










Český svaz judo Zkušební řád

3. KYU

Zelený pás

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goš	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uširo goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
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							
sankaku gatame	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED							
ude hišigi žuži gatame	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD							
ude hišigi ude gatame	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED							
ude garami	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD							
hadaka žime	TEORIE							
okuri eri žime	Opakování všech dosud probíraných témat.							
kata žuži žime	Bilance počtu vybojovaných utkání a dosažených bodů na konci dosažené věkové.							
KOMBINACE	V optimální variantě dále následuje výuka staršího žactva.							
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)								
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)								