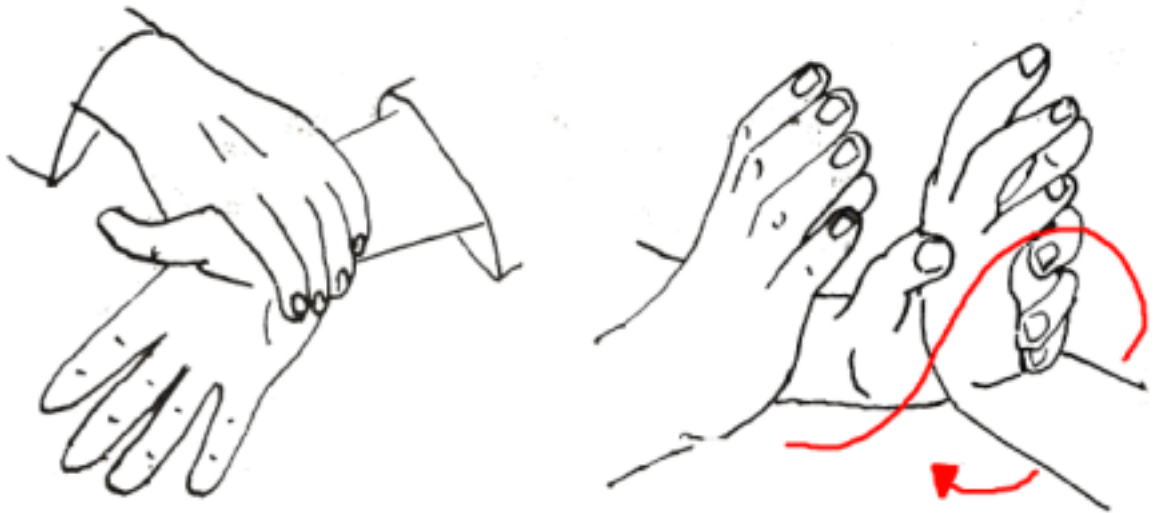

Kote gaeši

Kote gaeši je populární technika, při které dochází ke zvrácení zápěstí. Pokud je páka nasazena nešetrně, může dojít k bolesti zápěstí a při pádu (kdy se účinek páky ještě více zintenzivňuje) může dojít k vážnějšímu zranění. Jakákoliv technika aikidó by neměla zahrnovat bolest. Správné provedení techniky je vždy o spolupráci mezi torim a ukem, vždy jde o harmonii. Hlavním klíčovým místem v technice je správný úchop partnerovo zápěstí. Jedna ruka drží partnera co nejbližší zápěstí tak, aby byl palec na jeho hřbetu ruky a ostatní prsty v dlaní soupeře. Druhá ruka se přidává stejným způsobem a směrem k zemi (ohyb a současná vnější rotace) je proveden zvrát na zápěstí.



Jako většina technik v aikidó existují dvě základní verze pohybu: **omote** a **ura**. Ura se provádí lépe, jelikož dochází k vychýlení soupeře ve směru pohybu a následným protipohybem je páka usnadněna.

Varianty:

- katate dori kote gaeši (úchop zápěstí)
- šómen uči kote gaeši (sek shora na hlavu)
- jokomen uči kote gaeši (obloukový sek na hlavu)
- a další

Nejčastější chyby:

- tori zastaví útok (nenavazuje pohybem plynule)
- nedostatečné vychýlení ukeho
- dlaň ukeho nesměřuje k zemi (nedochází ke zvrátu zápěstí)

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