

Yoko-shiho-gatame

Správné provedení Yoko-shiho-gatame

Technika se skládá ze tří fází: přístup, samotné znehybnění a zvládnutí tří Ukeho pokusů o únik. [1]

1. Přístup k Ukemu

- Tori klečí v pozici *Kyoshi* (na levém kolenu, pravé koleno zvednuté) na pravé straně Ukeho.
- Přesune se k Ukemu pomocí chůze po kolenou (*Shikko*).
- Tori levým kolenem kontroluje Ukeho podpaží a pravým kolenem zablokuje jeho boky (kyčel). [1, 2, 3]

2. Uchopení a držení

- **Levá ruka:** Tori vsune ruku pod Ukeho krk (hlavu), palec umístí dovnitř a pevně uchopí Ukeho levý límec.
- **Pravá ruka:** Tori protáhne ruku mezi Ukeho nohama a pevně uchopí jeho opasek nebo kalhoty v oblasti hýždí.
- **Tlak těla:** Tori položí svůj hrudník kolmo na Ukeho hrudník. Hlava Toriho je nízko, ale nesmí ležet na zemi.
- **Nohy:** Toriho kolena jsou ohnutá, nohy rozkročené pro stabilitu a palce nohou jsou zapřené o tatami (*Soni-kyo*). [1, 2]

3. Kontrola tří pokusů o únik (Obrana)

Uke provádí pokusy s plným nasazením. Tori musí reagovat bez ztráty kontroly:


Po třetím neúspěšném pokusu Uke dvakrát poklepe na tatami nebo Toriho tělo jako znamení vzdání se (*Mairi*). [1, 2]

Detailní bodové srážky (IJF)

Rozhodčí vycházejí ze základu 10 bodů pro každou techniku. Srážky se sčítají podle závažnosti chyb: [1, 2]

◆ Malé chyby (Small mistakes): -1 bod

Uděluje se za nedostatky v plynulosti a preciznosti detailů. [1, 2]

-  Špatný nebo váhavý přesun po kolenou (*Shikko*) k Ukemu.

- ✘ Úchop límce bez palce uvnitř.
- ✘ Chybné prsty u nohou – Tori se nezapře špičkami do tatami.
- ✘ Příliš rychlé nebo nepřirozené tempo nástupu do techniky.

♦ **Střední chyby (Medium mistakes): -3 body**

Zasahují do biomechanického principu a správné funkčnosti držení. [1, 2]

- ✘ **Špatný tlak:** Tori nechává mezi svým hrudníkem a hrudníkem Ukeho mezeru.
- ✘ **Ztráta opory:** Tori položí hlavu na tatami, čímž přenesení váhu ze soupeře do země.
- ✘ **Nedostatečná kontrola boků:** Pravé koleno Toriho nedoléhá k boku Ukeho, čímž mu dává prostor k úniku.
- ✘ **Chyby v reakci na úniky:** Tori nezareaguje včas (např. včas nezapře nohu při prvním úniku nebo neskloní hlavu při třetím).

● **Velké chyby (Big mistakes): -5 bodů**

Způsobují úplné selhání techniky nebo porušení zásadních pravidel juda. [1, 2]

- ✘ **Křížení rukou:** Tori prohodí ruce (např. ruku u hlavy dá mezi nohy a naopak).
- ✘ **Ztráta kontroly:** Uke se během pokusů o únik dokáže zcela vyprostit nebo Toriho přetočit na záda.
- ✘ **Ztráta kontaktu:** Tori během reakce na únik úplně sjede z Ukeho těla.
- ✘ **Uvolnění pásu:** Toriho pás se během zápasu rozváže (považováno za narušení plynulosti a bezpečnosti)