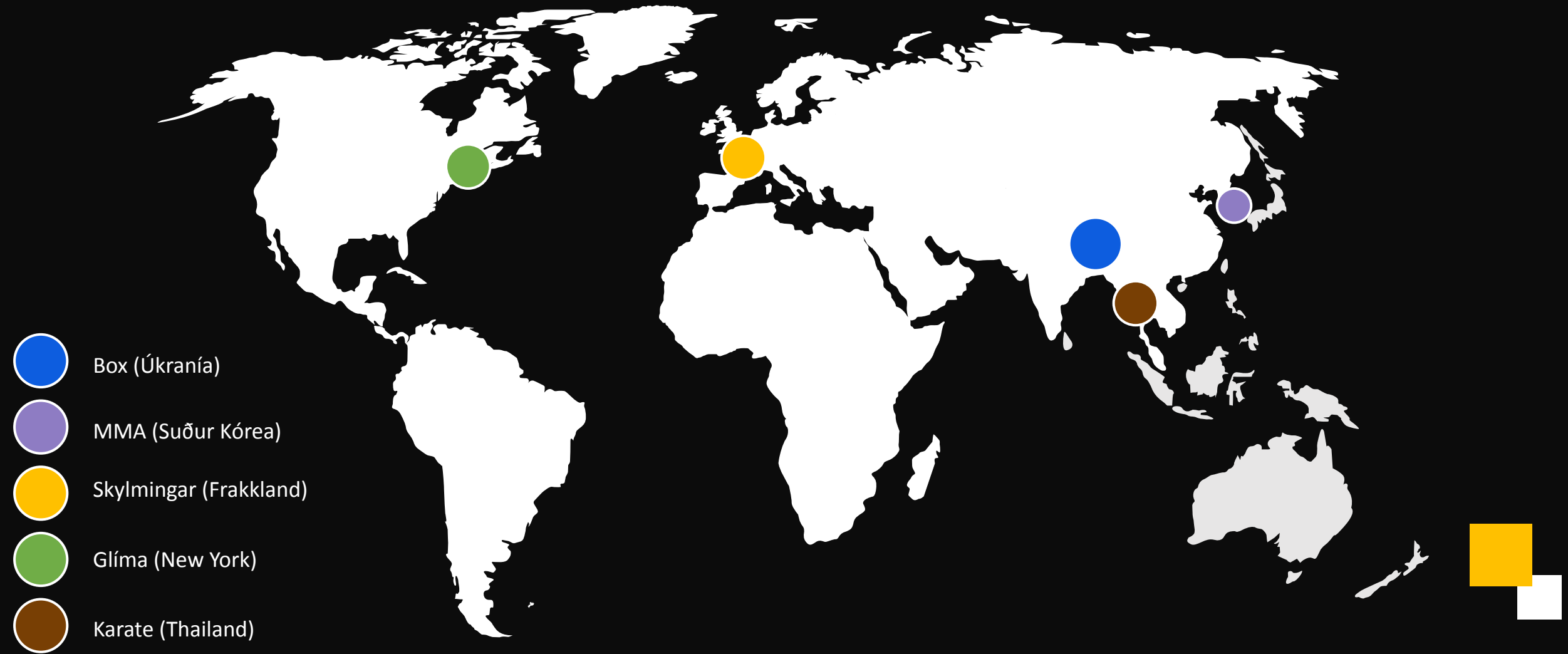
Skylmingar rekja rætur sínar til þróunar á skylmingum fyrir hólmgöngum og sjálfsvörn. Talið er að skylmingar hafi átt uppruna sinn á Spáni; nokkrar af merkustu bókunum um skylmingar voru skrifaðar af spænskum girðingum.

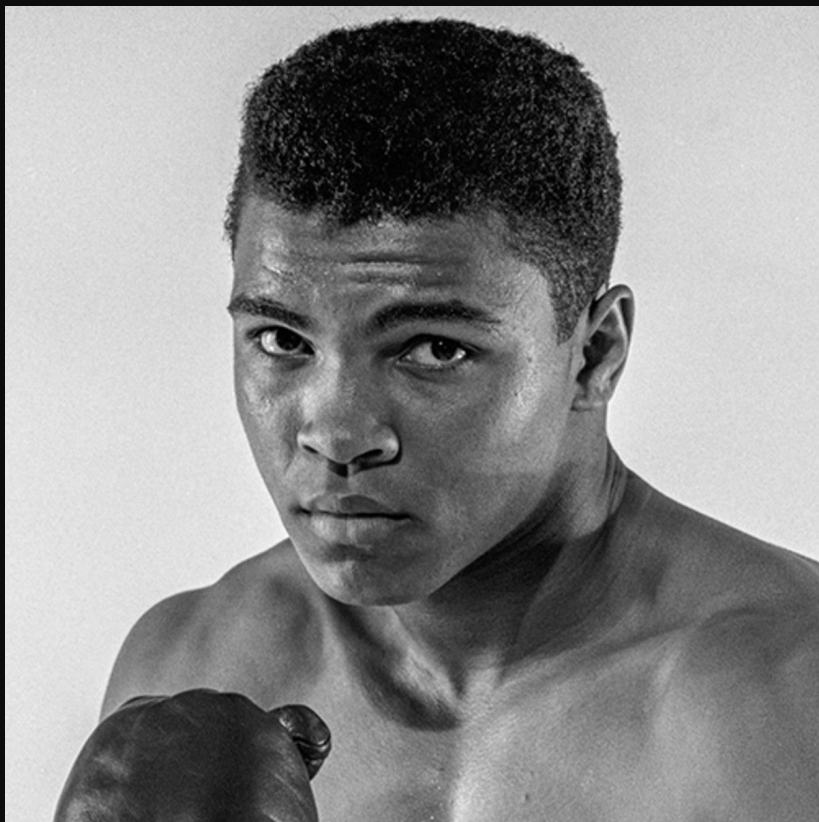


Reglur Skylminga

Það er bara hægt að fá stig þegar þú potar í andstæðing ekki þegar sverðið "sker" andstæðing. Ef andstæðingar snertast á sama tíma er talið stig sem er í betri skylmingar stellingu, ræðst á hraðar eða að sá sem stýrir ferðinni af sverðinu betur. Andstæðingar byrja þegar dómari segir: "En-garde, Pret, allez" Einn leikur eru í 3 umferðir og hver umferð er 3 mín, ef þetta er 3 á móti 3 er það 9 umferðir og 3 mín.

Frægustu staðir fyrir bardagaípróttir





(petta er Muhammed Ali)

67%



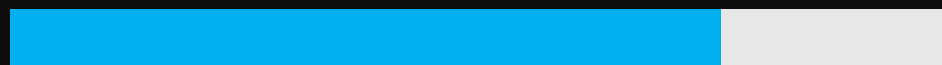
76%



87%



71%



36%





(betta er Conor McGregor)

26%



-%



36%



-%



~42%



Viðtöl við keppendur



1. Hvern við tókum viðtal við
2. Sýn eigin skoðun
3. Spurningar



1. Það sem við sögðum
2. Alltaf hægt að gera betra
3. Skoðun foreldra



1. Okkar skoðun





Svarið

Áhrif sem bardagaíþróttir hafa á keppendur eru góð, hún er góð fyrir heilsuna, líkamslega og andlega. Sjálfsmyndin þín verður betri, jafnvægi á líkamsstöðu þinni verður gott og sjálfstraust eykst.





Tilgangur

Takk fyrir okkur \

($\wedge \Diamond \wedge^*$)/