
Držení za vlasy

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/8Nu8guiTvcg" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

DRŽENÍ ZA VLASY

Při technikách držení za vlasy je nezbytně nutné nedat útočníkovi možnost za vlasy tahat. Toho docílíme držením svých vlasů co nejbližší u hlavy a pohybem trupu dolů a vzad dochází k páčení protivníkovy zápěstí. Při úderu dlaněmi do protivníkových prstů může dojít ke zlomení posledních článků prstů.

Při držení za vlasy zezadu je opět nutné přidržit ruku protivníka pevně na hlavě a zároveň se začít točit směrem k němu. Tím dochází ke zvrácení zápěstí, které může být doprovázeno kopem do slabín. Obě dvě varianty slouží ke zbavení se úchopu za vlasy.

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3