
PÁD VZAD

Pád vzad bez převratu se zaražením

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/JXFsQ96EF4M" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Tato pádová technika by se nejprve měla trénovat z nízké polohy, tudíž ze sedu, později z dřepu až do polohy ve stoje. Klíčovým momentem je zaražení paží o zem v momentě před dopadem těla. Zaražení paží se provádí buď obouruč v úhlu 45° u těla, nebo se sevřenými pěsti v poloze u uší. Tato pádová technika se zaražením se provádí v momentě, kdy tělu není předáno velké množství kinetické energie.

Pro všechny varianty platí stejné provedení:

- trčením nohou směrem vzhůru vpřed
- zhrounutí po zádech v oblasti lopatek, bedra se odlepí od země
- brada musí být přitlačena na hrudník (hlava není v záklonu)
- dlaně v pěst v úrovni uší, nebo úhoz dlaní a předloktí o zem v úhlu 45°

Pro dynamizaci pádové techniky se dá využít dopomoc partnera, nebo pádu přes překážku.

Chyby:

- hlava v záklonu (brada není přitlačena hrudníku)
- dopad na celá záda bez zhrounutí na horní části zad
- hlava dopadne na zem
- pěsti nesměřují k zemi a nejsou „přilepeny“ k uším
- špatný úhel paží při zaražení

Pád vzad s převratem bez zaražení

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

Opět se doporučuje tuto pádovou techniku nejprve trénovat s nižšími polohami a teprve potom přecházet až do polohy ve stoje. Ideální je nejprve poloha z dřepu s aktivním úklonem hlavy a těla stranou. Průběh je potom u všech způsobů stejný: cvičenec si sedá hýžděmi co nejbližší patám, převrat je proveden přes rameno a dále diagonálně po zádech, abychom se vyhnuli doteku páteře země. Hlava se nedotýká země a pádová technika končí ve stoje.

Tomuto pádu se v některých bojových uměních říká **UŠIRO UKEMI**.

Chyby:

- sed daleko za paty
- pád je proveden po celé ploše zad (klasický kotoul)
- chybí úklon těla
- dotyk hlavy země

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3