

# APROBACE - ZÁPAS

Formát:

1.útok

a) obrana 1

b) obrana 2

1. udery leva prava

a) uder dlani+strh soupeře za koleno kop na hlavu

b) kryt hlavy+sevření soupeře za hlavu, koleno ,loket, zakleknutí

c) kryt hlavy+sevření soupeře, přenos hlavy do podpazi, rotace+lamání vazů v klece

2. sevření hlavy

a) kryt hlavy s loktem do obličeje, spodní loket do brady, zadupnutí

b) vyvážení se spodem do podpazi, uchop, koleno a strh za bradu, zakleknutí

3. kop na koleno+koleno do obličeje

a) kryt s uhybem a obrácená kravata, zakleknutí

4. stržení za pas

a) kryt loktem, stržení za bradu, kop na hlavu

b) uchop hlavy s roznožkou, pad na zem, udery koleny

5. uchop do kravaty, stržení na zem

a) kryt hlavy, uchop hlavy a stržení na zem, zadupnutí

b) kryt hlavy, lámání prstů

6. skrcení loktem

a) paka na loket či na rameno, koleno na hlavu

7. skrcení prsty

a) rotace+paka na prsty, loket, potáhnutí, rotace brady

8. uchop rukou

a) přechod do uchopu hlavy a stržení, kop na hlavu

b) svíhnutí k pasu+koleno+rotace brady, zadupnutí