

---

# Sebeobrana na zemi

---

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/SPBCP\_0juG4" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

## RDOUŠENÍ V MOUNTU

Rdoušení na zemi je technika, kdy útočník sedí obkročmo na oběti a snaží se jí rdousit. Důležité je navolnění údery do obličeje útočníka, případně prsty do očí. Pomocí nasazení páky na soupeřův loket dochází k převalu soupeře stranou. Obránce se aktivně s doprovodnou sérií kopů zvedá do bezpečné vzdálenosti.

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/\_x\_V96neqEQ" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

## RDOUŠENÍ V GUARDU

Tato technika se dá klidně nazvat pokusem o znásilnění, jelikož se napadený nachází v pozici na zádech a útočník je mezi jeho nohama a snaží se ho rdousit. Důležité je navolnění sérií úderů do obličeje útočníka a práce trupu stranou (tzv. hip escape). Následuje odtlačení soupeřovy nohy chodidlem a tím padá stranou. Pokud je obránce pohybově nadaný, dá se provést několik variant úniku, např. pomocí páky na horní končetinou (tzv. armbar).

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**