












# Zkušební řád Český svaz Judo

# 6/5. KYU

# Bílý pás se žlutým koncem

<b>Pády - Ukemi</b> 	<b>Uširo ukemi - pád vzad</b> 		<b>Joko ukemi - pád vbok</b> 		<b>Mae ukemi - pád vpřed</b> 		<b>Zempo ukemi - pád na břicho</b> 																												
<b>Techniky v postojí</b> <b>Nage waza</b>	<del>Hiza guruma</del> <del>Sasae curikomi aši</del> nebo		<del>De ashi harai</del> <del>Morote seoinage</del> nebo		<del>O soto otoshi</del> <del>Ko soto gari</del> nebo		<del>O goši</del> <del>Uki goši</del> nebo																												
																																			
směr pohybu	uke tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne	uke táhne	uke tlačí	uke tlačí																											
<b>Techniky na zemi</b> <b>Katame waza</b>	<b>Kesa gatame</b> 	<b>Kamišihō gatame</b> 	<b>Tatešihō gatame</b> 	<b>Jokošihō gatame</b> 	<del>Uširo kesa gatame</del> 	<del>Mune gatame</del> 	<b>Způsoby otevření boje - Hairi kata</b> 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 1340"> <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 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 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 Judo profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo. <div style="text-align: center;">  = JU   = DO                 </div> Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“.
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 konce tréninku)

Tači rei – velký pozdrav v postoji (začátek nebo konce 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