

---

# Okénko

---

Okénko neboli přehoz přes ramena záběrem paže a nohy v kleku na jedné noze. Je to technika, při které útočník v pravém střehu zabere levou rukou pravou paži soupeře a provádí výpad vpřed, hlavou pod soupeřovu zabranou paži. Důležité je zachovat vzpřímený trup. Dochází k záběru soupeřovo pravé nohy se současným stažením soupeřovo trupu na útočnickova ramena. K vychýlení soupeře dochází při kleku za jeho pravou nohu a nadražením jeho pravé nohy dochází k přehozu přes ramena stranou. Technika končí v sedu na pravém stehně, levá noha se opírá vzadu do žíněnky a soupeř je tlačěn zády k žíněnce.

***Klíčová místa:***

- Rovná záda při přehozu
- Držení soupeře na zádech
- Dostat své těžiště pod soupeře

***Chyby:***

- Pouštění paže
- Nedostatečné vychýlení těžiště

---

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