

Kuzure-kami-shiho-gatame

Správné provedení Kuzure-kami-shiho-gatame

Tato technika v Katame-no-kata je specifická tím, že se jedná o "prolomenou" nebo modifikovanou variantu klasického Kami-shiho-gatame. [1, 2]

1. Přístup k Ukemu

- Tori klečí u Ukeho hlavy v pozici *Kyoshi*.
- Přesune se šikmo vpravo dopředu k Ukeho pravému rameni (přechází z pozice u hlavy mírně do strany). [1]

2. Uchopení a držení

- **Pravá ruka:** Tori ji podvleče pod Ukeho pravým ramenem (nikoliv spodem jako u základní varianty) a hluboko uchopí Ukeho zadní límec.
- **Levá ruka:** Tori ji protáhne pod Ukeho levým ramenem a hluboko pod bokem uchopí jeho opasek.
- **Pozice těla a nohou:** Tori položí svůj hrudník na Ukeho hrudník. Toriho pravá noha je pokrčená a přitisknutá k Ukeho pravému boku. Toriho levá noha je natažená dozadu pro zajištění stability a opory.
- **Ukeho pravá paže:** Tato paže je pevně sevřena mezi Toriho pravým bokem/stehnem a trupem. [1, 2]

3. Kontrola tří pokusů o únik (Obrana)

Uke provádí tři specifické pokusy o vyproštění a Tori na ně musí plynule reagovat: [1]

1. **Únik mostováním a přetočením:** Uke se snaží Toriho přehodit přes sebe mostováním na stranu. Tori musí snížit těžiště, rozložit váhu a zapřít se nohama, aby mostování zneutralizoval.
2. **Únik zasunutím kolena:** Uke se pokouší vytvořit prostor, odtlačit Toriho od sebe a zasunout své levé koleno mezi svůj a Toriho hrudník. Tori musí udržet těsný kontakt hrudník na hrudník a pohybem těla kolenu zamezit v přístupu.
3. **Únik přetočením s úchopem za opasek:** Uke uchopí Toriho opasek na zádech, zapře se a pokouší se Toriho přetočit přes svou levou stranu. Tori musí bleskově kontrolovat přenesením váhy a správným roztažením nohou pro oporu. [1]

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

✦ Detailní bodové srážky (IJF)

Chyby jsou striktně penalizovány na základě kritérií IJF pro hodnocení kata. [1]

◆ Malé chyby (Small mistakes): -1 bod

Drobné odchylky od estetiky a plynulého provedení. [1]

- ✗ Nesprávný nástup k Ukemu (např. chybějící diagonální krok dopředu při zahájení).
- ✗ Příliš volné držení nebo nesprávné hluboké uchopení límce či opasku.
- ✗ Chybné zapření prstů nohou do tatami u pokrčené nohy. [1]

◆ Střední chyby (Medium mistakes): -3 body

Chyby, které narušují funkčnost držení a biomechanický princip. [1]

- ✗ **Ukeho paže není pod kontrolou:** Tori řádně neuvězní Ukeho pravou paži mezi své stehno a trup.
- ✗ **Mezera mezi těly:** Tori nedrží kontakt hrudník na hrudník a dává Ukemu prostor k pohodlnému provedení druhého úniku (zasunutí kolena).
- ✗ **Ztráta opory:** Tori položí hlavu na tatami, čímž ztrácí tlak těla na Ukeho.
- ✗ **Špatná reakce na úniky:** Tori nereaguje včas na konkrétní směr tahu Ukeho při pokusech o únik. [1, 2]

● Velké chyby (Big mistakes): -5 bodů

Zásadní chyby vedoucí ke ztrátě kontroly nebo provedení špatného principu. [1]

- ✗ **Záměna úchopů:** Tori provede klasické Kami-shiho-gatame (obě ruce spodem pod rameny) namísto Kuzure varianty (jedna ruka přes/kolem ramene na límec).
- ✗ **Ztráta kontroly:** Uke se během pokusů dokáže z držení zcela vyprostit nebo dokáže Toriho přetočit na záda.
- ✗ **Uvolnění pásu:** Pokud se Toriho judogi či opasek během provádění techniky rozzváže a omezí plynulost cvičení. [1, 2]