

# JUDO



UHERSKÉ HRADIŠTĚ

## 4/3. KYU



Oranžovo-zelený pás

Zkušební řád dle Českého svazu Judo

|             |                |                 |                |             |
|-------------|----------------|-----------------|----------------|-------------|
| Nage waza   | Tomoe nage     | Hane goši       | Goši guruma    | Ushiro goši |
|             |                |                 |                |             |
| Směr pohybu | uke tlačí      | uke tlačí       | uke tlačí      | uke táhne   |
| Katame waza | Nami žuži žime | Gyaku žuži žime | Kata žuži žime | Hadaka žime |
|             |                |                 |                |             |

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)

### Přechody na zemi - Hairi kata 4x

- 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

### 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