

KATAME-NO-KATA

KATAME-NO-KATA, čiže kata ovládanie resp. kontroly, je druhou časťou Randori-no-katy. Rovnako ako **Nage no kata** bola vytvorená v rokoch 1884/85 zakladateľom judo, profesorom Jigoro Kanom. Ustanovuje teoretické a aj praktické zásady útokov a obrán judo na zemi.

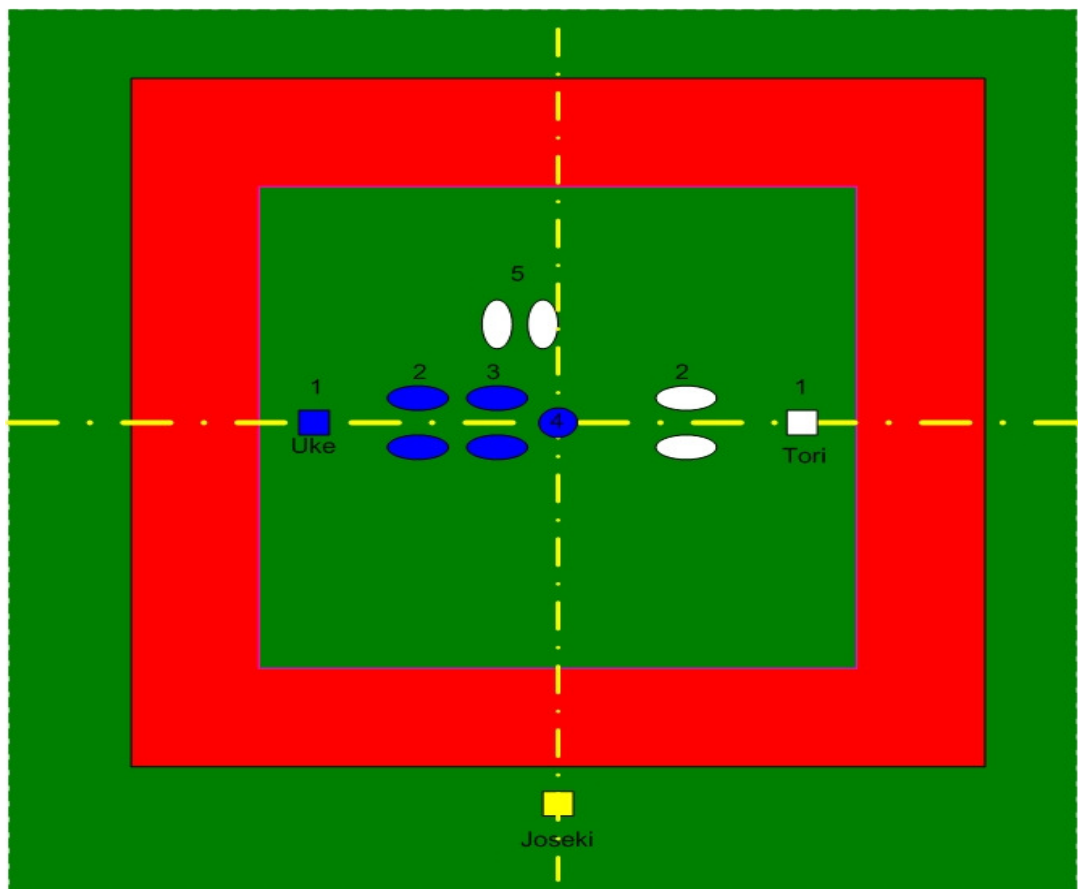
KATEME-NO-KATA stanovuje teoretická a praktická pravidlá útokov a obrán džuda v boji na zemi.

Kata je rozdelená do troch sérií po piatich technikách tak, ako je uvedené ďalej:

1. séria	2. séria	3. séria
OSAE komi waza Techniky znehybnenia	Šime waza Techniky škrtenia	Kansetsu waza Techniky pák
Kesa-gatame	Kata-žuži-žime	Ude-Garami
Kata-gatame	Hadaka-žime	Ude-hišigi-zuži-gatame
Kami-šiho-gatame	Okuri-eri-žime	Ude-hišigi-ude-gatame
Joko-šiho-gatame	Kata-ha-žime	Ude-hišigi-hiza-gatame
Kuzure-kami-šiho-gatame	Gyaku-zuži-žime	Aši-Garami

Poznámka:

Názov katame-waza označuje všetky techniky kontroly bez rozlišovania počiatkovej alebo konečnej polohy pri ktorých sa vykonávajú. Nasledovný obrázok znázorňuje pohyb Toriho a Ukeho po prevedení pozdravov pri začiatku Katame-no-kata.



Začatie katy

Katame-no-kata začína, rovnako ako iné katy, pozdravom majstrom a obecnstvu. Tento pozdrav musí Tori a Uke vykonať naraz a to pred aj po vykonaní každej katy. Čestné miesto, kde sa zdržujú majstri, sa nazýva **joseki**.

Pozdrav v stoji (pozícia č. 1 obrázku) Na začiatku Katame-no-katy stojí Tori a Uke tvárou proti sebe (profilom k joseki), vo vzdialenosti približne 5,5 m od seba, v prirodzenom postoji (šizen-hontai). Tori je vpravo z pohľadu z joseki a Uke vľavo. Obaja sa naraz otočia čelom k joseki (Tori doľava a Uke doprava) a pozdravia v stoji joseki. Tori a Uke dajú päty k sebe s tým, že špičky zvierajú uhol približne 60 ° a uklonia sa približne do uhla 30 ° pričom nechajú sklízuť ruky s dlaňami na plochu a prstami pri sebe po stehnách až do vzdialenosti približne 10 centimetrov od kolien. Úklon nesmie pôsobiť náhlivo ani meravo, musí naopak pôsobiť obradne, ale bez zbytočného efektu. Zátylok zostáva v rovine ramien. Oči schádzajú od úrovne očí toho, komu je pozdrav určený, až k jeho nohám a hrud' sa zdvíha až potom, čo je pozdrav ukončený.

Pozdrav v kľaku (pozícia č. 1) Tori a Uke sa po pozdrave joseki otočia tvárou k sebe, aby sa pozdravili v kľaku. Držia hrud' vzpriamene a kľaknú si na ľavé koleno vedľa pravej päty s tým, že pravá dlaň je prirodzene voľne na pravom kolene a ľavá dlaň je prirodzene na ľavom stehne. Potom pokľaknú na pravé koleno a sadnú si na päty s dlaňami položenými na stehnách. Ruky sú mierne natočené smerom dovnútra. Tori a Uke sa potom veľmi zľahka pozdvihnú tak, aby si natiahli chodidlá a opäť sa posadí na päty, hrud' drží vzpriamene. Potom sa pozdravia na kolenách v základnom džudistickom pozdrave: kolená sú od seba asi na vzdialenosť 20 cm (dve päste), dlane rúk sú naplocho na zemi po oboch stranách kolien, prsty pri sebe, ich špičky smerujú dovnútra, hlava a hrud' sú v rovnakej línii a skláňajú sa zvolna a plynule k zemi až do vzdialenosti čela približne 30 centimetrov od tatami. Akonáhle je pozdrav vykonaný a obaja majú nohy opäť ohnuté, začnú sa dvíhať rovnakým postupom ako pri pokľaku, ale v obrátenom poradí. Najskôr teda zdvihnú pravé koleno a až potom ľavej. Nohy Toriho a Ukeho sa vždy musia dotýkať tatami a nikdy nesmú mať v postoji jednu päťu pred druhou, ale vedľa seba.

Zaujatie pozície Kjoši-no-Kamae (pozícia č. 2) Tori a Uke sa postaví späť do základného postoja a krátky okamih si vzájomne hľadí do očí. Potom obaja urobia výrazný krok dopredu ľavou nohou, ktorý symbolizuje sústredenie a odhodlanie, a v prirodzenom postoji sa zastaví. Tori a Uke pokľaknú na ľavé koleno s tým, že sa priehlavok nesmie dotýkať tatami. Ľavá noha sa opiera o tatami iba prstami a prednou časťou chodidla. Pravá dlaň je opretá o stehno tesne nad kolonom s tým, že sa prsty dotýkajú vnútornej časti stehna, ľavá ruka je prirodzene voľne vedľa tela na ľavom boku. Hlava aj hrud' sú vzpriamené. Táto pozícia sa nazýva **uzatvorené Kjoši-no-kamae**. Potom obaja vytočia pravé koleno do svojho pravého predného rohu a to približne do uhla 45 °. Pravá noha sa opiera pevne chodidlom o tatami s tým, že pravé stehno a pravý priehlavok spolu zvierajú uhol, ktorý je mierne väčší, než 90 °. Hlava aj hrud' ostávajú vzpriamené. Táto pozícia sa nazýva **Otvorené Kjoši-no-kamae**. Tori a Uke v tejto pozícii okamih vytrvávajú a pozerajú si do očí. **Poznámka: Pozícia Kjoši-no-Kamae (vysoký pokľak) je principiálne dôležitá pre predvedenie Katame-no-katy. V ďalšom texte budeme pozíciu Kjoši-no-kamae nazývať skrátene Kjoši. Pokľak Kjoši má dva varianty a to otvorený a zatvorený, do ktorých sa prechádza vytočením stehna von alebo dovnútra. V týchto pozíciách Tori aj Uke vždy chvíľu zotrávajú.**

Posun Ukeho (pozícia č 3) Kým Tori je stále v otvorenom Kjoši a nehýbe sa, vytočí Uke pravé koleno smerom vľavo (dovnútra) tak, že má teraz os chodidiel a stehien v rovnobežnej polohe. Poloha rúk sa nemení. Zaujal tak opäť zavretý Kjoši. Uke potom vykročí pravou nohou vpred a prisunie ľavé koleno. Ľavý priehlavok sa ani pri presune nedotýka tatami. Pravá ruka je stále na stehne tesne nad kolonom, ľavá ruka je voľne pri ľavom boku. Tento prísun vpred v kľaku sa nazýva **šiko** (posun v kľaku). Potom Uke opäť vytočí pravé koleno do svojho pravého predného rohu a to približne do uhla 45 ° a znova zaujme otvorené Kjoši. Tori a Uke v tejto pozícii okamih vytrvávajú a pozerajú si do očí.

Zaujatie základnej pozície Ukeho ležmo (pozícia č 4). Kým Tori je stále v otvorenom Kjoši a nehýbe sa, Uke sa z otvoreného Kjoši položí na chrbát tak, že najprv položí dlaň pravej ruky na tatami asi 30 cm pred svoje ľavé koleno na os, ktorú tvorí ľavý priehlavok. Prsty pravej ruky sú pootočené vľavo, smerujú teda v osi od joseki. Pravou nohou potom Uke vsunie pravú nohu medzi oporné body, ktoré tvoria pravá ruka a prsty ľavej nohy, ľavé koleno sa už nedotýka tatami. Prirodzene sa položí na chrbát s tým, že ľavá noha zostáva pokrčená. Paže má voľne položené pozdĺž tela, pravá noha je voľne natiahnutá. Ľavá noha je voľne opretá o celú plochu chodidla. Hlava Ukeho ale neleží na tatami,

ale je mierne zdvihnutá, brada je zatiahnutá, ústa zovreté a oči otvorené. Uke teraz **leží v základnej pozícii** v osi katy s hlavou k Torimu a nohami od neho. Tori je stále v otvorenom Kjoši. Poznámka: Hlava Ukeho je teraz v centre katy a to priamo oproti Joseki.

Zaujatie základnej pozície Toriho (pozícia č 5) Tori najprv z otvoreného Kjoši prejde posunom nohy do zavretého. Potom sa postaví na obe nohy s tým, že pozícia pravého chodidla sa pri vztyku nemení, ale na úroveň pravej nohy sa prisunie ľavá. Tori sa otočí mierne vpravo a normálnou chôdzou (ajumi aši) príde pred pravý bok Ukeho a to do vzdialenosti približne 1,2 metra. V tomto mieste sa otočí čelom k Joseki, pokľakne a zaujme pozíciu Kjoši-no-kamae. Táto pozícia označená **číslom 5** sa nazýva **Toma** (vzdialená pozície). Tori je teda mierne vľavo od osi katy z pohľadu Joseki.

OSAE komi waza (techniky znehybnenia)

Kesa gatame

Tori sa posunom v kľaku (Šiko) presunie do vzdialenosti približne 30 cm od Ukeho a zaujme otvorený Kjoši. Táto pozícia sa nazýva **Čikama** (blízka pozícia). Tori potom prejde do zatvoreného kľaku a jedným krátkym prísunom v kľaku sa prisunie k ukemi. Toriho pravá noha je u Ukeho praveho bedra, Toriho ľavé koleno je u Ukeho pravého ramena. Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svoju ľavou rukou podhmatom v oblasti lakt'a a pravou rukou nadhmatom v oblasti zápästia. Tori Ukeho pravú ruku zdvihne a zovrie ju vo svojom ľavom podpazuší. Svojou pravou dlaňou uchopí Ukeho pod jeho ľavým podpazuším za jeho ľavé rameno s tým, že nedrží Ukeho judo-gi. Pravou nohou skĺzne dopredu pod pažu a pravé rameno Ukeho. Tori nasadí držanie Kuzure-kesa-gatame. Tori musí dbať na dôrazný ťah ľavou rukou.

Poznámka: V Katame-no-kate nazýva Kodokan túto techniku Kesa-gatame, hoci sa podľa štandardov aj názvosloví Kodokanu sa jedná o techniku Kuzure-kesa-gatame. Uke vykoná pokus o únik z držania. Tento pokus nie je v tejto a ani v žiadnej inej technike držania (OSAE komi waza) presne definovaný. Musí ale byť vykonaný dostatočne razantne a musí demonštrovať maximálnu snahu Ukeho o únik. Pokus o únik trvá niekoľko sekúnd a skladá sa z niekoľkých rôznych, na seba nadväzujúcich pokusov o vyslobodenie. Tieto pokusy sú zvyčajne tri. Tori musí zreteľne a výrazne blokovať pokusy Ukeho o únik a to prácou s vlastným ťažiskom, zmenou polohy nôh, rúk, hlavy atď. Popisy únikov Ukeho u tejto techniky sú teda len odporúčanie s tým, že Uke môže vykonať akékoľvek iné pokusy o únik.

Poznámka: U ďalších techník tejto série už nebudú pokusy Ukeho o únik popisované ale musia byť predvedené.

Upozornenie! Vo všetkých technikách série Šime waza (škrtenie) a niektorých technikách série kansetsu waza (páčenie) sú pokusy o únik definované presne.

1. Uke sa snaží mostováním pretočiť Toriho cez svoje ľavé rameno. Tori mení polohu pravej ruky tak, že sa zaprie proti ťahu Ukeho. Tori takisto mení polohu svojej ľavej nohy tak, že spolupôsobí proti ťahu Ukeho.

2. Uke získal mostováním priestor a snaží sa uvoľniť svoju pravú ruku tým, že sa točí na svoj pravý bok a pokúša sa vytrhnúť svoje pravé predlaktie z Ukeho podpazušia. Pritom sa tiež snaží vsunúť svoje pravé koleno pod Toriho pravý bok. Tori snahu Ukeho blokuje znížením ťažiska, silným ťahom ľavej ruky a zmenou polohy nôh do pôvodnej pozície.

Poznámka: Namiesto tohto pokusu sa Uke mohol pokúsiť napr švihom nôh prevrátiť Toriho vzad. Možnosť Ukeho použiť ľubovoľný spôsob úniku demonštruje prínos katy pre praktické judo. Rovnaký princíp je používaný v bežnom tréningu boja na zemi a to aj u špičkových džudistov.

3. Uke sa opäť točí na svoj pravý bok a uchopí svoju ľavou rukou Toriho opasok (obi). Pokúša sa znovu uniknúť mostom. Tori sa znovu zaprie pravú dlaňou aj predlaktím o tatami a blokuje snahu Ukeho.

Uke dá po predvedených neúspešných únikoch dvojitým poklepaním na Toriho alebo tatami najavo, že vzdáva. Tori sa v spolupráci s ukemi vráti do pozície a miesta, kde Tori nasadil techniku.

Poznámka: Vo všetkých technikách Katame-no-katy sa Tori, potom čo sa Uke vzdá, vráti v spolupráci s ukemi do pozície a miesta, kde Tori nasadil techniku. Tento princíp už nebude v ďalších technikách popisovaný.

Potom Tori uvoľní svoje zovretie a vráti sa do uzavretého kľaku. Pravú pravú pažu Ukeho vráti do pôvodnej pozície pred svoju pravú nohu. Tori jedným krokom pravej nohy cúvne späť do blízkej pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši.

Kata-gatame

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke leží v základnej pozícii. Tori po chvíli zaujme pozíciu uzavretý kľak a jedným krátkym prísunom v kľaku sa prisunie opäť k ukemi. Toriho pravá noha je opäť u Ukeho praveho bedra, Toriho ľavé koleno je u Ukeho pravého ramena. Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svoju ľavou rukou tentoraz nadhmatom v oblasti lakťa a pravou rukou podhmatom v oblasti zápästia. Tori Ukeho pravú ruku zdvihne a ľavou rukou odstrčí doprava pravý lakeť Ukeho a to proti pravej tvári Ukeho. V rovnakom okamihu si Tori kľakne na pravé koleno a pritisne je proti pravému boku Ukeho na úrovni rebier. Potom Tori pozdvihne svoje ľavé koleno, ľavou rukou stále tlačí na Ukeho pravý lakeť a pravou rukou objíme Ukeho krk. Tori zovrie dlane, natiahne ľavú nohu, oprie sa o ľavé chodidlo a nasadí chvat Kata-gatame. Uke opäť vykoná ľubovoľné pokusy o únik (spravidla tri) na ktoré Tori primerane reaguje a potom sa Uke vzdá tým, že poklepe dvakrát ľavou rukou na chrbát Toriho. Tori uvoľní svoje zovretie a vráti sa do kľaku na ľavom kolene. Pravú pažu Ukeho vráti do pôvodnej pozície pred svoju pravú nohu. Tori jedným krokom pravej nohy cúvne späť do pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši.

Kamišiho-gatame

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke leží v základnej pozícii. Tori sa po chvíli dvoma prísunmi v kľaku vzad vráti do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjos, vstane, s rukami pri tele, otočí sa o 45 ° a normálnou chôdzou ayumi aši sa vráti do pozície č 2. Otočí sa čelom k ležiacemu ukemi, kľakne si na ľavé koleno a zaujme otvorené Kjoši. Tori sa potom dvoma prísunmi v kľaku (Šiko) presunie do vzdialenosti približne 30 cm od Ukeho hlavy do blízkej pozície, kde zaujme otvorené Kjoši. Tori po chvíli zaujme zatvorené Kjoši a jedným krátkym prísunom v kľaku sa prisunie k ukemi. Pokľakne na obe kolená tak, že je kolenami tesne za hlavou Ukeho, predkloní sa s dľaňami otočenými smerom dolu zasúva obe predlaktia pod Ukeho paže. Potom vytáča dlane a uchopí Ukeho za opasok (obi) oboma rukami. Potom Tori pritiahne ruky k sebe, zovrie lakte a zníži boky tým, že rozťahne kolená. Priehlavky Toriho sa dotýkajú tatami. Tori tak nasadil držanie Kami-šiho-gatame. Uke vykoná (tri) pokusy o únik z držania, Tori na ne primerane reaguje a Ukeho udrží, potom sa Uke vzdá. Tori uvoľní držanie, vykoná jeden krok v kľaku vzad do blízkej pozície a vráti do otvoreného kľaku.

Joko-šiho-gatame

Tori je v blízkej vzdialenosti v otvorenom kľaku za Ukeho hlavou v osi katy, Uke leží v základnej pozícii. Tori sa po chvíli dvoma posunmi v kľaku vzad vráti do pozície č 2, kde vstane, otočí sa o 45 ° a normálnou chôdzou ayumi aši dôjde do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde pokľakne a zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjoši a chôdzou v kľaku (dvoma prísunmi) prejde do blízkej pozície, kde opäť zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjoši a prisunie sa tesne k Ukemi. Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svojou ľavou rukou podhmatom v oblasti lakťa a pravou rukou nadhmatom v oblasti zápästia a položí Ukeho pravú ruku vedľa svojej pravej nohy s tým, že Ukeho telo a pravá ruka zvierajú približne pravý uhol. Tori si potom kľakne na obe kolená, pravé koleno je proti pravému boku ukeho, ľave proti pravému podpazušiu. Tori uchopí ľavou rukou podhmatom pás Ukeho a zároveň vsunie pravú pažu medzi stehná Ukeho. Potom uchopí pravou rukou nadhmatom opasok (obi), o niečo nižšie, ako ho drží ľavou rukou, ktorá v skutočnosti podáva obi do pravej ruky. Ľavá ruka Toriho uvoľní teraz obi Ukeho a podoberie Ukeho pravú ruku a zachytí ju v ľavom podpazuší. Potom Tori zasunie ľavú ruku pod Ukeho krk a to tak ďaleko, aby mohol uchopiť Ukeho ľavý golier. Tori tlačí ľavým kolonom proti Ukeho pravému podpazušiu, pravým kolonom proti Ukeho pravému boku a vytočí vľavo. Nasadí držanie Joko-šiho-gatame. Uke opäť vykoná ľubovoľné (tri) pokusy o únik, Tori primerane reaguje a potom sa Uke vzdá. Tori uvoľní svoje zovretie a vráti sa do kľaku na ľavom kolene. Potom pravú pažu Ukeho vráti do pôvodnej pozície pred svoju pravú nohu podobne ako ju na začiatku tejto techniky zodvihol. Tori jedným krokom pravej nohy cúvne späť do blízkej pozície, kde zaujme otvorené Kjoši.

Kuzure-kami-šiho-gatame

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke leží v základnej pozícii. Tori sa po chvíli prísunom v kľaku vzad (dvoma posunmi) vráti do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do zatvoreného Kjoši, vstane, otočí sa o 45 ° a normálnou chôdzou ayumi aši s rukami pri tele sa vráti do pozície č 2. Otočí sa čelom k ležiacemu ukemi, pokľakne na ľavé koleno a zaujme otvorené Kjoši. Tori sa potom posunom v kľaku (dvoma posunmi) (Šiko) presunie do vzdialenosti približne 30 cm od Ukeho hlavy do blízkej pozície, kde zaujme otvorené Kjoši. Tori sa po chvíli krátkym prísunom v kľaku prisunie k ukemi.

Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svoju pravou rukou nadhmatom v oblasti zápästia. Tori Ukeho pravú ruku zdvihne a uchopí ju ľavou rukou, ktorú ju vloží pod pravé podpazušie. Tori potom svoju pravou rukou omotá Ukeho pravú ruku, zovrie ju v pravom podpazuší a uchopí pravou rukou prstami ukeho golier zozadu s tým, že dlaň smeruje nadol tj ruka k ukeho zatytku. Tori si kľakne na aj na pravé koleno a ľavou rukou uchopí Tori obí Ukeho vľavo, pod ľavou rukou Ukeho. Potom Tori pritiahne ľavú ruku k sebe a zníži boky tým, že rozťahne kolená. Priehlavky Toriho sa dotýkajú tatami. Tori tak nasadil držanie Kuzure-kamišihogatame. Uke vykoná pokusy (tri) o únik z držania, Tori na ne primerane reaguje a Uke sa potom vzdá. Tori uvoľní držanie a vráti Ukeho pravú ruku a pôvodnej polohy pozdĺž Ukeho tela s tým, že si kľakne na ľavé koleno. Vykoná jeden krok v kľaku vzad do blízkej pozície, kde zaujme otvorené Kjoši.

Úprava judo-gi

Po skončení tejto série je Tori v otvorenom Kjoši v blízkej pozícii za Ukeho hlavou v osi katy, uke leží v základnej pozícii. Tori sa po chvíli prísunom v kľaku vzad vracia do pozície č 2, kde zaujme otvorené Kjoši. Uke sa zároveň najprv z ľahu prirodzene posadí, pravá noha je voľne natiahnutá vpred s tým, že koleno je mierne vytočené von. Ľavá noha je pokrčená a koleno je vytočené von. Ľavá päta je blízko pravého kolena. Obe dlane sa opierajú o kolená. Tento sed pripomína turecký sed s tým, že pravá noha je prirodzene natiahnutá vpred. Túto pozíciu Ukeho v ďalšom texte nazývame **prirodzený sed**. Uke potom položí na tatami pravú dlaň a to približne 30 cm za svoj pravý bok. Prsty ruky sú pri sebe a smerujú v osi katy od joseki. Uke sa oprie o pravú dlaň a ľavé chodidlo, nadvihne sa, točí sa v smere hodinových ručičiek, pretiahne naspäť pravú nohu a zaujme otvorené Kjoši v rovnakom okamihu ako Tori. Tori aj Uke si upraví judo-gi a Uke sa z otvoreného Kjoši vráti do ľahu na chrbte.

Šime-waza (techniky škrtenia)

Kata-zuži-žime

Tori sa z otvoreného Kjoši v pozícii č 2 presunie vyššie popísaným spôsobom do pozície č 5, kde zaujme otvorené Kjoši a potom sa posunom v kľaku (Šiko) (dvoma posunmi) presunie do blízkej pozície a zaujme otvorené Kjoši. Tori sa potom krátkym prísunom v kľaku sa prisunie k ukemi. Toriho pravá noha je u Ukeho praveho bedra, Toriho ľavé koleno je u Ukeho pravého ramena. Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svoju ľavou rukou podhmatom v oblasti lakťa a pravou rukou nadhmatom v oblasti zápästia a položí Ukeho pravú ruku vedľa svojej pravej nohy s tým, že Ukeho telo a pravá ruka zvierajú približne pravý uhol. Tori sa prisunie ešte bližšie k ukemi a svoju ľavou rukou uchopí podhmatom Ukeho ľavý golier čo najhlbšie (palec ľavej ruky je zvonku judo-gi). Pravou rukou odsunie Tori Ukeho ľavú ruku do strany tak, že zviera s telom Ukeho približne pravý uhol. Súčasne Tori nasadne na Ukeho a kontroluje ho kolenami. Pravou rukou uchopí nadhmatom Ukeho pravý golier čo najlepšie (palec pravej ruky je vo vnútri judo-gi). Tori zaľahne telom na Ukeho a nasadí škrtenie tým, že ľavou rukou ľahá a pravou rukou tlačí. Uke vykoná pokus o únik tým, že tlačí proti predlaktiam Toriho a potom sa vzdá. Tori uvoľní škrtenie a vráti sa do kľaku na ľavom kolene. Obe paže Ukeho vráti do pôvodnej pozície. Tori jedným krokom pravej nohy cúvne späť do blízkej pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši.

Hadaka Zime

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke leží v základnej pozícii. Tori sa po chvíli prísunom v kľaku vzad vráti do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjoši, vstane, otočí sa o 45 ° a normálnou chôdzou ayumi aši sa vráti do pozície č 2. Vo chvíli, keď Tori vstáva, sa Uke posadí do základného sedu. Tori sa v pozícii č 2 otočí čelom k sediacemu ukemi, kľakne si na ľavé koleno a zaujme otvorené Kjoši. Tori sa potom posunom v kľaku (Šiko) presunie do vzdialenosti približne 30 cm od Ukeho chrbta do blízkej pozície, kde zaujme otvorené Kjoši. Tori po chvíli zaujme uzavreté Kjoši a krátkym prísunom v kľaku sa prisunie tesne za Ukeho. Tori vsunie pravé predlaktie pod Ukeho krk a nad Ukeho ľavým ramenom si spojí obe svoje ruky. Pravou tvárou sa Tori oprie o Ukeho ľavú tvár a tlakom palcovej strany predlaktia pravej ruky nasadí škrtenie. Tori sa ešte posunom ľavej nohy vzad trochu zníži a vychýli Ukeho vzad. Pravé koleno Toriho sa opiera o Ukeho pravú lopatku. Uke sa pokúsi zo škrtenia uniknúť tým, že sa pokúša odtláčiť Toriho predlaktia a potom sa vzdá. Tori uvoľní škrtenie a jedným krokom pravej nohy cúvne späť do pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši. Uke je v základnom sede.

Okuri-eri-žime

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke sedí v základnom sede, pozícii. Tori po chvíli zaujme uzavreté Kjoši a krátkym prísunom v kľaku sa prisunie tesne za Ukeho. Tori vsunie ľavú ruku pod Ukeho ľavej podpazuší, uchopí ľavý golier Ukeho judo-gi a zatiahne za golier dole. Potom vsunie Tori pravé predlaktie pod Ukeho krk a uchopí vysoko ľavý golier ukeho judo-gi nadhmatom. Ľavou rukou uchopí nadhmatom Ukeho pravý golier a pravú tvárou sa Tori oprie o Ukeho ľavú tvár. Pravým ramenom tlačí Tori proti Ukeho zátylku. Tori sa ešte posunom ľavej nohy vzad trochu zníži a vychýli Ukeho vzad. Pravé koleno Toriho sa opiera o Ukeho pravú lopatku. Tori dokončí škrtenie prácou rúk a miernym vytočením tela vpravo. Uke sa pokúsi zo škrtenia uniknúť tým, že odtláča pravé predlaktie Toriho smerom nahor a potom sa vzdá. Tori uvoľní škrtenie a jedným krokom pravej nohy cúvne späť do pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši. Uke je v základnom sede.

Kata-ha-žime

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke sedí v základnom sede, pozícii. Tori po chvíli zaujme uzavreté Kjoši a krátkym prísunom v kľaku sa prisunie tesne za Ukeho. Tori vsunie ľavú ruku pod Ukeho ľavé podpazušie, uchopí ľavý golier Ukeho judo-gi a uchopí vysoko ľavý golier Ukeho judo-gi nadhmatom. Tori vychyluje rukami Ukeho vzad, zdvíha svoju ľavú ruku a umiestni natiahnutú dlaň na Ukeho väz. Tori sa vytočí mierne vpravo a dokončí škrtenie. Uke sa pokúsi zo škrtenia uniknúť tým, že zachytí pravou rukou ľavé zápästie a takto tlačí proti ľavej ruke a pokúša sa vytvoriť priestor, ktorým by mohol uniknúť zo škrtenia ľavej Toriho paže. Uke sa potom sa vzdá. Tori uvoľní škrtenie a jedným krokom pravej nohy cúvne späť do pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši. Uke je v základnom sede.

Gjaku-žuži-žime

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) za Ukeho chrbtom v otvorenom Kjoši. Uke sedí v základnej pozícii. Tori sa po chvíli prísunom v kľaku vzad (dvoma posunmi) vráti do pozície č 2, kde zaujme otvorené Kjoši. Súčasne Uke prejde zo základného sedu do základného ľahu. Tori potom prejde do zatvoreného Kjoši, vstane, otočí sa o 45 ° a normálnou chôdzou ayumi aši dôjde do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde pokľakne a zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjoši a chôdzou v kľaku prejde do blízkej pozície, kde opäť zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjoši a prisunie sa tesne k ukemi. Toriho pravá noha je u Ukeho praveho bedra, Toriho ľavé koleno je u Ukeho pravého ramena. Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svoju ľavou rukou podhmatom v oblasti lakťa a pravou rukou nadhmatom v oblasti zápästia a položí Ukeho pravú ruku vedľa svojej pravej nohy s tým, že Ukeho telo a pravá ruka zvierajú približne pravý uhol. Tori uchopí ľavou rukou podhmatom Ukeho ľavý golier čo najviac (palec ľavej ruky je zvonku Ukeho judo-gi). Pravou rukou odsunie Tori Ukeho ľavú ruku do strany tak, že zvierá s telom Ukeho približne pravý uhol. Súčasne Tori nasadne na Ukeho a kontroluje ho kolenami. Pravou rukou uchopí podhmatom Ukeho pravý golier čo najhlbšie (palec pravej ruky je zvonku ukeho judo-gi). Tori zaľahne telom na Ukeho a nasadí škrtenie. Uke vykoná pokus o únik tým, že tlačí pravou rukou proti ľavému lakťu Toriho a súčasne ľavou rukou proti pravému lakťu Toriho. Tori sa pri tomto pokuse prevalí na svoj ľavý bok a zovrie Ukeho nohami tým, že prekříži nohy v oblasti členkov s tým, že ľavé chodidlo je pod pravým. Naďalej zosilňuje škrtenie. Uke sa potom sa vzdá. Tori uvoľní škrtenia, za pomoci Ukeho sa vráti do pozície nad ukemi a až tejto pozície sa vráti do kľaku na ľavom kolene. Obe paže Ukeho vráti do pôvodnej pozície. Tori jedným krokom pravej nohy cúvne späť do blízkej pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši.

Úprava judo-gi

Po skončení tejto série je Tori v otvorenom Kjoši v blízkej pozícii vedľa Ukeho pravého boku, Uke leží v základnej pozícii. Tori sa po chvíli prísunom v kľaku vzad vráti do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde zaujme najskôr uzavreté a potom otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjoši a vstane. Súčasne sa Uke posadí do základného sedu. Tori sa potom otočí o 45 ° a normálnou chôdzou ayumi aši sa vráti do pozície č 2. Tori sa v pozícii č 2 otočí čelom k sediacemu ukemi, kľakne si na ľavé koleno a zaujme najprv zatvorené a potom otvorené Kjoši. V okamihu, keď si Tori kľaká, prechádza Uke vyššie popísaným spôsobom zo základného sedu do otvoreného Kjoši a to tak, aby oba zaujali otvorené Kjoši v rovnakom okamihu. Tori aj Uke si upraví judo-gi a Uke sa z otvoreného Kjoši vráti do základného ľahu na chrbte.

Kansetsu-waza (techniky pák)

Ude-garami

Tori sa z otvoreného Kjoši v pozícii č 2 presunie vyššie popísaným spôsobom do pozície č 5, kde zaujme otvorené Kjoši a potom sa posunom v kľaku (Šiko) presunie do blízka pozície a zaujme otvorené Kjoši. Tori sa potom krátkym prísunom v kľaku sa prisunie k ukemu. Toriho pravá noha je u Ukeho praveho bedra, Toriho ľavé koleno je u Ukeho pravého ramena. Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svoju ľavou rukou podhmatom v oblasti lakt'a a pravou rukou nadhmatom v oblasti zápästia a pritom sa Tori prisunie ešte bližšie k ukemu. Uke sa v tomto okamihu pokúsia uchopiť svoju ľavou rukou Toriho za jeho pravý golier judo-gi. Tori zachytí Ukeho ľavé zápästie svoju ľavou rukou nadhmatom (palec ľavej ruky Toriho smeruje nadol). Tori si kľakne aj na pravé koleno, ohne Ukeho ľavú ruku do približne pravého uhla a pritisne ju k tatami. Svoju pravou rukou pritom uchopí nadhmatom svoje ľavé zápästie pod Ukeho ľavým nadpažím. Tori nasadí páku Ude-garami, tlačí hrudou proti ukemu a priťahuje Ukeho zápästie k sebe. Uke vykoná ľubovoľný pokus o únik a potom sa vzdá. Tori uvoľní páku a vráti sa späť do blízkej pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši.

Ude-hišigi-žuži-gatame

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke leží v základnom ľahu, pozícii. Tori sa potom krátkym prísunom v kľaku sa prisunie k ukemu. Toriho pravá noha je u Ukeho praveho bedra, Toriho ľavé koleno je u Ukeho pravého ramena. Uke sa pokúsi uchopiť Toriho pravou rukou za Toriho ľavý golier judo-gi. Tori uchopí Ukeho pravé zápästie oboma rukami a to tak, že pravá ruka je nad ľavou rukou. Tori ťahá zápästia nahor a prisunie pravú nohu tesne k Ukeho podpazušiu. Tori sa potom nakloní vpred a prehodí svoju ľavú nohu nad hlavou Ukeho. Ľavé chodidlo Toriho sa opiera u Ukeho ľavého ramena. Tori zovrie Ukeho pravú ruku svojimi stehnami, posadí sa tesne za svoju pravú pätu a ľahne si na tatami. Ľavou nohou kontroluje Ukeho hlavu, zovrie kolená a nasadí páku tým, že nadvihne boky a tlačí nimi proti lakt'u Ukeho. Uke sa pokúsi z páky uniknúť ľubovoľným spôsobom a potom sa vzdá. Tori uvoľní páku a opačným spôsobom akým páku nasadil sa vráti do pozície v kľaku a potom jedným krokom pravej nohy cúvne späť do pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši. Uke je v základnom ľahu.

Ude-hišigi-ude-gatame

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjoši. Uke leží v základnej pozícii. Tori sa potom krátkym prísunom v kľaku sa prisunie k ukemu. Toriho pravá noha je u Ukeho pravého bedra, Toriho ľavé koleno je u Ukeho pravého ramena. Tori uchopí Ukeho pravý rukáv svoju ľavou rukou podhmatom v oblasti lakt'a a pravou rukou nadhmatom v oblasti zápästia a položí Ukeho pravú ruku vedľa svojej pravej nohy s tým, že Ukeho telo a pravá ruka zvierajú približne pravý uhol. Tori sa ďalej pohybuje vpred tesnejšie k ukemu. Uke sa v tomto okamihu pokúsi uchopiť svoju ľavou rukou Toriho vysoko za jeho pravý golier judo-gi. Tori sa zníži a zachytí Ukeho ľavé zápästie medzi svoj krk a pravé rameno. Pravú dlaň pritisne na Ukeho ľavý lakeť a ľavú dlaň pritisne na svoju pravú. Pravú holeň tlačí Tori do oblasti rebier Ukeho, vytočí sa mierne vľavo a dokončí páku. Uke vykoná pokus o únik tým, že sa snaží vytiahnuť z páky ruku a potom sa vzdá. Tori uvoľní páku, vráti Ukeho paže do pôvodnej pozície a jedným krokom pravej nohy cúvne späť do pozície čikama, kde zaujme otvorené Kjoši. Uke je v základnom ľahu.

Ude-hišigi-hiza-gatame

Tori je v blízkej vzdialenosti (čikama) v otvorenom Kjos. Uke leží v základnej pozícii. Tori sa po chvíli prísunom v kľaku vzad vráti do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde zaujme najskôr uzavreté a potom otvorené Kjoši. Po chvíli sa Tori vráti do uzavretého Kjoši a vstane. Súčasne sa Uke posadí do základného sedu. Tori sa potom otočí o 45 ° a normálnou chôdzou ayumi aši sa vráti do pozície č 2. Tori sa v pozícii č 2 otočí čelom k sediacemu ukemu, kľakne si na ľavé koleno a zaujme najskôr zatvorené a potom otvorené Kjoši. V okamihu, keď si Tori kľaká, prechádza Uke vyššie popísaným spôsobom zo základného sedu do otvoreného Kjoši a to tak, aby oba zaujali otvorené Kjoši v rovnakom okamihu. Tori po chvíli zaujme uzavreté Kjoši a krátkym prísunom v kľaku sa prisunie do blízkej pozície, kde opäť zaujme otvorené Kjoši. Po chvíli Uke uchopí Toriho základným úchopom pričom sa posunie na kolene mierne vpred. Tori uchopí Ukeho základným úchopom a takisto sa súčasne s ukem mierne prisunie dopredu. Potom Tori uvoľní svoj úchop ľavou rukou a obtočí svoju ľavou rukou pravú ruku Ukeho tak, že ju zviaza vo svojom ľavom podpazuší a

uchopí Ukeho ruku (nie iba rukáv) nad jeho lakťom. Tori ťahá rukami Ukeho vpred, priloží pravej chodidlo vysoko na Ukeho ľavé stehno približne v oblasti triesla a pádom vzad dokončí silné vychýlenie Ukeho, ktorý padá na svoje ľavé predlaktie. Tori okamžite umiestni ľavé chodidlo na Ukeho pravý bok, začne páčiť ľavým kolenom Ukeho pravú ruku a dokončí páku vytočením tela vpravo. Uke, ktorý je stále na ľavom predlaktí, ľavom kolene a pravom chodidle a neleží teda bruchom na tatami, sa pokúsi uniknúť z páky tým, že sa pokúša vytiahnuť páčenú ruku a potom sa vzdá. Tori uvoľní páku, za pomoci Ukeho sa vráti do kľaku a potom jedným krokom pravej nohy cúvne späť do pozície čikama. Tori a Uke zaujmú súčasne otvorené Kjoši.

Aši-garami

Tori je v blízkej vzdialenosti pred Ukem. Tori aj Uke sú obaja v otvorenom Kjoši. Obaja súčasne vstanú a po chvíli z iniciatívy Ukeho zaujmú pravý základný streh, s pravým úchopom. Obaja teda vykročia pravou nohou. Tori vychýli Ukeho vpred, nakročí ľavou nohou medzi Ukeho nohy a pokúsi sa hodiť Ukeho technikou Tomoe-nage s tým, že pravé chodidlo Toriho je v Ukeho podbrušku. Uke túto techniku blokuje krokom vpred pravou nohou a pokúša sa Toriho zdvihnúť a narovnať sa. Tori sa zasunie ešte hlbšie pod Ukeho, vytočí sa vpravo a prehodí pravé chodidlo z podbruška Ukeho na Ukeho ľavé vnútorné stehno nad kolenom. Ťahá Ukeho dole a obtočí ľavou nohou okolo Ukeho pravej nohy s tým, že ľavé chodidlo zaklíni v pravom podbrušku Ukeho. Tori vytočí boky vpravo, natiahne ľavú nohu a ťahá rukami Ukeho vpred najmä za Ukeho rukáv judo-gi. Uke vykoná pokus o únik tým, že sa pokúša vytočiť vľavo a potom sa vzdá. Tori uvoľní páku a za pomoci Ukeho sa vráti do kľaku na ľavom kolene. Potom Tori cúvne a obaja zaujmú otvorené Kjoši v blízkej pozícii.

Poznámka: Táto technika je v Kodokan džude a športovom zápase, s výnimkou tejto katy, zakázaná. Pri nácviku tejto techniky je potrebné dbať na zvýšenú opatrnosť a predísť tak nepríjemným zraneniam.

Záver katy

Po skončení tejto série je Tori v otvorenom Kjoši v blízkej pozícii pred Ukem, ktorý je tiež v otvorenom Kjoši. Obaja si upraví judo-gi. Tori sa po chvíli prísunom v kľaku vzad vráti do svojej základnej pozície, teda do vzdialenej pozície Toma (poz. č 5), kde zaujme najskôr uzavreté a potom otvorené Kjoši. Po chvíli sa Uke presunie krokom v kľaku vzad do pozície č 3, kde zaujme najskôr uzavreté a potom otvorené Kjoši. Obaja zároveň vstanú a vykonajú výrazný krok späť pravou nohou, Pozdravia sa na kolenách rovnako ako na začiatku katy, potom súčasne vstanú do postoja, otočia sa čelom k joseki a vykonajú pozdrav v stoji. Týmto pozdravom je kata ukončená. Tori i Uke súčasne posunom vzad opustia tatami.

30. 12. 2013

Spracoval: Anton Pospíšek
Zdroj: TMK ČSZJ