

# 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 (nebo kontrachvat)
Katame waza	Kata žuži žime	Nami žuži žime	Gyaku 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 / 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