

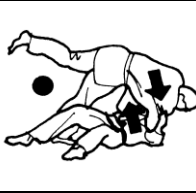




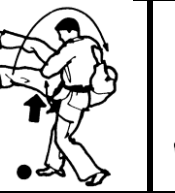



Ceský svaz judo Zkušební řád

1. KYU

Hnědý pás

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	hane maki komi	joko wakare	o guruma	o soto guruma	joko guruma	ura nage	sukui nage	ucuri goši
								
uke tlačí	▼	•	▼	▼	▼	▼	▼	▼
uke táhne								
uke jde stranou								
uke jde do kruhu								
tori tlačí								
tori táhne								
tori jde stranou								
tori jde do kruhu								
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza	Způsoby otevření boje - Hairi kata							
ude hišigi hara gatame	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED							
ude hišigi waki gatame	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD							
ude hišigi aši gatame	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED							
ude hišigi sankaku gatame	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD							
tsukkomi žime	Základy NAGE NO KATA - bez ceremonielu							
KOMBINACE								
Renzoku waza (opakování útoku stejnou technikou)	4. Skupina - Ma sutemi waza Te waza							
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)	5. Skupina - Joko sutemi waza							