

JUDO



UHERSKÉ HRADIŠTĚ

4/3. KYU



Oranžovo-zelený pás

Zkušební řád dle Českého svazu Judo

	Tomoe nage	Hane goši	Goši guruma	Ushiro goši
Nage waza				
Směr pohybu	uke tlačí	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne (nebo kontrachvat)
	Kata žuži žime	Nami žuži žime	Gyaku žuži žime	Hadaka žime
Katame waza				

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