

JUDO

UHERSKÉ HRADIŠTĚ

Zkušební řád dle Českého svazu Judo

1. KYU



Hnědý pás

	Tsuri goši	Ucuri goshi	Sukui nage	O guruma	Hane maki komi
Nage waza					
Směr pohybu	uke tlačí	kontrachvat	kontrachvat nebo uke táhne	tori tlačí	uke tlačí

Opakování všech dosud probíraných technik, teorie a názvosloví.

KONTRACHVATY 5x

KOMBINACE 5x + 5x

- RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)
- RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

Způsoby otevření boje - Hairi kata 8x

- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
- PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VPŘED
- PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VZAD

Nácvik škrcení a páčení ve všech dosud probíraných situacích a směrech

Základy NAGE NO KATA - bez ceremoniálu

3. Skupina - Aši waza
4. Skupina - Ma sutemi waza
5. Skupina - Joku sutemi waza

Sebeobrana 10x ??

Tokui waza (osobní technika v různých směrech) ??

3. Skupina - Aši waza



4. Skupina - Ma sutemi waza



5. Skupina - Joku sutemi waza

