

Gonosen-no-kata

Gonosen-no-kata je kata základných protichvatov v judo v postoji. V Japonsku sa študuje prakticky len v niektorých školách a je to kata, ktorá je charakteristická pre jednu z najslávnejších univerzít - univerzitu Waseda. Bola vytvorená začiatkom 20 storočia majstrami tejto univerzity z ktorej sa rozšírila do celého sveta. Veľmi zaujímavé je jej spomalené predvedenie. Gonosen-no-kata zahrnuje dvanásť hodov tak, ako sú nižšie uvedené.

Poradie	Uke útočí chvatom	Tori sa bráni	Pozícia Toriho
1	O soto gari (P)	O soto gari (P)	P
2	Hiza guruma (P)	Hiza guruma (P)	L
3	O uči gari (P)	De aši harai (P)	P
4	De aši harai (P)	De aši harai (L)	P
5	Ko soto gage (P)	Tai otoši (P)	P
6	Ko uči gari (P)	Sasae curi komi aši (L)	L
7	Kubi nage (P)	Uširo goši (P)	P
8	Goši guruma (P)	Uki goši (L)	P
9	Hane goši (P)	Sasae curi komi aši (L)	P
10	Harai goši (P)	Ucuri goši (P)	L
11	Uči mata (P)	Sukai nage (P)	P
12	Kata sei (P)	Sumi gaeši (P)	P

Pozícou Toriho je vyjadrené jeho postavenie z pohľadu Joseki pred začatím predvádzania techniky. Tak napríklad pred 5. technikou stojí Tori vpravo z pohľadu Joseki, to znamená, že má Joseki po svojej ľavej strane.

Poznámka (P) alebo (L) u jednotlivých technik určuje predvádzanie techniky vpravo alebo vľavo. Tak napríklad u 8. techniky útočí Uke technikou Goši guruma vpravo, Tori sa bráni technikou Uki goši vľavo. Pro stanovení strany u technik Uširo goši a Ucuri goši je rozhodujúci útok Ukeho, takže napr. technika Ucuri goši je považovaná za techniku vpravo, pokiaľ je použitá proti pravému útoku Ukeho aj keď je vlastný hod vykonaný vľavo.

Gonosen-no-kata,

jej význam, vznik, zaradenie do systému judo.

V roku 1882 bolo v Tokiu založené vzdelávacie centrum, ktoré sa od jeho založenia neoficiálne nazývalo Waseda a to podľa názvu miesta, kde žil jeho zakladateľ. V roku 1902 získalo toto centrum štatút univerzity a ako meno univerzity bol použitý už zažitý názov Waseda. **Univerzita Waseda** patrí k najprestížnejším japonským vysokým školám. Tak ako na ďalších japonských univerzitách i na Wasede sa od konce 19. storočia trénuje judo a v roku 1915 bola majstrami judo tejto univerzity vytvorená forma protichvatov s názvom go-no-sen-no-kata. Názov zdôrazňuje stratégiu obrany, použitú v tejto kate. Jigoro Kano rozpoznával tri obranné princípy (sen) a to princíp go (teda go-no-sen), princíp sen (teda sen-no-sen) a princíp sen-sen (teda sen-sen-no-sen). Princíp sen-sen je obrana útoku, ktorý ešte fyzicky nezačal, ale ktorý obranca už vycítil "podprahovým" vnímaním a teda vykonal obrannou akciu, ktorá sa pozorovateľovi vlastne javí ako útok, i keď sa jedná o obranu. Princíp sen vyjadruje obrannou akciu, ktorá začína v rovnakom okamžiku, ako akcia útočníka. Princíp go je vyjadrením obrannej akcie, ktorá reaguje na útok, ktorý už fyzicky začal. Pozorovateľ teda môže postrehnúť časový rozdiel medzi útokom a nasledujúcou obrannou akciou. Znak no je genetívom a názov go-no-sen-no-kata môžeme teda voľne preložiť ako

formu protichvatov (na už zahájené útoky). Tato kata síce nie je oficiálnou katou Kodokanu, avšak všetky prvky použité v tejto kate sú čisté techniky Kodokan-juda. Gonosen-no-kata bola spopularizovaná v Európe predovšetkým vo Francii, majstrom judo, ktorý sa volal **Mikonosuke Kawaishi**. **Majster** Kawaishi sa narodil v Kyotu v roku 1899 a zemrel v Paríži v roku 1969. Kawaishi trénoval ju-jutsu v centru pre japonské „bojové umenia Dai-Nippon-Butoku-kai v Kyotu. Nevieime presne, aký štýl v Kyotu trénoval, avšak vieme určite, že netrénoval Kodokan-judo. Domnievame sa, že študoval formu Aiki-jutsu. V roku 1920 odcestoval z Japonska do USA, kde učil bojové umenia a od roku 1928 vyučoval bojové umenia vo Veľkej Británii. Zaujímavosťou je, že v Británii existuje dodnes klub, ktorý vyučuje ju-jutsu pod názvom Kawaishi Ryu Ju-jutsu. Vo Veľkej Británii sa stretol s Jigorom Kanom, ktorý Kawaishimu udelil 3. DAN Kodokanu. Jigoro Kano sa na svojich cestách stretával na rôznych územiach s majstrami vyučujúcimi ju-jutsu. Týchto majstrov Kano často získal pre svoju myšlienku judo, ktorú títo majstri potom učili namiesto dovtedajšieho ju-jutsu. Kawaishi bol jedným z nich. Od roku 1936 až do svojej smrti, s výnimkou vojnového obdobia, ktoré strávil v Japonsku, kde bol nejaký čas dokonca i väznený za svoje politické názory, potom pôsobil Kawaishi v Paríži. Kawaishi si uvedomoval dôležitosť prispôsobenia tréningového procesu judo európskej mentalite, napriek tomu ale nesúhlasil len s čisto športovým pohľadom na judo. Kládol dôraz na cvičenie kata a jeho práce bola jedna z prvých, ktoré katy Európanom priblížili. Zaujímavosťou je, že vo Francúzsku zaviedol systém farebných opaskov (obi) pre žiacke stupne technickej vyspelosti. Kawaishi je považovaný za otca francúzskeho juda a vo Francii zostáva stále veľmi populárny. Gonosen-no-kata je kata, ktorú považoval za základnú a ktorú popísal i vo svojej práci. Tato kata je začlenená v mnohých európskych štátoch do oficiálnej náplne juda (Francie, SRN, ČR, SR, a iné.). **Vzhľadom k tomu, že kata pochádza z roku 1915, rešpektuje i vtedajšie názvoslovie. Podľa dnešných štandardov Kodokanu by boli niektoré techniky nazvané inak.**

Predvedenie Gonosen-no-katy

Začatie katy

Začiatok a zahajovacie pozdravy sa vykonávajú podobne ako u **Nage-no-kata** to znamená: Najprv predvedú Uke a Tori pozdrav majstrom a obecenstvu (joseki) a potom smerom k sebe. Čestné miesto, kde sa nachádzajú majstri i skúšobní komisári sa nazýva **joseki**. Aj u tejto katy platí, že z pohľadu joseki je Tori vpravo a Uke vľavo. Na začiatku katy vstúpia Tori i Uke na tatami do vzdialenosti 4 - 5 m od seba v prirodzenom postoji **Šizen hontai**. Tu sa zastavia a potom sa otočia smerom k joseki (Tori doľava, Uke doprava), ktoré v stojí pozdraví. Pozdrav v stojí musí vyjadriť úctu tým, ktorí katu predvádzajú, majstrom judo, divákovi a taktiež i formám juda (kata), ktoré budú predvádzať. Potom sa opäť otočia tvárou k sebe, aby sa mohli pozdraviť navzájom v kľaku. (U tejto katy sa niekedy pripúšťa, aby sa Uke a Tori pozdravili len v postoji). Pri pozdrave v kľaku sa postupuje nasledovne: Tori i Uke zohnú naraz ľavú nohu, hruď drží vzpriamenú a položia ľavé koleno vedľa pravej päty. Potom dajú pravé koleno na zem a sadnú si na päty s rukami položenými na stehnách (dlane sú mierne otočené smerom dovnútra). Tori a Uke sa potom veľmi zľahka pozdvihnú tak, aby si natiahli chodidla a opäť sa posadia na päty, hruď držia vzpriamene. Potom sa pozdravia na kolenách v základnom judistickom pozdrave - kolena od seba asi 20 cm (na dve pästi), dlane rukou sú naplocho na zemi po oboch stranách kolien, prsty u seba, ich špičky smerujú dovnútra, hlava a hruď sú v rovnakej línii a skláňajú sa pozvoľne a plynule k zemi. Akonáhle je pozdrav predvedený obaja majú nohy opäť zohnuté, začnú sa zdvíhať tým istým postupom ako pri pokľaku, ale v opačnom poradí. Najprv teda zdvihnú pravé koleno a len potom ľavé. Nohy (oboch) sa vždy musia dotýkať tatami a nikdy nesmú mať v postoji jednu päť pred druhou, ale vedľa seba. Akonáhle je pozdrav ukončený postupujú Tori a Uke jeden proti druhému až na stanovenú vzdialenosť ku stredu tatami, to znamená až do zaujatia základného úchopu v prirodzenom postoji. Premiestnenie sa vykonáva pomalými krokmi, pričom sa nohy nezdvíhajú z tatami.

O soto gari x O soto gari

Tori a Uke se súčasne uchopia v základnom úchope. Tori presunie o pol kroku dopredu pravú nohu a zaujme tak pravý prirodzený postoj (**migi šizentai**). Uke (nezabúdajme, že u tejto katy je Uke je vždy v prvej fáze chvatu útočníkom) postúpi o krok ľavou nohou až k ose pravej nohy Toriho a predvedie útok na neho O-soto-gari vpravo. Tori blokuje pomocou "hara" (brucha) a prehnutím nôh za súčasného ťahu pažami. Potom opretím sa o ľavú nohu, na

ktorej sa ľahko otočí, vykoná na Ukem o-soto-gari. Uke, ktorý je teraz Torim vychýlený do svojho pravého zadného rohu, je následne Torim hodený, Uke padá na tatami.

Hiza guruma x Hiza guruma

Uke vstane z tatami potom čo vykoná ukemi (pád) po toriho o-soto-gari, neide na svoje východzie stanovisko, kde by keď začínal so svojím útokom O soto gari, ale zostane na mieste kde vstal z tatami, to znamená približne na mieste ktoré zaujímal Tori na začiatku predchádzajúceho chvatu. Tori a Uke sú opäť v základnom úchopu a postoji. Tori je teraz naľavo vo vzťahu k joseki a Uke z pohľadu z profilu. Tori je nyní v **hidari šizentai** (ľavá noha vpredu). Uke útočí na Toriho chvatom Hiza guruma, tj. svoju ľavou nohou na pravú nohu Toriho. Tori stiahne o pol kroku nohu vzad, aby sa vyhol útoku a vychýli Ukeho doprava dopredu. Potom predvedie na Ukeho Hiza guruma vpravo a hodí ho.

O uči gari x De aši harai

Tori má teraz joseki po svojej ľavej ruke. Tori se postaví do ľavého prirodzeného postoje hidari šizentai s ľavou nohou vpredu a nohy dosť rozkročené od seba. Uke zaútočí O-uči-gari pravou nohou na ľavú nohu Toriho. Tori blokuje útok bruchom, pokrčí pravú nohu a pevne sa na ňu usadí, váhu svojho tela a stabilitu preniesie dozadu. Potom sa Tori ľahko otočí doľava, aby zdôraznil vychýlenie Ukeho doprava dopredu, ponad zdvihne ho spojenou silou svojich paží a zápästím "ako na vešiak" a vymrští ľavou nohou, ktorá podmetá doprava dopredu obe ukeho nohy. Chodidlo ľavej nohy Toriho je vytočené nahor a **podmetá zásadne ľavý kotník** Ukeho, ktorý vykonáva pád na tatami. Podľa dnešných štandardov Kodokanu ide o situáciu **O uchi gaeshi**.

De aši harai x De aši harai

Tori má joseki stále po ľavej ruke. Uke vstane bez prerušenia z tatami, nie urýchlene a opäť uchopí ako obvykle kimono Toriho, ktorý v rovnakú chvíľu uchopí jeho. Tori pokročí pravou nohou o pol kroku do migi šizentai. Uke útočí technikou De aši harai ľavou nohou na pravú nohu Toriho. Tori sa vyhne útoku zdvihnutím svojej pravej nohy a ihneď, bez jej polozenia na tatami, podmetá ľavý kotník Ukeho jej chodidlom. Uke potom padá na bok na ľavo. Podľa súčasných štandardov Kodokanu je názov tejto vykonanej obrannej techniky Toriho **Tsubame gaeši**.

Ko soto gake x Tai otoši

Tori je v migi šizentai a má joseki stále po svojej ľavej ruke. Uke zaútočí na Toriho chvatom Ko soto gake, a to ľavou nohou na pravú nohu Toriho. Tori sa otočí o pol otočky doľava a opiera sa o svoju ľavú päť, nohu. V stejnnej chvíli, súčasne je Uke vychylovaný pažami Toriho vpred. Pohyb je ukončený hodom Ukeho chvatom Tai otoši. Uke padá na tatami.

Ko uči gari x Sasae curi komi aši

Tori je v migi šizentai a má teraz joseki po svojej pravej ruke. Uke na neho zaútočí chvatom Ko uči gari, pravou nohou proti pravému kotníku Toriho. Tori prenáša celú svoju hmotnosť, váhu na svoju ľavú nohu a využíva postup Ukeho doľava k tomu, aby vykonal na Ukeho techniku Sasae curi komi aši.

Kubi nage x Uširo goši

Tori je v základnom pravom postoji a má joseki stále po pravej ruke. Uke na neho útočí chvatom Kubi nage vpravo. Tori sa nenechá vychýliť dopredu, kladie odpor bruchom, potom sa zohýna v kolenách a udržuje rovnováhu na nohách, päťách. Súčasne uchopí jeho pravá ruka pás Ukeho pred jeho bruchom. Toriho ľavá ruka a ľavé predlaktie Toriho objímu Ukeho zozadu tak, aby medzi ich telami bol čo najväčší kontakt. Tori sa teraz ešte viac zohne v nohách a využije bočného vychýlenia Ukeho doľava dozadu a prudkým vystrčením brucha Ukeho vyrazí pred seba hore tak, aby mohl vykonať chvat Uširo goši. Tori takto zdvihnutého Ukeho hádže trochu doľava pred seba.

Kubi nage Pretože technika Kubi nage nie je popísaná Kodokanem, sú niekedy s vykonaním Kubi nage problémy. Je potrebné rozlišovať medzi touto technikou a technikou Goši guruma. Zatiaľ čo pri technike Goši guruma sú pre hod rozhodujúce boky (goši), cez ktoré telo hádzaného súpera pri hode opisuje kruh (guruma), je pre vykonanie techniky Kubi nage rozhodujúci ťah ruky cez súperov krk (kubi) a boky majú pri hode skôr podpornú úlohu. Pri vykonaní útoku v Gonosen no kate - Uke drží Toriho ľavou rukou za judo-gi na pravom predlaktí, pravou rukou drží Toriho okolo krku, súčasne ukročí pravou nohou pred Toriho pravou nohu (pozícia nôh trochu pripomína techniku Tai otoši avšak v inom smere postavenia nôh). Uke sa pokúša Toriho ťahom za krk (a súčasného ťahu svojej ľavej ruky) prehodit' cez svoje pravé stehno a pravý bok. Tento útok tiež znemožňuje Torimu Ukeho obísť a Tori je, ako techniku, nútený použiť techniku Uširo goši.

Goši guruma x Uki goši

Tori zaujme hidari šizentai, ľavá noha toriho je trochu vpredu. Tori má joseki stále po svojej pravej ruke. Uke zaútočí chvatom Goši guruma (nástup urobí celý). Tori blokuje bruchom, zohne sa v kolenách a odstrkáva Ukeho pažami. Tori predkročí pred Ukeho tak, že najprv pravou a potom ľavou nohou obkročí pravú nohu Ukeho, urobí teda rotačný únik v tai sabaki brucha a bedier, bokov. Uke je v tejto chvíli vychýlený bočne dopredu doľava a Tori toho využíva, aby vykonal chvat Uki goši vľavo a hodil Ukeho.

Hane goši x Sasae curi komi aši

Tori je v migi šizentai, pravá noha toriho je trochu vpredu. Tori má joseki stále po pravej ruke. Uke na neho útočí chvatom Hane goši napravo. Ale Tori ho blokuje a uniká v tai sabaki doprava tým, že rýchle vykročí pravou nohou, a následne ľavou a premiestni boky malým krúživým pohybom dopredu vpravo. Potom sa Tori opre o svoju ľavú nohu a s využitím vychýlení Ukeho vykonáva pravým chodidlom proti Ukeho ľavému kotníku chvat Sasae curi komi aši.

Harai goši x Ucuri goši

Tori je v základnom postavení a má joseki stále po pravej ruke. Uke na neho útočí chvatom Harai goši napravo tak, že vykoná celý nástup. Tori z útoku neuniká. Tori útok blokuje bruchom, ľahko pokrčí nohy a Uke do neho naráža, dalo by sa povedať že, sa „odrazil sa od toriho brucha“. Tori využíva tejto príležitosti, aby zatiahol a pozdvihol veľmi silne ukeho do svojho ľavého zadného rohu. Najväčšie úsilie toriho v otočke vychádza z brucha a ľavého boku. Uke je takto vyzdvihnutý nad ľavý bok a ľavé rameno Toriho čo najvyššie. Tori presne v tomto momente postúpi ďaleko ľavou nohou, aby umiestnil svoje boky pod brucho Ukeho, ktorý na toriho bokoch zastaví svoj zostupný pohyb a je hodený technikou Ucuri goši cez ľavý bok Toriho.

Uči mata x Sukui nage

Tori má teraz joseki po ľavej ruke. Tori je v základnom postavení, nohy dosť rozkročené. Uke na neho útočí chvatom Uči mata vpravo, ktorý Tori blokuje pokrčením v nohách a prenesením svojej hmotnosti hlavne na svoju ľavú nohu. Keď Uke zdvihne hrud', aby zaujal normálny pravý postoj, Tori pokračuje v pokrčení nôh a vychyluje Ukeho doprava dozadu za seba, to znamená do ľavého zadného rohu Toriho. Tori nemení úchop svojej ľavej ruky na pravom ramene Ukeho, zato svojím pravým predlaktím sklízne **spred**u ďaleko medzi nohy Ukeho tak, aby jeho pravá ruka mohla zozadu uchopiť Ukeho pás alebo sa pevne opreť až o ukeho chrbát. Tori končí chvatom Sukui nage a hádže Ukeho na tatami.

Kata seoi x Sumi gaeši

Tori má teraz joseki po pravej ruke. Tori je v základnom pravom postoji, pravá noha trochu vpredu a nohy dosť rozkročené. Uke na neho útočí chvatom Kata seoi vpravo. Tori útok blokuje bokom, vykoná veľmi rýchle široký rotačný únik otočením o pol otáčky dopredu sprava doľava okolo pravého ukeho boku s využitím Ukeho energie

a ľahu. Jeho pravá päta sa umiestni najskôr na tatami ďaleko medzi nohy Ukeho a sám si ľahne na chrbát a na ľavý bok. Ľavá noha Toriho zostáva vedľa Ukeho pravej nohy. Tori bez prerušenia točivého pohybu okolo bokov ukeho dokončuje chvat Sumi gaeši nadrazením Ukeho svojou pravou nohou. Uke vykoná pád vpred, po ktorom zostáva na chvíli ležať fixovaný na tatami. Tento hod je v gonosen-no-kata posledný a zakončuje predvedenie celej katy.

Technika Kata seoi je podľa dnešných štandardov Kodokanu základným variantom techniky Ippon seoi nage. Pri variante v Gonosen no kate drží Uke ľavou rukou Toriho rukáv na pravom predlaktí a Toriho nadpažie je zovreté medzi Ukeho krk a pravé rameno (kata). Ukeho pravá ruka chytá Toriho za judo-gi u pravého ramena. Rozdiel medzi Ippon seoi nage použitou v Gonosen no kate (Kata seoi) a najpoužívanejším variantom Ippon seoi nage je teda v zovretí Toriho nadpažia. Vzhľadom k tomu, že je tento chvat nasadený zo základného úchopu, líši sa táto Kata seoi od techniky v Nage no kate tým, že Tori v Nage no kate drží ľavou rukou Ukeho pravé predlaktie zhora a tým zabraňuje prípadnému škrteniu, ak by technika Kata seoi zlyhala.

Záver katy

Po technike Sumi gaeši sa Tori a Uke pomaly naraz zdvihnú, zaujmú svoje počiatkové postavenie (Tori má joseki po ľavej ruke), upravia si judo-gi, pozdravia najskôr seba a potom joseki tak isto ako na začiatku katy. Pozdravom k joseki je kata zakončená.

Metodické poznámky k predvedeniu katy

Na rozdiel od ostatných kata sa Gonosen-no-kata neskladá z rôznych, viacerých sérií. Aby vynikol zvláštny aspekt tejto katy je potrebná úzka spolupráca a dokonalá jednota medzi Torim a Ukem, čoho sa dá dosiahnuť poctivým nácvikom, tréningom, čo taktiež platí aj v prípade nácviku všetkých ostatných kat. Kata sama nepatrí medzi nejťažšie. Jej hlavná obťažnosť spočíva bezpochyby hlavne v tom, aby pod zámienkou predvádzania neupadli Tori a Uke do vyumelkovanosti a aby nepoľavili na skutočnosti útokov a protichvatov. Pri predvádzaní je potrebné rozlišovať tri časti:

- Tori zaujíma postoj, ktorý zodpovedá očakávanému útoku,
- Uke vykoná skutočný a nie predstieraný útok, ale Tori na neho čaká a v tom je jeho výhoda,
- Tori kontruje ešte s väčšou rozhodnosťou, silou a rýchlosťou.

K tomu, aby chvaty a i celá kata vyzneli čo najlepšie musí Uke uľahčiť hody Torimu, ale nie nadskakovaním, alebo predstieraním a preháňaním svojich útokov, svojho premiestňovania alebo vychýlenia, ale jednoducho tým, že sa umiestni "do cesty", v smere pohybu celým svojim telom. Uke musí vykonávať správne ukemi a Tori ho musí správne dovádzať až na tatami. Vzhľadom nato ako už bolo uvedené že, neexistujú zreteľné či rozlíšiteľné série, môžu sa Tori a Uke upravovať, ak je to potrebné aj medzi dvoma technikami, chvatmi bez prerušenia predvádzania gonosen-no-katy.

