
Údery

Údery se myslí úderové techniky horních končetin. V MMA je možno využít několika úderových ploch. Otevřený prostor pro prsty v MMA rukavici umožňuje lepší manipulaci s rukou, kterou lze udeřit pěstí, hřbetem ruky v pěsti případně malíkovou hranou v pěsti (kladivem). Pohyby se dají vést k soupeři přímo či obloukem. Platí pravidlo, že čím větší rychlost úderu a menší úderová plocha, tím je úder destruktivnější.

Dále se v MMA dá využít i úderová plocha lokte. Vzhledem k absenci chrániče na loket je tato technika velice nebezpečná a k dosažení cíle zápasu velice účinná.

Nejpoužívanějšími údery v MMA jsou následující:

- *Jab* – přímý úder z přední ruky
- *Cross* – přímý úder ze zadní ruky
- *Hook* – obloukový úder, z přední i zadní ruky
- *Uppercut* – zvedák
- *Overhand* – úder přes soupeřovy ruce
- *Haymaker* – „capák“ ze zadní ruky
- *Elbow* – úder loktem
- *Hammerfist* – kladivo, používané většinou na zemi
- *Spinning Back Fist* – úder zadní stranou pěsti s otočkou

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3