
Bočák

Oba zápasníci jsou v pravém střehu. Útočník uchopí soupeře levou rukou za pravou paži, pravou rukou za trup a zatáhne ho za pravou paži směrem k sobě. Současně otáčí hlavou a trupem vlevo. Přenáší váhu těla na pravou nohu a postaví ji na špičku, levou nohu odlepí od žíněnky a se současným sunem levé nohy vzad doprava se otáčí na špičce pravé nohy zády k soupeři. Přitom nepřestává táhnout za soupeřovu pravou paži. V závěru obratu prudkým trhnutím pažemi vpřed dolů, se současným předklonem hlavy a trupu vlevo a propnutím kolenou, odtrhává soupeře od žíněnky a přehazuje ho přes záda. Útočník pokračuje v pohybu dolů vpřed zároveň s obráncem, neuvolňuje záběr paže a trupu obránce. Končí v sedu na pravém boku, nohy široce rozkročeny, hýždě na žíněnce, obráncovo pravé rameno tiskne do žíněnky a vytahuje jeho pravou ruku vzhůru.

Klíčová místa:

- Postavení DK před začátkem přehození
- Správné držení zad při přehození
- Správné nastavení boku

Chyby:

- Špatné postavení nohou a nastavení boku na přehození
- 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