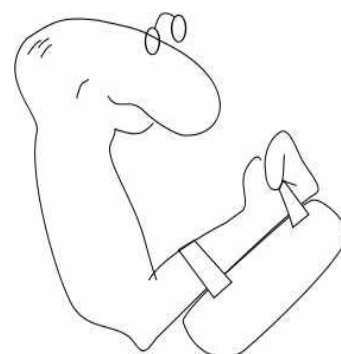


Podchwyt, techniki osłonowe

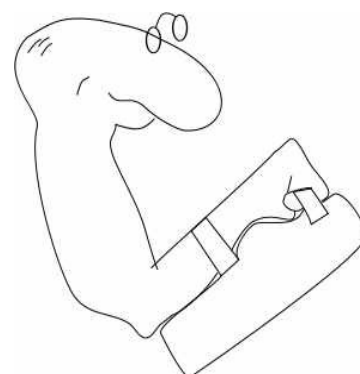
Techniki osłonowe polegają na osłanianiu rękami uzbrojonymi w tarcze wybranych partii ciała, np. ud czy piersi. Mają one swoje uzasadnienie. Pozwalają przyjmować atak zbliżony do rzeczywistego. Lekka tarcza stanowi w tym momencie rodzaj przenieszonego ochroniacza i trzymana jest podchwycem, na zewnętrznej stronie przedramienia.



rys.1 przykład podchwytu

Nadchwyt

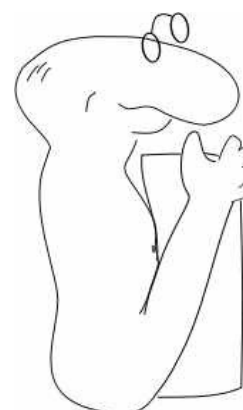
Grupa przednia mięśni przedramienia jest zazwyczaj znacznie mocniejsza od pozostałych, w tym grupy tylnej, pracującej w przyjmowaniu uderzeń w podchwycie. Nadchwyt zapewnia więc znacznie lepszą pracę z małymi tarczami, szczególnie nadchwyt z mocnym zaparciem łokci. Nadchwycem trzymamy również „łapę trenera” w wykonaniu tradycyjnym.



rys.2 przykład nadchwytu

„Przytulanie”

Lekka tarcza mocno przyciśnięta do piersi i brzucha stanowi razem z nimi wspólny układ o znacznej masie, pozwalając na dobrą pracę z lekkim przyrządem również przy dużej energii przyjmowanych uderzeń. Podobnie zachowa się tarcza solidnie mocowana szelkami lub w jakikolwiek inny sposób.



rys.3 przykład tarczy przytulanej

Kombinacje wymienionych sposobów

Podchwyt jedną ręką i nadchwyt drugą stosowane są w dużych (głównie szerokich) tarczach trzymany oburęcznie. Zapewnia większą stabilność i odporność na obrót, stosowane również przy trzymaniu dystansowym (bez oparcia o ciało) ciężkich tarczy.

Zawieszenie na szelkach lub pasie można uznać za odmianę przytulania. Dodatkowo stosuje się trzymanie oburęczne podchwycem tarczy na szelkach.

Tarcza przeznaczona do nadchwytu nie nadaje się do podchwytu i odwrotnie.

[kliknij tu](#), aby powrócić do strony o tarczach treningowych