



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

6/5. KYU

bílý pás se žlutým koncem

	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi
Pády				

NAGE-WAZA

Techniky	HIZA GURUMA	SASAE CURIKOMI ASHI	DE ASHI HARAI	MOROTE SEOI NAGE	O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	O GOSHI	UKI GOSHI
	nebo		nebo		nebo		nebo	
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

KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení Uke leží na zádech, TORI přechází do držení TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany Historie juda ve světě a v ČR (základy)
KAMI SIHO GATAME		
TATE SIHO GATAME		
USHIRO KESA GATAME		
JOKOSIHO GATAME		
MUNE GATAME		

Teorie

Základní znalosti

Základy pravidel

Morální kodex judisty Zde je myšlen celkový etický systém výchovy mladého závodníka. Výčet všeobecně známých pravidel je vzčerpávajícím způsobem uveden ve výkladové příloze	Rei	Kake		Hajime	Mate	Soremade
	Tori			Osaekomi	Toketa	Ipon
	Uke					
	Dojo					
	Seiza					