

## 5. KYU



## Žlutý pás

Zkušební řád dle Českého svazu Judo																																		
Pády - Ukemi	Uširo ukemi - pád vzad	Joko ukemi - pád vbok	Mae maware ukemi - pád vpřed	Zempo ukemi - pád na břicho																														
Techniky v postoji Nage waza	Hiza guruma	Ko soto gari	De ashi harai	O goši																														
směr pohybu	uke tlačí	uke táhne	uke táhne	uke tlačí																														
Techniky na zemi Katame waza	Kolečko držení: únik z Kesa Gatame																																	
	Kesa gatame - Kata gatame - Tatešio gatame - Jokošio gatame - Mune gatame - Kamišio gatame																																	
Barevné rozlišení technických stupňů :																																		
<table><tr><th>stupeň</th><th>pás</th><th>barva</th></tr><tr><td>6. kyu</td><td>bílý</td><td></td></tr><tr><td>5. kyu</td><td>žlutý</td><td></td></tr><tr><td>4. kyu</td><td>oranžový</td><td></td></tr><tr><td>3. kyu</td><td>zelený</td><td></td></tr><tr><td>2. kyu</td><td>modrý</td><td></td></tr><tr><td>1. kyu</td><td>hnědý</td><td></td></tr><tr><td>1.-5. dan</td><td>černý</td><td></td></tr><tr><td>6.-8. dan</td><td>červenobílý</td><td></td></tr><tr><td>9.-10. dan</td><td>červený</td><td></td></tr></table>					stupeň	pás	barva	6. kyu	bílý		5. kyu	žlutý		4. kyu	oranžový		3. kyu	zelený		2. kyu	modrý		1. kyu	hnědý		1.-5. dan	černý		6.-8. dan	červenobílý		9.-10. dan	červený	
stupeň	pás	barva																																
6. kyu	bílý																																	
5. kyu	žlutý																																	
4. kyu	oranžový																																	
3. kyu	zelený																																	
2. kyu	modrý																																	
1. kyu	hnědý																																	
1.-5. dan	černý																																	
6.-8. dan	červenobílý																																	
9.-10. dan	červený																																	
Základy pravidel:																																		
Hadži me – začátek zápasu Mate – přerušení zápasu Soremade – konec zápasu Osaekomi – držení nasazeno (20 sekund = Ippon) Toketa – držení přerušeno Sonomama – znehybnění Joši – pokračujte Maita – vzdávám se																																		
Body v judu:																																		
Wazari – půl bod Ippon – celý bod = vítězství Šido – trestný bod (max 2x) (pasivita, chytání nepovoleného chopu, vyšlapování, mluvení, atd.) Hansoku make – vyloučení ze zápasu																																		
Základní znalosti:																																		
Rei - pozdrav – velký pozdrav v kleku (začátek nebo konce tréninku) – malý pozdrav v postoji (mezi dvěma judisty) Seiza – klek sedmo Sensei – učitel Dožó – tělocvična pro judo a ostatní bojová umění Judogi – úbor pro judo, kimono Obi – pásek Tatami – jeden díl zápasíště, žíněnka Kyu – žákovský stupeň technické vyspělosti Dan – mistrovský stupeň technické vyspělosti Uke – obránce Tori – útočník (ten kdo provádí techniku) Randori - cvičný zápas																																		
Morální kodex judisty:																																		
Na trénink přicházím včas. Samozřejmostí je přezouvání, čisté kimono i tělo a další základní hygienické požadavky, ostříhané nehty, bez náušnic a dalších tvrdých předmětů a s delšími vlasy staženými gumkou. Chovám se čestně, nepodávám, pomáhám ostatním, jsem zdvořilý, skromný, chovám se přátelsky a bojuji v duchu fair play. Plním pokyny trenéra, nerozptylují se věcmi, co s tréninkem nesouvisí, nepřestávám cvičit nebo neopouštím Dožó bez svolení trenéra apod. Nerespektování pokynů trenéra může vést ke zranění.																																		
Historie Judo:																																		
Judo vzniklo v Japonsku roku 1882 ze starodávného bojového umění Jiu Jitsu, kdy zakladatel Judo profesor Jigoro Kano, založil svou školu Kodokan Judo.																																		
<div><div>柔道</div><div>= JU</div><div>道</div><div>= DO</div></div> <p>Ju Do – znamená v překladu „Jemná cesta“.</p>																																		