
Kesa gatame

Kesa gatame je jedna ze základních technik držení, patřících do technik znehybnění.

Tori usedá pravým bokem do těsné blízkosti pravého boku *ukeho*. Tím fixuje svým tělem partnerovu pravou polovinu trupu. Pravou paží ovine *ukeho* šiji a uchopí kabát kimona na rameni. *Ukeho* pravou paží zajistí tak, že ji umístí pod svou levou paží a stálým tahem k levému boku ji kontroluje. Nohy tvoří plochu opory pro stabilizaci techniky. Pravé stehno umístí *tori* pod pravé rameno *ukeho*. Levá noha spočívá kolmo k *ukeho* trupu a je chodidlem opřena o zem. Váha *toriho* těla spočívá nad hrudníkem *ukeho*. *Tori* může umocnit znehybnění spojením rukou a pevným sevřením pažemi, hlavu předklání ke svému pravému kolenu. Stabilitu udržuje *tori* stálým pohybem nohou, které má široce roznožené (viz. obrázek).



Chyby:

- nedostatečné blokování *ukeho* šije (lze s ní pohybovat a pomocí svalstva zad např. provést přemostění)
- špatná fixace paže (lze ji uvolnit a uniknout)
- nesklonění hlavy vpřed ke svému kolenu (lze využít k přetočení *ukeho* přes tělo)
- špatná poloha nohou (lze zachytit nohy a tím končí technika znehybnění)

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3