

Szinte valamennyi küzdősport edzést kiegészítő eszköztárában megtalálható a bábu (dummy) használat. Célja, a technika elemek csiszolása, és a mozgásgyorsaság magasabb szintre emelése mellett, a veszélyesebb elemek (dobások, rúgások, fojtások, feszítések, törések...) gyakorlásánál a partner kiváltása, leginkább balesetvédelmi szempontból (ezért is szoktak a kezdő sportolók először bábuval gyakorolni).

A bábuk sokféle elv szerint lehet csoportosítani, most csak egy párat sorolunk fel, a teljesség igénye nélkül:

- sportágak szerint (birkózás, mma, judo, grappling...)
- felépítése szerint (egylábás, kétlábás, X alakú, henger, ülő...)
- anyaga szerint (bőr, műbőr, szintetikus, vászon...)
- használat szerint (dobó, ütő, rúgó, földharc...)
- típus szerint (álló, fekvő, rögzített..)

...

A bábuk kiválasztása nagy körültekintést igényel. Mivel többféle igényre gyártják őket, tudni kell a pontos célt. A bábuk - javarészből - többféle súlyban és magasságban készülnek, ezért a felhasználók célcsoportjának jól körülhatárolhatónak kell lennie. A SPORTellátó e határokat kitágítja azzal, hogy igény esetén egyedi elképzeléseknek megfelelő bábuk is forgalmaz megrendelőinek. Keressen minket, kérje árajánlatunkat: info@sportellato.hu.

- [Egylábás bábu](#)
- [Kétlábás bábu](#)
- [X alakú bábu](#)