
Ruská záruč

Oba zápasníci jsou v pravém střehu. Útočník uchopí levou rukou soupeřovu pravou paži a táhne ji vzhůru směrem k sobě. Po vyvedení soupeře z rovnováhy sevře zdola jeho pravé záloktí loketním ohbím pravé paže a zahájí obrat zády k soupeři (záběr a obrat lze provést současně). Po dokončení obratu vysune pánev vpravo za pravé stehno soupeře, rychlým napnutím nohou, trhnutím za zabranou paži a předklonem vlevo odtrhává soupeře od žíněnky a přehazuje ho přes záda. Útočník končí v lehu na břiše a tlačí soupeře k žíněnce.

Klíčová místa:

- Správný záběr paže
- Snížení v kolenou a nadzvednutí soupeře

Chyby:

- Sklouznutí paže z ramene na krk
- Nedostatečné snížení a nadzvednutí
- Pomalé provedení
- Špatná pozice nohou

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3