
Ankle lock

Leg locks – páky na nohy mohou být zaměřeny na několik kloubů na noze (kotník, koleno nebo kyčelní kloub).

Ankle lock / Achilles / Aší-hišigi Touto pákou působíme na hlezenní kloub přes plantární hyperflexi se současným bolestivým tlakem na Achillovu šlachu. Páka se umocňuje postupným pohybem těla vzad nebo přetočením na bok narovnááním trupu, čímž dochází v kotníku i k rotaci.

Chyby :

- Špatné sevření chodidla – slabý zámek.
- Předloktí se nevytáčí – kost vřetenní musí tlačit na lýtkový sval
- Nezamknutí soupeřovi dolní končetiny nohama

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3