

---

# Zved

---

Obránce zaujímá polohu vleže, útočník klečí za ním. Po přechodu přes soupeře však přejde do dřepu, pravou nohu má mezi nohama soupeře, levou vně u jeho levého kolena a zahajuje zved na zadní zvrát. Jakmile se podaří útočníkovi soupeře zvednout, zakloní se, zvrací se vzad a přehazuje soupeře přes sebe. V momentě letové fáze se útočník obrací čelem k žíněnce a tím dopadá soupeř na lopatky, nebo se přetáčí až na břicho a útočník může pokračovat v zápase. Zved je proveden silou dolních končetin.

***Klíčová místa:***

- Sevření soupeře
- Přitažení soupeře
- Rychlý a správný nástup DK (přední noha až k hlavě soupeře)
- Rovná záda a hlava směřuje nahoru
- Zadek níž než hlava

***Chyby:***

- Nedostatečně pevný záběr
- Pomalé nakopnutí dolní končetiny
- Ohnutá záda
- Po zvednutí si útočník sedne (strach z hodů)
- Nesprávný nástup DK

---

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**