

# Zkušební řád Český svaz Judo

# 5. KYU

# Žlutý pás

<p>Pády - Ukemi</p> 	<p>Uširo ukemi - pád vzad</p> 		<p>Joko ukemi - pád vbok</p> 		<p>Mae ukemi - pád vpřed</p> 		<p>Zempo ukemi - pád na břicho</p> 																										
<p>Techniky v postojí Nage waza</p> 	<p>Hiza guruma</p> 	<p>Sasae curikomi aši</p> 	<p>De ashi harai</p> 	<p>Morote seoinage</p> 	<p>O soto otoshi</p> 	<p>Ko soto gari</p> 	<p>O goši</p> 	<p>Uki goši</p> 																									
<p>směr pohybu</p>	<p>uke tlačí</p>	<p>uke tlačí</p>	<p>uke tlačí</p>	<p>uke tlačí</p>	<p>uke táhne</p>	<p>uke táhne</p>	<p>uke tlačí</p>	<p>uke tlačí</p>																									
<p>Techniky na zemi Katame waza</p>	<p>Kesa gatame</p> 	<p>Kamišihō gatame</p> 	<p>Tatešihō gatame</p> 	<p>Jokošihō gatame</p> 	<p>Uširo kesa gatame</p> 	<p>Mune gatame</p> 	<p>Způsoby otevření boje - Hairi kata</p> <p>UKE je na čtyřech, TORI přetáčí do držení                  UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení                  TORI provede hod a přechází do držení                  TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama                  Přechody z jednotlivých držení (kolečko)</p>																										
<p><b>Barevné rozlišení technických stupňů :</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>stupeň</th> <th>pás</th> <th>barva</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>6. kyu</td> <td>bílý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5. kyu</td> <td>žlutý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4. kyu</td> <td>oranžový</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3. kyu</td> <td>zelený</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. kyu</td> <td>modrý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1. kyu</td> <td>hnědý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.-5. dan</td> <td>černý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.-8. dan</td> <td>červenobílý</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9.-10. dan</td> <td>červený</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	stupeň	pás	barva	6. kyu	bílý		5. kyu	žlutý		4. kyu	oranžový		3. kyu	zelený		2. kyu	modrý		1. kyu	hnědý		1.-5. dan	černý		6.-8. dan	červenobílý		9.-10. dan	červený		<p><b>Morální kodex judisty:</b>                  Na trénink přicházím včas. Samozřejmostí je přezouvání, čisté kimono i tělo a další základní hygienické požadavky, ostříhané nehty, bez náušnic a dalších tvrdých předmětů a s delšími vlasy staženými gumkou.                  Chovám se čestně, nepodvádím, pomáhám ostatním, jsem zdvořilý, skromný, chovám se přátelsky a bojuji v duchu fair play.                  Plním pokyny trenéra, nerozptýluji se věcmi, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávám cvičit nebo neopouštím Dojo bez svolení trenéra apod.                  Nerespektování pokynů trenéra může vést ke zranění.</p> <div style="text-align: center;">  <p>UHERSKÉ HRADIŠTĚ</p> </div>	<p><b>Základy pravidel:</b>                  Hadzime – začátek zápasu                  Mate – přerušení zápasu                  Soremade – konec zápasu                  Osaekomi – držení nasazeno (20 sekund = Ippon)                  Toketa – držení přerušeno                  Sonomama – znehybnění                  Joši - pokračujte                  Maita – vzdávám se  <b>Body v judu:</b>                  Wazari – +7 bodů                  Ippon – +10 bodů = vítězství                  Šido – trestný bod (max 2x)                  Hansoku make – vyloučení ze zápasu</p>	<p><b>Historie Judo:</b>                  Judo vzniklo v Japonsku roku 1882 ze starodávného bojového umění Jiu Jitsu, kdy zakladatel Judo profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo.</p> <div style="text-align: center;">  <p>= JU                  = DO</p> <p>Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“.</p> </div>
stupeň	pás	barva																															
6. kyu	bílý																																
5. kyu	žlutý																																
4. kyu	oranžový																																
3. kyu	zelený																																
2. kyu	modrý																																
1. kyu	hnědý																																
1.-5. dan	černý																																
6.-8. dan	červenobílý																																
9.-10. dan	červený																																

## Hapo no kuzuši – osm směrů vychýlení



### Základní znalosti:

Za rei – velký pozdrav v kleku (začátek nebo konec tréninku)

Tači rei – velký pozdrav v postoji (začátek nebo konec tréninku)

Ricu rei – malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty)

Seiza – klek sedmo

Šizei – postoj, střeh

Kumi kata – způsoby úchopu

Tři fáze chvatu: 1) Kuzuši – vychýlení soupeře

2) Cukuri – nástup do chvatu

3) Kake – hod

Hapo no kuzuši – osm směrů vychýlení

Sensei – učitel

Dožó – tělocvična pro judo a ostatní bojová umění

Judogi – úbor pro judo, kimono

Obi – pásek

Tatami – jeden díl zápasště, žíněnka

Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti

Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti

Uke – obránce

Tori – útočník (ten kdo provádí techniku)

Randori - cvičný zápas