



MARJAN BOLHAR – Kick boksar

Marjan Bolhar se je z borilnimi športi pričel ukvarjati pred več kot 15 – mi leti, pred tem pa se je, kot mnogi njegovi vrstniki, preizkusil v številnih drugih športih.

Njegovi začetki bogate športne poti v borilnih športih so se pričeli pri legendi slovenskega **boksa**, zdaj žal pokojnemu Janezu Galetu. Takrat je v Kamniku pod njegovim okriljem pričel s treningi boksa in že kmalu pokazal izjemen talent ter močno voljo do trdega dela in treninga. Le-ta se je kmalu pokazala v izjemnih rezultatih širom Slovenije. Svoje znanje in izkušnje iz boksa pa si je želel nadgraditi in dopolniti, zato je pričel s treningi **kick-boksa** in tudi v tej disciplini kmalu začel nizati uspešne rezultate.

Marjan je trenutno nosilec črnega pasu (mojstrski naziv II. dan) ter član Slovenske kick boks državne reprezentance. Ta se trenutno intenzivno pripravlja za nastope na balkanskem prvenstvu, svetovnem pokalu – Best fighter ter za svetovno prvenstvo, ki bo oktobra v Skopju. Marjan Bolhar pa je že osvojil tudi številne naslove različnih prvakov. Ker se je tega v teh letih nabralo kar precej naj jih na tem mestu predstavimo le nekaj:

- večkratni državni prvak v kick boksu
- osvojitev evropskega pokala leta 2011,
- 2. mesto na Irish open,
- 3. mesto Best fighter in še bi jih lahko naštevati.

Marjan pa poleg uspešne in bogate tekmovalne kariere deluje tudi kot uspešen trener kluba borilnih veščin Domžale. Tako je že leta 2001 ustanovil sekcijo Mladi boksar Dob, ki je delovala pod okriljem Boksarskega kluba Kamnik in se leta 2003 preimenovala v Klub borilnih veščin Domžale kakršno poznamo še danes. V tem klubu lahko poleg **boksa** trenirate še vse ostale discipline **kick boksa** (7 disciplin) namenjene tako najmlajšim (od 5. leta naprej), kot tudi starejšim otrokom in njihovim staršem. Treningi so lahko čisto rekreativnega značaja in se poleg osnovnih udarcev in obramb spoznate tudi z osnovnimi prvinami samoobrambe ali pa svoje znanje pokažete na različnih tekmovanjih. Klub borilnih veščin Domžale se tako ponaša s številnimi uspešnimi tekmovalci in so samo v l. 2011 nanizali že kar 5 državnih naslovov.

Pripravil: Boštjan Posedi

Boks je borilni šport, ki se odvija v ringu. Po navadi sta v ringu dva boksarja in en sodnik. Sama beseda izvira iz angleškega izraza to box kar pomeni udarjati s pestmi na katerih imajo tekmovalci posebne rokavice. Pri boksu lahko tekmovalci udarjajo samo z rokami v glavo in telo (nad pas) nasprotnika.

Najboljši profesionalni slovenski boksar je Dejan Zavec, ki je leta 2009 postal svetovni prvak v velterski kategoriji in naslov tudi večkrat uspešno ubranil.

Kickbox je usklajena zmes boksa in nožnih tehnik prevzetih iz drugih veščin (karate, savate, itd.). Izvira iz ZDA in je med najmlajšimi borilnimi veščinami (70 leta). Danes je med najpopularnejšimi borilnimi športi in se po načinu tekmovanja in treninga deli na semi contact (pol kontakt), light contact (najbolj podoben karateju) in full contact (polni kontakt).

Boštjan Posedi