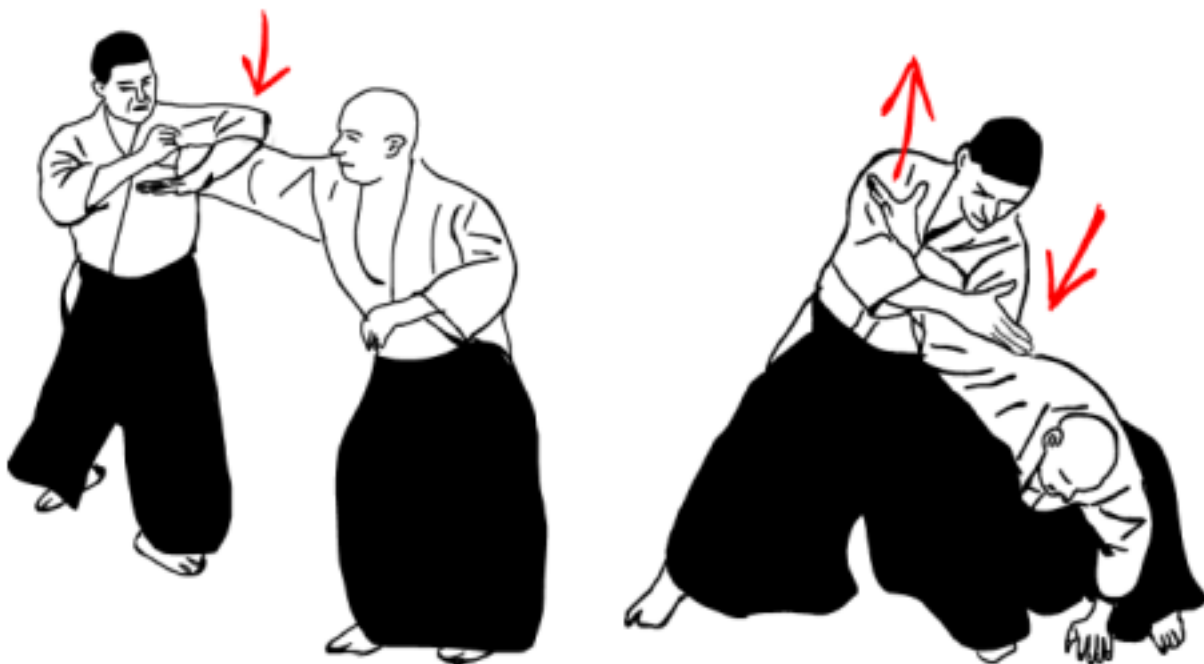

Hidži kime

Hidži kime je znehybňující páka na loketní kloub. Lze vidět podobnost např. v judo (waki gatame). Hlavní myšlenkou bylo znehybnění soupeřovo ruky, v které drží nůž. Proto se i tato páka používá proti útoku nožem, kdy protivník díky bolesti nůž pouští. Tato páka může být velice bolestivá, proto je nezbytné dodržovat principy bezpečného cvičení (neprovádět velkou silou).

Nejde jen o zaměření se na loketní kloub, ale především na správný postoj vůči partnerovi. Ke zkrutu loketního kloubu dochází díky rotaci toriho směrem k soupeři ve stabilním postoji.



Varianty:

- katate dori hidži kime osae (úchop zápěstí)
- šómen uči hidži kime osae (sek shora na hlavu)
- jokomen uči hidži kime osae (obloukový sek na hlavu)
- tantó dori hidži kime osae (proti útoku nožem)
- a další

Nejčastější chyby:

- tori nedostatečně zajistí ukeho loket u svého těla
- tori se neukloní (nerotuje) směrem k ukemu
- tori nezachytí hřbet ukeho ruky za jeho malíkovou hranu

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3