

---

# Záhlavák

---

Oba zápasníci jsou v pravém střehu. Útočník uchopí levou rukou obráncovo pravé záloktí a pravou rukou uchopí za šiji. Levou rukou přitáhne za pravou paži obránce k sobě a současně otáčí ramena vlevo, přenáší váhu těla na pravou nohu a postaví ji na špičku, levou nohu oddálí od žíněnky a se současným sunem levé vzad doprava se otáčí na pravé, zády k soupeři. Po celou dobu táhne za levou paži vpřed, pokládá levou nohu vedle pravé a vysune pánev na pravé stehno obránce, mírně se předkloní a pokrčí kolena. V tomto momentě se obráncem ocitá na útočnickovo zádech. Útočník poté propne kolena a tím ho odtrhne od žíněnky a obratem trupu vlevo táhne za zabranou paži a šiji směrem dolů. Tímto je proveden přehoz přes záda a útočník padá společně s obráncem, sedá si na jedno stehno a druhou nohu odsune dozadu a opírá se váhou do žíněnky. Paže a hlava jsou stále jištěny.

### ***Klíčová místa:***

- Postavení DK před začátkem přehozu
- Správné držení zad při přehozu
- Pevné zabránění paže (držení soupeřovi paže pod svým podpažím + rukou) a hlavy

### ***Chyby:***

- Nedostatečné držení paže (následuje zkomolený hod pouze za hlavu - zranění)
- Špatné postavení nohou a nastavení boku na přehoz
- Nedokončení chvatu až na zem
- Nezajištění soupeře na zemi

---

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