

---

# Triangle choke

---

Jedná se o "trojúhelníkové" škrcení v džudó známé také jako *sankaku-žime*. Tuto techniku lze spatřit na starých instrumentálních videích Kodokan Džudó. Technika je hodně používána v grapplingu, brazilském džiu-džitsu a MMA. Royce Gracie s ní vyhrál turnaj UFC 4. Existuje několik variant této techniky dle provedení (normální či obrácená) a možností do této techniky nastoupit (na zemi či ve vzduchu – *flying triangle choke*).

## **Chyby** :

- Nedostatečná práce boků (je nutné vytočení těla do strany - pohyblivost v kyčli)
- Špatné zamknutí nohou - nárt není v podkolenní jamce
- Nestlačení hlavy soupeře do předklonu

---

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**