











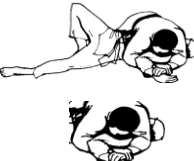






Zkušební řád Český svaz Judo

3. KYU

Zelený pás

Nage waza	Ashi guruma	Harai curi komi ashi	Curikomi goshi	Tomoe nage	Tani otoshi	Ko soto gake	Uchi mata	Ushiro goshi
								
Směr provedení chvatu	Tori tlačí nebo uke jde do kruhu	tori tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne nebo kontrachvat	uke táhne	uke tlačí	uke táhne nebo kontrachvat
Katame waza	Kata juji jime	Ude hishigi ude gatame	Ude garami	Hadaka jime	Okuri eri jime	Ude hishigi juji gatame	Sankaku gatame	 UHERSKÉ HRADIŠTĚ
								
Opakování všech dosud probíraných technik, teorie a názvosloví.				Způsoby otevření boje - Hairi kata 5x				
Vyhraná utkání 40x				- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED				
KONTRACHVATY 5x				- PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD				
KOMBINACE 5x				- PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VPŘED				
- RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)				- PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodu / UKEho VZAD				
- RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)				PŘECHODY V DRŽENÍ (KOLEČKO)				