

5.1.3 NÁSTUP A VYCHÝLENÍ

Důležité pro správné provedení chvatu seoi-nage je správné vychýlení (kuzuši) a správný nástup (cukuri) – pozice toriho vůči ukeho. Pro zábavné procvičení nástupu můžeme použít některá cvičení z kapitoly 6.1.1. nebo následující cvičení.

1. Nástupy (obraty) bez soupeře

Pro správné navedení toriho můžeme použít dělení tatami, pásek znázorňující pozice nohou ukeho a v neposlední řadě žebřík. Pro ztížení a procvičení stability také nástup na půlmíč. Můžeme trénovat samozřejmě obě strany z důvodu kompenzace.



Obrázek 16a – Využití spojnice tatami pro nácvik obratu



Obrázek 16b – Využití spojnice tatami pro nácvik obratu



Obrázek 16c – Využití spojnice tatami pro nácvik obratu



Obrázek 17a – Využití pásků pro pozice nohou ukeho



Obrázek 17b – Využití pásků pro pozice nohou ukeho



Obrázek 17c – Využití pásků pro pozice nohou ukeho



Obrázek 18a – Využití žebříku



Obrázek 18b – Využití žebříku



Obrázek 18c – Využití žebříku

2. Masožravá kytka

Nástup (cukuri) se soupeřem - Tori se otáčí do správné pozice seoi-nage a uke ho v této pozici obejmě. Toto je podobné jako pohlcení masožravou kytkou. Odejmutím zajistíme správnou pozici či odhalení špatného nástupu. Můžeme trénovat samozřejmě obě strany z důvodu kompenzace.



Obrázek 19a – „Masožravá kytka“



Obrázek 19b – „Masožravá kytka“



Obrázek 19c – „Masožravá kytka“

3. Nástup za rukávy

Tori uchopí křížem rukávy ukeho a provede otočení a podobně jako v kapitole 6.1.1. dovede ukeho tak, aby se opřel rukama o tatami a zvednutím hýždí nadrazí ukeho, aby provedl kotoul vpřed přes toriho. Tento nácvik můžeme pro ztížení dále provádět v chůzi. Můžeme trénovat samozřejmě obě strany z důvodu kompenzace.



Obrázek 20a – Nácvič z křížového úchopu za rukávy



Obrázek 20b – Nácvič z křížového úchopu za rukávy



Obrázek 20c – Nácvič z křížového úchopu za rukávy



Obrázek 20d – Návčik z křížového úchopu za rukávy

4. Nástup a vychýlení v klasickém úchopu

Nástupy provádíme v klasickém úchopu. Samozřejmě volíme úchop dle typu seoi-nage. Pro náš případ morote-seoi-nage je to klasický úchop. Tori vytahuje ukeho mírně vpravo – vpřed, uke by měl stát na špičkách a měl by být správně vychýlen. Při návčicích musíme dohlédnout na správnou pozici toriho a ukeho. Toriho levá ruka vytahuje rukáv ukeho v úrovni ramene, tím si připraví prostor pro dotočení lokte pravé ruky do podpaždí ukeho. Hod tori provádí pomocí tahu rukou vpřed a zvedání hýždí. Ruce a trup se otáčejí směrem k levému kolenu toriho (v případě levé seoi-nage je to naopak).



Obrázek 19a – Nástup do seoi-nage



Obrázek 19b – Nástup do seoi-nage



Obrázek 19c – Nástup do seoi-nage



Obrázek 19d – Nástup do seoi-nage