
Rear naked choke

Jedná se o techniku škrcení zezadu známou z džuda jako *hadaka-šime*. Anglické slovo naked (nahý) vyjadřuje absenci judogi (kimona), tudíž se ke škrcení nedají využít límce oblečení. Během nasazení techniky dochází ke snížení přívodu kyslíku do mozku, což vede při krátkém škrcení ke ztrátě vědomí a při delším škrcení k poškození mozku případně smrti. Je nezbytně nutné, aby cvičenec přerušil techniku v momentě, kdy soupeř dá najevo jakýmkoliv způsobem vzdání (tapping out), nebo když ztrácí vědomí.

Pro svou jednoduchou aplikaci a okamžitý účinek jsou tyto techniky škrcení součástí některých sebeobránných systémů.

V MMA je tato technika často využívána když je soupeř v pozici na kolenou a cvičenec na jeho zádech (*back mount*). Po provedení převalu stranou je kromě správně nasazeného škrcení nutné i zajistit dolní končetiny soupeře, aby mu byl zabráněn jakýkoliv pokus o únik. Nasazení této techniky v MMA rukavicích je obtížnější než holýma rukama, proto se doporučuje trénovat tuto techniku v rukavicích.

Chyby :

- Velký prostor mezi loketní jamkou, bicipsem a tricipsem
- Špatné zachycení vlastní paže – měla by být zachycena na bicipsu
- Špatná pozice horní ruky – měla by držet hlavu co nejbližší týlní kosti
- Pouze stlačování krku – technika musí být prováděna vytažením směrem vzhůru, stlačením krku a tlačení hlavy k hrudníku soupeře
- Překřížení nohou – příležitost soupeře zaútočit na kotníky. Nohy by měly být narty ve vnější části stehen soupeře

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3