

## Vybrané kapitoly z diplomové práce B.c Josefa Haneka „Nácvik technik aši waza!“ u dětí mladšího školního věku

### 8.2.2.1 Techniky Aši waza – technika nohou

Chvaty prováděné prací dolních končetin můžeme rozdělit do skupin, podle provedené činnosti nohou na:

- zadržením pohybu soupeře: sasae curikomi aši, hiza guruma
- podmetení soupeře: deaši harai, okuri aši harai
- podražení soupeře: kouči gari, o soto gari
- přizvednutí soupeře: kosoto gake, ouči gake

### 8.2.2.2 Vybrané techniky pro nácvik skupiny dětí mladšího školního věku

#### Sasae Curi Komi Aši

Tori několika kroky přiměje soupeře vykročit pravou nohou, přičemž sám ustoupí vpravo na stranu. Tori zaseknutím a nadzvednutím soupeře pravou paží a tahem levou paží donutí ukeho přenést svou hmotnost na špičku pravé nohy. Současně přiloží tori své levé chodidlo těsně nad kotník ukeho pravé nohy. Důrazným tahem levé paže a tlakem pravé, při stálé rotaci trupu dokončí tori hod (obr.5).



Obr.5 – sasae curi komi aši

#### Důležité body při nácviku :

- Dokonalým přenesením hmotnosti ukeho na pravou nohu a tahem levé paže, která až do okamžiku pádu ukeho táhne vodorovně, teprve pak směřuje tah toriho k jeho boku, je proveden pád ukeho.
- Levé chodidlo toriho nohu zadržuje, není podmetána nebo podrážena.
- K dokonalému provedení útoku musí tori svého soupeře přitáhnout až k oblasti břicha.

#### Nejčastější chyby:

- nedostatečný odstup od soupeře, pravá noha nedostatečně natočená k ose chvatu a v kolenu napnutá
- vysazený postoj, levá ruka táhne k zemi

## Hiza Guruma

Uke a tori stojí v pravém postoji. Tori zakročí levou nohou a vykoná dva nebo tři kroky. Uke jej následuje, přičemž vykračuje pravou nohou. Tahem obou paží tori donutí ukeho přenést hmotnost na špičku pravé nohy a současně ustoupí pravou nohou do strany, levé chodidlo přiloží na pravé koleno ukeho. Za stálého tlaku na koleno soupeře tori dále pokračuje v rotaci trupu, tahem levé paže a tlakem pravé paže soupeře hází (obr. 6).



obr. 6 – hiza guruma

### Důležité body při nácviku:

- Tlak pravé paže vzhůru se současným silným tahem levé paže obloukem vzad, umožňuje po celou dobu hodu udržovat správnou vzdálenost mezi těly soupeřů.
- Tori chodidlo na koleno soupeře přikládá, přičemž zpevní malíkovou bránu chodidla.
- Tori nesmí kopat a nesmí se ohýbat v pase.

### Nejčastější chyby:

- nedostatečný odstup, chodidla pravé nohy je ve směru osy chvatu
- stoj na napnuté pravé noze, pažemi směrem dolů

### Okuri Aši Harai

Soupeř se pohybuje stranou, přičemž se dopouští chyby, že přisouvá nohy k sobě. Tori ukročí vpravo ve směru pohybu ukeho. V okamžiku kdy uke přiblíží svou pravou nohu k levé, tori jej pravou paží nadzvedává, levou paží zatlačí na jeho loket do středu těla. Současně přiloží chodidlo levé nohy na kotník ukeho nohy pravé. Vlastní hod dokončí tori prudkým podmetem ve směru pohybu ukeho, přičemž napíná stojnou nohu v kolenu (obr. 7).



obr.7 – okuri aši harai

#### Důležité body při nácviku:

- Aby uke přenesl hmotnost na levou nohu, musí jej tori ve správný okamžik pravou rukou nadzvednout a levou rukou mu loket pravé „vyrazit“ do oblasti břicha.
- Úspěšný podmet vychází z koordinace pohybu toriho s pohyby ukeho, přičemž malíček podmetající nohy se pohybuje těsně nad tatami. Největší sílu vyvíjí tori na konci podmetu, kdy uke ztrácí kontakt se zemí.

#### Nejčastější chyby:

- útočník táhne loket soupeře k sobě, při podmetu tori stojí na napnuté noze a tím nemůže pracovat celým tělem
- tori v předklonu při odsouvání soupeřovi nohy

## De Aši Harai

Tori a uke jsou v pravém postoji. Tori zakročí pravou nohou vlevo stranou a tahem levé ruky přiměje ukeho vykročit pravou nohou. V okamžiku, kdy uke přenáší hmotnost na pravé chodidlo, přiloží tori chodidlo levé nohy na jeho patu a kotník. Podmet vede tori šikmo ve směru prstů ukeho nohy (obr. 8).



obr.8 – de aši harai

### Důležité body při nácviku:

- Ukeho nohu podmetá tori v okamžiku, kdy na ni došlapuje. V případě, že již přenesl uke z poloviny svou hmotnost, je nutné nohu podrazit. Při přenesení hmotnosti naplno tori může provést pouze přizvednutí soupeře.
- Při podmetu tori zpevní prsty podmetající nohy. Malíkovou hranu vede těsně nad zemí, přičemž průběh síly podmetu stupňuje tak, aby síla byla největší v krajním bodě dráhy podmetu, kdy uke začíná padat.

### Nejčastější chyby:

- při nástupu nedostatečný zášvih pravou nohou za patu levé způsobuje chybné postavení vůči ukemu
- nesprávný okamžik podmetu
- předklon, vysazení hýždí

## O Soto Gari

Tori a uke stojí v pravém postoji. Tori tlakem pravé a tahem levé paže vychýlí soupeře vpravo vzad, současně vykročí levou nohou na úroveň ukeho pravé nohy. Rychle dosáhne kontaktu pravým bokem se soupeřem, přednoží pravou nohu, kterou pak prudce podráždí pravou nohu ukeho (obr. 9).



obr. 9 – o soto gari

### Důležité body při nácviku:

- Tori nastupuje do chvatu skokem na nohu ohnutou v koleni, přičemž celé tělo je nakloněno vpřed, brada je přitažena k hrudníku.
- Při hodu se tori hluboce předklání, přičemž podrážející noha směřuje vzhůru. Prsty podrážející nohy jsou napnuté.
- Jestliže tori nastoupí do chvatu v záklonu a bez správného vychýlení, může být snadno hozen stejným chvatem.

### Nejčastější chyby:

- nástup v záklonu bez vychýlení soupeře, chybné postavení levé nohy, daleko od ukeho nebo naopak příliš blízko
- vychýlení pažemi bez kontaktu boků s tělem soupeře

## Ko Uči Gari

Ze základního postoje ustoupí tori levou nohou a zatažením za rukáv přinutí ukeho vykročit delším krokem. V okamžiku, kdy uke dokračuje na pravou nohu, tori zatlačí předloktím pravé paže proti jeho hrudníku za stálého tahu levou paží ke svému boku. Jakmile přenese uke svou hmotnost z poloviny na patu, přiloží tori chodidlo na jeho patu. Vlastní hod provádí tori prudkým naražením předloktí do hrudníku soupeře za stálého tahu levé paže k sobě, přičemž podráží jeho nohu ve směru prstů. V závěrečné fázi hodu tori nohu zvedá a celým tělem dovádí soupeře k zemi (obr. 10).



obr. 10 – ko uči gari

### Důležité body při nácviku:

- Při nástupu musí tori snížit své těžiště ohnutím stojné nohy v kolenu, tělo zůstává vzpřímené, hýždě nevysazuje.
- Při podrazu se malíková hrana nohy pohybuje těsně nad tatami.
- Judisté menších postav často přemísťují pravé předloktí do pravé strany ukeho podpaží. K tomu je nutné držet levý límec ukeho nízko na břicho. Výsledkem je pak výhoda téměř jednostranného úchopu.

### Nejčastější chyby:

- chybný směr špičky stojící nohy: příliš otočená dovnitř nebo zcela od osy chvatu, oboje umožňuje soupeři protichvat
- při podrazu ohnutý trup, vysazené hýždě, podrážející noha nemůže plně využít sílu
- chybné načasování: podraz příliš brzo, kdy soupeř nepřenesl hmotnost na patu a uniká přednožením pravé nohy

## O Uči Gari

Tori a uke jsou v základním pravém postoji. Tori vykročí levou nohou ke špičce pravé nohy ukeho a natočí se k němu pravým bokem, levou paží táhne vodorovně. Uke reaguje rozkročením a snížením těžiště. Tori nárazem pravého boku soupeře vychyluje na paty, pravým podkolením a lýtkem podráží zevnitř jeho levou nohu. Tahem levé paže a tlakem pravé paže hází soupeře vlevo vzad (obr. 11).



obr. 11 – ouči gari

### Důležité body při nácviku:

- Při nástupu musí tori dosáhnout těsného kontaktu boku s břichem soupeře a zadní strany stehna se stehnem ukeho.
- Je důležité, aby se tori dostatečně snížil pod těžiště ukeho, pravým uchem měl kontakt s pravou stranou jeho hrudníku, čímž brání soupeři uplatnit protichvat.

### Nejčastější chyby:

- při nástupu do chvatu postoj čelem k soupeři nebo předklon či záklon, což umožňuje soupeři provést protichvat
- chybné načasování útoku – podrážení levé nohy, až když uke unikl a přenesl hmotnost na pravou nohu

### 8.2.2.3 Metodická řada technik Aši waza

Techniky se skládají ze tří částí juda a to jsou vychýlení, nástup, hod. Tyto části není možné vynechat nebo změnit jejich pořadí, jinak není možné provést techniku k úspěšnému konci.

Tato metodická řada je sestavena jako obecný popis, který lze aplikovat na uvedené techniky. Proto je nutné vycházet z technického popisu jednotlivých technik.

Metodickou řadu jsme rozdělili do 7 fází, které lze použít pro nácvik technik. Jednotlivé části dodržují pravidlo posloupnosti, navzájem na sebe navazují a vychází jedna ze druhé. Další fáze je vhodné aplikovat až po zvládnutí fáze předchozí.

#### 1. fáze : paže

Základem každé techniky je správný úchop neboli držení soupeře. Úchop by měl být pevný, jistý, silový ale současně musí být pružný. Tori by měl být schopen plynule následovat ukeho aby měl jeho pohyb pod kontrolou a uke se mu z úchopu nevyprostil. Dobře provedený úchop je důležitý pro následné vychýlení ukeho.

#### 2. fáze: vychýlení

Vychýlení je možné provést do 8 základních směrů (viz příloha č.4). Vychýlení je spojení pohybu paží a trupu toriho tak, aby došlo ke změně polohy těžiště a tím ztráty rovnováhy ukeho. Vychylování se procvičuje opakovanými nástupy, kdy kontrolujeme jestli dochází ke ztrátě rovnováhy ukeho, která se může projevit nekontrolovaným pohybem.

#### 3. fáze: nohy

Začátek techniky nohou je správné ukročení, poloha a směr stojné nohy a správné provedení pohybu druhé nohy, která může ukeho podmetat, zadržet, porazit nebo přizvednout. Vhodné k procvičení fáze nohou je cvičení tando kurenču, nástupy se zvyšováním tempa cvičení a střídání pravého a levého nástupu.

**4. fáze: spojení 1.,2. a 3 fáze**

Pohyby hroních končetin, dolních končetin a trupu se spojí v celek, který provádíme v pomalém tempu. Přesvědčíme se o správnosti techniky cvičením sute geiko. Poté se celek opakuje v různých rychlostech pohybu. Procvičovat můžeme i ve trojicích nebo i skupinách cvičením nage komi.

**5. fáze: technika z kroku**

Tori dává ukemu impuls k výkroku, následně provede techniku. Uke spolupracuje, neklade odpor. Podstatná činnost ukeho je provést krok v plném rozsahu. Techniku opakuje cvičením uči komi.

**6. fáze: technika z chůze**

Pro začátek nácviku se používá pomalá chůze, krokově-nástupový interval se postupně mění. Začínáme s počítáním do tří, dva kroky a nástup. Poté se interval zkrátí, počítáme do dvou krok a nástup.

**7. fáze: technika z chůze s hodem**

Začínáme z jednoho kroku, provedeme nástup, vychýlení, hod. Měníme směry vykročení. Poté přidáme kroky a provedeme techniku v přímém směru, následně měníme i směry výkroku. Důležitá je plná kontrola toriho nad ukem. Uke by měl plně spolupracovat s torim, který při hodu vytahuje a drží rukáv ukeho, tím kontroluje jeho dopad.

**8. další fáze lze vybrat z uvedených geiko cvičení**

(opakování zvládnutých technik)

**Nejčastější chyby ve fázích metodické řady při nácviku technik aši waza :**

- křečovitě držení límce, držení ve špatně zvolené výšce dané techniky
- nástup v záklonu bez vychýlení soupeře
- vychýlení pažemi bez kontaktu boků s tělem soupeře
- tori přitahuje loket ukeho k sobě místo ve směru vychýlení
- levá ruka táhne k zemi
- nedostatečný odstup od soupeře
- chybný směr stojící nohy
- stoj na napnutých nohou

- podmet druhou nohou
- vysazený postoj při nástupu, záklon při nástupu
- tori vybočí z osy chvatu trupem
- chybné načasování nástupu do chvatu při pohybu soupeře
- špatný nástup spojený se ztrátou rovnováhy po hodu ukeho