



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

3. KYU

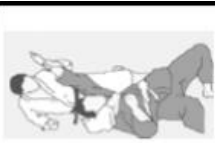


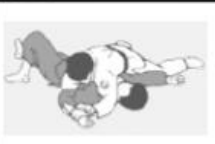



zelený pás

Pády (nejsou povinné)	• Uširo ukemi	• Joko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

NAGE-WAZA

Techniky	ASHI GURUMA	HARAI CURIKOMI ASHI	CURIKOMI GOSHI	TOMOE NAGE	TANI OTOSHI	KO SOTO GAKE	UCHI MATA	USHIRO 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

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME nebo UDE GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata	
UDE HISHIGI JUJI GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED Přechody do OS / UKE v parteru / ze všech stran.	
UDE HISHIGI UDE GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD Přechody do OS, UKE na zádech a brání nohama.	
UDE GARAMI		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED Přechody do OS ze spodní pozice v lehu na zádech, bříše či parteru.	
HADAKA JIME		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD	
OKURI ERI JIME		Základní znalosti: Tai, o, ko, de, guruma, kuzure, Základní znalosti: Waki, Eri, Garami, Katame, Kesa, Kubi, Tandoku renshu, Uchi komi, Vysvětlit pojem a předvést: Bucukari Geiko, Jakusoku geiko, Kakari geiko, Randori Treninkové prostředky: Tandoku renshu, Uchi komi, Bucukari geiko, Jakusoku geiko	
KATA JUJI JIME		TEORIE: Opakování všech dosud probraných témat Bilance počtu vybojovaných utkání a dosažených bodů na konci dosažené věkové kategorie. V optimální variantě dále následuje výuka staršího žactva.	GAEŠI-WAZA - technika protichvatů
KOMBINACE		Základní znalosti	
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)		Kuzuši (Happo-no-kuzushi / Hando no kuzushi)	De aši harai x De aši harai / tzv.Cubame gaeši / O goši x O goši
		(teoreticky i prakticky)	Osoto gari x Osoto gari
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)			O goši x Tani otoši
			Uči mata x Uči mata sukaši