






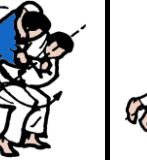
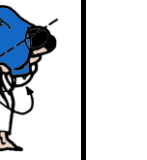
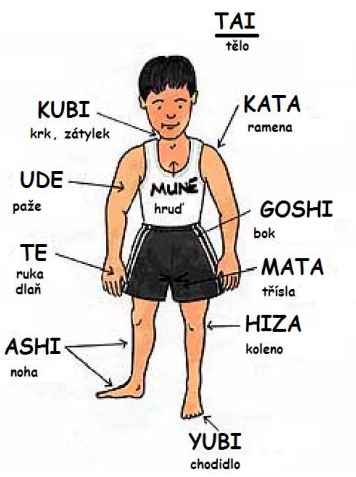
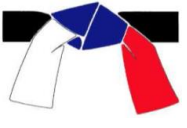









Zkušební řád Český svaz Judo		4. KYU				Oranžový pás		
<b>Pády</b> (i přes překážku)	<b>Uširo ukemi</b> - pád vzad		<b>Joko ukemi</b> - pád vbok		<b>Mae ukemi</b> - pád vpřed		<b>Zempo ukemi</b> - pád na břicho	
Techniky v postoj <b>Nage waza</b>	<b>Okuri aši harai</b>	<b>Tai otoshi</b>	<b>O soto gari</b>	<b>Ipon seoinage</b>	<b>O uči gari</b>	<b>Ko uči gari</b>	<b>Goši guruma</b>	<b>Harai goši</b>
								
směr pohybu	tori tlačí stranou	uke tlačí	uke táhne	uke tlačí	uke táhne nebo tori táhne	uke táhne nebo tori táhne	uke tlačí	uke tlačí
Techniky na zemi <b>Katame waza</b>	<b>Kuzure kesa gatame</b>	<b>Ura gatame</b>	<b>Kuzure kamišihō gatame</b>	<b>Kuzure tatešihō gatame</b>	<b>Uki gatame</b>	<b>Kata gatame</b>		
								
<b>Základní znalosti - praktické provedení</b> (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			<b>Způsoby otevření boje - Hairi kata</b> UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran / UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran / TORI útočí z pozice kdy UKE leží na zádech a brání se nohama TORI leží na zádech a přetáčí UKEho do držení Přechody v držení (kolečko).					
<b>Kombinace 3x, přechody na zemi 3x.</b> Vyhrané zápasy 20x.			<b>Opakování 5.kyu</b> - Techniky Nage waza i Katame waza. Pravidla, názvosloví, historie a morální kodex judisty.					
O	velký	Hon	základní		Gokyo	soubor čtyřiceti základních chvatů juda		
Ko	malý	Shizen hon tai	základní přirozený postoj		Uki	plovoucí		
Soto	vnější	Jigo hon tai	základní obranný postoj		Joko	stranou, do boku		
Uchi	vnitřní	Nage	hod, podraz		Guruma	kruh		
Migi	vpravo	Harai (Barai)	podmet (pohyb koštěte)		Tani	údolí		
Hidary	vlevo	Gari	podraz (pohyb srpů)		Garami	páka, výkrut		
Mae	vpřed	Gake	zaháknutí		Curikomi	práce lícové paže při vychylování (zaseknutí ryby)		
Ushiro	vzad, obráceně					 UHERSKÉ HRADIŠTĚ		