
Techniky

- [Nage waza](#)
- [Osae komi waza](#)
- [Kansecu waza](#)
- [Šime waza](#)

- **Správný úchop**

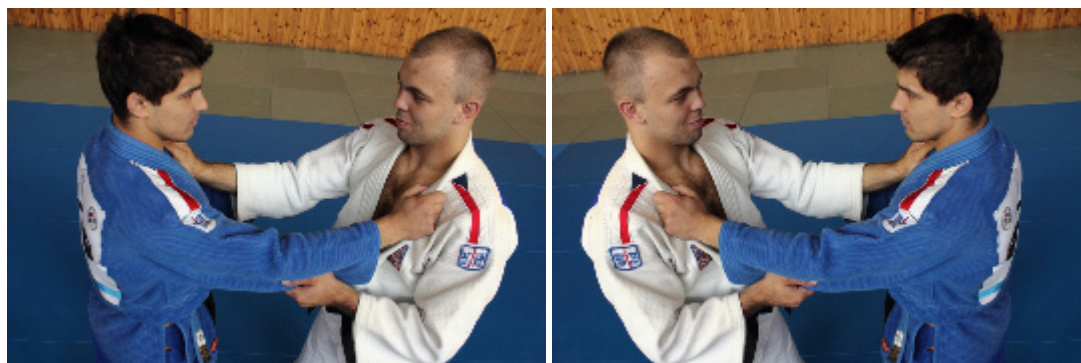
Jedním z důležitých základních prvků v judo je správný úchop (*kumi kata*)

Úchop je při provádění jakékoliv techniky jedním z prvních kritérií úspěchu. Pomocí úchopu provádíme se soupeřem veškeré pohyby a vychýlení potřebné pro provedení techniky.

Obecně se úchopy dělí na standardní, nestandardní a nepovolené, kdy ve standardním úchopu se judista může držet neomezeně dlouhou dobu. V nestandardním úchopu se může judista držet pouze po dobu útoku, jinak je trestán a za použití nepovoleného je trestán ihned. Pro nácvik technik se vychází ze základního úchopu

Za základní pravý úchop je označován úchop, kdy *tori* drží pravou rukou levý límec *ukeho*. Palec směřuje dovnitř *judogi* a prsty jsou umístěny vně límce. Levou rukou drží *tori* pravý rukáv *ukeho*.

Levý úchop se od pravého úchopu logicky liší pouze prohozením rukou (viz. obrázek).



FÁZE TECHNIKY

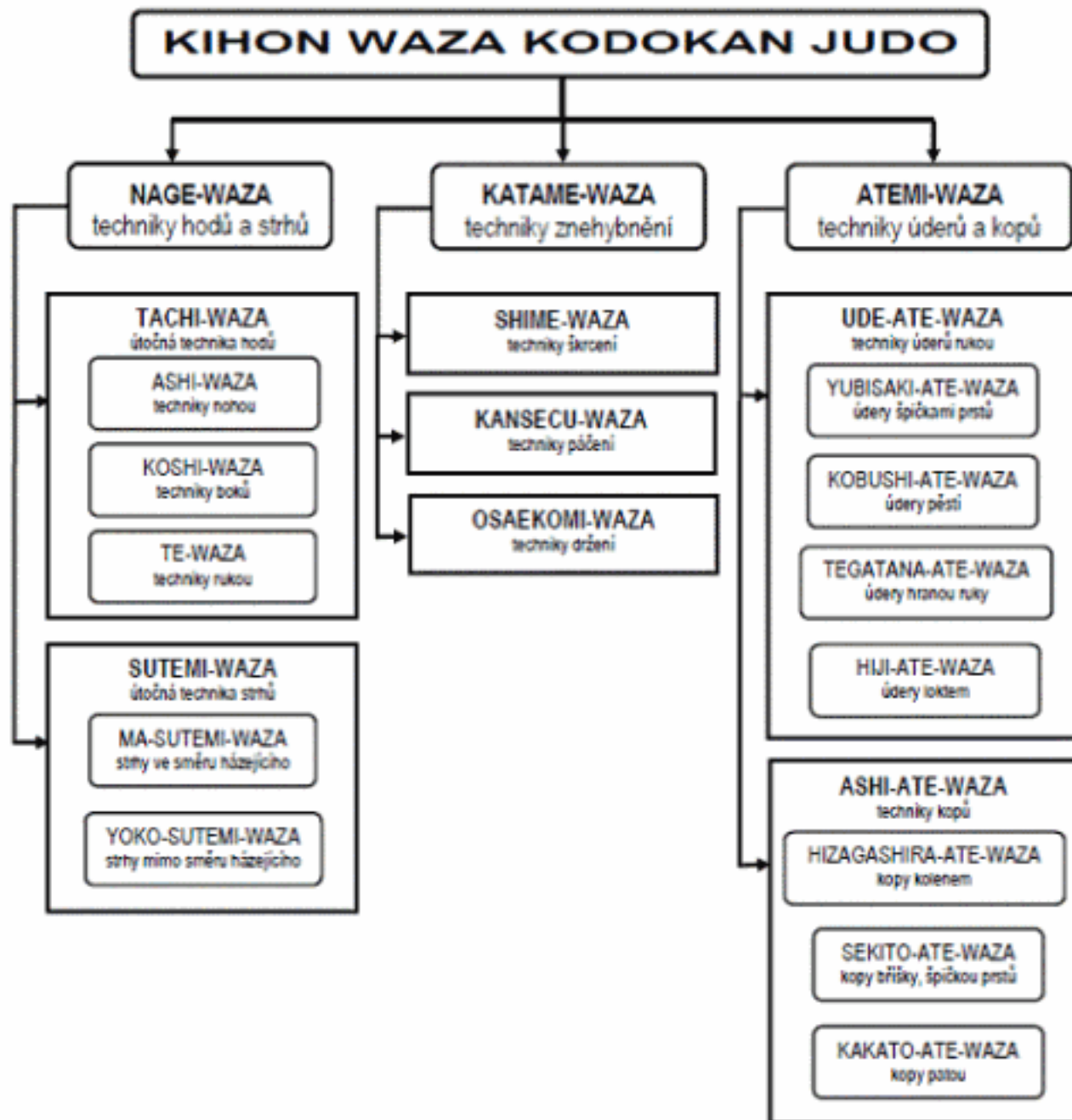
Provedení techniky hodů vyžaduje řadu zákonitostí, které je třeba dodržet, aby mohl být hod vůbec realizován. Především jde o 3 základní fáze hodů.

Vychýlení (*kuzuši*) je první fází techniky. Je důležité pro úspěšné provedení techniky, aniž by musel *tori* využít velkou sílu. Vychýlení tedy můžeme charakterizovat jako porušení *ukeho* rovnováhy

Po vychýlení *ukeho* následuje **nástup** (*cukuri*) do techniky. Jde o přesun *torih*o těla do výhodnější polohy, zpravidla do těsné blízkosti k *ukeho* tělu, se kterým *tori* utvoří kompaktní celek.

Po vychýlení a nástupu přichází závěrečná fáze techniky, kterou je **hod** (*kake*). *Tori* docílil kvalitního porušení *ukeho* rovnováhy a po nástupu dokončuje techniku hodem do směru vychýlení *ukeho*. Správné provedení hodu musí tedy přirozeně vyplynout ze správného vychýlení a nástupu.

Rozdělení technik Kodokan Judo:



Nage waza (technika porazů)

- **A) Tači waza (akce v postoji)**
 - **1) Te waza (technika paží)**
Jedná se o chvaty převážně s využitím síly rukou a paží
(*uki otoši, seoinage, kata guruma*)
 - **2) Goši waza (technika boků)**
Jedná se o chvaty prováděné nadražením nebo zadržím vychýleného soupeře
(*uki goši, harai goši, curi komi goši*)
 - **3) Aši waza (technika nohou)**

Jedná se o chvaty prováděné prací dolních končetin, zadržením pohybu soupeře (*sasae curi komi aši, hiza guruma*), podmetením (*de aši harai, okuri aši harai*), podražením (*kouči gari, kosoto gari, o sotogari, o uči gari*) nebo přizvednutím soupeře (*kosoto gake, o uči gake*).

- **B) Sutemi waza (akce prováděné přechodem z postoje do lehu)**

Využívají spojení energie pádu těla útočníka a pohybu soupeře.

- **1) Ma sutemi waza (strhy)**

Na konci techniky leží oba soupeři v přímce, *tori* je na zádech (*tomoe nage, ura nage, sumi gaeši*).

- **2) Joko sutemi waza (překoty)**

Na konci techniky leží oba soupeři šikmo a kolmo k sobě, *tori* leží na boku. (*joko gake, joko guruma, uki waza*)

Katame waza (techniky znehybnění)

- **Osae komi waza (techniky držení)**

- *Kesa gatame* – techniky držení napříč soupeře (*kesa gatame, kata gatame*)

- *Šiho gatame* – techniky držení do čtyř směrů (*joko šiho gatame, Tate šiho gatame, kami šiho gatame, kuzure Tate šiho gatame*)

- **Kansecu waza (techniky páčení)**

- *Ude hišigi gatame* – páčení napnuté paže (*ude hišigi žuži gatame, ude hišigi ude gatame, waki gatame*)

- *Ude garami gatame* – páčení ohnuté paže (*ude garami*)

- **Šime waza (techniky škrčení)**

- *Šima ai* – škrčení tváří v tvář

- *Uširo žime* – škrčení zezadu

- *Hadaka žime* – škrčení bez uchopení *judogi*

- *Kesa žime* – škrčení s uchopením *judogi*

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3