
Knee

Techniky prováděné kolenem jsou neúčinnější zbraní pro boj z blízka. Dají se provádět jak z přední tak i ze zadní nohy. Tyto techniky lze rozdělit na techniky:

- Kopy kolenem v klinči
- Kopy kolenem bez sevření soupeře

Podle formy provedení rozdělujeme na:

- Kop kolenem směrem vpřed
- Kop kolenem ze strany
- Naskočený kop kolenem

Technika kolenem bez sevření má o něco větší dosah (viz. obrázek), neboť se cvičenec mírně vytahuje vpřed. Technika v klinči (*diab ko*) je velice destruktivní, neboť lze při prudkém stržení soupeře zasáhnout hlavu. Velice takticky účinné v zápase jsou i techniky kolenem na stehna.



Klinč – *double collar tie, Thai clinch* – je efektivní držení soupeřovo hlavy překříženými dlaněmi v jeho zátylku. Lokty jsou drženy u sebe a položeny o soupeřův hrudník nebo klíční kosti, čímž vzniká opora a pákou lze snadno dostat soupeřovo hlavu do předklonu (viz. obrázek). Obvykle platí pravidlo: kam se hne hlava, následuje celé tělo a toto se v MMA či MuayThai využívá k vychýlení soupeře, případně stržení směrem dolů a zasažení hlavy kolenem.



Chyby :

- Špatný úchop, např. propletené prsty, nedostatečná síla uchopení
- Nedostatečné stáhnutí hlavy
- Špatné sevření loktů, které musí směřovat k sobě, aby nemohl soupeř přebrat klinč
- Nedostatečný odšlap od soupeře a tím nedostatečné „nabití“ boky
- Nedostatečné „nabití“ boky (posunutí pánve směrem vzad pro vytvoření dráhy pro úder kolenem)

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3