Кикбоксинг К-1 уходит корнями в Японию 1960-х годов, когда было создано направление «японский кикбоксинг», основанный на таких стилях боевых искусств, как Каратэ Киокушин и Тайский Бокс (Муай-Тай). В 1993 году была создана организация К-1, основателем которой стал Кадзуёси Исии, (последователь Каратэ Киокушин). Начиная с 1993 и по 2010 год проводились ежегодные турниры по К-1, в разных весовых категориях. В 2011 году, концерн FEG (Fighting and Entertainment Group), в собственности которого находилась К-1, обанкротился и проведение поединков было временно прекращено. Но в 2012 году, чемпионаты К-1 возродились под началом новых собственников.

Кикбоксинг К-1 отличается от обычного Кикбоксинга жёсткостью и более свободными правилами соревнований. Его можно приравнять к современным Смешанным Единоборствам (Микс Файту), по которым проводятся чемпионаты ММА и, всем известному, UFC. Отличается восновном тем, что отсутствует Грэпплинг (борьба в партере) и ограниченна работа в клинче (не более одного удара коленом), так же нет ударов локтями, нельзя бросать, но можно ловить ногу и бить в опорную. Это что касается ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ.

Если брать в общих чертах, то ударная техника есть практически вся, безо всяких ограничений. Если мы говорим о тренировках, это не значит, что речь идёт только о подготовке к соревнованиям. Не все занимающиеся хотят выступать, но все хотят быть уверенными в себе и уметь постоять за себя, защитить родных, близких и друзей от вероятной угрозы уличного нападения. Или же, попросту, держать себя в форме и тренироваться в своё удовольствие. По этому, ударный арсенал практически не ограничен.

Клуб Боевых Искусств “Combat Force Gym” предлагает раздел Кикбоксинга К-1, основанного на таких стилях единоборств, как Бокс, Тайский Бокс (Муай-Тай), Тхэквондо, Боевое Гунфу (Кунг-Фу), Ушу Саньда (Саньшоу) с элементами системы уличного Рукопашного Боя Джит Кун До, разработанного одним из величайших мастеров боевых искусств ХХ века, Брюсом Ли.

Прийдя, вы обретёте не только отличные боевые навыки, атлетичное и сильное телосложение, новых друзей. Вы приобретёте самое главное – уверенность в себе, своих действиях и осознание последствий. Вы научитесь чётко осознавать, в каких ситуациях как нужно правильно действовать и принимать правильные решения. Вы научитесь переступать через своё «не могу», заставлять себя и работать на результат. Вы станете гораздо крепче и телом, и духом а так же, обретёте гармонию с собой и окружающим миром.