

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra tělesné a sportovní výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

METODICKÝ POSTUP PŘI NÁCVIKU TECHNIKY

V ŘECKO - ŘÍMSKÉM ZÁPASE

(VIDEOPROGRAM)

Martin Lukáš

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2012

## **ZADÁNÍ BP**

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a všechny citace a prameny řádně vyznačil v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni, 22. června 2012

.....  
vlastnoruční podpis

## PODĚKOVÁNÍ:

Rád bych poděkoval mému vedoucímu práce panu Mgr. Luboši Charvátovi, dále také oponentovi práce Mgr. Věře Knappové Ph.D.

Dále bych rád poděkoval panu Janu Makovskému za natočení a pomoc při střihu videí a panovi Janovi Valachovičovi za „herecké“ výkony před kamerou.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	CÍLE A ÚKOLY .....	7
2.1	CÍL PRÁCE.....	7
2.2	ÚKOLY PRÁCE.....	7
3	CHARAKTERISTIKA ZÁPASU .....	8
4	STRUČNÁ HISTORIE ZÁPASU .....	9
4.1	ZE SVĚTOVÝCH DĚJIN.....	9
4.2	ZÁPAS NA ÚZEMÍ ČR.....	10
5	PRAVIDLA ZÁPASU .....	13
5.1	VĚKOVÉ A HMOTNOSTNÍ KATEGORIE .....	13
5.2	ZÁPASNICKÁ ŽÍNĚNKA .....	14
5.3	OBLEČENÍ A OBUV .....	15
5.4	STŘETNUTÍ.....	16
5.5	BODOVÉ HODNOCENÍ AKCÍ A CHVATŮ .....	17
6	ROZDĚLENÍ CHVATŮ V POSTOJI .....	19
6.1	ÚTOČNÉ TECHNIKY Z POSTOJE .....	20
7	ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU .....	21
8	SCÉNÁŘ.....	22
9	DISKUZE.....	61
10	ZÁVĚR.....	62
11	RESUMÉ .....	63
12	SEZNAM LITERATURY.....	64
13	SEZNAMY .....	65
13.1	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	65
13.2	SEZNAM TABULEK .....	65
14	SEZNAM PŘÍLOH .....	66

# 1 ÚVOD

Vzhledem k tomu, že se již od malička věnuji řecko-římskému zápasu, rozhodl jsem se vypracovat svoji práci na téma blízké této oblasti.

Chtěl jsem vytvořit něco přínosného pro sport, který mi tolik dal a který má v České republice více jak 100letou tradici. V minulosti byl zápas velmi populárním sportem. V dnešní době je oproti jiným oblíbenějším a mnohdy i agresivnějším bojovým sportům poněkud na ústupu. Proto bych jej chtěl opět připomenout širší veřejnosti a představit lidem, kteří se o zápas nikdy nezajímali. Jakmile jsem zjistil, že nemusím práci pouze psát, ale mohu vytvořit i video, přišlo mi to jako dobrý nápad. Sportovní tematika se totiž lépe vyjadřuje obrazem, než pouhým textem.

Na základě zkušeností a poznatků mých a trenérů v mém okolí jsem vytvořil videoprogram s názvem „Metodický postup při nácviku techniky v řecko-římském zápase“, který je zaměřen na výuku zápasu a techniku boje v postoji.

Věřím, že práce osloví všechny zájemce o úpolové sporty, ať již z řad žáků, pedagogů, trenérů nebo cvičitelů a nabídne jim informace o základech zápasu. Tento videoprogram by také měl pomoci úplným začátečníkům osvojit si základní techniku, nebo si ji vylepšit.

## 2 CÍLE A ÚKOLY

### 2.1 CÍL PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit videoprogram, který popisuje zvládnutí základní techniky boje v postoji v řeckořímském zápase.

Videoprogram bude obsahovat nácvik a metodiku základní techniky postoje z oblasti zápasu (správné provedení techniky, nácvik a nejčastější chyby).

### 2.2 ÚKOLY PRÁCE

Pro dosažení cíle jsem si vytyčil jednotlivé úkoly:

- Studium literatury a internetových zdrojů
- Vytvoření realizačního týmu, zajištění techniky a místa pro natáčení
- Rozbor techniky jednotlivých chvatů boje v postoji
- Natočení jednotlivých klipů
- Úprava a korekce videa
- Závěrečná korekce textu, odevzdání BP

### 3 CHARAKTERISTIKA ZÁPASU

Zápas je individuální bojový sport, v němž se dva protivníci o stejné váhové a věkové kategorii navzájem snaží překonat jeden druhého svalovou silou s využitím technických a taktických dovedností podle určitých pravidel. Zápasníci při boji využívají velké množství jednoduchých i složitých činností - chvatů útočných, obranných a protichvatů. (Straus, 1983)

Jedná se o boj jednotlivce v bezprostředním styku se soupeřem. Cílem zápasu je dovést boj do vítězného konce, a to buď položením soupeře na lopatky nebo vítězstvím na body. K tomu je třeba si osvojit techniku jednotlivých zápasnických chvatů a umět je uplatnit při taktickém vedení boje. (Šoptenko, Regner, 1981)

Zápas je jako sport rozšířen po celém světě pod mezinárodní organizací FILA. Velice oblíben je tento sport převážně na asijském kontinentě. V Evropě je nejvíce populární zápas v zemích bývalého Sovětského svazu. Tyto země mají v současnosti i nejlepší zápasníky.

Rozlišujeme dva základní styly zápasu. Jedná se o zápas řecko-římský a zápas ve volném stylu, který bývá také kromě mužů často oblíben i u žen. Rozdílnost obou stylů je v pravidlech, ve strukturách pohybu, ale také ve vzniku a vývoji.

**1. Zápas řecko-římský** - je dovoleno vést útok pomocí paží a trupu jen na hlavu, paže nebo trup soupeře. Nejsou povoleny záběry na dolní končetiny.

**2. Volný styl** - je povoleno provádět techniky na celé tělo. Zápasník smí provádět různé záběry a úchopy rukama za nohy, trup, paže, krk a hlavu nebo záběry nohama za celé soupeřovo tělo. (Straus, 1983)



## 4 STRUČNÁ HISTORIE ZÁPASU

### 4.1 ZE SVĚTOVÝCH DĚJIN

Zápas bývá označován jako jedno z nejstarších tělesných cvičení. Je obrazem boje člověka, který ve snaze přemoci svého soupeře využívá výhradně svých přirozených zbraní. V nejjednodušších formách se zápas objevoval již v prvobytně pospolné společnosti z potřeb lovců a bojovníků bránit se nebo útočit. Historie tohoto sportu je spjata s celou řadou národů.

Z archeologických nálezů máme první zmínky o zápase jako o uceleném systému různých chvatů a cvičení již v kultuře starého Egypta, tedy více než 3500 let př.n.l. V egyptské hrobce v Beni-Hasanu jsou na stěnách znázorněny různé chvatové pozice zápasníků jak v postoji, tak na zemi. Je z nich patrné, že již v té době docházelo k selekci stylů, protože na některých se při chvatech používalo jen horní části těla, na jiných i nohou.

Největší pozornosti se zápas těšil ve starém Řecku, kde byl pravidelně zařazován do programu starověkých olympijských her. Zápasilo se v postoji a k nasazování chvatů se mohlo používat jak dolních, tak horních končetin. Poražen byl ten, kdo se dotkl těla jinou částí těla než chodidly. Jestliže se země dotkli oba soupeři současně, byl vítězem ten, který měl nejlepší ze tří poražení soupeře.

V roce 648 př.n.l. byl na olympijských hrách zaveden pankration neboli všeboj, v němž bylo dovoleno téměř vše, takže poražený byl často zraněn nebo dokonce usmrcen. Snad nejslavnějším řeckým zápasníkem byl Milón z Krotónu. (Straus, 1983)

Po vzniku římské říše došlo k řadě změn v pojetí zápasu. Řecký způsob zápasu už diváky tolik neoslňoval a postupně ztrácel na atraktivitě, a proto do něj Římané přidali prvky zápasu starých Etrusků. To dalo základ vzniku zápasu řeckořímskému, který se s drobnými úpravami provádí dodnes. Nový způsob kladl hlavní důraz na sílu, podráženi nohou nebylo dovoleno, byl omezen boj v postoji a více se zápasilo na zemi.

Koncem 18. a 19. století se zápas začíná rozšiřovat do celého světa a vyrůstá velké množství zápasnických škol. (Straus, 1983)

Roku 1896 byl zápas zařazen do programu novodobých olympijských her. Tyto hry se konaly v Aténách a zápasníci proti sobě nastupovali v řecko-římském stylu zápasu bez rozdílu vah. Prvním olympijským vítězem se stal německý zápasník Karl

Schuman. Volný styl byl zařazen do programu novodobých olympijských her v roce 1908 a o 12 let později v roce 1920 už byl součástí her zápas v obou stylech. Později začátkem 20.století se i do tohoto sportu začal postupně dostávat profesionalismus a nejlepší amatérští zápasníci často přestupovali právě mezi profesionály. Z této doby stojí za zmínku např. pětinasobný mistr světa Dán Pederson nebo šestinasobný mistr světa Rus Ivan Podubnij. (Straus, 1983)

## 4.2 ZÁPAS NA ÚZEMÍ ČR

Rozvoj zápasu na našem území začal ve druhé polovině 19.století. Roku 1862 zařadil zápas Miroslav Tyrš do sokolské tělovýchovné soustavy. V roce 1893 se zápas vyčlenil ze Sokola a vytvořil na Žižkově samostatný těžkoatletický kroužek, který byl v roce 1895 přejmenován na Klub atletů Žižkov 1895, což dnes považujeme za rok oficiálního vzniku organizovaného zápasnického hnutí. Od roku 1899 je klub členem prvního sportovního sdružení České atletické amatérské unie (Č.A.A.U.). Jeho současným pokračovatelem je Svaz zápasu České republiky. (Straus, Machát, 1990)

Na Moravě vznikl roku 1897 první zápasnický klub s názvem Hellas Brno. V tomto klubu vyrůstal Gustav Frištenský (1879 – 1957), jedna z nejvýznamnějších postav tohoto období, český zápasník v řeckořímském stylu, který se v roce 1903 stal amatérským a později roku 1929 profesionálním mistrem Evropy. Uvádí se, že během závodní dráhy, trvající více než 40 let, vybojoval přes 10 000 vítězství a odstartoval tak úspěšnost českých zápasníků, kteří dosáhli ve více než stoleté historii vynikajících výsledků v obou stylech. Svými umístěními na mistrovstvích Evropy, mistrovství světa a olympijských hrách se zařadili mezi nejúspěšnější sportovce v naší republice. (Davídek, 1979)

Dále mezi profesionály vynikli například Josef Šmejkal nebo Vojtěch Šuhajda, který v roce 1912 vybojoval v Chicagu titul profesionálního mistra světa. Před vznikem mezinárodní zápasnické federace byly soutěže o tituly mistra světa neoficiální.

V roce 1921 se vytvořil Československý těžkoatletický svaz. Tehdy přešlo mnoho amatérů na profesionální dráhu a byla ustanovena také Federace profesionálních zápasníků. V době fašistické okupace byl náš zápasnický sport řízen dvěma samostatnými organizacemi, Českým a Slovenským svazem těžké atletiky. Předsedou Českého svazu byl František Menšík.

Po druhé světové válce začalo zápasnické hnutí pracovat hned po osvobození a ještě v roce 1945 bylo uspořádáno sedm turnajů, jichž se zúčastnilo celkem 510 závodníků. Téhož bylo na plenárním zasedání Českého svazu těžké atletiky navrženo opětné sjednocení českého a slovenského svazu těžké atletiky a v červnu 1946 oba národní svazy sjednocení schválily. Významnou událostí pro československý zápas bylo pořádání mistrovství Evropy, které se konalo roku 1947 v pražské Lucerně. (Straus, 1983)

Velký význam pro rozvoj zápasu měly sportovní hry mládeže, do kterých byl zápas zařazen roku 1952. V roce 1953 byly zavedeny výkonnostní třídy, 1956 začala dlouhodobá soutěž družstev o mistra ČSR. Od roku 1959 se začala projevovat systematická práce s mládeží, technická úroveň se zvyšovala na táborech mládeže a na soustředěních vrcholových zápasníků. Kvalita československého zápasu se projevila i na mezinárodní scéně, kde naši zápasníci pravidelně získávali medaile na ME, MS i OH. Z této doby stojí za zmínku zlatá olympijská medaile Vítězslava Máchy z OH 1972 v Mnichově. Vítězslav Mácha se díky svým výsledkům stal asi nejvýznamnější postavou československé zápasnické historie. Za svoji kariéru celkem vybojoval již zmiňované olympijské zlato z Mnichova 1972, stříbro vybojoval o čtyři roky později v Montrealu 1976, dvakrát vybojoval titul mistra světa, v roce 1974 v Katovicích a o tři roky později v Göteborgu. Na mistrovství Evropy dosáhl na nejvyšší příčku v roce 1977, v letech 1973 a 1974 skončil na druhém a v letech 1972 a 1975 na třetím místě. Byl rovněž vyhlášen nejlepším československým sportovcem v letech 1974 a 1977. Je také nositelem Ceny barona P. de Coubertina 1980 za vysoce sportovní chování. (Davídek, 1979)

Po roce 1989 se situace v československém zápasu, později v českém, výrazně změnila. Především ekonomická situace přivedla řadu oddílů na pokraj zániku. Dříve byl zápas „bohatě“ dotován ČSTV, nyní jsou finanční nároky pro existenci jednotlivých zápasnických klubů kryty především formou sponzoringu a dotací svazu a místních úřadů.

Od roku 1993 je vrcholným orgánem v zápasnickém sportu u nás Svaz zápasu České republiky. Současná česká zápasnická špička (reprezentace) je soustředěna v pražském Olympu. (Svaz zápasu České republiky, 2002)

Od vzniku samostatné České republiky patřily k nejvýznamnějším postavám zápasu Petr Švehla, Marek Švec, David Vala aj. Petr Švehla získal během své zápasnické kariéry titul mistra Evropy v roce 2001. Byl prvním mistrem Evropy od dob Vítězslava Máchy. V roce 2004 přidal do své sbírky bronzový kov z ME a o rok později také bronzový kov z MS. Marek Švec je v počtu medailí v současnosti naším nejúspěšnějším zápasníkem, jeho aktivní zápasnická kariéra trvá dodnes a zatím má ve své sbírce dvě stříbrné medaile z MS v letech 1998 a 2006, jednu bronzovou v roce 2007 a z ME má celkem tři bronzové kovy z let 2004, 2006 a 2009.

## 5 PRAVIDLA ZÁPASU

Jelikož pravidla zápasu vypadají pro člověka, který se o tento sport příliš nezajímá velmi složitě, rozhodl jsem se do své práce vybrat alespoň to nejzákladnější z nich, abych tento sport přiblížil široké veřejnosti. Čerpal jsem převážně z internetových stránek Svazu zápasu České republiky.

### 5.1 VĚKOVÉ A HMOTNOSTNÍ KATEGORIE

Podle věku jsou zápasníci rozdělení (podle mezinárodní federace FILA) do následujících kategorií (viz. tab. 1)

Tabulka 1 - věkové kategorie

NÁZEV KATEGORIE	VĚKOVÉ ROZMEZÍ
<b>Žáci</b>	14 - 15 let (od 13 let se zdrav. vysvědčením)
<b>Kadeti</b>	16 - 17 let (od 15 let se zdrav. vysvědčením)
<b>Junioři</b>	18 - 20 let (od 17 let se zdrav. vysvědčením)
<b>Senioři</b>	20 let a starší (mohou startovat junioři od 18 let na lékařské potvrzení)

Ve Svazu zápasu České republiky jsou ještě věkové kategorie mladších žáků a přípravka. Tyto dvě věkové kategorie se ještě nevěnují zápasu v pravém slova smyslu, ale hrou se na zápas připravují.

Hmotnostní kategorie pro mužské složky rozlišujeme takto (viz. tab. 2):

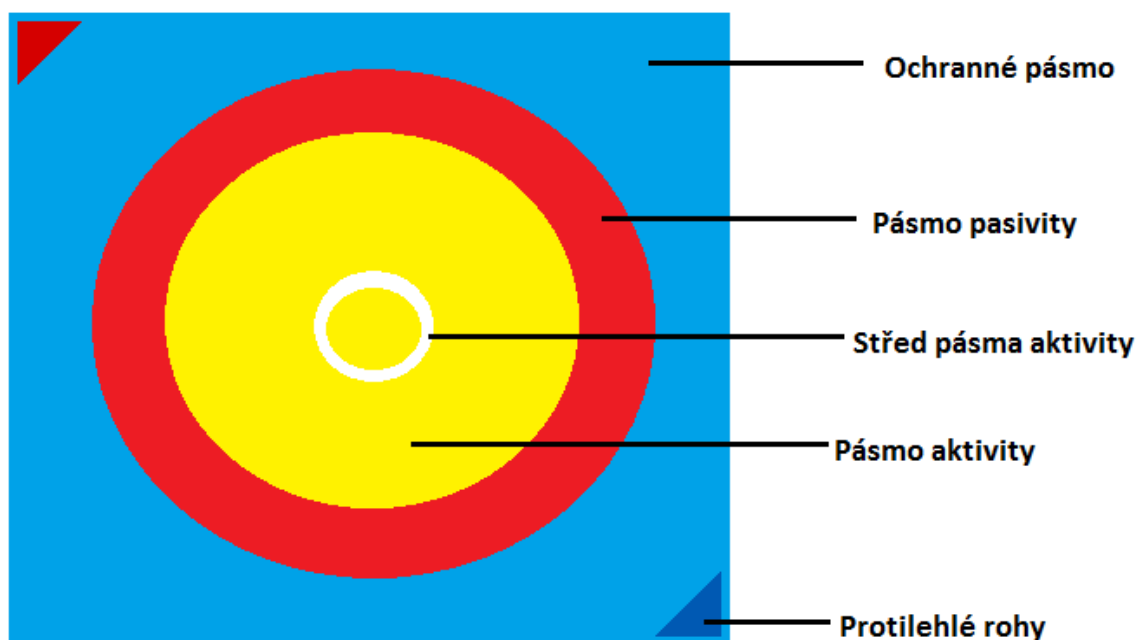
Tabulka 2 - váhové kategorie

VĚKOVÁ KATEGORIE	VÁHOVÁ KATEGORIE
<b>Žáci (12 kat.)</b>	29 - 32 kg, 35 kg, 38 kg, 42 kg, 47 kg, 53 kg, 59 kg, 66 kg, 73 kg, 80kg, 90 kg, 90 - 100 kg
<b>Kadeti (10 kat.)</b>	39 - 42 kg, 46 kg, 50 kg, 54 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 76 kg, 85 kg, 85 - 100 kg
<b>Junioři (8 kat.)</b>	46 - 50 kg, 55 kg, 60 kg, 66 kg 74 kg, 85 kg, 96 kg, 96 - 120 kg
<b>Senioři (7kat.)</b>	50 - 55 kg, 60 kg, 66 kg, 74 kg, 85 kg, 96 kg, 96 - 120 kg

## 5.2 ZÁPASNICKÁ ŽÍNĚNKA

Podle platných mezinárodních pravidel se zápasí na žíněnce 12 x 12 m. Ta je sestavená z dílců, které mohou být různě veliké. Přes sestavené dílce se natáhne plachta a tím vznikne plocha, které se říká zápasišť. Vlastní zápasišť je ohraničeno kruhem o průměru 7 m. Tento kruh se jmenuje pásmo aktivity. Kolem tohoto pásma aktivity je ještě 1 m široké pásmo pasivity. Celkem je zápasišť ohraničeno kruhem o poloměru 9 m. K okraji žíněnky tedy zbývá nejméně 1,5 m na každé straně. Tento prostor se nazývá ochranné pásmo. Střed pásma aktivity vyznačuje kruh o poloměru 1 m. V tomto kruhu boj na žíněnce vždy začíná. Protilehlé rohy žíněnky jsou označeny barvami zápasníka, tj. červeně a modře (viz. obr. 1) .

Obrázek 1 - zápasnická žíněnka



### 5.3 OBLEČENÍ A OBUV

Zápasníci na žíněnce zápasí v zápasnickém dresu, který je jednodílný od stehien až pro ramena. Přesná definice zápasnického dresu je v pravidlech FILA, kde je stanoveno, jak dalece na stehna může dres zasahovat, jak velké je povolené vykrojení dresu kolem krku a v podpaží atd. Dresy jsou modré a červené, podle toho, jakou barvu dresu si zápasník vylosoval, nebo jaký dres mu připadne podle předchozích výsledků soutěže v soutěži. Při nástupu na žíněnku musí oba zápasníci ukázat hlavnímu rozhodčímu kapesník, který se nosí pro případ nějakého krvavého zranění. Dále mají na nohou zápasnické boty, což jsou speciální boty s měkkou podrážkou a zpevněnými kotníky. Na tkaničkách musí být speciální ochranný zip nebo tkaničky musí být alespoň přelepeny lepicí páskou, aby nedošlo k jejich uvolnění v průběhu utkání. Pro mládežnické kategorie a zápas ženských složek jsou předepsány chrániče uší. Je to speciální zápasnická přilba. Zápasník musí na žíněnku nastoupit řádně otřený od potu, nesmí mít na sobě žádné předměty, které by mohli způsobit zranění soupeře (prstýnky, řetízky apod.). Nejsou povoleny ani dlouhé nehty na ruce, což je kontrolováno při ověření hmotnosti. (Svaz zápasu České republiky, 2002)

## 5.4 STŘETNUTÍ

Utkání na žíněnce se skládá ze dvou nebo tří period. Délka každé periody je stanovena na 2 minuty s 30 sekundovou přestávkou mezi nimi.

K vítězství v zápase může dojít po 2 vítězných periodách rozdělených do 90 sekund zápasu v postoji a 30 sekundách zápasu v nařízeném parteru (záběr - klinč). Zápasník, který zahájí klinč, bude moci volit mezi pozicí z boku (tzv. záběr na kladivo) nebo zezadu s rukama položenýma na soupeřových lopatkách a jedním kolenem na žíněnce. Změna vybraného záběru je možná pouze v případě přerušení klinče napomenutím „O“, kterým rozhodčí upozorní jednoho ze zápasníků např. za předčasnou reakci na jeho hvizd. V každé periodě, zápasník který zvítězí na body po 90 sekundách v postoji, bude mít výhodu klinče a nebude penalizován, pokud nebude bodovat během následujících 30 sekundách v parteru. V takových situacích, kdy zápasník který je v horní pozici, nebude aktivní, budou zápasníci vyzváni zaujmout znovu pozici v postoji a dokončit periodu. Na konci 2 minut bude vyhlášen vítěz periody.

Pokud po 90 sekundách zápasu v postoji je stále nerozhodné skóre 0-0, bude výhoda klinče dána v první periodě červenému zápasníkovi a pokud se situace bude opakovat i ve druhé periodě, výhoda klinče je dána zápasníkovi modrému. Ve druhé periodě za stavu 0-0 je v horní pozici modrý závodník za všech okolností. Pokud v případě nerozhodného skóre 0-0 je nařízen klinč, horní zápasník musí v následujících 30 sekundách bodovat, aby v periodě zvítězil. Jestliže horní zápasník nezíská ani bod, spodní zápasník obdrží 1 bod a periodu vyhrává.

Jestliže je ve třetí periodě stav nerozhodný 0-0, pak volbu pozice, horní či dolní, dostane zápasník, který dosáhl nejvyššího počtu technických bodů v prvních dvou periodách (sečtené dohromady). Pokud oba zápasníci dosáhnou stejného počtu technických bodů, rozhodne se o klinči **podle následujících 3 kritérií:**

**1) počet napomenutí „O“**

**2) vyšší bodová hodnota**

**3) losování**

Pokud je výhoda klinče vylosována losem, pak vylosovaný závodník nemá volbu pozice, ale je automaticky horním zápasníkem. Pokud během 30 sekund nezíská



horní závodník žádný technický bod, pak bude udělen 1 bod spodnímu zápasníkovi a tento bude prohlášen za vítěze střetnutí.

#### **Druhy vítězství:**

Střetnutí jsou vyhlášena jako vítězná v těchto případech:

- lopatkovým vítězstvím
- vítězstvím ve dvou periodách technickou převahou (tzn. je-li mezi zápasníky rozdíl alespoň 6 bodů, zápasník provedl akci za 5 bodů nebo druhou akci za 3 body v každé periodě)
- vítězstvím ve dvou periodách
- 3x napomenutí „O“
- diskvalifikace
- pro zranění
- vzdáním nebo nenastoupením soupeře

(Svaz zápasu České republiky, 2002)

#### **5.5 BODOVÉ HODNOCENÍ AKCÍ A CHVATŮ**

Zápasník získává za prováděné akce a chvaty 1, 2, 3 nebo 5 bodů.

#### **Příklady situací ohodnocené za:**

##### **1 bod:**

- útočícímu zápasníkovi, jehož soupeř vyšlápne alespoň jednou nohou do ochranného pásma
- zápasníkovi, který dostane svého soupeře na zíněnku ( na zem ), přejde za něho, a v této poloze ho drží a ovládá (tři dotykové body: dvě ruce a jedno koleno nebo jedna ruka a dvě kolena)
- zápasníkovi po vybojování z polohy spodního polohu horního zápasníka při boji v pokleku
- zápasníkovi, jemuž soupeř neregulérně brání v provedení chvatu, ale který přesto tento chvat uskuteční („O“)

##### **2 body:**

- zápasníkovi, který povoleným chvatem v zápase v pokleku nebo na zemi přivede soupeře do nebezpečné polohy nebo do letných lopatek

- útočícímu zápasníkovi, jemuž soupeř zakázaným chvatem brání dokončení chvatu nebo položení na lopatky („O“)

**3 body:**

- zápasníkovi za chvat, který provede v postoji a přivede tak soupeře do nebezpečné polohy
- za každý chvat, kterým zvedne zápasník svého soupeře ze země a uvede ho malým obloukem do nebezpečné polohy
- Zápasníkovi, který uskuteční chvat velkým obloukem, ale nepřivede soupeře přímo do nebezpečné polohy

**5 bodů:**

- kritéria jsou podobné jako za tříbodové chvaty, ale jsou provedeny ve velkém rozsahu.
- za všechny chvaty z postoje provedené velkým obloukem, kterými se napadený zápasník dostane do přímé a bezprostřední nebezpečné polohy
- za zvednutí soupeře z pokleku nebo ze země a přehození ho velkým obloukem přímo a bezprostředně do nebezpečné polohy

(Svaz zápasu České republiky, 2002)

## 6 ROZDĚLENÍ CHVATŮ V POSTOJI

V zápase se v postoji základní chvatová technika rozděluje na tyto kategorie:

1. *Přípravné prvky v postoji* - zahrnuje střeh, tj. základní postavení (postavení hlavy, trupu a dolních končetin), pohyb po žíněnce, základní záběr
2. *Strhy* - jsou skupinou chvatů, které jsou poměrně nejsnadnější z hlediska nácviku a nevyžadují předběžnou speciální přípravu. Tato chvatová skupina je charakteristická tím, že útočník strhává soupeře do pokleku, nebo do polohy vleže
3. *Přehozy (přes záda)* - představují poměrně širokou skupinu chvatů v postoji. Bez ohledu na značnou technickou složitost jsou tyto chvaty dostupné většině zápasníků. Chvaty, při nichž se útočník po provedení záběru otáčí zády k soupeři a přehazuje ho nadzdvížením přes svá záda s bokem vysunutým do strany opačné přehozu
4. *Porazy* - provádí útočník důrazným strčením do soupeře hrudníkem nebo ramenem ve směru od sebe dopředu dolů do strany, využívá váhy těla, vyvede ho z rovnováhy a poráží na žíněnku, aniž by odtrhl soupeře od žíněnky. Ve většině případů dostává útočník soupeře na lopatky nebo do mostu. Úspěch porazu závisí na umění útočníka přenést váhu těla na soupeře
5. *Hody* - jsou skupinou chvatů v postoji, při nichž útočník v čelném postavení odtrhává soupeře od žíněnky, předklání se dopředu a padá s ním na žíněnku, a to tak, aby ho dostal přímo na lopatky
6. *Zvraty* - jsou nejobsáhlejší, nejúčinnější, ale také nejsložitější chvatovou skupinou v postoji. Útočník při provádění těchto chvatů přehazuje soupeře přes svoji hrud' nebo přes ramena a přitom se zvrací vzad, ať už mostem nebo jen záklonem

(Šoptenko, 1976)

## 6.1 ÚTOČNÉ TECHNIKY Z POSTOJE

Mají za úkol dostat soupeře na lopatky, či alespoň do nebezpečné polohy. Skládají se většinou ze 3 fází:

### *1. Fáze záběr chvatu a vychýlení*

Fáze probíhá chronologicky takto: příprava záběru, vychýlení soupeře ze stabilní – rovnovážné polohy, dokončení záběru. V soutěžních podmínkách tato fáze trvá okolo vteřiny. Je zde velice důležité načasování (timing).

### *2. Fáze provedení chvatu (hodu)*

S dobře zabraným a vychýleným soupeřem je v této fázi minimální předpoklad k neúspěchu, pokud je vše správně technicky provedeno. Je zde rozhodující nástup do hodu a rychlost provedení. Fáze trvá do 2 vteřin.

### *3. Fáze dokončení na zemi*

Většinou se nenacvičuje zvlášť, ale jako součást fáze provedení chvatu. Má největší význam pro získání lopatkového vítězství (po udržení soupeře na lopatkách zápas končí vítězstvím útočnicka). Nejdůležitější při této fázi je po dokončení chvatu, aby útočník nepustil chvat a zaujal stabilní pozici na zemi a kontroloval – znehybnil obránce.

(Šoptenko, 1976)

## **7 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU**

**NÁZEV:** Metodický postup při nácviku techniky v řecko-římském zápase

(videoprogram)

**PROGRAM JE URČEN PRO:** začínající trenéry, samouky a školy jako výukové DVD

**STRUČNÁ ANOTACE:** videoprogram je zaměřený na zvládnutí základní techniky boje  
v postoji v řecko-římském, zápase

**ROK VZNIKU:** 2012

**JAZYKOVÁ VERZE:** česká

**DÉLKA PROGRAMU:** 41.49 min

**DRUH A FORMÁT ZÁZNAMU:** barevný, DVD

**ZVUK:** mono

**MÍSTO NATÁČENÍ:** Městská sportovní hala Holýšov

**MAJITEL MATRICE:** Martin Lukáš

**ODBORNÝ PORADCE:** Jan Valachovič, Zdeněk Valachovič

**SCÉNÁŘ:** Martin Lukáš

**KAMERA:** Jan Makovský

**HUDBA:** Martin Lukáš

**ZVUK:** Martin Lukáš

**AUTOR KOMENTÁŘE:** Martin Lukáš

**KOMENTÁŘ:** Martin Lukáš

**STŘIH:** Martin Lukáš

**REŽIE:** Martin Lukáš

**ÚČINKUJÍ:** Martin Lukáš

Jan Valachovič

**TYP VÝUKOVÉHO MATERIÁLU:** dokumentární videoprogram

## 8 SCÉNÁŘ

Hudba: V rámci celého videoprogramu plní funkci hudebního podkladu

<b>Obraz č.</b>	<b>Čas</b>	<b>Komentář</b>	<b>Text</b>	<b>Kamera</b>
1	7s		<i>nápis - černý na pozadí obrázku zápasnické žíněny</i> Pedagogická fakulta západočeské univerzity v Plzni  katedra tělesné výchovy a sportu	
2	5s		<i>nápis - černý na pozadí obrázku zápasnické žíněny</i> Bakalářská práce  Metodický postup při nácviku techniky v řecko-římském zápase	
3	3s		<i>nápis - černý na pozadí obrázku zápasnické žíněny</i>  vedoucí práce  Mgr. Luboš Charvát	
4	3s		<i>nápis - černý na pozadí obrázku zápasnické žíněny</i>  autor práce  Martin Lukáš	

5	5s		<i>nápis - modrý na pohyblivém pozadí</i>  Základní dovednosti zápasníka	
6	12s	Mezi základní dovednosti zápasníka zařazujeme:  - Střeh  - Pohyb v postoji  - Základní záběr  - Pády  - Mosty	<i>nápis - červený na pohyblivém pozadí</i>  - Střeh  - Pohyb v postoji  - Základní záběr  - Pády  - Mosty	
7	17s	Střeh - jedná se o základní statickou polohu. Základní postavení, ze kterého začíná boj na žíněnce. Střeh může být nízký nebo vysoký. Vysoký poskytuje větší možnosti k rozvinutí chvatové techniky postoje.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i>  STŘEH	
8	31s	Při střehu jsou nohy rozkročeny na šířku ramen, jedna noha bývá zpravidla vysunuta o stopu vpřed. (V případě vysunutí pravé nohy vpřed mluvíme o pravém střehu, při vysunutí levé nohy vpřed mluvíme o střehu levém.) Kolena jsou mírně pokrčena. Trup je v předklonu, svírá s žíněnkou úhel asi 60°, záda jsou rovná,		Záběr na zápasníka stojícího ve střehu nejprve zepředu, poté z boku.

		ruce pokrčeny v loktech, lokty mírně před tělem, hlava nad úrovní ramen a pohled směřuje před sebe.		
9	12s	Nejčastější chyby: - ohnutá záda - souhlasný postoj - propnutá kolena - hlava svěšena dolů	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nejčastější chyby: - ohnutá záda - souhlasný postoj - propnutá kolena - hlava svěšena dolů	
10	11s	Ohnutá záda. Záda zápasníka by měla být rovná.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> <b>ŠPATNĚ</b> <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> <b>SPRÁVNĚ</b>	Záběr na zápasníka provádějícího nejprve špatný postoj, poté správně provedený postoj.
11	20s	Souhlasný postoj nenabízí zápasníkovi dostatečnou stabilitu. Postoj by měl být vždy pravý nebo levý, dle vykročené nohy.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> <b>ŠPATNĚ</b> <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> <b>SPRÁVNĚ</b>	Záběr na zápasníka provádějícího nejprve souhlasný postoj, poté správně provedený postoj s jednou nohou vpřed.



12	17s	Nedostatečně pokrčená kolena. Pohyb v postoji je pak křečovitý a málo efektivní.	červený nápis v levém dolním rohu ŠPATNĚ po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu SPRÁVNĚ	Záběr na zápasníka provádějícího nejprve postoj s propnutými koleny, poté správně provedený postoj s jednou nohou vpřed.
13	14s	Hlava je svěšena dolů. Pohled musí směřovat vždy na protivníka.	červený nápis v levém dolním rohu ŠPATNĚ po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu SPRÁVNĚ	Záběr na zápasníka nejprve s hlavou svěšenou dolů, poté správný postoj s hlavou směřující na protivníka.
14	11s	Další základní dovedností zápasníka je pohyb v postoji. Naučení správného pohybu v postoji je důležité pro rozvoj útočných i obranných technik z postoje	nápis - bílý na pohyblivém pozadí POHYB V POSTOJI	
15	25s	Pohyb vpřed – v pravém střehu zápasník přenesení váhu na přední nohu, která je pokrčena v kolenu, zadní nohu sunem těsně nad žíněnkou přemístí do strany dopředu, zhruba na dvou násobek šířky postoje a došlápne. Takto při pohybu vpřed jen střídá nohy.		Záběr na zápasníka při pohybu vpřed. Nejprve v normální rychlosti, poté zpomaleně.

16	18s	Přemístění vzad – má stejná pravidla jako přemístování vpřed, jen vše se děje dozadu. Tudiž přenos váhy na zadní nohu, sunem přední nohy vzad do strany a její došlápnutí. Horní polovina těla je na pohybu v podstatě nezávislá, nepodílí se na pohybu nohou.		Záběr na zápasníka při pohybu vzad. Nejprve v normální rychlosti, poté zpomaleně.
17	24s	Nácvik pohybu můžeme provádět také ve dvojicích. Zápasníci zaujmou pravý střeh, chytí se navzájem za paže (levou rukou zaberou pravou paži). Jeden ze zápasníků určuje tlakem, či tahem směr pohybu druhého zápasníka. Role si potom vymění. Musí také dávat pozor, aby jejich postoj byl vždy ve stejném gardu.		Záběr na zápasníky při pohybu ve dvojicích. Nejprve v normální rychlosti, poté zpomaleně.
18	12s	Základní záběr - je v zápase potřebný pro nástup do chvatů z postoje a jejich provedení, avšak slouží též pro vychýlení soupeře a donucení ho k jiné poloze (např. parter nebo leh).	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> <b>ZÁKLADNÍ ZÁBĚR</b>	
19	29s	Zápasníci stojí naproti sobě v pravém střehu. Útočník provede záběr tak, že uchopí levou rukou pravou ruku obránce v oblasti nad loktem		Záběr na dva zápasníky. Útočník provádí záběr ruky nejprve

		nebo za paži. Druhá ruka je připravena zabrat část těla, která bude potřebná pro úspěšné dokončení zvolené techniky. Většinou je však zespodu v oblasti obráncova podpaží. Důležité je, aby záběr byl pevný a nesklouzával, proto je dobré zabírat soupeře nad loktem a záběr fixovat o kosti loketního kloubu.		zpomaleně, poté v normální rychlosti.
20	12s	Pády jsou součástí zápasnické techniky, proto musí každý zápasník věnovat jejich nácviku náležitou pozornost. Umí-li zápasník správně padat, nemusí se bát zranění.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> <b>PÁDY</b>	
21	15s	V ukázce některých pádů se zaměříme na: - pád vpřed tzv. kolébka - pád vpřed s převratem se zařazením - pád vzad bez převratu - pád do mostu	<i>nápis - červený na pohyblivém pozadí</i> - pád vpřed tzv. kolébka - pád vpřed s převratem se zařazením - pád vzad bez převratu - pád do mostu	
22	8s	Pád vpřed tzv. kolébka		Záběr na zápasníka provádějícího pád vpřed

				nejprve zpomaleně, poté v normální rychlosti.
23	12s	Pád vpřed s převratem se zařazením		Záběr na zápasníka provádějícího pád vpřed s převratem nejprve zpomaleně, poté v normální rychlosti.
24	12s	Pád vzad bez převratu		Záběr na zápasníka provádějícího pád vzad nejprve zpomaleně, poté v normální rychlosti.
25	14s	Pád do mostu		Záběr na zápasníka provádějícího pád do mostu nejprve zpomaleně, poté v normální rychlosti.
26	15s	MOSTY - součástí zápasnické přípravy je i dokonalé zvládnutí	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> <b>MOSTY</b>	

		zápasnického mostu. I cvičenci s dobrou ohebností páteře se musí svědomitě připravovat na práci v mostu, neboť toto cvičení vyžaduje nejen obratnost a ohebnost, ale i sílu.		
27	17s	Zápasník se při mostu opírá o žíněnku pouze chodidly a hlavou (u začátečníků je možná dopomoc dlaní) což předpokládá sílu svalů celého těla, především však sílu šíjového svalstva.		Záběr na zápasníka při mostu.
28	24s	Průpravným cvičením pro upevnění mostu je provedení mostu ze vzporu klečmo se zapřením čela o žíněnku. Cvičenec vykonává překot přes hlavu a dostává se tak do mostu. Poté cvičenec udělá oběh kolem hlavy do výchozí polohy a cvičení opakuje.		Záběr na zápasníka, který provádí přeskok do mostu a následné oběhnutí těla kolem své hlavy.
29	6s	Ukázka obratnosti zápasníka.	<i>nápis - modrý na pohyblivém pozadí</i> <b>Obratnost zápasníka</b>	
30	51s			Záběr na dva zápasníky, kteří provádějí postupně za sebou prvky obratnosti.

31	5s	Útočné techniky postoje.	<i>nápis - modrý na pohyblivém pozadí</i> Útočné techniky postoje	
32	16s	Chvatovou techniku postoje rozdělujeme do několika skupin:  Strhy, přehozy, zvraty, hody, porazy.	<i>červený nápis na pohyblivém pozadí</i> Rozdělení chvatové techniky postoje:  1. STRHY 2. PŘEHOZY 3. ZVRATY 4. HODY 5. PORAZY	
33	15s	Strhy - jsou chvaty, jimiž útočník strhává soupeře buď do polohy vkleče nebo do polohy vleže. Jde o velmi účinnou a technicky celkem jednoduchou skupinu. Jejich nácvik je poměrně snadný.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> STRHY	
34	6s	Strh přítrhem	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> Strh přítrhem	
35	16s	Celý strh přítrhem probíhá ve třech fázích. V první fázi dochází k záběru soupeře a vyvedení z rovnováhy. Poté následuje strhnutí soupeře do polohy vleže a dopad na žíněnku. V závěrečné fázi		Nejprve zpomalený záběr na dva zápasníky, z nichž jeden provádí celý strh přítrhem. Poté

		následuje přechod za soupeře.		stejná scéna v normální rychlosti.
36	9s	Nácviku strhu přítrhem se věnujeme pomocí ukázek jednotlivých fází chvatu izolovaně a jejich postupným spojováním do celku.	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nácvik strhu přítrhem	
37	22s	V první fázi jsou oba zápasníci v pravém střehu. Útočník uchopí soupeře levou rukou shora za pravé zápěstí, pravou rukou zdola za pravé záloktí co nejvýše a trhnutím vpravo dolů směrem k sobě otáčí soupeře pravým bokem k sobě.		Nejprve zpomalený záběr na první fázi chvatu. Útočník zabírá ruku soupeře a vyvede ho z rovnováhy. Poté první fáze v normální rychlosti.
38	27s	V druhé fázi chvatu útočník za stálého tahu za soupeřovu pravou paži provádí na špičce pravé nohy obrat vpravo, uvolní soupeřovo pravé zápěstí a levou nohou vykročí těsně za soupeřovo pravé chodidlo. Nato uchopí levou paži soupeře z boku za trup a pevně jej sevře. Uvolní se tak prostor pro další průběh strhu.		Zpomalený záběr na druhou fázi chvatu. Útočník provede strh soupeře na žíněnku. Následuje stejná scéna v normální rychlosti.
39	16s	V závěrečné fázi trhnutím za paži a trup dolů strhává soupeře do polohy vleže a		Zpomalený záběr na dokončení

		přechází za něho.		chvatu. Útočník přechází za soupeře. Následuje stejná scéna v normální rychlosti a znovu celý strh přítrhem.
40	12s	Nejčastější chyby: - záklon v zádech a pohyb útočníka směrem od soupeře - nedostatečné obkročení soupeře	<i>nápis - červený na černém pozadí</i>  Nejčastější chyby: - záklon v zádech a pohyb směrem od soupeře - nedostatečné obkročení soupeře	
41	22s	Záklon v zádech a pohyb směrem od soupeře.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i>  ŠPATNĚ  <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i>  SPRÁVNĚ	Záběr na zápasníka, který provádí strh přítrhem se záklonem. Poté správné provedení chvatu.
42	17s	Nedostatečné obkročení soupeře levou nohou. Levá noha musí obkročit až za úroveň pravého chodidla soupeře.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i>  ŠPATNĚ  <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i>  SPRÁVNĚ	Záběr na zápasníka, který provádí strh přítrhem bez obkročení soupeře. Poté správné provedení



				chvatu.
43	6s	Strh záběrem šíje s podběhem.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> Strh záběrem šíje s podběhem	
44	19s	Stejně jako u strhu přítrhem probíhá podběh ve třech fázích. Vyvedení soupeře z rovnováhy, strhnutí do polohy vleže s dopadem na žíněnku a přechod za soupeře.		Nejprve zpomalený záběr na dva zápasníky, z nichž jeden provádí celý strh podběhem. Poté stejná scéna v normální rychlosti.
45	6s	Nácvik provádíme opět spojováním jednotlivých fází do celku.	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nácvik strhu podběhem	
46	12s	Před provedením chvatu jsou oba zápasníci v pravém střehu a vzájemně se zabírají za šíji. Útočník provádí tento záběr opakovaně a postupně zrychluje až do jeho úplného zvládnutí.		Nejprve zpomalený záběr na první fázi chvatu. Útočník zabírá soupeře opakovaně za šíji. Poté první fáze v normální rychlosti.
47	32s	V další fázi útočník neočekávaně nadhodí levou		Zpomalený záběr na druhou

		<p>rukou soupeřův pravý loket, pravou rukou trhne za šíji soupeře dolů směrem k sobě a zároveň sníží postoj (ve vertikále). Využije váhy těla, zavěsí se pravou rukou na soupeřovu šíji a rychlým předklonem hlavy provede podběh pod pravou paží. Jakmile se dostane hlavou za paži, ihned hlavu vzpřímí. Levá noha vykročí za soupeřovo pravé chodidlo a levá ruka uchopí soupeře za trup stejně jako u strhu přítrhem.</p>		<p>fázi chvatu. Útočník provede podběh a strhne soupeře na žínětku. Poté stejná scéna v normální rychlosti.</p>
48	21s	<p>Útočník dokončí strh trhnutím za šíji a trup. Přidáním rotačního pohybu dolů směrem k sobě soupeře strhává do polohy v leže a dostává se za soupeře.</p>		<p>Zpomalený záběr na dokončení chvatu. Útočník přechází za soupeře. Poté stejná scéna v normální rychlosti a znovu celý strh podběhem.</p>
49	16s	<p>Nejčastější chyby: - nedostatečné obkročení soupeře - nedostatečné snížení postoje útočníka ve vertikálním směru</p>	<p><i>nápis - červený na černém pozadí</i></p> <p>Nejčastější chyby: - nedostatečné obkročení soupeře - nedostatečné</p>	

		- nedůrazné nadzdvížení paže obránce před podběhem	snížení postoje útočníka ve vertikálním směru - nedůrazné nadzdvížení paže obránce před podběhem	
50	17s	Nedostatečné obkročení soupeře levou nohou. Levá noha musí obkročit až za úroveň pravého chodidla soupeře.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> ŠPATNĚ <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	Záběr na zápasníka, který provádí strh podběhem nejprve špatně, bez obkročení soupeře. Poté správné provedení chvatu.
51	14s	Nedostatečné snížení útočníka ve vertikálním směru. Útočník není schopen strhnout obránce do nízké polohy.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> ŠPATNĚ <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	Záběr na zápasníka, který provádí strh podběhem nejprve s malým snížením k soupeři. Poté správné provedení chvatu.
52	7s	Strh záběrem paže shora s vrutem	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> Strh záběrem paže shora s vrutem	
53	16s	Je při boji v postoji často		Nejprve

		<p>používanou technikou.</p> <p>Nástupem do chvatu připomíná přehoz záběrem paže, který si ukážeme v kategorii přehozů. Jelikož se ale jedná o strh, útočník obránce nepřehazuje, ale padá se soupeřem čelem k zemi, kde se pomocí páky na paži dostává za soupeře.</p>		<p>zpomalený záběr na dva zápasníky.</p> <p>Útočník provádí strh záběrem paže shora s vrutem.</p> <p>Následuje stejná scéna v normální rychlosti.</p>
54	11s	<p>Při nácviku strhu záběrem paže shora s vrutem je opět nutné chvat rozdělit do jednotlivých fází.</p>	<p><i>nápis - červený na černém pozadí</i></p> <p>Nácvik strhu záběrem paže shora s vrutem</p>	
55	38s	<p>Počáteční postavení se oproti již uvedeným chvatům liší, protože nástup do chvatu je prováděn z levého střehu. Útočník uchopí obránce levou rukou za pravé předloktí shora a zatáhne směrem k sobě. Poté vykročí pravou nohou vpřed dovnitř se současným obratem vlevo na levé noze a uchopí pravou rukou soupeřovo záloktí zdola co nejvýše. Pokračuje v obratu pod zabranou paží, pravou nohou došlápne za svou levou a na soupeřovu paži omotanou kolem sebe se</p>		<p>Nejprve zpomalený záběr na první fázi chvatu.</p> <p>Útočník zabere soupeře za paži a vyvede ho z rovnováhy. Poté první fáze v normální rychlosti.</p>

		zavěsí. Nástupy do chvatu provádíme opakovaně a postupně zrychlujeme. Chvat zatím nedokončujeme.		
56	27s	V další fázi chvatu se útočník zapře oběma nohama do žíněnky a trhnutím za zabranou paži dolů směrem k sobě strhává soupeře na zem. Na zabranou paži provede páku a vytvoří si tím prostor pro dokončení strhu.		Zpomalený záběr na druhou fázi chvatu. Útočník strhne soupeře na žíněnku a provede páku na paži. Poté stejná scéna v normální rychlosti.
57	25s	O úspěšné akci se hovoří až tehdy, když útočník po provedení páky přehmátne levou rukou na soupeřův trup a oběhne ho.		Záběr na dokončení chvatu. Přechod útočníka za soupeře. Následuje celý strh záběrem paže shora s vrutem.
58	15s	Nejčastější chyby: - neprovedení páky na zabranou paži soupeři - velký záklon v bederní oblasti a velká vzdálenost od soupeře při obratu	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nejčastější chyby: - neprovedení páky na zabranou paži soupeři - velký záklon v bederní oblasti a velká vzdálenost od	

			soupeře při obratu	
59	21s	Velký záklon a vzdálenost od soupeře. Útočník může skončit v nebezpečné poloze.	červený nápis v levém dolním rohu  ŠPATNĚ  po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu  SPRÁVNĚ	Nejprve záběr na provedení chvatu s velkým záklonem. Následuje provedení chvatu správně bez chyby.
60	22s	Přehozy jsou chvaty, při nichž útočník přehazuje soupeře přes svá záda nebo přes ramena. Přes poměrně značnou technickou složitost jsou chvaty této skupiny dostupné pro většinu zápasníků a mají v zápase důležité místo pro svou účinnost, překvapivost a možnost použití v kombinacích i protichvatech.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i>  PŘEHOZY	
61	8s	Přehoz přes záda záběrem paže a šíje (tzv. záhlavní chvat).	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i>  Přehoz přes záda záběrem paže a šíje	
62	55s	Levou rukou uchopíme obráncovo pravé záloktí a přitáhneme paži obránce k sobě. Současně otáčíme ramena vlevo a zabíráme soupeře pravou rukou za šíji. Váhu těla přenášíme na		Zpomalený záběr na dva zápasníky, z nichž jeden provádí opakovaně celý záhlavní chvat.

		<p>pravou nohu, na které provádíme obrat o 180°. Po obratu levou nohou došlápneme vedle pravé a nepřerušujeme tah za pravou paži a šíji. Dále vysuneme pánev na stehno obránce, mírně se předkloníme a pokrčíme v kolenou. Tím vychýlíme soupeře z rovnováhy. Následným propnutím nohou a pohybem pánve vzhůru, odtrháváme soupeře od žíněnky a přehazujeme ho přes svá záda. Pokračujeme v pohybu vpřed dolů s obráncem, záběr neuvolňujeme a následuje dokončení chvatu.</p>		<p>Následuje stejná scéna v normální rychlosti.</p>
63	9s	<p>Nácvik přehození záběrem paže a šíje probíhá po částech, které spojujeme v celek.</p>	<p><i>nápis - červený na černém pozadí</i></p> <p>Nácvik přehození záběrem paže a šíje</p>	
64	38s	<p>Zpočátku je potřeba, aby si zápasníci osvojili záběr chvatu a vychýlení soupeře. K tomuto účelu provádíme nejprve záběr chvatu, vytočení, vychýlení a případně zvednutí obránce od žíněnky. Nástupy do chvatu</p>		<p>Zpomalený záběr na první fázi chvatu z boku a zepředu. Útočník zabere soupeře za paži a šíji. Dochází k vyvedení z</p>

		provádíme opakovaně a postupně zrychlujeme, aby došlo k efektivnímu nástupu do chvatu. Chvat zatím nedokončujeme.		rovnováhy. Poté první fáze v normální rychlosti.
65	15s	K usnadnění nácvičku nejprve nacvičujeme obrat bez soupeře tzv. stínováním.		Záběr na útočníka, který provádí opakované nástupy do chvatu bez soupeře.
66	15s	Soustředíme se na pohyb nohou. Obrat provádíme na špičce pravé nohy o 180°. Po obratu došlápneme levou nohou vedle pravé.		Záběr na dolní končetiny útočníka a jejich pohyb.
67	29s	Následuje přehoz přes záda a dokončení chvatu. Počáteční část chvatu provedeme pomalu, až do fáze zvednutí obránce. Nyní již pokračujeme v přehozu obránce přes záda. Je nutné přehoz provést rychle, dynamicky a nezpomalovat, aby se obránce nesnažil pád brzdít volnou rukou. Pro odbourání strachu z pádu lze přehoz zpočátku provádět do měkké žíněnky.		Záběr na zápasníky z boku. Útočník přehazuje soupeře přes záda. Nejprve zpomalený záběr, poté provedení v normální rychlosti.
68	16s	Můžeme využít průpravného		Záběr na oba



		cvičení, kdy útočník opakovaně přehazuje obránce přes záda. Nepadá však na žíněnku, ale zůstane ve stoji. Soupeř dopadne rovněž na nohy a útočník ho přidržuje za zabrané části těla.		zápasníky. Útočník provádí opakované přehozy obránce a přidržuje ho za zabrané části těla ve stoji.
69	21s	Při dokončení chvatu je důležité aby útočník měl nohy ve stabilizující poloze, zabranou hlavu soupeře zvedá a tím brání obránci v přechodu do mostu.		Záběr na oba zápasníky při dokončení chvatu na zemi. Následuje celý záhlavní chvat.
70	19s	Nejčastější chyby: - záklon útočníka v zádech při provedení obratu - malé pokrčení v kolenou a snížení těžiště pod obránce - špatný záběr hlavy	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nejčastější chyby: - záklon v zádech při provedení obratu - malé pokrčení v kolenou a snížení těžiště pod obránce - špatný záběr hlavy	
71	18s	Záklon. Útočník je daleko od obránce a většinou sám skončí v nebezpečné poloze.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> <b>ŠPATNĚ</b> <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> <b>SPRÁVNĚ</b>	Nejprve záběr na špatné provedení záhlavního chvatu se záklonem v zádech. Poté provedení chvatu správně.
72	13s	Malé pokrčení v kolenou.	<i>červený nápis v levém</i>	Záběr na špatné

		Obránce sklouzne po nohách útočníka.	<i>dolním rohu</i> ŠPATNĚ <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	provedení záhlavního chvatu s málo pokrčenými koleny. Poté provedení chvatu správně.
73	7s	Špatný záběr hlavy. Soupeř má možnost protichvatu.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> ŠPATNĚ <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	Záběr útočníka, který při provedení chvatu špatně zabírá hlavu. Poté provedení chvatu správně.
74	14s	Přehoz přes záda se záběrem paže (tzv. záruční chvat) provádíme opět podobným způsobem jako ostatní přehozy s tím rozdílem, že dochází k záběru paže soupeře oběma rukama útočníka.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> Přehoz přes záda záběrem paže	
75	44s	Chvat začínáme v pravém střehu. Nejprve uchopíme levou rukou soupeřovu pravou paži a táhneme ji vzhůru směrem k sobě. Po vyvedení soupeře z rovnováhy sevřeme zdola jeho pravé záloktí loketním ohbím pravé paže a současně provádíme obrat o 180°. Po		Zpomalený záběr na dva zápasníky, z nichž jeden provádí opakovaně celý záruční chvat. Následuje stejná scéna v normální

		<p>dokončení obratu vysuneme pánev na stehno obránce a pokrčíme se v kolenou. Následným rychlým napnutím nohou, trhnutím za zabranou paži a předklonem odtrháváme soupeře od žíněnký a přehazujeme ho přes záda. Pokračujeme v pohybu vpřed dolů s obráncem, záběr neuvolňujeme a následuje dokončení chvatu.</p>		rychlosti.
76	4s	Nácvik přehození přes záda se záběrem paže.	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nácvik přehození záběrem paže	
77	28s	Začíná opět nácvikem záběru chvatu, vytočením, vychýlením a zvednutím obránce od žíněnký. Chvat nedokončujeme. Nástupy provádíme opakovaně a postupně zrychlujeme až do úplného zvládnutí.		Zpomalený záběr na první fázi chvatu z boku a zepředu. Poté první fáze v normální rychlosti také z boku a zepředu.
78	28s	Poté přejdeme k samotnému přehození přes záda. Počáteční část chvatu provedeme pomalu, až do fáze zvednutí obránce. Následně rychlým napnutím nohou a prudkým trhnutím za zabranou paži		Záběr na zápasníky z boku. Útočník přehazuje soupeře přes záda. Nejprve zpomalený

		přehazujeme soupeře přes záda. Opět můžeme nejprve nacvičovat do měkké žíněny.		záběr, poté provedení v normální rychlosti.
79	17s	Při dokončení chvatu dbáme na postavení nohou, které by měly být ve stabilizující poloze. Jednou rukou provádíme tzv. přehmat zabráním soupeřovi hlavy. Hlavu zvedáme a bráníme obránci v přechodu do mostu.		Záběr na zápasníky v poloze na zemi. Útočník provádí přehmat ruky přes soupeře.
80	18s	Nejčastější chyby: - záběr obránce za předloktí (tzv. záběr na dlouho) - záklon útočníka v zádech - špatné držení v pozici na zemi při dokončení.	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nejčastější chyby: - záběr obránce za předloktí (tzv. záběr na dlouho) - záklon v zádech - špatné držení v pozici na zemi	
81	29s	Záběr na dlouho. Vytvoří velkou vzdálenost mezi útočníkem a obráncem. Dává obránci možnost reagovat protichvatem.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> <b>ŠPATNĚ</b> <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> <b>SPRÁVNĚ</b>	Nejprve zpomalený záběr na špatné provedení záručního chvatu se záběrem paže na dlouho. Poté provedení chvatu správně.
82	9s	Velký záklon v zádech.	<i>červený nápis v levém</i>	Záběr na špatné

		útočník většinou končí sám v nebezpečné poloze.	<i>dolním rohu</i> ŠPATNĚ <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	provedení záručního chvatu se záklonem. Poté provedení chvatu správně.
83	23s	Špatné držení v pozici na zemi. útočník nepřehmátne na hlavu obránce a je přetočen.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> ŠPATNĚ <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	Nejprve zpomalený záběr na špatné dokončení záručního chvatu. Obránce přetočí útočníka. Poté dokončení chvatu správně.
84	12s	Přehoz přes záda se záběrem paže a trupu (tzv. boční chvat) provádíme stejně jako předchozí přehoz, ale místo šíje zabíráme obránce za trup.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> Přehoz přes záda záběrem paže a trupu	
85	58s	Nejprve uchopíme levou rukou obráncovo pravé záloktí a přitáhneme paži obránce k sobě. Současně otáčíme ramena vlevo a pravou paží ho zabereme za trup v oblasti podpaží. Váhu těla přenášíme na pravou nohu, na které provádíme obrat o 180°. Po obratu levou nohou došlápneme vedle pravé a nepřerušujeme tah za		Zpomalený záběr nejprve z boku, poté zepředu na dva zápasníky. Útočník provádí opakovaně celý boční chvat. Následuje stejná scéna v normální rychlosti.

		<p>pravou paži a trup. Dále vysuneme pánev na stehno obránce, mírně se předkloníme a pokrčíme v kolenou. Tím vychýlíme soupeře z rovnováhy. Následným propnutím nohou a pohybem pánve vzhůru, odtrháváme soupeře od žíněny a přehazujeme ho přes záda. Pokračujeme v pohybu vpřed dolů s obráncem, záběr neuvolňujeme a následuje dokončení chvatu.</p>		
86	10s	<p>Nácvik přehození přes záda se záběrem paže a trupu provádíme opět izolovaně po částech.</p>	<p><i>nápis - červený na černém pozadí</i></p> <p>Nácvik přehození záběrem paže a trupu</p>	
87	25s	<p>Nejprve opět nacvičujeme záběr chvatu, vytočení, vychýlení a případně zvednutí obránce od žíněny. Chvat nedokončujeme. Nástupy provádíme opakovaně a postupně zrychlujeme.</p>		<p>Zpomalený záběr na první fázi chvatu z boku, poté zepředu. Útočník zabere soupeře za paži a trup. Dochází k vyvedení z rovnováhy. Následuje první fáze v normální rychlosti.</p>

88	16s	Nácvik opět usnadní tzv. stínování, tedy provádění obratu bez soupeře.		Záběr na útočnicka, který provádí opakované nástupy do chvatu bez soupeře.
89	16s	Po provedení obratu jsou nohy otočeny o 180°. Levá noha došlápne vedle pravé.		Záběr na dolní končetiny útočnicka a jejich pohyb.
90	35s	Po zvládnutí nástupu do chvatu přejdeme k samotnému přehození přes záda. Pro odbourání strachu z pádu lze opět přehoz zpočátku provádět do měkké žíněnky. Počáteční část chvatu provedeme pomalu, až do fáze zvednutí obránce. Nyní již pokračujeme v přehození obránce přes záda. Platí zde stejná pravidla jako u předchozího chvatu a to provedení přehození rychle, dynamicky a nezpomalovat, aby se obránce nesnažil pád brzdit volnou rukou.		Záběr na zápasníky z boku. Útočnick přehazuje soupeře přes záda. Nejprve zpomalený záběr, poté provedení v normální rychlosti.
91	20s	Při dokončení chvatu je důležité aby útočnick měl nohy ve stabilizující poloze, tak aby kontroloval obránce.		Záběr na oba zápasníky při dokončení chvatu na zemi.

				Následuje celý boční chvat.
92	15s	Nejčastější chyby: - záklon útočníka v zádech - nedostatečné pokrčení v kolenou a snížení těžiště pod soupeře - špatný záběr trupu	<i>nápis - červený na černém pozadí</i>  Nejčastější chyby: - záklon v zádech - nedostatečné pokrčení v kolenou a snížení těžiště pod soupeře - špatný záběr trupu	
93	10s	Záklon v zádech. Útočník má při obratu velkou vzdálenost od obránce. Ten může snadno přejít do protiútoků.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i>  ŠPATNĚ  <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i>  SPRÁVNĚ	Záběr na špatné provedení bočního chvatu s velkým prohnutím v zádech. Poté provedení chvatu správně.
94	12s	Nedostatečné pokrčení v kolenou. Obránce není přehozen, ale sklouzne soupeři po nohách	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i>  ŠPATNĚ  <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i>  SPRÁVNĚ	Záběr na provedení bočního chvatu špatně s malým pokrčením v kolenou. Poté provedení chvatu správně.
95	16s	Špatný záběr trupu. Nabízí možnost protichvatu pro soupeře.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i>  ŠPATNĚ  <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v</i>	Záběr útočníka, který při provedení chvatu špatně zabírá trup. Poté



			<i>levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	provedení chvatu správně.
96	13s	Zvraty jsou neúčinnější, ale také nejsložitější chvatovou skupinou v postoji. Jsou to chvaty, při nichž útočník pomocí záklonu nebo mostu přehazuje soupeře přes svou hrud'.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> ZVRATY	
97	9s	Zvrat záběrem trupu přes paži je ve skupině zvratů základním a neúčinnějším chvatem.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> Zvrat záběrem trupu přes paži	
98	62s	Při provedení zvratu nejprve vykročíme pravou nohou mezi nohy soupeře tak, abychom se dostali pod jeho těžiště. Současně snižujeme postoj, hrudníkem a pánví se dostáváme pod hrudník a pánev soupeře. Uchopíme ho za trup přes pravou paži a ruce spojíme na háčky. Levou nohu přisuneme vně jeho pravé na úroveň své pravé a pevně soupeře sevřeme. Poté rychlým napnutím nohou, prudkým trhnutím paží vzhůru směrem k sobě, záklonem hlavy a pohybem pánve vpřed vzhůru odtrháváme soupeře od		Zpomalený záběr na zápasníky z boku. Útočník provádí opakovaně celý zvrat. Následuje stejná scéna v normální rychlosti.

		žíněnky, zakláníme se a padáme vzad. Tím dojde k vyvedení soupeře z rovnováhy. Před obratem otáčíme hlavu vlevo do strany obratu, obracíme se vlevo hrudníkem k žíněnce a přehazujeme soupeře přes sebe na lopatky.		
99	5s	Nácviku zvrátů se věnujeme velmi pečlivě.	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nácvik zvratu záběrem trupu přes paži	
100	11s	Nejprve provádíme opakované nástupy do záběru bez soupeře.		Záběr na zápasníka, který provádí nástupy do chvatu opakovaně bez soupeře.
101	11s	Poté cvičení opakujeme, ale nástupy do záběru provádíme se soupeřem.		Záběr na zápasníka, který provádí nástupy do chvatu opakovaně se soupeřem.
102	22s	Po zvládnutí základního záběru můžeme přidat vychýlení soupeře z rovnováhy, které provedeme napnutím nohou, trhnutím paží vzhůru směrem k sobě a		Záběr na zápasníka, který provádí nástupy do chvatu opakovaně se soupeřem a

		záklonem.		přidává vychýlení soupeře z rovnováhy.
103	36s	Pro odbourání strachu z pádů je důležité zařadit u zvrátů v nácviku také cvičení přehození do měkké žíněčky. První fázi chvatu provádíme pomaleji, ale o to pečlivěji. Samotný přehoz pak provádíme rychle a dynamicky. Soustředíme se na rychlé napnutí nohou, pohyb pánve vpřed vzhůru a záklon postupně v krční, hrudní a bederní páteři. Následuje obrát hrudníkem k žíněnce, který je podmíněný otočením hlavy do strany obrátou a trhnutím za paži a trup také do strany obrátou		Záběr na zápasníka, který provádí se soupeřem zvrát do měkké žíněčky opakovaně. Nejprve zpomalně, poté v normální rychlosti.
104	15s			Záběr na samotného zápasníka, který provádí most z postoje, jenž usnadňuje nácvik zvrátu.
105	14s	Pohyb pánve vpřed vzhůru lze nacvičovat s pomocí panáka, kterého rychle a dynamicky opakovaně odhazujeme za záda, přičemž		Záběr na zápasníka, který procvičuje pohyb pánve vpřed vzhůru s

		zůstáváme stát na nohou.		panákem.
106	27s	Pro usnadnění nácviiku techniky chvatu a jeho postupné zrychlení lze celý zvrát nacvičovat s panákem.		Záběr na zápasníka provádějícího opakovaně zvrát s panákem.
107	17s			Záběr na dva zápasníky. Útočník provádí vcelku.
108	12s	Nejčastější chyby: - nedostatečné pokrčení v kolenou a snížení pod soupeře - provedení chvatu do strany - nedostatečné trhnutí paží vzhůru a pánve vpřed vzhůru	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nejčastější chyby: - nedostatečné pokrčení v kolenou a snížení pod soupeře - provedení chvatu do strany - nedostatečné trhnutí paží vzhůru a pánve vpřed vzhůru	
109	20s	Nedostatečné pokrčení v kolenou nedává útočnickovy šanci pro vyvedení soupeře z rovnováhy.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> <b>ŠPATNĚ</b> <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> <b>SPRÁVNĚ</b>	Záběr na dva zápasníky. Útočník se nedostatečně pokrčí při chvatu v kolenou. Detailní záběr na dolní končetiny. Následuje

				správné provedení.
110	23s	Provedení chvatu do strany, soupeř není vyveden z rovnováhy a hrozí nebezpečí zaskočení.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> <b>ŠPATNĚ</b> <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> <b>SPRÁVNĚ</b>	Záběr na útočnicka provádějícího zvrát chybně do strany s nebezpečím zaskočení. Následuje správné provedení.
111	10s	HODY jsou chvaty, při nichž útočnick dostává soupeře z polohy vertikální do polohy horizontální a předklonem ho hází zády k žíněnce.	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> <b>HODY</b>	
112	8s	Hod předklonem záběrem trupu přes paži	<i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i> Hod předklonem záběrem trupu přes paži	
113	40s	Při hodu předklonem nejprve snížíme postoj a zabereme soupeře za trup přes pravou paži podobně jako u zvratu. Následně rychlým napnutím nohou, prudkým trhnutím pažemi vpravo vzhůru odtrháváme soupeře od žíněnky a dostáváme ho z polohy vertikální do polohy		Zpomalený záběr na dva zápasníky. Útočnick provádí celý hod předklonem opakovaně. Následuje stejná scéna v normální

		<p>horizontální. Poté se předkláníme vlevo a házíme soupeře zády k zíněnce. Přecházíme do kleku vně od soupeře a dopadáme na jeho hrudník.</p>		rychlosti.
114	7s	Nácvik hodů předklonem	<p><i>nápis - červený na černém pozadí</i></p> <p>Nácvik hodů předklonem</p>	
115	12s	<p>Z hlediska pohybové struktury se záběr a přístup k soupeři provádí podobným způsobem jako u zvrátů. Proto nejprve provádíme opakované nástupy do záběru bez soupeře.</p>		Záběr na zápasníka, který provádí opakovaně nástupy do chvatu, ale bez soupeře.
116	10s	<p>Poté cvičení opakujeme, ale nástupy do záběru provádíme se soupeřem. Zatím bez vychýlení.</p>		Záběr na dva zápasníky. Útočník provádí opakovaně nástupy do chvatu se soupeřem.
117	24s	<p>Po zvládnutí základního záběru můžeme přidat vychýlení soupeře z rovnováhy, které provedeme napnutím nohou, trhnutím paží vzhůru směrem k sobě a</p>		Záběr na dva zápasníky. Útočník provádí opakovaně nástupy do chvatu se soupeřem a s

		záklonem		vychýlením soupeře.
118	31s	V další fázi se zaměříme na nejdůležitější část hodu předklonem, což je přemístění soupeře z polohy vertikální do polohy horizontální. Cvičení několikrát opakujeme až do úplného zvládnutí.		Záběr na dva zápasníky. Útočník provádí opakovaně přemístění soupeře z polohy vertikální do polohy horizontální.
119	24s	Při dokončení chvatu provádíme předklon a přes klek dopadáme hrudníkem na hrudník soupeře. Zaujmem stabilní polohu se zapřením o špičky nohou a držíme soupeře na lopatkách.		Záběr na dva zápasníky. Útočník provádí jen dokončení hodu předklonem na zem. Nejprve zpomaleně, poté v normální rychlosti.
120	12s	Nejčastější chyby: - nedostatečné pokrčení v kolenou a snížení těžiště pod obránce - nevytočení obránce z vertikální do horizontální polohy	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nejčastější chyby: - nedostatečné pokrčení v kolenou a snížení těžiště pod obránce - nevytočení obránce z vertikální do horizontální polohy	

121	22s	Nedostatečné pokrčení v kolenou a snížení těžiště pod obránce.	<p><i>červený nápis v levém dolním rohu</i></p> <p>ŠPATNĚ</p> <p><i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i></p> <p>SPRÁVNĚ</p>	<p>Záběr na dva zápasníky.</p> <p>Útočník se při nástupu do chvatu nedostatečně sníží v kolenou.</p> <p>Přiblížení kamery na dolní končetiny.</p> <p>Následuje správné provedení.</p>
122	10s	Nevytočení obránce z vertikální do horizontální polohy.	<p><i>červený nápis v levém dolním rohu</i></p> <p>ŠPATNĚ</p> <p><i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i></p> <p>SPRÁVNĚ</p>	<p>Záběr na dva zápasníky.</p> <p>Útočník neprovede vytočení soupeře z vertikální do horizontální polohy. Poté provede nástup správně s vytočením.</p>
123	11s	PORAZY - jsou chvaty, při nichž útočník nalehne na soupeře a zatlačením jeho chodidel do žíněnky ho převrací nejkratším směrem přímo do polohy na zádech.	<p><i>nápis - bílý na pohyblivém pozadí</i></p> <p>PORAZY</p>	
124	6s	Poraz záběrem trupu přes	<i>nápis - bílý na</i>	



		paži.	<i>pohyblivém pozadí</i> Poraz záběrem trupu přes paži	
125	39s	Poraz provádíme úchopem soupeřovy pravé paže shora a přitrhnutím jeho šíje dolů směrem k sobě. Soupeř se ve snaze o zachování rovnováhy brání protipohybem, a to tak, že přenesse váhu na přední nohu a mírně se odtahuje vzad. Toho využijeme, skrčíme pravou nohu a posuneme ji poněkud vzad na špičku. Zároveň posuneme i levou napjatou nohu vzad na špičku a odrazem z obou nohou od žíněnky vyrazíme proti soupeři. Soupeře uchopíme za trup přes pravou paži, opřeme se do něj hrudníkem nebo ramenem a provádíme poraz.		Zpomalený záběr na dva zápasníky. Útočník provádí celý poraz opakovaně. Následuje stejná scéna v normální rychlosti.
126	6s	Nácvik porazu probíhá izolovaně ve třech částech.	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nácvik porazu záběrem trupu přes paži	
127	24s	V první fázi cvičíme záběr a vyvedení soupeře z rovnováhy samostatně.		Záběr na dva zápasníky. Útočník provádí

		Vycházíme ze základního záběru šíje a pravé paže soupeře. Cvičení opakujeme až do úplného zvládnutí.		opakovaně trhnutí za šíji a snížení pod soupeře, kterého vyvede z rovnováhy.
128	29s	Následuje provedení porazu. V okamžiku, kdy má soupeř těžiště posunutá za střed plochy opory a zapře se o přední nohu, vyrazíme proti němu hrudníkem nebo ramenem a nalehneme celou vahou na zabrané části těla. Trhnutím pažemi ve směru porazu zvýšíme jeho účinnost.		Zpomalený záběr na provedení samotného porazu. Následuje stejná scéna v normální rychlosti.
129	13s	V závěrečné části chvatu dopadáme na soupeře a dokončujeme chvat. Hlava je vytočená do strany a tlačí na soupeřův hrudník. Nohy jsou ve stabilní poloze, zapřené o špičky.		Záběr na útočníka, který leží na obránci a dokončuje chvat na zemi.
130	10s	Nejčastější chyby: - špatné vyvedení soupeře z rovnováhy - malé snížení útočníka pod obránce	<i>nápis - červený na černém pozadí</i> Nejčastější chyby:	
131	19s	Špatné vyvedení soupeře z rovnováhy.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> <b>ŠPATNĚ</b> <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v</i>	Záběr na dva zápasníky. Útočník nevychýlí

			<i>levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	soupeře z rovnováhy. Přiblížení kamery na dolní končetiny. Následuje správné provedení.
132	15s	Malé snížení útočníka pod obránce, útočník neprovede odsun napjaté nohy vzad.	<i>červený nápis v levém dolním rohu</i> ŠPATNĚ <i>po zmizení předešlého nápisu - zelený nápis v levém dolním rohu</i> SPRÁVNĚ	Záběr na dva zápasníky. Útočník neprovede odsun jedné nohy vzad a nesníží se dostatečně pod obránce. Následuje správné provedení.
133	6s		<i>nápis - modrý na pohyblivém pozadí</i> Tréninkový boj	
134	69s			Záběr na dva zápasníky, kteří střídavě provádějí naučené chvaty v tréninkovém boji.
135	30s		<i>stříbrné titulky na černém podkladu rolující se od spodního okraje</i>	

			<p><i>obrazu nahoru</i></p> <p>kamera, technická podpora JAN MAKOVSKÝ</p> <p>zvuk, střih, komentář MARTIN LUKÁŠ</p> <p>hudba THE KILLERS FOO FIGHTERS PARAMORE</p> <p>scénář a režie MARTIN LUKÁŠ</p> <p>účinkovali MARTIN LUKÁŠ JAN VALACHOVIČ</p> <p>poděkování pro JANA MAKOVSKÉHO JANA VALACHOVIČE ODDÍL ZÁPASU TJ HOLÝŠOV</p> <p>Pedagogická fakulta ZČU v Plzni katedra tělesné výchovy a sportu 2012</p>	
--	--	--	---	--

## 9 DISKUZE

Ze současné doby neexistuje o řecko-římském zápasu prakticky žádná literatura, a proto jsem v práci čerpal převážně z literatury starší doby. Některé techniky jsem musel po konzultaci s trenéry v mém okolí upravit do modernější a dnes používané podoby.

Pro videoprogram jsem využil jako figuranta Jana Valachoviče, který má zkušenosti se zápasem na reprezentační úrovni. Samotné natáčení tedy i zásluhou dobré spolupráce probíhalo bez větších potíží. Problém nastal se zajištěním prostoru pro natáčení, protože městská sportovní hala v Holýšově je poměrně hodně vytěžována, a tak se v jejím rozvrhu hodin jen těžko hledala volná místa.

Do práce jsem původně chtěl zahrnout více chvatů, ale spíše by se jednalo jen o drobné obměny uvedených technik.

Střih videa jsem nejprve provedl v jednoduchém Windows movie maker. Tento program pracoval velmi rychle, ale neměl dostatečné funkce pro rozsah mé práce. Nevýhodou programu je malé množství předdefinovaných efektů a problémy s exportem videa. I proto jsem dále použil Pinnacle studio 15, který pracoval sice pomaleji, ale plně vyhověl všem mým požadavkům. Ocenil jsem zejména přehledné české menu, což pro mě jako nepříliš zkušeného uživatele bylo velkou výhodou. Navíc obsahuje funkci pro tvorbu DVD menu, které nabízí výběr s velkého množství schémat a umožňuje práci ihned po jejím dokončení přímo v programu vypálit na disk. Zvuk jsem editoval v programu Audacity 2.0.

Práce byla poměrně časově náročná, protože s tvorbou videa na počítači jsem neměl žádné předchozí zkušenosti a všechny použité programy vyžadují vysoké softwarové nároky na PC.

## 10 ZÁVĚR

Řecko-římskému zápasu se věnuji prakticky od svých nejmenších let, poslední dva roky pomáhám jako trenér přípravky v rodném Holýšově a tato zkušenost mi výrazně pomohla v tvorbě této práce. Hlavním cílem bylo vytvoření videoprogramu zaměřeného na zvládnutí techniky boje v postoji v řecko-římském zápase.

Práce našla uplatnění na mých tréninkových jednotkách. Začínající zápasníci si mohou pomocí tohoto DVD utvořit představu o základní technice a na trénink přijít alespoň částečně připraveni.

Jelikož zatím nebyl podobný materiál z oblasti zápasu vydán, myslím, že najde uplatnění nejen pro začínající zápasníky, ale také veškerou mládež, která neví, jak trávit volný čas. Hlavně by měla sloužit jako učebnice zápasu pro začínající, ale i pokročilé trenéry. Někteří z nich již o tento projekt projevíli zájem.

## **11 RESUMÉ**

There are just a few educational materials about the Greco-Roman wrestling at this time. This fact influenced me in choosing a topic for my Bachelor's thesis, therefore, my topic is: Methodology of training technical skills in the Greco-Roman wrestling. The video program is supposed to be helpful for active athletes and also for a youth that do not know what to do in their free time. This thesis also contains, besides a DVD, a print part that is consisted of information about history, rules, division of moves, and a shooting script for the video. The video program describes basic techniques of wrestling in a starting poise, practicing of these techniques, and the most common mistakes. This project is also supposed to be useful for coaches as a handbook of Greco-roman wrestling.

## 12 SEZNAM LITERATURY

1. **BÖHM, A., ZÁRYBNICKÝ, M.** *Sto zápasnických let*, Praha: Svaz zápasu české republiky, 1995. 171 s.
2. **BRKLOVÁ, D., HERCIG, D.** *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. 58 s.
3. **DAVÍDEK, J.** *Od Frištenského k Máchovi*. Praha: Olympia, 1979. 286 s.
4. **MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBLÍK, V.** *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*, 2. vydání, Plzeň: Západočeská univerzita, 2006. 67s.
5. **STRAUS, J.** *Malá škola zápasu*. Plzeň: Institut tělovýchovného vzdělávání, 1992. 163 s.
6. **STRAUS, J.** *Zápas: Učební text pro trenéry 3. a 2. třídy*. Praha: Olympia, 1983.
7. **STRAUS, J., MACHÁT, J.** *Zápas: Učební text pro trenéry 3. a 2. třídy*. Praha: Olympia, 1990.
8. **STRAUS, J.** *Zápas vrcholový sport*. Praha: ČO ČSTV Sportproprag, 1983. 57 s.
9. **ŠOPTENKO, J.** *Technika zápasu řeckořímského v postoji*, 1. vydání, Praha: ÚV ČSTV, 1976.
10. **ŠOPTENKO, J., REGNER K.** *Zápas v klasickém stylu*. Praha: Olympia, 1981.

### INTERNETOVÉ ZDROJE:

*Česká unie bojových umění*. Bojove sporty CUBU [online]. [cit. 2012-06-26].  
Dostupné z: <http://www.cubu.cz/index.php?call=sporty&idss=29>

*Svaz zápasu České republiky*: oficiální stránky. [online]. [cit. 2012-06-26].  
Dostupné z: <http://www.czech-wrestling.cz/www1/Zapas/htm/zapas.htm>



## **13 SEZNAMY**

### **13.1 SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 - zápasnická žíněnka.....	15
-------------------------------------	----

### **13.2 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 - věkové kategorie.....	13
Tabulka 2 - váhové kategorie.....	14

## **14 SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1 - DVD s videoprogramem**

