



<b>Pády (i přes překážku)</b>	<b>Uširo ukemi - pád vzad</b>	<b>Joko ukemi - pád vbok</b>	<b>Mae maware ukemi - pád vpřed</b>	<b>Zempo ukemi - pád na břicho</b>
Techniky v postoji <b>Nage waza</b>	<b>Okuri aši harai</b> 	<b>O soto gari</b> 	<b>Ko uči gari</b> 	<b>Seoi nage ippon</b> 
	směr pohybu	tori tlačí stranou	uke táhne	uke tlačí
Techniky na zemi <b>Katame waza</b>	<b>únik z Jokošiho gatame</b> 	<b>únik z Tatešiho gatame</b> 	<b>únik z Kamišiho gatame</b> 	<b>únik z Ura gatame</b> 
	<b>Kombinace 2x+2x, Kontrachvaty 2x. Přečody na zemi 4x - 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			<b>Sankaku gatame - držení</b> 
			<b>Opakování předchozích kyu</b> Kolečko držení Úniky z držení výše	
O	velký	Hapo no kuzuši - - Osm směrů vychýlení		<p>Tři fáze chvatu:</p> <p>Gokyo</p> <p>Kumi kata</p> <p>Curikomi</p> <p>Šizei</p> <p>Hon</p> <p>Shizen hon tai</p> <p>Jigo hon tai</p> <p>1) Kuzuši – vychýlení soupeře 2) Cukuri – nástup do chvatu 3) Kake – hod soubor čtyřiceti základních chvatů juda způsoby úchopu práce lícové paže při vychylování (zaseknutí ryby) postoj, stěh základní základní přirozený postoj základní obranný postoj</p>
Ko	malý			
Soto	vnější			
Uchi	vnitřní			
Migi	vpravo			
Hidary	vlevo			
Mae	vpřed			
Uširo	vzad, obráceně			
Harai (Barai)	podmet (pohyb koštěte)			
Gari	podraz (pohyb srpů)			
Gake	zaháknutí			
Joko	stranou, do boku			
Guruma	kruh			
Tani	údolí			
Garami	páka, výkrut			
<b>Morální kodex judisty</b>				
POZDRAV				
<p>Pozdrav je v judu určitým symbolem vzdání úcty jeden druhému. Při vstupu do Doja pozdraví judista pozdravem malým. Stejně se zdraví závodníci při soutěži, při tréninku, při oslovení trenéra apod. Pravidlem je, že zdraví vždy nositel nižšího technického stupně. Nejedná se tím o vynucovanou kázeň, ale o projev úcty a vzdání díky trenérovi za jeho práci nebo partnerovi za pomoc k dosažení vlastní mistrovské cesty.</p> <p>ZAREI - velký pozdrav, slavnostní - provádíme při zahájení a ukončení tréninkové jednotky, cvičení KATA a podobných příležitostech.</p> <p>RITSUREI - malý pozdrav - provádíme při všech ostatních příležitostech.</p>				
CHOVÁNÍ V DOJU				
<p>Efektivita přípravy závisí na atmosféře, jaká v Doju panuje. Musí být přátelská radostná a pracovní při naprostém soustředění všech přítomných. Je třeba, aby každý chápal, že i on je povinen k této atmosféře přispět. Týká se to nejen závodníků, ale i trenérů. Závodníci ukázněně plní pokyny, trenéra, nerozptylují se ničím, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávají cvičit bez pokynu trenéra. nepostávají na okraji tatami. neopouštějí Dojo bez svolení trenéra apod. Je třeba, aby závodníci plnili cíle při každém cvičení, bojovali v duchu pravidel, byli skromní a ochotni pomoci méně vyspělým závodníkům. Při zranění se závodník domluví s trenérem, zda zcela vynechá trénink, nebo pouze omezí některá cvičení. Musí být samozřejmostí, že se závodník omluví za pozdní příchod na trénink, nebo za nesplnění jiné povinnosti. Do Doja je zakázáno vstupovat v obuvi, kterou používají judisté venku. Rovněž je zde zakázáno kouřit, jíst, pít a jiným způsobem narušovat platný řád. V některých oddílech mají v Doju zveřejněn „Řád chování v Doju“ kde jsou pravidla zcela jasně formulována, což jistě přispívá k pozitivnímu ovlivňování chování judistů.</p>				
CHOVÁNÍ JUDISTY				
<p>Etika juda nekončí tím, že opustíme Dojo. Platné formy chování je nutné dodržovat i na veřejnosti. Hovoříme - li o tom, že sport pomáhá pozitivně formovat osobnost sportovce, je třeba aby, toto judisté dokazovali i v praktickém životě. Jen tak mohou naplnit jednu z hlavních myšlenek zakladatele juda prof. Jigora Kana: „Vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost“.</p>				
<p><b>Morální kodex judisty</b> JUDO - je kyčice svázaná z osmi okvětních listů:</p> <p>Uprímnost znamená být skuteč to, co si člověk myslí Odvaha umět vždy postát jednat Čest dosádně dané slovo Skromnost nepřehlédnout sama sebe to nebo - nepřehlédnout se Přátelství je nejlepší a nejvyšší láska Sebeovládání ovládat sebez na ostatní svůj těles Respekt být respektu není obdivy Zvořilost ovládat tělesnost svého Zvořilost</p>				