
Točená záruč

Točená záruč, nebo-li strh se záběrem paže vrtem je technika, kdy útočník uchopí soupeře levou rukou za pravou paži shora, zatáhne za ni směrem k sobě a těžiště posune dozadu. Současně vykročí pravou nohou dopředu vlevo, přičemž uchopí pravou rukou soupeřovo pravé předloktí. Pravá ruka soupeře je zabrána oběma pažemi, útočník se na ní pověsí a prudce se otočí vlevo. Padá dopředu a táhne soupeře s sebou. Technika končí v sedu na pravém stehně, levá noha se opírá vzadu do žíněny a soupeř je tlačěn zády k žíněnce.

Klíčová místa:

- Rychlé zahájení chvatu
- Pevné uchopení paže
- Namotání paže

Chyby:

- Volné uchopení paže
- Nedostatečné namotání paže
- Špatné zajištění soupeře na zemi po provedení chvatu
- Pomalé provedení

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3