

## Nage no kata

Kata v japonskej japonskej znamená – základnú formu. Kata v judo je demonštráciou základných foriem závislosti medzi útokom a obranou. Nage-no-kata, čiže kata hodov, je prvou časťou Randori-no-katy, voľných foriem cvičenia a bola vytvorená v rokoch 1884/85 profesorom Jigoro Kanom, ktorý stanovil jej formu a ducha. Jej vzorné predvedenie predstavuje ideálne použitie teoretických pravidiel hodov. Predstavuje základ štúdia princípov útoku a obrany džuda v postoji (Nage waza), premiestňovania (šintai) a pohybov tela (Tai-Sabaki). **Nage no kata je teda vo všetkých zmysloch tohto slova prvou Katou juda, vzorovou a kľúčovou Katou.** Bolo by vhodné, aby predvedenie tejto katy uvádzalo všetky súťaže juda, aby sa tak už pri začiatku pretekári a aj diváci dostali plne do atmosféry džuda. Nage no kata sa skladá z 15 hodov, ktoré sú zoskupené do piatich sérií po troch hodoch tak, ako je uvedené ďalej:

Séria	1. technika	2. technika	3. technika
Te waza	Uki otoši	Seoi nage	Kata guruma
Koši waza	Uki Goši	Harai Goši	Curi komi Goši
Aši waza	Okuri aši barai	Sasae curikomi aši	Uči mata
Ma sutemi waza	Tomoe nage	Ura nage	Sumi gaeši
Joko sutemi waza	Joko gake	Joko guruma	Uki waza

### Začatie katy

Nage no kata začína, rovnako ako iné katy, pozdravom majstrom a obecnstvu. Tento pozdrav musí Tori a Uke vykonať naraz a to pred aj po predvedení tejto ako aj každej inej katy. Čestné miesto, kde sa zdržujú majstri, sa nazýva **joseki (Somente)**. Tori i Uke pred vstupom na tatami pozdravia v stoji úklonom a vstúpia na tatami. Vykročia vpred a zastanú na pozdrav joseki a následne i seba navzájom.

**Pozdrav v stoji.** Na začiatku Nage no katy stoja Tori a Uke tvárou proti sebe (profilom k joseki), vo vzdialenosti približne 6 m od seba, v prirodzenom postoji (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. Pozdrav nesmie byť anonymný alebo neprirodzený, ale musí byť zreteľne vidieť, komu je určený. Obvykle sa tak zdraví majster najvyššieho stupňa, významná osobnosť v obecnstve alebo skúšobný komisár. Niekedy, po tomto tradičnom pozdrave joseki, najmä pri veľkých verejných ukázkach džuda, ktoré sa predvádzajú na pódiu, vykonajú Tori a Uke symetricky ďalšie súčasné pozdravy na opačnú stranu joseki, aby tak divákovi ukázali, že im venujú katu, ktorú budú predvádzať. Pozdrav v stoji musí vyjadriť úctu tým, ktorí katu predvádzajú, majstrom džuda, divákovi a rovnako tak aj formám džudo, ktoré chcú predvádzať. Tori a Uke dajú päty k sebe s tým, že špičky zvierajú uhol približne 60 ° a uklonia sa približne do uhla 30 ° pričom nechajú sklíznúť ruky s dlaňami na plochu s prstami pri sebe po stehnách až do vzdialenosti približne 10 centimetrov od kolien. Úklon nesmie pôsobiť unáhle ani meravo, musí naopak pôsobiť obradne, ale bez zbytočného efektu. Zátylok zostáva v rovine s ramenami. 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** Tori a Uke sa potom, čo pozdravili joseki, otočia tvárou k sebe, aby sa pozdravili v kľaku. Ohnú naraz ľavú nohu, hrud' držia vzpriamene a kľaknú si na ľavé koleno vedľa pravej päty. Potom dajú pravé koleno na zem 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 posadia na päty, hrud' držia 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

ľavé. Nohy Toriho a Ukeho sa vždy musia dotýkať tatami a nikdy nesmú mať v postoji jednu pätu pred druhou, ale vedľa seba.

### Zaujatie základnej pozície

Tori a Uke sa postavia späť do základného postoja a krátky okamih si vzájomne pozerajú do očí. Potom obaja urobia výrazný krok dopredu ľavou nohou, ktorý symbolizuje sústredenie a odhodlanie, na chvíľu sa v prirodzenom postoji zastavia a potom vykročia opäť ľavou nohou a prirodzenou chôdzou (Ajumi aši) postupujú proti sebe na vzdialenosť asi 60 cm od seba.

## Te waza (techniky rúk)

### Uki Otoši

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 60 cm. Uke vykročí pravou nohou a uchopí Toriho v pravom základnom úchope, Tori zakročí ľavú a súčasne uchopí Ukeho v pravom základnom úchope (ľavá ruka na pravom rukáve, pravá ruka na ľavom golieri). Tori okamžite postupuje v cugi aši vzad a vychýľuje Ukeho vpravo vpred. Pri druhom kroku v cugi aši zosilňuje Tori vychýlenie Ukeho doprava dopredu. Pri treťom kroku si Tori v osi katy klakne na ľavé koleno s tým, že sa ľavá noha prstami a prednou časťou chodidla opiera o tatami. (Os ľavého priehlavku tvorí uhol približne 30 ° až 45 ° s osou katy). Súčasne jednotná akcia oboch paží Toriho ťahá Ukeho z výšky nadol v smere, vychádzajúcim z pravého ramena Ukeho k ľavej nohe Toriho. (Pohyb pripomína prácu Zvonára, ktorý ťahá za lano). Uke je silne vychýlený dopredu a v okamihu, keď začína svoj tretí krok, je v dôsledku ťahu paží Toriho hodený vpred. Uke dopadne v osi katy vľavo od ľavého kolena Toriho. Toriho hrud' zostáva úplne vzpriamená a jeho oči hľadajú na miesto, kde bol Uke na začiatku hodu. Paže Ukeho nesmú byť skrížené.

Tori a Uke sa zdvihnú, čelom proti sebe v osi katy, ale teraz Tori naľavo a Uke napravo v smere k joseki a uchopí ľavým úchop rovnako tak, ako to robili pri pravom úchope. Tori hodí Ukeho chvatom Uki otoši naľavo symetricky presne rovnakým spôsobom ako predtým vpravo. Tori a Uke sa zdvihnú a sú potom v rovnakej pozícii voči joseki ako boli na začiatku katy. **Poznámky: Jednotlivé techniky nie sú popisované do všetkých detailov, pretože sa predpokladá ich dobrá znalosť. Pre ďalšie hody už nebude popisované ich prevedenie naľavo, pretože je vždy absolútne symetrické s prevedením, popísaným pre základné hod doprava. Nage no kata je jediná, kde sú chvaty demonštrované napravo i naľavo. Hody sú vždy dôsledkom správneho a dôsledného dodržania troch zásadných princípov juda tzn. kuzuši (vychýlenie), Cukuri (nástup) a kake (hod). Pri každom hode musí Tori demonštrovať princíp zanšin, teda dobrú kontrolu nad ukemi pri hode a po jeho dopade. Tori a Uke sa zdvíhajú a otáčajú vždy zásadne čelom k joseki. Uke sa po každom dopade (vľavo aj vpravo s výnimkou, kedy vplyv končí vo stoj) dvíha tak, že sa najskôr s natiahnutými nohami posadí (nohy má prirodzene mierne pokrčené, dlane zľahka položené na kolenách). Potom si klakne na pravé koleno s tým, že sa pravé chodidlo opiera prstami a prednou časťou chodidla o tatami, ľavá ruka je mierne opretá o ľavé koleno a pravá ruka je zo strany na pravom stehne. Potom Uke prirodzene vstane.**

### Seoi nage

Tori a Uke sú vo vzdialenosti približne 2 metre od seba. Uke postúpi dlhým krokom ľavou nohou vpred, zovrie pravú ruku v päšť a napriahne sa, aby dostal potrebný švih k úderu na vrch hlavy Toriho spodnou časťou päste (malíčkovou hranou). Pri údere urobí Uke výrazný druhý krok vpred a to pravou nohou. Tori postúpi pravou nohou pred pravú nohu Ukeho, ktorý urobil druhý krok a opiera sa o svoju pravú nohu. Uke udiera svojou päšťou dole. Tori pozdvihne svoju ľavú ruku, lakťová strana jeho zápästia smeruje do výšky a blokuje zápästie Ukeho, ktorý začína svoj zostupný pohyb. Tori sa otočí na svojej pravej nohe a dotočí sa prísunom ľavej nohy. Pravú pažu umiestni Tori súčasne pod pravé podpazušie Ukeho a Tori využije pohyb Ukeho vpred k tomu, aby ho hodil cez rameno. Uke musí vykonať správny pád cez ramená Toriho. Hod aj pád musia byť úplne prirodzene skutočné. Následne zaujme Tori i Uke základnú pozíciu na vykonanie vyššie popísaného hodu na ľavú stranu, ktorý predvedú, následne vstanú a opäť zaujmú základnú pozíciu .

### Kata guruma

Tori a Uke sú vo vzdialenosti približne 60 centimetrov proti sebe. Uke vykročí pravou nohou a uchopí Toriho v pravom základnom úchope, Tori zakročí ľavú nohu a súčasne uchopí Ukeho v pravom základnom úchope. Tori okamžite postupuje v cugi aši vzad a vychyluje Ukeho vpravo vpred. Potom, čo urobili prvý krok, ľavá ruka Toriho uvoľní úchop na vonkajšej strane pravého rukáva Ukeho, zídne zospodu pod pažu Ukeho, a uchopí rukáv Ukeho zvnútra rukávu na mieste Ukeho bicepsu. **Poznámka: Akákoľvek zmena úchopu počas všetkých techník demonštrovaných v Nage no Kate sa vykonáva vždy v priebehu druhého kroku.** Počas tretieho kroku sa Tori zníži a súčasne vychyluje Ukeho tým, že ťahá silne ľavou rukou do svojho ľavého zadného rohu a snaží sa dostať čo najnižšie pod jeho telo. V okamihu, keď Tori dosiahne kontakt s telom Ukeho, zasúva svoju pravú ruku medzi Ukeho nohy a chytá ho za pravé stehno. Nato sa plynulo vzpriami a hádže Ukeho do svojho ľavého predného rohu. Tori musí zostať s nepredklonenou, vzpriamenú hornou časťou tela. Tori prisunie svoju pravú nohu k ľavej a tým vytvorí priestor na pád Ukeho. Následne zaujme Tori i Uke základnú pozíciu na vykonanie vyššie popísaného hodu na ľavú stranu, ktorý predvedú, následne vstanú a opäť zaujmú základnú pozíciu .

## Úprava judo-gi

Po skončení každej série sa Tori aj Uke vrátia na miesto, kde vykonali pozdrav. Tori a Uke sú v pozícii chrbtom proti sebe, zhlboka dýchajú a upraví si judo-gi zatiahnutím za jeho dolné cípy po oboch stranách, pričom je u mužov ľavá ruka vyššie ako pravá (žien obrátene). Po úprave judo-gi sa Tori a Uke otočí čelom k sebe a prirodzenou chôdzou (Ajumi aši) prídu do vzdialenosti určenej pre demonštráciu ďalšie techniky. Vzájomné otočenie po úprave judo-gi by malo byť v rovnakom okamihu.

Tori ani Uke si zásadne nesmú v priebehu jednotlivých sérií upravovať judo-gi s výnimkou možnosti rýchlej a nenápadnej úpravy, ktorá nijako neporuší alebo nepreruší rytmus katy.

## Koši waza (techniky bokov)

### Uki Goši

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 2 metre. Uke zaútočí úderom päťou na hlavu Toriho podobne ako pri technike Seoi nage v prvej sérii. Tori sa otočí na pravej nohe doľava a postaví sa ľavou nohou, s prstami smerujúcimi v smere rotácie, pred ľavú nohu Ukeho v okamihu, keď Uke vykonáva pravou nohou svoj druhý krok v útoku a ide pravú pažou dole. Tori sa oprie na ľavej nohe a pravú nohu dokončí obrat do chvatu. Ukeho útočiaca ruka dopadá na Toriho ramená. Toriho ľavá paža súčasne uchopí Ukeho na chrbte pod jeho pravú pažu. Pravá ruka Toriho uchopí zároveň vnútornú stranu ľavého rukáva Ukeho. Tori hádže Ukeho ľavým bokom s tým, že nohy Toriho sú medzi nohami Ukeho. Potom vykonajú techniku symetricky na pravú stranu, to znamená po útoku Ukeho-zľava.

**Poznámka: Uki goši je jedinou technikou v Nage no Kate, ktorú Tori a Uke predvádzajú najskôr vľavo a potom vpravo. Útok Ukeho však prichádza najskôr z pravej a potom z ľavej strany.**

### Harai Goši

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 60 cm, Uke vykročí pravou nohou a uchopí Toriho v pravom základnom úchope, Tori zakročí ľavú a súčasne uchopí Ukeho v pravom základnom úchope. Tori postupuje v cugi aši vzad a vychyluje Ukeho vpravo vpred. V priebehu druhého kroku Tori vsunie pravú ruku pod ľavú podpažnú jamku Ukeho a pritisne dlaň na ľavú lopatku Ukeho. Tori pri treťom kroku prevedie obrat vpravo tým, že sa ľavou nohou postaví na os ľavej nohy Ukeho a to výrazne pred Ukeho a na ľavej nohe sa vytočí. Tori svojím ľavým zápästím v tvare akéhosi háčika pokračuje v pohybe a v ťahu pravého rukáva Ukeho vpred smerom nahor. Uke je vychýlený a Tori ho hádže podmetom pravého stehna. Potom vykonajú rovnakú techniku symetricky doľava.

### Curi komi Goši

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 60 cm. Uke vykročí pravou nohou a uchopí Toriho v pravom základnom úchope, Tori zakročí ľavú a súčasne uchopí Ukeho v pravom základnom úchope s tým, že Tori tentoraz uchopí Ukeho golier vzadu za krkom. Tori postupuje v cugi aši vzad a

vychýľuje Ukeho vpravo vpred. Pri druhom kroku zosilňuje Tori vychýlenie Ukeho. Tori pri treťom kroku prevedie obrat vpravo tým, že sa ľavou nohou postaví na os ľavej nohy Ukeho a to výrazne pred neho, podobne ako pri predchádzajúcej technike Haram Gosia. Keď Uke dokončuje svoj tretí krok pravou nohou, Tori sa postaví pravou nohou pred pravú nohu Ukeho. Nohy Toriho sú teda medzi nohami Ukeho v základnom postoji. Tori využíva vychýlenie Ukeho, nakloní si ho na svoju pravú bedru, mierne sa pokrčí v kolenách, ktorá má mierne od seba a hádže Ukeho s tým, že pravá ruka Toriho zostáva držať Ukeho golier za krkom. Nasleduje predvedenie techniky vľavo a potom úprava judo-gi.

**Poznámka: U tohto hodu, podobne ako u predchádzajúceho, má Tori často snahu urobiť tretí krok nedostatočne dlhý. Pre nájdenie správnej vzdialenosti je lepšie, ak Tori urobí krok príliš dlhý, a nie za príliš krátky. Pri štúdiu katy, rovnako tak ako pri štúdiu akejkoľvek inej techniky, sa odporúča pohyb skôr "prehnat'", ako ho nedorobiť.**

## Aši waza (techniky nôh)

### Okuri aši Harai

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 30 cm, zaujmú základný postoj a z iniciatívy Toriho vykonajú prvý krok v bočnom cugi aši v smere kolmom na os katy smerom od joseki. Premiestňovanie v bočnom cugi-aši sa deje tým, že Tori postupuje pravou nohou pomerne pomaly dostatočne dlhým krokom doprava a noha sa ľahko dotýka tatami. Uke robí rovnaký krok ľavou nohou do rovnakého smeru. Druhý rovnaký krok je rýchlejší a energetickejší, tretí krok je ešte rýchlejší a pohyb je ešte viac zdôraznený. V priebehu tohto tretieho kroku podmetne podmetom Tori bočne zľava svojou ľavou nohou pravý členok ukeho v smere jeho premiestňovania. Potom Tori aj Uke vykonajú rovnakú techniku vľavo s tým, že postupujú smerom k stredu tatami.

**Poznámka: Tori nesmie len naznačovať, ale skutočne vykonať tento chvat. Podmet, to znamená skutočný kontakt chodidla jeho nohy s členkom Ukeho, musí byť veľmi realistický a energický. Prvou a dôležitou hodnotou katy je jej skutočnosť a realistické prevedenie.**

### Sasae curi komi aši

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 60 cm. Uke vykročí pravou nohou a uchopí Toriho v pravom základnom úchope, Tori zakročí ľavou nohou a súčasne uchopí Ukeho v pravom základnom úchope. Tori postupuje v cugi aši vzad a vychýľuje Ukeho vpravo vpred. V priebehu druhého kroku Tori zosilňuje vychýlenie Ukeho vpred. Keď Tori dokončuje svoj druhý krok, nepreruší pohyb svojej pravej nohy vzad, ale naopak krok predĺži tak, že jeho pravá päta opíše po tatami kruhový oblúk vpravo vzad asi 30 - 40 cm od osi premiestnenia. Súčasne Tori pokračuje vo vychýľovaní súpera ľavým zápästím ľahom Ukeho pravej ruky vpred a nahor v smere pohybu Ukeho. Pri dokončovaní Ukeho kroku vpred blokuje Tori ľavým chodidlom pravú holeň Ukeho tesne nad členkom. Ľavá noha Ukeho je ešte vzadu a nedokončila tretí krok, ktorým by sa v cugi aši dostala k pravej nohe. Tori hodí Ukeho v osi katy. Potom Tori aj Uke vykonajú rovnakú techniku vľavo.

### Uči mata

Tori a Uke stoja proti sebe stredom tatami vo vzdialenosti približne 60 cm a zaujmú pravý základný postoj s tým, že pravá ruka Toriho uchopí ľavý golier Ukeho trochu vyššie (na kľúčnej kosti). Iniciatíva pohybu vychádza od Toriho, ktorý zatiahne pravou rukou za ľavý golier Ukeho proti svojej pravej strane dozadu a nahor. Súčasne ustúpi ľavou nohou o polkrok doľava tak aby vychýlený Uke vykonal primerané premiestnenie v obrátenej symetrii. Nohy oboch sú teraz umiestnené z jednej i z druhej strany osi premiestnenia katy. Druhý krok je podobný prvému s tým, že sa premiestnenie deje stále do kruhu v smere hodinových ručičiek. Následne Tori už nevykoná celý tretí krok, ale po vykročení ľavou nohou hádže Ukeho, ktorý z iniciatívy Toriho rotačného pohybu vykonáva svoj tretí krok. Uke svoj tretí krok už nevykoná v tom zmysle, že by postúpil ďaleko svoju ľavou nohou, ale v okamihu, keď má nohy Uke pri treťom kroku rozkročené, sa opre Tori na ľave nohe tak ako je to určené a Tori hádže Ukeho svojou pravou nohou nadrazením na vnútornej strane ľavého Ukeho stehna. Potom predvedú Tori a Uke techniku na ľavú stranu a séria Aši waza je ukončená. Nasleduje úprava judo-gi.

## Ma sutemi waza (techniky strhov v rovnakej osi)

### Tomoe nage

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 60 cm a zaujmú pravý základný postoj. Tori zatlačí do Ukeho, aby ho prinútil uskutočniť (obvykle) 3 kroky vzad. **Poznámka: Tieto kroky vzad sa nevykonávajú v cugi aši.** Uke reaguje tak, že sám zatlačí do Toriho. Tori v tomto okamihu umiestni ľavú nohu medzi nohy Ukeho a v rovnakom okamihu púšťa Toriho ľavá ruka Ukeho rukáv a uchopí pravý golier Ukeho. Potom si Tori sadne na zem a chodidlo pravej nohy položí pri podbruško, na slabinu Ukeho. Uke postúpi pravou nohou vedľa ľavého boku Toriho na úroveň jeho obi (opasku). Tori hádže Ukeho, ktorý padá vpred v osi katy. Uke je hodený a vykoná pád vpred rovno do stoja, zatiaľ čo Tori okamih zotrúva v záverečnej pozícii hodú a demonštruje tak princíp zanšin: dokonalé ovládanie Ukeho pri hode. Potom predvedú Tori a Uke techniku na ľavú stranu.

### Ura nage

Akonáhle sa Tori po predchádzajúcej technike zdvihne, začnú sa Tori a Uke proti sebe pohybovať normálnou chôdzou (Ajumu aši) v osi katy. Akonáhle sú od seba približne 2 metre, zaútočí Uke na Toriho úderom spodnou časťou päste (malíčkovou hraou ruky) podobne, ako pri technike Seoi nage. Tori postúpi ľavou nohou za Ukeho pravú nohu a to z vonkajšej strany. Súčasne uchopí Ukeho za pás tak, že pravú dľaň naplocho umiestni na Ukeho žalúdok a ľavú dľaň naplocho na chrbát. Dlane Toriho sú v rovnakej výške. Tori sa pokrčí v kolenách a nachýli sa dozadu. Potom, zatiaľ čo nesie váhu oboch tiel na svojich päťách (najmä na pravej, ktorá sa nesmie pohnúť), sa Tori vrhne vzad v osi postupu Ukeho. Uke padá dopredu a to trochu šikmo cez Toriho. Tori na okamih zotrúva v záverečnej pozícii hode. Potom predvedú Tori a Uke techniku na ľavú stranu

### Sumi gaeši

Tori a Uke po vykonaní predchádzajúcej techniky smerujú proti sebe v osi katy. Tori dôjde asi na 90 cm k ukemi. Tori vykročí pravou nohou a zaujme pravý obranný postoj - **jigohontai**. V tomto postoji sú Tori aj Uke rozkročení na vzdialenosť 80 cm až 1 metra a kolená majú ohnuté takmer v pravom uhle. Pravej nohy oboch sú vpredu. Ich pravej ruky zídu pod ľavými podpažným jamkami a umiestnia sa plochými dľaňami na ich chrbtoch na ich ľavých lopatkách. Ľavé ruky ťahajú za pravé rukávy. Ťažisko Toriho a aj Ukeho je výrazne znížené. Tori cúvne o jeden krok pravou nohou a Uke sleduje pohyb ľavou nohou. Druhý krok Tori vykoná tým, že prisunie svoju ľavú nohu k svojej pravej nohe, zatiaľ čo Uke vykonáva normálne druhý krok. Tori padá na chrbát a umiestni priehlavok pravej nohy na vnútornú plochu ľavého stehna Ukeho, trochu nad kolenom, Uke je nútený uvoľniť pravú ruku, ktorá bola doteraz v ľavej podpažnej jamke Toriho. Tori pravým priehlavkom nadvihne ľavé koleno a stehno Ukeho a hádže Ukeho v smere osi katy. Uke vykoná pád vpred rovno do stoja zatiaľ čo Tori okamih zotrúva v záverečnej pozícii hodú a demonštruje tak princíp zanšin. Po vykonaní techniky vľavo nasleduje úprava judo-gi. **Poznámka: Pri chôdzi v obrannom postoji sa musí Tori aj Uke pohybovať dostatočne nízko a skutočne sa na svojich bedrách "pohupovať".**

## Joko sutemi waza (techniky strhov v nerovnakej osi)

### Joko gake

Tori a Uke stoja proti sebe vo vzdialenosti približne 60 cm. Uke vykročí pravou nohou a uchopí Toriho v pravom základnom úchope, Tori zakročí ľavú a súčasne uchopí Ukeho v pravom základnom úchope. Tori ustupuje v cugi aši vzad a vychyluje Ukeho vpravo vpred. Tori cúvne v cugi-aši celkom tromi krokmi po sebe a pri každom kroku núti prácou oboch paží (predovšetkým spojeným pohybom zápästia) Ukeho k tomu, aby sa premiestňovali šikmo naklonený k pravému boku. Tori a Uke dokončujú tretí krok, ale v okamihu, keď Uke má dokončiť svoj tretí krok a je úplne chrbtom k joseki s ľavou nohou na tatami a jeho pravá noha sa dotýka tatami len prstami, Tori umiestni chodidlo ľavej nohy na pravú nohu Ukeho vo výške členku. Tori potom hádže Ukeho a obaja padajú takmer bok po bok. Uke dopadá dosť tvrdým pádom na chrbát a Tori zľahka vedľa neho na bok. Potom predvedú Tori a Uke techniku na ľavú stranu.

## **Joko guruma**

Tori a Uke sú vo vzdialenosti približne 2 metre od seba. Uke zaútočí na Toriho úderom spodnou časťou päste (malíčkovou hranou ruky) rovnako, ako pri technike Ura nage. Tori, rovnako ako pri technike Ura nage, postúpi ľavou nohou za Ukeho pravú nohu a to z vonkajšej strany, uchopí súčasne Ukeho za pás tak, že pravú dlaň naplocho umiestni na Ukeho žalúdok a ľavú dlaň na plochu na chrbát. Obe dlane Toriho sú v rovnakej výške. Uke sa chce vyhnúť hodu Ura nage, preto sa predkloní dopredu, pravou rukou objíma Toriho krk a zvierá Toriho smerom do Toriho pravého predného rohu. Na toto zovretie reaguje Tori tak, že zasunie svoju pravú nohu čo najďalej dozadu medzi Ukeho nohy a akonáhle tak urobí, padá sám vzad na svoj ľavý bok a hádže Ukeho. Uke dopadá v uhle približne 60 ° na os katy a pád vykonáva až do stoja. Tori na okamih zotrúva v záverečnej pozícii hodu. Potom predvedú Tori a Uke techniku na ľavú stranu.

## **Uki waza**

Tori a Uke po vykonaní predchádzajúcej techniky smerujú proti sebe v osi katy. Tori dôjde asi na 90 cm k Ukemu. Obaja zaujmú pravý obranný postoj jigohontai tak, ako bolo popísané v technike Sumi gaeši. Tori cúvne o jeden krok pravou nohou šikmo vzad a Uke sleduje pohyb ľavou nohou. Akonáhle Tori vykoná prvý krok dozadu pravou nohou, skĺzne široko rozkročenou a napätou ľavou nohou, po päte po tatami, priečne v pravom uhle k svojej pravej nohe. Súčasne pažami, vychyluje Ukeho vpred na špičky nôh. Tori padá na ľavý bok a hádže Ukeho cez svoje ľavé rameno. Tori leží priečne vo vzťahu k ose premiestnenia a Uke dopadá v uhle približne 60 ° na os katy a pád vykonáva až do stoja. Tori na okamih zotrúva v záverečnej pozícii hodu. Po vykonaní popísanej techniky na ľavú stranu je séria ukončená. Nasleduje úprava judo-gi.

## **Zakončenie katy**

Po úprave judo-gi sa Tori a Uke otočia čelom k sebe a vykonajú výrazný krok späť pravou nohou a dostúpia k nej ľavou nohou. Obaja stoja v prirodzenom postoji, šizen hontai. Pozdravia sa na kolenách rovnako ako na začiatku katy, súčasne sa postavia, otočia sa súčasne čelom k joseki a vykonajú pozdrav v stojí. Týmto pozdravom je kata ukončená. Tori a Uke následne súčasne ústúpia vzad opustia tatami a pozdravia tatami.

30. 12.2013

Spracoval: Ján Gregor st.

Zdroj: TMK ČSZJ