



METODICKÁ PŘÍLOHA

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3. kyu



NAGE-WAZA



sode-tsurikomi-goshi



uchi-mata



soto-makikomi



tani-otoshi

KATAME-WAZA



okuri-eri-jime



katate-jime



ryote-jime



ude-garami



ude-hishigi-juji-gatame



ude-hishigi-ude-gatame

HAIRI-KATA

2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do osaekomi-waza

KOMBINACE/ KONTRACHVATY

3 x renzoku-waza

3 x renraku-waza

3 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.