
Hody

Útočník v čelném postavení zbavuje soupeře plochy opory nadzvednutím. Poté jej prudkým trhnutím vzhůru vzad nebo stranou přivádí do nebezpečné polohy nebo přímo na lopatky.

Útok na nohy

Útok na nohy, nebo také hod předklonem se záběrem obou nohou. Při této technice se útočník se sníží a provede hluboký výkrok pod soupeřovu pravou paži a zabírá současně obě soupeřovy nohy. Při přinožení narovnává trup a soupeře tím zvedá. V momentě kdy soupeř spočívá na pravém rameni útočníka, tak ho pravou rukou útočník zabere v pase z jedné strany a levou zevnitř nohy na stejné straně. Předklonem se provádí hod soupeře na lopatky.

Klíčová místa:

- rovná záda při zahájení útoku
- při dopadu rameno dopadá do soupeřova hrudníku
- odhození soupeřovo DK do strany

Chyby:

- ohnutá záda
- těžiště útočníka daleko od těžiště protivníka

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