

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**Bakalářská práce**

**METODIKA NÁCVIKU**  
**NEJUŽÍVANĚJŠÍCH TECHNIK V MMA**  
**ZÁPASECH - VIDEOPROGRAM**

**Přemysl Staněk**

**Plzeň 2012**

---

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

*V Plzni, 28.6.2012*

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Ze všeho nejdříve bych rád poděkoval vedoucímu mé práce, panu magistru Luboši Charvátovi. A to hlavně za trpělivost, vstřícnost a cenné rady, díky kterým jsem mohl tuto bakalářskou práci vytvořit.

Mé poděkování patří také klubu Penta gym a zejména jeho zakladateli Danu Bartákovi. Tento dvounásobný mistr České republiky ve Vale tudo a výjimečný zápasník se nemenší měrou zasloužil o natočení mého videoprogramu. Nejen proto, že je přímým účastníkem videoprogramu, ale také proto, že jeho rady a zkušenosti mi byly velmi k užitku. V neposlední řadě bych rád poděkoval panu Pavlu Štěpánkovi, redaktorovi brněnské produkce News3000, který mi zprostředkoval záznamy MMA zápasů v rámci ČR. Na základě jejich analýzy jsem mohl určit nejužívanější techniky prezentované v této bakalářské práci.

---

# OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>CÍL A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	<b>7</b>
2.1	Cíl .....	7
2.2	ÚKOLY .....	7
<b>3</b>	<b>CHARAKTERISTIKA MMA</b> .....	<b>8</b>
3.1	VÝTAH Z PRAVIDEL ULTIMÁTNÍCH ZÁPASŮ MMA .....	8
3.2	CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ .....	9
3.3	FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO .....	10
3.4	PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO .....	10
<b>4</b>	<b>HISTORIE MMA</b> .....	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>MMA TECHNIKA</b> .....	<b>13</b>
5.1	TECHNICKÉ DOVEDNOSTI .....	13
5.2	METODIKA NÁCVIKU TECHNIKY .....	14
5.3	URČENÍ NEJUŽÍVANĚJŠÍCH TECHNIK .....	15
5.4	TECHNIKY (NÁZVOSLOVÍ MMA POJMŮ).....	16
<b>6</b>	<b>TECHNICKÝ SCÉNÁŘ</b> .....	<b>17</b>
6.1	TECHNIKY STRHŮ – DOUBLE LEG TAKEDOWN .....	17
6.2	TECHNIKY STRHŮ - SINGLE LEG DOWN .....	20
6.3	TECHNIKY ŠKRCENÍ – TRIANGLE CHOKE .....	23
6.4	TECHNIKY ŠKRCENÍ – REAR NAKED CHOKE.....	26
6.5	TECHNIKY ŠKRCENÍ – CHOKE FROM MOUNT.....	28
6.6	TECHNIKY PÁČENÍ – ARMBAR FROM MOUNT.....	31
6.7	TECHNIKY PÁČENÍ – OMOPLATA .....	34
6.8	TECHNIKY PÁČENÍ – KIMURA .....	37
<b>7</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>40</b>
<b>8</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>41</b>
<b>9</b>	<b>RESUMÉ</b> .....	<b>42</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM LITERATURY</b> .....	<b>43</b>
<b>11</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>44</b>

# 1 ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá metodickým nácvikem nejužívanějších technik v MMA zápasech. Tomuto sportu se aktivně věnuji 2 roky. K tématu mé práce mě přivedla skutečnost, že kdykoliv se mě někdo zeptal na mé záliby, já na ně jednoznačně odpověděl, že MMA. Vždy následovala odpověď: „O tom jsem nikdy neslyšel“. Přesně to ovlivnilo mé rozhodování při výběru tématu bakalářské práce. Tento sport je ještě velmi mladý a já doufám, že tato práce pomůže tento sport prezentovat v tom nejlepším světle díky atraktivitě, kterou nabízí ukázka z praxe.

První, písemná část práce se věnuje zejména základním teoretickým poznatkům z oblasti charakteristiky, pravidel a historie MMA. Ve druhé části, kterou představuje samotný videoprogram, se zabývám nejužívanějšími technikami z MMA zápasů, které jsou vždy rozděleny do skupin škrcení, páčení, držení a stržení na zem. Po konzultaci s panem Bartákem jsem nácvik jednotlivých technik roztřídil do tří fází: první fází je nástup, druhou fází úchop a třetí dokončení techniky (tedy samotné páčení, škrcení a držení a strh na zem)

## **2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 Cíl**

Cílem bakalářské práce je natočení videoprogramu, který poskytne ukázkou pro správný metodický postup při nácviu jednotlivých technik.

### **2.2 Úkoly**

Úkoly bakalářské práce:

- a) Výběr a rešerše literatury vztahující se k tématu
- b) Zpracování teoretických poznatků
- c) Zabezpečení technického materiálu a aktérů videoprogramu
- d) Natočení videozáznamu
- e) Zpracování a úprava videozáznamu
- f) Vytvoření videoprogramu
- g) Vytvoření technického scénáře
- h) Korekce textu
- ch) Dokončení bakalářské práce

### **3 CHARAKTERISTIKA MMA**

MMA, neboli smíšená bojová umění, je moderní způsob boje prezentovaný v ultimátních zápasech. Je to moderní bojový styl, který v sobě mísí různá bojová umění. V tomto ultimátním zápase jsou bojovníci připravováni ve všech třech úrovních boje - boj v postoji (box, muay thai), zápas (judo, taekwondo) a boj na zemi (brazilské jiu jitsu, grappling), protože v MMA nemá být dobrý, ale jednodimenzionální bojovník příliš šancí na úspěch. V těchto zápasech se nerozhoduje pouze kdo je nejlepší boxer či wrestler. V těchto zápasech se obecně rozhoduje o nejlepších bojovnících. Existuje několik elitních profesionálních soutěží, jako je například americká UFC, bývalá japonská PRIDE nebo Strikeforce, která v současné době spadá pod UFC (Ultimate Fighting Championship). Vedle toho je bezpočet soutěží menších. U nás jsou nejznámějšími organizace GCF (Gladiator Championship Fighting), která preferuje na svých gala večerech i amatérské zápasy. Zápasy se konají v kleci (tzv. oktagonu) dle pravidel UFC, kromě ultimátních zápasů Heroes – Gate, jež se konají v ringu a jsou součástí galavečerů.

#### **3.1 Výtah z pravidel ultimátních zápasů MMA**

Délka zápasů: Všechny non-championship zápasy jsou rozděleny na 3 kola.

Všechny zápasy na šampionátech jsou rozděleny na 5 kol.

Jedno kola trvá 5 minut.

Minutový odpočinek mezi každým kolem.

Fouly:

1. Hlavičky
2. Veškeré útoky prsty na oči
3. Kousání
4. Tahání za vlasy
5. Fish hooking (háčkování úst)
6. Veškeré útoky na slabiny
7. Strkání prstů do jakéhokoliv otvoru nebo otevřené rány či škrábance

Jak vyhrát:

1. Rezignace:           Physical tap out. - poklepání rukou na zem  
                              Verbal tap out. - slovní odstoupení
2. „TKO“:    Technický knockout, při kterém rozhodčí ukončí zápas.

Rozhodnutí na základě skóre zahrnuje:

Rozdílné usnesení (Jeden rozhodčí vybere některého z bojovníků a další dva rozhodčí označí jiného bojovníka).

Většinové usnesení (dva ze tří rozhodčích vyberou stejného bojovníka jako vítěze, hlavní rozhodčí má 2 hlasy a může vyhlásit remizu).

Remíza zahrnuje:

- a) Jednomyslná remíza
- b) Většinová remíza
- c) Split draw
- d) Technická rozhodnutí
- e) Technická remíza
- f) Diskvalifikace
- g) Prohra
- h) No contest - žádná výzva

### **3.2 Charakteristika pohybových schopností**

Rozmanitý rozsah technicko-taktických prvků klade velké požadavky na komplexní rozvoj všech pohybových schopností. O dané problematice Srdínko (1987, str. 32) uvádí:

Síla - je základní pohybová schopnost, která umožňuje sportovci překonat odpor náčiní, vlastního těla, prostředí nebo soupeře. V judu se uplatňují různé druhy síly. V boji v postoji především síla výbušná, neboť chvat je potřeba provést v co nejkratším čase a síla vytrvalostní, neboť zápas má 5 kol a každé trvá 5 minut. V boji na zemi se poté využívá hlavně síly statické.

Rychlost – je schopnost provádět určitý pohybový úkon v co nejkratším čase. V MMA má fatální důležitost, neboť v zápasech dochází k velmi rychlým a radikálním změnám. Rychlost je proto důležitá v tom ohledu, že čím rychlejší jsou naše reakce na podněty oponenta, tím méně času mu poskytujeme dostat se z našeho držení či páky. Také má méně času přemýšlet nad strategií či volby budoucího pohybu. Rychlost



vlastního pohybu je závislá především na dokonalém zautomatizování, kterého dosáhneme mnohonásobným opakováním. Důležitou roli hraje úroveň dalších pohybových schopností a stav nervové soustavy.

Obratnost - je schopnost reagovat pohybem na nový pohybový úkol. Dělíme na všeobecnou a speciální. Obratnost všeobecná je nutná pro obratnost speciální. Ta je nezbytná pro úspěšné řešení zápasových situací. Při zápase se obratnost projevuje v koordinaci při provádění chvatů, jejich kombinaci a přechodu při přechodu do boje na zemi. Rovnováha má základní význam jak při útoku, tak při obraně. Prostorová orientace je v MMA velmi důležitá, neboť důsledkem dopadu ran na hlavu dochází k zavírání očí a při hodech a stržení dochází často k celkovému přetočení těla.

Kloubní pohyblivost – je schopnost provádět dané pohyby ve velkém rozsahu. V MMA umožňuje si dokonale osvojit techniky, které flexibilitu přímo vyžadují nebo popřípadě zdokonalit jiné techniky, pohybově méně náročné. Taktéž je využívána při únicích z chvatů a držení. Důležité je věnovat pozornost zejména pohyblivosti páteře, kyčelního, ramenního a hlezenního kloubu. Při boji ve stoji, kdy využíváme zejména údery a kopy z Muay Thai hraje důležitou roli také protažené svalstvo zad.

Vytrvalost - je schopnost vykonávat pohybovou činnost co nejvyšší intenzitou po celou dobu výkonu. V MMA je důležitá hlavně kvůli délce a počtu kol. Výrazná je také pohybová náročnost a vytrvalost je proto klíčová.

### **3.3 Fyziologické hledisko**

Během zápasu se kardiovaskulární systém velmi zatěžuje. Stupeň zatížení může být v průběhu zápasu intenzity střední, vysoký až maximální dle průběhu utkání. V samotném zápase probíhá energetické krytí jak aerobní, tak i anaerobní fáze. Energetický výdej nelze zprůměrnovat, v každém zápase bývá jiný. Záleží totiž na tom, jak rychle a v jakém kole zápas skončí.

### **3.4 Psychologické hledisko**

Psychologické nároky v tomto sportu jsou velmi vysoké. V těchto zápasech velmi často dochází ke zlomeninám, modřinám a různým zraněním. Při škrcení také velmi často dochází k omdlávání. Jelikož jde o sport mimořádné brutality, musí zápasníci

počítat s maximální bolestí a maximálním fyzickým vypětím. Odvaha, sebedůvěra, odhodlání a vůle jsou nejdůležitějšími vlastnostmi každého zápasníka MMA. Velký důraz je také kladen na rychlé rozhodování, protože každá promarněná vteřina zde může znamenat radikální zvrát zápasu.

## 4 HISTORIE MMA

Smíšená bojová umění nejsou úplně novým sportem, jak si někteří mohou myslet. Popravdě řečeno existují už přes sto let, jen v trochu jiné podobě. Jedním ze základů tohoto sportu byly Řecko-Římské zápasy, které byly v osmdesátých letech devatenáctého století v Evropě velmi oblíbené. V první polovině dvacátého století se zápasy ve smíšených bojových umění pravidelně konaly v Japonsku i v Evropě.

Původní zápasy se konaly se zápasníky, jež proti sobě bojovali odlišnými způsoby boje. V některých zápasech proti sobě stáli boxeři se zápasníky jiu jitsu. Příznivcům japonských bojových stylů se tyto zápasy velmi líbily a začali jim říkat „Americký boj“. Tehdy existovala jistá pravidla a body, díky kterým se o vítězství rozhodovalo.

V roce 1993 se konala ve Spojených státech organizovaná událost známá jako “Ultimate Fighting Championship”. Pravidla byla tehdy velmi laxní, ne- li skoro žádná. Tato situace dále nemohla pokračovat. Proto byla představena pravidla MMA utkání, aby chránila zápasníky a aby tyto zápasy byly přijatelné pro veřejnost.

Nový styl poskytoval širokou škálu technik, umožňujících bojovníkům toho druhého porazit. Tehdy bylo využito zejména technik a pohybů z wwrerstlingu a anglického pojetí jiu jitsu (bartitsu). Mezinárodní sportovní bojová federace (ISCF) byla vytvořena v květnu 1999 jako světově první "MMA" asociace. Započala nová etapa MMA, kde je MMA uznán jako skutečný sport na celém světě. Toho bylo dosaženo za pomoci certifikace a dobře vyvinutých pravidel, které byly převzaty od sesterské organizace ISCF pro kickbox, International Kickboxing Federation (IKF).

V listopadu 2005 přišla armáda spojených států na další možné využití tohoto sportu a začala testovat MMA. Zanedlouho uspořádala první ročník armádního šampionátu v MMA pořádaný US Army Combatives School.

Sport dosáhl nového vrcholu popularity v Americe v prosinci 2006 po zápase mezi šampionem UFC Chuckem Liddellem a bývalým šampionem Tito Ortizem. Díky množství zakoupených vstupenek se stal zápas největší událostí všech dob. V roce 2007 Zuffa LLC (majitelé UFC MMA) koupila konkurenční japonskou značku MMA Pride FC a sloučili všechny bojovníky pod jednou asociaci- UFC.

## 5 MMA TECHNIKA

### 5.1 Technické dovednosti

Technické dovednosti, jež se v MMA zápasech vyskytují, jsou obecnými dovednostmi všech bojových sportů. Nejlépe tyto obecné techniky rozpracoval Andreas Schäfer (2006, str. 15).

Hody- cílem je vychýlit soupeře z rovnováhy tak, aby dopadl na zadní stranu těla. Technika hodu se stává ze tří po sobě následujících fází: vychýlení z rovnováhy (kuzushi), nástup (tsukuri) a hod (kake). Techniky hodů se dělí do pěti skupin: technika boků (koshi-waza), technika prováděná pomocí paží (te-waza), technika prováděná pomocí nohou (ashi-waza), strhy v přímém směru (ma-sutemi-waza), strhy stranou (yoko-sutemi-waza).

Držení- čím déle jsme schopni udržet ležícího soupeře, tím vyšší je hodnocení. Držení je jako takové hodnoceno, je-li soupeř ležící na zádech kontrolován a alespoň jedním ramenem se dotýká podložky. Držení se dělí do čtyř skupin: držení ze strany v sedu nebo v kleku vedle soupeře, držení napříč soupeře v lehu na bříše nebo v kleku, držení v kleku obkročmo na partnerovi, držení směrem od hlavy v kleku nebo v lehu na bříše.

Páčení- pákou vyvíjíme tlak na klouby v těle soupeře, kdy může dojít k vykloubení jeho končetiny nebo dokonce ke zlomení kloubu či kosti. To se stává v případech, kdy zápasníkovi je nasazena páka a včas zápas nevzdá. To může zápasníkovi nejen způsobit ohromnou bolest, ale dokonce znamenat konec jeho zápasnické kariéry. Páčení je jedna z nejbolestivějších situací, do které se bojovník může v MMA dostat.

Škrčení- škrčení definujeme jako tlak, který vyvíjíme na krční tepnu oponenta, čímž dochází ke snížení přísunu vzduchu a zúžení hrtanu. Při nevhodném útěku či vzdání se, může dojít k omdlení. V MMA se ovšem nepřipouští přímý útok na hrtan, kvůli velkému riziku zranění.

## 5.2 Metodika nácviku techniky

1. Jako trenér si nejprve vyberu žáka, případně kolegu, se kterým budu nácvik techniky předvádět. Nejdříve ukážu kompletní techniku dvakrát až třikrát a z více úhlů, což usnadní pochopení pohybu. Při dostatečné dávce pozornosti si na základě těchto provedení utvoří hrubý obraz o pohybu struktury určité techniky. Po té již přichází na řadu jednotlivé formy nácviku techniky.
2. Po plynulé ukázce celý pohyb rozfázuji na tři základní složky. Těmi jsou vstup, vychýlení (úchop) a zakončení provedení.
3. Po ukázce fází následuje nácvik první fáze. Samotný vstup předvedu žákům několikrát po sobě. Žáci nacvičují vstup do útoku, procvičují správné načasování a učí se odhadovat správnou vzdálenost při vstupu. Tento typ nácviku je důležitý zejména u začátečníků.
4. Další fázi (vychýlení či úchop) je vhodné navázat na předešlou, již naučenou fázi (vstup). Tyto dvě spojené fáze opět několikrát demonstruji ostatním. Zde je důležité především zaměřit se na úchop rukama těla (končetin) soupeře při páčení, škrcení či držení a současně kontrolu jeho další končetiny. V opačném případě (bez kontroly) by nám mohly jeho končetiny překážet při technice a bránit samotnému provedení nebo nám dokonce přímo ublížit. V případě techniky strhů a hodů je důležité zaměřovat se především na pozici nohou, pozici útočníka vůči soupeři (zde se orientujeme na práci rukou a jejím vlivem na funkčnosti techniky).
5. Závěrečnou fází nácviku je dokončení techniky (samotné páčení, škrcení, držení či strh). Jako v předešlých fázích chvat zopakují, přičemž se před poslední fází zastavím a důkladně zanalyzuji ostatním dokončení. Závěrečná fáze mnohdy není tak zřetelná vizuálně, musí být tedy provázena důkladným komentářem. Důležité je zdůraznit, kde přesně se vyvíjí tlak, či tah a také jakým směrem.
6. Poslední etapou nácviku techniky je zdůraznění nejčastějších chyb, kterých se začátečníci dopouštějí. Tyto chyby předvedeme na sparingu a následně provedeme demonstraci, jaké důsledky tyto chyby mají. Díky tomu si žáci chyby zapamatují a budou se jim snažit vyhnout ještě před tím, než se techniku naučí s chybou. Tento problém se později pracně odstraňuje.
7. Na úplný konec techniku ještě předvedeme se správným provedením.

### 5.3 Určení nejužívanějších technik

Videoprogram je doprovázen metodikou nácviku technik, které jsem díky analýze videí a konzultaci s trenéry (Daniel Barták – trenér klubu Penta gym a Jan Landa – trenér MMA v Plzni- PRO ATOM) MMA určil jako nejpoužívanějších během zápasů MMA. Následující zápasy z videonahrávek, z nichž byla analýza provedena, jsou uvedeny níže. Za nejužívanější techniky považuji ty, které byly během zápasů použité nejčastěji, nebo se o ně zápasníci nejčastěji pokoušeli v souboru videí, jež se skládá z těchto vypsanych utkání. Konání zápasů se uskutečnilo 07. 04. 2012 v rámci galavečeru Cage fighting v hodonínské hale Teza a Cage fighting konaný 10. 02. 2012 v příbramské sportovní hale.

#### **hodonínský galavečer:**

- 1) Evžen Nikl vs. Lukáš Ťupa
- 2) Tomáš Penc vs. Filip Stalík
- 3) Tomáš Kužela vs. Matúš Laincz
- 4) Michal Hořejší vs. Jiří Skýba
- 5) Václav Šťastný vs. Patrik Pinner
- 6) Jakub Luska vs. Luboš Míkeš
- 7) Filip Ševčík vs. Lukáš Dacík
- 8) Roman Procházka vs. David Ziopulos

#### **příbramský galavečer:**

- 1) Miroslav Blažko vs. Martin Průcha
- 2) Michal Vostrý vs. Pavel Braňko
- 3) Miroslav Nos vs. Miloš Petrášek
- 4) Jaroslav Jartýn vs. Jakub Šnebergr
- 5) Josef Veselý vs. František Kohout
- 6) Martin koutský vs. Ladislav Erdéry
- 7) Viktor Pešta vs. Lukáš Olejník
- 8) Lukáš Valta vs. Pavel Varga

## 5.4 Techniky (Názvosloví MMA pojmů)

Guard	Základní pozice, při níž je zápasník v lehu na zemi a pomocí boků a nohou kontroluje protivníka.
Half guard	Pozice, ve které zápasník kontroluje jen 1 nohu protivníka.
Closed guard	Pozice, při níž je zápasník v lehu a mezi stehny svírá boky či tělo soupeře zkřížením (uzavřením) nohou za jeho zády.
Rubber guard	Pozice, která vznikne vytažením jedné nohy zápasníka až k lopatkám soupeře a následným uchopením této nohy za hlavou oponenta
Butterfly guard	Typ guardu, ve kterém má zápasník nohy na stehnech protivníka a tím je kontroluje
Mount	Zápasník leží na protivníkovi za úrovní jeho boků
Side- mount	Pozice, kdy je zápasník v pokleku či stojí, na straně soupeře
Back- mount	Zápasník sedí na zádech protivníka
Choke	Škrčení
Hook	Kroutivá páka
Heel- hook	Kroutivá páka na kotník, tlak na kotník směrem dovnitř
Submission	Jakákoliv páka nebo druh vítězství odklepáním
Striking	Souhrn kopů a úderů
Takedown	Povalení soupeře na zem
Trip	Strhnutí

Tabulka 1: Techniky

## 6 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

### 6.1 Techniky strhů – Double leg takedown

Číslo záběru	Popis	Začátek (min)	Délka (min)	Hudba
1	obrázek: techniky strhů	00:00	00:05	House fever
2	videoklip: (zpomalení) – ukázka strhů	00:06	00:17	
3	obrázek: název techniky	00:24	00:03	
	přechod	00:27	00:01	
4	videoklip: celek - provedení techniky (zpomalení)	00:27	00:34	
	přechod	01:02	00:02	
5	obrázek: 1. fáze techniky - nástup	01:04	00:02	
6	obrázek: postoj	01:07	00:03	
7	videoklip: 1. fáze techniky – nástup (efekt zpomalení)	01:11	00:32	
8	obrázek: 2. fáze techniky - vychýlení	01:44	00:02	
9	videoklip: 2. fáze techniky - vychýlení (efekt zpomalení)	01:46	00:20	
10	obrázek: 3. fáze - dokončení	02:06	00:02	
11	videoklip: 3. fáze - dokončení (zpomalení)	02:08	00:12	
	přechod	02:20	00:01	



12	obrázek: nejčastější chyby	02:21	00:02	Peaceful evening
13	videoklip: nejčastější chyby – 1. chyba (zpomalení)	02:23	00:10	
	přechod	02:33	00:01	
14	videoklip: 2. chyba (zpomalení)	02:34	00:08	
	přechod	02:42	00:01	
15	videoklip: 3. chyba (zpomalení)	02:43	00:10	
	přechod	02:43	00:02	
16	videoklip: 4. chyba (zpomalení)	02:45		
	přechod	03:05	00:02	
17	videoklip: kompletní provedení techniky	03:07	00:10	
	přechod (hudba)	03:18	00:02	Bez dechu

**Tabulka 2: Double leg takedown**

### **Komentář:**

Všechny MMA zápasy začínají ze stoje zápasníků a většina z nich končí na zemi. Proto je velmi důležité vědět, jak strhnout správně svého oponenta na zem. Strh soupeře, neboli z angličtiny více používaný výraz takedown má mnoho podob. Jedním z nejužívanějších je tzv. double leg takedown, neboli strh uchopením obou noh soupeře. Technika začíná ze stoje zápasníků, útočník snižuje své těžiště a dostává se pod těžiště soupeře. Následuje uchopení zezadu, kdy se spojením rukou, těsně nad kolenama soupeře, navalíme protivníka na svá ramena. Navalením těla oponenta na naše ramena získáváme částečnou kontrolu nad jeho těžištěm. V tuto chvíli zdviháme protivníka za pomoci opory chodidla druhé nohy, kterou přisuneme vedle nohy soupeře a zdvihnutím protivníka přebíráme nad jeho těžištěm plnou kontrolu. Následuje samotný hod soupeře na naši stranu.

1. Fáze - nástup: technika začíná z pozice stoje neboli z guardu. Nástup provádíme vykročením přední nohy a následným pokrčením poklekneme na zem mezi chodidla protivníka. Zároveň s pokleknutím probíhá uchopení soupeře těsně nad kolenama jeho zadních steh. Uchopení provádíme zaklesnutím rukou. Hlavu tlačíme na bok soupeře a tím si chráníme obličej před případnými údery. Také se tím dostáváme blíže protivníkovu těžišti. Spojením rukou si soupeře navalíme na stranu našich ramen a přebíráme částečnou kontrolu nad jeho těžištěm. Zadní noha je odlehčená a zůstává připravená na další akci.
2. Fáze - vychýlení: v této fázi přisouváme zadní nohu vedle nohy soupeře. Chodidlo přisunuté nohy nám poskytuje oporu a stabilitu. Zároveň se tím přibližujeme těžišti oponenta. Tato pozice nám umožňuje vychýlit protivníka směrem do vzduchu a zbavujeme ho stability a všech opěrných bodů. Teď máme nad protivníkem plnou kontrolu.
3. Poslední fází je samotný hod. Protivníka házíme na stranu za neustálé kontroly správného uchopení nohou a přitlačené hlavy k boku soupeře. Na zemi stále udržujeme pevné sevření soupeřových nohou.

#### *Nejčastější chyby:*

Nejčastější chybou je špatné načasování, kdy jsme příliš daleko od soupeře a proto ho nemůžeme zezadu uchopit. Protivník nám poté uniká do bezpečné vzdálenosti.

Druhou chybou je špatný úchop a zaklesnutí rukou. V tomto případě soupeř využívá situace a uniká nám z našeho sevření.

## 6.2 Techniky strhů - Single leg down

Číslo záběru	Popis	Začátek (min)	Délka (min)	Hudba
1	obrázek: ukázka techniky	03:20	00:03	Speed of light
2	obrázek: název techniky	03:23	00:04	
3	videoklip: celek - provedení techniky (zpomalení)			
	přechod	03:33	00:01	
4	videoklip: celek - provedení techniky (zpomalení)	03:34	00:19	
5	obrázek: 1. fáze – nástup	03:54	00:02	
6	videoklip: 1. fáze - nástup (zpomalení)	03:56	00:07	
7	obrázek: 2. fáze - vychýlení	04:03	00:02	
8	videoklip: 2. fáze - vychýlení	04:05	00:35	
9	obrázek: 3. fáze - dokončení	04:40	00:03	
10	videoklip: 3. fáze dokončení (zpomalení)	04:43	00:10	
11	obrázek: nejčastější chyby	04:53	00:02	
12	videoklip: nejčastější chyby – 1. chyba (zpomalení)	04:55	00:10	
13	videoklip: 2. chyba	05:05	00:07	
	přechod	05:12	00:01	
14	videoklip: kompletní provedení techniky	05:13	00:11	

	přechod (hudba)	05:23	00:04	Bez dechu
--	-----------------	-------	-------	-----------

**Tabulka 3: Single leg takedown**

### **Komentář:**

Dalším strhem , který má v zápasech velmi časté uplatnění je tzv. single leg take down. Tedy strh úchopem jedné nohy. Jde o techniku, převzatou z Judo a přizpůsobenou MMA zápasům. V judu je tento chvat známý jako o soto gari. Útočník z tohoto chvatu vychyluje soupeře do strany úchopem tricepsu jedné paže a úchopem pod ramenem paže druhé. Poté útočník blokuje nohu oponenta uchopením za zadní stehno. Nyní útočník pokládá zadní nohu za zatíženou nohu soupeře, která slouží jako překážka. V tento moment strháváme soupeře rotací trupu do strany.

1. Fáze – nástup: začíná ve wrestlingovém guardu. Zápasníci se vzájemně drží za triceps jedné paže a pod ramenem paže druhé.
2. Fáze – vychýlení: útočník provádí vychýlení soupeře tím, že s ním provede úklon na stranu za pomoci trupu a tahem za triceps. Tak zapříčiníme ztrátu opěrného bodu oponenta. Poté následuje úchop rukou v zákolenní přední nohy oponenta. Tím blokuje jeho přední nohu a zabraňuje tak jeho úniku. V zákolenní uchopuje útočník zápasníka tou rukou, na kterou jsme ho vychýlili (tzn. při vychýlení na pravou stranu uchopíme v zákolenní protivníka pravou rukou). Poté útočník přesouvá svou zadní nohu diagonálně za chodidlo přední nohy soupeře a tím mu vytváří překážku pro jeho zatíženou nohu. Ruka, která nohu blokovala, není potřeba, a proto se vrací zpět na triceps oponenta, kde je připravená k další akci.
3. Útočník strhává soupeře na stranu tlakem na loket a mírnou rotací trupu. Zároveň kontroluje paži. Protivník dopadá na zem. Útočník na něj dosedá jedním kolenem a připravuje se na další útok.

### *Nejčastější chyby:*

Nejčastější chybou je přílišná vzdálenost od soupeře, kdy útočník při křížení nohy do dálky ztrácí stabilitu. Tím poskytuje soupeři příležitost, strhnout ho na zem.

Další chybou je špatná blokace protivníkovy nohy.

### 6.3 Techniky škrcení – Triangle choke

Číslo záběru	Popis	Začátek (min)	Délka (min)	Hudba
1	obrázek: techniky škrcení	05:28	00:03	Speed of light
2	videoklip: ukázky technik škrcení	05:31	00:10	
3	obrázek: název techniky	05:41	00:06	
4	videoklip: celek – provedení techniky (zpomalení)	05:47	00:35	
5	obrázek: 1. fáze - nástup	06:22	00:03	Sneaky Pete
6	videoklip: 1. fáze – nástup (zpomalení)	06:25	00:17	
7	obrázek: ukázka paže	06:42	00:02	
8	obrázek: ukázka křížení	06:45	00:02	
9	videoklip: 1. fáze (zpomalení)	06:48	00:13	
10	obrázek: 2. fáze – příprava pozice	07:02	00:03	
11	videoklip: 2. fáze – příprava pozice (zpomalení)	07:05	00:16	
12	obrázek: 3. fáze – dokončení	07:21	00:03	
13	videoklip: 3. fáze – dokončení (zpomalení)	07:24	00:14	
14	obrázek: nejčastější chyby	07:38	00:02	
15	videoklip: nejčastější chyby – 1. chyba (zpomalení)	07:40	00:10	
16	videoklip: 2. chyba	07:50	00:12	Sneaky Pete

	(zpomalení)			
17	videoklip: 3. chyba (zpomalení)	08:03	00:10	
	přechod	08:13	00:01	
18	videoklip: kompletní provedení techniky	08:14	00:18	
	přechod (hudba)	08:32	00:03	Bez dechu

**Tabulka 4: Triangle choke**

### **Komentář:**

Škrčení neboli v MMA rozšířený název choking patří k technikám, které jsou většinou užívány v momentu, kdy se zápasníci ocitnou na zemi. Techniky škrčení mohou při správném nasazení ukončit zápas během pár vteřin. Tou nejpoužívanější je tzv. triangle choke, v doslovném překladu trojúhelníkové škrčení. Tohoto chvatu zápasníci využívají zejména v boji na zemi. Samotný chvat se provádí z otevřeného či uzavřeného guardu. Útočník nejprve chytá paže soupeře a jednu jeho paži tlačí směrem k jeho tělu. Vzepřením boků kříží nohy za hlavou oponenta a vytváří tak prostor mezi svými stehny pro dotlačení soupeřovy paže za úroveň boků. Soupeř poté chytá svou pravou holeň a zabraňuje tak útěku protivníka ze sevření. Svou levou nohou si útočník upravuje úhel mezi ním a oponentem. V takto upraveném úhlu zápasník nyní zaklesne nárt pravé nohy v podkolení nohy levé a uzavře tak zámek. Vyvívá tlak na levé rameno protivníka, které tlačí na jeho krční tepnu a dochází ke škrčení.

1. Fáze – nástup: začíná z otevřeného či uzavřeného guardu. Útočník chytá v zápěstí obě paže soupeře. Levou paži drží nataženou, druhou tlačí směrem k jeho tělu a zvedá boky a nohy. Tím vytváří prostor mezi svými stehny pro dotlačení paže oponenta za úroveň svých boků, kterými teď paži blokuje. Poté útočník kříží nohy za hlavou soupeře a pravou paži diagonálně táhne nataženou paži oponenta ke svému druhému ramenu a proplétá pod ní svou ruku zpět. Tím paži blokuje a zároveň tak vytváří částečný tlak na krční tepnu protivníka jeho vlastním ramenem.

2. Fáze - příprava pozice: útočník nyní chytá svou pravou holeň levou rukou a pravou rukou tlačí hlavu soupeře ke svému tělu. Tím brání soupeři v útěku ze sevření, neboť levou nohu potřebuje uvolnit. Svou uvolněnou levou nohou upravuje úhel mezi ním a protivníkem.
3. Fáze – dokončení: v takto upravené pozici útočník zaklesne pravý nárt své nohy v podkolení levé nohy za hlavou soupeře. Rukama se chytá temena protivníka a tlačí jeho hlavu na jeho rameno. Vzepřením boků tvoříme protipohyb, kterým tlačíme soupeřovo rameno na jeho krční tepnu, a dochází ke škrcení.

*Nejčastější chyby:*

Chybou v této technice je nedotlačení soupeřovy paže za úroveň útočnickových boků. V tomto případě má soupeř k dispozici obě paže, roztlačuje sevření nohou a uniká.

Další chybou je špatná blokace protivnickovy paže a její nepřekřížení. Protivník má poté příležitost ruku vytočit a uniknout ze sevření popřípadě chytit nohu útočníka a pokračovat v páce či jinému útoku.

Poslední chybou je neuzamčení nohou a nezaklesnutím nártu v podkolení levé nohy. Na protivnickovu tepnu tak nedokážeme vyvinout dostatečný tlak a ke škrcení nedochází.



## 6.4 Techniky škrcení – Rear naked choke

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka	Hudba
1	videoklip: ukázka techniky	08:35	00:04	Peaceful evening
2	obrázek: název techniky	08:39	00:02	
3	videoklip: celek – provedení techniky (zpomalení)	08:41	00:07	
4	přechod	08:48	00:01	
5	videoklip: celek – provedení techniky (zpomalení)	08:49	00:11	
6	obrázek: 1. fáze - nástup	09:00	00:02	
7	videoklip: 1. fáze – nástup (zpomalení)	09:03	00:07	
8	obrázek: 2. fáze - úchop	09:10	00:02	
9	videoklip: 2. Fáze – úchop (zpomalení)	09:13	00:17	
10	obrázek: 3. Fáze - dokončení	09:29	00:02	
11	videoklip: 3. Fáze – dokončení (zpomalení)	09:31	00:22	
12	obrázek: nejčastější chyby	09:53	00:02	
13	videoklip: nejčastější chyby	09:55	00:11	
	přechod	10:06	00:01	

14	videoklip: kompletní provedení techniky	10:07	00:11	
	Přechod (hudba)	10:18	00:03	Bez dechu

**Tabulka 5: Rear naked choke**

### **Komentář:**

Dalším typem škrcení je velmi oblíbený Rear naked choke neboli škrcení zezadu. Nejúčinnější je tato technika ze sedu, neboť při nasazení chvatu nemá protivník útočnickovi jak ublížit. Technika začíná přistoupením k soupeři zezadu, kdy protivník je v pozici sedu. Nohy ovíneme zezadu kolem jeho boků a těla a blokujeme tak protivníkovi nohy, aby nemohl útočnickovi uniknout. Poté ovine útočník levou paži kolem krku soupeře a rukou té samé paže chytne pravé rameno. Tak uzavře zámek. Tímto zamčením zužuje prostor kolem soupeřova krku a zvyšuje tlak. Tlakem hřbetu pravé ruky, který vyvíjí útočník na hlavu soupeře, tlačí hlavu proti své levé paži. Takto vyvíjí tlak na krční tepnu a dochází ke škrcení.

1. Fáze – nástup: útočník přistupuje k soupeři a ovíjí nohy kolem trupu a boků soupeře. Tím mu zabraňuje v případném úniku a pohybu nohou.
2. Fáze - úchop: poté útočník ovíjí svou levou paži kolem krku protivníka. Případně mu hranou předloktí nadzdvihává bradu, aby měl lepší přístup k jeho krku. Poté se útočník levou rukou své levé paže chytá svého pravého ramena a uzavírá tak zámek kolem soupeřova krku. Tímto uzamčením zužuje prostor. Vytváří tak částečný tlak na jeho krční tepnu.
3. Fáze – dokončení: poslední fází je vložení hřbetu pravé ruky na temeno protivníka. V tento moment tlačí útočník touto rukou hlavu a krk soupeře proti předloktí jeho levé ruky a zároveň toto předloktí tlačí útočník na krk oponenta. Tento protipohyb způsobuje tlak na krční tepnu a samotné škrcení.

### *Nejčastější chyby:*

Nejdůležitější chybou je, když útočník při blokaci soupeřových nohou nohy kříží. Této situace protivník využívá a vytváří.

## 6.5 Techniky škrcení – Choke from mount

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka	Hudba
1	obrázek: ukázka techniky	10:21	00:03	House fever
2	obrázek: název techniky	10:25	00:02	
3	videoklip: celek – provedení techniky	10:27	00:37	
4	obrázek: 1. fáze - nástup	11:04	00:03	
5	videoklip: 1. fáze – nástup (zpomalení)	11:08	00:10	
6	obrázek: 2. fáze - úchop	11:19	00:02	
7	videoklip: 2. fáze - úchop	11:21	00:16	
8	obrázek: 3. fáze - dokončení	11:37	00:03	
9	videoklip: 3. fáze – dokončení (zpomalení)	11:40	00:20	
10	obrázek: nejčastější chyby	12:00	00:02	
11	videoklip: nejčastější chyby – 1.	12:02	00:00:09	

	chyba			
12	videoklip: 2. chyba (zpomalení)	12:11	00:13	
	přechod	12:24	00:01	
13	videoklip: kompletní provedení techniky	12:25	00:14	
	přechod (hudba)	12:40	00:02	Bez dechu

**Tabulka 6: Choke from mount**

### **Komentář:**

Další technikou škrcení je tzv. choke from mount neboli škrcení ze základní útočné pozice na zemi. Jde o techniku, která se používá zejména v případech, kdy útočník sedí roznožmo na soupeři. Jinak řečeno: když útočník je v mountu. Samotný chvat začíná blokadí soupeřovy levé paže a jejím přitlakem na protivníkovu karotidu. To znemožňuje únik soupeřovy paže. Poté útočník podvléká svou pravou ruku pod krkem oponenta a levou ruku uvolňuje. Její funkci přebírá hlava útočníka, která ve stejném místě tlačí na krk protivníka. Pravým zápěstím uchopuje svůj levý biceps a ruku téže paže pokládá na čelo protivníka. Nyní protipohybem vyvíjí útočník tlak na rameno protivníka, které tlačí na jeho karotidu a tím zabraňuje přívodu krve do mozku.

1. Fáze – nástup: začíná z mountu. Útočník přebírá levou paži soupeře a blokuje ji hlavou a levou rukou. Takto útočník vyvíjí částečný tlak protivníkovým ramenem na jeho karotidu.
2. Fáze – úchop: útočník podsouvá svou pravou ruku pod krk protivníka a pod úroveň soupeřovy blokované paže. Současně levou rukou jistí levou paži oponenta proti úniku. Nyní potřebuje útočník uvolnit svou levou ruku. Její úlohu přebírá hlava útočníka, která nyní jistí protivníkovu levou paži v místě mezi tricipsem a ramenem.

3. Fáze – dokončení: poslední fází techniky je uzavření zámku. Pravá ruka útočnicka chytá biceps nyní uvolněné levé paže. Útočnick v tento moment obtáčí levou rukou hlavu soupeře a pokládá ji na jeho čelo. Zámek je uzavřen a útočnick protipohybem tlačí na soupeřovo rameno, které tlačí na krční tepnu a zabraňuje přívodu krve do mozku. Protipohyb se skládá ze dvou protisměrných pohybů. Útočnick tlačí soupeřovo rameno směrem k zemi a zároveň jeho spodní ruka tlačí soupeřův krk od země směrem k jeho rameni.

*Nejčastější chyby:*

Nejčastější chybou je nechycení svého bicepsu a tedy neuzavření zámku. Tlak na karotidu v takovém případě není adekvátní a ke škrcení nedochází.

Další chybou je nedostatečná blokace soupeřovy paže hlavou. Když útočnick přitlačí hlavu jinam, než do jamky mezi tricepsem a ramenem protivníkovy paže, riskuje vyklouznutí soupeřovy paže.

## 6.6 Techniky páčení – Armbar from mount

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka	Hudba
1	obrázek: techniky páčení	12:42	00:03	Peaceful evening
2	obrázek: název techniky	12:45	00:03	
3	videoklip: celek – provedení techniky (zpomalení)	12:48	00:38	
4	obrázek: 1. fáze - nástup	13:26	00:02	
5	videoklip: 1. fáze – nástup (zpomalení)	13:28	00:11	
6	obrázek: 2. fáze – příprava pozice	13:39	00:02	
7	videoklip: 2. fáze – příprava pozice (zpomalení)	13:42	00:14	
8	obrázek: ukázka křížení nohou	13:56	00:04	
9	videoklip: 2. fáze – příprava pozice (zpomalení)	14:00	00:11	
10	obrázek: 3. fáze - dokončení	14:11	00:03	
11	videoklip: 3. fáze – dokončení (zpomalení)	14:14	00:24	
12	obrázek:	14:39	00:02	

	nejčastější chyby			
13	videoklip: nejčastější chyby – 1. chyba (zpomalení)	14:41	00:16	
14	videoklip: 2. chyba (zpomalení)	14:57	00:10	
15	videoklip: 3. chyba (zpomalení)	15:07	00:16	
	přechod	15:23	00:01	
16	videoklip: kompletní provedení techniky	15:24	00:19	
	přechod (hudba)	15:43	00:03	Bez dechu

**Tabulka 7: Armbar from mount 1**

### **Komentář:**

Páka na ruku je velmi bolestivá a často vede ke zlomenině. Armbar from mount - chvat převzatý z Juda tzv. armbar from mount. Tedy páka na ruku z útočné pozice. Jak název napovídá, jedná se o techniku, kterou zápasník nasazuje, když se ocitá v sedu na soupeři a chce ho rychle zneškodnit. Páka na ruku je velmi bolestivá a mnohdy vede ke zlomenině. Technika začíná z mountu. Útočník nejdříve vytahuje pravou paži, rameno a lopatku soupeře a odlepuje je od země. Útočník poté rotuje a vkládá rameno soupeřovy paže mezi své nohy. Zatímco drží protivníkovu pravou ruku, přehazuje svou levou nohu přes hlavu, krk či hrudník oponenta. Poté uchopí jeho ruku oběma rukama a padá s ním na stranu. Útočník soupeřovu paži láme v lokti, která představuje bod páčení.

1. Fáze – nástup: začíná z mountu, tedy z pozice, kdy útočník sedí na protivníkovi. Útočník chytá pravou paži soupeře za triceps a vytahuje ho do odlepení lopatky od země.
2. Fáze – příprava pozice: útočník si soupeřovu pravou paži tlačí k tělu, aby tak zabránil jejímu úniku. Poté přesouvá svou pravou nohu k protivníkovi levému rameni, kde nohou omezuje pohyb jeho levé paže. Útočník rotuje a přehazuje svou levou nohu přes krk soupeře, zatímco svou volnou rukou upravuje úhel levé paže. Útočník se navaluje na paži oponenta a vkládá si jeho pravý triceps mezi svá stehna rameno a současně kříží chodidla pod soupeřovo levým ramenem, aby tak co nejvíce omezil pohyb protivníkovy paže. Nyní je útočník v pozici kolmé na osu těla soupeře.
3. Fáze - dokončení: útočník si lehá se soupeřovo paží a dopadá na zem. Jeho úchop se přesouvá z horní části paže protivníka na zápěstí a tenar palcové strany. Důležité je, aby útočník držel protivníkovi paži tak, aby ji soupeř nedokázal podlomit a utéct z páky. Proto palec paže, kterou páčíme, musí vždy ukazovat směrem nahoru. To znemožní oponentovi uprchnout.

#### *Nejčastější chyby:*

Jednou z nejčastějších chyb je neúplné dotočení a následné nepřehození nohy útočníka přes krk oponenta. Toho soupeř využívá, a jelikož jeho horní část trupu nic neblokuje, může lehce vstát.

Další chybou je přílišné přizvednutí boků při přehazování nohy přes soupeře. Útočníkovi se mezi stehny vytváří mezera, kterou může oponentova paže uniknout.

Třetí chybou je špatná pozice soupeřovy ruky v páce. Útočník musí držet protivníkovi ruku tak, aby jeho palec ukazoval směrem nahoru. V opačném případě je soupeř schopen paži v loktu pokrčit a páka se stává neúčinnou.



## 6.7 Techniky páčení – Omoplata

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka	Hudba
1	obrázek: název techniky	15:46	00:03	Speed of light
2	videoklip: celek – provedení techniky (zpomalení)	15:49	00:31	
3	obrázek: 1. fáze – nástup	16:20	00:02	
4	videoklip: 1. fáze – nástup (zpomalení)	16:22	00:15	
5	obrázek: 2. fáze - úchop	16:37	00:02	
6	videoklip: 2. fáze – úchop (zpomalení)	16:39	00:06	
7	obrázek: ukázka úchopu	16:45	00:07	
8	videoklip: 2. fáze – úchop (zpomalení)	16:53	00:16	
9	obrázek: 3. fáze -	17:09	00:02	

	dokončení			
10	videoklip: 3. fáze - dokončení (zpomalení)	17:11	00:16	
11	obrázek: nejčastější chyby	17:27	00:02	
12	videoklip: nejčastější chyby – 1. chyba (zpomalení)	17: 29	00:12	
13	videoklip: 2. chyba (zpomalení)	17:41	00:11	
	přechod	17:52	00:01	
14	videoklip: kompletní provedení techniky	17:53	00:18	
	Přechod (hudba)	18:11	00:03	Bez dechu

**Tabulka 8: Omoplata**

### **Komentář:**

Omoplata je technika převzata z Jiu Jitsu a řadí se mezi kroutivé páky. Omoplata začíná z otevřeného guardu. Útočník blokuje levým kolenem soupeřovu pravou paži a podkolením pravé nohy kroutí pod ramenem paži oponenta. Tlakem nohy na paži ji útočník vede až do lehu protivníka. V situaci, kdy soupeř leží na břiše, začíná samotné páčení, kdy pokračováním v krutu pomocí nohou útočník páčí soupeřovu paži. Tato páka dokáže vykloubit protivníkovu rameno či zpřetrhat jeho ramenní vazy.

1. Fáze – nástup: začíná se z otevřeného guardu. Útočník nejprve chytá obě paže soupeře. Oponentovu pravou ruku blokuje posunutím za svou nohu a podkolením pravé nohy tlačí pod ramenem protivníkovy druhé paže.
2. Fáze – úchop: pravou rukou útočník drží soupeřovu levou ruku a zabraňuje tak jejímu vysmeknutí. Druhou rukou chytá holeň své pravé nohy a přitlakem na paži soupeře brání jeho úniku a povolení sevření. Pomocí ruky poté pokračuje útočník v rotaci nohy. Levou rukou jistí ruku soupeře a pravou rukou vytváří překážku pro jeho stehno. Oponent se tak nemůže pohybovat po kolenou a lehá si na břicho. Jeho paže je stále mezi nohama útočníka.
3. Fáze – dokončení: k samotnému dokončení pohybu dochází při pokračování v krutu útočnickovými nohama pozvolným zvedáním se ze země a mírnou rotací trupu vpravo. Ruce útočníka se zapírají o tělo protivníka.

*Nejčastější chyby:*

Nejčastější chybou je zapomínání na kontrolu holeně rukou při vedení paže soupeře. V tuto chvíli má protivník dostatek prostoru pro vysmeknutí paže, neboť útočník nevyvíjí dostatečný tlak na přitlačení jeho paže k tělu.

Další chybou je špatná nebo žádná blokace stehna soupeře. Protivník se tak může volně pohybovat po kolenou či uniknout kotrmelcem přes rameno.

## 6.8 Techniky páčení – Kimura

Číslo záběru	Popis	Začátek	Délka	Hudba
1	obrázek: název techniky	18:15	00:03	Sneaky Pete
2	videoklip: celek – provedení techniky (zpomalení)	18:18	00:38	
3	obrázek: 1. fáze - nástup	18:56	00:03	
4	videoklip: 1. fáze – nástup (zpomalení)	18:59	00:06	
5	obrázek: 2. fáze – úchop	19:05	00:03	
6	videoklip: 2. fáze – úchop (zpomalení)	19:08	00:12	
7	obrázek: ukázka úchopu	19:21	00:07	
8	obrázek: ukázka pokrčení v lokti	19:28	00:05	
9	obrázek:	19:33	00:05	

	ukázka blokování nohou			
10	videoklip: 2. fáze – úchop	19:38	00:04	
11	obrázek: 3. fáze - dokončení	19:42	00:03	
12	videoklip: 3. fáze – dokončení (zpomalení)	19:45	00:09	
13	obrázek: nejčastější chyby	19:55	00:02	
14	videoklip: nejčastější chyby – 1. chyba (zpomalení)	19:58	00:14	
15	videoklip: 2. chyba (zpomalení)	20:12	00:18	
	přechod	20:30	00:01	
16	videoklip: kompletní provedení techniky	20:31	00:09	
17	přechod (hudba)	20:40	00:01	Bez dechu

**Tabulka 9: Kimura**

### **Komentář:**

Jednou z dalších točivých pák je tzv. Kimura, která má původ v brazilském Jiu jitsu. Při správném technickém provedení tato páka může vykloubit rameno či jinak poranit soupeře v oblasti pletence ramenního. Tato technika začíná z otevřeného guardu. Útočník uchopuje rukou zápěstí protivníkovy pravé paže. Poté se útočník zvedá. Druhá útočnickova ruka jde obloukem přes triceps oponenta a proplétá ji pod jeho paží. Chytá své zápěstí druhé ruky a uzavírá tak úchop. Útočník si lehá na zem a zároveň přehazuje svou pravou nohu přes záda protivníka. Teď může útočník páčit pokrčenou paží soupeře.

1. Fáze - nástup: začíná z otevřeného guardu. Útočník svou pravou rukou chytá protivníka za zápěstí jeho levé paže.
2. Fáze - úchop: útočník se zvedá a vnějším obloukem přes triceps protivníka proplétá ruku v mezeře, jež tvoří paže oponenta a boky útočníka. Následně chytá svou druhou ruku za zápěstí a uzavírá tak zámek. Tato ruka mu poskytuje oporu pro kroucení paže a také mu pomáhá vytvořit překážku pro loket protivníka. Tím dokáže loket oponenta pokrčit, což poté umožňuje páčení. V tento moment útočník přehazuje svou pravou nohu přes záda soupeře. To mu pomáhá protivníka blokovat a zabraňuje mu tak v úniku. Nohy také může útočník za zády soupeře zkřížit a pravděpodobnost úniku ještě více znemožnit. Současně se zvednutím nohy si útočník lehá zpět na zem.
3. Fáze - dokončení: v poslední fázi dochází k samotnému páčení paže protivníka tím, že ruku útočník táhne v ose těla soupeře za jeho zády.

### *Nejčastější chyby:*

Nejdůležitější chybou je nepropletení ruky pod soupeřovou paží. Soupeřova paže tak není blokována a levá ruka útočníka není využita jako opěrný bod pro páku v krutu. Soupeř z takového úchopu snadno uniká.

Další chybou je nedostatečná nebo žádná blokace protivníkůvých zad. Jestliže noha útočníka neblokuje soupeřovy záda, soupeř má možnost se zvednout a postavením na nohy ze sevření uniknout. Soupeř může také díky neblokovaným zadům udělat kotrmelec vpřed a z úchopu lehce vyklouznout.

## 7 DISKUZE

První můj stanovený úkol bylo obstarání literatury, což se ukázalo jako velmi nesnadné. Vzhledem k tomu, že téma mé bakalářské práce pojednává o sportu oficiálně velmi mladém, není bohužel ještě dostupná žádná utříděná literatura, která by tento sport přímo mapovala. Proto byla tato práce založena zejména na zkušenostech trenérů a zápasníků, které mi pomohly tuto práci sepsat a natočit. Čerpal jsem ovšem také z knih jednotlivých bojových umění. Samotné zpracování teoretických poznatků bylo náročné. Mým záměrem bylo utvořit takový obsah jednotlivých kapitol, který by širokou veřejnost zasvětil do všeobecné problematiky MMA zápasů. Menší problém jsem měl také se zajištěním videí z konkrétních zápasů, které měly být analyzovány k určení nejužívanějších technik v MMA. Vzhledem k tomu, že je nevhodné provádět analýzu videí, které jsou volně k dispozici na webových stránkách, usiloval jsem o zápasy místního charakteru v rámci ČR. Ty ovšem nejsou volně k dispozici a bohužel mi nepomohli ani trenéři, které jsem oslovil. Úspěchu se mi dostalo až přímo u zdroje informací. Tím je oficiální webová stránka MMA zápasů News3000, ta mi videozáznamy umožnila legálně využít v bakalářské práci. Požádala mě ovšem, aby jsem tyto záběry z praktických důvodů veřejně nešířil. Poté jsem analýzou určil techniky, jež budou ve videoprogramu rozebrány. Dále následovala příprava na samotné natáčení videoprogramu. Naneštěstí je v Plzni pouze jedno oficiální místo, kde se MMA trénuje. Zde se mi bohužel odezvy nedostalo, jelikož trenér byl zaneprázdněn přípravou zápasníků na mistrovství. Oslovil jsem tedy klub Penta gym v Praze, který mi ochotně nabídl prostory, čas natáčet, a podělil se o své bohaté zkušenosti. Po natočení potřebného materiálu bylo třeba materiál zpracovat, co se týče střihu, komentáře atd. V tomto ohledu mi pomohl známý kameraman Novy, Jiří Strnad. Po vytvoření videoprogramu stačilo už jen dopsat technický scénář a já mohl bakalářskou práci odevzdat. V budoucnu bych rád tento videoprogram rozšířil o více technik.

## **8 ZÁVĚR**

Cíl práce, mnou na začátku vytyčený, byl jasný: prostřednictvím praktické ukázky nácviku jednotlivých technik rozšířit tento sport (MMA) do podvědomí širší veřejnosti. Samozřejmě jsem musel určit způsob, jakým budou techniky voleny. Tím nejlepším byl pro mne způsob, kterým bych prokázal užitečnost technik. Věřím, že tato skutečnost se mi pomocí analýzy videozáznamů podařila. Tento videoprogram je vytvořen jako ucelený soubor chvatů, který by měl každého jednotlivce techniky naučit.



## **9 RESUMÉ**

I set the goal at the beginning and it was clear. I wanted to spread the idea of this new sport (MMA) into the general awareness of the public due to practical show of the practice of the individual techniques. I think, that people are interested more, when I show them the beauty of this sport in practice. That is why I chose to make a video-programme. In the written form the public just would not understand the excitement of the precise moves, that could be mortally dangerous to the opponents. I had to set a way how to choose the techniques. I believe, that the analysis of the videorecords was the best way, because I could prove the utility of these techniques. This video-programme is created as a komplex of the individual grips, that should be for everyone easy to learn.

## 10 SEZNAM LITERATURY

1. BRKLOVÁ, D., HERCIG, S. Diplomová a závěrečná práce studujících Tv a sport. Plzeň, PF ZČU, 1998
2. SRDÍNKO R. Malá škola juda. Praha, Olympia, 1987.
3. SCHÄFER ANDREAS. Judo - průvodce sportem. České Budějovice, Kopp, 2006.
4. LETOŠNÍK J. - Vedoucí autorského kolektivu. Judo - učebnice pro trenéry 1. díl. Plzeň, Institut tělovýchovného vzdělání, 1993.
5. LETOŠNÍK J. - Vedoucí autorského kolektivu. Judo - učebnice pro trenéry 2. díl. Plzeň, Institut tělovýchovného vzdělání, 1993
6. LORENZ V., ZRŮBEK K. – Judo - technika chvatů v postoji. Praha, Olympia, 1991.
7. Ultimátní zápasy.cz. [online]. [cit. 2. 6. 2012]. Dostupné z URL: <<http://www.ultimatni-zapasy.cz/>>.
8. News 3000 [online]. [cit. 3. 6. 2012]. Dostupné z URL: <<http://www.news3000.cz/>>.

# 11 PŘÍLOHY

## Seznam tabulek:

Tabulka 1: Techniky .....	16
Tabulka 2: Double leg takedown .....	18
Tabulka 3: Single leg takedown.....	21
Tabulka 4: Triangle choke .....	24
Tabulka 5: Rear naked choke.....	27
Tabulka 6: Choke from mount.....	29
Tabulka 7: Armbar from mount 1 .....	32
Tabulka 8: Omoplata .....	35
Tabulka 9: Kimura .....	38