

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 / hodů / UKEho VPŘED - PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD Návčik 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 - Joko sutemi waza			Sebeobrana 10x Toku waza (osobní technika v různých směrech)		

3. Skupina - Aši waza

 OKURI AŠI HARAI	 SASAE CURIKOMI AŠI	 UČI MATA
 TOMOE NAGE	 URA NAGE	 SUMI GAEŠI
 JOKO GAKE	 JOKO GURUMA	 UKI WAZA

4. Skupina - Ma sutemi waza

5. Skupina - Joko sutemi waza