

Kata-gatame

Nástup a mechanika držení

Tori přechází ke Kata gatame přímo z pozice po ukončení Kesa gatame (vzdálenost *Chikama*).

1. **Zvednutí paže:** Tori oběma rukama uchopí Ukeho pravou paži. Levou ruku dává na paži u lokte (hřbetem dolů), pravou ruku dává na zápěstí (hřbetem nahoru) a položí Ukeho ruku přes jeho obličej.
2. **Fixace tělem:** Tori se přisune, pravé koleno zapře o Ukeho pravý bok a levou nohu natáhne do strany pro oporu. Svým krkem a hlavou tlačí Ukeho ruku k jeho vlastní hlavě.
3. **Úchop:** Tori spojí ruce pod Ukeho krkem (pravá ruka dlaní dolů, levá dlaní nahoru) a vytvoří pevný zámek.

Bodové srážky podle IJF rozhodčích

Podle kritérií IJF (International Judo Federation) udělují rozhodčí za chyby u Kata gatame tyto srážky:

Velké chyby (Srážka 5 bodů)

- **Ztráta kontroly:** Tori dovolí Ukemu se během mostování přetočit nebo uvolnit ruku.
- **Ukeho mdloby (škrčení):** Pokud Tori drží techniku tak agresivně, že Ukeho reálně škrtní a ten nemůže provádět úniky (Kata gatame se v této fázi učí jako držení, nikoliv jako škrčení).

Střední chyby (Srážka 3 body)

- **Chyba v úchopu rukou:** Tori při zvedání Ukeho paže zamění držení rukou (při nástupu musí jít levá ruka dlaní nahoru na loket a pravá dlaní dolu na zápěstí).
- **Nedostatečný tlak hlavy:** Tori netlačí svou hlavou a krkem dostatečně na Ukeho paži, čímž mu dává prostor k úniku.
- **Pasivní Uke:** Uke neprovede popsané 3 úniky s patřičnou energií a bojovností.

Malé chyby (Srážka 1 bod)

- **Pozice nohou:** Tori nemá levou nohu dostatečně propnutou vzad nebo pravé koleno přesně zapřené o Ukeho bok.

- **Návrat do pozice:** Tori po ukončení nevrátí Ukeho paži plynule a ostrážitě (*zanshin*) zpět podél jeho těla.

Pro rozhodčí mezinárodní federace IJF (International Judo Federation) i pro zkušební komisaře jsou u techniky **Kata gatame** klíčové biomechanické principy, plynulost a reakce na úniky.

Níže uvádím detailní rozbor chyb rozdělených podle závažnosti a srážkových bodů, které se v praxi nejčastěji vyskytují.

● Velké chyby (Big mistakes) – Srážka 5 bodů

Tyto chyby znamenají zásadní porušení principu techniky, ignorování akce/reakce nebo úplnou ztrátu kontroly.

- **Absolutní ztráta kontroly při mostování:** Tori dovolí Ukemu, aby ho během druhého pokusu o únik (při mostování) přetočil přes sebe nebo ze sebe shodil.
 - **Uvolnění paže Ukem:** Uke dokáže v průběhu úniků zcela vytáhnout svou pravou paži ze sevření Toriho hlavy a paže.
 - **Způsobení škrcení (Ukeho dušení):** Tori vyvine takový necitlivý tlak hlavou a úchopem, že Ukeho namísto držení reálně škrtí. Uke se v takovém případě nemůže věnovat nácvičku úniků (Kata gatame je v sestavě brána jako znehybnění, nikoliv škrcení).
 - **Záměna stran:** Tori provede celou techniku zrcadlově obráceně (Kata gatame se provádí na pravou stranu).
-

● Střední chyby (Medium mistakes) – Srážka 3 body

Trestá se nesprávné provedení jednotlivých prvků a nedostatek plynulosti.

Chyby v nástupu a držení:

- **Špatný úchop rukou při nástupu:** Tori při zvedání Ukeho pravé paže k hlavě zamění ruce. (Pravidlo říká: Levá ruka Toriho na Ukeho loket hřbetem dolů, pravá ruka na Ukeho zápěstí hřbetem nahoru).
- **Mezera mezi těly:** Tori nezapře své pravé koleno a bok těsně k pravému boku Ukeho, čímž vznikne prostor pro snazší únik.
- **Chyba ve spojených rukou:** Tori nepoužije správný zámek dlaní (Toriho pravá ruka pod krkem dlaní dolů, levá ruka dlaní nahoru).

Chyby v průběhu úniků:

- **Pasivita a nereálnost úniků:** Uke provádí tři předepsané pokusy o únik (odsun a uvolnění tlaku u krku, mostování vpravo, pokus o vytažení boků dolů) bez bojovnosti, staticky nebo jen "na oko".
 - **Absence logické reakce Toriho:** Tori adekvátně nereaguje na změny tlaku (např. při mostování Ukeho nezapře hlavu o zem a nesníží těžiště k zemi).
-

● Malé chyby (Small mistakes) – Srážka 1 bod

Drobné technické či estetické nedostatky v provedení.

- **Chyba v postavení nohou:** Tori nemá svou levou nohu dostatečně propnutou vzad a do šířky pro zajištění stabilní opory.
- **Špatný kontakt hlavou:** Tori netlačí svou hlavou (spánkem/tváří) dostatečně pevně do Ukeho pravé paže, což umožňuje Ukemu snazší pohyb rukou.
- **Nedodržení ostražitosti (Zanshin):** Tori po odklepání Ukeho a uvolnění držení nesloží Ukeho ruku zpět k jeho tělu dostatečně plynule a s neustálou ostražitostí.