

---

# Zvraty

---

- Kříž
- Přední suplex
- Přední suplex

Jedná se o techniky, kdy útočník přehazuje soupeře přes svoji hrud' nebo přes ramena a přitom se zvrací vzad, ať už mostem nebo jen záklonem. Dělíme na přední a zadní zvraty.

## **Přední zvraty:**

### **Zvraty přes hrud' (mostem)**

Techniky prováděné záběrem paží nebo trupu odpředu. Útočník přehazuje soupeře přes svou hrud' a při dokončování zvratu prochází mostem

### **Zvraty stranou (zvraty záklonem)**

Útočník se zvrací pouze do záklonu a vychýlí soupeře kolem pravolevé osy o 45 stupňů, ale pak se ze záklonu přetáčí hrudí k žíněnce a přetáčí současně i soupeře.

### **Zvraty přes ramena (naložením na šíji)**

Útočník provádí zvrát naložením soupeře na šíji a dopadá do mostu přehozením soupeře přes svá ramena.

## **Zadní zvraty:**

Zvraty prováděné záběrem odzadu nazýváme zadními zvraty. U zadních zvratů se soupeř převrací kolem pravolevé osy směrem vzad.

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