
Sankjó

Sankjó je třetí technikou aikido (v pořadí působení na počet kloubů). Obsahuje zvrát na zápěstí, který může být velice bolestivý, proto by se nasazení páky nemělo přehánět. Směr páčení je veden od kloubu zápěstí, přes loketní kloub až do kloubu ramene. Pokud by se prováděl velkou silou, tak by mohlo dojít k chronickému poškození jednotlivých kloubů. Kroucení zápěstí není nijak složité, ale správně ovládat celého soupeře je klíčem k pochopení principu sankjó. Loket ukeho nesmí být příliš pokrčený, ani napnutý, jinak uke snadno z páky „uteče“. Stejně tak zápěstí by mělo být v 90° v extenzi.

Pohyb vychází z horizontálního seknutí meče – proto tato představa pomáhá pochopit pohyb paží vůči postavení ukeho.



Jako většina technik v aikidó existují dvě základní verze pohybu: **omote** a **ura**, které se používá častěji, vzhledem k tomu, že se tori musí podtočit pod rukou ukeho.

Varianty:

- mune dori sankjó (úchop za límec)
- šómen uči sankjó (sek shora na hlavu)
- uširo rjote dori sankjó (úchop oběma rukama za obě zápěstí zezadu)
- a další

Nejčastější chyby:

- tori nemá ruce na středu svého těla (nezachován princip centra a loktů u těla)
- tori nechytá soupeřovo zápěstí postupně od své malíkové hrany
- tori (při mune dori) neuchopí zápěstí partnera nadhmatem
- tori (při mune dori) málo přitiskne ukeho ruku ke svému tělu

- paže ukeho není v lokti v pravém úhlu

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3