

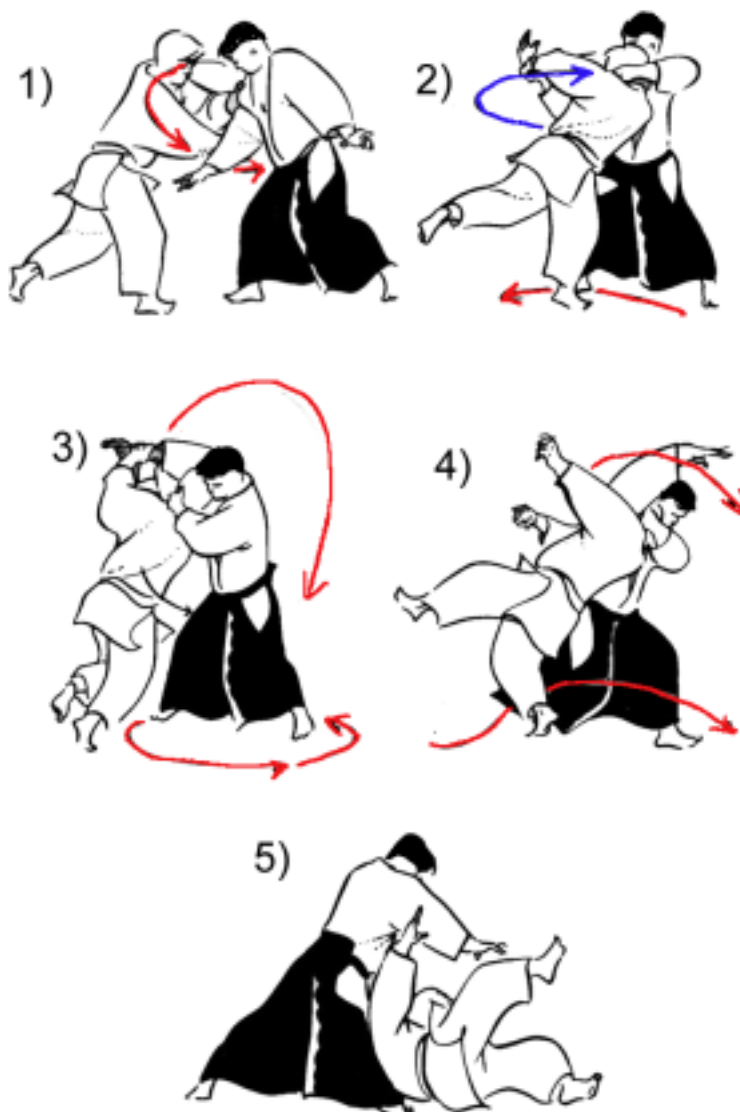
---

# Irimi nage

---

Jedná se o techniku hodů vstupem. Jedna ruka toriho se pohybuje směrem vzhůru přes bradu ukeho, tím dostává jeho hlavu do záklonu a dále pak směřuje směrem k zemi. Druhá ruka toriho „jde naproti“ a působí tlakem do zad soupeře. Je důležité soupeře vychýlit z rovnováhy tak, aby technika působila do protipohybu soupeře. Zpravidla se používá technika kdy je soupeře přinucen jít do předklonu tlakem na zadní stranu krku, a následně při jeho vzpřimování je nasazena technika irimi nage.

Technika se nejčastěji provádí ve verzi **ura** (viz obr.), kdy se tori dostává za ukeho krokem vpřed a otočením o 180° (irimi tenkan)



**Varianty:**

- jokomen uči irimi nage (obloukový sek na hlavu)
- šómen uči irimi nage (sek shora na hlavu)
- katate dori irimi nage (úchop za zápěstí)
- a další

**Nejčastější chyby:**

- tori nedostane ukeho do záklonu
- pohyb nenavazuje na útok ukeho
- špatná pozice toriho paží

---

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

**ISBN 978-80-87647-10-3**