



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

5. KYU

žlutý pás

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







NAGE-WAZA

Techniky	HIZA GURUMA	SASAE CURIKOMI ASHI	DE ASHI HARAI	MOROTE SEOI NAGE	O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	O GOSHI	UKI 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

5. KYU - U tří vybraných technik Nage waza zařadit po hodů přechod do některé z níže uvedených technik Katame waza

KATAME - WAZA

KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata
KAMI SIHO GATAME		UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení
TATE SIHO GATAME		UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení
USHIRO KESA GATAME		Uke leží na zádech, TORI přechází do držení
YOKO SIHO GATAME		TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
MUNE GATAME		Historie juda ve světě a v ČR (základy)

Teorie

6/5 KYU

5 KYU

Morální kodex judisty

Zde je myšlen celkový etický systém výchovy mladého závodníka. Výčet všeobecné známých pravidel je vzčerpávajícím způsobem uveden ve výkladové příloze

Seiza	Kake	Osaekomi	Wazari	Ukemi	Kumi kata
Rei	Hajime	Toketa	Hansoku make		Hapo no kuzushi
Tori	Mate		Shido		Kuzushi
Uke	Soremade		Sonomama		Cukuri
Dojo	Ipon		Joshi		Kake