

---

# PÁDOVÉ TECHNIKY

---

Rozdělení pádových technik by mělo obsahovat nejčastěji i méně často používané pádové techniky. Důležité kritérium pro rozdělení pádových technik je její směr. Ten je shodný se směrem předchozího pohybu.

Další kritérium je rychlost, jež ovládá tělo při pádové technice. Pádové techniky, kdy je tělu dána menší rychlost, jde tlumit tzv. zaražením. Jedná se o pády, kdy tělo před pádovou technikou provádí minimum pohybu. V případě, že tělo před pádovou technikou provádí více pohybu (např. rychlá chůze nebo běh), provádí se pádová technika s převratem.

## Dělení dle směru:

- Vpřed
- Vzad
- Stranou
- Kombinovaně

Dále je možné se během pádu přetáčet kolem osy ramen – převraty (pohyby celého těla, při kterých se tělo převrací kolem pravolevé osy vpřed nebo vzad, nebo kolem osy předozadní na stranu). Do této kategorie patří kotouly, překoty, přemety i salta. Pro kategorizaci pádové techniky je vhodné se vyhnout gymnastickému názvosloví, aby název nezaváděl ke špatnému provedení pohybu (kotoul = rovně přes celou plochu zad apod.).

## Dělení dle výskytu převratu:

- S převratem
- Bez převratu

Pád je někdy vhodné tlumit úderem paží o zem. Jedná se o typický pohyb paže, která dynamicky předběhne pohyb trupu a vytváří odpor proti podložce. Dochází zároveň ke stabilizaci padajícího v dopadové poloze.

## Dělení dle zastavení pohybu:

- Se zaražením
- Bez zaražení

V tabulce dle Reguliho (2017) je uvedena systematika pádových technik, který vychází z analýzy pádové techniky v úpolových sportech a jejich aplikace jako protiúrazové zábrany:

<b>SMĚR</b>	<b>PŘEV RAT</b>	<b>ZARAŽENÍ</b>
pád vpřed	s převratem	bez zaražení
		se zaražením
	bez převratu	se zaražením
		bez zaražení
pád vzad	s převratem	bez zaražení
	bez převratu	se zaražením
pád stranou		se zaražením
kombinované pády		

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3