

---

# KAŠI WAZA

---

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/J0DYSxFaMUc" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Do této kategorie patří veškeré útočné a obranné techniky prováděné dolními končetinami. Rozdělují se na techniky:

**GERI WAZA** - kopy, ať už přímé, obloukové nebo modifikované

**HARAI WAZA** - využití nohy k podmetení soupeře

V tradičním pojetí karate byly techniky nohou zpravidla omezeny na spodní pásmo a po přímé dráze za účelem ochrany citlivých míst těla. Díky fair play však sportovní tvář karate tuto ochranu nepotřebuje. Kvůli zvýšení vizuální efektivity tedy do karate pronikly některé techniky z ostatních bojových umění a začalo se útočit i na horní pásmo.

Některé kopy v karate jsou technicky více náročné, vyžadují tedy adekvátní trénink stability. Po vykonání každého kopu je nutné aktivní nohu co nejdříve stáhnout do původní pozice aby soupeř neměl příliš velkou šanci provést podmet na stojnou nohu.

Technika kopů se může na první pohled zdát jako akce pouhé končetiny. Kvalitní provedení je však doprovázeno akcí celého těla, zejména boků.

## MAE GERI

*Mae geri*, přední přímý kop, neodmyslitelně patří k základním technikám karate.

Rozlišujeme 2 typy provedení:

- **KEAGE** - kop je prováděn kyvadlovitým a švihovým pohybem bérce z náprahu do soupeře.
- **KEKOMI** – pohyb při kopu je prováděn důrazným trčením vpřed do soupeře za významného protlačení boků vpřed. Kop je ve finální fázi mírně pozdržen, aby bylo zvýrazněno silové provedení.

Úderová plocha kopu je zpravidla přední část chodidla, takzvané *koši*. Velice důležitým prvkem v provedení je náprah, kdy je koleno pozvednuto do výšky pasu, zatímco bérce směřuje svisle dolů. Nárty společně s prsty jsou přitahovány směrem k holeni. Bérce poté vykoná půlkruhový pohyb směrem vpřed. V druhé fázi se bérce vrací prudkým pohybem po stejné trajektorii zpět, aby bylo zabráněno chycení nohy soupeřem či ztrátě stability. Relativní technická nenáročnost umožňuje tomuto kopu útočit na všechny části soupeřova těla.



Úderová plocha koši

## JOKO GERI

Kop jokogeri, využívá velké svalové skupiny dolní končetiny a je tudíž jednou z nejsilnějších prostředků útoku v karate. Úderová plocha kopu je zpravidla vnější hrana chodidla (*sokutó*) a pata (*kakató*). V rámci náprahu je ostré koleno zvednuto do výše pasu. Opět rozlišujeme dvě provedení, *keage* a *kekomi*. Při provedení kopu formou *kekomi* následuje vytrčení dolní končetiny po přímé dráze stranou do těla soupeře. Stojná noha se zároveň vytáčí na špičku vně pro zachování optimální stability. Efektivní provedení kopu je závislé na dobrém odhadu vzdálenosti od soupeře. Při provedení *keage*, čili kyvném kopu, opisuje bérce půlkruh švihovým pohybem. Tato varianta je méně náročná na mobilitu kyčelního kloubu a tudíž přístupná širokému spektru cvičenců. Kop *joko geri* lze zároveň provést skočným způsobem. Této formě se potom říká *tobi joko geri*.



Úderová plocha sokutó a kakató

## MAWAŠI GERI

*Mawaši geri* je kop, vedený na soupeře po dráze vnějšího horizontálního oblouku vpřed. Při nápřahu je koleno zvednuto do výše pasu tak, aby byl bérec rovnoběžně se zemí a pata byla přitažena k hýždi. Následně bérec opisuje kruh vpřed. Úderová plocha může být opět, jak jsme v karate zvyklí, variabilní. Z tradičního hlediska je nejpoužívanější přední část chodidla (*koši*). Tato plocha poskytuje kopu dostatečnou tvrdost a při adekvátním nácviku techniky je málo zranitelná. Ve sportovním zápase se však více využívá nárt (*haisoku*), případně dolní část holeně. Účinnost kopu zajišťuje švih stehna a bérce doprovázený však rychlou a silnou rotací boků, aby byla v kopu využita veškerá váha těla. Stojná noha je během kopu mírně vytáčena ve směru rotace boků, aby během kopu držela co nejdokonaleji linii s kolenem. Všechny pohyby je nutno dynamicky sjednotit aby bylo dosaženo kýžené efektivity. Kop *mawaši geri* je velice populární v soutěžním karate. Dá se snadno kontrolovat a dobře kombinovat s ostatními technikami. *Mawaši geri* na soupeřovu hlavu je nejvýše bodovaná technika ve sportovním zápase *kumite*.



Úderová plocha koši a haisoku

## URA MAWAŠI GERI

Při kopu *ura mawaši geri* se koleno zdvihá co nejkratší dráhou vysoko vpřed až za osu těla. Následně dochází k vytočení boků a dráha bérce se otáčí do protisměru původního pohybu. Koleno se mírně krčí a tím generuje hlavní úderovou sílu kopu. Stojná noha se přitom začne vytáčet špičkou vzad pro dostatečné uvolnění kyčelního kloubu. Úderová plocha tohoto kopu je celá ploska nohy (*teisoku*), případně pata (*kakató*). Kop *ura mawaši geri* je zpravidla používán karatisty s velkým rozsahem pohyblivosti dolních končetin. Mezi závodníky je také hojně využíváno provedení s otočkou, takzvané *uši ro mawaši geri*.



Úderová plocha teisoku

---

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