



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

1. KYU

hnědý pás

Pády jen namátkově. Nejsou povinné	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

NAGE-WAZA

Techniky	HANE MAKI KOMI	YOKO WAKARE	O GURUMA	O SOTO GURUMA	YOKO GURUMA	URA NAGE	SUKUI NAGE	UCURI GOSHI
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 HARA GATAME	Způsoby otevření boje - Hairi kata
	UDE HISHIGI WAKI GATAME	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
	UDE HISHIGI ASHI GATAME	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
	UDE HISHIGI TE GATAME	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED
	TSUKKOMI JIME	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD

KOMBINACE

Základy sestavy hodů: NAGE NO KATA (SUTEMI-WAZA)

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

- bez ceremonie

GEAŠI WAZA - PROTICHVATY	vždy 2 ze skupiny: TE, GOŠI, AŠI	4. Skupina - Ma sutemi waza			
TOKUI WAZA	praktické použití osobní techniky v různých směrech pohybu	5. Skupina - Joku sutemi waza			
SEBEOBRANA	základní obrany proti nejčastějším útokům				