
O soto gari

Jedná se o jednu ze základních technik hodů, kdy se využívá noha k podražení soupeře. V překladu znamená Velký vnější podmet.



Tori zahajuje techniku vychýlením *ukeho* vlevo vzad tlakem pravého předloktí do *ukeho* hrudi v oblasti úchopu límce a tahem levou paží do strany a dolů. Vychýlení se umocňuje vykročením levé nohy na úroveň *ukeho* pravé nohy, na které v tuto chvíli spočívá většina jeho váhy. Po tomto výkroku *tori* přenesení rychle váhu vpřed na levou nohu a provede přednožení pravé nohy (viz. obrázek vlevo). Dochází k těsnému kontaktu v oblasti ramen a pravým bokem se soupeřem. Přednožená, volně natažená noha prudce švihem provádí podraz zezadu mezi *ukeho* nohy zároveň s tlakem pažemi vlevo vpřed, zanožením pravé nohy a předklonem (viz. obrázek vpravo). Po pádu *tori* jistí *ukeho* povytažením za rukáv.

Chyby:

- nedostatečné vychýlení vzad záklonem *toriho*
- špatné přenesení hmotnosti na stojnou nohu
- nástup do chvatu záklonem
- dorzální flexe podrážející nohy – kopnutí patou do *ukeho* lýtka

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3