

---

# 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**