








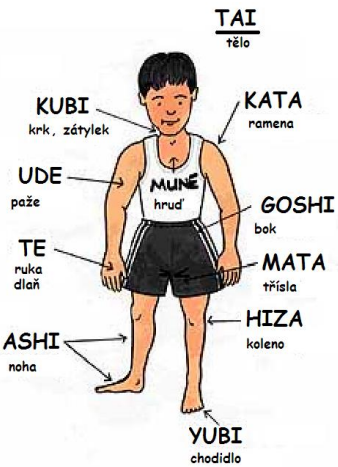










Zkušební řád Český svaz Judo

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 kamišiho gatame	Kuzure tatešiho 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			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 límčové paže při vychylování (zaseknutí ryby)			
Ushiro	vzad, obráceně				 UHERSKÉ HRADIŠTĚ			