




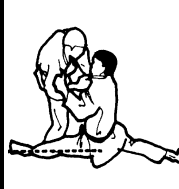

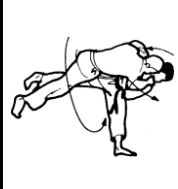











Zkušební řád Český svaz Judo			3. KYU			Zelený pás		
Nage waza	Ashi guruma	Harai curi komi ashi	Curikomi goshi	Tome nage	Tani otoshi	Ko soto gake	Uchi mata	Ushiro goši
								
Směr provedení	uke táhne	tori tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne	uke táhne	uke tlačí	uke táhne
chvatu	uke jde do kruhu				kontrachvat			kontrachvat
Katame waza	Kata juji jime	Ude hishigi ude gatame	Ude garami	Hadaka jime	Okuri eri jime	Ude hishigi juji gatame	Sankaku gatame	 UHERSKÉ HRADIŠTĚ
								
Opakování všech dosud probíraných technik, teorie a názvosloví.				<b>Způsoby otevření boje - Hairi kata 5x</b>				
Vyhraná utkání 40x				- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED				
<b>KONTRACHVATY 5x</b>				- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD				
<b>KOMBINACE 5x</b>				- PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VPŘED				
- RENZOKU WAZA ( opakování útoku stejnou technikou )				- PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VZAD				
- RENRAKU WAZA ( opakování útoku jinou technikou )				<b>PŘECHODY V DRŽENÍ (KOLEČKO) 5x</b>				