

---

# Kata gatame

---

*Kata gatame* patří mezi základní a oblíbené techniky držení patřící do skupiny znehybnění. Používá se například po neúspěšném nasazení techniky *kesa gatame*.

*Tori* nasazuje techniku tak, že *ukeho* pravou paži umístí přes jeho obličej a dále ji fixuje přiložením hlavy v oblasti tricepsu. Hrudníkem tiskne soupeře k *tatami*. Držení lze umocnit spojením rukou, čímž se dá změnit držení v účinné škrcení. *Tori* se nohama dostává do polohy, ve které pravým kolenem blokuje *ukeho* bok. Levá noha se přemísť do polohy kolmo na *ukeho* trup, je natažená a prsty opřená o *tatami*, aby mohla vyvíjet tlak vpřed. Správná poloha dolních končetin stabilizuje techniku (viz. obrázek).



**Chyby:**

- nedostatečné držení *ukeho* šije
- žádná fixace *ukeho* paže (lze uniknout)
- nesklonění hlavy vpřed ke svému kolenu (lze využít k přetočení *toriho*)
- špatná poloha dolních končetin

---

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

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