
Páčení

Páčení jsou myšleny techniky, kterými se dostávají soupeřovi končetiny v kloubech do nepřírodných pozic. Bolestí je nucen se vzdát, nebo rozhodčí ukončí zápas pro nemožnost soupeře se z této techniky dostat. V opačném případě hrozí vykloubení nebo poškození kloubního pouzdra a měkkých tkání. Na rozdíl od juda, kde je v zápase možno páčit pouze loketní kloub, je v MMA dovoleno páčit i další klouby v těle.

Nejpoužívanějšími technikami páčení jsou v MMA následující:

- *Armbar* – páka na loket natažené ruky
- *Americana* – páka na rameno ruky ohnuté v lokti, většinou z *mountu* nebo *side mountu*
- *Kimura* – páka na rameno ruky ohnuté v lokti, většinou z *guardu*
- *Kneebar* – páka na koleno
- *Heelhook* – držení soupeřova kotníku a nohy přes patu

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3