
Kata guruma

Technika spadající do skupiny *te waza*. Vyžaduje předpoklady pro silné nohy a záda. Tato technika se už nesmí ve sportovním judo používat.

Oba soupeři jsou v pravém postoji, *tori* drží levou rukou pravý rukáv *ukeho* zevnitř. Uvolní si úchop pravou rukou a natočí se k *ukemu* levým bokem, přičemž levou nohou nadrazí zevnitř *ukeho* pravou nohu. *Uke* reaguje a ustoupí pravou nohou. V ten okamžik *tori* ostře zatáhne levou paží a vychýlí *ukeho* vpravo vpřed. Pak vykročí pravou nohou mezi nohy *ukeho*, sníží se v postoji a uchopí pravou rukou *ukeho* pravé stehno zevnitř a naloží si ho na ramena, přičemž levou paží jej stále přitahuje pevně ke svému hrudníku. Potom se rychle postaví a soupeře hází ve směru vychýlení.

Chyby:

- nezbavení se úchopu soupeřovy levé paže
- bez tahu ruky za rukáv nebude hod úspěšný
- předklon – hmotnost *ukeho* nedovolí se narovnat
- hod vzad

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3