

---

# Anakonda

---

Tato technika patří mezi skupinu *arm triangle choke* nebo *head and arm choke*, kdy je protivník škrcen mezi svým ramenem a cvičencovo paží - kravata. Dochází ke stisku krkavic a tím omezení přívodu krve do mozku. Tyto techniky se dají nasadit z několika pozic, z nichž nejběžnější je přechod z *mountu* do škrcení ze strany. Cvičenec v této pozici stlačuje soupeřův krk sevřením předloktí, a tím utahuje nasazené škrcení. Tato technika je známá z džuda jako *kata-gatame (side choke)*.



*Anakonda* je technika škrcení z pozice, kdy je k nám soupeř čelem. Dokončení této techniky doprovází přetočení soupeře, které připomíná obtočení hada kolem kořisti. Zachycení nohou znemožňuje soupeři uniknout z techniky a přiblížení k jeho tělu umocňuje sevření krku. Nejlépe se tato technika dá využít v momentě, kdy byla provedena úspěšná obrana (*sprawl*) proti pokusu soupeře o stržení (*takedown*).

## Chyby:

- Špatná pozice paží – zachytává se soupeřova paže pod ramenem současně s hlavou
- Vlastní ruka, která stlačuje krkavici, není dostatečně hluboko
- Slabý zámek - cvičenec nedrží pevně svůj biceps
- Nezachycení dolních končetin – soupeř může s techniky uniknout
- Hodně prostoru mezi soupeřem – škrcení není potom tolik silné

---

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