






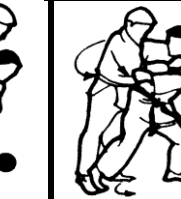
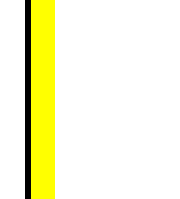


Ceský svaz judo Zkušební řád

5 KYU

Žlutý pás

| Pády  | • Uširo ukemi   |   | • Joko ukemi   |   | • Mae ukemi   |   | • Zempo ukemi   |   |
|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| Techniky  | Hiza guruma   | sasae curikomi<br>nebo  | tai otoši  | morote seoin.<br>nebo   | o soto gari   | ko soto gari<br>nebo  | o goši  | uki goši<br>nebo  |
|  |                      |  |  |  |  |  |  |  |
| uke tlačí   | •   | •   | •  | •   | ☺   |   | •   | •   |
| uke táhne   |   |   |  |   |   | •   |   |   |
| uke jde stranou   |   |   | ☺  | ☺   | ☺   |   | ☺   | ☺   |
| uke jde do kruhu  | ☺   | ☺   | ☺  | ☺   |   |   | ☺   | ☺   |
| tori tlačí  |   |   | ☺  | ☺   |   | ☺   | ☺   | ☺   |
| tori táhne  | ☺   | ☺   | •  | ☺   | •   |   | ☺   | ☺   |
| tori jde stranou  |   |   | ☺  | ☺   | ☺   |   | ☺   | ☺   |
| tori jde do kruhu   | ☺   | ☺   |  | ☺   |   |   | ☺   | ☺   |
| <b>Další úkoly</b>  | • pro zkoušku povinné chvaty ☺možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení |   |  |   |   |   |   |   |
| <b>Katame waza</b>  | kesa gatame   |   |  |   | <b>Způsoby otevření boje - Haira kata</b>   |   |   |   |
|   | kamišihō gatame   |   |  |   | UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení                                    |   |   |   |
|   | tatešihō gatame   |   |  |   | UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení   |   |   |   |
|   | uširo kesa gatame   |   |  |   | Uke leží na zádech, TORI přechází do držení   |   |   |   |
|   | jokošihō gatame   |   |  |   | TORI útočí, UKE leží n zádech a brání se nohama-formy obrany                        |   |   |   |
|   | mune gatame   |   |  |   |   |   |   |   |
| <b>Kombinace</b>  |   |   | <b>Základní znalosti</b>   |   |   | <b>Základy pravidel</b>   |   |   |
| RENZOKU WAZA ( opakování útoku stejnou technikou)                                 |   |   | Šizej  | Randori   | Kuzuši  | Tresty:   | 1.šido  | Hikkomi   |
| RENRAKU WAZA ( opakování útoku jinou technikou)                                   |   |   | Kumi kata  | Šiai  |   |   | 2.šido  | Joši  |
| <b>Teorie</b>   |   |   | Šintai   |   |   |   | 3.šido  | Maita   |
| Stejná jako u předchozího Kyu. Morální kodex.                                     |   |   | Jaku soku geiko  |   |   |   | Hansoku make  |   |
| Běžná pravidla denního chování  |   |   |  |   |   |   | Hikiwake  |   |