




Vzdálenosti od Ukeho

Vzdálenost **Toma** (vzdálená pozice) v Katame no kata se měří **od boku ležícího Ukeho k ose Toriho těla**.


Tato pozice se v oficiálních Kodokan a IJF manuálech uvádí jako přibližně **1,2 metru** (nebo přibližně 4 japonské stopy *shaku*).

Zde jsou klíčové body, na které se při odměřování a přesunech v Katame no kata zaměřit:

-  **Vzdálenost Toma:** Přibližně **1,2 metru** od boku Ukeho. Slouží jako výchozí bod, kde Tori usedá do pozice *kyoshi* (otevřený klek), než zahájí nástup k Ukemu.
-  **Vzdálenost Chikama** (blízká pozice): Přibližně **30 cm** od boku Ukeho. Do této vzdálenosti se Tori přesouvá pomocí dvou kroků v chůzi po kolenou (*shikko*). Je to prostor těsně před tím, než Tori naváže fyzický kontakt a nasadí techniku.
-  **Způsob měření v praxi:** Rozhodčí s metrem po tatami neběhají. Pro účely katy a zkoušek je podstatné, aby Tori tuto vzdálenost odhadl tak, aby se k Ukemu ze sedu v *Toma* plynule dostal přesně **dvěma kroky shikko**.

Pohyb v kleku shikko

V Katame no kata se pro chůzi po kolenou (**shikko**) a odchody z technik uplatňují tato přísná pravidla:

 Pravidla pro chůzi po kolenou (Shikko)

Když se Tori přesouvá ze vzdálenosti *Toma* do blízké vzdálenosti *Chikama* (a naopak), musí dodržet přesný biomechanický postup:

- **Držení těla:** Trup musí být neustále vzpřímený, hýždě nesmí klesnout až na paty (udržuje se aktivní pozice *kyoshi*).
- **Zapojení špiček:** Prsty obou nohou musí být neustále aktivně zapřené o tatami (vztyčené špičky). Je zakázáno táhnout nártu volně po zemi.
- **Vedení pohybu:** Pohyb vždy začíná vykročením pravého kolene dopředu.

- **Plynulost:** Kolena se posouvají těsně nad tatami plynulým sunem, nikoliv těžkopádným zvedáním a dopadáním.

Bodové srážky IJF za chyby v Shikko a návratech

Rozhodčí na mezinárodních soutěžích za chyby v pohybu a vzdálenostech udělují tyto srážky:

- **Malá chyba (–1 bod):** Tori nedodrží přesný počet dvou kroků mezi *Toma* a *Chikama*.
- **Malá chyba (–1 bod):** Pokud Tori nebo Uke během chůze po kolenou uvolní špičky a táhnou nártý po zemi, nebo pokud se zbytečně hrbí.
- **Malá chyba (–1 bod):** Nedodržení správné výchozí vzdálenosti na konci techniky (Tori se nevrátí přesně do vzdálenosti *Toma*).
- **Střední chyba (–3 body):** Pokud Tori poruší plynulost návratu a ztratí ostrážitost (*zanshin*) vůči Ukemu.

Odchod z Kesa gatame a návrat do Toma

Jakmile Uke třikrát neúspěšně provede úniky, které jste minule popsal, a odklepe (*Mairi*), následuje přesně definovaný odchod z techniky:

1. **Uvolnění úchopu:** Tori plynule uvolní sevření Ukeho šíje a paže.
2. **Návrat do Chikama:** Tori se od boku Ukeho o kousek odsune zpět do kleku na vzdálenost přibližně 30 cm (*Chikama*), kde zaujme kontrolovanou pozici *kyoshi* s neustálým pohledem na Ukeho.
3. **Návrat do Toma:** Tori následně provede kroky *shikko* vzad (opět s vykročením pravé nohy), čímž se vrátí do výchozí vzdálenosti přibližně 1,2 metru od Ukeho pravého boku.
4. **Příprava na další techniku:** Teprve po bezpečném návratu do *Toma* se Tori připravuje na nástup do druhé techniky, kterou je *Kata gatame*.

Pohled Zanshin

 Jak se Zanshin projevuje v Kesa gatame

V průběhu celé techniky musí Tori vyzařovat zanshin prostřednictvím konkrétních fyzických a vizuálních projevů:

1. Před nástupem a během něj (vzdálenost Toma a Chikama)

- Tori se po celou dobu přesunů po kolenou (*shikko*) dívá na Ukeho.
- Pohled nesměřuje do země ani "do prázdna", ale neustále monitoruje soupeře pro případ náhlého útoku.

2. Během držení a úniků

- Tori nenechá polevit svou pozornost ani po prvním či druhém úspěšně ubráněném úniku.
- Neustále udržuje plnou kontrolu nad Ukeho tělem a reaguje plynule, bez leknutí či prodlev.

3. Po ukončení držení (Odchod do vzdálenosti Toma)

- **Nejdůležitější fáze pro hodnocení zanshinu.**
- Poté, co Uke odklepe (*Mairi*) a Tori uvolní sevření, se Tori nesmí uvolnit mentálně.
- Při couvání do vzdálenosti *Chikama* a následně do *Toma* Tori neustále fixuje pohledem Ukeho a drží ruce v pozici připravené k okamžité obraně [1].
- Teprve po usednutí do stabilního kleku v *Toma* a uklidnění situace může Tori přejít k přípravě na další techniku.

 Bodové srážky podle IJF rozhodčích za absenci Zanshinu

Rozhodčí IJF hodnotí zanshin velmi přísně v rámci celkového dojmu a technické plynulosti:

- **Střední chyba (–3 body):** Tori po odklepání Ukeho zcela ztratí ostražitost (přestane se na Ukeho dívat, svěsí ruce, začne si upravovat judogi dříve, než se vrátí do bezpečné vzdálenosti).
- **Malá chyba (–1 bod):** Pohled Toriho během nástupu nebo odchodu těká po tatami nebo po rozhodčích namísto soustředění se na soupeře.