



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

4 KYU









oranžový pás

	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi
Pády				

NAGE-WAZA

Techniky	OKURI ASHI HARAI	TAI OTOSHI	O SOTO GARI	IPON SEOI NAGE	O UCHI GARI	KO UCHI GARI	GOSHI GURUMA	HARAI GOSHI
	nebo		nebo		nebo		nebo	
uke tlačí		•	•	•			•	•
uke táhne	☺	☺			•	•		
uke jde stranou	•	☺	☺	☺		☺	☺	☺
uke jde do kruhu	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺
tori tlačí	☺	☺	☺	☺	☺			
tori táhne		☺	☺	☺	☺	☺	☺	
Pravá strana								
Levá strana								
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							

KATAME - WAZA

		Způsoby otevření boje - Hairi kata
KUZURE KESA GATAME		
KUZURE JOKO SIHO GATAME	 	UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran /
KUZURE KAMI SIHO GATAME	 	UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran /
KUZURE TATE SIHO GATAME		Uke leží na zádech, TORI přechází do držení ze čtyř stran /
UKI GATAME		TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
KATA GATAME		Tori leží na zádech a přetáčí UKEho do držení / OS /

Základní znalosti 5/4 KYU

Migi	Shizen hon tai	Harai	Gari	Gake
Hidari	Jigo hon tai	Soto	Uchi	Tani
Hon	Nage			

Základní znalosti 4 KYU

Te, Goshi, Ashi, Joko, Gokyo,
Curikomi, Garami, Mae, Guruma, Hiza

POZNÁMKA: u hairi katy vždy vyšší formy technik

KOMBINACE

UKEMI-GEIKO

Morální kodex a etika chování judisty
 Posouzení zda adept v jeho smyslu jedná
 Přechdy z Nage waza do Katame waza

zkouší se všechny formy pádů
 Včetně pádů přes překážku