
Hook

Hákový úder se od přímého úderu liší svou dráhou pohybu, která je vedena po oblouku. Dráhu háku můžeme přiblížit klasické facce. Pohyb začíná z ramene, loket je v úhlu přibližně 90 ° a je na úrovni zápěstí nebo výše, neklesá pod. Úder nepřesahuje přes úroveň hlavy.

Pěst dosahuje nejvyšší obvodovou rychlost ze všech segmentů horní končetiny a při nárazu do hlavy soupeře může způsobit knockout. Výhodou je tedy velká síla úderu, nevýhodou potom delší doba pro vykonání úderu a tím možnost blokování útoku.

Chyby :

- Loket je níže než zápěstí (u této varianty háku).
- Úder provádí jen ruka. Mělo by se vytáčet i chodidlo a tím úder celým tělem.
- Při provádění úderu je odkrytá hlava.

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