





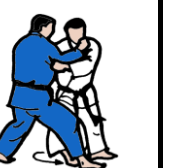


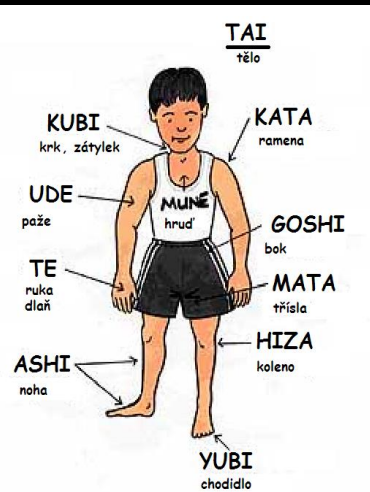
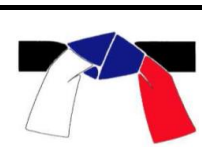
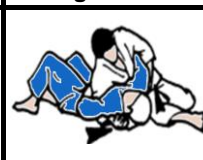








Zkušební řád Český svaz Judo			4. KYU				Oranžový pás		
Pády (i přes překážku)	Uširo ukemi - pád vzad		Joko ukemi - pád vbok		Mae ukemi - pád vpřed		Zempo ukemi - pád na břicho		
Techniky v postoji Nage waza	Okuri aši harai	Tai otoshi	O soto gari	Ipon seoinage	O uči gari	Ko uči gari	Goši guruma	Harai goši	
									
směr pohybu	uke jde stranou	uke tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne	uke táhne	uke tlačí	uke tlačí	
Techniky na zemi Katame waza	Kuzure kesa gatame	Ura gatame	Kuzure kamišihō gatame	Kuzure tatešihō gatame	Uki gatame	Kata gatame			
									
Základní znalosti - praktické provedení (obě strany): Tandoku renču - nácvik technik bez soupeře Uči komi – nácvik rytmičnosti, zdokonalení stylu technik Bucukari geiko – nácvik vychylování Renzoku waza - kombinace - opakování útoku stejnou technikou Renraku waza - kombinace - opakování útoku jinou technikou Kombinace 3x , přechody na zemi 3x . Vyhrané zápasy 20x.			Způsoby otevření boje - Hairi kata UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran / UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran / TORI útočí z pozice kdy UKE leží na zádech a brání se nohama TORI leží na zádech a přetáčí UKEho do držení						
Kombinace 3x , přechody na zemi 3x . Vyhrané zápasy 20x.			Opakování 5.kyu - Techniky Nage waza i Katame waza. Pravidla, názvosloví, historie a morální kodex judisty.						
O	velký	Hon	základní		Gokyo	soubor čtyřiceti základních chvatů juda			
Ko	malý	Shizen hon tai	základní přirozený postoj		Uki	plovoucí			
Soto	vnější	Jigo hon tai	základní obranný postoj		Joko	stranou, do boku			
Uchi	vnitřní	Nage	hod, podraz		Guruma	kruh			
Migi	vpravo	Harai (Barai)	podmet (pohyb koštěte)		Tani	údolí			
Hidary	vlevo	Gari	podraz (pohyb srpů)		Garami	páka, výkrut			
Mae	vpřed	Gake	zaháknutí		Curikomi	práce límcové paže při vychylování (zaseknutí ryby)			
Ushiro	vzad, obráceně					 UHERSKÉ HRADIŠTĚ			