



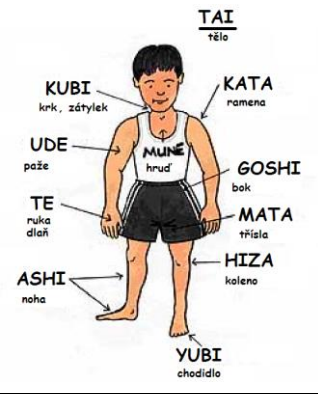
Zkušební řád dle Českého svazu Judo

<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>Uki goši</b>	<b>Harai goši</b>	<b>O uči gari</b>	<b>Seoi nage morote</b>
směr pohybu	uke tlačí	uke tlačí	uke táhne nebo tori táhne	uke tlačí
Techniky na zemi <b>Katame waza</b>	<b>Kesa gatame</b>	<b>Kata gatame</b>	<b>Kuzure kesa gatame</b>	<b>Uširo kesa gatame</b>

**Kombinace 2x+2x, Kontrachvaty 2x.**  
**Přechody na zemi 3x - Hairi kata**  
 UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran /  
 UKE leží na břicho, 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

**Opakování předchozích kyu**  
 Kolečko držení  
 Úniky z držení výše

- O velký
- 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



- 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 lícové 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 vynuocovanou 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, 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.  
**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**

