





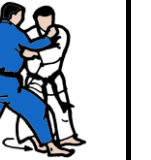
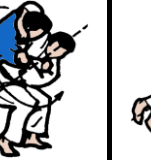

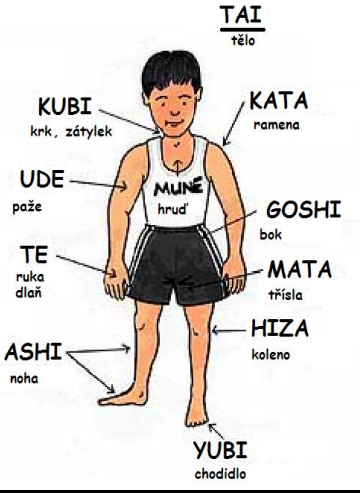










Zkušební řád Český svaz Judo		5/4. KYU				Žlutý pás s oranžovým koncem			
<b>Pády</b> (i přes překážku)	<b>Uširo ukemi</b> - pád vzad		<b>Joko ukemi</b> - pád vbok		<b>Mae ukemi</b> - pád vpřed		<b>Zempo ukemi</b> - pád na břicho		
Techniky v postoj <b>Nage waza</b>	<b>Okuri aši harai</b>	<b>Tai otoshi</b> nebo	<b>O soto gari</b>	<b>Ipon seoinage</b> nebo	<b>O uči gari</b>	<b>Ko uči gari</b> nebo	<b>Goši guruma</b>	<b>Harai goši</b> nebo	
									
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>Opakování 5.kyu</b> - Techniky Nage waza i Katame waza. Pravidla, názvosloví, historie a morální kodex judisty.						
<b>Kombinace 3x, přechody na zemi 3x.</b> Vyhrané zápasy 15x.									
O Ko Soto Uchi Migi Hidary Mae Ushiro	velký malý vnější vnitřní vpravo vlevo vpřed vzad, obráceně	Hon Shizen hon tai Jigo hon tai Nage Harai (Barai) Gari Gake	základní základní přirozený postoj základní obranný postoj hod, podraz podmet (pohyb koštěte) podraz (pohyb srpů) zaháknutí		Gokyo Uki Joko Guruma Tani Garami Curikomi	soubor čtyřiceti základních chvatů juda plovoucí stranou, do boku kruh údolí páka, výkrut práce lícové paže při vychylování (zaseknutí ryby)			
							 <b>JUDO</b> UHERSKÉ HRADIŠTĚ		