

Grappling

André Schwarz

Obsah:

OBSAH:	1
ÚVOD	3
1 HISTORIE GRAPPLINGU	4
2 POZICE	4
2.1 FULL MOUNT	4
2.2 KESA-GATAME	5
2.3 KUZURE-KESA-GATAME.....	5
2.4 USHIRO-KESA-GATAME	6
2.5 MUNE-GATAME	6
2.6 YOKO-SHIHO-GATAME	7
2.7 NORTH-SOUTH.....	7
2.8 KNEE ON BELLY.....	8
2.9 BACK MOUNT	8
2.10 BODY TRIANGLE.....	9
2.11 FULL GUARD.....	9
3 PORAZY A HODY	11
3.1 DOUBLE LEG	11
3.2 SINGLE LEG.....	11
3.3 OSOTO GARI	12
3.4 ARM THROW	12
3.5 KOSHI GURUMA	13
4 ŠKRCENÍ	14
4.1 REAR NAKED CHOKE	14
4.2 TRIANGLE CHOKE	15
4.3 ARM TRIANGLE CHOKE.....	15
4.3.1 ANACONDA CHOKE	16
4.3.2 D'ARCE CHOKE	16
4.3.3 KATA-GATAME	17

4.4	GUILLOTINE	17
4.5	EZEKIEL CHOKE	18
4.6	CROSS COLLAR CHOKE	18
5	PÁČENÍ	19
5.1	AMERICANA	19
5.2	KIMURA.....	20
5.3	ARMBAR	20
5.4	OMOPLATA	21
5.5	PŘÍMÁ PÁKA NA KOTNÍK	21
5.6	KNEEBAR	22
	ZÁVĚR	23
	SEZNAM OBRÁZKŮ (GRAFŮ, TABULEK)	24
	ZDROJE	26

Úvod

Grappling je bojový sport využívající hody, porazy, a strhy k uzemnění soupeře a následně škrcení, páčení a lámání za účelem donucení soupeře zápas vzdát. Hody, porazy, strhy a držení soupeře při boji na zemi v některé ze stanovených pozic je bodově ohodnoceno. Dle těchto bodů je určen výsledek zápasu v případě že by skončil časový limit zápasu aniž by se jeden ze zápasníků vzdal.

Cílem této práce je popsat základní bodované pozice dle pravidel Allkampf-jitsu, základní používané porazy, hody a strhy se kterými se může zápasník běžně setkat, a také některé ze základních druhů škrcení a páčení.

1 Historie grapplingu

Grappling je poměrně mladou sportovní disciplínou. První turnaj světového formátu, který představil grappling jako samostatnou disciplínu byl ADCC v roce 1998. Grappling vznikl z brazilského jiu-jitsu, které se zase vyvinulo z juda. Vznik některých technik používaných v grapplingu se ale datuje již do starověkého Egypta nebo Řecka.

2 Pozice

Dle aktuálních pravidel Allkampf-jitsu se za platné považuje držení při kterém má zápasník nad soupeřem plnou kontrolu v jedné z těchto 10 pozic:

Tate-Shiho-Gatame, Kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame, Ushiro-kesa-gatame, Mune-gatame, Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Knee on belly, Back mount, Body triangle.

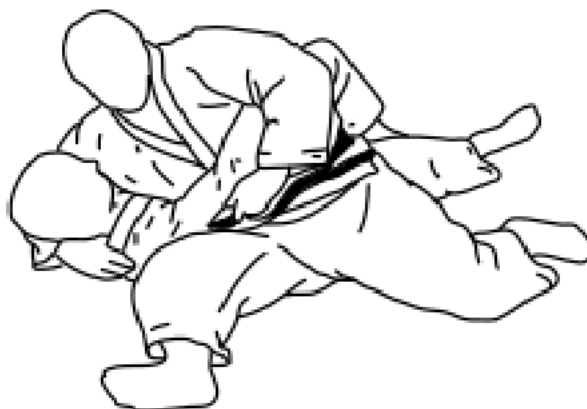
2.1 Full mount



1 - Full Mount, <https://jcv-villeneuve.clubeo.com/page/tate-shiho-gatame.html>

Full mount, nebo japonsky Tate-Shiho-Gatame, je jedna ze sedmi základních pozic juda. Body za držení v této pozici získává zápasník který je nahoře a obkročmo leží na soupeři.

2.2 Kesa-gatame



2 - Kesa-Gatame, <https://en.wikipedia.org/wiki/Kesa-gatame>

Kesa-gatame, nebo anglicky scarf hold, je jedna ze sedmi základních pozic juda. Bodově ohodnocen je zápasník který je nahoře, trupem zatěžuje soupeře, zatímco má jednu ruku pod soupeřovou hlavou a druhou rukou kontroluje soupeřovu volnou ruku.

2.3 Kuzure-kesa-gatame



3 - Kuzure-kesa-gatame, <https://i.redd.it/dxsf1gpkx91.gif>

Kuzure-kesa-gatame, nebo anglicky broken scarf hold, je variace na pozici Kesa-gatame. Pozice jsou si velmi podobné, s jediným rozdílem, a to, že u kuzure-kesa-gatame nemá zápasník v dominantní pozici ruku pod hlavou soupeře, ale pod soupeřovou druhou rukou, čímž získává větší stabilitu.

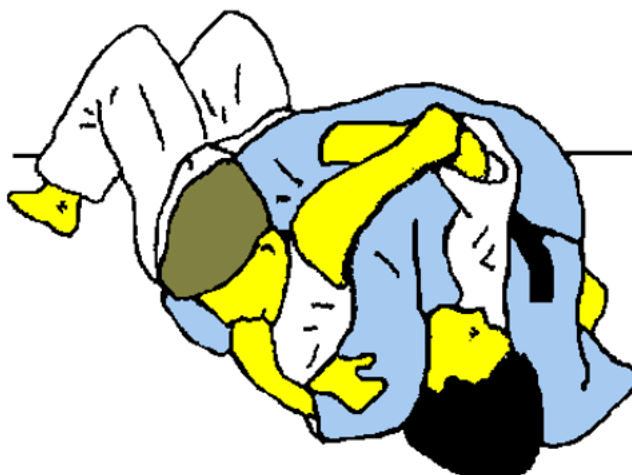
2.4 Ushiro-kesa-gatame



4 - Ushiro-kesa-gatame, <https://hper-server.its.txstate.edu/class/martialArts/Judo/pt010.htm>

Ushiro-kesa-gatame, nebo anglicky reverse scarf hold, je variací na pozici Kesa-gatame. Pozice jsou skoro stejné, ale zápasník nahoře je otočený hlavou směrem k nohám soupeře a nemá kontrolu nad soupeřovou hlavou.

2.5 Mune-gatame



5 - Mune-gatame, <https://hper-server.its.txstate.edu/class/martialArts/Judo/pt006.htm>

Mune-gatame, nebo anglicky side control, je pozice při které zápasník nahoře leží kolmo k soupeři a rukama kontroluje ruku soupeře. Jedná se o variaci na pozici yoko-shiho-gatame.

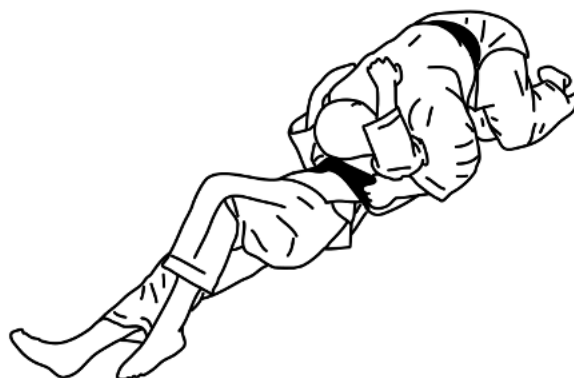
2.6 Yoko-shiho-gata:



6 - Yoko-shiho-gatame, <https://jcv-villeneuve.clubeo.com/page/kuzure-yoko-shiho-gatame.html>

Yoko-shiho gatame, nebo anglicky side control, je pozice při které leží zápasník kolmo na soupeři, jednou rukou kontroluje ruku soupeře a druhou kontroluje soupeřovu nohu.

2.7 North-south



7 - North-south, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kami_shiho_gatame.svg

North-south, nebo japonsky Kami-shiho-gatame, je pozice při které je bodově ohodnocen zápasník nahoře, který leží na soupeři čelem k jeho nohám. Zápasníkovi ruce mohou držet soupeřův pásek v kategorii Gi, nebo být provlečeny pod soupeřem v kategorii No-Gi.

2.8 Knee on belly



8 - Knee on belly, <https://www.studentofbjj.com/home/begin/basic-positions/knee-on-belly/>

Knee on belly, nebo japonsky Uki-gatame, je pozice při které je bodově ohodnocený zápasník nahoře, svým kolenem přitlačuje soupeře k zemi tlakem na břicho nebo hrud'. Druhou nohou udržuje nejčastěji stabilitu a rukama kontroluje soupeře.

2.9 Back mount



9 - Back mount, <https://www.studentofbjj.com/home/begin/basic-positions/back-mount/>

Back mount je pozice při které bodově ohodnocený zápasník drží soupeře zezadu, nohama kontroluje soupeřovi nohy a rukama kontroluje hlavu soupeře.

2.10 Body triangle



10 - Body triangle, [https://en.wikipedia.org/wiki/Body_triangle_\(grappling\)#/media/File:Body_triangle.png](https://en.wikipedia.org/wiki/Body_triangle_(grappling)#/media/File:Body_triangle.png)

Body triangle je pozice velmi podobná pozici Back mount. Jediným rozdílem je že bodově ohodnocený zápasník nekontroluje svými nohama nohy soupeře, ale překříží jednu nohu přes druhou před soupeřem, tak jak je vidět na přiloženém obrázku.

2.11 Full Guard



11 - Full guard, <https://www.studentofbjj.com/home/begin/basic-positions/guard/>

Full guard je pozice která není bodově ohodnocená ani pro jednoho ze zápasníků. Zápasník leží na zemi a nohy má obkročmo kolem pasu soupeře, čímž ho drží v pozici.

2.12 Half-Guard



12 - Half-guard, <https://www.studentofbjj.com/home/begin/basic-positions/half-guard/>

Half-Guard, nebo japonsky Niju-Garami, je neutrální pozice při které není ani jeden ze zápasníků bodově ohodnocen. Jedná se o variaci na pozici Full Guard, s rozdílem že zápasník ve spodní pozici má pod kontrolou pouze jednu soupeřovu nohu.

3 Porazy a hody

Porazem se při grapplingu rozumí kontrolovaná technika, která zahrnuje vyvedení soupeře z rovnováhy a následný přechod s ním na zem tak, aby zápasník skončil ve vrchní pozici.

3.1 Double leg



13 - Double leg, <https://www.frontiersin.org/files/Articles/524863/fspor-02-00058-HTML/image.png>

Double leg je poraz, při kterém zápasník chytá soupeře za obě nohy, shazuje ho na zem a přechází do pozice ve které je na vrchu.

3.2 Single leg



14 - Single leg, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:single-leg.svg>

Single leg je poraz, při kterém zápasník chytá soupeře za jednu jeho nohu, následně ho shazuje na zem a přechází do pozice ve které je na vrchu.

3.3 Osoto gari



15 - Osoto gari, <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:O-soto-gari.jpg>

Osoto Gari je strh při kterém zápasník přesouvá své těžiště za soupeřovo, následně podmetá vnitřní nohou nohu spueře, zatímco jej rukama strhává dopředu.

3.4 Arm throw



16 - Arm throw, <https://fightingarts685643387.files.wordpress.com/2018/06/ippon-seoi-nage.png?w=740>

Arm throw, česky hod přes ruku, nebo japonsky Ippon Seoi Nage, je hod, při kterém se zápasník otočí zády k soupeři, co nejvíce se k němu přitiskne a chytá jeho ruku za rameno a pod loktem, poté vystrčením boků a předkloněním se soupeře hází před sebe.

3.5 Koshi Guruma



17 - Koshi Guruma, https://en.wikipedia.org/wiki/Koshi_guruma#/media/File:Koshi-guruma.jpg

Koshi Guruma, anglicky Head and arm throw, nebo česky Hod přes ruku a hlavu, je hod při kterém se zápasník otáčí zády k soupeři, jednou rukou obepne soupeři hlavu a druhou ho chytá za ruku. Poté švihnutím celým tělem hází soupeře na zem, kam dopadá s ním v pozici Kesa-gatame

4 Škrcení

Škrcením se v disciplíně grappling rozumí kontrolovaná technika, prováděná za účelem zamezení volného dýchání soupeře a tím dosažení toho, že soupeř zápas vzdá, nebo zamezení přívodu krve do mozku a tím navození soupeři stav bezvědomí.

4.1 Rear naked choke



18 - Rear naked choke, <https://www.studentofbjj.com/home/begin/common-submissions/rear-naked-choke/>

Rear naked choke, také známý pod zkratkou RNC, nebo japonsky Hadaka-jime, je jeden z nejpoužívanějších a nejúčinnějších způsobů přímého škrcení. Provádí se v pozici Back-mount, kdy zápasník obepne svou rukou krk soupeře a chytí se za triceps nebo biceps druhé ruky, kterou potom techniku dotahuje, čímž při správném provedení zamezí přívodu krve do mozku a tím navodí soupeři stav bezvědomí.

4.2 Triangle choke



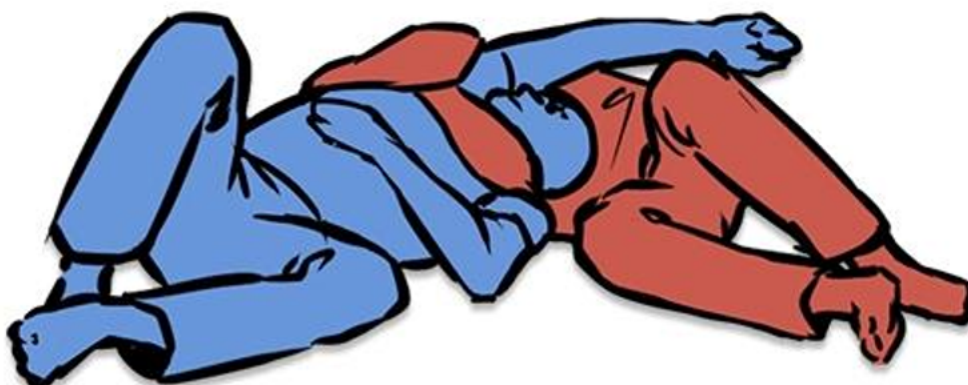
19 - Triangle choke, <https://www.studentofbjj.com/home/begin/common-submissions/triangle/>

Triangle choke, nebo japonsky Sankaku-jime, je technika škrcení přes ruku z pozice Guard, přičemž škrcený je v horní pozici. Technika se provádí obepnutím nohou kolem krku a jedné ruky soupeře a utahení. Při správném provedení zamezí přívodu krve do mozku a uvede soupeře do stavu bezvědomí

4.3 Arm Triangle choke

Arm triangle je skupina několika technik škrcení, při kterých škrcení probíhá působením tlaku na krk soupeře jeho vlastním ramenem a zápasníkovou rukou. Z této skupiny škrcení jsou nejdůležitější techniky škrcení Anaconda, Kata-gatame a D'Arce.

4.3.1 Anaconda choke



20 - Anaconda choke, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Anaconda choke je škrcení které spadá do skupiny Arm triangle. Provádí se obepnutím ruky kolem krku a jedné ruky soupeře a následného chycení se za triceps nebo biceps druhé ruky. Škrcení držíme až za ramenem soupeře a při správném provedení zamezíme proudění krve do mozku soupeře a navodíme tak stav bezvědomí.

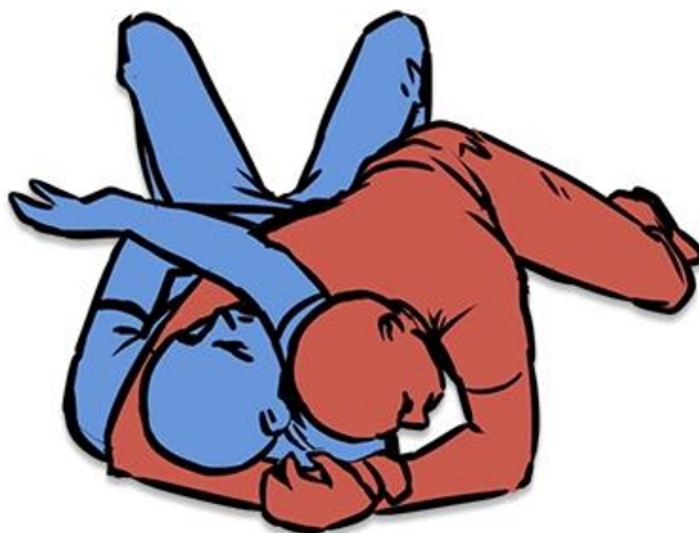
4.3.2 D'Arce choke



21 - D'Arce choke, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

D'Arce je škrcení velmi podobné technice Anaconda. Zápasník ruku také obepíná kolem krku a jedné ruky soupeře a chytá se za triceps nebo biceps druhé ruky, ale u D'Arce škrcení drží přímo u krku soupeře.

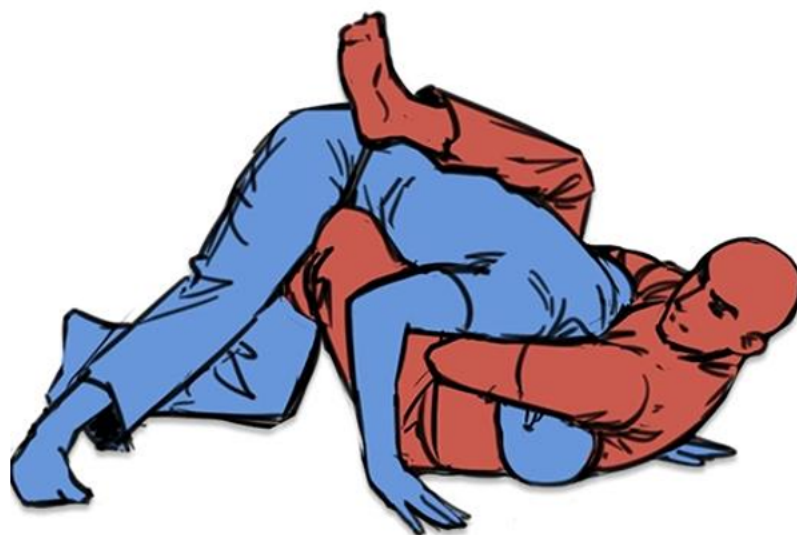
4.3.3 Kata-Gatame



22 - Kata-gatame, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Kata-Gatame, někdy označováno jako Arm triangle, je škrcení při kterém zápasník obepíná svou ruku kolem krku a jedné ruky soupeře a tlakem na krk soupeře dokončuje škrcení, které pokud správně provedeno zamezí průtoku krve do mozku a tím navodí stav bezvědomí.

4.4 Guillotine



23 – Guillotine, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Guillotine, nebo česky Gilotina, je jedno z nejzákladnějších škrcení se kterým se můžeme setkat. Dá se použít z mnoha různých pozic. Zápasník využívá své předloktí ke stlačení krku soupeře a tím zamezí soupeři v dýchání, čímž ho donutí se vzdát.

4.5 Ezekiel choke



24 - Ezekiel choke, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Ezekiel choke, nebo japonsky Sode guruma jime, je jedno z mála škrcení které může zápasník použít pokud se nachází v uzavřeném guardu v horní pozici. Jedná se o přímé škrcení pomocí předloktí, přičemž zápasník jedním přitlačuje krk soupeře na druhé a utahuje spojením spodní ruky s rukávem ruky vrchní, nebo s jejím předloktím.

4.6 Cross collar choke



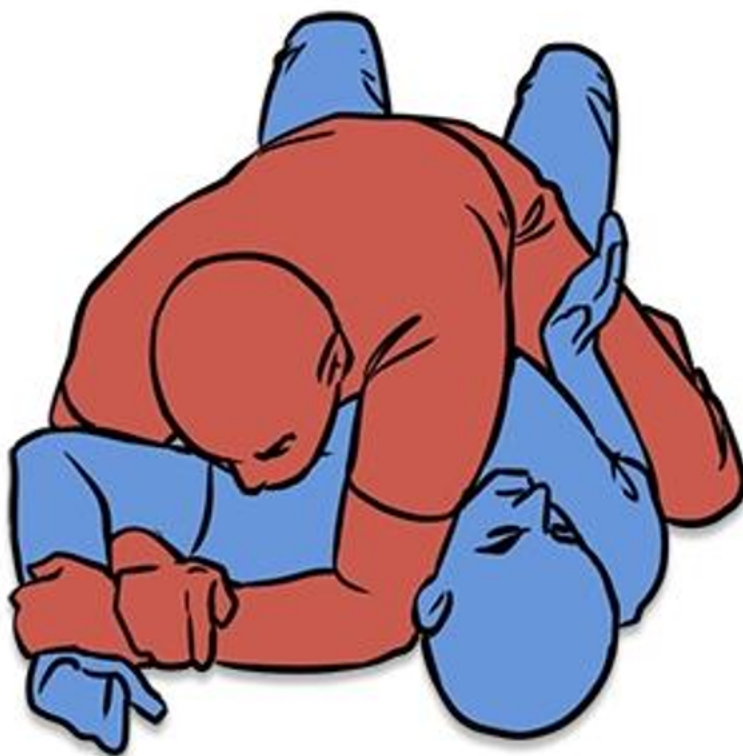
25 - Cross collar choke, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Cross collar choke, nebo japonsky nami-juji-jime, je přímé škrcení na krk. Provádí se chycením límce soupeře s překříženýma rukama, následné otočení rukou směrem ke krku soupeře a vyklonění loktů pro dokončení škrcení.

5 Páčení

Páčením se v Grapplingu rozumí kontrolovaná technika, vedená na kloub soupeře, která má za účel tlačit kloub mimo jeho běžný rozsah pohybu a tím donutit soupeře vzdát poklepaním zápas.

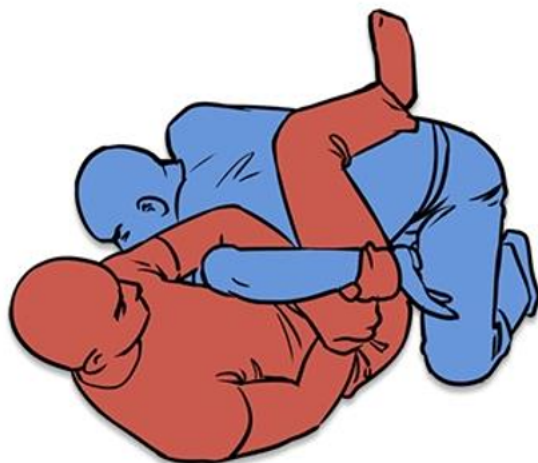
5.1 Americana



26 – Americana, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Americana je často používaná krutná páka na rameno, výhodná především díky množství pozic ze kterých se dá použít, například side control, nebo kesa-gatame. Principem páky je podvlečení jedné ruky pod paži soupeře, znehybnění pohybu soupeře zápěstím a ramenem pomocí druhé ruky a následné vytlačení soupeřova lokte směrem ke stropu. Pro účinnost páky je nezbytné dostat před páčením soupeřův loket co nejbližší k jeho trupu.

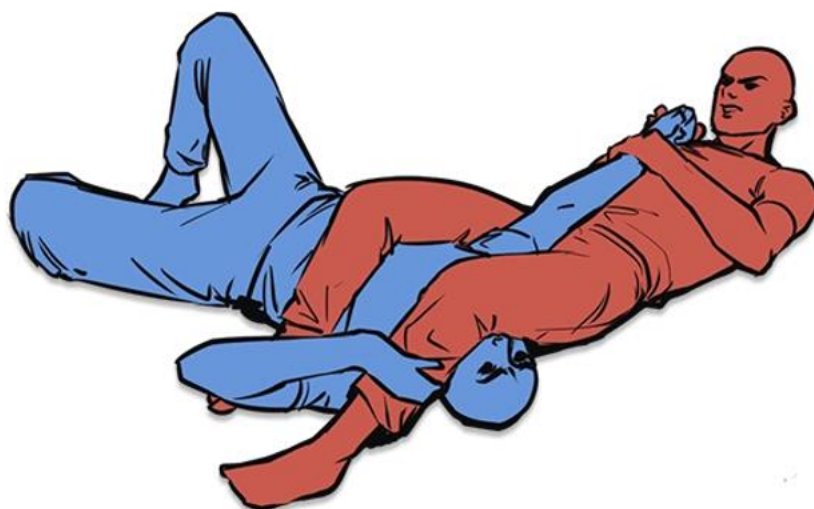
5.2 Kimura



27 – Kimura, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Kimura, nebo japonsky gyaku ude-garami, je stejně jako Americana krutná páka na rameno. Zápasník chytá soupeře za předloktí, vede jeho ruku za soupeřova záda a tam ji vykrucuje mimo přirozený rozsah pohybu.

5.3 Armbar



28 – Armbar, <https://www.bjjsuccess.com/brazilian-jiu-jitsu-submissions/>

Armbar, nebo japonsky Juji-gatame, je přímá páka na loketní kloub. Nohy jsou při této páce využity k znehybnění soupeřova těla a k izolaci loketního kloubu. Po znehybnění a vytěsnění pozice se páka dokončí přitažením soupeřovi ruky s zápasníkovu tělu, popřípadě lehkým zamostováním. Důležité je aby při páce soupeřův loket směřoval dolů.