UKE WAZA

<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/7tSpRz75CFE" frameborder="0" gesture="media" allow="encrypted-media" allowfullscreen></iframe>

Do této kategorie patří veškeré kryty (bloky) používané horními končetinami. Primárně mají tyto techniky sloužit k bránění citlivých částí těla. Při kvalitním provedení a použití dostatečné síly však můžeme technikou soupeře odradit od dalších útoků. K tomu je však potřeba dostatečně otužená účinná plocha, kterou kryt provádíme. Toho docílíme pomocí speciálních náčiní (*makiwara, kanšu*) nebo speciálními otužovacími drily s partnerem. V souvislosti s různým výkladem technik může většina bloků sloužit jako lámací techniky, případně jako skryté údery.
Všechny kryty mají svou standardní definovanou dráhu pohybu, kterou však v reálné sebeobraně mnohdy není možné realizovat. Začátečníci se učí základní dráhu co nejvěrněji napodobit a osvojit si ji. Za předpokladu dokonalého zvládnutí základní techniky se poté můžou techniky aplikovat v řízených a volných formách *kumite* za použití větší rychlosti.

AGE UKE

Kryt *age uke* se provádí pokrčenou horní končetinou v lokti za opisování půlkruhové dráhy vzhůru a vpřed. Malíková strana předloktí je zde účinnou plochou, která naráží do soupeřovi ruky aby odklonila útok. V průběhu krytu svírá loket úhel blížící se 90 stupňům, v konečné fázi je však úhel trochu větší. Předloktí je ve finále vzdáleno od hlavy asi 5cm. Kryt je možno použít zároveň jako ofenzivní techniku lámání soupeřova lokte či jako úder loktem na soupeřovu bradu. Kvalitní provedení a efektivitu krytu nám zajišťuje otužená plocha předloktí, která zabrání bolestivosti provedení pro obránce.

GEDAN BARAI

Kryt *gedan barai*, dolní přední kryt, má výchozí pozici s pěstí položenou na rameni malíkovou stranou. Ta poté klouže po natažené paži lehkým obloukem směrem dolů za doprovodného pohybu boků a blokuje útok soupeře na spodní nebo střední pásmo. Účinnou plochou je zde malíková strana předloktí. Efektivita bloku je závislá na zpevnění účinné plochy.

UČI UKE

Účinná plocha při provádění krytu *učí uke* je palcová strana předloktí. Kryt má za úkol pokrýt útoky směřující na střední pásmo, tedy trup. Předloktí zde opisuje půlkruhovou dráhu zevnitř ven. Nápřah na kryt je zahájen v poloze pěsti palcovou stranou na opačném boku. Ruka se poté pohybuje švihově obloukem vpřed za současné rotace předloktí vně. Loket je po celou dobu obloukového pohybu pokrčen v úhlu 90 stupňů. Správné provedení techniky je doprovázeno pohybem boků proti směru krytu. Za předpokladu stabilního postoje poté boky zaujímají vhodnou pozici pro provedení rychlého protiútoku.

SOTO UKE

Soto uke, neboli vnější přední kryt je jednoduchá a zároveň velmi účinná technika blokování útoku na tělo či hlavu. Kryt se provádí malíkovou hranou předloktí. Nápřah je v pozici pokrčení upažmo vzhůru, ruka v pěst, dlaní směrem vpřed. Následuje obloukový pohyb zvenku dovnitř se současnou supinací předloktí. Finální pozice předloktí je za osou vlastního těla, aby byla dráha útoku dostatečně odkloněna.

ŠUTÓ UKE

Šutó uke je kryt malíkovou hranou předloktí s otevřenou rukou, prováděný jako sek. Výchozí pozice pro pohyb je s otevřenou rukou položenou na rameni otočenou hřbetem ven. Ruka je vedena obloukovým pohybem vpřed za stále pokrčeného lokte. Předloktí provádí průběžnou rotaci až do konečné pozice dlaní vpřed. Techniku je opět možno provádět jako defenzivní pohyb ale i jako formu protiútoku na měkké části soupeřova těla, nejčastěji krk.

NAGAŠI UKE

Nagaši uke je velmi jednoduchý a pohotový kryt vnitřní stranou předloktí sloužící k odklonění útoku horní či dolní končetiny směřující na obličej. Velice často se kryt využívá i ve sportovních formách karate při zápase *kumite*. Efektivní provedení krytu je zpravidla doprovázeno mírným pohybem vzad nebo stranou. *Nagaši uke* se dá provádět i vnější stranou předloktí při pohybu paže v opačném směru.

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