

---

# Škrčení

---

Škrčením jsou myšleny takové techniky, které donutí soupeře se vzdát, případně zápas zastaví rozhodčí pro nemožnost soupeře se z takové techniky dostat. V opačném případě dochází ke ztrátě vědomí soupeře, jelikož správnou technikou je omezen (až zastaven) přívod krve do mozku, případně přívod vzduchu do plic, a soupeř upadá do bezvědomí. Technicky se jedná o sevření krčních tepen a průdušnice.

Nejpoužívanějšími technikami škrčení v MMA jsou následující:

- *Rear naked choke* - škrčení zezadu
- *Guilotine* – gilotina, škrčení zepředu
- *Triangle choke* – škrčení nohama, většinou z *guardu*

---

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**