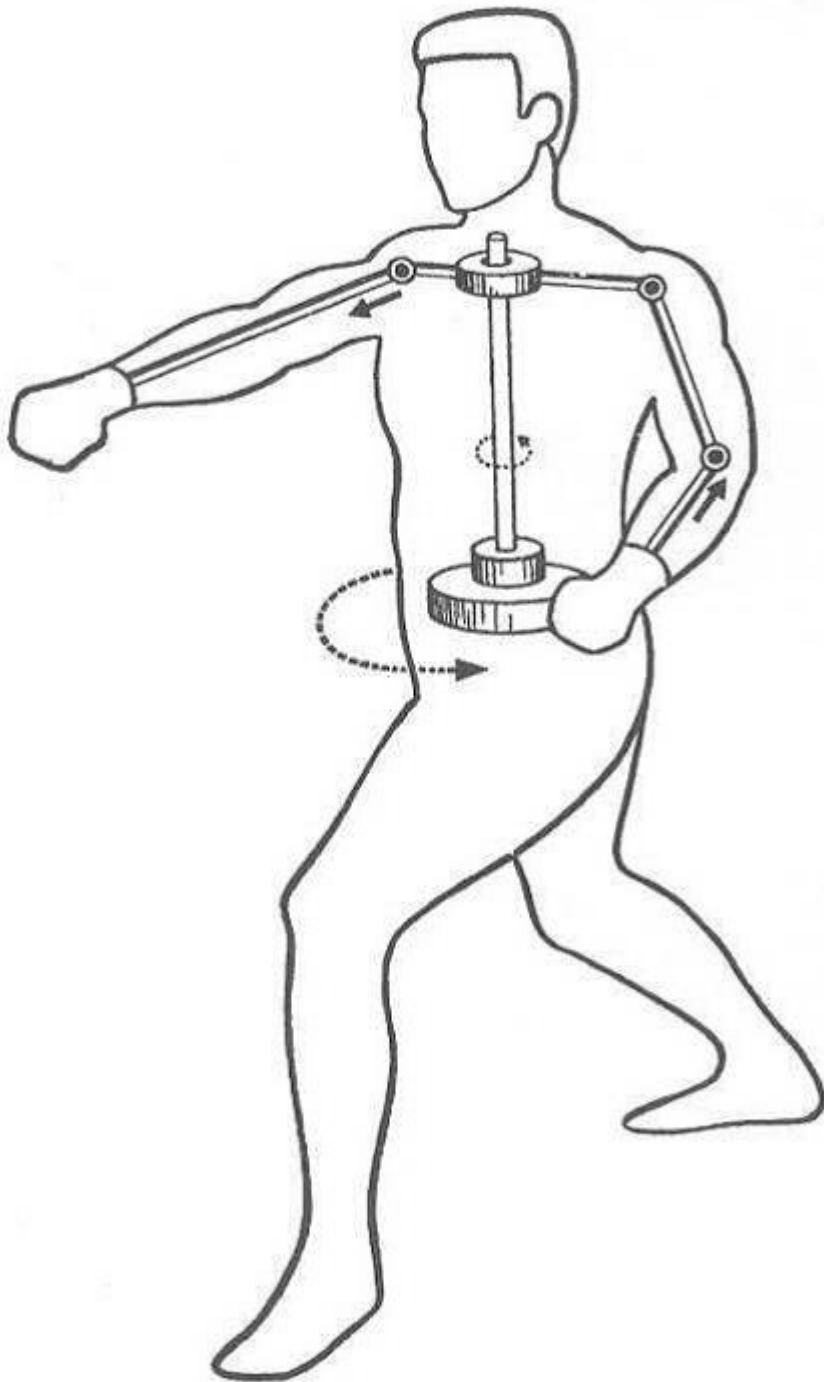

Croos a jab

Přímé údery horními končetinami jsou velice účinné pro rozražení soupeřovo bloku. Úder ze zadní ruky je silnější z důvodu práce celého těla – rotace trupu. Zatímco se práce trupu neliší, držení rukou bude u boxera, karatisty či zápasníka v muay-thai rozdílné – přizpůsobené dané specializaci.

Jab je úder z přední ruky (souhlasná dolní končetina je vpřed) a *Cross* je různostranný úder ze zadní ruky. Jedná se tedy o střídavou práci horních končetin, kdy se pěst dotáčí do pozice hřbetem ruky nahoru. Během úderu dochází k přenesení energie složitým biomechanickým řetězcem (dolní končetiny – pánev, trup – horní končetiny) z chodidel až do paže. Tyto řetězce jsou propojeny břišní oblastí. Činnost břišních svalů je proto důležitá pro jejich správnou koordinaci. Tomuto fenoménu se nejvíce věnuje karate.



Velikost kinetické energie závisí na hmotnosti cvičence a na rychlosti úderu. Při nárazu do cíle se kinetická energie částečně přeměňuje na kinetickou energii soupeře a částečně na vnitřní energii útočníka a soupeře. Vzniká zpětný ráz, který musí cvičenec opačným řetězcem absorbovat, aby byl úder účinný. Proto je důležitý správný postoj při provádění celé techniky.

Chyby :

- Ruka se nepohybuje po přímce, nýbrž opisuje oblouk
- Žádná práce boků, úder je veden pouze horní končetinou
- Špatná úderová plocha (zápěstí není zpevněné)
- Hyperextenze v loketním kloubu – hrozí zranění

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