
Kladivo

Kladivo neboli zadní zvrát záběrem trupu v parteru. Jedná se o techniku, kdy je soupeř v pozici v lehu na břiše. Útočník z pozice ze strany k obránci jej zabírá v pase. Tlakem do jeho levého boku si ho nadzvedne tak, aby mohl kolena podsunout pod jeho trup. Následuje zved soupeře přes klek na jedné noze. Útočník potom obránce natahuje na sebe, přechází mostem, přetáčí se a zvrací soupeře za sebe.

Klíčová místa:

- Soupeře na sebe
- Dostat obě kolena pod něj na začátku chvatu
- Vytažení zády a pažemi do dostatečné výšky, aby se dala postavit jedna pokrčená noha pod soupeře
- Házet přes hlavu soupeře

Chyby:

- Sedání si při hodu
- Nedostatečné dostání kolen pod soupeře
- Špatný záběr
- Hod na druhou stranu

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3