
Elbow

Existuje velká škála úderů loktem, avšak úder po oblouku vpřed patří mezi nejdestruktivnější techniky, protože je veden po oblouku stejně jako hák (vysoká rychlost) a úderová plocha je velice malá. Využívá se na krátkou vzdálenost, jelikož je paže skrčena v loketním kloubu.

Stejně jako při háku pracuje celé tělo – zadní noha se vytáčí. Neútočící ruka kryje hlavu, která směřuje bradou dolů na prsa. Po dokončení se ruka vrací do výchozí polohy. Zápasníci v soutěžích MMA nemají chrániče na lokty, proto použitím této techniky dochází často ke zranění a tím ukončení zápasu.

Chyby :

- Nesprávná trajektorie úderu.
- Absence vytočení na zadní noze při úderu ze zadní ruky.
- Zvednutá brada a zavřené oči.

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3