

JUDO



UHERSKÉ HRADIŠTĚ

3. KYU



Zelený pás

Zkušební řád dle Českého svazu Judo

	Sode curi komi goshi	Uchi mata	Soto maki komi	Tani otoshi
Nage waza				
Směr pohybu	uke tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne
Katame waza	Okuri eri žime	Kata te žime	Ryote žime	Ude garami
	Ude hishigi juji gatame	Ude hishigi ude gatame		

Opakování všech dosud probíraných technik, teorie a názvosloví.

KONTRACHVATY 3x

KOMBINACE 3x + 3x

- RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

- RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

Způsoby otevření boje - Hairi kata 5x

- 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

Základní znalosti - praktické provedení (obě strany):

Tandoku renču - nácvik technik bez soupeře

Uči komi – nácvik rytmičnosti, zdokonalení stylu technik

Bucukari geiko – nácvik vychylování

Renzoku waza - kombinace - opakování útoku stejnou technikou

Renraku waza - kombinace - opakování útoku jinou technikou