
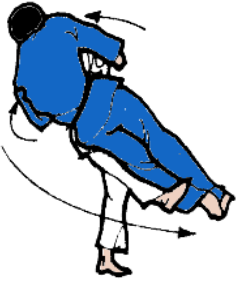







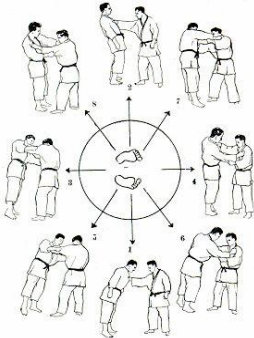
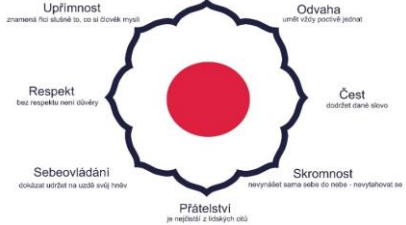


JUDO UHERSKÉ HRADIŠTĚ Zkušební řád dle Českého svazu Judo		4. KYU 		Oranžový pás
Pády (i přes překážku)	Uširo ukemi - pád vzad	Joko ukemi - pád vbok	Mae maware ukemi - pád vpřed	Zempo ukemi - pád na břicho
Techniky v postoji Nage waza	Okuri aši harai 	O soto gari 	Seoi nage ippon 	Ko uči gari 
	směr pohybu	tori tlačí stranou	uke táhne	uke tlačí
Techniky na zemi Katame waza	Jokošiho gatame 	Kamišiho gatame 	Tatešiho gatame 	Ura gatame 
	Kombinace 2x+2x, Kontrachvaty 2x. Přechody na zemi 4x - Hairi kata 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			Sankaku gatame - držení Opakování předchozích kyu Kolečko držení Úniky z držení výše
O velký Ko malý Soto vnější Uchi vnitřní Migi vpravo Hidary vlevo Mae vpřed Ushiro vzad, obráceně Harai (Barai) podmet (pohyb koštěte) Gari podraz (pohyb srp) Gake zaháknutí Joko stranou, do boku Guruma kruh Tani údolí Garami páka, výkrut	Hapo no kuzuši - - Osm směrů vychýlení 		Tři fáze chvatu: Gokyo Kumi kata Curikomi Šizei Hon Shizen hon tai Jigo hon tai	1) Kuzuši – vychýlení soupeře 2) Cukuri – nástup do chvatu 3) Kake – hod soubor čtyřiceti základních chvatů juda způsoby úchopu práce límčové paže při vychylování (zaseknutí ryby) postoj, stěh základní základní přirozený postoj základní obranný postoj
Morální kodex judisty POZDRAV 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. ZAREI - velký pozdrav, slavnostní - provádíme při zahájení a ukončení tréninkové jednotky, cvičení KATA a podobných příležitostech. RITSUREI - malý pozdrav - provádíme při všech ostatních příležitostech. CHOVÁNÍ V DOJU 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, nezroztýlují se ničím, co s tréninkem nesovisí, nepřestávají cvičit bez pokynu trenéra. nepostávají na okraj tatami. neopouštějí Dojo bez svolení trenéra apod. Je třeba, aby závodníci plnili cíle při každém cvičení, bojovali v duchu pravidel, byli skromní a ochotní pomoci méně vyspělým závodníkům. Při zranění se závodník domluví s trenérem, zda zcela vyneschá 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. CHOVÁNÍ JUDISTY 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“.		Morální kodex judisty JUDO - je kytice svázaná z osmi okvětních lístků: Zdvouřlost <small>codicis: neprohodit družs</small>  <ul style="list-style-type: none"> Upřímnost <small>znamení ho skříbeš to, so ai čověk myslí</small> Odvaha <small>umíš vřto provést jednat</small> Respekt <small>trži respektu nem odváky</small> Čest <small>dožít daré slovo</small> Sebeovládání <small>odžáat odřít na což své mlvy</small> Skromnost <small>nevpráčet sama odě šó meho - nevřádnost se</small> Přátelství <small>je nejvyšší z křokých cščí</small> 		