
Přední suplex

Přední suplex, neboli zvrát se záběrem přes obě paže shora je technika, která primárně slouží jako obranná. Začátek chvatu je po útoku obránce, kdy zaútočí a oběma rukama obejmě soupeře v pase. Na to reaguje útočník úchopem obou paží obmotáním shora zvenčí a opřením dlaní o hrud' obránce. Održení soupeře od žíněnky a přehoz na žíněnku se provádí obvyklým způsobem - rychlým napnutím nohou a přechodem do výponu, prudkým trhnutím paží vzhůru směrem k sobě, záklonem hlavy a rychlým pohybem pánve vpřed vzhůru. Útočník ve vzduchu provádí přetočení čelem k žíněnce a dopadá na soupeře, který je na zádech.

Klíčová místa:

- Správné postavení nohou
- Pevný záběr přes paže
- Dostání svého těžiště pod soupeřovo
- Obě nohy jdou mezi soupeřovy nohy

Chyby:

- Nedostatečný záklon
- Povolení záběru v průběhu hodu
- Nedostání se pod těžiště soupeře

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3