
Využití bundy

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/mVZuk2Liil" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

VYUŽITÍ BUNDY

Distančním předmětem může být cokoliv, co se dá hodit proti zraku soupeře. Tento hod slouží především k odvedení pozornosti a k překvapení. V momentě kdy útočník reflexně zvedá ruce, tak si odkrývá slabiny a obránce může na toto místo zaútočit například přímým kopem.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3