
Školák

Obránce zaujme polohu v parteru. Útočník klečí na levém kolenu vedle pravého boku obránce. Pod tělem obránce uchopí útočník svou levou rukou pravou paži soupeře pod ramenem a současně svou pravou rukou provádí záběr nad zápěstím levé ruky soupeře. Přitahováním soupeřovo paže k sobě a tlakem hrudníku na pravou stranu jeho trupu přetáčí útočník soupeře na lopatky. Ve finální poloze je útočník hrudníkem na hrudi soupeře.

Klíčová místa:

- Zajištění soupeře na lopatkách zatížením a správným roztažením nohou
- Úchop za nadloktí
- Tlak hrudí do soupeře

Chyby:

- Slabé podržení paže
- Slabý tlak hrudí

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3