
PÁD VPŘED

Pád vpřed bez převratu se zaražením

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/M7pjAHa9Osw" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Tato pádová technika by se nejprve měla trénovat z nízké polohy, tudíž z kleku. Klíčovým momentem je zaražení paží o zem v momentě před dopadem těla. Pohyb rukou je tedy akcelerován. Střed těla by měl být zpevněný, aby nedošlo k dotyku hrudi a kyčle se zemí. Tato pádová technika se zaražením se provádí v momentě, kdy tělu není předáno velké množství kinetické energie.

V některých bojových uměních je tento pád nazýván **ZEMPO UKEMI**.

Chyby:

- při dopadu na zem není tělo zpevněno
- paže jsou daleko od těla
- úhoz je proveden pouze dlaněmi a paže jsou kolmo k zemi

Pád vpřed s převratem bez zaražení

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/exeMzmsq8wk" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

V praxi se doporučují metodické řady tak, aby se pád prováděl z nejnižších poloh až do polohy ve stoje. V některých bojových uměních se tomuto pádu říká **MAE UKEMI**.

- *Poloha klek jednož* - vytočení přední ruky vpřed, malíková hrana se dotýká podložky a prsty směřují k zadnímu kolenu. Loket je ve tvaru oblouku. Hlava je vytočena mimo směr pádu. Odraz z chodidel je proveden ve směru pádu.
- *Poloha snížený postoj* - s výkrokem vpřed a snížením těžiště dochází k přenesení váhy na přední nohu. Převrat přes ruku a rameno s oporou zadní ruky s mírným odrazem chodidel.
- *Poloha ve stoje* - s výkrokem skulení přes ruku a rameno. Konečná fáze je ve stoje (varianta bez zaražení).
- *Poloha ve stoje za chůze* - plynulý přechod z chůze do pádu vpřed přes ruku a rameno. Konečná fáze ve stoje.

K dynamizaci tréninku pádové techniky lze využít dopomoc partnera nebo např. pád vpřed přes překážku.

Chyby:

- pád je proveden po celé ploše zad
- dotek hlavy země
- špatné nastavení paže (dotyk země ostrou hranou segmentu)
- nedodržení zásady, že jako první se dotýká země malíková hrana ruky

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3