

## Metodika džúdó

### **Nage waza: technika hodů**

*Průpravná cvičení*

*Tači waza: technika hodů v postoji*

*Sutemi waza: strhy*

*Cvičení rozvíjející techniku hodů*

*Renraku waza: kombinace technik*

*Kaeši waza: obrany (protitechniky)*

### **Katame waza: technika znehybnění**

*Osaekomi waza*

*Kansecu waza*

*Šime waza*

*Cvičení rozvíjející techniku znehybnění*

### **Gošin džucu: aplikace v sebeobraně**

## Metodika džúdó

Džúdó v současnosti patří mezi moderní úpolové sporty. Olympijské džúdó využívá nejnovějších poznatků věd o sportu a poskytuje bohatý empirický materiál. Jeden z původních cílů džúdó směřující k použití technik v sebeobraně v současnosti není zcela naplňován. Techniky a taktika džúdó obecně nesleduje současné trendy v sebeobraně. Na druhé straně, i moderní systémy sebeobrany mnohdy vycházejí z úpolových sportů. Džúdó poskytuje studijní materiál ke studiu didaktiky úpolů a je inspirací pro cvičení osobní sebeobrany i sebeobrany v bezpečnostních složkách.

Tato publikace v jednotlivých kapitolách ukazuje příklady cvičení, jednotlivé metodické řady pro cvičení základů džúdó a jejich rozvoj. Vhled do teorie úpolových sportů a teorie džúdó naleznete v tištěné publikaci úpolové sporty (Reguli, 2005). Základní cvičení naleznete v elektronické publikaci [základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu](#).

Metodika džúdó je zde rozdělena do třech částí, ve kterých naleznete metodiku techniky hodů (nage waza), metodiku techniky znehybnění (katame waza) a některé příklady použití technik džúdó v jednoduchých sebeobraných situacích.

V celé publikaci dodržujeme japonské názvosloví. Cvičící osoby nazýváme tori (v popisech cvičení ten, který provádí vítěznou techniku) a uke (v popisech cvičení ten, který přijímá techniku)

### **Nage waza: technika hodů**

Techniku hodů v džúdó rozdělujeme do dvou skupin. Tači waza zahrnuje techniky, u kterých házející zůstává v postoji, sutemiwaza jsou strhy, u kterých házeme soupeře s využitím energie vlastního pádu.

### ***Průpravná cvičení***

Základem průpravy v džúdó je postoj, chůze (a vedení partnera), úchop a vychylování. V jednotlivých cvičeních naleznete možný postup rozvoje těchto dovedností.

Pádovou technikou, která je v džúdó také nezbytnou průpravou se zde nezabýváme.

### ***Tači waza: technika hodů v postoji***

Tači waza vyžaduje rozvoj specifické výbušné síly a spektra koordinačních schopností. Na příkladu technik seoi nage a harai goši uvádíme možnosti rozvoje základní techniky a jejich variací. Ve sportovním zápasu se málokdy podaří uspět s jednoduchým a přímým nástupem do techniky. Obvykle je potřeba využít celého spektra různých technik, jejich kombinací a také obran proti soupeřovým technikám.

### ***Sutemi waza: strhy***

Sutemi waza z taktických důvodů používáme výjimečně. Využíváme pádu vlastního těla k hození a následné kontrole soupeře.

### ***Cvičení rozvíjející techniku hodů***

Tato cvičení využíváme jako specifické metody rozvoje pohybových dovedností, zejména rychlosti (akční i reakční), orientační schopnosti. Je to také způsob rozvoje pohybových dovedností ve čtvrté fázi motorického učení a také k rozvoji tzv. Pohybové inteligence. Tato pohybová inteligence zahrnuje i rozvoj tvořivosti, schopnost cítit pohyb partnera apod.

### ***Renraku waza: kombinace technik***

Kombinace (renraku waza) můžeme provádět v různých směrech v závislosti od aktuálních podmínek. Protože je džúdó heuristickou sportovní činností, je potřeba procvičit různé techniky ve všech směrech

### ***Kaeši waza: obrany (protitechniky)***

Obrany (kaeši waza) slouží k zastavení soupeřovy akce a k vytvoření podmínek pro vlastní akci. Kaeši waza také poskytují důležitou zpětnou vazbu o silných a slabých stránkách té které techniky.

### ***Katame waza: technika znehybnění***

I když je džúdó zaměřeno hlavně na boj v postoji, techniky znehybnění, které se uplatňují zejména v boji na zemi, tvoří důležitou a neodmyslitelnou část osnov tohoto úpolového sportu. V systematické džúdó rozlišujeme držení (osaekomi waza), páčení (kansecu waza) a škrčení (šime waza). Kromě naučení se základních technik a principů je důležité naučit se aplikovat tyto techniky z různých, i znevýhodněných pozic.

### ***Osaekomi waza***

V džúdó držíme soupeře na zádech zemi tak, aby byla dosažena jeho kontrola. U jednotlivých držení využíváme váhu vlastního těla a práci s těžištěm tak. Procvičujeme různá držení, abychom rozvinuli schopnost vidět a cítit příležitost pro uplatnění osaekomi waza z různých pozic.

### ***Kansecu waza***

Podle soutěžních pravidel je v džúdó dovoleno pouze páčení loketního kloubu, i když v osnovách džúdó známe i techniky. Kansecu waza používáme jako podpůrné techniky i v kombinaci s drženími.

### ***Šime waza***

Škrčení jsou silnými technikami, kterými je možno rychle získat kontrolu nad soupeřem. I když se nácvik šime waza může zdát nebezpečný, je poměrně jednoduché kontrolovat sílu používanou u nácviku jednotlivých technik.

### ***Cvičení rozvíjející techniku znehybnění***

Zde jsou příklady přechodů z postoje na zem a úniky z blokování soupeřem. Přechody z postoje na zem nejsou důležité pouze pro sportovní zápas, ale i pro aplikaci v sebeobraně.

### **Gošin džucu: aplikace v sebeobraně**

Současné džúdó se primárně nezabývá sebeobranou. Sebeobrana ale může čerpat ze zkušeností a metod džúdó. V několika jednoduchých příkladech uvádíme možnosti aplikace technik džúdó v sebeobraně. U nácviku je důležité pracovat s okamžitou reakcí na útočníkův pohyb.

## Nage waza: technika hodů

### Průpravná cvičení

Video	Název odkazu	Text k videu
052	Chůze v základním postoji 1	Tori vede ukeho pouze směrem vpřed a vzad.
054	Chůze v základním postoji 2	Tori vede ukeho směrem vpřed a vzad, ale změnu směru provede tahem své límcové ruky a úkrokem do strany.
055	Chůze v základním postoji 3	Tori vede ukeho podle uvážení, mění směry a podle toho pracuje jeho límcová nebo rukávová paže.
001	Základní vychylování: uči komi	Vychylování s přemístěním nohou. Zde provádíme pouze základní způsob vychylování. Tori táhne soupeře za rukáv kolem své hlavy a vychyluje jej šikmo vpřed. Tělo toriho končí bokem k ukemu.
002	Průpravné cvičení č.1	Přemístíme k ukemu pouze pravou nohu, snažíme se o správné postavení stojné nohy, jejíž špička končí u špičky pravé nohy ukeho. Ruka, která tahá za rukáv je vytočena loktem a malíkovou hranou nahoru.
003	Průpravné cvičení č. 2	Vychylování provádíme pouze tahem za rukáv, obě nohy se přemístí do postavení před soupeřem.
004	Průpravné cvičení č. 3	Vychylování provádíme pouze tahem za límec, obě nohy se přemístí do postavení před soupeřem. Aktivní ruka vytahuje soupeře šikmo nahoru, v konečné poloze se opře předloktím ze strany hrudě soupeře.
005	Průpravné cvičení č. 4	Uke je v podřepu, vytažením za límec a rukáv provede tori vychýlení. Soustředění je zejména na správnou práci paží.
006	Průpravné cvičení č. 5	Tori je v podřepu, při vstávání provádí vychýlení ukeho. Soustředění je zejména na správnou práci nohou
007	Průpravné cvičení č. 6	Vykročíme k soupeři pouze pravou nohu, její zašvihnutí nám pomůže volněji a rychleji dostat bok k tělu ukeho.
008	Opakované vychylování soupeře za pohybu vpřed	Dbáme na správné postavení nohou, správnou práci obou paží
010	Opakované vychylování soupeře za pohybu vzad	Při zastavení ukeho a vychýlení vpřed je nejčastější chybou, že tělo toriho přepadává vzad ve směru chůze. Musí dojít ke změně v pohybu těla ukeho.
011	Opakované vychylování soupeře za pohybu do kruhu	Důležitá je práce límcové ruky toriho, která vede ukeho do kruhu.

056	Vychylování v pohybu	Nácvik vychylování v různých směrech pohybu. Tori vede ukeho podle uvážení a provádí vychylování. Při vychylování v pohybu vpřed do soupeře dbáme na změnu směru pohybu ukeho .
-----	----------------------	---

### *Tači waza: technika hodů v postoji*

012	Ippon seoi nage – opakované nástupy	Ippon seoi nage je technika skupiny te waza, kdy tori vychyluje ukeho vpřed nebo do jeho pravého předního rohu, přemístí svou pravou ruku pod ukeho pravé podpaždí, uchopí ukeho rameno či sevře jeho paži mezi záloktí a předloktí, naloží si ho nad záda a hází ho přes svoje pravé rameno před sebe.
013	Morote seoi nage	Opakované nástupy do techniky morote seoi nage jsou zakončené hodem. Z pravého postoje nastupuje tori špičkou pravé nohy k vnitřní straně pravé nohy ukeho za současného vychýlení levou paží vodorovně, pravou ke svému rameni. Za stálého tahu obou paží tori dokončí obrat zakročením levou nohou. Nohy má tori ohnuté v kolenou, tělo vzpřímené. Pokračujícím tahem paží a rotací trupu, prudkým napnutím kolen se současným předklonem hází tori ukeho před sebe. Pravou rukou tori navíjí límec ukeho kimona na své zápěstí, přičemž otáčí malíkovou hranu do směru hodů ukeho.
014	Eri seoi nage	Opakované nástupy do techniky eri seoi nage jsou zakončené hodem. Držíme tzv. Jednostranný úchop, držíme pravý rukáv i pravý límec ukeho. Podle soutěžních pravidel je tento úchop povolen pouze 5 s bez útoku, poté následuje trest pro toriho.
015	Opakované nástupy do ippon seoi nage	Na pravou stranu provádíme klasickou verzi ippon seoi nage, na levou stranu jde o zápasovou verzi této techniky, tzv. Límecovou seoi nage, kdy držíme pouze límec ukeho a provádíme techniku. Toto cvičení rozvíjí schopnost rychlého přechodu z útoku na jednu stranu do útoku na druhou stranu.
016	Střídavé opakované nástupy do ippon seoi nage	Provádění se střídají tori a uke. Toto cvičení rozvíjí schopnost plynule navázat útokem na obranu.
020	Opakované nástupy do dřepu	Tori i uke provádí střídavě opakované nástupy až do hlubokého dřepu před partnera a pouští jeho paži. Uke překračuje přes toriho vpřed a otáčí se k němu čelem. Toto cvičení rozvíjí specifickou sílu dolních končetin a rovnováhovou schopnost.
025	Opakované nástupy do techniky harai goši	cvičení je zakončené hodem. Harai goshi je technika boků, u které tori vychyluje ukeho šikmo do pravého předního rohu, pomocí pravé ruky položené na ukeho pravé lopatce, a současně přitiskne svůj pravý bok k pravému kyčelnímu kloubu ukeho. Poté hází tori ukeho před sebe na záda současným pohybem boků a podmetem pravé nohy. Po každém nástupu se tori vrací do základního postavení, včetně pravé ruky, kterou vrací na límec ukeho. Před dalším nástupem provádí

		vychýlení pomocí límčové ruky, kterou přenesu na lopatku ukeho.
026	Opakované nástupy do techniky harai goši	Límčová ruka toriho je při nástupech ponechaná na lopatce ukeho. Cvičení rozvíjí vnímání rytmu a rovnováhy.
027	Opakované nástupy do techniky harai goši	Cvičí se pomalu, s nadzvednutím ukeho při každém nástupu. Slouží jako kontrola správného provedení techniky, kdy tori musí udržet ukeho ve vzduchu aniž by přepadával do strany nebo vzad. Cvičení rozvíjí také specifickou sílu, rovnováhovou schopnost.
028	Provedení techniky harai goši za pohybu	Tori tahá ukeho za sebou. Před nástupem přechytne pravou rukou z límce na lopatku a vychýlí ukeho do pravého předního rohu. Plynule pak přechází do hodů a konečné kontroly ukeho.



***Sutemi waza: strhy***

031	Tani otoši	Tori silně zatáhne levou paží dolů, pravou paží jej objímá a tlačí vlevo vzad. Současně sklouzne levou nohou za ukeho levou nohu. Hod dokončí pádem za soupeře za stálého, velmi silného tahu levé paže k zemi.
032	Tani otoši za pohybu	Nástup je podobný jako při technice o soto gari, tzn., že se levá noha přemístí na úroveň pravé nohy ukeho a dále pokračujeme obdobně jako z místa.
018	Seoi maki komi	Nástupy jsou prováděné stejně jako při technice ippon seoi nage. Při hodu za stálého důrazného tahu paží se tori ukročí stranou pravou nohou, padá vpřed před ukeho přetáčí jej přes své tělo.

### *Cvičení rozvíjející techniku hodů*

048	Nage komi	Forma nácviku technik ve čtveřici. Uprostřed stojí tori, na něho nabíhá uke, tori hází na libovolnou techniku, uke se postaví a stává se torim. Takto se celá čtveřice vystřídá – může i v několika sériích. Po každém kole je potřeba zrychlit.
049	Forma nácviku ve trojicích.	Tori stojí uprostřed, 2 uke po stranách v dostatečné vzdálenosti. Tori přibíhá k uke, hází libovolnou techniku, uke se zvedá a běží na druhou stranu, stává se torim a opět hází libovolnou techniku. Takto se celá trojice pravidelně střídá v provádění technik.
050	Rozvoj koordinace pomoci nage komi ve čtveřici	2 uke stojí po stranách, třetí klečí uprostřed v parteru. Tori běží k uke, přes klečícího provede tači mae ukemi, doběhne a provádí libovolnou (nebo určenou) techniku. Padající uke se zvedá, stává se tori.
051	Forma nage komi (tzv. Nabíhačka)	Tori stojí na místě a postupně na něj nabíhají uke, tori provádí libovolnou techniku.
057	Nácvik hodů v pohybu 1	Forma nácviku technik v pohybu zakončené hodem. Tori si vybere jednu techniku (zde ippon seoi nage ), tu provádí v pohybu do různých směrů, dbá na správné vychylování. Zakončí hodem.
058	Nácvik hodů v pohybu 2a	Forma nácviku různých technik v pohybu zakončené hodem. Tori volí techniky podle vhodnosti pohybu (vpřed, vzad, do strany). Zakončí hodem.
059	Nácvik hodů v pohybu 2b	Forma nácviku různých technik v pohybu zakončené hodem. Tori volí techniky podle vhodnosti pohybu (vpřed, vzad, do strany). Zakončí hodem.
100	Rozvoj rychlosti pomocí průpravných cvičení	Rychlé uchi komi na místě. Tori provádí 4 rychlé a celé nástupy do vybrané techniky, pátý nástup zakončí hodem.
101	Rozvoj koordinace a síly pomocí průpravných cvičení 1	Tori nastoupí do ippon seoi nage a nadzvedne partnera. Uke se na jeho zádech pohybuje ze strany na stranu. Tori se snaží jeho pohyb vyrovnávat, na konci může ukeho hodit.
102	Rozvoj koordinace a síly pomocí průpravných cvičení 2	Uke naskočí na toriho ramena do napnutých paží. Tori přenáší ukeho.
103	Rozvoj koordinace a síly pomocí průpravných cvičení 3	Tori ohne paže v lokti, uke chytne toriho za předlokti a vyskočí do napnutých paží. Uke roznoží, aby udržel rovnováhu a nepřekážel v chůzi torimu. Tori přenáší ukeho.
104	Rozvoj síly pomocí průpravných cvičení	Jeden uke přidržuje druhého za pás a límec za krkem druhého. Tori nastupuje do vybrané techniky, provádí dva nástupy s nadzvednutím ukeho, před třetím nástupem pouští první uke druhého a ten je házen.

105	Rozvoj rychlosti pomocí průpravných cvičení 2	Uchi komi na rychlost za pohybu. Tori za pohybu nastupuje do vybrané techniky, poslední nástup je zakončen hodem.
-----	---	---

***Renraku waza: kombinace technik***

021	Kombinace o soto gari - ippon seoi nage	Tori útočí technikou o soto gari, uke zakročí pravou nohou. Tori pak pokračuje v nástupu do ippon seoi nage. Dbáme na správné vychýlení, jelikož provádíme jako první techniku vzad (o soto gari) a poté následuje technika vpřed (seoi nage).
022	Kombinace ippon seoi nage - ippon seoi nage	Tori útočí technikou ippon seoi nage. Uke obkročí toriho, ten pokračuje v dalším nástupu do techniky ippon seoi nage.
033	Kombinace tani otoši – tatešiho gatame	Začínáme v pohybu provádět techniku tani otoši, po dopadu ukeho se na něho otáčíme a provádíme techniku tatešiho gatame.
034	Kombinace o goši – o goši	Tori v pohybu vpřed nastupuje do techniky o goši, uke obkročí toriho a ten pokračuje opět technikou o goši.
035	Kombinace o goši – harai goši	Tori v pohybu vpřed nastupuje do techniky o goši, uke obkročí toriho a ten pokračuje technikou harai goši.
036	Kombinace o soto gari – o goši	Tori v pohybu vzad nastupuje do techniky o soto gari, uke obkročí toriho a ten pokračuje technikou o goši.
029	Kombinace o soto gari - harai goši	Tori zaútočí technikou o soto gari, uke ukročí pravou nohou vzad, tori pokračuje v provedení techniky harai goši. Je možné ponechat límcovou ruku na límci soupeře nebo přehmátnout na lopatku ukeho.
030	Kombinace harai goši - o soto gari	Tori zaútočí technikou harai goši, uke tento útok zablokuje snížením do mírného podřepu a zpevněním těla. Tori pokračuje do techniky o soto gari, do které se dostává několika poskoky na stejné noze kolem těla ukeho.

***Kaeši waza: obrany (protitechniky)***

037	Obrana o goši – o goši	Uke v pohybu vpřed nastupuje do techniky o goši, tori tento útok zablokuje snížením do mírného podřepu a zpevněním těla, obejde ukeho a nastupuje do techniky o goši.
038	Obrana o goši – tani otoši	Uke v pohybu vzad nastupuje do techniky o goši, tori tento útok zablokuje snížením do mírného podřepu a zpevněním těla a s využitím energie ukeho nastupuje do techniky tani otoši.
024	Obrana ippon seoi nage - ukročení do strany	Uke zaútočí technikou ippon seoi nage v pohybu vzad, tori ukročí do strany a s využitím energie ukeho jej dovede na zem převážně pomocí práce paží.
023	Obrana ippon seoi nage - tani otoši	Uke zaútočí technikou ippon seoi nage v pohybu vzad, tori ukročí do strany a s využitím energie ukeho provádí techniku tani otoši - silně zatáhne levou paží dolů, pravou paží jej objímá a tlačí vlevo vzad. Současně sklouzne levou nohou za ukeho levou nohu. Hod dokončí pádem za soupeře za stálého, velmi silného tahu levé paže k zemi.

## Katame waza: technika znehybnění

### *Osaekomi waza*

062	Kami šiho gatame	Tori uchopí soupeře pod pažemi za pás a přitahuje je k sobě, předloktí má opřené o zápasíště. Hrudníkem tlačí soupeře k zemi, bradu má opřenou o jeho břicho. Nohy může mít pokrčené nebo natažené vzad.
063	Kuzure kami šiho gatame 1	Kuzure znamená změna. Tori uchopí soupeře přes paže za pás, předloktí má opřené o zápasíště a přitahuje je k sobě. Hrudníkem tlačí soupeře k zemi, bradu má opřenou o jeho břicho. Nohy může mít pokrčené nebo natažené vzad.
064	Kuzure kami šiho gatame 2	Tori uchopí soupeře jednou paží za pás, druhá paže obtočí paži ukeho a chytá límec za jeho hlavou prsty dovnitř. Hrudníkem tlačí soupeře k zemi, bradu má opřenou o jeho břicho. Nohy může mít pokrčené nebo natažené vzad.
065	Tate šiho gatame	Základní provedení. Tori leží roznožmo na ukem, nohama tiskne jeho boky. Nadzvedne ukeho, levou paží chytne pásek ukeho a pravou obejmě vzpaženou paží a šíji ukeho.
066	Kuzure tate šiho gatame 1	Tori leží roznožmo na ukem, nohama tiskne jeho boky. Pažemi tori objímá levou vzpaženou paží a šíji ukeho.
067	Kuzure tate šiho gatame 2	Tori leží roznožmo na ukem, nohama tiskne jeho boky. Pažemi tori objímá obě vzpažené paže a šíji ukeho.
068	Kombinace jednotlivých držení 1 (tzv. "kolečko")	Tori postupně přechází z jednoho držení do dalšího. V pořadí kesa gatame, kata gatame, mune gatame, joko šiho gatame, kami šiho gatame, kuzure jokošiho gatame, tate šiho gatame a končí opět v kesa agatame. Uke nevyvíjí žádnou obranu.
069	Kombinace jednotlivých držení 2 (tzv. "kolečko")	Uke vyvíjí aktivní obranu, na kterou reaguje tori přecházením do jednotlivých držení.
070	Nácvik jednotlivých držení ve čtveřici	Tori postupně přichází k uke, nasazuje různá držení, uke reaguje po krátkou dobu aktivní obranou. Tori poté přechází k dalšímu uke.
071	Nácvik úniků z různých držení 1	Jeden z dvojice nasazuje držení, druhý provádí únik a hned nasazuje další držení, role se vymění. Ten, který nasazuje držení, se přetočení nebrání.
073	Nácvik úniků z různých držení 2	Jeden z dvojice nasazuje držení, druhý provádí únik a hned nasazuje další držení, role se vymění. Ten, který nasazuje držení, se přetočení nebrání.

074	Přechod do tate šiho gatame (tzv. "hadice")	Uke leží na břiše, tori chytá ukeho pod pažemi za límce, nadzvedne ukeho, zasouvá pravou nohu pod tělo ukeho a provádí obrat. Tori pouští pravý límec ukeho a blokuje pravou paži ukeho.
076	Přechod do kuzure kami šiho gatame	Uke leží na břiše, tori chytá ukeho pod pažemi za límce co nejbliže krku ukeho. Následně se naklání na levé rameno a pravou paži táhne silně k sobě. Pohybem na břiše kolem hlavy ukeho ho přetáčí na záda, hlava ukeho zůstane na pravém rameni toriho. Pažemi stahuje límce k sobě.
077	Přechod do kuzure joko šiho gatame	Uke je v parteru, tori klečí u jeho hlavy a pod pažemi ukeho chytá límce. Pravou paži zasouvá za hlavu ukeho a pokládá se na pravý bok, levou paži táhne silně za sebou. Dokončí obrat a uke končí na zádech. Levá paže stále drží pravý límec ukeho.
079	Přechod do držení.	Uke je v parteru. Tori přistupuje ze strany, zasouvá své paže pod tělo ukeho a zablokuje loket levé paže ukeho. Následně ho za současného tlaku hrudí přitahuje k sobě, uke se přetáčí na záda. Tori obtočí hlavu ukeho, blokuje jeho paže pod svým tělem a drží.
083	Přechod do tatešiho gatame	Tori leží na zádech, uke je mezi nohama toriho. Pokouší se chytnout toriho za límce, ten sráží jeho ruce tak, že levou paži obtáčí kolem hlavy a pravé paže ukeho. Tori spojí ruce a hlavou blokuje pravou paži ukeho. Silně stiskne a donutí ukeho k přetočení se na záda.
091	Průpravné cvičení pro únik z držení 1	Uke nasadí držení kami šiho gatame, uchopí soupeře pod pažemi za pás. Tori uchopí ukeho za ramena, na kimono. Tlakem do ramen ukeho provádí ebi obráceným směrem, tedy nohama na před. Při odtlačení se střídavě vytáčí na boky.
092	Průpravné cvičení pro únik z držení 2	Uke nasadí držení kami šiho gatame, uchopí soupeře nad pažemi za pás. Tori uchopí ukeho jednou rukou za rameno, druhou za bok ukeho, tentokrát za kimono. Odtlačuje se od ukeho a provádí ebi obráceným směrem, tedy nohama vpřed. Při odtlačení se střídavě vytáčí na bok, kde drží rameno ukeho.
093	Průpravné cvičení pro únik z držení 3	Uke nasadí držení joko šiho gatame. Uke je nasazuje v okamžiku, kdy je v postavení z boku toriho. Pak snadno zalehne soupeře hrudníkem, přitiskne ho k zápasišti a blokuje mu hlavu, trup, paži a dolní končetinu. Uke blokuje soupeře tlakem hrudníku, levou paži ho drží pod šíjí a pravou mezi nohama za pás. Tori přiloží pravou ruku na rameno ukeho a levou na jeho stehno nebo bok. Tlakem obou rukou do těla ukeho se dostává na bok.





### *Kansecu waza*

044	Waki gatame v postoji	U této páky blokuje tori ukeho paži v podpaží a stranou hrudníku. Tori může tímto způsobem zaútočit, když je uke v parteru, v lehu na břicho nebo i v postoji. Tori levou paži ukeho zablokoval pravým podpažím a tlakem trupu soupeře stlačil k tatami.
045	Ude gatame v postoji	Tuto páku lze s úspěchem použít jak v boji na zemi, tak i v postoji. Například jako obranu proti škrcení nebo jako protiútok na paži, kterou drží soupeř protivníka za krkem při bočním chvatu. Tori se přemístí od ukeho, dlaň pravé ruky má položenou na soupeřově levém lokti, dlaň levé ruky tlačí na hřbet ruky pravé. Páčení dokončí tori rotací trupu a tlakem obou paží ke svému břichu.
046	Kannuki gatame v postoji	Tori zajistí pravou paži ukeho ve svém podpaží. Svoji pravou paži přiloží na rameno ukeho a levé zápěstí položí na své pravé předloktí. Provede tzv. Zámek, pomocí kterého dokončí tlak na loketní kloub.
047	Ude garami s dovedením na zem	Tori uchopí pravé zápěstí ukeho svojí pravou rukou, levou přiloží na ukeho loket. Společnou práci obou paží tori vychýlí ukeho vzad a dovádí jej na zem.
082	Přechod do ude hišigi džúdži gatame	Uke je v parteru, tori stojí obkročmo nad uke. Levou paži chytá pravou paži ukeho. Pravou paží se opře o tatami a zasouvá svoji pravou nohu pod tělo ukeho. Levá noha se ohne v kolenu a holení se přiloží na krk ukeho. Tori naléhává na levé rameno. Stříhem nohou proti sobě donutí ukeho k přetočení se na záda. Tori přehodí levou nohu lýtkem na hlavu ukeho a přitažením paže ukeho k hrudníku provádí páku.
084	Přechod do ude hišigi džúdži gatame	Tori leží na zádech, uke je mezi nohama toriho. Tori zablokuje levou rukou pravou paži ukeho, levým bokem se vytočí do strany. Levou nohu zašvihne za hlavu ukeho a pravou rukou ho chytá pod levou nohou. Tahem nohou přetočí ukeho na záda a provádí páku.
086	Ude hišigi džúdži gatame na bránícího se soupeře 1	Uke leží na zádech, pravou rukou si drží svůj pravý límec a brání se páčení. Tori provleče jeho paži svoji levou, chytne se za pravý rukáv nebo paži a nakloní se směrem k hlavě ukeho, nohama blokuje tělo. Vytrhne ukeho paži a provede páku.
087	Ude hišigi džúdži gatame na bránícího se soupeře 2	Uke leží na zádech, pravou rukou si drží svůj pravý límec a brání se páčení. Tori provleče jeho paži svoji levou a přiblíží ji co nejbližší zápěstí ukeho. Tori se chytne se za pravý rukáv nebo paži a nakloní se směrem k hrudníku ukeho. Záklonem a tahem paží vytrhne ukeho paži a provede páku.

088	Ude hišigi džúdži gatame na bránícího se soupeře 3	Uke leží na zádech, pravou rukou si drží svůj pravý límec a levou rukou levý límec, ruce jsou zkřížené na prsou. Brání se páčení. Tori provleče jeho pravou paži svoji levou a svým pravým loktem odsune pravý loket ukeho. Tori spojí ruce a stříhem svých rukou vytrhne pravou paži ukeho a provede páku.
090	Ude hišigi džúdži gatame na bránícího se soupeře 4	Uke leží na zádech, pravou rukou si drží svůj levý rukáv a levou rukou pravý rukáv, ruce jsou zkřížení na prsou. Brání se páčení. Tori provleče jeho pravou paži svoji levou, pravá paže palcovou hranou zajede pod prsty pravé ruky ukeho a silným tahem vytrhne uchopení ukeho. Proveďte páku.
094	Přechod z kesa gatame do různých způsobů páčení	Tori nasadí kesa gatame, uke vysune pravou paži z podpaží toriho a chytne ho za límec. Tori následně strhává ruku a provede mata gatame, kdy paži ukeho opře v oblasti loketního kloubu o svoje stehno a tlakem do paže provede páku. Lze si dopomocť i nohou. Paži ukeho můžeme ohnout v lokti a zablokovat pomocí levé nohy. Dále můžeme ohnutou paži zachytit pomocí ruky, která je pod šíjí ukeho, levou paži provlečeme pod pravou ukeho a chytíme se za předloktí pravé ruky. Přejdeme do pozice jako při kata gatame a provedeme páku ude garami.
095	Ude garami	Tato páka se často uplatňuje jak ve sportovním zápasu, tak při sebeobraně. Existuje několik možností provedení. Ve všech provedeních je nutné, aby tori ukeho loket stahoval, ale nevykrucoval rameno, což je nebezpečné. Tori blokuje trup ukeho hrudníkem a koleno, levou rukou drží ukeho zápěstí levé paže vytočené dlaní vzhůru, pravou ruku má podsunutou a drží se za své levé zápěstí.
096	Ude garami	Tato páka se často uplatňuje jak ve sportovním zápasu, tak při sebeobraně. Existuje několik možností provedení. Ve všech provedeních je nutné, aby tori ukeho loket stahoval, ale nevykrucoval rameno, což je nebezpečné. Tori blokuje trup ukeho hrudníkem a koleno, pravou rukou drží ukeho zápěstí levé paže vytočené dlaní vzhůru, levou ruku má podsunutou a drží se za své pravé zápěstí.

### *Šime waza*

075	Hadaka žime	Uke leží na břiše, tori zasouvá pravou paží palcovou hranou na krk ukeho. Levou paží pokládá na záda ukeho a spojí ruce. Přitažením paží směrem k hrudníku provádí škrcení.
080	Přechod do škrcení gjaku okuri eri žime 1	Uke je v parteru, tori pravou rukou chytá límec ukeho za hlavou prsty dovnitř. Levou rukou chytá pod pravou paží límec opět prsty dovnitř. Nadzvedne ukeho a přes levou nataženou nohu přetáčí ukeho na záda. Sedá si do pozice jako u kesa gatame a silným tlakem na krk soupeře provádí škrcení.
081	Přechod do škrcení gjaku okuri eri žime 2	Uke je v parteru, tori pravou rukou chytá límec ukeho za hlavou prsty dovnitř. Levou rukou chytá pod pravou paží límec opět prsty dovnitř. Uke si lehá na břicho, tori ho hrudníkem valí před sebou a v momentě, kdy se uke přetáčí na záda, jej přeskakuje a končí v pozici jako při kesa gatame. Silným tlakem na krk soupeře provádí škrcení.
085	Gyaku džúdži žime	Tori leží na zádech, uke je mezi nohama toriho. Tori drží límce soupeřova kimona oběma rukama s prsty hluboko uvnitř pod jeho ušima. Při škrcení přitahuje obě paže k sobě a nadzvedává ukeho hlavu. Nohama soupeře blokuje nebo podráží levou nohu ukeho a dostává ho na břicho.

### *Cvičení rozvíjející techniku znehybnění*

060	Přechod ippon seoi nage – ude hišigi džúdži gatame	Přechod z postoje na zem. Tori provádí techniku ippon seoi nage, přidrží levou paži ukeho oběma rukama a zároveň blokuje jeho pohyby oběma nohama. Pravou nohu má nártem a bércelem opřenou o soupeřův hrudník, levým lýtkem znemožňuje pohyb ukeho hlavy. Vlastní páčení provádí tori tak, že soupeřovu paži pevně sevře mezi stehny a pádem vzad ji napíná, přičemž dbá na to, aby palec páčené paže směřoval vzhůru.
061	Kombinace ippon seoi nage – gjaku ude hišigi džúdži gatame	Tori opět provádí techniku ippon seoi nage, po dopadu ukeho blokuje levým nártem a holení, pravou nohou ukeho překračuje a přetáčí ho na břicho. Páčení provádí přitáhnutím paže k hrudníku.
097	Možnosti úniku z pozice mezi nohama ukeho 1	Tori pravou rukou chytne levý límec ukeho a loktem zatlačí na břicho. Levou rukou chytne pravou nohavici ukeho v oblasti kolenního kloubu a zatlačí ji směrem dolů. Pravou holení zablokuje ležící nohu, loket stále tlačí do břicha a přechází do držení mune gatame.
098	možnosti úniku z pozice mezi nohama ukeho 2	Tori pravou rukou chytne levý límec ukeho a loktem zatlačí na břicho. Levou ruku zasune pod pravou nohu ukeho a vyloží si ji na rameno. Levou ruku přehodí za krk ukeho a vysune svojí hlavu spod jeho nohy.
099	Možnosti úniku z pozice mezi nohama ukeho 3	Tento únik se používá při zápasech v momentech, kdy uke je ve vedení a sbírá čas na zemi tím, že blokuje toriho v pozici mezi nohama. Tori chce jít do boje v postoji, jelikož tuší možnost zvratu. Tori pravou rukou chytne levý límec ukeho a loktem zatlačí na břicho. Nadzvedne levou nohu a postaví se do kleku. Tím trochu uvolní sevření nohou ukeho. Následně rychlým překročením ukeho levou nohou a vytočením celého těla zády k uke se uvolní z celého sevření a může jít do postoje.

## Gošin džucu: aplikace v sebeobraně

039	Využití techniky ippon seoi nage v sebeobraně	Útočník pravou paží tlačí do toriho, ten s využitím jeho energie nastupuje do techniky ippon seoi nage. Důležité je snížení se pod těžiště útočníka před samotným hodem.
040	Využití techniky tani otoši v sebeobraně	Útočník pravou paží tlačí do toriho, ten levou paží sráží kolem sebe nad své rameno a pravou paží obtáčí kolem hlavy a paže útočníka. Nastupuje do techniky tani otoši. Po dopadu na zem pokračuje v nástupu do držení kata gatame.
041	Přechod z postoje do kata gatame v sebeobraně	Útočník pravou paží tlačí do toriho. Tori vstoupí pod útočící paži a pravou paží obejmě šíji a paži útočníka. Tori stahuje útočníka na zem do držení kata gatame.
042	Využití techniky waki gatame v sebeobraně	Útočník pravou paží tlačí do toriho, ten ji pravou paží sráží kolem sebe, nepouští ji. Následuje vychýlení úderem a nasazení páky waki gatame. Dbáme na to, aby loketní kloub protivníka byl v našem podpaží.
043	Využití techniky o goši v sebeobraně	Protivník utočí ze strany, obejmě obránce kolem šíje. Tori využívá jeho pohybu, dostává se pod jeho těžiště a nastupuje do techniky o goši.