
Porazy

Porazy vzad

Jedná se o chvaty, při kterých útočník pokládá soupeře z postavení do polohy vleže na zádech nejkratší cestou směrem vzad zatížením chodidel bez jejich nadzvedávání.

Porazy stranou

Jedná se o chvaty, při nichž převrací útočník soupeře nejprve kolem předozadní osy o 90 stupňů vpravo nebo vlevo na bok, v dalším průběhu pak útočník přetáčí soupeře o 90 stupňů kolem podélné osy na záda. Jejich provedení je podmíněno zatížením nohy do strany provádění. Ve volném stylu lze zatížení nohy nahradit podseknutím nebo jinou činností nohou.

Poraz se záběrem nohy

Poraz se záběrem nohy je technika, při které útočník v pravém střehu provádí výkrok vpřed se snížením postoje na pravé koleno, tělem co nejtěsněji naléhává na soupeřovu vykročenou nohu. Paže provádí záběr pravého stehna nad kolenem zespoda a tělem útočník naráží do pravého stehna soupeře a ten padá vzad. Tato technika se dá provést i záběrem obou nohou v podkolení a naražením ramenem do těla protivníka.

Klíčová místa:

- Rovná záda
- Úchop těsně nad patou a nad kolenem

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014 © Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu ISBN 978-80-87647-10-3
--