

---

# Nikjó

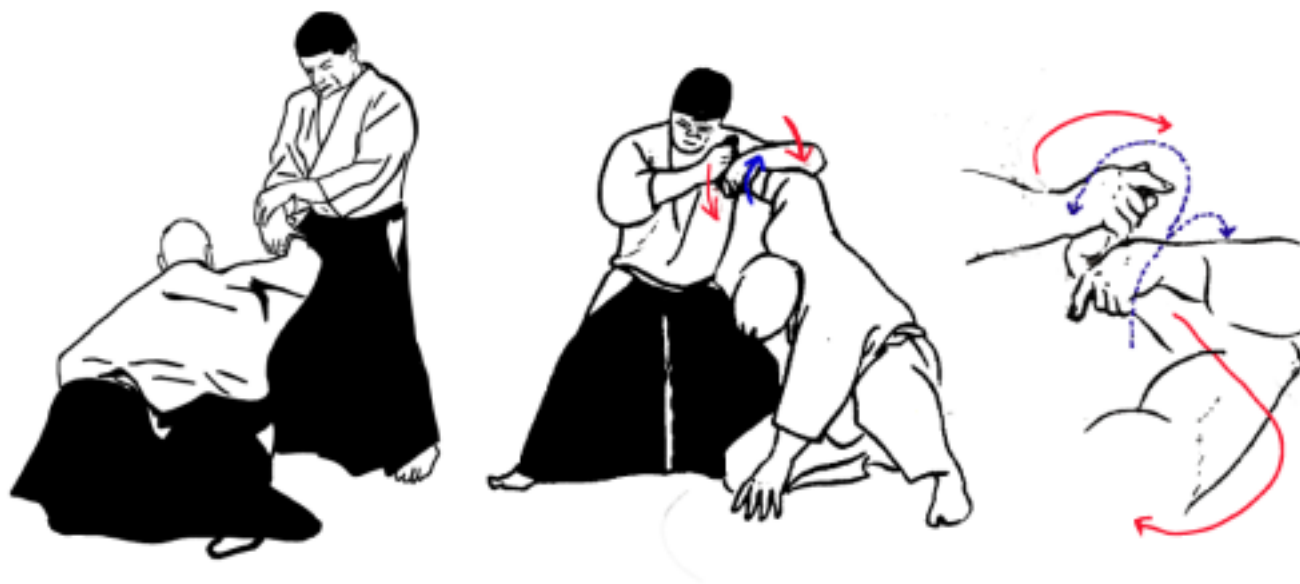
---

Druhá technika aikidó působí na loketní kloub a zároveň zvratem i na zápěstí. Tato páka může být velice bolestivá, proto je nezbytné dodržovat principy bezpečného cvičení (neprovádět velkou silou). Během cvičení nikjó by se mělo pracovat na přesnosti a citlivém zacházení, aby nedošlo k chronickému poškození zápěstí.

Technika vychází z pohybu, kdy chtěl útočník zastavit tasaní meče obránce chycením jeho zápěstí. Ten tlakem pouhou rukojetí meče „zaříznul“ do citlivého místa mezi kostí loketní a kostmi zápěstí.

Čím více (za dodržení principů horních končetin) budete působit do středu partnera, tím více bude nikjó efektivní. Ideální působení techniky je až do té doby, dokud si partner neklekne na jedno koleno.

Jako většina technik v aikidó existují dvě základní verze pohybu: **omote** (vykročením šikmo vpřed - irimi) a **ura** (pohybem za soupeře – využití irimi tenkan)



## Varianty:

- katate dori nikjó (úchop zápěstí)
- kata dori nikjó (úchop za rukáv)
- mune dori nikjó (úchop za límec)
- uširo rjote dori nikjó (úchop oběma rukama za obě zápěstí zezadu)
- a další

## Nejčastější chyby:

- tori nepůsobí malíkovou hranou v místě ukeho zápěstí
- tori nekontroluje druhou rukou ukeho loketní kloub
- tori nesměruje páku do středu ukeho těla (uke není donucen ke kleku, točí se)

---

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017  
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
**ISBN 978-80-87647-10-3**