

---

# DŽÓŠI WAZA

---

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/wTO75Drpjs0" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Do této kategorie patří veškeré údery prováděné horními končetinami. Rozdělují se na techniky:

- **CUKI WAZA** - přímé techniky, vedené trčením, po přímce do soupeře
- **UČI WAZA** - obloukové, kyvné, vedené do soupeře švihem, sekem

Útočná stránka dávné sebeobraně okinawské tváře karate byla z velké většiny tvořena právě technikami rukou. Používání horních končetin představovalo pro bojovníka větší stabilitu v postoji a tím větší pravděpodobnost na přežití v boji. Zároveň bojovník neodkrýval snadno zranitelné části těla jako je rozkrok.

## CUKI

Do této kategorie patří techniky, které by se daly charakterizovat nejvíce jako útočné, případně jako techniky protiútok. *Cuki* je úder, který probíhá zpravidla výrazem neboli trčením paže vpřed. Existují však i oblouková provedení. Efektivita úderu je zajištěna dostatečnou rychlostí a silou, především však kontrolovanou drahou.

Základní úderovou plochou *cuki* je takzvaný *seiken*, klouby prvního a druhého metakarpu. V tradičním sebeobraném pojetí však byly využívány i jiné plochy, jako například *iponken*, kdy je z pěsti lehce povytažen jeden kloub prstu (viz obrázek). Mistrů karate údajně tvrdili, že zavřená pěst je v sebeobraně málo efektivní. Jedním z dokladů tohoto tvrzení může být, že při úderu *seiken* může dojít ke zlomení zápěstních kostí na ruce. Pro úder na bradu je ze sebeobraného hlediska daleko více doporučena plocha *teišo*, tedy patka dlaně.



Úderová plocha seiken



Úderové plochy iponken a teišo

Výchozí pozice pro úder je v základním provedení *hikite*. Pěst je v pozici na boku těsně nad pánevní kostí otočená malíkem k tělu a loket aktivně přitahován. To má za následek aktivaci druhé poloviny trupu během úderu. Do *hikite*

se končetina vrací i po provedení úderu. Na první pohled se pozice může zdát nepraktická. Pohyb však vychází ze sebeobrany, kdy přitažení ruky do *hikite* symbolizuje přitažení soupeře za rukáv proti úderu a tedy navýšení efektivity a síly celého pohybu.

Podle rozsahu rotace pěsti během úderu rozlišujeme provedení *cuki*:

- **ČOKU** - klasické závodní provedení *cuki*, kdy pěst rotuje z *hikite* o 180° do konečné pozice hřbetem nahoru („dotočená pěst“)
- **TATE** - kdy pěst končí úder ve vertikální poloze hřbetem směrem ven
- **URA** - během kterého pěst nerotuje vůbec a dopadá na cíl hřbetem dolů



Tate cuki (vertikální poloha pěsti)

V závislosti na vzájemném postavení nohou a rukou rozlišujeme:

- **OI CUKI** - úder stejnou rukou jako vykročená noha
- **GJAKU CUKI** - úder opačnou rukou než je vykročená noha
- **MOROTE CUKI** - úder oběma horními končetinami naráz

## TETSUI UČI

*Tetsui uči* je kladivový úder pojmenovaný po účinné úderové ploše. Úder zasahuje soupeře malíkovou stranu sevřené pěsti po obloukové dráze. Ta může být vedena defakto v kterékoliv rovině. Nejpoužívanější je však rovina horizontální a vertikální. Úder je hojně používán v *kata* díky efektivnosti úderové plochy. Ta je velice málo zranitelná, a tak najde uplatnění i v sebeobraně.



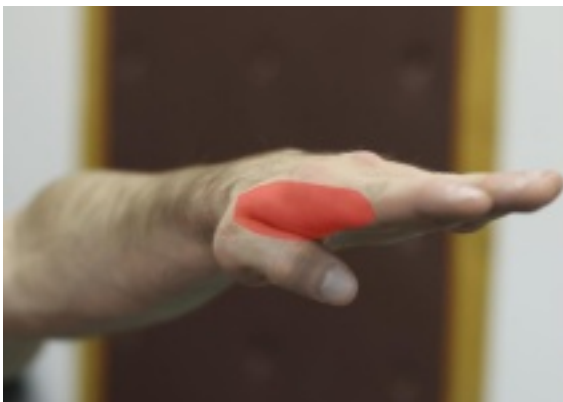
Úderová plocha tetsui

## URAKEN UČI

*Uraken uči* se vyznačuje svojí rychlostí a švihem. Úder je prováděn klouby zavřené pěsti, avšak její hřbetní částí. Pohyb opisuje oblouk od protějšího ramene směrem k cíli. Při správném načasování je úder pro soupeře obtížně čitelný tudíž velmi překvapivý. Proto je technika hojně využívána ve sportovním zápase. V sebeobraně může úderová plocha také velmi snadno způsobit tržné rány v obličeji protivníka. V závislosti na biomechanice pohybu boků během úderu existuje více provedení *uraken uči*.

## HAITÓ UČI

*Haitó uči* je opět pojmenováno po účinné úderové ploše. Jedná se o obloukový úder palcovou hranou propnuté ruky zpravidla veden na hlavu či krk protivníka a to ve směru zvenku dovnitř. Palec je schován směrem do dlaně a tím chráněn před zraněním. Loket se v průběhu pohybu postupně propíná, až je ve finální fázi propnutý úplně, což nabízí úderu velký dosah a tím může být pro soupeře matoucí. Existuje však i forma s pokrčeným loktem, kdy se končetina obtočí kolem hlavy soupeře a útočí zezadu na páteř. Při správné vzdálenosti technika poskytuje výhodné taktické využití.



Úderová plocha haitó

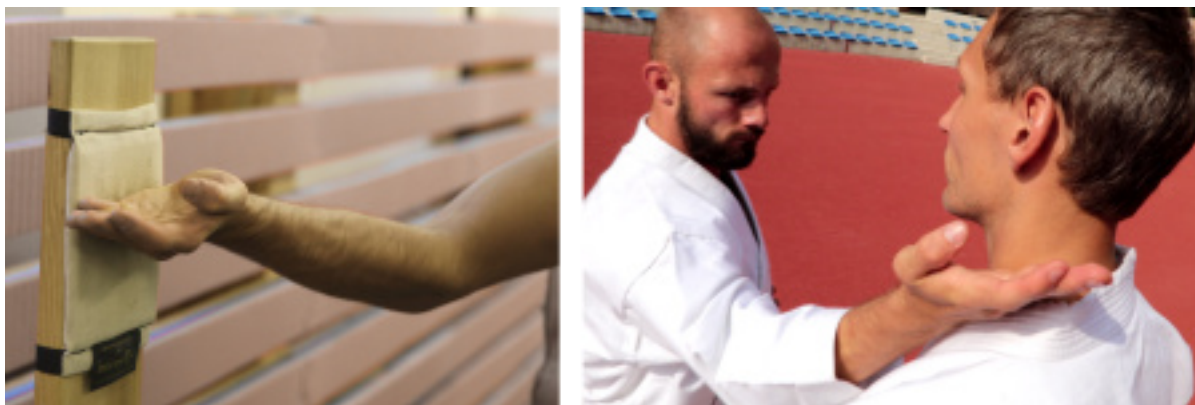
## ŠUTÓ UČI

*Šutó uči* je opět švihový obloukový sek malíkovou hranou otevřené ruky vedený ideálně na citlivé místo protivníkovy těla. Technika je sama o sobě velmi tvrdá a účinná. Pro samostatné použití však pomalá a tudíž nevhodná. Proto se

často používá jako zakončení série nebo kombinace úderů. Ve sportovním zápase se technika pro svou agresivitu vůbec nepoužívá. Provedení je totožné jako kryt *šutó uke*.

## GAMMEN ŠUTÓ UČI

*Gammen šutó učí* je úder vedený obloukem zvenku za použití malíkové hrany jako efektivní úderové plochy. Nápřah začíná na úrovni hlavy s palcem natočeným k hlavě. V průběhu pohybu předloktí rotuje až do finální polohy, kdy dlaň směřuje nahoru. *Gammen šutó učí* je velice destruktivní technikou díky své úhlové rychlosti. Zvláště když je úder veden na spánek, krk nebo hrdlo soupeře.



Úderová plocha šutó

## NUKITE

*Nukite*, v překladu „kopí ruky“ je úder vedený trčením vpřed, se stejným pohybovým charakterem jako *cuki*. Velký rozdíl však spočívá v úderové ploše, kterou tvoří propracované prsty. Karatista musí mít silné a vytrénované prsty k provedení tohoto úderu. Jedná se o velmi agresivní úderovou plochu, kterou je výhodné použít do měkkých částí těla, zvláště pak jako útok na hrdlo, třísla nebo genitálie. Nezřídka se pak tento úder dá použít k útoku na oči soupeře.

## EMPI UČI

*Empi učí*, je kategorie úderů prováděných loktem. Loket je nejméně zranitelná úderová plocha horní končetiny. Fakt nízkého rizika úrazu představuje pro útočníka velkou výhodu a úder je tak jedním z nejúčinnějších technik v karate vůbec. Zpravidla se technika používá na krátkou vzdálenost. Podle směru pohybu paže rozlišujeme několik provedení.

- **JOKO EMPI UČI** - úder loktem vedený stranou přímo, obvykle na břicho či žebra soupeře zpravidla prováděný v některém z bočních postojů z důvodu získání co největší energie přenášené do úderu. Při tomto provedení se zapojují velké svalové skupiny zad, což úderu dodává na síle.
- **MAWAŠI EMPI UČI** - plochou předloktí. Díky velké úhlové rychlosti je tento obloukový úder velice účinný při zasažení hrudi nebo brady, případně spánku soupeře. Krátký dosah paže pokrčené v lokti lze kompenzovat dostatečnou rotací boků a ramen, čímž může karatista využít větší silový potenciál svého těla.
- **AGE EMPI UČI** - kdy loket opisuje půloblouk vzhůru a útočí zpravidla na bradu soupeře. Tento nečekaný úder se dá velice těžko kontrovat. Při provedení je opět nutno zapojit rotaci trupu.
- **UŠIRO EMPI UČI** - kdy je úder veden na soupeře stojícího za námi. Každé provedení *hikite* v rámci všech úderů a krytů může být zároveň skryté *uširo empi učí*. Vždy záleží na výkladu aplikace použití techniky v *kata*.

---

© Radim Pavelka, Adam Zdobinský, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3