



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

4. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi

NAGE-WAZA



okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippou

KATAME-WAZA



yoko-shiho-gatame + únik

kami-shiho-gatame + únik



tate-shiho-gatame + únik

ura-gatame + únik

HAIRI KATA

uke na břicho, uke na zádech, tori v parteru - uke útočí shora, tori na zádech

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

2 x renzoku-waza

2 x renraku-waza

2 x gaeshi-waza

TEORIE:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



METODICKÉ PRINCIPY:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 4. KYU doporučujeme provádět s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage waza.
3. Čekací doba mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Na doporučení TMK KSJ lze zkrátit čekací lhůtu mezi zkouškami pro U18 a starší (od 16 let).
5. Kategorie U18 a starší (od 16 let) provádí zkoušky pouze na celé pásy. Obsahem zkoušek však musí být i techniky na půlený pás.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik s předešlého kyu.
7. Zkušební komisař též prověřuje teoretické znalosti a znalost morálního kodexu judisty.