



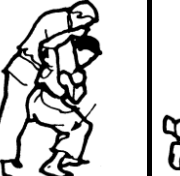
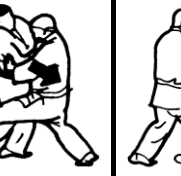





Český svaz judo Zkušební řád

4 KYU

Oranžový pás

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	okuri aši harai	de aši harai	eri seoinage	ipon seoinage	o uči gari	ko uči gari	goši guruma	harai 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					
kuzure kesa gatame	uki gatame		TORI v parteru- Uke útočí shora: nácvik obrany a následného protiútok. Otočení čelem,					
kuzure joko šiho gatame	kata gatame		/ břichem k UKEmu /.Jako např. Uširo jokošiho gatame					
kuzure kami šiho gatame								
kuzure tate šiho gatame								
KOMBINACE	Základní znalosti				Základy pravidel			
Renzoku waza (opakování útoku stejnou technikou)	Stálé prohlubování a osvojování znalostí				Postupné rozšiřování vědomostí z oblasti			
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)	morálního kodexu				znalostí pravidel			
					Opakování a přezkoušení vědomostí z			
					předchozích KYU			