

Vážení přátelé JUDA

Pokud se zajímáte o tento překrásný sport založený na historických zkušenostech starých japonských bojovníků a o jimi vytvořená bojová umění, jste li začátečníky, závodníky, trenéry či rozhodčími, pak právě Vám všem je určena tato knížečka.

Názornými obrázky a jednoduchým popisem máte možnost pochopit zásady JUDA užitím základních principů 100 útočných kombinací a 77 obranných kontra technik.

Podkladem byla francouzská kniha „ Inogai Haber setzer Judo pratique“, kterou jsem se pokusil doplnit českým překladem.

Věřím, že Vás tato pomůcka zaujme, provede Vás nácvikem mnoha generacemi bojovníků a závodníků prověřených dovedností boje na tatami a že se k ní budete často a s důvěrou vracet.

Názvy technik si dovolím uvádět v českém přepisu.

Užití těchto technik při závodech je vždy nutné porovnat se zněním aktuálních pravidel JUDO !

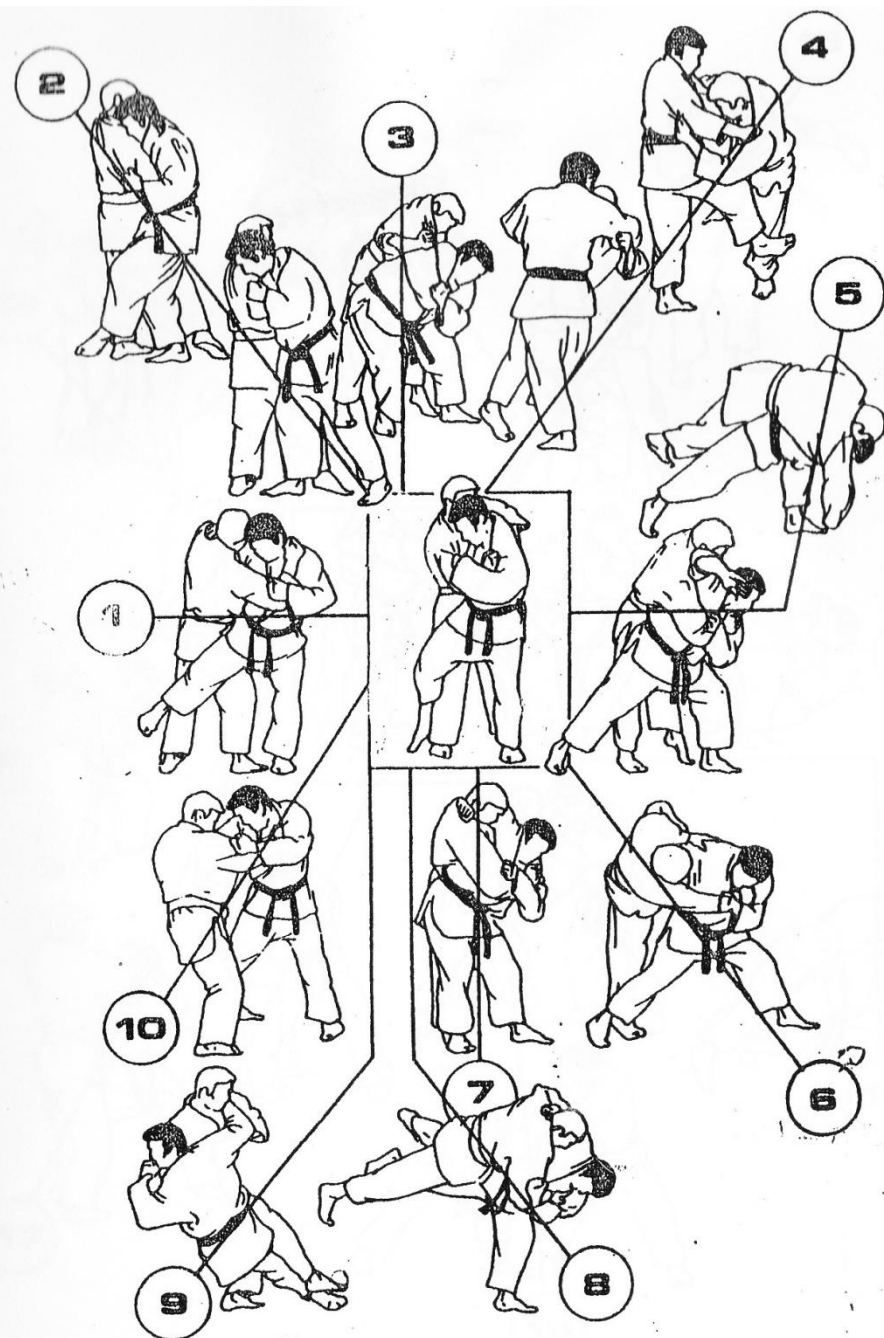
Karel Vítek ml. 4.Dan Judo

Praha, březen 2012

ČÁST I.

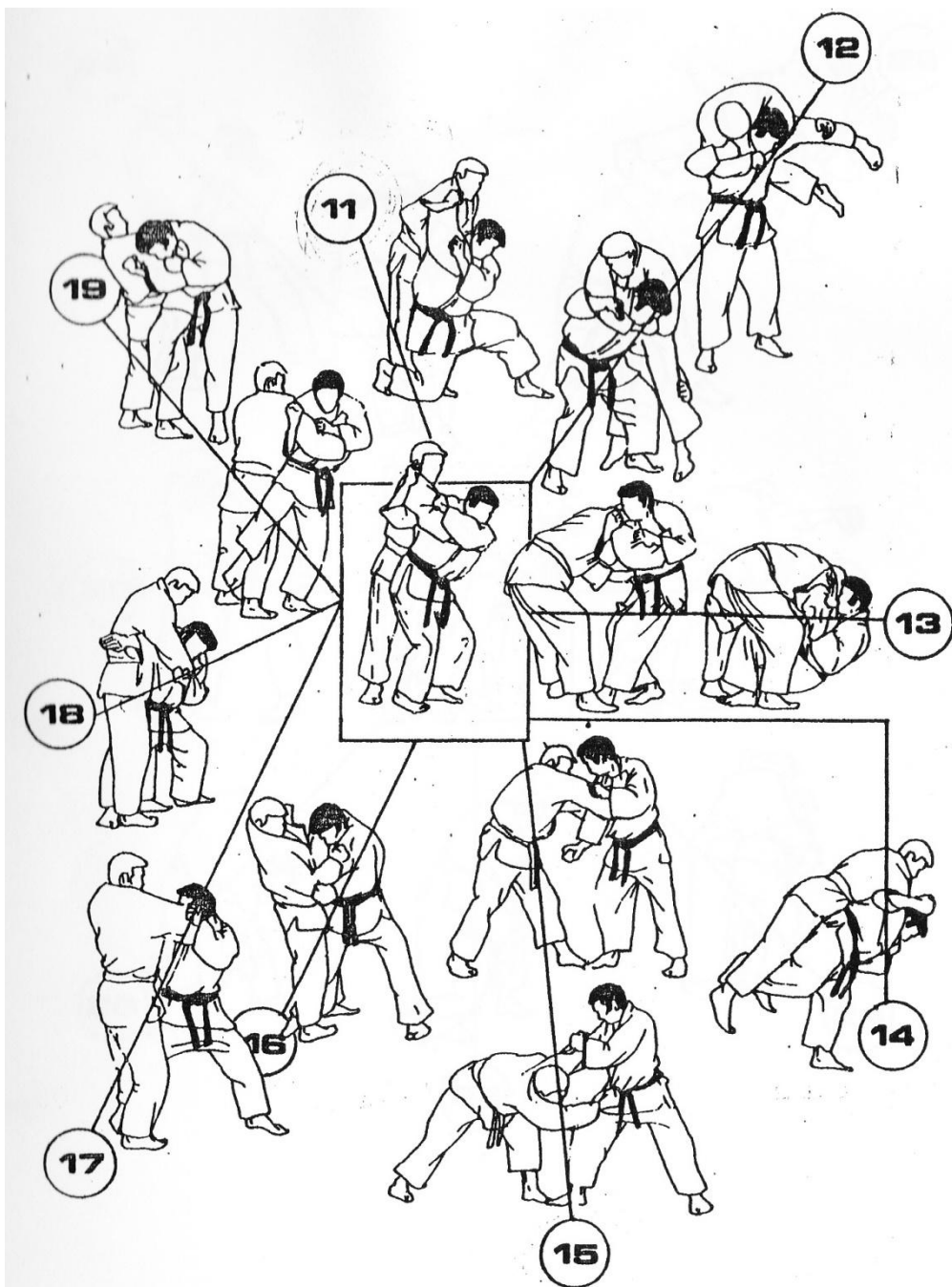
100 ÚTOČNÝCH KOMBINACÍ (RENRAKU WAZA)

1. O – SOTO – GARI	obr.	1 – 10
2. IPON – SEOI – NAGE	obr.	11 – 19
3. HARAI – GOŠI	obr.	20 – 26
4. MOROTE – SEOINAGE	obr.	27 – 34
5. SASAE – CURIKOMI – AŠI	obr.	35 – 42
6. GOŠI – GURUMA	obr.	43 – 50
7. HIZA – GURUMA	obr.	51 – 61
8. KO – UČI – GARI	obr.	62 – 71
9. DE – AŠI – HARAI	obr.	72 – 78
10. O – GOŠI	obr.	79 – 85
11. O – UČI – GARI	obr.	86 – 94
12. TAI – OTOŠI	obr.	96 - 100



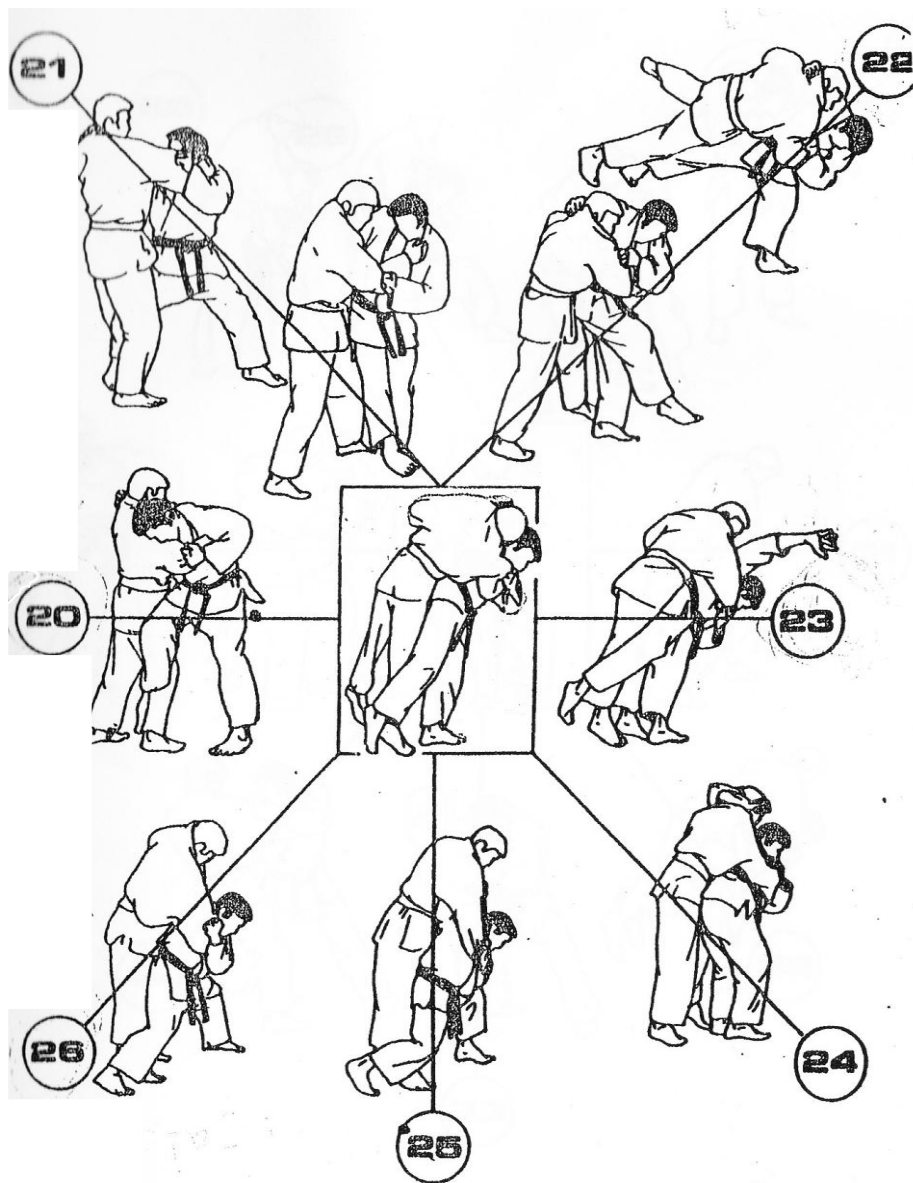
Kombinace s O – SOTO – GARI
(použitelné i pro O-SOTO-OTOŠI a HARAI-GOŠI)

1. Prodlouženým pohybem pravé nohy energicky blokuje obě nohy UKEho, a následuje **O–SOTO–GURUMA**.
2. Zastavujeme útočící pravou nohu na tatami a provedeme skutečný útok levou nohou na **KO–SOTO–GAKE**.
3. UKE, bránící se útoku pohybem vzad na **O–SOTO–GARI** se vychyluje vpřed, čehož využíváme nastoupením do **IPON-SEOI-NAGE**.
4. UKE utekl pravou nohou vzad, čímž se ale velice vychýlil vpřed. Zaútočíme na jeho vysunutou levou nohu **HIZA-GURUMA**, nebo **SASAE-CURI-KOMI-AŠI**.
5. Pokud je reakce protivníka taková, že se nám uvolní úchop pravé ruky, přecházíme na **SOTO-MAKI-KOMI**. Útočník přenáší váhu na svojí pravou nohu.
6. Je-li odtlačena pravá útočící noha v **O-SOTO-GARI**, postavíme se na ni a přecházíme do **TAI-OTOŠI**.
7. Při hlubokém úchytu pravé ruky využíváme situaci a pokračujeme technikou **GOŠI-GURUMA**.
8. Pokud útok O-SOTO-GARI vyprovokoval Uke-ho rozkročit nohy, využijeme tohoto momentu a pokračujeme nástupem na **UČI-MATA**.
9. Pro provedení kombinace s **TANI-OTOŠI**, musíme postavit pravou nohu na tatami a hluboko zaútočit levou nohou, využívající váhy těla.
10. UKE se brání, couvne pravou nohou a během tohoto couvání naší pravou nohou přecházíme na **O-UČI-GARI**.



Kombinace s IPON-SEOI-NAGE

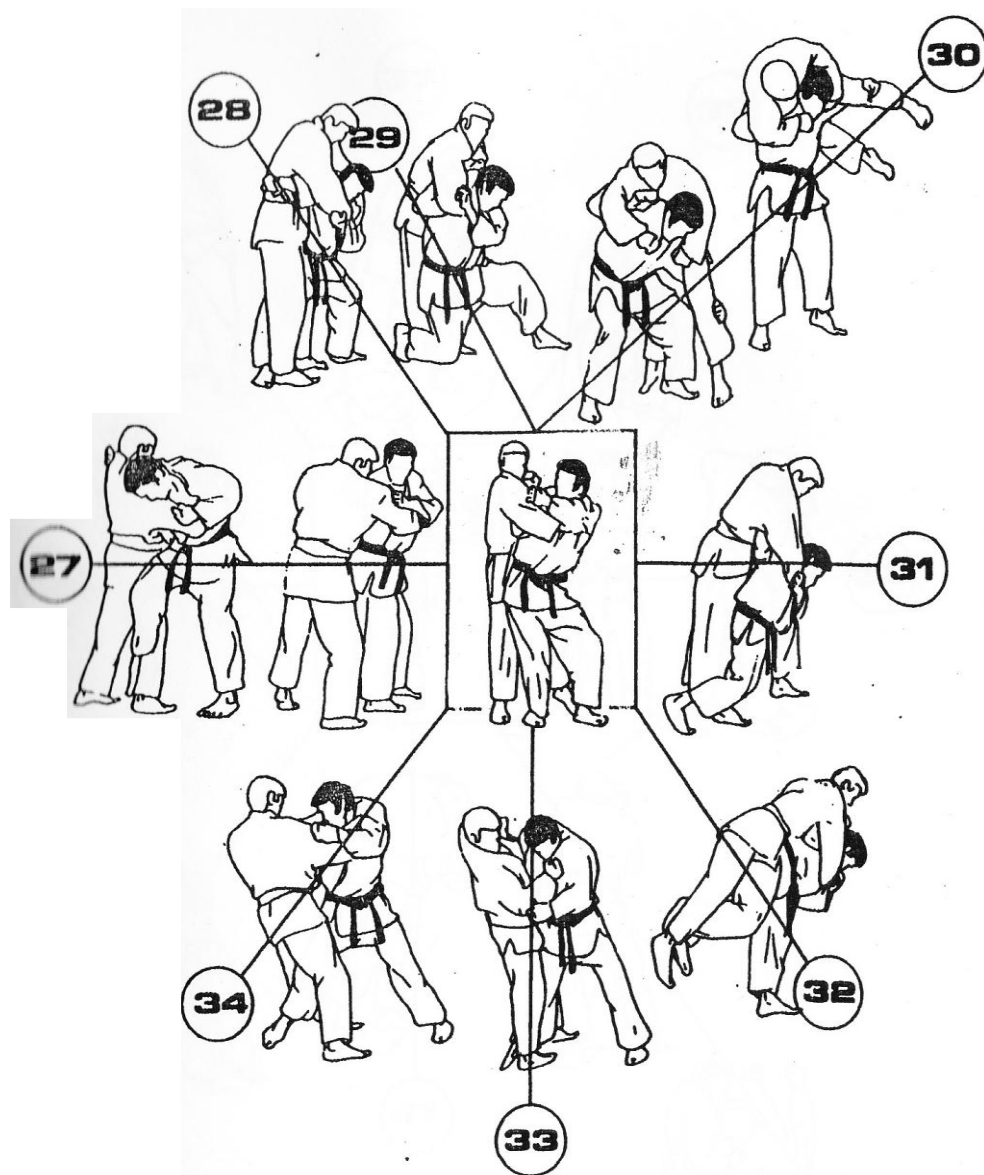
11. Při silném bloku UKE-ho, přiklekneme na pravé koleno a pokračujeme **SEOI-OTOŠI**.
12. Povolíme úchop levé ruky, ohneme se a provedeme chvat **KATA-GURUMA**. Je potřeba důkladně nacvičit pootočení a způsob nástupu.
13. UKE blokuje náš nástup, **neměníme** úchop pravé ruky, zasouváme se pod vychýleného soupeře a házíme jej na **SUMI-GAEŠI**.
14. Kombinace s **HANE-GOŠI** je málo užívaná, ale je pochopitelně třeba ji znát.
15. Pokud nás při nástupu UKE silně blokuje nataženou pravou rukou, přecházíme plynule do **UDE-GATAME**.
16. Klasická kombinace s **KO-UČI-HARAI**.
17. Pokud při útoku UKE zaujímá silný obranný postoj, přecházíme na **O-UČI-GARI**.
18. Málo populární kombinace do **WAKI-OTOŠI**.
19. Neměníme úchop, zablokujeme stojnou nohu a přecházíme technikou **KEN-KEN** do **O-SOTO-OTOŠI**.



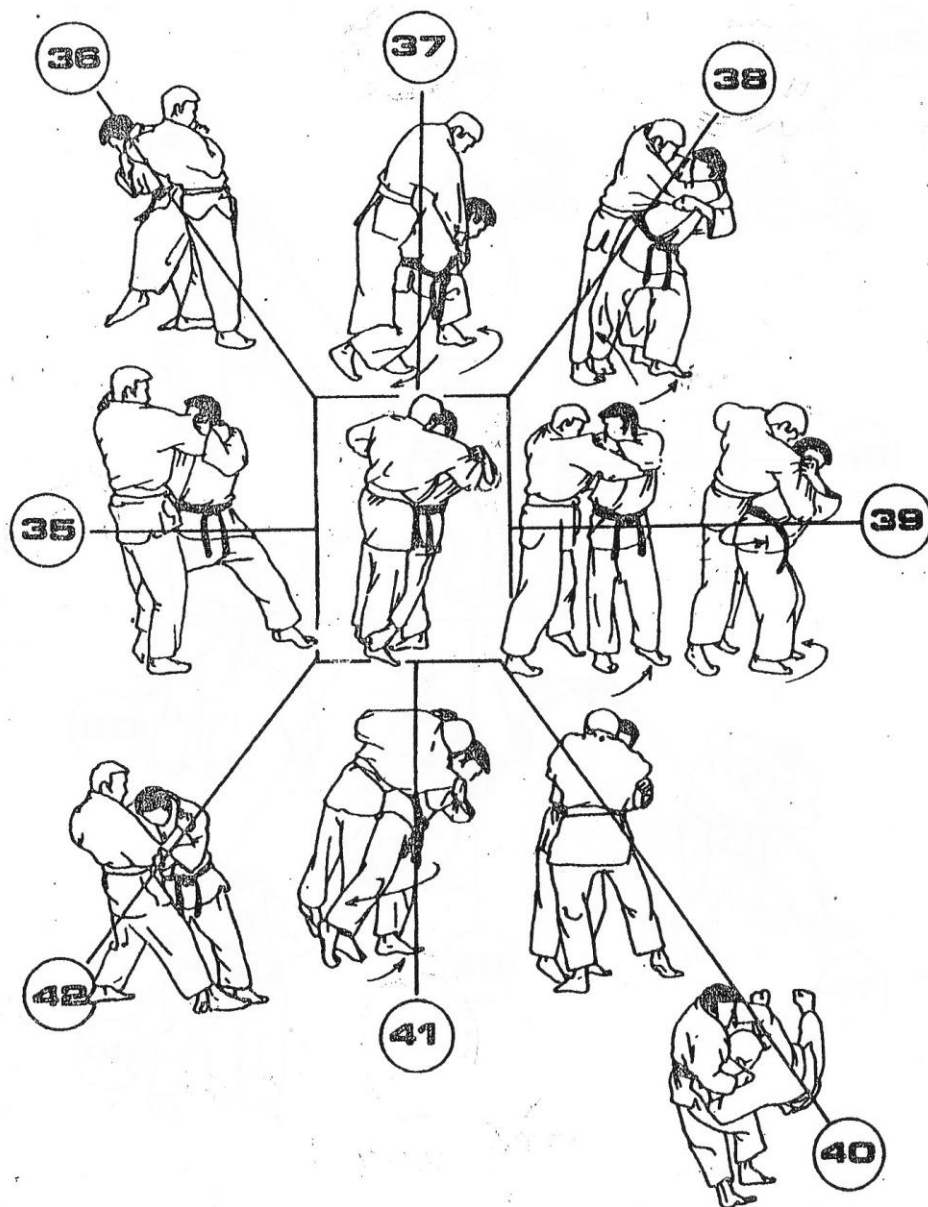
Kombinace s HARAI-GOŠI

20. Pokud soupeř silně blokuje, přecházíme do útoku dozadu na **O-SOTO-GARI**.
21. Pokud soupeř uhe pravou nohou vzad, využíváme situace k provedení **O-UČI-GARI**.
22. Stejná situace jako 21., ale UKE je silně nakloněn vpřed, pak velmi energicky pokračujeme chvatem **UČI-MATA**.
23. Povolíme úchop pravé ruky a přecházíme na **HARAI-MAKI-KOMI**.
24. Přestaneme se soustředit na provedení **HARAI-GOŠI**, postavíme se zpět i pravou nohou na TATAMI, zároveň chytáme UKEho hlouběji na zádech za hlavou a přecházíme na techniku **GOŠI-GURUMA**.
25. Přemístíme pravý loket a pokračujeme **SEOI-OTOŠI**.
26. Obdobná situace, tentokrát **TAI-OTOŠI**.

Kombinace s MORO-TE-SEOI-NAGE

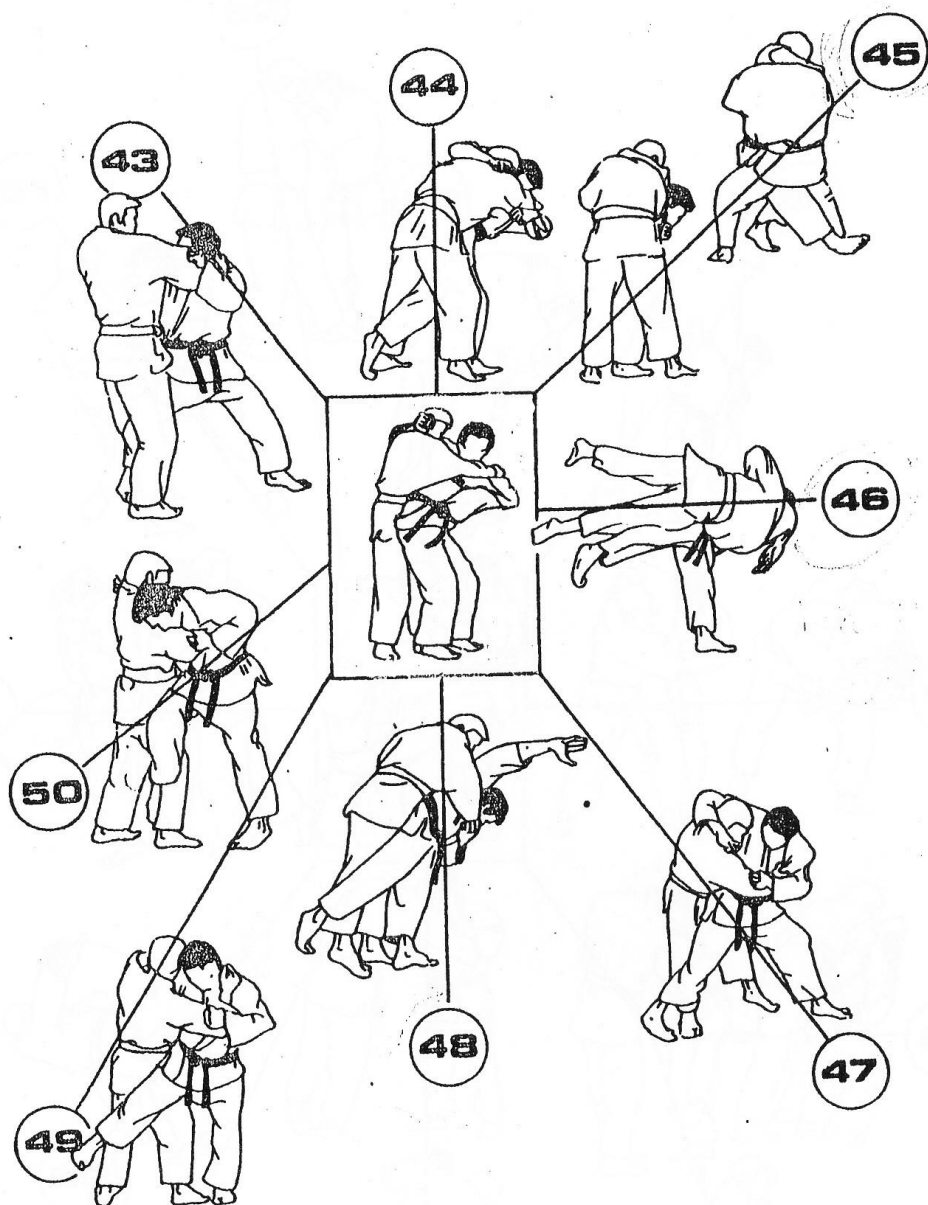


27. TORI mění způsob útoku a nastupuje do **O-SOTO-OTOŠI**.
28. Pro vytvoření kombinace s **WAKI-OTOŠI** je třeba dopracovat se k přemístění úchopu pravé ruky.
29. Kleknutí na pravé koleno umožní kombinaci se **SEOI-OTOŠI**.
30. **KATA-GURUMA** viz kombinace č. 12.
31. V závislosti na umístění našeho pravého lokte vykonáme **SEOI-OTOŠI** nebo **SEOI-NAGE**, ale pozor, nesmíme se dotknout pravým kolenem TATAMI.
32. Méně známá kombinace s **HANE-GOŠI**.
33. Základní kombinace do **KO-UČI-GARI**.
34. Základní kombinace do **O-UČI-GARI**.



Kombinace se SASAE-CURIKOMI-AŠI

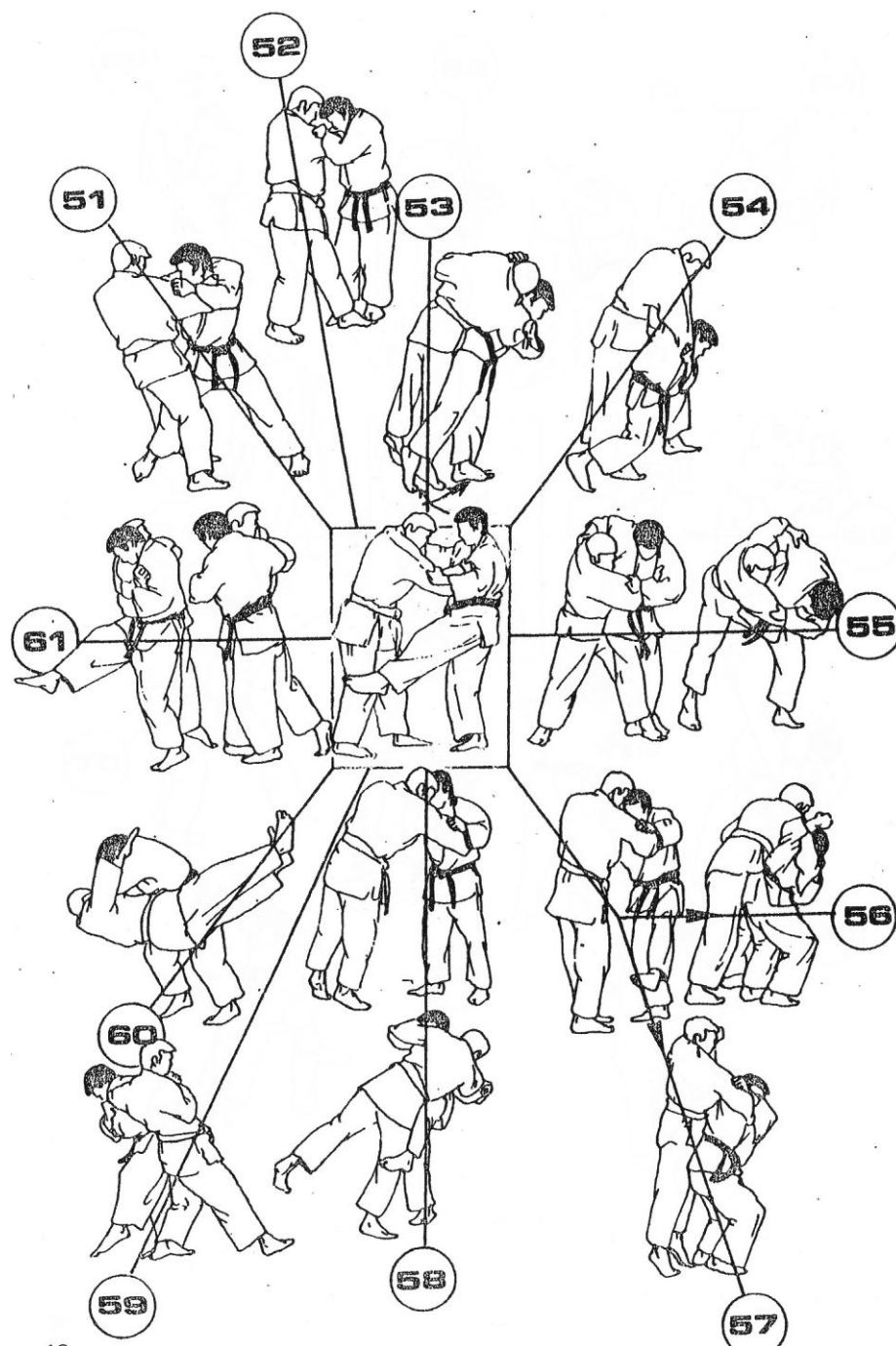
35. UKE překračuje útočící levou nohu, TORI toho využívá pro útok **O-UČI-GARI**.
36. V kombinaci s **O-SOTO-GARI** si musíme dávat pozor a uvědomit si, že ve druhé části útočíme na **levou stranu!** V případě specializace **O-SOTO-GARI** na **pravou nohu** užíváme tuto kombinaci po nástupu na **SASAE-CURIKOMI-AŠI pravou nohou !**
37. Velice efektivní kombinace se **SEOI-OTOŠI**. Vhodné je nacvičovat na obě strany.
38. Velmi užívaná kombinace s **HANE-GOŠI**, pro velmi jednoduchý a výhodný přechod do této techniky.
39. Stejná kombinace s **CURI-KOMI-GOŠI**. Zde je velice důležité nacvičovat obě strany kombinace a věnovat se nácviku pohybu přechodu.
40. Výborná koordinace pohybu a síla v rukou je předpoklad pro přechod na **HIZA-GURUMU**. Velice důležité je správné přemístění TORIho!
41. **HARAI-GOŠI** v této kombinaci provádíme též na pravou stranu.
42. Pokud UKE překročí naší útočící nohu, přecházíme do pravého **KO-UČI-GARI**.
Provádění této skupiny kombinací, stejně jako jejich nácvik, vyžaduje dokonalou spolupráci pravé a levé nohy útočícího TORIho. Do této skupiny lze zařadit i kombinace prováděné technikami **UČI-MATA**, **O-SOTO-OTOŠI**, **SEOI-NAGE**.



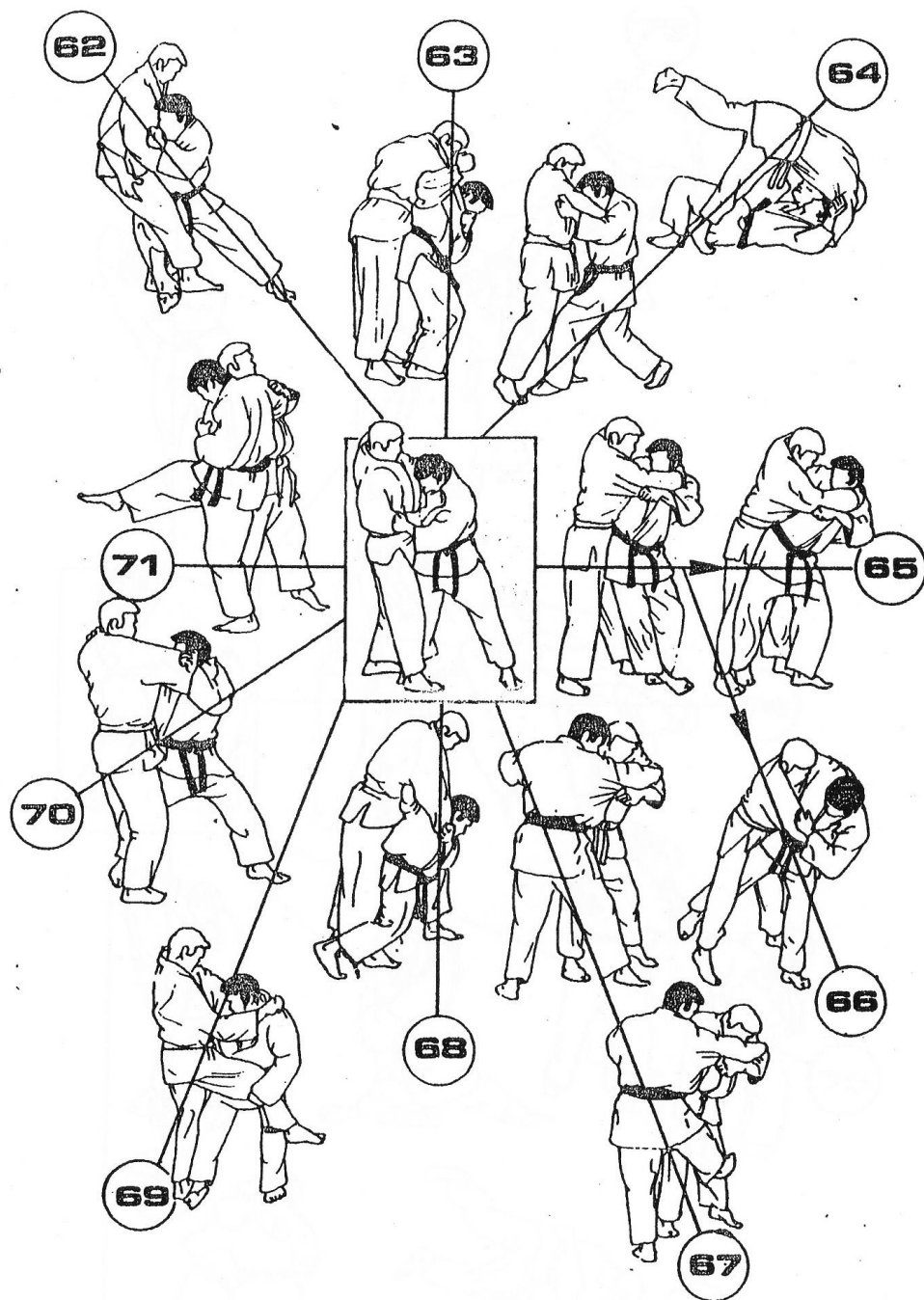
Kombinace s GOŠI-GURUMA

43. Základní kombinace dopředu – dozadu s **O-UČI-GARI**.
44. Pokud se bránící soupeř široce rozkročí, vytvoří prostor pro nástup na chvat **UČI-MATA**.
45. Pokud se soupeř pokouší nás obkročit, umožní nám zaútočit **KO-UČI-GARI**.
46. Dokážeme-li spolehlivě přenášet váhu a odlehčit svojí pravou nohu, můžeme pokračovat **HARAI-GOŠI**.
47. KUBI-NAGE. Stejně je možné **TAI-OTOŠI**.
48. Po povolení pravé ruky je možno přejít do **SOTO-MAKI-KOMI** nebo do **HARAI-MAKI-KOMI**.
49. V závislosti na momentální situaci a oblíbenosti chvatů provádíme jako další možné kombinace např. **O-SOTO-GURUMA**, **O-SOTO-OTOŠI**.
50. **O-SOTO-GARI**.

Kombinace s HIZA-GURUMA

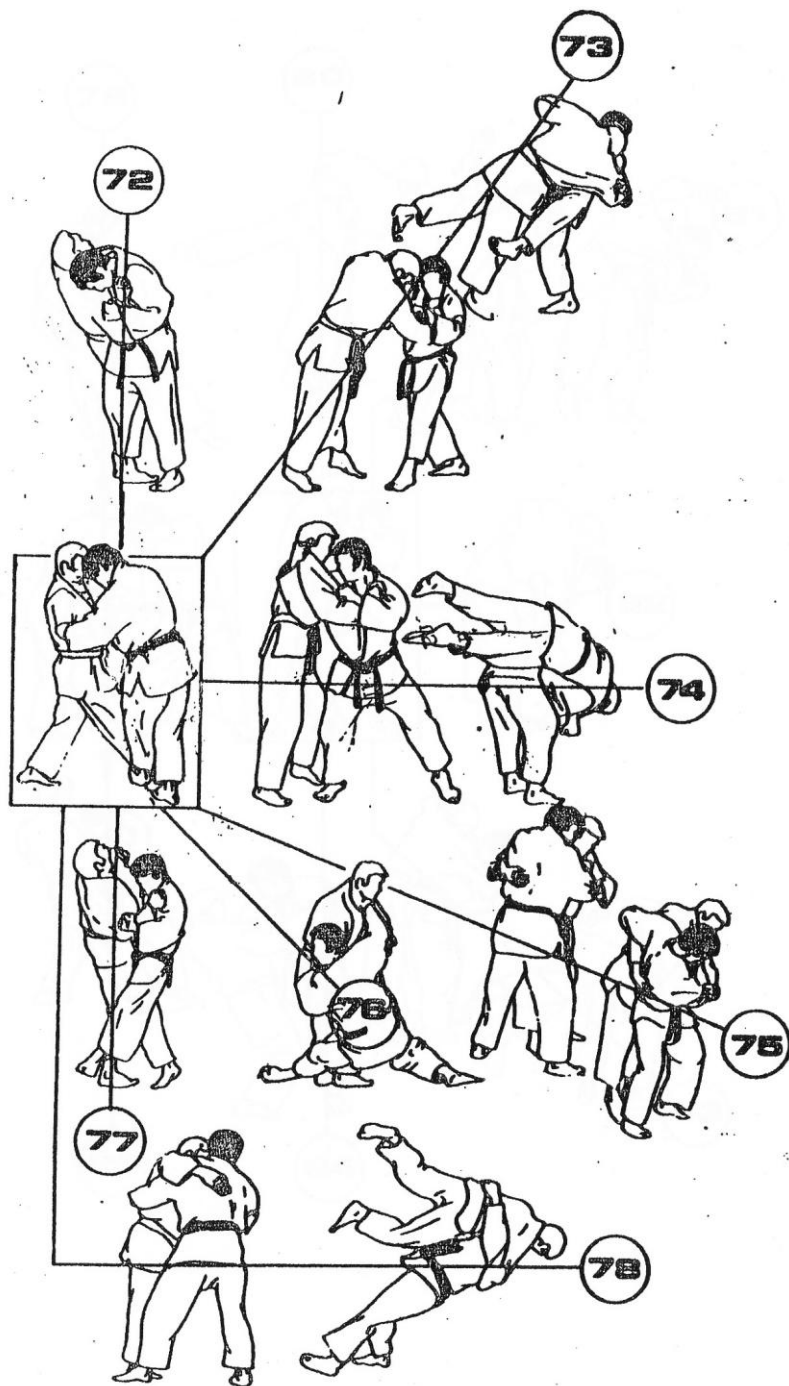


51. Po zablokování útoku přecházíme do dalšího pomocí **O-UČI-GARI**.
52. Vysune-li soupeř levou nohu, pokračujeme **DE-AŠI-HARAI**.
53. Zakročíme levou nohou a provádíme **HARAI-GOŠI**.
54. Stejně postupujeme i při kombinaci s **TAI-OTOŠI**.
55. Širokého postavení nohou UKEho využijeme dynamickým provedením chvatu **UČI-MATA**.
56. Zakročením útočící nohy přecházíme do **IPON-SEOI-NAGE**.
57. Stejným způsobem kombinujeme **CURI-KOMI-GOŠI**.
58. Kombinace **HIZA-GURUMA** a **HIZA-GURUMA**.
59. Při kombinaci s **O-SOTO-GARI** musíme dbát upozornění z předchozí kombinace č. 36!
60. Pokračování útoku pomocí **KO-SOTO-GAKE** musíme provést pravou nohou!
61. Přejít do **O-SOTO-GARI** stejný jako kombinace č. 59, jen útočíme pravou nohou. Po nácviku analogicky do **SASAE-CURI-KOMI-AŠI**.
Stejným způsobem můžeme provést i **KO-SOTO-GARI**.



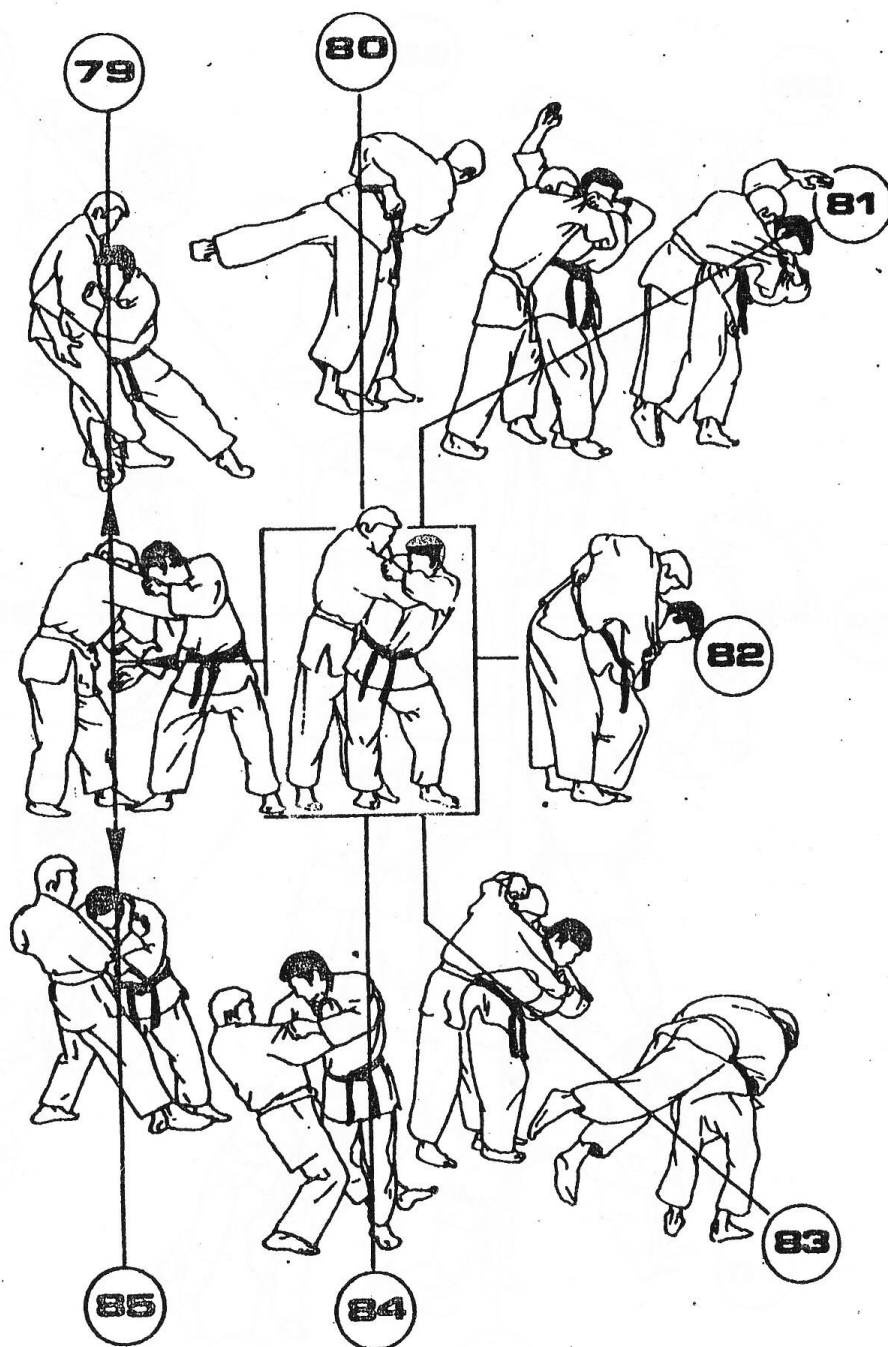
Kombinace s KO-UČI-GARI

62. Prodloužením útoku přecházíme na **KO-UČI-MAKI-KOMI**.
63. Klasická kombinace s **IPON-SEOI-NAGE**.
64. Pokud soupeř couvne pravou nohou a vychýlí se, umožní nám nástup pod něj na **TOMOE-NAGE**.
65. Společně nacvičované kombinace do **HANE-GOŠI** a **UČI-MATA**.
66. Přechod do chvatu **HIZA-GURUMA** vyžaduje energické přemístění jako na obrázku. Touto vynikající kombinací můžeme „rozkývat“ soupeře a připravit si tak možnost kombinovat následující techniky
67. Kombinace s **TAI-OTOŠI**, případně se **SEOI-OTOŠI** má velice jednoduchý nástup.
68. Další ukázkou je přechod na **KUČIKI-DAOŠI** s podchycením nohy.
69. Kombinace **KO-UČI-GARI** a **KO-UČI-GARI**.
70. Pokud soupeř ukročí pravou nohou vzad, vykročíme a pokračujeme **O-SOTO-GARI**.
- 71.



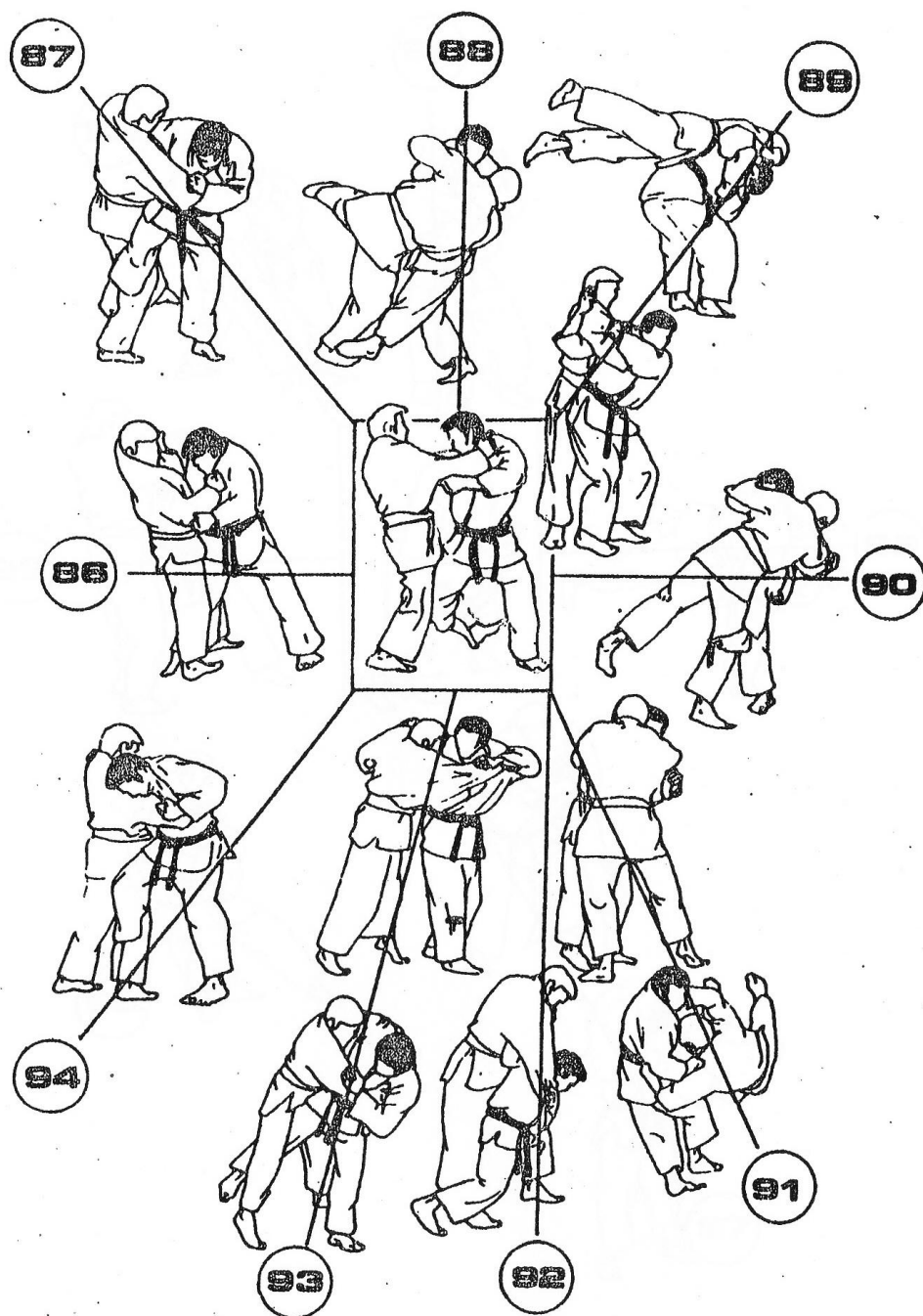
Kombinace s DE-AŠI-HARAI

- 72. Pokud soupeř unikne útoku na nohu, pokračujeme chvatem **O-SOTO-GARI**.
- 73. Když brání se soupeř couvne daleko pravou nohou, pokračujeme chvatem **HIZA-GURUMA**.
- 74. Po naznačeném podmetu couvne TORI levou nohou a natáčí se na **IPON-SEOI-NAGE**, současně vkládá pravou ruku pod ruku UKEho.
- 75. V této kombinaci opět musíme dát pozor na provedení **O-GOŠI**, pochopitelně opět prováděné na **levou stranu** !
- 76. Kombinace s **TANI-OTOŠI**.
- 77. Kombinace s **KO-SOTO-GAKE** nebo s **KO-SOTO-GARI**.
- 78. Kombinaci s **URA-NAGE** použijeme, když nám soupeř umístí svojí pravou ruku vysoko u našeho krku. Dalšími kombinacemi mohou být i **TAI-OTOŠI** nebo **SODE-CURI-KOMI-GOŠI**.



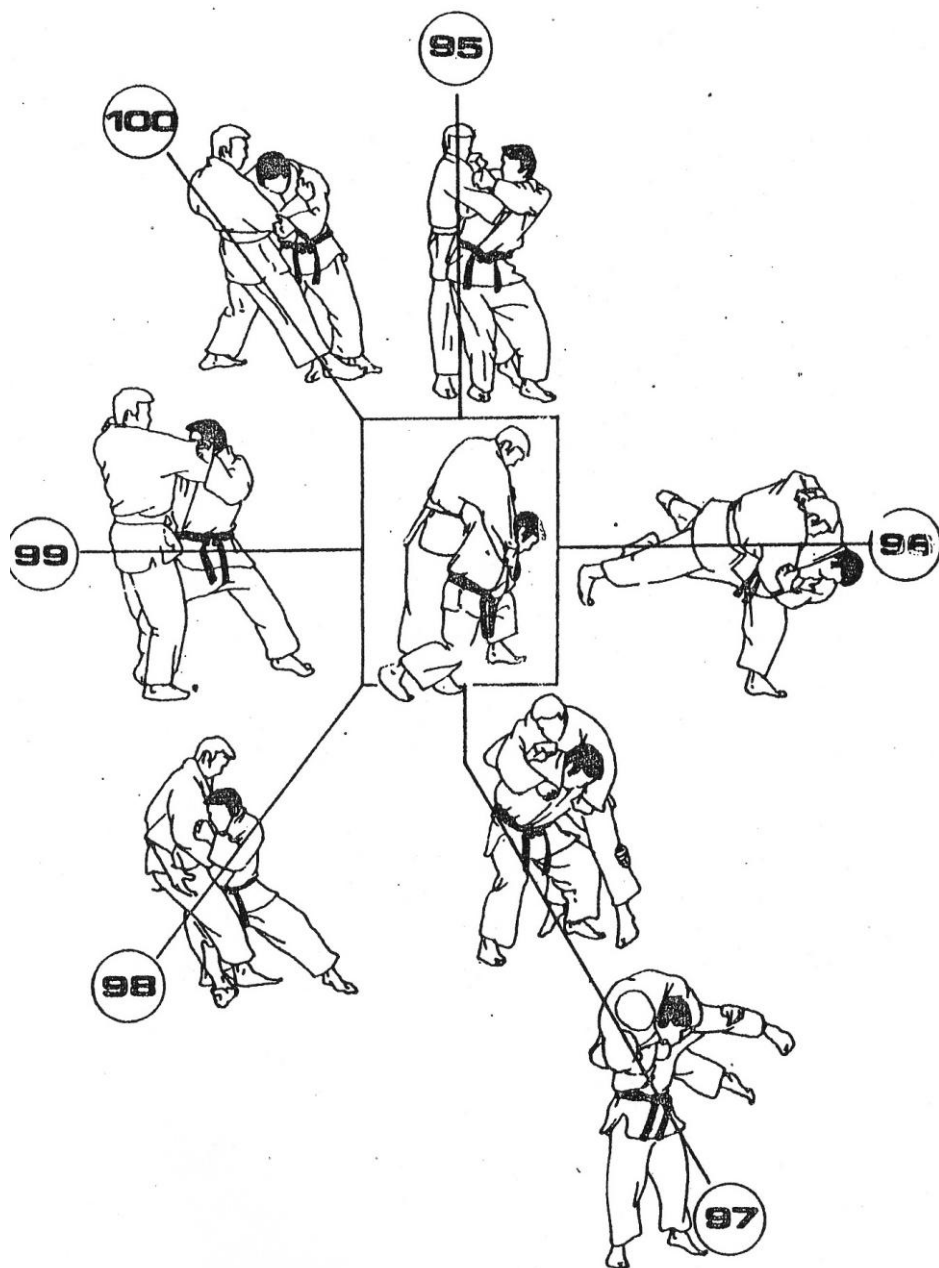
Kombinace s O-GOŠI

- 79. Pokud nám soupeř zablokuje pravou ruku, pokračujeme **KO-UČI-MAKI-KOMI**.
- 80. **UKI-GOŠI** použijeme v případě lehkého odporu rukou.
- 81. Povolíme pravou rukou úchop za pas soupeře a přecházíme do **HANE-MAKI-KOMI**, nástup využijeme i pro **SOTO-MAKI-KOMI**.
- 82. Při horší práci beder navážeme **KO-CURI-GOŠI**.
- 83. Přehmátneme-li pravou rukou za hlavu, přecházíme na chvat **GOŠI-GURUMA**.
- 84. Velice jednoduchá kombinace s **O-UČI-GARI**.
- 85. **KO-UČI-GARI** navážeme tehdy, pokud soupeř zaujme obranný postoj nebo obkročí náš začínající útok.



Kombinace s O-UČI-GARI

86. Základní kombinace s **KO-UČI-GARI**.
 87. Velká pozornost musí být věnována i kombinaci s **O-SOTO-GARI**.
 88. Efektní kombinace s **OKURI-AŠI-HARAI** vyžaduje výbornou koordinaci obou nohou.
 89. Kombinace s **IPON-SEOI-NAGE** je třeba nacvičit i pro další **obměny SEOI-NAGE**.
 90. Dvě varianty přechodu na **HIZA-GURUMU**. Záleží na nástupu na pravou či levou stranu.
 91. Pokračování předchozího užití techniky **HIZA-GURUMA**, zde je ale nutné dát pozor na pohyb po kruhu, který musíme dodržet, abychom tuto techniku provedli pravou nohou !
 92. Jednoduchá kombinace s **TAI-OTOŠI**.
 93. Pokud se soupeř vychýlí dopředu, pokračujeme nástupem do chvatu **UČI-MATA**.
 94. Pokud soupeř přenesl celou svojí váhu na pravou nohu, okamžitě provádíme **O-SOTO-OTOŠI**.
- Dalšími možnými chvaty, které v těchto kombinacích lze využít jsou například **HANE-GOŠI**, **HARAI-GOŠI**, **TOMOE-NAGE**, **KATA-GURUMA**, **SODE-CURI-KOMI-GOŠI**.



Kombinace s TAI-OTOŠI

- 95. Logická kombinace s **MOROTE-SEOINAGE**.
- 96. Pokud UKE obskočí TORIho TAI-OTOŠI, ten okamžitě musí reagovat návazným chvatem **UČI-MATA**.
- 97. Málo známá možnost navázat chvatem **KATA-GURUMA**.
- 98. Kombinace s **KO-UČI-MAKI-KOMI** vyžaduje přechycení úchopu pravou rukou !
- 99. Jednoduchá, ale technická kombinace s **O-UČI-GARI**.
- 100. Podobná kombinace s **KO-UČI-GARI**.

Vážení přátelé

Jak jste si jistě povšimli, v první části věnované útočným kombinacím (RENRAKU-WAZA), jsem používal pro snadnější popis akcí označení rukou a nohou v závislosti na daném vyobrazení. Věřím, že pro obrácená provedení těchto technik nebude problémem analogické „zrcadlové“ provedení.

Tohoto označování se budu držet i v části druhé, zaměřené na obranné techniky (GAEŠI WAZA).

I v této části jsem čerpal podklady z knihy „Inogai Haber setzer Judo pratique“ a doplnil je českým překladem a komentářem.

Doufám, že správné pochopení zásad obrany a užití okamžité vhodné protiakce Vám ještě více přiblíží JUDO nejen v čistě závodní formě, ale především jako nedílnou součást celkové znalosti bojového umění vzniklého v Japonsku.

Užití těchto technik při závodech je vždy nutné porovnat se zněním aktuálních pravidel JUDO !

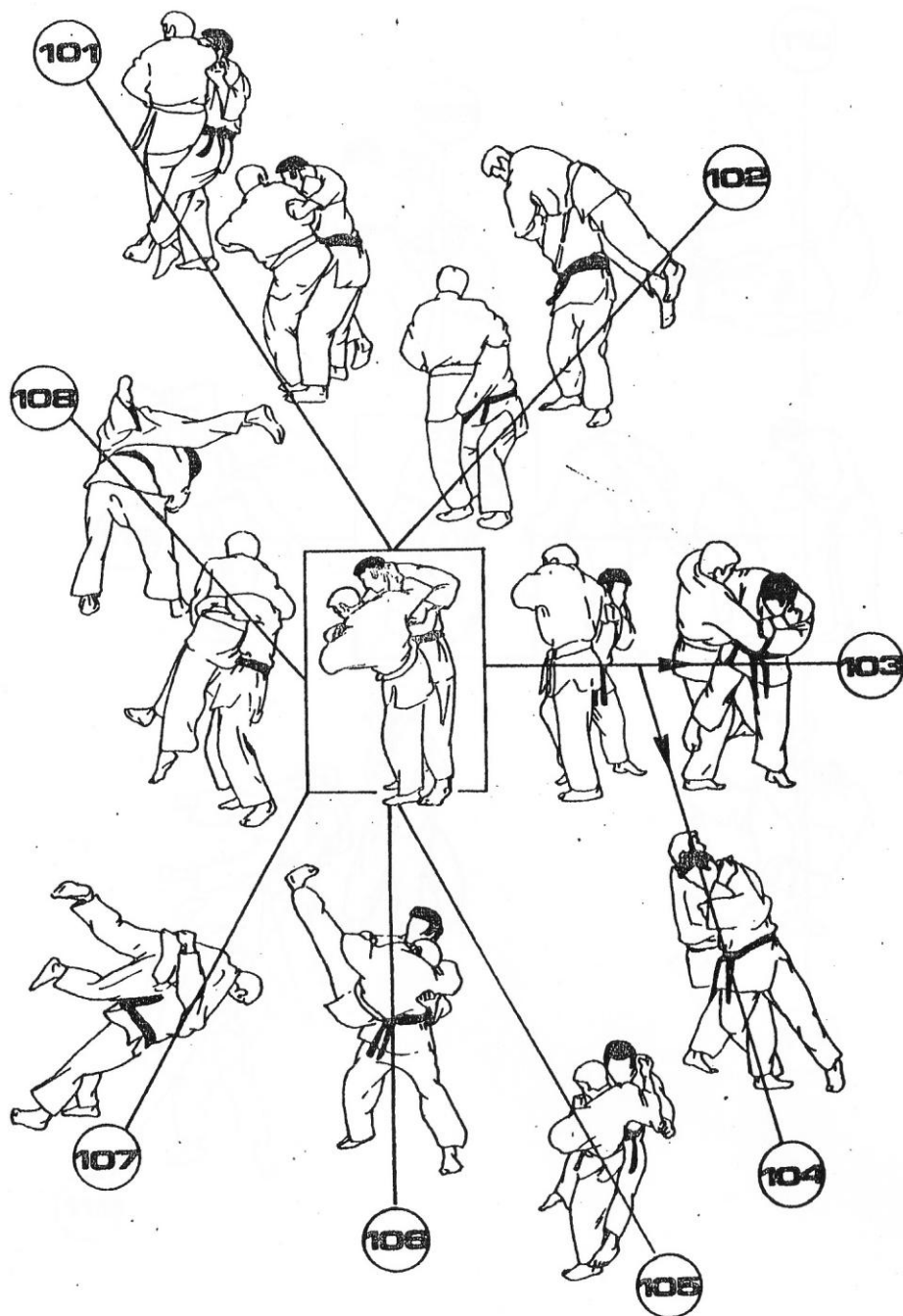
Karel Vítek ml. 4.Dan Judo

Praha, únor 2016

ČÁST II.

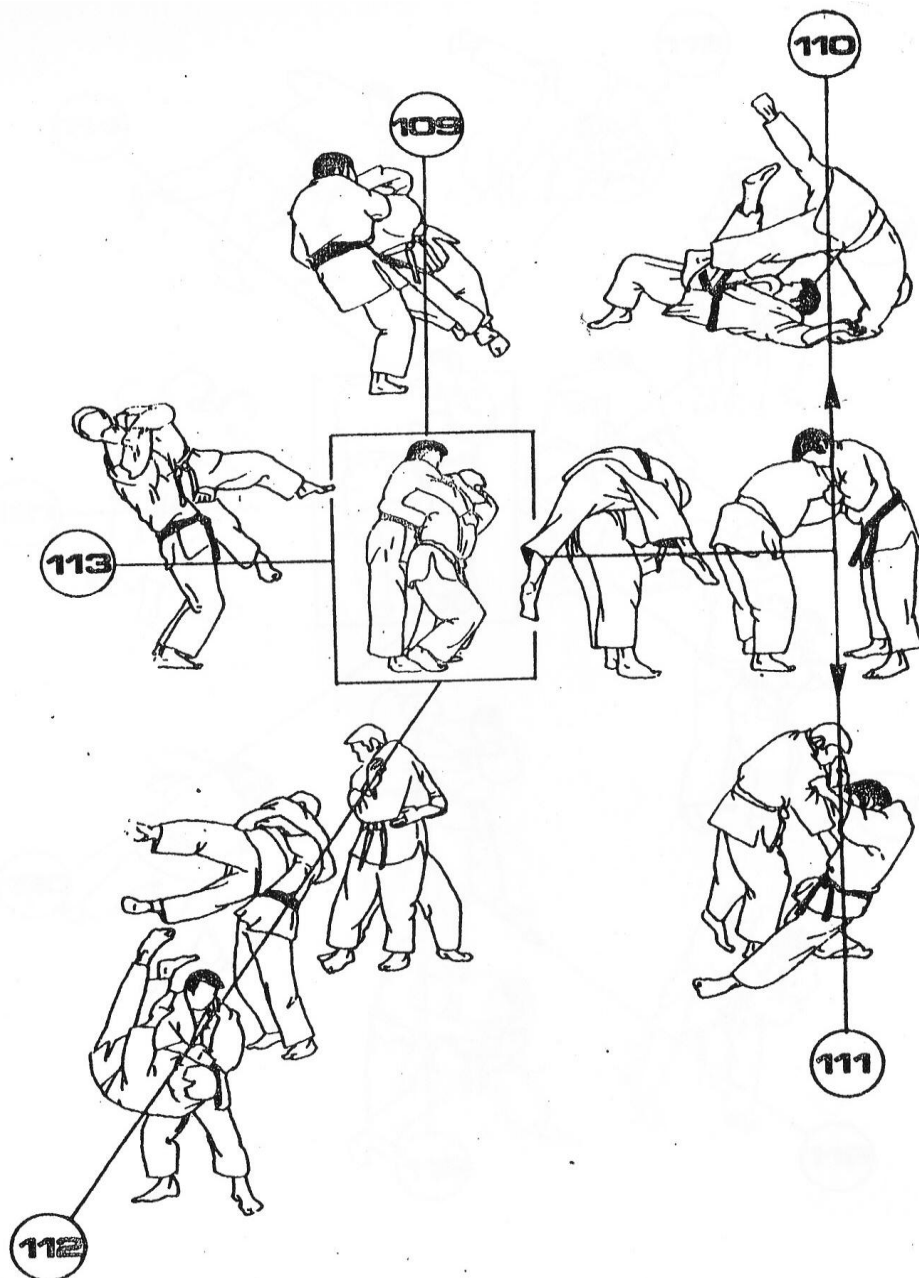
77 KONTRA TECHNIKY (GAEŠI WAZA)

1. HARAI-GOŠI	obr.	101 – 108
2. MORO-TE– SEOI – NAGE	obr.	109 – 113
3. O-UČI-GARI	obr.	114 – 121
4. TAI-OTOŠI	obr.	122 – 128
5. SASAE – CURIKOMI – AŠI	obr.	129 – 134
6. KO-UČI-GARI	obr.	135– 140
7. IPON-SEOI-NAGE	obr.	141 – 145
8. DE-AŠI-HARAI	obr.	146 – 150
9. O-SOTO-GARI	obr.	151 – 160
10. UKI-GOŠI	obr.	161 – 168
11. HIZA-GURUMA	obr.	169 – 177



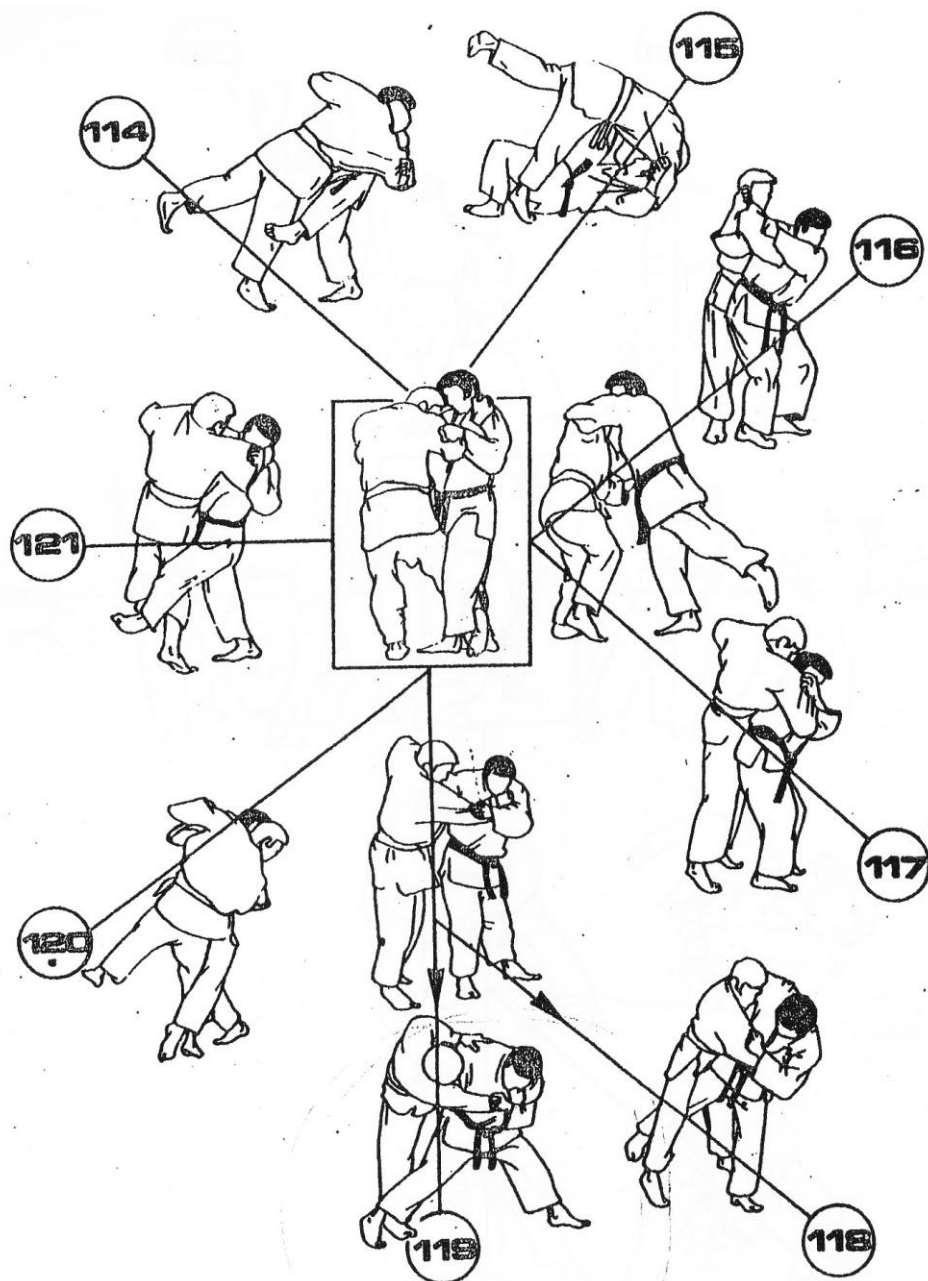
Kontra techniky na HARAI-GOŠI

101. Zaujmemo silnou obrannou pozici a útočíme chvatem **KO-SOTO-GAKE**.
102. Velmi silné ruce vyžaduje použití chvatu **TE-GURUMA**.
103. Při slabém nástupu soupeře využijeme **O-SOTO-GARI**
104. Stejně jako obr.103, ale užijeme **O-SOTO-OTOŠI**.
105. Podobně jako obr.101, ale užijeme **KO-SOTO-GARI**.
106. Známa obrana **UŠIRO-GOŠI**.
107. Velice tvrdé kontra pomocí **URA-NAGE** !
108. Náročnou obranou z hlediska techniky je z tohoto důvodu velmi málo populární **U-CURI-GOŠI**.



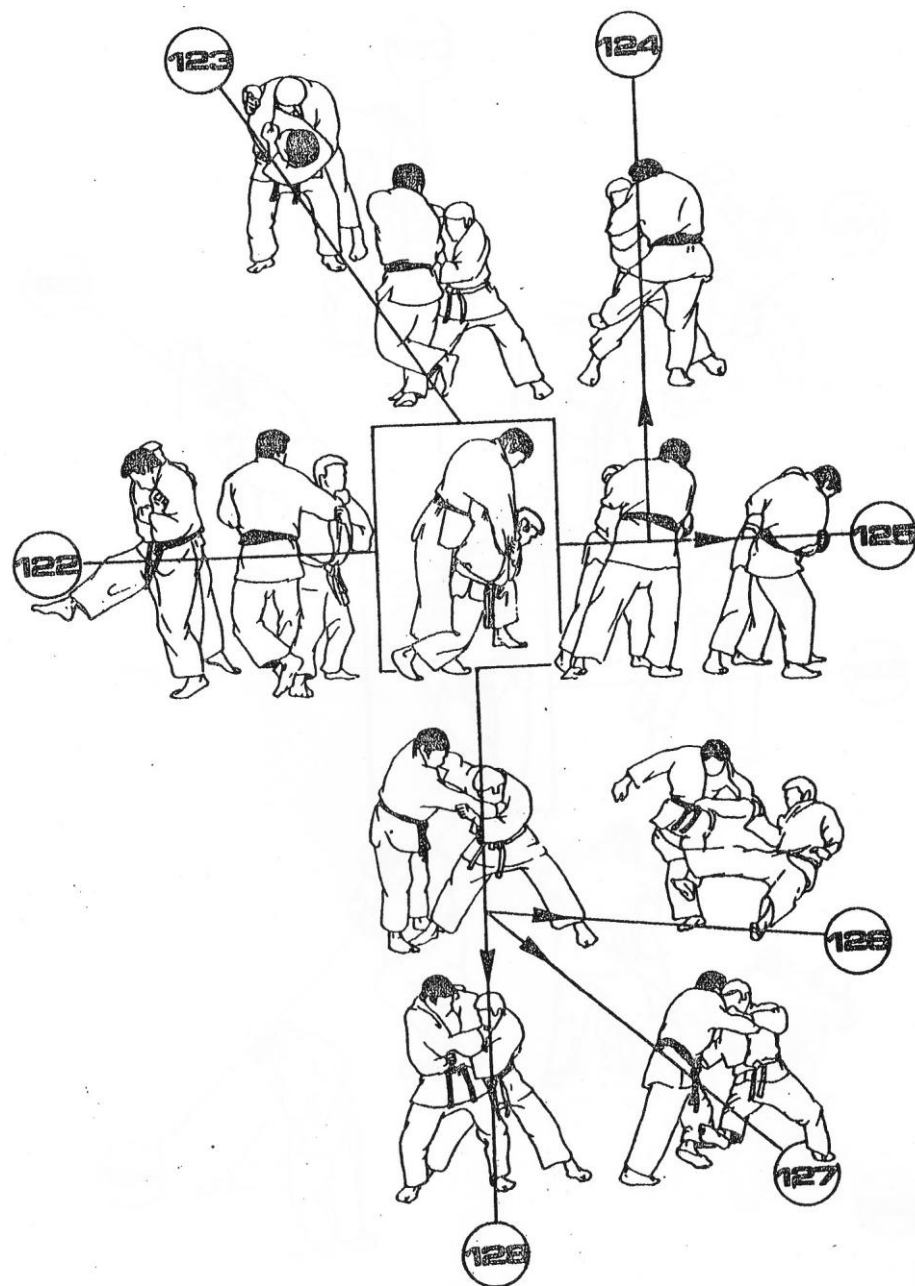
Kontra techniky na MORO-TE-SEOI-NAGE

109. Pro správnou obranu pomocí **KO-SOTO-GARI** je nutné nacvičit útok levou nohou. Bránit se začínáme včasným unikem na pravou stranu.
110. Po obejití soupeře se můžeme bránit užitím **SUMI-GAEŠI** nebo **TANI OTOŠI**, stejně jako pomocí **TOMOE-NAGE**
111. Stejně účinná pro předchozí situace je **UKI-WAZA**. Tyto techniky jsou velice efektivní a atraktivní a vždy zápas obohatí a divácky zkrášlí.
112. Při obraně užitím **UŠIRO-GOŠI** dbáme na silné vyrazení břichem vpřed a prohnutí v bedrech.
113. Chvat **TE-GURUMA** vyžaduje pro účinnou obranu obkročení soupeře a správný úchop levou rukou.



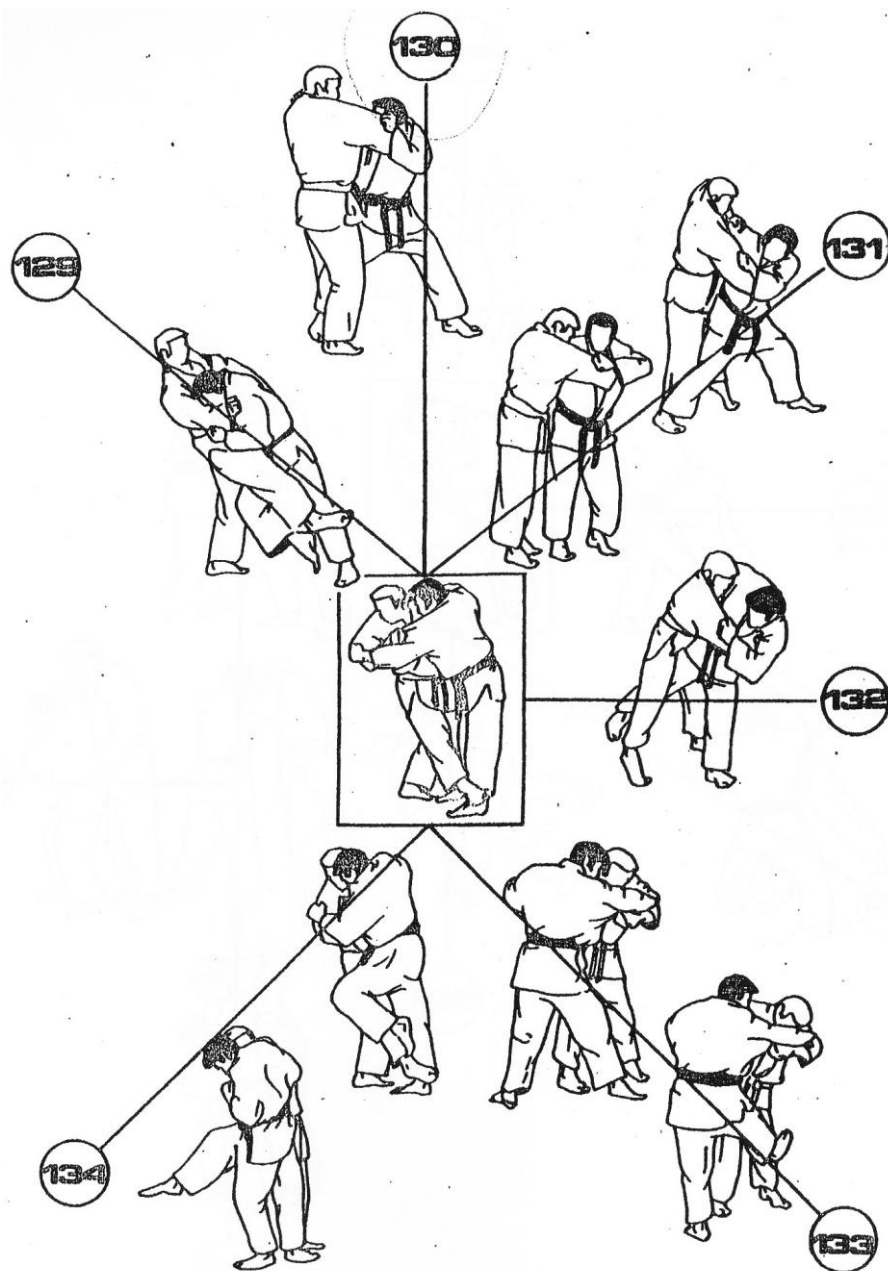
Kontra techniky na O-UČI-GARI

114. Unikáme levou nohou, abychom na soupeře mohli zaútočit chvatem **HIZA-GURUMA**.
115. Kontruje-li chvatem **TOMOE-NAGE**, je velice důležité, aby byla jasně rozpoznatelná naše protiakce a technika nebyla přiznána soupeři !
116. **IPON-SEOI-NAGE**, stejně jako obr.117
117. **CURI-KOMI-GOŠI** předpokládá jako obranná technika únik a zakročení levou nohou, což bývá většinou velice problematické.
118. V tomto případě opět naše levá noha zakračuje (i když méně, než v předchozí situaci) a v závislosti na postavení je použita **UČI-MATA**, nebo
119. Stejně jak v předchozí akci obr.118 **TAI-OTOŠI**.
120. Máme-li fyzickou převahu nad soupeřem, bráníme se velice tvrdým chvatem **KO-SOTO-GAKE**.
121. **O-UČI-GARI-GAEŠI** je další z možných obran. Využít lze opět také techniku **URA-NAGE** či **UKI-VAZA**.



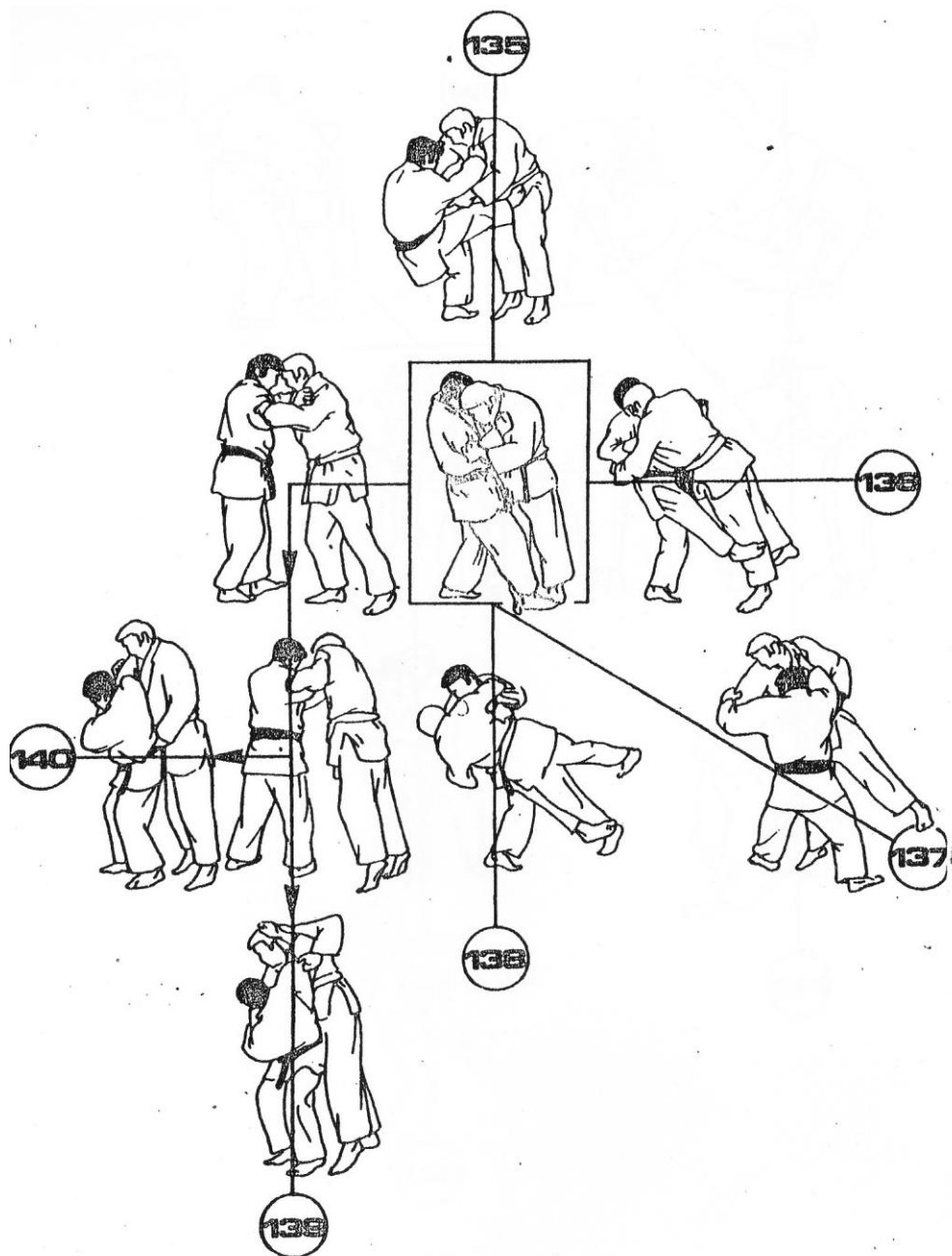
Kontra techniky na TAI-OTOŠI

122. **O-SOTO-GARI** je v tomto případě po obkročení blokující nohy soupeře málo reálná možnost protiútku.
123. Pozor na podobnost v první fázi nástupu na **SEOI-NAGE** s předchozí situací. V obou případech je toto základem pro obranu, nezvládne-li soupeř dobře útočnou techniku.
124. **HIZA-GURUMA**, stejně jako
125. **UKI-OTOŠI** se doporučují vzájemně střídat a tím zmást soupeře.
126. Další tři techniky (obr.126, 127, 128) vycházejí ze stejného momentu obrany. Můžeme libovolně užít **DE-AŠI-HARAI**,
127. **KO-SOTO-GARI**,
128. nebo **O-GOŠI**.
- Pochopitelně lze pro tyto případy využít i chvaty **KO-CURI-GOŠI**, **TANI-OTOŠI** nebo **O-UČI-GARI**.



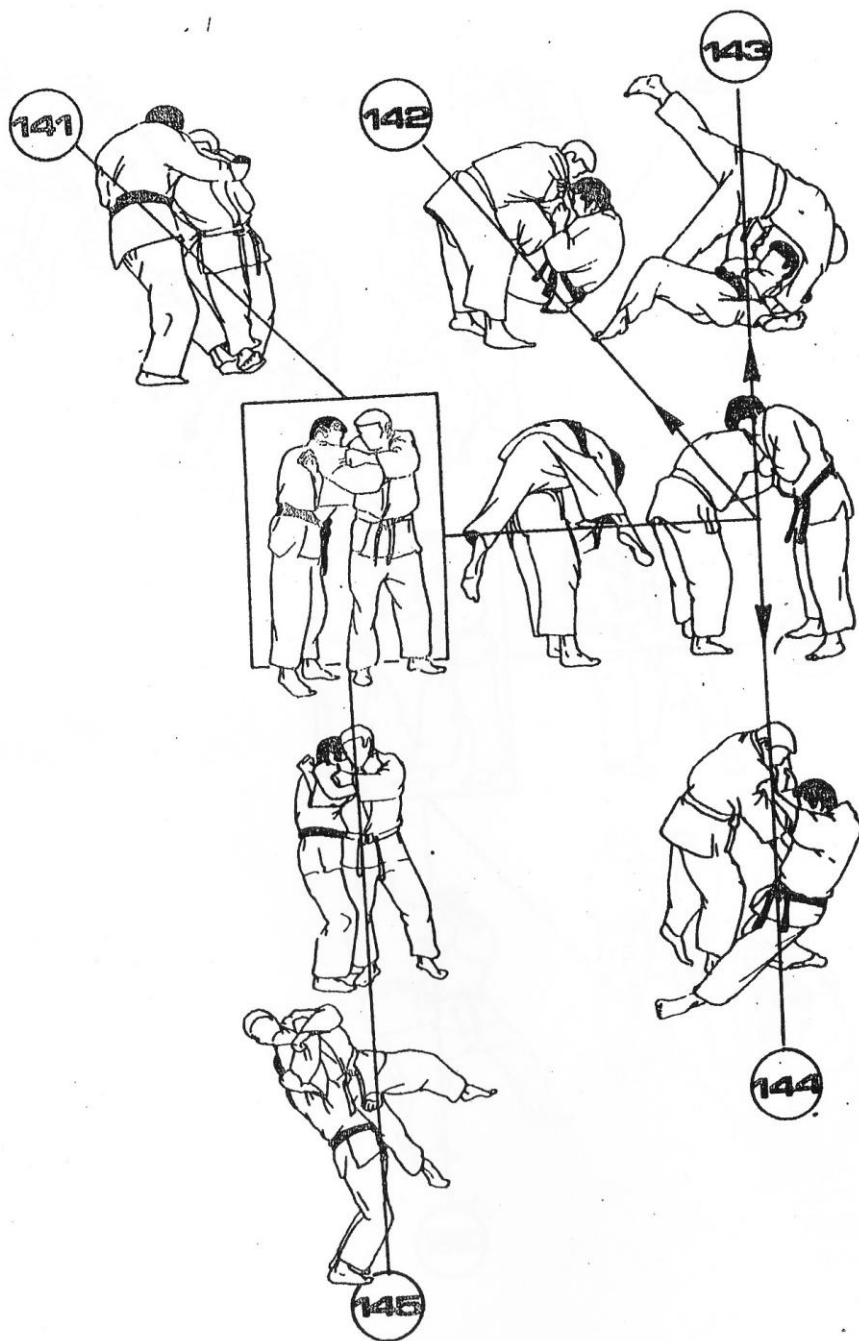
Kontra techniky na SASAE-CURI-KOMI-AŠI

129. Vychýlíme se dopředu, energicky zaútočíme pravou nohou a provedeme **KO-UČI-GAKE**.
130. Soupeř při útoku musí zatížit svojí levou nohu, což vytváří velkou příležitost na protiútok pomocí **O-UČI-GARI**.
131. **TAI-OTOŠI** používáme zásadně tehdy, když soupeř po svém nevydařeném útoku couvl útočící pravou nohou.
132. **UČI-MATA**, stejně jako v předchozím případě využívá velké vychýlení soupeře.
133. Po obskočení útoku soupeře útočíme pravou nohou chvatem **HIZA-GURUMA**. Pro úspěšné provedení této protiakce je nutné důsledně nacvičit přemístění se dle obrázku.
134. Unikáme útoku soupeře a útočíme pomocí **O-SOTO-GARI**. Musíme dát velký pozor na soupeřovu útočící pravou nohu.



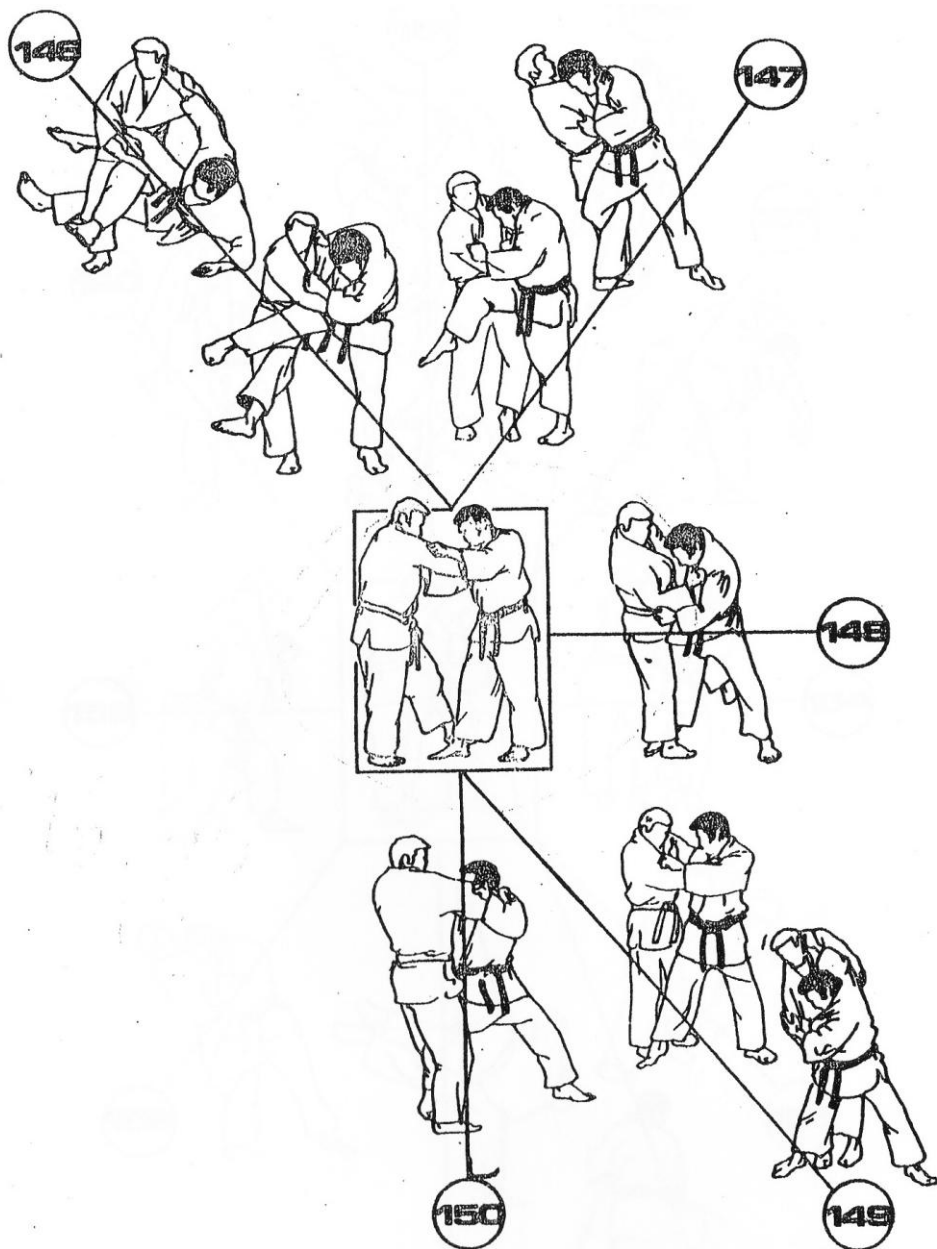
Kontra techniky na KO-UČI-GARI

135. Pro provedení protiútku pomocí **TOMOE-NAGE** je nutné vložit všechnu sílu do přemístění pravé nohy. Opět je zde nebezpečí nesprávně vyhodnocené techniky rozhodčími v případě nevýrazného provedení !
136. Vzhledem k pohybu útočníka jde velmi jednoduše kontrovat chvatem **HIZA-GURUMA**.
137. **UKI-VAZA** se může provádět až po jasném a důkladném zablokování pohybu soupeře. Jinak opět může dojít k nesprávnému hodnocení rozhodčími.
138. **SASAE-CURI-KOMI-AŠI** používáme v situacích jako na obr. 136.
139. Chceme-li jako obranu použít **CURI-KOMI-GOŠI** nebo
140. **IPON-SEOI-NAGE**, je třeba uniknout útoku soupeře a předkročením pokračovat v protiútku jednou z těchto technik. Doporučuje se nácvik obou těchto kontra technik na levou nohu, využívající fakt, že pravá noha, která unikla z útoku soupeře, může snadno udělat **TAI-SAWAKI** (obrat) a otevře tak cestu k levé **SEOI-NAGE**, k **CURI-KOMI-GOŠI** nebo k **TAI-OTOŠI**.



Kontra techniky na IPON-SEOI-NAGE

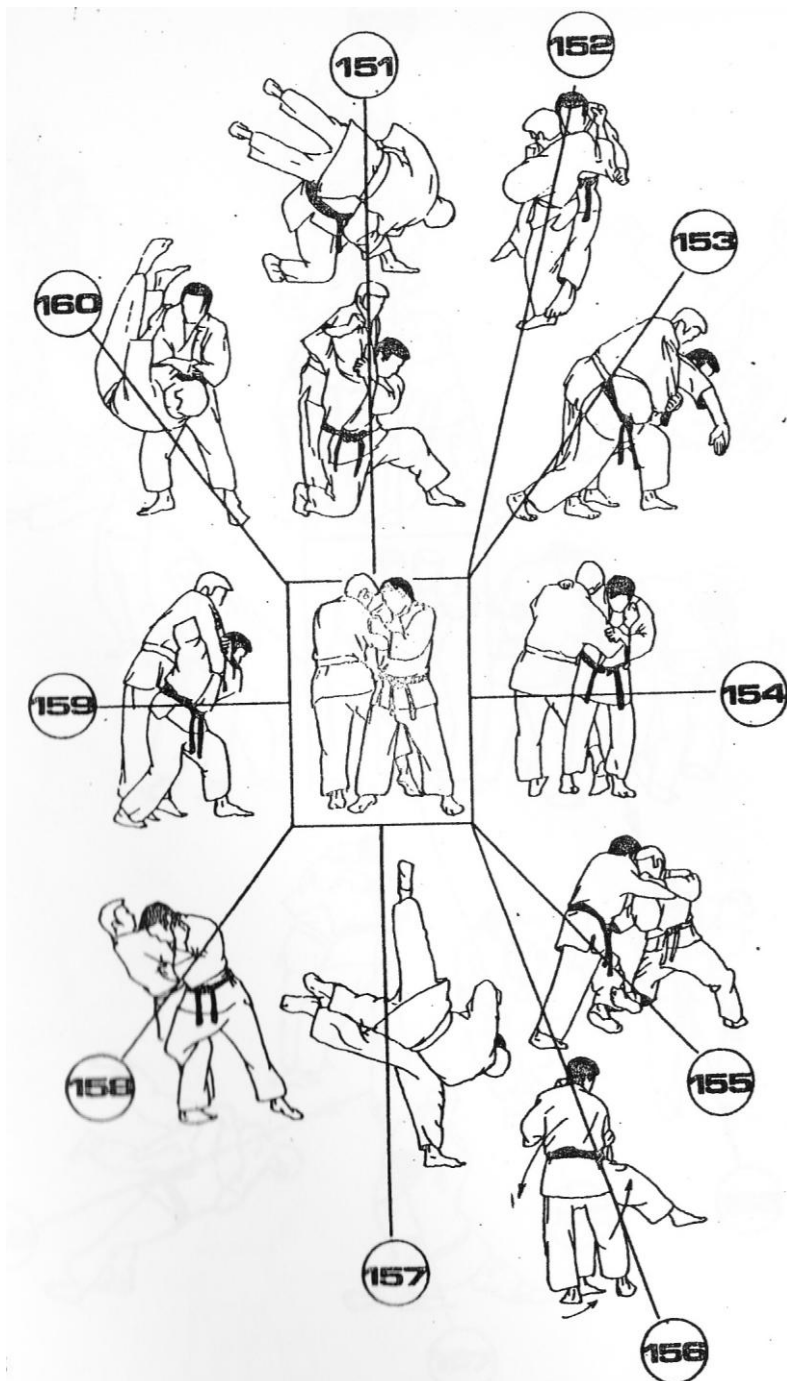
141. Po úniku z útoku soupeře využijeme obkročení a přecházíme do protiútku pomocí **KO-SOTO-GARI**.
142. Po odvrácení nebezpečí útoku soupeře obskočením pokračujeme v protiútku chvaty ze **SUTEMI-WAZA**, jmenovitě **UKI-WAZA**,
143. **TOMOE-NAGE**,
144. **JOKO-WAKARE**.
Je nutné uvědomit si, že tzv. obskakování soupeře je třeba pečlivě nacvičit, neboť jeho chybné provedení dává soupeři velké možnosti pokračovat další kombinací v započatém útoku.
145. **TE-GURUMA** je vhodná jako obrana pro závodníky s velkou silou. Obkročení a úchop levou rukou znemožní provedení SEOI-NAGE.
Další možností je využití technik **HIKKOMI-GAEŠI**, **UŠIRO-GOŠI**, **SUKUI-NAGE**.



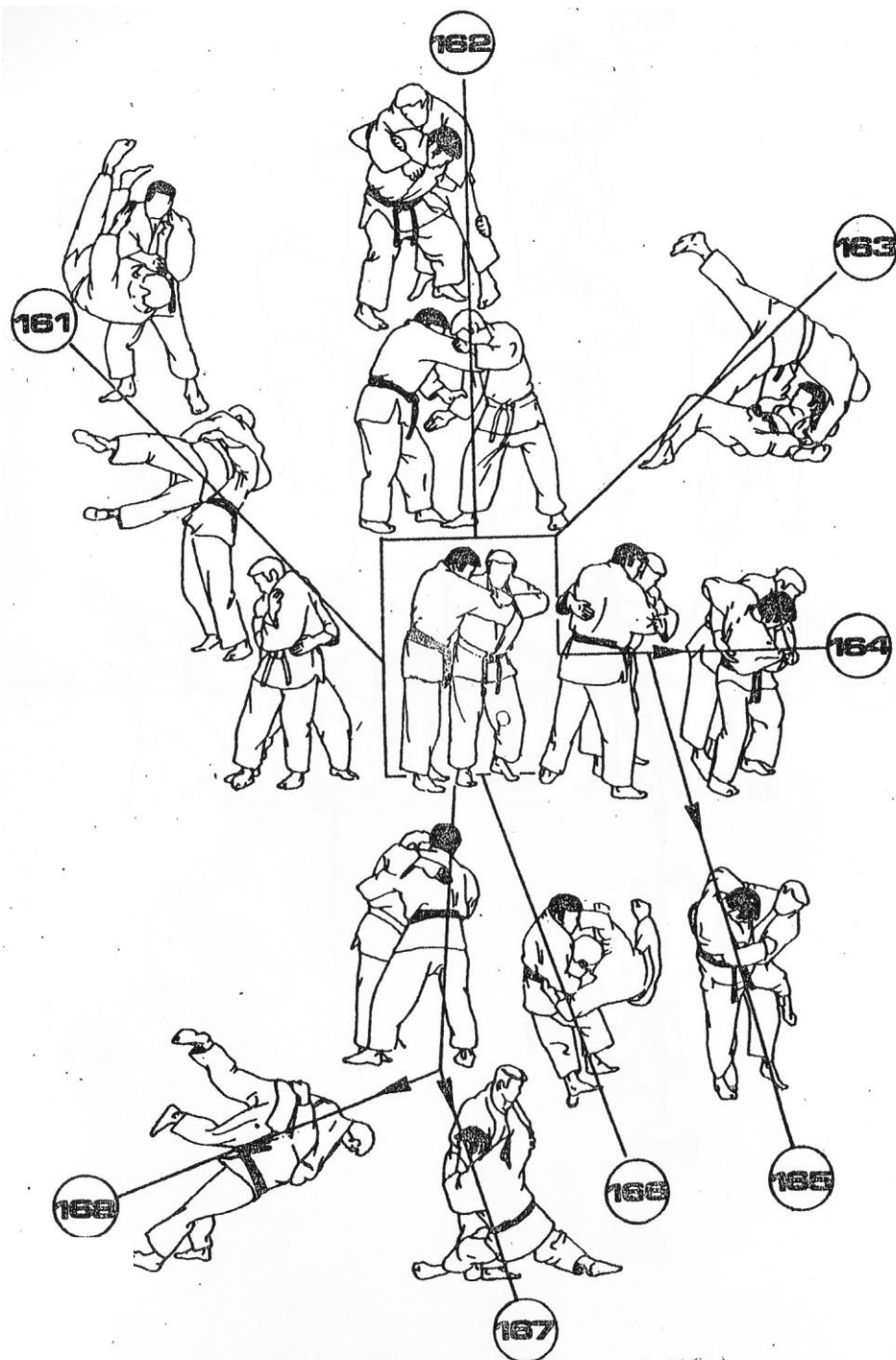
Kontra techniky na DE-AŠI-HARAI

146. Velmi efektní technika **KANI-BASAMI** (nůžky) byla v závodním JUDU pro svoji nebezpečnost zakázána. V případě zájmu o tuto techniku věnujte maximální pozornost zachování bezpečnosti při pečlivém nácviku!
147. Pokud včas zareagujeme, můžeme naší pravou, podmetanou nohou okamžitě kontrovat pomocí **O-SOTO-OTOŠI**.
148. Pokud soupeř provádí techniku s malým rozestupem nohou, využijeme toho nástupem do **O-UČI-GARI**.
149. **TAI-OTOŠI** je vhodné provést v momentě začátku soupeřova útoku. Velmi důležité je dbát na vedení hodu a na správný způsob předsunutí pravé nohy.
150. **O-UČI-GARI** děláme vždy na nohu soupeře vykonávající podmet. Nesmíme zapomenout, že při slabé práci našich rukou, může UKE velice snadno pokračovat ve svém útoku chvatem KO-SOTO-GAKE! Další, zde nevyjmenované techniky jsou především z CU-BAMA-GAEŠI.

Kontra techniky na O-SOTO-GARI

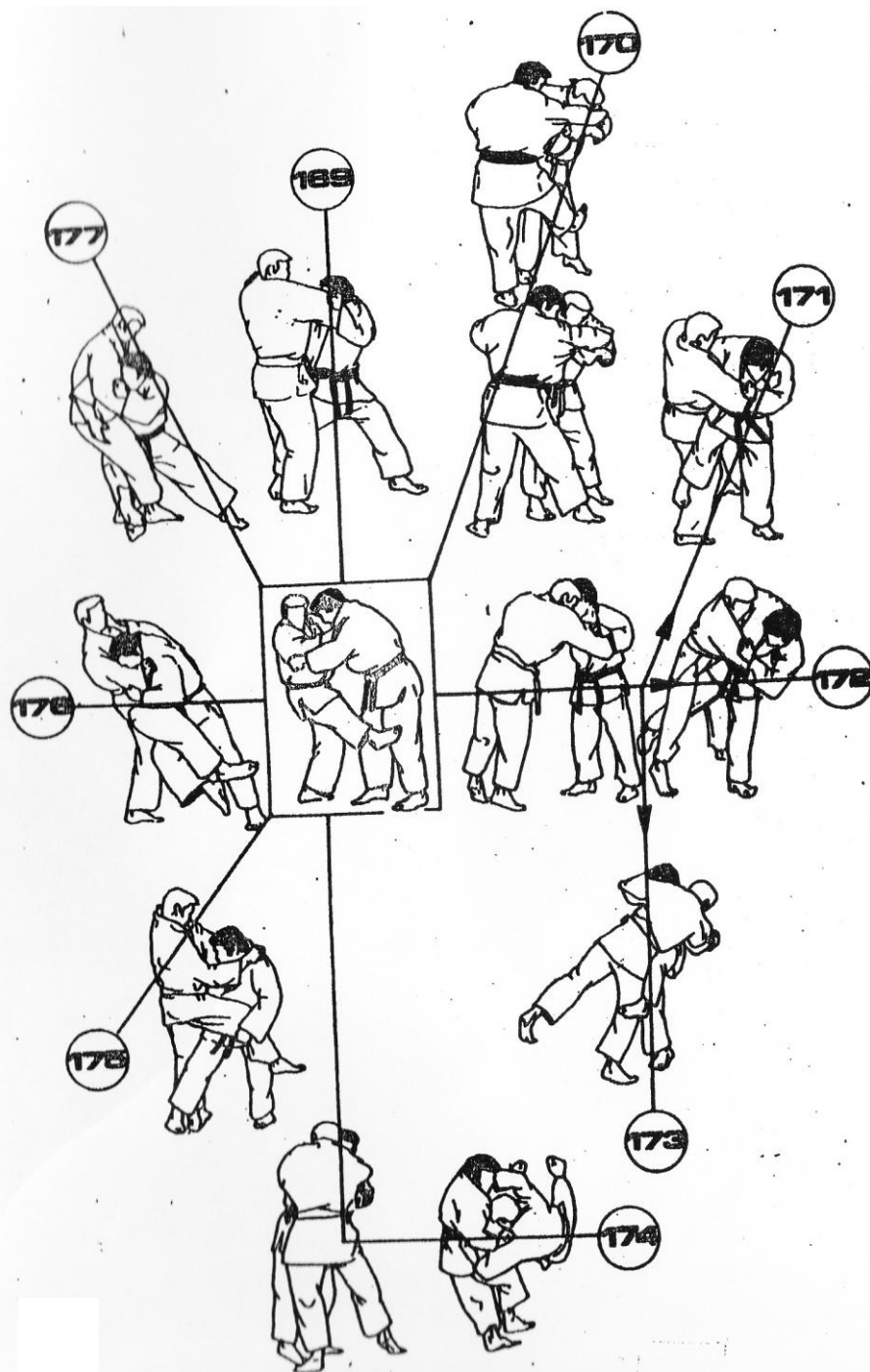


151. Pro zápasové provedení velice těžká protiakce, ale velice zajímavá tréninkově pro ty, kteří rádi používají **SEOI-OTOŠI**, případně **SEOI-NAGE**.
152. Protiútok **KO-SOTO-GARI** je nezbytně nutné se naučit i z důvodu pocitu bezpečí při nástupech do O-SOTO-GARI.
153. Abychom mohli zahájit protiútok **SOTO-MAKI-KOMI**, musíme si osvobodit pravou ruku a přetočit na sobě pevně nabaleného soupeře.
154. **O-SOTO-GARI-GAEŠI** užijeme, je-li soupeř výrazně slabší.
155. Užití **KO-SOTO-GAKE** je snadné, unikneme-li nohou vzad a snížíme své těžiště.
156. Po přemístění TORIho následuje **U-CURI-GOŠI** nebo **URA-NAGE** atd.
157. Levou nohou zakročíme a pravou přecházíme na **HARAI-GOŠI**.
158. **O-SOTO-OTOŠI** podobně jako obr. 154.
159. **MORO-TE-SEOI-NAGE** vyžaduje přehmat pravou rukou (jednostranný úchop) a silný nástup tělem.
160. Pro **UŠIRO-GOŠI** zaujmeme obranný postoj JIGO-TAI. Další obranou může být i **TE-GURUMA**.



Kontra techniky na UKI-GOŠI

- 161. Při provádění **UŠIRO-GOŠI** je důležitý úchop ruky a vyrazení soupeře vzhůru.
- 162. Zablokujeme pravou ruku soupeře a provedeme chvat **KATA-GURUMA**.
- 163. Nebezpečné **JOKO-WAKARE** je třeba pečlivě nacvičit před užitím na závodech.
- 164. Velice vhodným protichvatem je **O-CURI-GOŠI**.
- 165. **O-GURUMA** má stejný začátek jako akce obr.164.
- 166. **HIZA-GURUMA** následuje po obejití útočícího soupeře. Velmi důležitý je nácvik na obě strany.
- 167. Z obrázku to není příliš patrné, ale velice efektní je **TANI-OTOŠI** nebo **JOKO-GURUMA**.
- 168. Efektní, ale technicky náročnou a nebezpečnou obranu použitím **URA-NAGE** je třeba velice pečlivě a zodpovědně nacvičit !



Kontra techniky na HIZA-GURUMA

169. Dlouhým vykročením útočíme na soupeřovu levou nohu **O-UČI-GARI**.
170. Po úniku z útoku soupeře přecházíme sami na stejný chvat **HIZA-GURUMA** využívající přemístění.
171. **O-SOTO-GARI,**
172. **UČI-MATA,**
173. **HIZA-GURUMA** všechny tyto tři chvaty vychází ze stejné výchozí pozice, když soupeř postaví na zem útočící pravou nohu.
Stejně tak je možné užití **SEOI-NAGE, TAI-OTOŠI** atd.
174. K obraně pomocí **OKURI-AŠI-HARAI** je opět nutné obkročit útočící nohu jako na obr. 170.
175. Tato forma **O-UČI-GARI** je velmi snadná.
176. Pomocí **KO-UČI-GAKE** kontrujeme při silném vychýlení a zachycení nohou soupeře.
177. Pro užití **KO-UČI-MAKI-KOMI** je nutno odvrátit soupeřovu pozornost a přehmátnout pravou rukou.