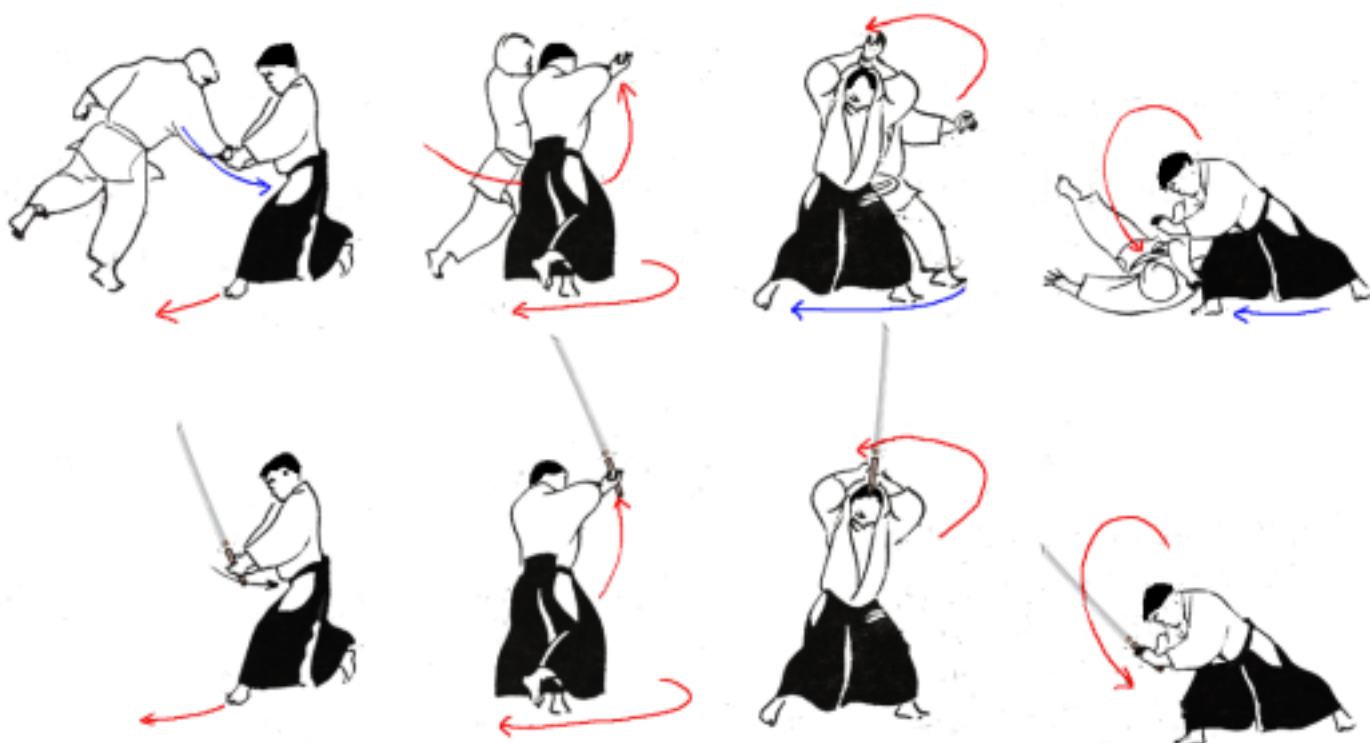

Šihó nage

Technika šihó nage je specifický hod, který symbolizuje sek mečem. Je také nazývána hodem čtyř směrů, jelikož při pohybu sekem meče tělo projde všemi čtyřmi směry.

K pochopení pohybu paží během této techniky je zapotřebí opravdu znát techniku seku mečem. Při seknutí mečem nejde totiž jen o vertikální pohyb meče směrem dolů, ale především o využití jeho ostří - prodloužení pohybu vpřed a následné přitažení meče k tělu směrem dolů. To vše za předpokladu dodržení centra a loktů u těla a principu neohnutelných loktů.



Jako většina technik v aikidó existují dvě základní verze pohybu: **omote** a **ura**.

Varianty:

- katate dori šihó nage (úchop zápěstí)
- jokomen uči šihó nage (obloukový sek na hlavu)
- šómen uči šihó nage (sek shora na hlavu)
- rjote dori šihó nage (úchop oběma rukama za obě zápěstí)
- a další

Nejčastější chyby:

- nedodržení polohy rukou na středu svého těla
- příliš pokrčené paže
- ruce příliš vysoko za hlavou

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3