

---

# 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**