



空手

KARATE WAZA

KARATE-DO Uherské Hradiště

Česká unie Dento Karate-do








# OBSAH




## 7. KYU (KANSETSU WAZA)

-  KOTE HINERI
-  MAWASHI KOTE HINERI
-  KOTE HISHIGI
-  KOTE GAESHI




## 6. KYU (KANSETSU WAZA)

-  UDE HISHIGI WAKI GATAME
-  UDE HISHIGI HARA GATAME
-  UDE HISHIGI UDE GATAME
-  UDE HISHIGI KANUKI GATAME
-  UDE GARAMI


## 5. KYU (SHIME WAZA)

-  HADAKA JIME
-  OKURI ERI JIME
-  KATA HA JIME
-  JUJI JIME

## 4. KYU (ASHI WAZA)

-  DE ASHI HARAI
-  SASAE TSURIKOMI ASHI
-  O SOTO GARI
-  O UCHI GARY

## 3. KYU (KOSHI WAZA)

-  UKI GOSHI
-  O GOSHI
-  HARAI GOSHI
-  SODE TSURIKOMI GOSHI



Techniky požadované pro zkoušky STV  
dle zkušebního řádu ČUDK



Techniky doporučené v rámci skupiny  
technik WAZA

Zpracoval a graficky připravil: Roman Snopek  
Supervize: Václav Hejda  
Foto: Michal Buchtík



Zahájení obrany vychází z navoňovacího úderu a následně s odkročením pro narušení stability útočníka.

Páka na zápěstí úchopem za malíkovou hranu ruky útočníka.

Páčení probíhá přetočením hrany nahoru s ohybem proti loktu. Paže útočníka je propnuta a má maximálně dosažitelný úhel mezi ní a bokem.



KOTE HINERI



KANSETSU WAZA

7.KYU



Návazná technika po nástupu na kote-hineri, při reakci útočníka pokrčením držené paže a zkrácení vzdálenosti k obránci. Ruka, která neprovádí štěrbinový úchop se přesune k loktu. Tam působí jako protisíla štěrbinovému úchopu, tlaku proti zápěstí a zároveň napomáhá ohybu zápěstí požadovaným směrem.



MAWASHI KOTE HINERI



KANSETSU WAZA

7.KYU



Návazná technika po nástupu na kote hineri, při reakci útočníka přetáčením ve směru pohybu. Zastavení přetočení paže útočníka přehmatem, kdy obě ruce drží prsty dlaň, palce zapřeny za záprstní kůstky. Pákou ohybem dlaně proti loktu natažené a přetočené paže loktem nahoru s posunem od útočníka, pro narušení jeho rovnováhy svedeme na zem, nebo do odváděcí techniky.



KOTE HISHIGI



KANSETSU WAZA

7.KYU



Kote Geashi je páka úchopem za zápřstní kosti vedená opačným směrem (zevnitř - ven) než u kote-hineri. Nástup přes navoňovací techniku rotací zápřstí a jeho ohybem k loktu. Zároveň s pohybem celého těla od útočníka, nebo zakročením za jeho těžiště. Obojí má za následek pád útočníka na zem. Následuje ohyb útočnickova zápřstí.



KOTE GAESHI



KANSETSU WAZA

7.KYU



Uvolnění z křížného úchopu po předešlém navoňovacím (obraném) úderu, přehmatem a fixací útočnickovy ruky za malíkovou hranu s pootočením těla ramenem k útočnickovi s následným narušením rovnováhy (odsunem) od útočníka. Natažená paže s loktem směřujícím nahoru je pevně držena v podpaží. Posunem, se snížením těžiště a tlakem zápěstí a předloktí nahoru, je na loket pod paží vyvíjena síla pro obranou techniku, svedením útočníka na zem...



UDE HISHIGI WAKI GATAME



KANSETSU WAZA

6.KYU



Stejný nástup jako u Waki Gatame. Změna je při postavení lokte, který při dotočení těla nesměruje nahoru, ale je natočen k tělu obrátce. Fixace zpod ramene se mění na tlak paže bližšího ramene na rameno útočníka se současným držením ruky stejné paže. Prolamování lokte provádí posun těla ve volném směru držení lokte, nebo snížením těžiště a tlakem břicha (hara) na těsně držení loket (ramenem, zápěstím) u těla.



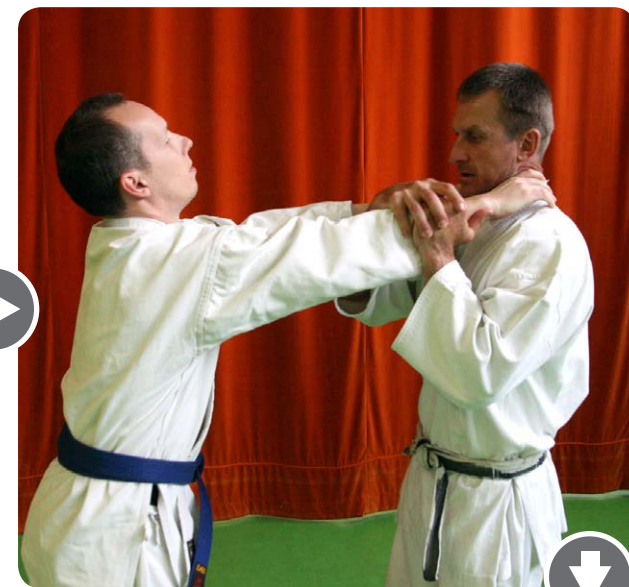
UDE HISHIGI HARA GATAME



KANSETSU WAZA

6.KYU





Lze použít jako obranu při držení za rameno, nebo při škrcení Páka se nasazuje úchopem za loktem oběma dlaněmi proti sobě se současným pootočením těla. Tlak je veden do volného prostoru lokte a využívá fixaci ruky o rameno, nebo krk obránce.



UDE HISHIGI UDE GATAME



KANSETSU WAZA

6.KYU



Volná ruka provádí obranný navolňovací úder a současně paže bližší k úchopu se vnitřkem zdvihá nahoru nad rameno a zvnějšku obtáčí útočnickovu paži. Tato ruka uzavře obranu techniku s rukou, která provedla navolňovací úder, je přiložena na útočnickovo rameno obtočené ruky a položením dlaně do loketní jamky páčí loket nahoru. Současným tlakem na rameno, loket a posunem od, nebo za útočníka ho vedu na zem, nebo do odváděcí techniky.



UDE HISHIGI KANUKI GATAME



KANSETSU WAZA

6.KYU



Využívá se jako obrana proti útoku shora. Provádíme zablokování ruky v náprahu, boky k sobě, mimo osu útoku. Zablokování dochází v předloktí, s přisunem druhá ruka vedená pod předloktím se fixuje dlaní na předloktí druhé ruky. V konexi obou paží je vedena páka na loket a rameno útočné paže. Útočníkovi je narušena stabilita dozadu, do prohnutí, nebo pádu. Popřípadě přetočením na přední noze a vychýlením ve směru pohybu, do pádu s přetočením na zadní část těla...

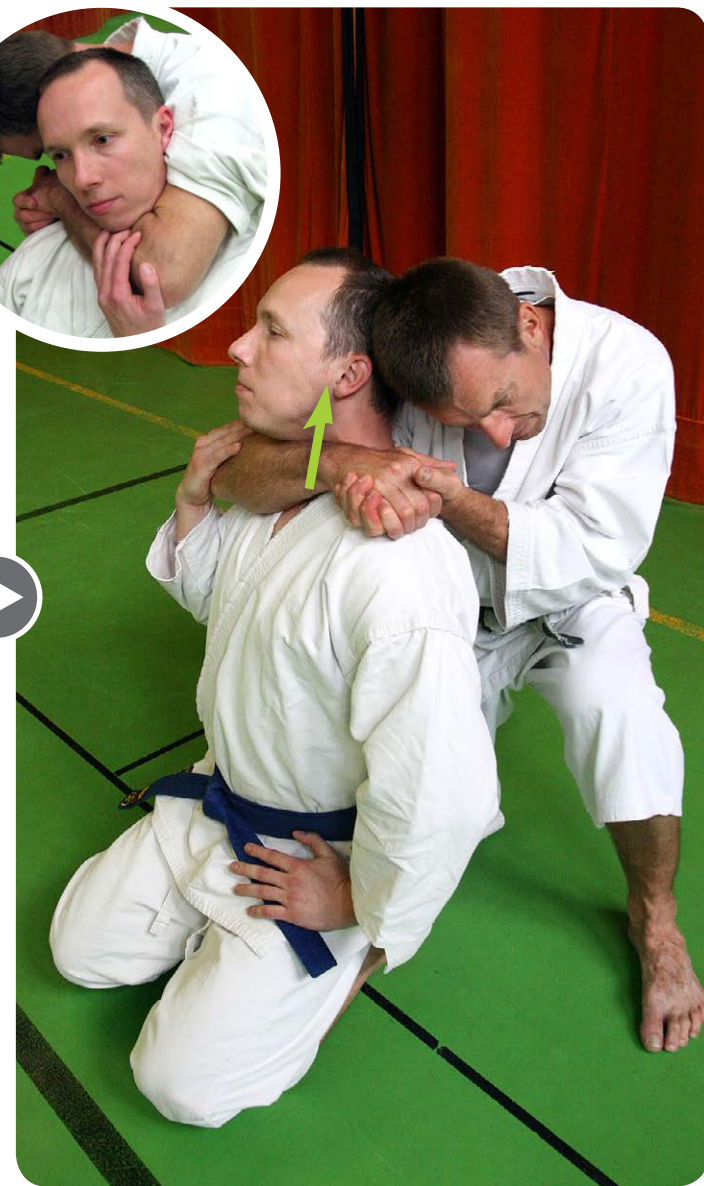
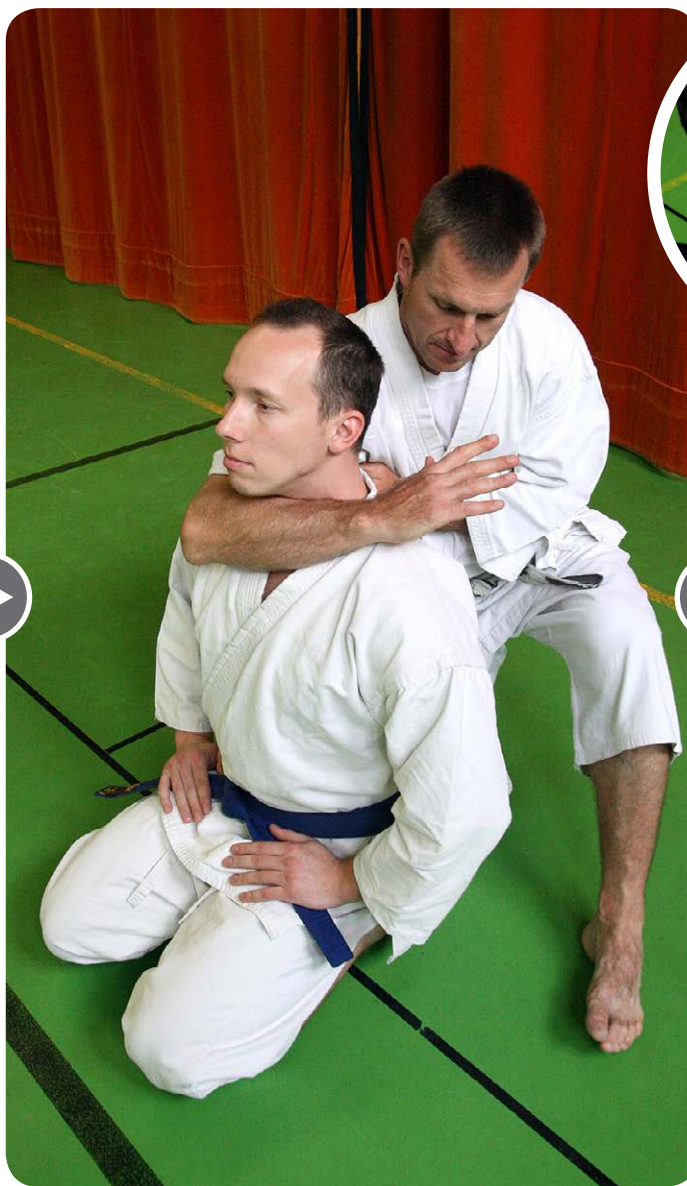


UDE GARAMI



KANSETSU WAZA

6.KYU

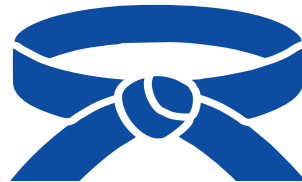


Škrtící technika použitá útočníka zezadu.

Paži předloktím přiložíme palcovou hranou těsně na krčí tepnu, loket je v prostoru průdušnice, biceps těsně na druhé krční tepně.

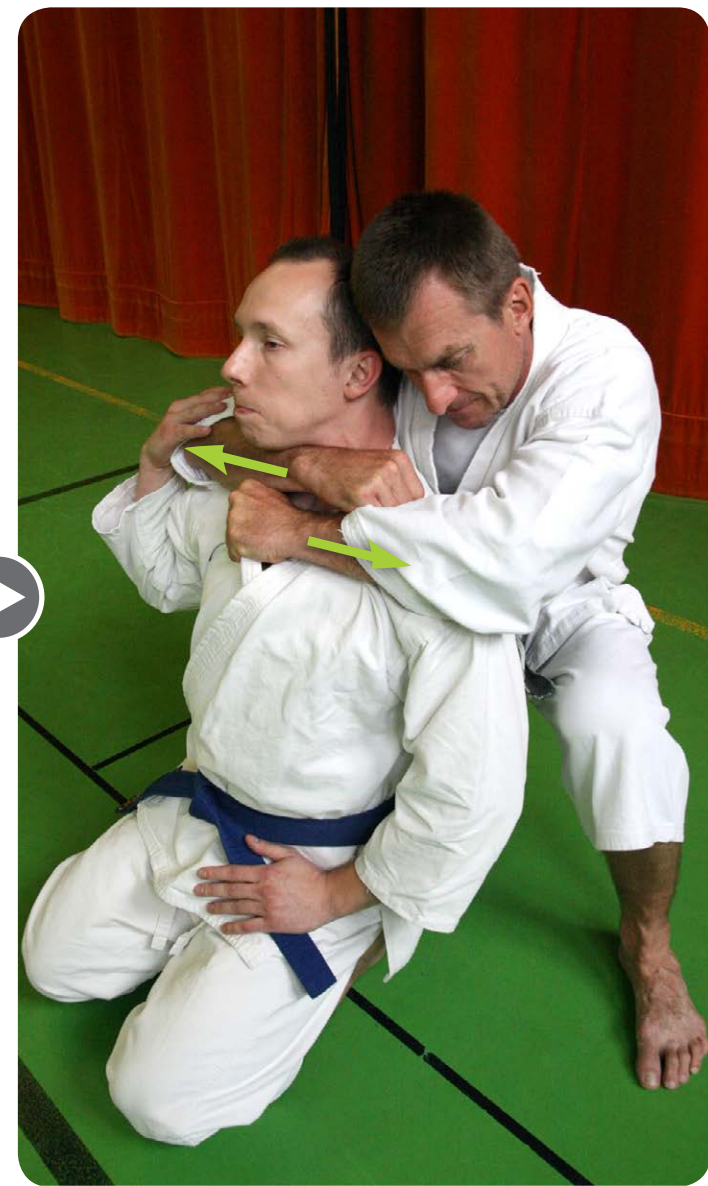
Volnou rukou uchopíme dlaň sevřené ruky a vedeme silně stisk předloktím k bicepsu za současné rotace do záklonu na stranu škrtící paže a krytí vlastní hlavy.

HADAKA JIME



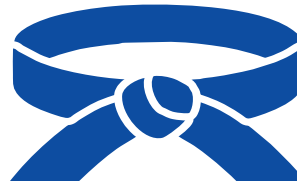
SHIME WAZA

5.KYU



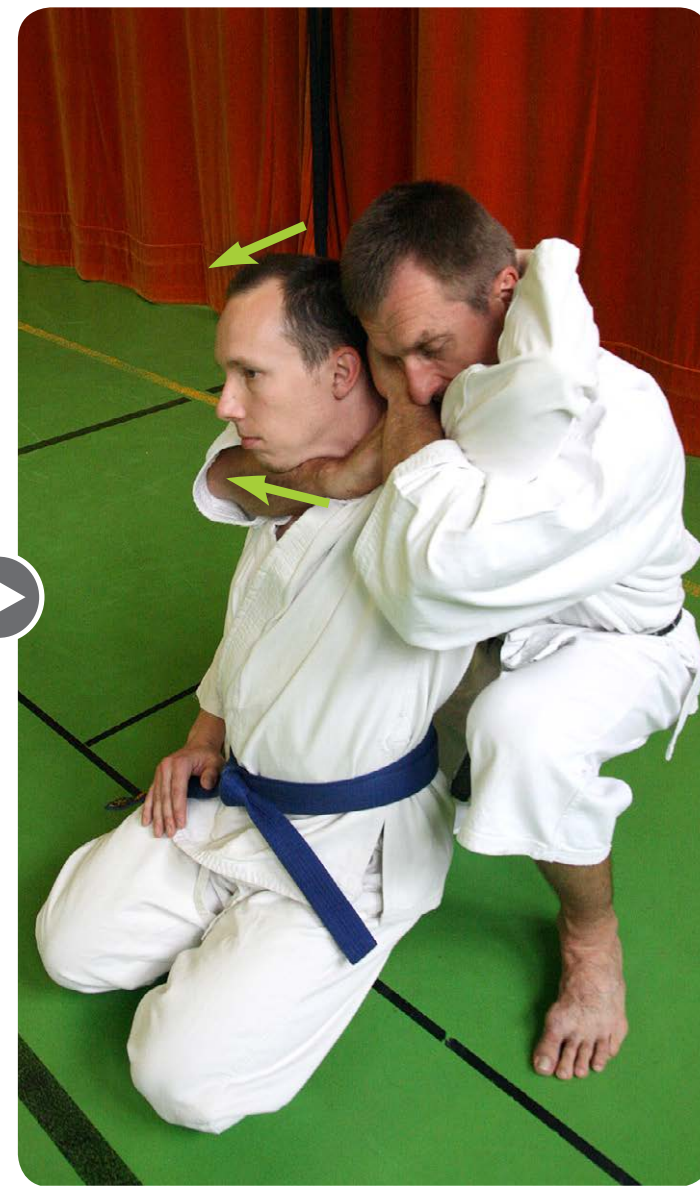
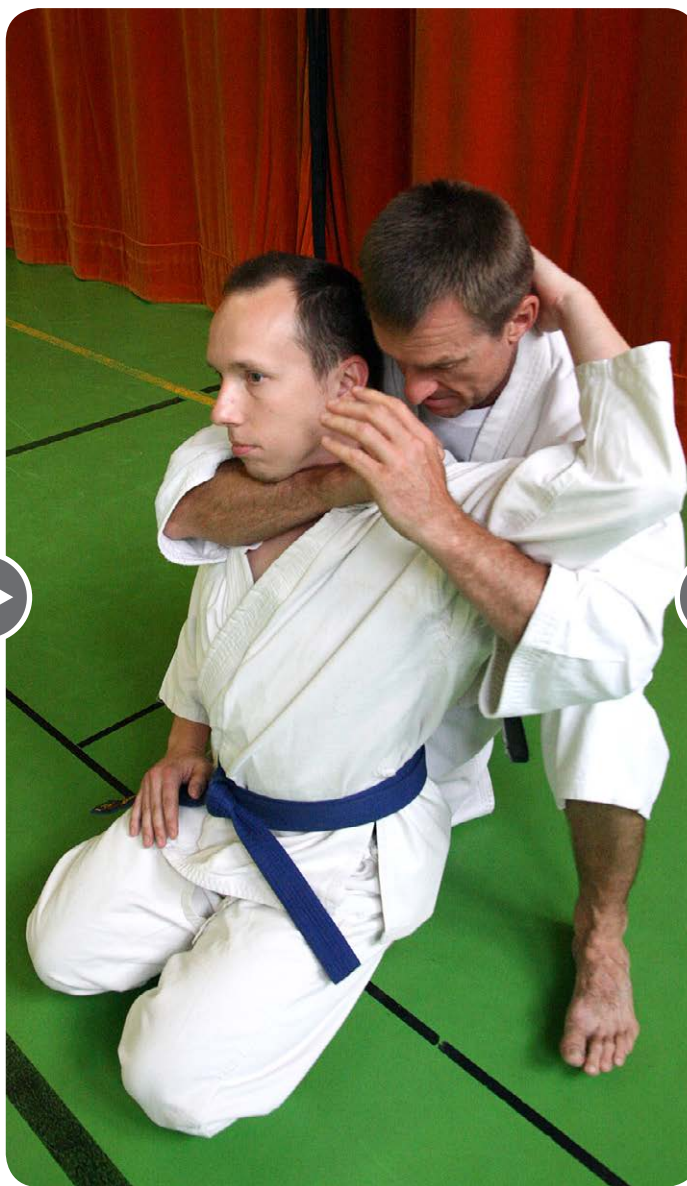
Pravou rukou držíme levý límec kimona pod levým uchem soupeře, levou rukou držíme pravý límec kimona na soupeřově hrudníku.  
Škrceň dokončíme důrazným tahem obou paží proti sobě, se současnou rotací na stranu fixovaného ramene a záklonu.  
Technika prováděna tlakem předloktí na jednu tepnu a držení oblečení tepnu druhou.

OKURI ERI JIME



SHIME WAZA

5.KYU



Tento chvat navazuje přirozeně na škrcení okuri eri jime. Pravou rukou palec uvnitř, uchopíme levou stranu límce soupeře.

Levou paží vsuneme do podpaží soupeřovy levé vzpažené paže a dlaň opře o útočníkův zátylek.

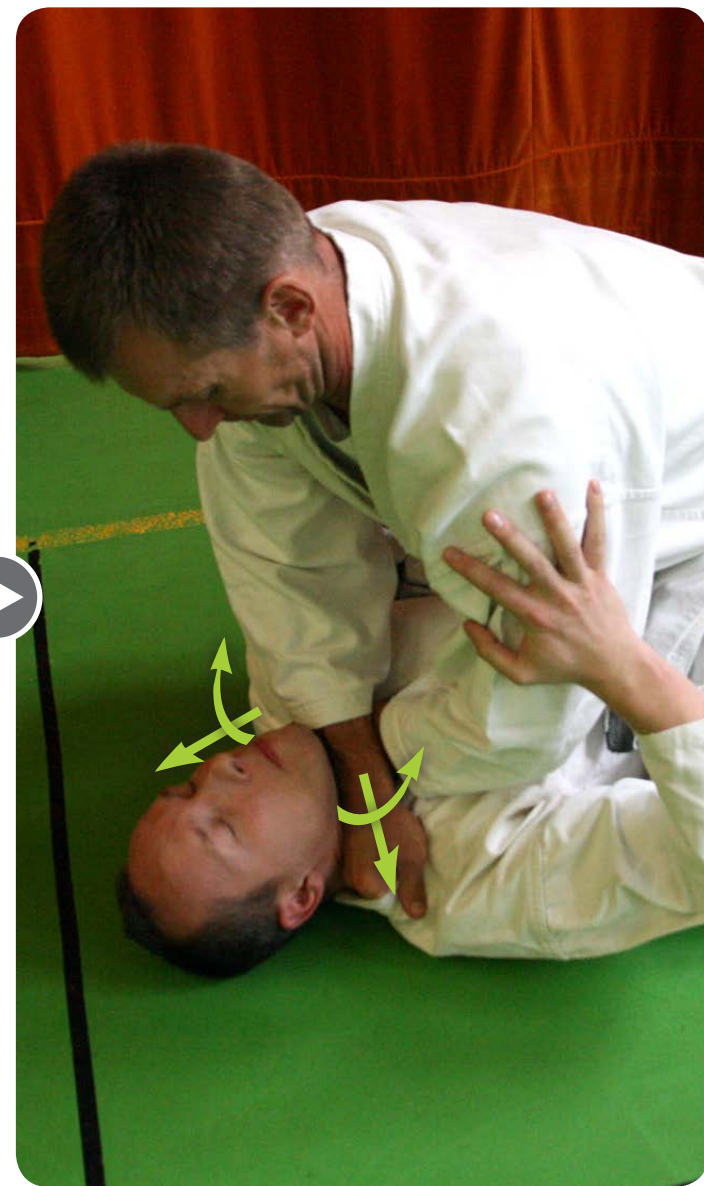
Škrcení dokončíme přitahováním pravé paže a protitlakem levé, tlakem na zátylek, utahováním úchopu, natočením směrem fixní ruky a do záklonu.

KATA HA JIME



SHIME WAZA

5.KYU



Levou i pravou ruku zasuneme prsty dovnitř límce pod ucho. Oběma rucema otočí tak aby malíková hrana ruky tlačila na krční tepnu. Tím napneme límce soupeřova kimona a škrcení dokončíme krátkým tlakem na tepny krku.

JUJI JIME



SHIME WAZA

5.KYU



Útočník vyvíjí fyzický tlak na obránce. Těsně před zakročením táhne levou rukou pravou paži dolů, aby zatížil soupeřovu pravou nohu proti posunu.

Následně obránce zakročí dlouze levou nohou a tahem levé ruky dolů přiměje útočníka vykročit levou nohou.

Před došlapem, kdy útočník přenáší hmotnost na levé chodidlo přiloží obránce chodidlo pravé nohy do prostoru nad jeho kotník.

Současně na stojné noze vytáčí tělo tak, aby uhnul tlaku ve směru posunu útočníka a mění tah levé ruky směrem nahoru.

Pravou rukou naopak vede soupeře dolů do záklonu. Podmet vede obránce šikmo vzhůru.

DE ASHI HARAI



ASHI WAZA

4.KYU





Útočník vyvíjí fyzický tlak na obránce. Obránce zakročí pravou nohou a zároveň přes úchop působí na útočnickovu levou ruku směrem dolů, aby zatížil soupeřovu levou nohu. Tím přiměje útočníka vykročit pravou nohou, přičemž sám tělo vytočí vpravo stranou směrem mimo posun útočníka. Obránce zablokováním přešlapující nohy a nadlehčením soupeře pravou paží a současně tahem levou rukou ve směru posunu donutí útočníka přenést svou hmotnost na pravou nohu. Obránce svým levým chodidlem blokuje útočnickovu pravou nohu. Současně s důrazným tahem levé paže a změnou tlaku pravé nahoru, při stálé rotaci trupu dokončí obránce hod.

SASAE TSURIKOMI ASHI

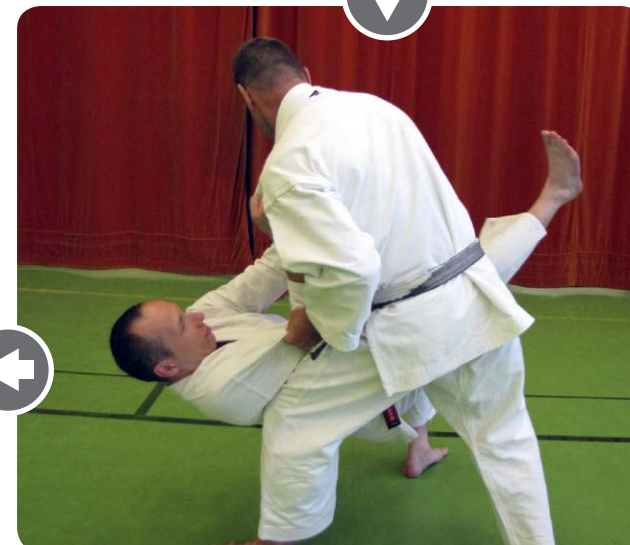


ASHI WAZA

4.KYU



Při soupeřově tahu obránce k sobě využije obránce tahu pro přesun k soupeři. Obránce tlakem pravé a tahem levé paže vychýlí soupeře vpravo vzad, současně vykročí pravou za soupeřovu pravou nohu. Dosáhne kontaktu pravým bokem a stehnem se soupeřem tak, aby soupeř byl v záklonu a nemohl zakročít. Zanožením pravé nohy, pak prudce podráží pravou nohu soupeře nahoru vpřed.



O SOTO GARI

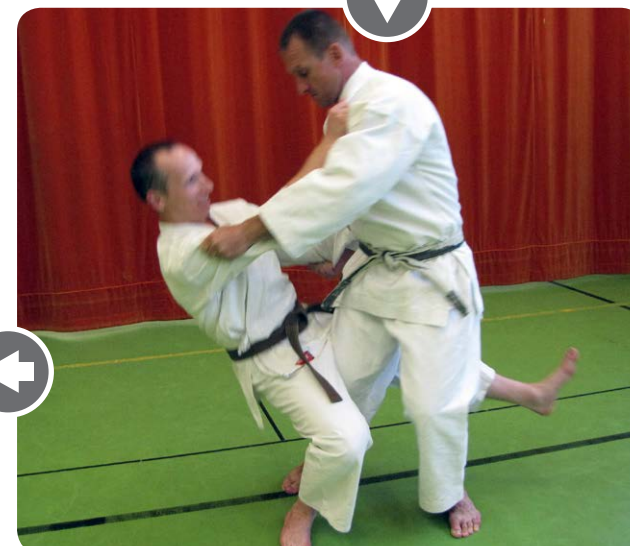


ASHI WAZA

4.KYU



Při tahu útočníka k sobě obránce vykročí pravou k levé noze soupeře a natočí se k němu pravým bokem, pravou paží táhne vodorovně za sebe ve směru podmetu. Obránce nárazem pravého boku vychyluje soupeře na paty, pravým podkolením a lýtkem podráží zevnitř jeho levou nohu směrem nahoru s dokrokem vzad.



**O UCHI GARI**



**ASHI WAZA**

**4.KYU**



Při snaze útočníka obejmout, uchopit, vychýlí obránce soupeře důrazným tahem levé ruky na špičky a současně se pravým bokem přemístí pod těžiště útočníka.

Levou rukou táhne vodorovně, pravou přitom přemístí na bedra soupeře a pevně jej přitiskne ke svému boku posunem. Za stálého tahu levé paže, pravého boku a nadzvednutím těžiště s pokračující rotací celého trupu hází soupeře vpravo vpřed.



UKI GOSHI



KOSHI WAZA

3.KYU



Při snaze útočníka obejmout, uchopit, vychýlí obránce soupeře důrazným tahem levé ruky a současně se bedry přemístí pod těžiště soupeře. Nástup je tedy stejný jako u Uki Goshi s tím rozdílem, že se obránce nestaví bokem, ale více nastaví vlastní bedra. Levou rukou soupeře táhne vodorovně, pravou přitom přemístí na jeho bedra a pevně jej přitiskne k sobě. Za stálého tahu levé paže, posunu beder do těžiště a zvýšením vlastní, prudkého napnutím nohou pokračuje rotací celého trupu a hází soupeře před sebe.



O GOSHI



KOSHI WAZA

3.KYU



Při snaze útočníka obejmout (uchopit), vychýlí obránce soupeře důrazným tahem levé ruky a současně se pravým bokem přemístí pod těžiště soupeře. Nástup je tedy stejný jako u Uki Goshi s tím rozdílem, že se soupeři podaří získat stabilitu vykročením pravé nohy. Levou rukou obránce táhne vodorovně, pravou přitom přemístí na bedra soupeře a pevně jej přitiskne k sobě a napřáhne před sebe pravou nohu. Za stálého tahu levé paže s pokračující rotací se švihem vzad podmetá nohu a hází soupeře před sebe.



HARAI GOSHI



KOSHI WAZA

3.KYU

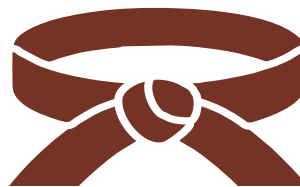


Při snaze útočníka obejmout (uchopit) vychýlí obránce soupeře na špičky důrazným tahem soupeřovy levé ruky nahoru a pravé ruky dolů s rotačním přemístěním hýždí těsně k soupeři pod jeho těžiště.

Svou levou rukou útočník táhne vodorovně a napřáženou pravou před sebe při posunu bender a se zvýšením vlastního těžiště přehazuje útočníka před sebe.



**SODE TSURIKOMI GOSHI**



**KOSHI WAZA**

**3.KYU**