
Podběh

Oba zápasníci jsou v pravém střehu a zabírají se vzájemně za šiji. Útočník neočekávaně nadhodí levou rukou soupeřův pravý loket vpravo vzhůru, pravou rukou trhne za šiji soupeře vpravo dolů směrem k sobě a zároveň sníží postoj. Využije váhy těla, zavěsí se pravou rukou za soupeřovu šiji a rychlým předklonem hlavy provede podběh pod pravou paží soupeře. Jakmile se dostane hlavou za soupeřovu paži, ihned hlavu vzpřímí, levou nohou vykročí za soupeřovo pravé chodidlo, špička směřuje dovnitř, a provádí obrát vpravo.

Klíčová místa:

- Vychýlení soupeře z jeho postavení
- Rychlý pohyb na nohou za soupeře

Chyby:

- Nedostatečné nadhození soupeře
- Pomalé provedení
- Nedostatečné vychýlení těžiště soupeře
- Nedostatečné zatížení soupeře

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3