

JUDO



UHERSKÉ HRADIŠTĚ

3/2. KYU



Zeleno-modrý pás

Zkušební řád dle Českého svazu Judo

Nage waza	Harai curi komi ashi	Ashi guruma	Sumi gaeshi	Yoko otoshi
Směr pohybu	Tori tlačí	Tori tlačí	Tori táhne	Uke jde stranou tori táhne
Katame waza	Sankaku jime	Tsukkomi jime	Sode guruma	Ude hishigi hiza gatame
	Ude hishigi ashi gatame	Ude hishigi te gatame		

Opakování všech dosud probíraných technik, teorie a názvosloví.

KONTRACHVATY 4x

KOMBINACE 4x+4x

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

Způsoby otevření boje - Hairi kata 6x

- 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 škrčení a páčení ve všech dosud probraných situacích a směrech