

---

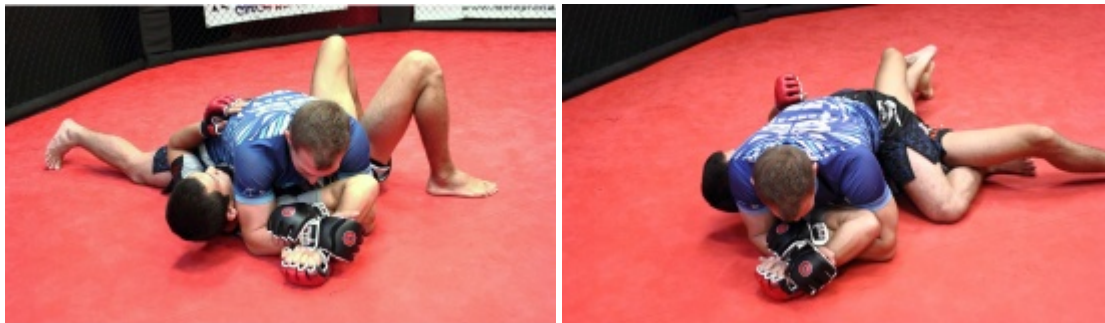
# Kimura

---

*Kimura/ reverse keylock* je technika páčení lokte převzatá z džuda (*gjaku-ude-garami*). Masahiko Kimura byl legendární džudista, který přijal výzvu a v roce 1955 vyhrál nad zakladatelem brazilského džiu-džitsu Heliem Graciem. Byl to dlouhý a vyrovnaný zápas, než se podařilo džudistovi nasadit právě tuto techniku páčení, která byla později pojmenována právě po něm –*kimura*.

Technika se dá aplikovat jak z pozice *side-control* tak z *guardu*. Jedná se o páku nasazenou na ramenní kloub a při patřičné změně úhlu i na loket, proto se často využívá v džudu.

Opačná páka na loketní kloub nasazená z pozice *side control* nebo *mountu* se nazývá *americana* nebo-li *ude-garami*.



## Chyby:

- Špatné přebrání zápěstí soupeře – ideálně ihned po podražení ruky
- Malý posun pánve směrem vzad pomocí opory o jednu nohu
- Špatná pozice loktů – pro nasazení pevné páky lokty musí směřovat k tělu
- Špatná blokáce soupeře – nutné blokovat dolními končetinami a nedovolit mu vstát či se přetočit
- Špatný úhel páčení

---

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**