
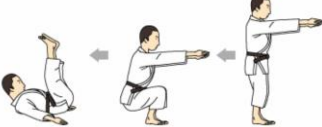




















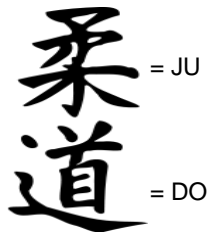






# Zkušební řád Český svaz Judo

# 5. KYU

# Žlutý pás

Pády - Ukemi	Uširo ukemi - pád vzad		Joko ukemi - pád vbok		Mae ukemi - pád vpřed		Zempo ukemi - pád na břicho																																		
																																									
Techniky v postojí Nage waza	Hiza guruma	Sasae curikomi aši	De ashi harai	Morote seoinage	O soto otoshi	Ko soto gari	O goši	Uki goši																																	
																																									
směr pohybu	uke tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne	uke táhne	uke tlačí	uke tlačí																																	
Techniky na zemi Katame waza	Kesa gatame	Kamišiho gatame	Tatešiho gatame	Jokošiho gatame	Uširo kesa gatame	Mune gatame	Způsoby otevření boje - Hairi kata																																		
							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)																																		
<b>Barevné rozlišení technických stupňů :</b> <table border="1" data-bbox="168 1029 548 1348"> <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		<b>Morální kodex judisty:</b> Na trénink přicházím včas. Samozřejmostí je přezouvání, čisté kimono i tělo a další základní hygienické požadavky, ostříhané nehty, bez naušnic a dalších tvrdých předmětů a s delšími vlasy staženými gumkou. Chovám se čestně, nepodávám, pomáhám ostatním, jsem zdvořilý, skromný, chovám se přátelsky a bojuji v duchu fair play. Plním pokyny trenéra, nerozptyluji se věcmi, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávám cvičit nebo neopouštím Dožo bez svolení trenéra apod. Nerespektování pokynů trenéra může vést ke zranění.			<b>Základy pravidel:</b> Hadžime – 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			<b>Historie Judo:</b> Judo vzniklo v Japonsku roku 1882 ze starodávného bojového umění Jiu Jitsu, kdy zakladatel Juda profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo. <div style="text-align: center;">  <p>柔道 = JU 道 = DO</p> </div> <p>Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“.</p>		
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																																								
<h1>JUDO</h1>				<h1>UHERSKÉ HRADIŠTĚ</h1>																																					

## 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