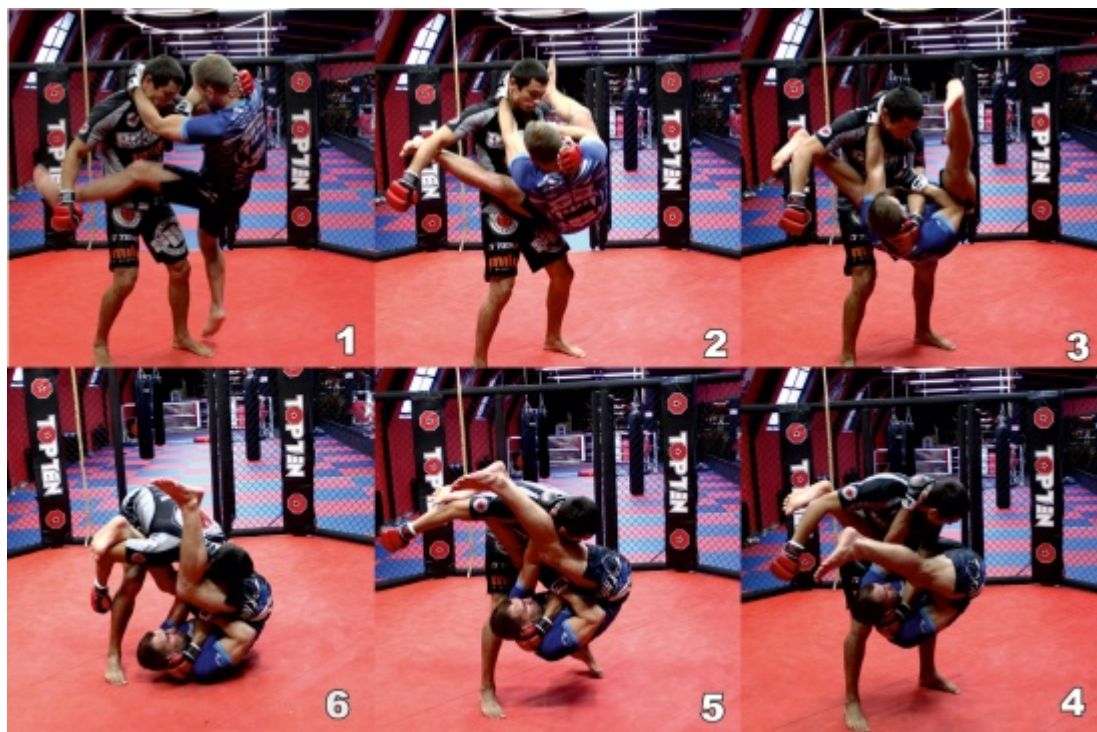

Armbar

Armbar se řadí mezi páky na ruku (*armlock*), které způsobují v loketním nebo ramenním kloubu hyperextenzi, hyperflexi nebo hyperrotaci. Technice, která hyperflexuje nebo hyperrotuje ramenní kloub se říká *shoulder lock* a páka, která hyperextenduje loket se nazývá právě *armbar*.

Do tohoto držení se dá dostat z několika poloh. Nejběžnější je z polohy na zádech – *guardu*, z polohy na soupeři – *mountu* a z držení ze strany – *side control*. Existují i varianty, kdy je soupeř na čtyřech – v *parteru* nebo nasazení páky na stojícího soupeře, které se říká *flying armbar* (viz. obrázek).



Technika pochází z džúdó, kde se této páce říká *žuži-gatame*. Dá se nasadit rovněž z několika způsoby, nejběžnějším je *ude-hišigi-žuži-gatame* nebo-li zmíněný *armbar*. Tato technika je velice oblíbenou vítěznou technikou v zápase, v UFC s ní například dominovala Ronda Rousey, bronzová medailistka v džúdó na OH v Pekingu. Páka se využívá i v některých sebeobraných systémech.

Upozornění:

Při trénování této techniky je nutné dbát na bezpečnost. I sebemenší tah či bolest v lokti, může způsobit zranění. Proto nikdy nedotahujeme páky do konce. Někteří jedinci s hypermobilitou v loketním kloubu nemusejí cítit bolest, ale zranění se i tak dostaví. Dochází k tlaku na svalové úpony, případně vykloubení paže v loketním kloubu.

Chyby v technice z *guardu*:

- Nedostatečná fixace křížové paže
- Noha není přes krk/hlavu soupeře - může utéct z páky
- Soupeřovo předloktí je v přílišné pronaci/supinaci – nedodržení pozice palce směrem vzhůru
- Kolena nesměřují k sobě, nedostatečné sevření soupeřovo paže
- Při nasazení nedostatečný pohyb pánve – obtížné přehození nohy za hlavu soupeře

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