

Vändra Gümnaasium

Karl- Steven Rikker

8. klass

**Taipoks ja harrastajad Eestis**

Uurimistöo

Juhendaja: Anne Ojala

Vändra

2014

# Sisukord

Sisukord.....	2
Sissejuhatus .....	3
1. Taipoks .....	4
2. Taipoksi tekkelugu .....	6
3. Reeglid ja varustus .....	8
4. Edukad Eesti sportlased.....	8
Kokkuvõte .....	11
Enesehinnang.....	12
Kasutatud kirjandus .....	13

## Sissejuhatus

Esimesed võitluskunstid arendati välja kasutamiseks lahinguväljal ning ka tänapäeval õpivad paljud neid enesekaitseks. Võitluskunstides edu saavutamine nõuab suurt pühendumust ning võtete õppimine aastaid harjutamist. Samas on sel ka palju häid külgi- näiteks füüsilise vormi arendamine, suurenenud enesekindlus ja enesedistsipliin (Mitchell, 2001: 6).

Uurimistöö teemaks on „Taipoks ja harrastajad Eestis“, mis püüab anda ülevaate taipoksi (Muay Thai) arenguloost ning olemusest.

Idamaised võitluskunstid võimaldavad arendada endas mitmesuguseid suurepäraseid omadusi nagu otsustavust ja järjekindlust, enesevalitsemist ja kavalust, mehisust ja kannatlikkust. Võitluskunstid annavad ka suurepärase võimaluse tugevdada oma tervist ja karastada oma organismi, tõsta oma vastupanuvõimet haigustele ja stressile, muuta regulaarseid treeninguid harjumuseks (Idakeskus Sport, 2014).

Käesoleva töö eesmärgiks on uurida taipoksi olemust ning tutvustada sel alal kuulsamaid Eesti sportlasi.

Loovtöö teema valisin, kuna tegelen ise taipoksiga Rapla Muay Thai Gym klubis. Mulle on võitluskunstid ja sellega seonduv juba ammu huvi pakkunud. Minu esimeseks klubiks oli Sindi Poksiklubi Kalju, kus tegelesin klassikalise poksiga.

Töö tulemuseks on ülevaade taipoksi (Muay Thai) tekkeloost ning olemusest ja harrastajatest Eestis. Uurimistöös on välja toodud taipoksis kasutatavad löögitehnikad ja võitluskunstile omane filosoofia. Lisaks tutvustab uurimistöö taipoksis kasutatavat varustust ja reegleid.

# 1. Taipoks

Taipoks (Muay Thai) on täiskontaktne võitlusspordiala, milles on lubatud käe- ja jalalöögid, samuti löögid küünarnukkide ning põlvedega. Erinevalt traditsioonilisest poksist, kus maadlusdistanti jõudnud võistlejad lahutatakse, on taipoksis lubatud ka püstimaadlus. Taipoks on Tai rahvusport (Raskesport, 2009).

Taipoks on reaalne ja praktiline, peamiselt löökidest koosnev budo ala, mis on ka algajale suhteliselt kiiresti omandatav. Taipoksi elemendid on oma iseloomult loogilised, tehnikad saavad alguse otse võitlusasendist, ilma pikema tseremooniata ning on kiired ja tugevad. Seetõttu on neid raske ette aimata. Kõikidel löökidel on taga lööja kehakaal, mis teebki löögid tugevaks ja kiireks. Puuduvad liigsed vehklemised, keksimised jms. ning seeläbi kasutatakse energiat säästlikult. Taipoksi jalalööki loetakse tugevaimaks maailmas (Reval Sport, 2014).

Muay Thai'd on hea harrastada nii enesekaitseks, kui ka parema füüsilise vormi saavutamiseks või parandamiseks. Vastase ründamine nii ründamise, kui kaitse eesmärkidel, kasutatakse ka väikses koguses maadlust – klintš (püstimaadlus) (Power Fight, 2014).

Kaitse löökide eest: blokeerimine, löögi ümbersuunamine, löögi vältimine, kõrvalepõiklemine löögi eest, löögi katkestamine, löögi ootus (FightNight, 2010).

Blokeerimine on taipoksis oluline element, mida iga harrastaja peab oskama (FightNight, 2010).

Nagu ka teistes täiskontaktsetes võitlusspordi alades, on ka taipoksisil eriline tähendus keha seisundil. Treeningrežiim sisaldab jooksmist, varjupoksi, hüppenõoriga hüppamist, keha vastupanuvõimet suurendavaid harjutusi ja kõhulihaste harjutusi (Tallinna Taipoksi Klubi, 2014).

Treening, mis on spetsiifiline taipoksile sisaldab lapasid (löögitehnika käpikuid), poksikotte ja sparringut. Igapäevane trenn sisaldab palju raunde erinevate treeningmeetodite harjutamiseks. Oluline on treenida ka löögi kiirust, löögi kombinatsioone, ajastamist, löögi jõudu ja kaitset (FightNight, 2010).

Sparringu ehk kahevõitluse eesmärk on testida tehnikat, oskuseid, löögi ulatust, strateegiat ning ajastust vastase suhtes. Seal ei ole tähtis löögi tugevus, et teineteisele viga teha, vaid just tehnika ja vastase ülemängimine on oluline (Tallinna Taipoksi Klubi, 2014).

Pidev liikumine ja löögid käte, jalgade, küünarnukkide ning põlvedega annab harrastajale hea kontrolli oma keha tasakaalu üle ja tagab parema vastupidavuse (Sparta, 2010-2014).

Tavainimesele võib tunduda, et võitluskunstid kätkevad endas ainult toorest jõudu ja meeletut testosterooni. Noore taipoksija ja taipoksi treeneri Antti Pelbergi jaoks on tähtis aga mõttemaailm, eelkõige tugev isiksus. „Füüsist on alati võimalik treenida ja kergem arendada“, leiab Antti. Samal ajal võrdleb ta ringisolemist kui ellujäämisvõitlust, mentaalset malemängu-kes keda! Kellel on rohkem julgust, enesekindlust ja domineerimist. Noormees näeb tugeva isikuna eelkõige inimest, kellel on julgust end proovile panna (Rosin, 2013).

Võitluskunstid ja nendega kaasnevad eluviisid juhivad inimest iseenda sügavama mõistmiseni.

## 2. Taipoksi tekkelu

Taipoksi ajalugu ulatub ligi kahetuhanda aasta tagusesse aega ning selle juured pärinevad kahest erinevast Lähis-Ida võitluskunstide stiilist - muay borang'ist ("iidne poks") ning krai krabong'ist (Tai relvavõitluskunst). Nagu paljud teised traditsioonilised võitluskunstid, oli taipoks tugevalt seotud sõjapidamisega. Taipoki süstemaatilise ja juhitud arengu alguseks võib pidada 14. sajandit, kui kuningavõim sidus taipoksi tugevalt endaga ning loodi rügement, mille sõdurid pidid oskama taipoksi (Raskesport, 2009).

Legendi kohaselt polnud ükski kangelastest julgem ja inimeste poolt rohkem armastatud kui Nai Khanom Dtom. Varases nooruses näitas Nai Khanom Dtom hiilgavaid oskusi rahvuslikul spordialal Muay Thais. Kui ta meheikka jõudis, esitasid paljud võitlejad talle väljakutse ning Nai võitis neid kõiki, nii et lõpuks sai ta parima võitleja tiitli. Lisaks heale poksioskusele oli ta veel suurepärase sportlane ja julge mees. Siiani paljudes sõdades Birma vastu võitles Nai lahinguis alati esireas ja alati oli kõige ägedamates käsikähmlustes, kuid ei saanud kunagi haavata. /.../ Tänapäeval, palju sajandeid hiljem, austavad Tai poksijad „Musta Prints“ Nai Khanom Dtomi, pühendades igal aastal ühe võitlusöö tema mälestuseks (Lewis, 2002: 71-73).

Muay Thai harjutamist hoidsid hiljem üleval Buddha mungad, kes olid kõigi võitluskunstide nii praktilise kui ka psühholoogilise poole õpetajad. Kuna iga Tai mees oli sunnitud oma eluajal olema vähemalt korra munk, siis kasvas taipoksi populaarsus ka lihtinimeste seas. Oli selline lause “Iga mees kes on soola väärt, peab taipoksi harjutama” (Tallinn Taipoksi Klubi, 2014)

Muay`st sai võimalik vahend pääsemiseks isiklikult arenedes võitluskunsti kõrgemasse klassi ja olla austatud oskuslik harrastaja. Väljavalitud parimad võitlejad said kutse minna elama kuninga paleesse ning õpetada muay`d personalile, sõduritele, printsidele ja kuninga turvameestele (Power Fight, 2014).

Üks olulisemaid traditsioone muay thais on Wai Khru (austus õpetajale, vanematele ning sellel ajal palvetavad võistlejad oma võidu ja turvalisuse eest). Vanasti uskusid Siamese inimesed kaitvatesse amulettidesse. Enne ringi astumist oli neil kohustus teha vaimne rituaal, mille läbi nad palusid vaimudelt luba. Wai Khru on nii praktiline, kui vaimne rituaal. Selle

funktsioonid on eelsoendus, mis annab võitlejale aega üksinda koguda oma mõtteid. Ka tänapäeval peavad võitlejad enne ringi astumist teatud rituaale. Selles osas ei ole kindlaid reegleid, kõik teevad seda nii nagu neile sobib. Mõni põlvitab enne ringi minemist, mõni teeb wai khru tantsu, mõni lihtsalt käib ringi nõörid 3 korda läbi. Ringi sisenedes minnakse ringi keskele ning avaldatakse kummardusega austust kõigisse nelja suunda (pealtvaatajatele). Seejärel suundub võitleja oma nurka, kus tal eemaldatakse Pitee Tod Mongkon (spetsiaalne peavõru). Võitleja seisab oma nurgas, langetab pea, paneb käed oma rinnale – seda nimetatakse panom mue wai poosiks. Õpetaja eemaldab mongkoni (Power Fight, 2014).

Tänapäevase taipoksi areng sai võimalikuks 19. sajandil, kui Tai kuningate eestvedamisel algas ühtse reeglistiku loomine taipoksi võistluste pidamiseks. Esimene taipoksiring ehitati 1921. aastal. 1923. aastal võeti taipoksis kasutusele kindad (enne mida kasutati ümber käte seotud riidet) ning kubemekaitsmed. 1995 aastal toimusid esimesed amatööride taipoksi maailmameistrivõistlused. Tänapäeval on taipoks levinud üle kogu maailma (Raskesport, 2009).

### **3. Reeglid ja varustus**

Taipoksi matšid koosnevad kuni viiest kolmeminutilisest raundist, raundide vahel on võistlejatel kaheminutilised puhkeperioodid. Matšide lõppemiseks on kolm võimalust - nokaut (võistleja ei suuda pärast nokauti ehk pikalilöömist kümne sekundi jooksul püsti tõusta), tehniline nokaut (kohtunik otsustab matši katkestada, kuna üks võistleja ei suuda jätkata) ning kohtunike otsus. Taipoksis on keelatud vastase hammustamine, silmade ründamine, löögid peaga, maadlusvõtted (v.a. tai klintš) ning kubeme ründamine (Raskesport, 2009).

Taipoksijad kannavad matšide ajal lühikesi pükse, kubemekaitset, poksikindaid ja hambakaitsmeid. Taipoksija on võideldes paljajalu. Ringi sisenedes kannavad võistlejad ka traditsioonilist Mongkol'i peakatet ning matšide ajal on lubatud kanda ümber käre amuletti (Raskesport, 2009).



## 4. Edukad Eesti sportlased

Ametlik Eestis taipoksi tegevust reguleeriv organisatsioon on MTÜ Eesti Muay Thai Federatsioon. Eestis on kaks taipoksi võistluste sarja - Muay Thai Conflict ja Fight Night (Raskesport, 2009).

Kevin Renno, Edvin- Erik Kibus, vennad Mirkko ja Markko Moisar on Eesti sportlased, kes meil veel vähetuntud spordialal on saavutanud maailmatasemel tulemusi.

Kevin Renno (sünd. 28.02.1986) on võitlussportlane. Lõpetas 2005a. Õismäe humanitaargümnaasiumi. Harrastanud 2003–2005 a. Sander Saadi juhendamisel kikkpoksi ja 2005 a. Dane Pulberti suunamisel taipoksi. Võitnud 2007 a. ja 2009 a. taipoksi EM-il kulla. Saanud 2010 a. Rahvuvahelise Kikkpoksiliidu (ISKA) MM-il taipoksis kulla ja *oriental'i* stiilis hõbeda ning Maailma Kikkpoksiamatööride Liidu (WPKA) MM-il taipoksis kulla. Võitis 2011 a. WFC (*World Fighters Council*) kehakaalu kuni 72,5 kg Euroopa meistritiitli ja 2012 WPMF (*World Professional MuayThai Federation*) maailmameistritiitli. Tulnud 2003 a. kikkpoksis ja 2007 a. taipoksis Eesti meistriks. 2006 aastast on Tallinna Taipoksi Klubi treener ja juhatuse liige ning 2008–2012 a. Eesti Muaythai Liidu (a-st 2011 MTÜ Spordiklubi Muaysport) president (Spordikoolituse ja – Teabe Sihtasutus, 2011).

„Kikkpoksi ja taipoksiga olen tegelenud umbes kaksteist aastat. Taipoksi juures võlub mind kõige rohkem selle ala lihtsus ja mitmekülgsus. Tegemist on väga universaalse enesekaitsega, mida on kõigil võimalik omandada“ ütleb Kevin (Karu, 2012).

Edvin Erik Kibus (sünd. 27.05.1989) on mitmekordne Eesti meister taipoksis. Tema saavutused: OneSongChai Balti Meister (-72.5), WKA Euroopa Meister (-70), S-cup 2008 finalist (muay.ee). Mitmekordne Eesti ja Läti meister taipoksis ja shootboxing'u Ida-Euroopa tšempion. Karjääri jooksul 26 matši, 19 võitu, 6 kaotust, 1 viik 10 nokaudiga (2009a. seisuga/postimees.ee). „Enesekontroll peab väga tugev olema. Mõttega, et lähed lihtsalt teise mehe nina veriseks lööma, ei saavuta midagi“ märkis Kibus, kes suvalistele jõujuurikatele ringis pikka pidu ennustama ei hakkaks. „Tänavakaklejal pole mingit võimalust. Vihaga võideldes pead vastu ehk minuti, kuid kindlasti mitte kolm raundi“ (Lomp, 2009).

Mirkko Moisar on tipptasemel taipoksija, kes koos oma venna Markkoga peab spordiklubi ja korraldab taipoksi ürituste seeriaid. Mirkko on kasvanud üles lastekodus. „Mu elutee poleks ilma lastekoduta lihtsalt nii kaugemale välja viinud. Trenn on hoidnud mind raja peal. Ükskõik, mis siin elus on rivist välja löönud, sporti olen ma ikka teinud,“ ütleb Mirkko (Ninn, 2014).

Mirkko Moisar on ohtlik ja kõrgelt kroonitud taipoksija, kandes maailmameistri tiitlit amatöörtaipoksis ja on kahekordne Baltimaade meister. Mirkko on sportlikus vabavõitluses oma teed raiumas. Rikkalikud kogemused ja suured saavutused taipoksis annavad talle võimsa eelise püstivõitluses. Vastastel on põhjust muretseda, sest võitluses Mirkko end tagasi ei hoia (Delfi, 2010).

Noorsportlastest toon esile Pärnumaal, Jõõpre põhikooli viiendas klassis õppiva Clyde Avamere.

Clyde Avamere osales märtsivaheajal Tais Pattaya Cupi nimelisel taipoksi võistlusel, kust naasis omavanuste maailmameistri tiitlivõõga. Avamere on osalenud Pärnu Power Fight Clubi treeningutel umbes kaks aastat. Nüüdseks on 11aastane sportlane juba viiekordne Eesti meister. Sealjuures viimase tiitli võitis ta kohe pärast Taist naasmist. Taisse, taipoksi sünnimaale, aitas Avamere aga Power Fight Clubi peatreener Ristjan Talv, kes viis poisi sinna treeninglaagrisse arenema. Küsimusele, kui kõva kakleja on Clyde väljaspool trenni, vastas poiss oma treeneri sõnadega, et võideldakse ringis ja väljaspool seda tohib lüüa ainult enesekaitseks (Tammela, 2014).

Eestis on võimalik taipoksi harrastada spordiklubides nii Pärnus, Tallinnas, Raplas kui ka Paides, Tartus, Viljandis, Viimsis.

## Kokkuvõte

Uurimistöös „Taipoks ja harrastajad Eestis” on tehtud ülevaade taipoksi ajaloost, olemusest ja harrastajatest Eestis. Taipoks on Eestis veel vähetuntud ala, aga meie sportlased on saavutanud juba maailmatasemel tulemusi. Esmapilgul julmana tunduv taipoks on pika ajalooga ja sügava filosoofiaga spordiala, kus on väga olulisel kohal austus oma õpetaja ning vanemate vastu.

Sportlasel on oluline enesekontroll, mõttemaailm ja tugev isiksus. „Raskused – treeneri karm käsi, valu, sinikad ja rängad trennid – on sõelaks. Jäävad need, kellel on sisejõudu“, ütleb Antti Pelberg. „Iga löök, valu ja kaotus õpetab üle elama, analüüsima, kuidas neid vältida ja neist hoiduda,” ütleb Antti, kes näeb poksimatši kui sümboolset elukooli (Rosin, 2013). Eelkõige tähtsustab noormees õigeid inimesi enda ümber. Ta väärtustab häid treenereid ja treeningukaaslasi, ühist mentaliteeti, üksteise julgustamist. Iga poksija või võitluskunstnik vajab inimesi, kes talle edukust ja võimsust sisendavad, inimesi, kes kõige raskemal treening- või võistlusmomendil motiveerivad: püüa veel, võitle veel, sa suudad ...(Rosin, 2013).

Taipoksi võib aga erinevates spordiklubides harrastada ka igapäevase treeninguna. Taipoksi on hea harrastada nii enesekaitseks, kui ka parema füüsilise vormi saavutamiseks või parandamiseks.

Uurimistöö tulemusena valmis tutvustav kokkuvõte taipoksist. Spordialast, mis on lisaks universaalsele võitluskunstile ja efektiivsele enesekaitsele ka väga hea ala nii füüsilise vormi taastamiseks kui ka niisama kehakaalu langetamiseks.

## **Enesehinnang**

Uurimistöö juures oli kõige toredam see, et sain töötada teemaga, mis mind väga huvitab. Põnev oli uurida taipoksi ajalugu ning Eesti sportlaste edulugusid. Allikate otsimine ja nende lugemine oli põnev. Sain teada palju uut infot taipoksi kohta.

Uurimistööd kirjutades osutus kõige raskemaks töö sõnastamine ja vormistamine, sellele kuluski kõige rohkem aega. Sõnastamisel oleks tahtnud kasutada mina- vormi, nagu kirjandites. Viitamine osutus keeruliseks, kuna mõnel internetiallkal puudus autor.

Uurimistööd kirjutades õppisingi kõige enam töö vormistamist ja sõnastamist ning uurimistöös kasutatud kirjanduse viitamist. Sain teada, millistest osadest koosneb uurimistöö.

## Kasutatud kirjandus

Delfi, 2010. Saa tuttavaks: Mirkko Moisar on järeleandmatu võitleja. <http://sport.delfi.ee/news/voitlussport/uudised/saa-tuttavaks-mirkko-moisar-on-jareleandmatu-voitleja.d?id=34018591> s.a (20.04.14).

FightNight, 2010. Muay Thai ajalugu. <http://fightnight.ee/?id=2> s.a (20.04.14).

Idakeskus Sport, 2014. Võitluskunstud. <http://sport.idakeskus.ee/treeningud> s.a (20.04.14).

Karu, K. (14.07.2012). Noor taipoksi maailmameister Kevin Renno armastab end proovile panna. <http://buduaar.ee/Article/article/noor-taipoksi-maailmameister-kevin-renno-armastab-end-proovile-panna> (12.04.14).

Lewis, P. 2002. *Võitluskunstide müüdid ja legendid*. Tallinn: OÜ Byronet.

Lomp, O. (24.03.2009). Tänavakakleja peab taipoksis vastu minuti. <http://sport.postimees.ee/97948/tanavakakleja-peab-taipoksis-vastu-minuti> (21.04.14).

Mitchell, D. 2001. *Võitluskunstud*. Tallinn: Koolibri.

Muay Thai, 2014. Võistlejad. [http://muay.ee/?page\\_id=11](http://muay.ee/?page_id=11) s.a (20.04.14).

Ninn, E. (07.03.2014). Mirkko Moisar: «Lastekodusse sattumine oli minu pääsetee.» <http://www.naisteleht.ee/content/mirkko-moisar-%C2%ABlastekodusse-sattumine-oli-minu-paasetee%C2%BB> (21.04.14).

Power Fight, 2014. Taipoxingu ajalugu. <http://powerfight.eu/index.php/taipoksi-ajalugu> s.a (20.04.14).

Raskesport, 2009. Taipoks. <http://raskesport.ee/spordialad/123-taipoks> s.a (20.04.2014).

Reval Sport, 2014. Taipoks noortele. <http://www.revalsport.ee/taipoks> s.a (20.04.14).

Rosin, K. (24.07.2013). Taipoksija Antti Pelberg võrdleb ringisolemist mentaalse malemänguga. <http://www.parnupostimees.ee/1308924/taipoksija-antti-pelberg-vordleb-ringisolemist-mentaalse-malemanguga/> (05.01.2014).

Sparta, 2010-2014. Taipoks- tõeline tahtejõu kool. <http://www.spartasport.ee/taipoks> s.a (20.04.14).

Spordikoolituse ja – Teabe Sihtasutus, 2011. Renno, Kevin. [http://www.esbl.ee/biograafia/Kevin\\_Renno/?tul=1&](http://www.esbl.ee/biograafia/Kevin_Renno/?tul=1&) s.a (20.04.14).

Tammela, A. (03.04.2014). Jõõpre põhikoolis õpib taipoksi maailmameister. <http://www.parnupostimees.ee/2748678/joopre-pohikoolis-opib-taipoksi-maailmameister> (12.04.14).

Tallinna Taipoksi Klubi, 2014. Muay Thai ajalugu. <http://taipoks.ee/ajalugu/> s.a (20.04.14).