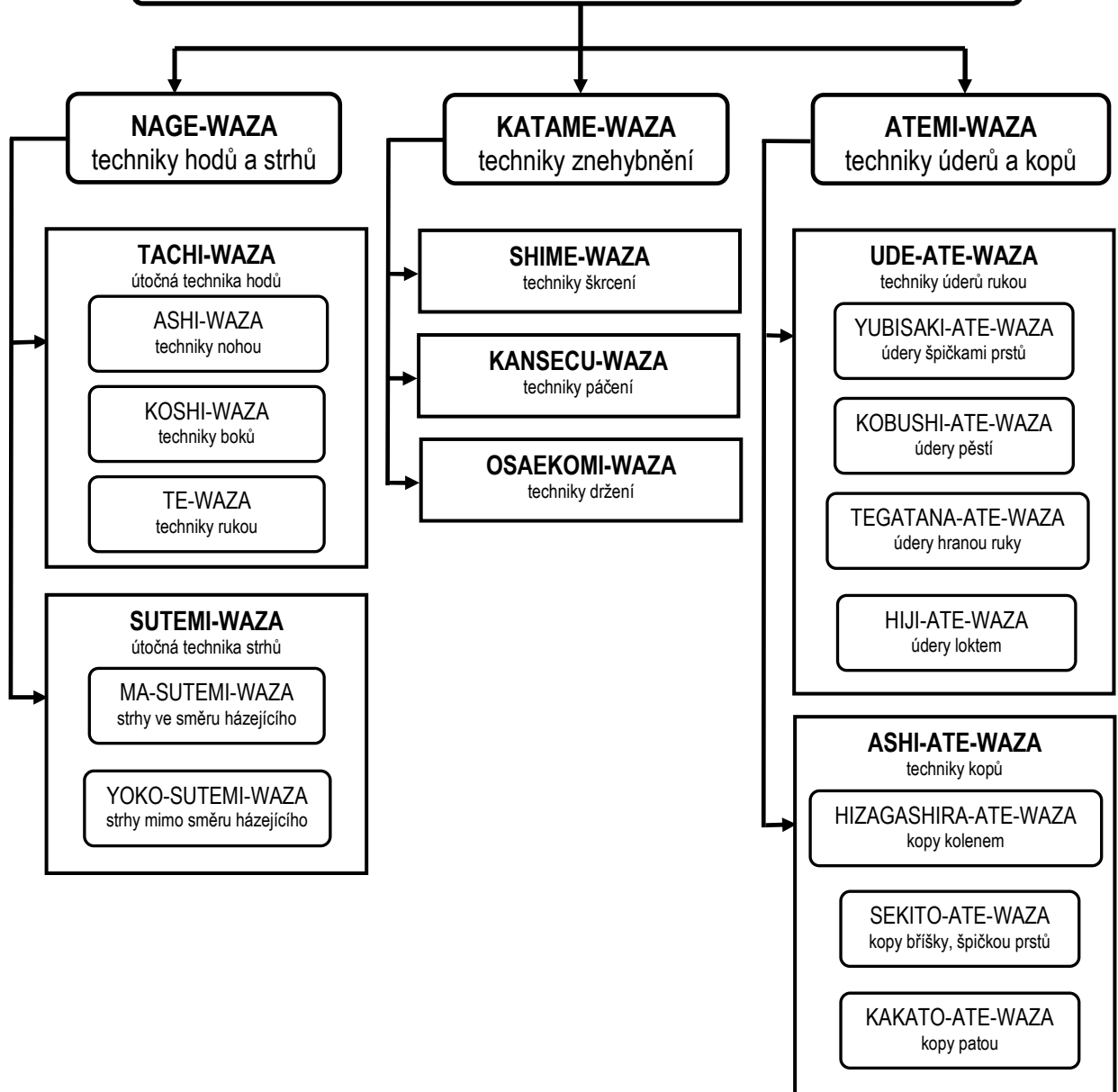


KIHON WAZA KODOKAN JUDO



1 Základní členění technik Kodokan Judo

Techniky Kodokan Judo jeho zakladatel Jigoro Kano (28. 10. 1860 – 4. 5. 1938) dělí do tří základních skupin:

1.1 Nage-waza – techniky hodů

- A. **Tachi-waza** – Techniky hodů, při nichž házející zůstává v postoji.
 - a) **Te-waza** – Techniky hodů, při jejichž provádění hrají rozhodující roli paže.
 - b) **Koshi-waza** – Techniky hodů, při jejichž provádění hrají rozhodující roli boky.
 - c) **Ashi-waza** – Techniky hodů, při jejichž provádění hrají rozhodující roli nohy.
- B. **Sutemi-waza** – Techniky hodů, při nichž házející strhává soupeře.
 - a) **Ma-sutemi-waza** – Techniky hodů, při jejichž provádění hraje rozhodující roli vlastní tělo házejícího padající ve směru soupeřova pohybu.
 - b) **Yoko-sutemi-waza** – Techniky hodů, při jejichž provádění hraje rozhodující roli vlastní tělo házejícího padající mimo směru soupeřova pohybu.

1.2 Katame-waza – techniky znehybnění soupeře

- A. **Osaekomi-waza** – Techniky zneškodnění soupeře držením.
 - a) **Kesa-gatame** – Techniky držení (znehybnění) napříč těla soupeře.
 - b) **Shiho-gatame** – Techniky držení (znehybnění) ve čtyřech bodech.
- B. **Shime-waza** – Techniky zneškodnění soupeře škrcením.
 - a) **Jime-ai** – Škrcení tváří v tvář.
 - b) **Ushiro-jime** – Škrcení zezadu.
 - c) **Hadaka-jime** – Škrcení bez uchopení kimona (Judo-Gi).
 - d) **Kesa-jime** – Škrcení s uchopením kimona.
- C. **Kansetsu-waza** – Techniky zneškodnění soupeře páčením.
 - a) **Ude-hishigi-gatame** – Páčení natažené paže.
 - b) **Ude-garami-gatame** – Páčení ohnuté paže.

1.3 Ate-waza – techniky útoků na vitální body

- A. **Ude-ate-waza** – Techniky úderů rukou.
 - a) **Yubisaki-ate-waza** – Údery špičkami prstů.
 - b) **Kobushi-ate-waza** – Údery pěstí.
 - c) **Tegatana-ate-waza** – Údery hranou ruky.
 - d) **Hiji-ate-waza** – Údery loktem.
- B. **Ashi-ate-waza** – Techniky úderu nohou.
 - a) **Hizagashira-ate-waza** – Kopy kolenem.
 - b) **Sekito-ate-waza** – Kopy záprstními bříšky, špičkou prstů nebo nártem.
 - c) **Kakato-ate-waza** – Kopy patou.

2 Podrobné členění technik Kodokan Judo

2.1 Nage-waza

2.1.1 Členění Nage-waza dle principů technik (67 technik)

A. Tachi-waza

a) Te-waza

Te-Waza obsahuje 15 technik:

- Povinné techniky: Eri a Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage, Morote-gari, Tai-otoshi, Sukui-nage.
- Ostatní techniky: Kata-guruma, Uki-otoshi, Sumi-otoshi, Obi-otoshi, Seoi-otoshi, Yama-arashi, Kuchiki-taoshi, Kibisu-gaeshi, Uchi-mata-sukashi, Kouchi-gaeshi.

b) Koshi-waza

Koshi-waza obsahuje 11 technik:

- Povinné techniky: Uki-goshi, O-goshi, Harai-goshi, Hane-goshi, Sode-tsurikomi-goshi, Koshi-guruma.
- Ostatní techniky: Tsurikomi-goshi, Tsurigoshi, Utsuri-goshi, Ushiro-goshi, Daki-age.

c) Ashi-waza

Ashi-waza obsahuje 21 technik:

- Povinné techniky: Deashi-harai, Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Osoto-gari, Ouchi-gari, Kouchi-gari, Kosoto-gari.
- Ostatní techniky: Okuri-ashi-harai, Uchi-mata, Kosoto-gake, Ashi-guruma, Harai-tsurikomi-ashi, O-guruma, Osoto-guruma, Osoto-otoshi, Tsubame-gaeshi, Osoto-gaeshi, Ouchi-gaeshi, Hane-goshi-gaeshi, Harai-goshi-gaeshi, Uchi-mata-gaeshi.

B. Sutemi-waza

a) Ma-sutemi-waza

Ma-sutemi-waza obsahuje 5 technik:

- Povinné techniky: Tomoe-nage, Sumi-gaeshi,
- Ostatní techniky: Ura-nage, Hikikomi-gaeshi, Tawara-gaeshi.

b) Yoko-sutemi-waza

Yoko-sutemi-waza obsahuje 15 technik:

- Povinné techniky: Yoko-otoshi, Yoko-guruma, Yoko-wakare, Tani-otoshi,
- Ostatní techniky: Hane-makikomi, Soto-makikomi, Uki-waza, Yoko-gake, Daki-wakare, Uchi-makikomi, Kani-basami, Osoto-makikomi, Uchi-mata-makikomi, Harai-makikomi, Kawazu-gake *a prohibited waza.

2.1.1 Členění Nage-waza dle Go-kyo-no-waza

Go-kyo bylo vytvořeno pro studium technik Nage-waza v roce 1895 (42 technik) a bylo revidováno v roce 1920 (40 technik). Je návodem jak postupovat při studiu technik od jednodušších ke složitějším. Go-kyo dělí techniky Nage-waza do pěti skupin po osmi technikách.

A. Dai-ikkyo

První skupina obsahuje techniky: De-ashi-harai, Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Uki-goshi, Osoto-gari, O-goshi, Ouchi-gari, Seoi-nage.

B. Dai-nikyo

Druhá skupina obsahuje techniky: Kosoto-gari, Kouchi-gari, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Okuri-ashi-harai, Tai-otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata.

C. Dai-sankyō

Třetí skupina obsahuje techniky: Kosoto-gake, Tsurigoshi, Yoko-otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma.

D. Dai-yonkyō

Čtvrtá skupina obsahuje techniky: Sumi-gaeshi, Tani-otoshi, Hane-makikomi, Sukui-nage, Utsuri-goshi, O-guruma, Soto-makikomi, Uki-otoshi.

E. Dai-gokyo

Pátá skupina obsahuje techniky: Osoto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Ushiro-goshi, Ura-nage, Sumi-otoshi, Yoko-gake.

2.2 Katame-waza (29 technik)

A. Osaekomi-waza

Obsahuje 8 technik a člení se na:

a) Kesa-gatame

Princip Kesa-gatame obsahují tato držení: Hon-kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Kata-gatame, Ushiro-kesa-gatame.

b) Shiho-gatame

Princip Shiho-gatame obsahují tato držení: Yoko-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Kuzure-kami-shiho-gatame.

B. Shime-waza

Člení se na:

a) Jime-ai – Škrčení tváří v tvář.

- Povinné techniky: Kata-juji-jime, Suso-jime,
- Ostatní techniky: Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime,

b) Ushiro-jime – Škrčení zezadu.

- Povinné techniky: Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Ushiro-eri-jime, Kata-ha-jime,

c) Hadaka-jime – Škrčení bez uchopení kimona (Judo-gi).

- Povinné techniky: Hadaka-jime,

d) Kesa-jime – Škrčení s uchopením kimona.

- Povinné techniky: Kata-juji-jime, Okuri-eri-jime, Ushiro-eri-jime, Kata-ha-jime, Suso-jime, Goshi-jime, Tawari-jime.
- Ostatní techniky: Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Sode-guruma-jime, Kata-te-jime, Ryo-te-jime, Tsukkomi-jime, Sankaku-jime.

C. Kansetsu-waza

Člení se na:

a) **Yubi-gatame** – Páčení kloubů prstů

Základní techniky:

- Nukite-garami

b) **Kote-gatame** – Páčení zápěstí

Základní techniky:

- Kote-gaeshi (páka s vnější rotací)
- Kote-hineri (páka s vnitřní rotací)
- c) **Ude-gatame** – Páčení paže (lokte, ramene)
- **Ude-Hishigi-Gatame** – Páčení natažené paže.
 - Ude-hishigi-waki-gatame (páka podpažím s vnitřní rotací)
 - Ude-hishigi-ude-gatame (páka dlaní s vnitřní rotací)
 - Ude-hishigi-juji-gatame (páka sevřením nohou s vnější rotací)
 - Ude-hishigi-kanuki-gatame (páka podložením s vnější rotací)
 - Ude-hishigi-hara-gatame (páka břichem s vnitřní rotací)
 - Ude-hishigi-hiza-gatame
- **Ude-Garami-Gatame** – Páčení ohnuté paže.
 - Ude-garami
- d) **Ashi-Gatame** – Páčení ostatních kloubů (páčení kloubů dolních končetin)

Základní techniky:

- Hiza-garami