

---

# Takedown

---

Takedown, nebo-li techniky, kdy házíme soupeře na zem, se dají dělit dle několika kritérií. Zápasnické dělení se dělí dle směru hodu a provedení na strhy, přehozy, hody a zvraty. Jelikož v MMA se většinou po hodu přechází v boj na zemi, a tudíž padají oba dva zápasníci, tak dle dělení juda by se jednalo o strhy. Kvůli zjednodušení a tím i pochopení pro širší laickou veřejnost zůstaneme u celkového názvu pro tyto techniky – *takedown*.

- *Level change* – poklesnutí před *takedownem*
- *Shoot* – nastoupení do soupeře s cílem dostat ho na zem
- *Double leg takedown* – chycení za obě nohy a strh
- *Single leg takedown* – chycení za jednu nohu a strh
- *Throw* – přehoz
- *Sprawl* – obrana proti *takedownu*, odskočení oběma nohama od soupeře a položení se na něj

Strhy (*takedowns*) se liší od hodů tím, že se provádí ve směru pohybu vpřed a obvykle s úchopem za jednu nebo obě nohy (*single/double leg takedown*). Většinou cvičenec končí na zemi se soupeřem a přechází se na boj na zemi. Tyto techniky jsou do MMA zaneseny převážně ze zápasu.

*Double leg takedown* (*morote gari* v džudu již bylo na soutěžích zakázáno) - se dá provést v několika variantách, avšak typickým jevem je úchop soupeřovo dolních končetin v podkolení současně (obrázek vlevo) a následuje podržení nohou se současným tlačáním do trupu soupeře, nebo zdvih a poraz. Při zvedání soupeře dbáme na rovná záda, aby nám nestrhnul hlavu k zemi a aby na zvednutí byla využita síla dolních končetin. Úchop se dá provést i jednou rukou v pase soupeře a druhou v podkolenní (obrázek vpravo), čímž během strhu dochází k rotaci soupeřova těla.



---

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