

# OBRANY, ÚHYBY PROTI ÚDERŮM

## PŘÍMÉ ÚDERY (JAB, PUNCH)

### OBRANY

- dvojitý kryt
- přední ruka odráží
- obě ruce odráží (zrcadlově, za loket)
- lapování (zrcadlově, křížem) 2x za sebou kryje stejná ruka
- česání

### ÚHYBY

- doprava
- doleva
- šikmo doprava dopředu
- šikmo doleva dopředu
- dozadu na místě
- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení
- sidestep L+PR

### OBRANY SPODEK

- dvojitý kryt
- předloktí (přední ruka)

### ÚHYBY SPODEK

- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## OBLOUKOVÝ ÚDER (HÁK)

### OBRANY

- dvojitý kryt
- česání
- blok předloktím (zrcadlově)

## ÚHYBY

- ducking
- dozadu na místě
- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## OBRANY SPODEK

- dvojitý kryt
- loket

## ÚHYBY SPODEK

- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## **SPODNÍ ÚDER (ZVEDÁK)**

### OBRANY

- dvojitý kryt
- předloktí (přední ruka)
- lapování (zrcadlově, křížem) 2x za sebou kryje stejná ruka

### ÚHYBY

- doprava
- doleva
- dozadu na místě
- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

### OBRANY SPODEK ZE PŘEDU

- dvojitý kryt
- předloktí (přední ruka)

### OBRANA SPODEK ZE STRANY

- dvojitý kryt
- loket

## ÚHYBY SPODEK

- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## **OBRANA, ÚHYBY PROTI KOPŮM**

### **FRONT KICK A PUSH KICK**

OBRANY (provádíme na P a Z nohu)

- dvojitý kryt
- předloktí přední ruka
- vnitřní blok natažená přední ruka s krokem dozadu nebo odskočením
- vnější blok pokrčená přední ruka s krokem dozadu nebo s odskočením
- vnitřní blok natažená přední ruka s ukročením do strany
- vnější blok pokrčená přední ruka do sidestepu
- háčky (křížem)
- holeň (přední noha)
- zámek (chycení nohy)

### ÚHYBY

- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

### **SIDE KICK**

OBRANY (kryjeme za patu)

- dvojitý kryt
- vnitřní blok natažená přední ruka s krokem dozadu nebo s odskočením
- vnější blok pokrčená přední ruka s krokem dozadu nebo s odskočením
- vnitřní blok natažená přední ruka s ukročením do strany
- vnější blok pokrčená přední ruka do sidestepu
- háčky (křížem)
- zámek (chycení nohy)

### ÚHYBY

- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## **BACK KICK** (kryju ve směru točení soupeře)

### **OBRANY**

- dvojitý kryt
- vnitřní blok natažená přední ruka s krokem dozadu nebo odskočením
- vnější blok pokrčená přední ruka s krokem dozadu nebo odskočením
- háčky (křížem)
- zámek (chycení nohy)

### **ÚHYBY**

- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení
- posun šikmo k sopeři ve směru jeho otáčení

## **LOW KICK**

### **OBRANY**

- tvrdý blok na místě zpevnění stehna (P+Z)
- přední noha zevnitř vytočení stehna do vnitřku a zpevnění
- holeň (zrcadlově P+Z) nebo (P křížem)

### **ÚHYBY**

- zakročení přední nohou
- odskok v postoji
- odskočení se stažením přední nohy vedle zadní

## **ROUNDHOUSE KICK A ROUND KICK**

### **OBRANY**

- holeň (zrcadlově P+Z) nebo (P křížem)
- dvojitý kryt
- loket
- háčky (křížem)
- chycení nohy s ukročením ve směru kopu

### **ÚHYBY**

- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## **HIGH KICK**

### **OBRANY**

- dvojitý kryt
- česání
- předloktí (zrcadlově)

### **ÚHYBY**

- ducking
- dozadu na místě
- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## **AXE KICK**

### **OBRANY**

- předloktí dole (blokuje z té strany kde je prováděn kop)
- předloktí vedle hlavy (blokuje z té strany kde je prováděn kop)
- předloktí nad hlavou (blokuje z té strany kde je prováděn kop)

### **ÚHYBY**

- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## **HOOK KICK**

### **OBRANY**

- předloktí dole (blokuje z té strany kde je prováděn kop)
- předloktí u hlavy (blokuje z té strany kde je prováděn kop)
- dvojitý kryt
- česání

### **ÚHYBY**

- dozadu na místě
- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení

## **SPINNING HOOK KICK**

### **OBRANY**

- předloktí u hlavy (blokujeme z té strany kde je prováděn kop)
- dvojitý kryt
- česání

### **ÚHYBY**

- ducking
- dozadu na místě
- dozadu s posunem zadní nohy
- dozadu s posunem obou nohou
- odskočení
- posun do soupeře

### **ZKRATKY**

- P - přední
- Z - zadní
- L - levá
- PR - pravá