



# *DOLASCI ZA LEĐA*

## TEHNIKE

# DOLASKA ZA LEĐA

(25)

Trenerski seminar

Kragujevac, 26-27.01.2019.

**PRIPREMIO:**

**Dr Milorad Dokmanac**



# *DOLASCI ZA LEĐA*

## PET GRUPA DOLAZAKA ZA LEĐA

I – ISPOD RUKE (14)

II – PREKO RUKE (3)

III – SA STRANE (4)

IZ – OBARANJA (2)

V – SKOKOM (2)



# DOLASCI ZA LEĐA

## ISPOD RUKE

DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE BLOKADOM LAKTA

DOLAZAK ZA LEĐA ISPAD RUKE SKOPČANO ZA ČIPE

DOLAZAK ZA LEĐA ZAVUČENE OBE RUKE ISPOD PAZUHA

DOLAZAK ZA LEĐA IZ ŠVEDSKOG ŠULTERA

DOLAZAK ZA LEĐA SUKANJEM (SKOPČANO ZA ČIPE)

DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM ZA ZGLOB JEDNE RUKE ISPOD  
BLIŽEG PAZUHA

DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM ZA ZGLOB JEDNE RUKE ISPOD  
DALJEG PAZUHA

DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM ZA ZGLOB DVE RUKE

DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE "KOŠENJEM"

DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE PODBIJANJEM NADLAKTICE

DOLAZAK ZA LEĐA PODBIJANJEM OBE NADLAKTICE

DOLAZAK ZA LEĐA IZ PASIVNE POZICIJE HVAT RUKE I GLAVE

DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE SKOPČANO ZA PREDNJI  
POJAS

DOLAZAK ISPOD RUKE KROZ MELNICU

## PREKO RUKE

DOLAZAK ZA LEĐA PREKO RUKE

DOLAZAK ISPOD RUKE IZ SUPROTNOG GARDA

DOLAZAK ZA LEĐA PREKO RUKE SA UBACIVANJEM NOGE

## SA STRANE

DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM RUKE SA STRANE I PREHVAT ZA GLAVU

DOLAZAK ZA LEĐA FIKSIRANJEM RUKE SA STRANE ("BIČ")

DOLAZAK ZA LEĐA IZBACIVANJEM IZ RAVNOTEŽE

DOLAZAK ZA LEĐA POVLAKOM ZA GLAVU PREMA NAPRED

## IZ OBARANJA

DOLAZAK ZA LEĐA IZ OBARANJA (ZAVUČENE OBE RUKE)

DOLAZAK ZA LEĐA PREKO RUKE - OBARANJE

## SKOKOM

DOLAZAK ZA LEĐA SKOKOM SA STRANE

DOLAZAK ZA LEĐA PRESKAKANJEM PROTIVNIKA



# *DOLASCI ZA LEĐA*

## I GRUPA

### DALASCI ZA LEĐA ISPOD RUKE



# DOLASCI ZA LEĐA

## 1. DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE BLOKADOM LAKTA

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Desna ruka (DR) napadača se nalazi na vratu protivnika sa njegove leve strane. Leva ruka (LR) napadača blokira lakat protivnika.

**I faza** – Napadač vrši DR povlačenje za vrat u stranu i prema dole. Ruka na vratu ostaje do kraja izvođenja akcije napadača

**II faza** – U trenutku povlačenja glave prema dole vrši se provlačenje glave ispod pazuha DR protivnika i prolazi se za leđa protivnika.

**I faza** – U trenutku kad je prošla glava ispod pazuha desna noga napadača vrši polukružni pokret i daje snagu za obaranje protivnika u parter.

## 2. ODBRANA

U trenutku kretanja napadača ispod ruke vrši se zatvaranje prostora DR i iskorak desnom nogom (DN) prema nazad i u stranu.

## 3. KONTRA ZAHVAT

Kad protivnik prođe glavom ispod pazuha vrši se fiksacija šakom leve ruke lakat DR napadača. Nakon toga vrši se okret i zamah slobodnom DR odbrambenog rvača i radi se bacanje preko kuka.

## 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slabo povlačenje DR vrata protivnika. Nije blokiran desni lakat protivnika. Spori prolazak ispod ruke. Nedovoljno spuštanje centra težišta tela. Slab rad nogu, pogotovo zamah noge kad se prođe ispod ruke.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 2. DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE SKOPČANO ZA ČIPE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Vrši se čvrsti hvat za čipe sa obe ruke oko vrata protivnika. Vrh glave napadača se postavlja u rame protivnika.

**I faza** – Vrši se povlak povlačenje sa obe ruke prema nazad, spuštanje prema dole i provlačenje glave ispod pazuha odbrambenog rvača.

**II faza** – Radi se zakorak LN iza protivnika i DN radi široki zamah i dolazi se za leđa.

### 2. ODBRANA

Razlabavljenje hvata napadača. Zatvaranje prostora ispod pazuha DR i iskorak desnom nogom (DN) prema nazad i u stranu

### 3. KONTRA ZAHVAT

Kad protivnik prođe glavom fiksacija podlaktice DR napadača LR odbrambenog rača, zamah DR odbrambenog rvača iznad glave protivnika, okret i bacanje preko kuka.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slabo povlačenje DR vrata protivnika. Slab hvat oko vrata. Spori prolazak ispod ruke. Nedovoljno spuštanje centra težišta tela. Slab rad nogu, pogotovo zamah noge kad se prođe ispod ruke.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 3. DOLAZAK ZA LEĐA ZAVUČENE OBE RUKE ISPOD PAZUHA

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Obe ruke su zavučene ispod pazuha.

**I faza** – Vršiti se priprema za izvođenje tehnike i to tako da se radi podizanje LR gore zatim DR gore i na kraju se snažnim trzajem LR prema gore stvara prostor za prolazak glave ispod pazuha DR protivnika.

**II faza** – Istovremeno se provlači glava ispod pazuha i vrši se zakorak LN iza protivnika.

**III faza** – Ne raskida se hvat i u poslednjoj fazi pada se u parter i dolazi se za leđa protivniku.

### 2. ODBRANA

U trenutku prolaska napadača ispod pazuha vrši se zakorak prema nazad i raskidanje hvata.

### 3. KONTRA ZAHVAT

Može se samo u početnoj pozi izvesti dvoručni salto, ako protivnik ne izvrši dobar i čvrsti hvat.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slab rad ruku i zavaravanje protivnika ispod koje ruke će se izvršiti prolazak ispod ruke. U trenutku prolaska glave previše nagnut gornji deo tela prema nazad. Slab rad nogu, pogotovo u trenutku kada napadač prođe ispod ruke i nalazi se na kuku protivnika (diskontinuitet u pokretu).



# DOLASCI ZA LEĐA

## 4. DOLAZAK ZA LEĐA IZ ŠVEDSKOG ŠULTERA

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Odbrambeni rvač je u frontalnom gardu, a napadač drži LN sa strane pored DN odbrambenog rvača. Obuhvata se DR odbrambenog rvača sa LR napadača, a DR napadača je slobodna ili drži LR odbrambenog rvača.

**I faza** – U prvom delu se radi ulazak u klasični švedski šulter, okretanjem oko svoje osiose ispod desnog pazuha odbrambenog rvača. Kod okreta oko ruke protivnika napadač odlazi malo više od tela protivnika.

**II faza** – Padaju oba rvača u kontaktu na strunjaču sa glavama dole.

**III faza** – Napadač pravi pritisak na protivnikovo rame sa istovremenim izvlačenjem glave ispod pazuha i dolazi za leđa.

### 2. ODBRANA

Postoje dva načina odbrane. Prva je u stojećem položaju. Kad se napadač uvrće oko ruke vrši se izvrtanje ruke i suprotnom rukom se gura glava protivnika i vrši se odmicanje od protivnika.

Druga odbrana je u parteru da se ne dozvoli dolazak za leđa fiksiranjem (držanjem jednom rukom) glave napadača. U drugom delu se radi odmicanje i ustajanje.

### 3. KONTRA ZAHVAT

Radi se kontra zahvat u stojećem položaju. Napravi se gore opisana odbrana ali se u drugom delu vrši dolazak za leđa preko ruke.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Veoma loš ulazak u švedski šulter bez čvrstog kontakta ispod pazuha. Ne vrši se fiksiranje ramena u parteru i protivnik može da ustane.





# DOLASCI ZA LEĐA

## 5. DOLAZAK ZA LEĐA SUKANJEM (SKOPČANO ZA ČIPE)

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač vrši čvrsti hvat za čipe, skopčano. Desna podlaktica napadača vrši blokadu na gornjem delu grudnog koša i vrši se snažna fiksacija protivnika.

**I faza** – Iz ove pozicije se najčešće baca „čipe“, ali je ovo samo varka da se odvuče pažnja protivnika. Nakon manevra levo-desno, kreće se LN duboko između protivnikovih nogu i dolazi se ispod centra težišta protivnika. U ovoj poziciji ne sme biti ni malo slobodnog prostora između dva rvača.

**II faza** – U drugoj fazi se vrši sukanje protivnika u desnu stranu i obaranje protivnika na strunjaču. U borbi će zbog znoja doći do proklizavanja i pada na grudi za dva boda ali često će protivnik otići direktno na leđa.

### 2. ODBRANA

Neophodno je razlabaviti hvat napadača kako bi se u trenutku ulaska LN napadača između nogu napravio iskorak prema nazad i izvukla glava iz hvata.

Drugu odbranu je moguće izvesti u slučaju da napadač ne uđe dovoljno duboko i nisko i da ostavi prostor između dva rvača. U tom slučaju uvlači se glava i DR se odguruje napadač i raskida se hvat.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U trenutku okreta napadača i početka sukanja odbrambeni rvač vrši energično spuštanje prema dole, vrši obuhvat protivnika iznad kukova i vrši bacanje protivnika prema nazad.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slab hvat napadača rukama. Loš položaj ruke koja se nalazi na grudnom košu. Nedovoljno ubacivanje LN. Spor okret napadača. Loš položaj gornjeg dela tela (previše prema nazad). Nedovoljno spuštanje napadača ispod centra težišta tela odbrambenog rvača. Ostavljanje dosta prostora između rvača u trenutku sukanja.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 6. DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM ZA ZGLOB JEDNE RUKE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač LR drži zglob DR odbrambenog rvača. Napadačeva DR se nalazi na levom kuku protivnika. Glava napadača se nalazi sa desne strane od odbrambenog rvača.

**I faza** – Napadač vrši LR snažni pokret prema gore i oslobađa prostor za prolazak ispod pazuha DR za leđa.

**II faza** – Napadač radi korak prema napred i prolazi ispod ruke.

**III faza** – Dolazi za leđa i spušta protivnika u parter.

### 2. ODBRANA

U trenutku prolaska ispod ruke, odbrambeni rvač vrši zakorak DN unazad i u desno i ne dozvoljava prolazak napadača ispod ruke.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U slučaju da napadač ne podigne visoko ruku odbrambenog rvača, može se izvršiti hvat oko vrata i povući protivnika ispod sebe i u drugom delu doći za leđa napadaču.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Nedovoljano energično bacanje ruke odbrambenog rvača prema gore. Spori prolazak ispod ruke za leđa protivniku.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 7. DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM ZA ZGLOB JEDNE RUKE ISPOD DALJEG PAZUHA

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač DR drži zglob DR odbrambenog rvača. Napadačeva LR se nalazi na desnom kuku protivnika. Glava napadača se nalazi sa desne strane odbrambenog rvača.

**I faza** – Napadač vrši DR snažni pokret prema gore i oslobađa prostor za prolazak ispod LR za leđa.

**II faza** – Napadač kreće prema napred i brzo prolazi ispod pazuha dalje ruke (LR).

**III faza** – Prolazi ispod ruke spušta protivnika i dolazi za leđa.

### 2. ODBRANA

U trenutku prolaska ispod ruke, odbrambeni rvač vrši zakorak DN unazad i u stranu i ne dozvoljava prolazak napadača ispod ruke.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U slučaju da napadač ne podigne visoko ruku odbrambenog rvača, može se izvršiti hvat oko vrata i povući protivnika ispod sebe i u drugom delu doći za leđa napadaču.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Nedovoljno energično bacanje ruke odbrambenog rvača prema gore. Spori prolazak ispod ruke za leđa protivniku.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 8. DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM ZA ZGLOB DVE RUKE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač drži LR zglob DR odbrambenog rvača i DR drži zglob LR.

**I faza** – Napadač vrši LR snažni pokret prema gore i oslobađa prostor za prolazak ispod DR za leđa (može isto ovo da se izvede i na drugu stranu u zavisnosti gde se nalazi glava napadača).

**II faza** – Napadač kreće prema napred i brzo prolazi ispod ruke odbrambenog rvača.

**I faza** – U trećoj fazi dolazi za leđa i spušta protivnika u parter.

### 2. ODBRANA

U trenutku prolaska ispod ruke, odbrambeni rvač vrši zakorak DN unazad i u stranu i ne dozvoljava prolazak napadača ispod ruke.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U slučaju da napadač ne podigne visoko ruku odbrambenog rvača, može se izvršiti hvat oko vrata i povući protivnika ispod sebe i u drugom delu doći za leđa napadaču.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Nedovoljno energično bacanje ruke odbrambenog rvača prema gore. Spori prolazak ispod ruke za leđa protivniku.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 9. DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE “KOŠENJEM”

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadačeva leva podlaktica je ispod desne podlaktice odbrambenog rvača. DR napadača drži za levi zglob odbrambenog rvača.

**I faza** – Iz frontalnog garda napadač kreće LN prema napred ispred DN odbrambenog rvača uz istovremeno brzo i snažno podizanje nadlaktice odbrambenog rvača i vrši se pokret rukom košenja.

**II faza** – Pokret napadača je usmeren prema desno i dole. Napadač prati protivnika i sa njim pada u parter i dolazi za leđa.

### 2. ODBRANA

U prvoj fazi podizanja nadlaktice odbrambeni rvač treba sprečiti podizanje DR i da ne dozvoliti da se napravi prolazak ispod pazuha DR.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U slučaju da napadač bude previše u pretklonu, prilikom podizanje ruke, odbrambenom rvaču se pruža prilika da izvede „čipe“.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Nema kontakta u prvoj fazi podlaktice na podlakticu. Nedovoljno brzo i snažno podizanje DR odbrambenog rvača u prvoj fazi napada. Suviše visoki položaj tela prilikom kretanja ispod ruke ili preveliki pretklon prema napred koji daje mogućnost da se izvede kontra zahvat „čipe“.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 10. DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE PODBIJANJEM NADLAKTICE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadačeva LR je na nadlaktici DR odbrambenog rvača. Napadačeva DR se nalazi ukrštena sa LR napadača. Oba napadača se nalaze u desnom gardu.

**I faza** – Iz ove pozicije napadač sa energičnim udarcem šake LR na nadlakticu DR otvara prostor za prolazak ispod pazuha DR odbrambenog rvača

**II faza** – Neposredno posle energičnog pokreta ruke napadača kreće i zakorakom LN iza DN odbrambenog rvača.

**II faza** – U završnom delu napadač dolazi za leđa uz istovremeno vučenje DR nadlakticu odbrambenog rvača u levo i dole.

### 2. ODBRANA

U prvoj fazi podbijanja nadlaktice odbramben rvač vrši zakorak DN prema nazad uz istovremeno odmicanje prema nazad DR da ne dozvoliti prolazak ispod pazuha DR.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U trenutku prolaska ispod ruke odbrambeni rvač hvata LR napadača, vrši okret u levo i radi bacanje preko kuka (promašeni čipe).

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slab i nedovoljan udarac (izbijanje) nadlaktice od strane napadača u prvoj fazi napada. Suviše visoki položaj tela prilikom prolaska ispod ruke. Slabo povlačenje desnom rukom levu nadlakticu odbrambenog rvača. Spori prolazak ispod ruke protivika.





# DOLASCI ZA LEĐA

## 11. DOLAZAK ZA LEĐA PODBIJANJEM OBE NADLAKTICE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadačeve šake LR i DR napadača se nalaze na ramenima protivnika sa spuštenim težištem tela ispod protivnikovog težišta tela.

**I faza** – Iz ove pozicije napadač sa obe šake radi preхват odozdo nadlaktice odbrambenog rvača i energičnim pokretom ruku prema gore gura nadlaktice i otvara prostor za prolazak ispod levog ili desnog pazuha.

**II faza** – Napadač se mora odlučiti ispod kojeg pazuha hoće da prođe jer su obe ruke odbrambenog rvača podignute. Najbolje je krenuti u onu stranu gde se nalazi glava napadača u odnosu na položaj protivnika (na bliću stranu).

**II faza** – U završnom delu napadač prolazi ispod pazuha i dolazi za leđa protivniku, sa brzim zakorakom jedne noge iza protivnika.

### 2. ODBRANA

U prvoj fazi podbijanja nadlaktica odbramben rvač vrši zakorak DN ili LN prema nazad uz istovremeno odmicanje prema nazad DR i LR kako ne bi dozvolio prolazak ispod pazuha jedne ili druge ruke.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U trenutku prolaska ispod ruke odbrambeni rvač treba da uhvati jednu ruku napadača za lakat i vrši okret i radi bacanje preko kuka (promašeni čipe).

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slabo i nedovoljno guranje nadlaktica od strane napadača u prvoj fazi napada. Suviše visoki položaj tela prilikom prolaska ispod ruke. Spori prolazak ispod ruke protivnika. Spori i loš rad nogu.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 12. DOLAZAK ZA LEĐA IZ PASIVNE POZICIJE HVAT RUKE I GLAVE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Iz pozicije u kojoj se donji rvač (napadač) nalazi u pretklonu obuhvaćen od gornjeg rvača DR preko vrata i LR ide ispod pazuha, sa glavom donjeg rvača na levom kuku gornjeg rvača.

**I faza** – Iz opisane pozicije donji rvač vrši energični prolazak glavom ispod pazuha, raskida hvat gornjeg rvača energičnim uključivanjem dugih mišića leđa sa trzajem prema nazad.

**II faza** – Od siline trzaja dolazi do raskidanja hvata gornjeg rvača i napadač prolazi ispod pazuha gornjeg rvača

**III faza** – Napadač vrši opkorak i dolazi za leđa i spušta protivnika u parter.

### 2. ODBRANA

U trenutku prolaska ispod ruke gornji rvač raspušta hvat i vrši zakorak u stranu i odguruje se protivnik.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U trenutku prolaska glave ispod pazuha odbrambeni rvač vrši snažni hvat (ruka – glava) i bacanje prema nazad protivnika.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spori prolazak ispod ruke. Nedovoljan energični trzaj dugih mišića leđa da se raskine hvat gornjeg rvača.





# DOLASCI ZA LEĐA

## 13. DOLAZAK ZA LEĐA ISPOD RUKE SKOPČANO ZA PREDNJI POJAS

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Rvači su skopčani u klasičnom hvatu pre izvošenja prednjeg pojasa, sa spojenim rukama na leđima protivnika u desnom gardu (može biti i levi gard).

**I faza** – Napadač pre ulaska izvođenje tehnike priprema poziciju za prolazak ispod ruke tako da svojom desnom nadlakticom i ramenom DR odvoji što više levu nadlakticu odbrambenog rvača. U ovom hvatu napadač pokušava protivnika dovesti u frontalni gard, kako bi skratio put za prolazak ispod ruke.

**II faza** – Kad je pripremio poziciju napadač kreće prema napred ispod ruke da jednostavno „prokliže“ ispod LR odbrambenog rvača, sa obaveznim uvlačenjem glave u ramena kako bi se izbegla mogućnost izvođenja kontra zahvata.

**III faza** – Od velikog značaja je brzi prolazak obe noge napadača iza leđa odbrambenog rvača.

### 2. ODBRANA

U trenutku prolaska ispod ruke odbrambeni rvač radi brzi zakorak LN prema nazad i raspušta hvat i odguruje protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U trenutku prolaska glave ispod pazuha vrši se snažni hvat i bacanje „čipe“ sa kolena.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slabo pripremljen početni položaj u ulazak u zahvat. Sporo proklizavanje. Slab rad nogu.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 14. DOLAZAK ISPOD RUKE KROZ MELNICU

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač se nalazi sa strane i drži DR za zglob DR odbrambenog rvača, a napadač istovremeno obuhvata nadlakticu DR odbrambenog rvača.

**I faza** – Početak napada se izvodi tako da napadač izvodi energični trzaj levog ramena u napadačevo DR rame i istovremeno kreće glavom ispod desnog pazuha odbrambenog rvača, uz istovremno raskidanje hvata sa obe ruke.

**II faza** – U drugoj fazi prolazi glavom ispod desnog pazuha odbrambenog rvača. Budući da je raskinuo hvat ruku, prelazi u obuhvat oko kukova.

**III faza** – U poslednjoj fazi sledi brzi prolazak ispod ruku i dolazak za leđa sa desne strane odbrambenog rvača.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada je napadač u početnom položaju uhvatio DR odbrambenog rvača vrši se energično izvlačenje ruke i odmicanje od protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U trenutku kada napadač zavuče glavu odbrambeni rvač hvata ruku glavu spušta se u težištu dole i vrši bacanje prema nazad.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spor i nedovoljno snažan trzaj levog ramena od strane napadača. Spori ulazak glavom ispod pazuha. Loš hvat rukama oko kukova protivnika u drugoj fazi.



# *DOLASCI ZA LEĐA*

## II GRUPA

### DOLASCI ZA LEĐA PREKO RUKE



# DOLASCI ZA LEĐA

## 15. DOLAZAK ZA LEĐA PREKO RUKE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač drži LR za zglob DR odbrambenog rvača i DR za nadlakticu DR odbrambenog rvača.

**I faza** – Iz ove pozicije napadač vrši energični trzaj DR za nadlakticu odbrambenog rvača u desno i prema DOLE.

**II faza** – Istovremeno napadač radi zakorak LN iza pete DN odbrambenog rvača

**III faza** – Napadač dolazi za leđa uz veoma važan pokret DN koja daje potrebnu inerciju za dolazak za leđa.

**IV faza** – U poslednjoj fazi napadač vrši preхват LR za kuk, a DR celo vreme drži za nadlakticu i spušta protivnika u parter.

### 2. ODBRANA

U trenutku povlačenja ruke od strane napadača odbrambeni rvač vrši energični trzaj DR radi izvlačenje (čupanje) i odguruje protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

U početnoj poziciji odbrambeni rvač ako je brži, radi isti pokret kao i napadač i radi dolazak preko ruke na leđa.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spor i nedovoljno snažan trzaj DR prema dole od strane napadača. Spori zakorak LN iza protivnikove pete. Loš rad DN napadača u fazi dolaska za leđa.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 16. DOLAZAK PREKO RUKE IZ SUPROTNOG GARDA

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač se nalazi u desnom gardu a odbrambeni rvač se nalazi u levom gardu. Napadač drži DR za zglob LR odbrambenog rvača i LR za nadlakticu LR odbrambenog rvača.

**I faza** – Iz ove pozicije napadač vrši energični trzaj DR za zglob šake prema dole i u levo uz istovremni trzaj LR koja drži nadlakticu protivnika isto u levo i prema dole. DN napadača se nalazi i za leve pete odbrambenog rvača.

**II faza** – Napadač dolazi za leđa uz veoma važan pokret LN koja koja daje inerciju i vodi pokret do kraja.

**III faza** – U poslednjoj fazi napadač vrši preхват DR za kuk, a LR celo vreme drži za nadlakticu LR i spušta protivnika u parter.

### 2. ODBRANA

U trenutku povlačenja ruke od strane napadača odbrambeni rvač vrši energični trzaj LR radi izvlačenje (čupanje) i odguruje protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spor i nedovoljno snažan trzaj DR prema levo i dole od strane napadača. Spori zakorak DN iza protivnikove pete. Loš rad LN napadača u fazi dolaska za leđa.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 17. DOLAZAK ZA LEĐA PREKO RUKE SA UBACIVANJEM NOGE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač se nalazi sa strane i drži DR za zglob DR odbrambenog rvača, a napadač istovremeno obuhvata nadlakticu DR odbrambenog rvača.

**I faza** – Početak napada se izvodi tako da napadač izvodi energični trzaj levog ramena u napadačevo DR rame i vuče protivnika prema dole sve dok protivnik na padne na kolena.

**II faza** – Ako noge protivnika odu daleko od napadača protivnik se fiksira u parteru hvatom ruke i glave. II VARIJANTA ako protivnikove noge ostanu blizu napadača pušta se hvat i napadača odmah dolazi za leđa.

**III faza** – U poslednjoj fazi sledi brzi dolazak za leđa sa desne strane odbrambenog rvača.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada je napadač u početnom položaju uhvatio DR odbrambenog rvača vrši se energično izvlačenje ruke i odmicanje od protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spor i nedovoljno snažan trzaj levog ramena od strane napadača. Ne izvrši se fiksiranje protivnika na kolenima pre kretanja za leđa. Spori prolazak za leđa protivnika.



# *DOLASCI ZA LEĐA*

## III GRUPA

DALASCI ZA LEĐA SA STRANE



# DOLASCI ZA LEĐA

## 18. DOLAZAK ZA LEĐA HVATOM RUKE SA STRANE I PREHVAT ZA GLAVU

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač se nalazi sa strane i drži DR za zglob DR odbrambenog rvača, a napadač istovremeno obuhvata nadlakticu DR odbrambenog rvača.

**I faza** – Početak napada se izvodi tako da napadač izvodi energični trzaj levog ramena u napadačevo DR rame i vuče protivnika prema dole sve dok protivnik na padne na kolena.

**II faza** – Ako noge protivnika odu daleko od napadača protivnik se fiksira u parteru hvatom ruke i glave. II VARIJANTA ako protivnikove noge ostanu blizu napadača pušta se hvat i napadača odmah dolazi za leđa.

**III faza** – U poslednjoj fazi sledi brzi dolazak za leđa sa desne strane odbrambenog rvača.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada je napadač u početnom položaju uhvatio DR odbrambenog rvača vrši se energično izvlačenje ruke i odmicanje od protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spor i nedovoljno snažan trzaj levog ramena od strane napadača. Ne izvrši se fiksiranje protivnika na kolenima pre kretanja za leđa. Spori prolazak za leđa protivnika.





# DOLASCI ZA LEĐA

## 19. DOLAZAK ZA LEĐA FIKSIRANJEM RUKE SA STRANE (“BIČ”)

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač se nalazi ispred odbrambenog rvača. U toj poziciji napadač LR fiksira zglob DR odbrambenog rvača uz njegov bok. Glava napadača se nalazi blizu desne nadlaktice odbrambenog rvača i kolena su savijena.

**I faza** – Početak napada se izvodi tako što se iz stabilnog oslonca nogu vrši kretanje prema gore i sledi energični „udarac“ glavom u desnu nadlakticu odbrambenog rvača.

**II faza** – Napadač kreće u desno zajedno sa protivnikom, pušta DR odbrambenog rvača i sa LR vrši preхват na levi kuk odbrambenog rvača.

**III faza** – U poslednjoj fazi je pad na strunjaču i napadač ostaje kao gornji u parteru.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada je napadač u početnom položaju LR uhvatio za desni zglob DR odbrambenog rvača vrši energično izvlačenje ruke iskorak nazad i odmicanje od protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slaba fikasacija zgloba DR odbrambenog rvača. Nedovoljno spuštanje napadača u kolenima. Slab udarac glavom u predelu nadlaktice. Loše praćenje protivnika u padu na strunjaču.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 20. DOLAZAK ZA LEĐA IZBACIVANJEM IZ RAVNOTEŽE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač se nalazi ispred odbrambenog rvača. U toj poziciji DL je zavučena ispod pazuha LR odbrambenog rvača, a LR napadača se nalazi na nadlaktici DR odbrambenog rvača. Kolena su lagano savijena. DN napadača je između nogu odbrambenog rvača a LN napadača se nalazi pored (spolja) DN odbrambenog rvača.

**I faza** – Početak napada se izvodi tako što se iz stabilnog oslonca nogu vrši kretanje iz nogu prema gore i radi se energični „udarac“ LR u desnu nadlakticu odbrambenog rvača uz istovremeno povlačenje desnom rukom koja se nalazi ispod pazuha LR odbrambenog rvača. Svi ovi pokreti moraju biti maksimalno sinhronizovani.

**II faza** – Napadač kreće u desno zajedno sa protivnikom i u padu dolazi za leđa protivniku.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada napadač kreće u udarac LR na nadlakticu odbrambeni rvač radi iskorak prema nazad i u stranu sa svojom desnom nogom i na taj način neutrališe udarac LR napadača i radi odmicanje od protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Nedovoljno spuštanje napadača u kolenima i nedovoljna stabilnost u nogama. Slab udarac LR u nadlakticu protivnika. Slabo povlačenje DR protivnika u desno i dole. Loše praćenje protivnika u padu na strunjaču.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 21. DOLAZAK ZA LEĐA POVLAKOM ZA GLAVU PREMA NAPRED

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač se nalazi ispred odbrambenog rvača sa DR na vratu protivnika i držeći sa LR zglob DR ili podlakticu DR odbrambenog rvača .

**I faza** – Početak napada se izvodi tako da se snažnim trzajem DR koja se nalazi na vratu prema napred i dole, uz zakorak prema nazad sa obe noge, dovodi protivnika na kolena.

**II faza** – Napadač fiksira protivnika u parteru držeći ga za vrat i ispod pazuha.

**III faza** – Kad je napadač fiksirao protivnika u parteru raspušta hvat i kreće brzim pokretom za leđa sa strane protivnika.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada napadač vrši povlačenje za glavu, vrši se iskorak prema napred i uspravljanje gornjeg dela tela i odguruje protivnika.

Odbrana u parteru kada je napadač na kolenima - odbrameni rvač podiže DR uz istovremeno ustajanje i sprečava dolazak za leđa.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Slabo i sporo povlačenje za vrat protivnika. Loš rad nogu napadača nakon povlačenja za glavu. Spori dolazak za leđa u parteru iz pozicije kada se napadač nalazi ispred protivnika.



# *DOLASCI ZA LEĐA*

## IV GRUPA

### DALASCI ZA LEĐA IZ OBARANJA



# DOLASCI ZA LEĐA

## 22. DOLAZAK ZA LEĐA IZ OBARANJA (ZAVUČENE OBE RUKE)

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač ima zavučene obe ruke ispod pazuha odbrambenog rvača.

**I faza** – Početak napada se izvodi tako da se protivnik sa obe ruke podigne sa strunjače koliko je moguće.

**II faza** – U trenutku kad je protivnik podignut do najviše tačke vrši se energično spuštanje prema dole. Obe ruke fiksiraju protivnikove kukove i vrši se maksimalno opterećenje stopala protivnika (fiksacija).

**III faza** – Kad je napadač fiksirao protivnika, vrši se energičan pokret (iz nogu) prema napred i obaranje protivnika prema nazad. Rame napadača ulazi u stomak protivnika, a glava prolazi sa strane pored kuka. Napadnuti rvač vrši rotaciju tela i pada na grudi kako bi izgubio 2, a ne 4 boda ako padne na leđa.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada napadač kreće u obaranje (ako noge napadača nisu previše fiksirane) vrši iskorak prema nazad i odguruje protivnika od sebe.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///.

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Nedovoljno odvajanje protivnika od strunjače. Sporo kretanje prema dole. Loša fiksacija kukova. Loše postavljene noge prilikom kretanja u obaranje.



# DOLASCI ZA LEĐA

## 23. DOLAZAK ZA LEĐA PREKO RUKE - OBARANJE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Napadač drži DR za zglob DR odbrambenog rvača a leva ruka sa strane drži nadlakticu.

**I faza** – Iz početne pozicije napadač vrši energični trzaj DR odbrambenog rvača u desno i prema GORE da bi oslobodio prostor za ulazak u pojas odbrambenog rvača.

**II faza** – Raspušta obe ruke i vrši energični ulazak u pojas uz istovremeni duboki ulazak DN napadača između nogu odbrambenog rvača.

**III faza** – Vrši se obaranje protivnika prema nazad. Napadnuti rvač vrši rotaciju tela i pada na grudi kako bi izgubio 2, a ne 4 boda ako padne na leđa

### 2. ODBRANA

U trenutku kada napadač raspusti DR odbrambenog rvača, odbrambeni rvač vrši odmicanje prema nazad i odgurava protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spor i nedovoljno snažan trzaj DR prema gore. Spori ulazak u pojas protivnika. Loše postavljene noge pre kretanja u obaranje.



# *DOLASCI ZA LEĐA*

V GRUPA

DALASCI ZA LEĐA SKOKOM



# DOLASCI ZA LEĐA

## 24. DOLAZAK ZA LEĐA SKOKOM SA STRANE

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Oba rvača se nalaze jedan ispred drugoga bez kontakta savijeni u gornjem telu prema napred.

**I faza** – Faktor iznenađenja mora biti prisutan u izvođenju ove tehnike. Napadač vrši brz i energični odraz u desnu stranu odbrambenog rvača tj. vrši skok u desnu stranu hvatajući DR desni kuk odbrambenog rvača.

**II faza** – U poslednjoj fazi napadač se nalazi na leđima i vrši pritisak prema dole na odbrambenog rvača i dolazi za leđa protivniku.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada napadač kreće u napad i skok radi se odmicanje u suprotnu stranu kako bi se sprečio hvat desnog kuka.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Spori skok u stranu. Ne hvata se desni kuk odbrambenog rvača.





# DOLASCI ZA LEĐA

## 25. DOLAZAK ZA LEĐA PRESKAKANJEM PROTIVNIKA

### 1. NAPAD (Ključni delovi)

**Početni položaj** – Oba rvača se nalaze jedan ispred drugoga bez kontakta savijeni u gornjem delu tela prema napred. Odbrambeni rvač je u niskom gardu sa rukama prema napred.

**I faza** – Faktor iznenađenja mora biti prisutan u izvođenju ove tehnike. Napadač vrši brz i energični odraz i SKOK preko odbrambenog rvača tj. vrši skok preko protivnika potiskujući protivnika sa obe šake prema dole za oba ramena.

**II faza** – U drugoj fazi napadač se nalazi u letu i kada pređe preko glave protivnika vrši okretanje prema protivniku i kontrolu protivnika sa zadnje strane.

**Varijanta** – U preskoku napadač hvata obrnuti hvat za rebur oko pojasa odbrambenog rvača.

### 2. ODBRANA

U trenutku kada napadač radi skok preko glave radi se iskorak prema nazad uz istovremeno podizanje ruku prema gore i odguravanje protivnika.

### 3. KONTRA ZAHVAT

///

### 4. NAJČEŠĆE GREŠKE

Neadekvatna pozicija za izvođenje ove tehnike (odbrambeni rvač se nalazi u visokom gardu). Spori skok preko protivnika. Loš okret u drugom delu leta preko protivnika.