



DOPORUČENÁ MOTIVAČNÍ METODIKA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET



NEJDŘÍVE OD 3 LET



Cvičení:

- malý pozdrav
- velký pozdrav
- pejšek (ne po kolenou)
- rak
- pavouk
- odplácávání z lehu
- mune-gatame
- přetočení (knedlík) z pozice uke na bříše do mune-gatame

Pojmy:

- hajime - začátek
- mate - konec
- tatami - žíněnka
- seiza - klek při nástupu



přechod do kesa-gatame



NEJDŘÍVE OD 4 LET



Cvičení:

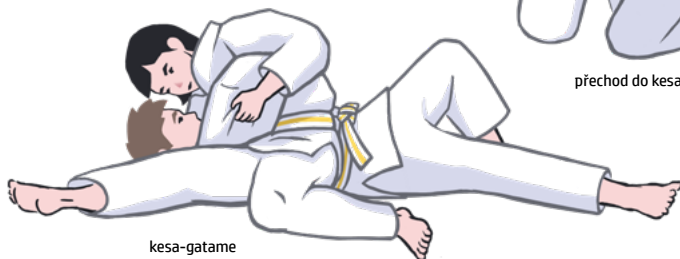
- plazení ještěrka
- skákání po jedné noze (i pozadu)
- žabičky
- ushiro-ukemi - průprava ze sedu
- yoko-ukemi - průprava ze sedu/kleku
- uke v nízkém parteru - tori převalení do mune-gatame za obě paže
- kesa-gatame

Pojmy:

- dojo - tělocvična
- tori - ten, co hází
- uke - ten, co padá
- zakladatel juda - Jigoro Kano
- původ juda - Japonsko



přechod do mune-gatame



kesa-gatame



mune-gatame



NEJDŘÍVE OD 4 LET

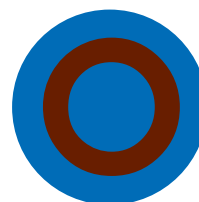


Cvičení:

- kačenky
- zajíčci
- opice
- ushiro-ukemi - ze dřepu
- přechod do kesa-gatame (volant) z límce
- sasae-tsurikomi-ashi z kleku ukeho + kesa-gatame
- kami-shiho-gatame

Pojmy:

- mae-mawari-ukemi - pád vpřed
- ushiro-ukemi - pád vzad
- yoko-ukemi - pád stranou
- obi - pásek
- judogi - kimono



NEJDŘÍVE OD 5 LET



Cvičení:

- koníček
- žabička pozadu
- mae-mawari-ukemi - průprava z rozkročených nohou
- yoko-ukemi (ze dřepu)
- o-soto-otoshi (varianta ze dřepu) + kesa-gatame
- tai-otoshi (varianta z kleku nebo s překročením) + kami-shiho-gatame

Pojmy:

- sensei - mistr
- kohai - žák
- randori - cvičný zápas
- judo - jemná cesta
- název svého klubu
- Lukáš Krpálek

1. Udělování písmenek **J, U, D, O** slouží k odměňování dětí. Hodnotí se především snaha techniky provést. Slouží motivačně.
2. Písmenka **J, U, D, O** mohou být udělovány ve formě nažehlovacích štítků nebo trenér může dané písmenko napsat fixou na pásek.
3. Lhůtu mezi udělováním písmenek určuje trenér. Udělování písmenek musí být veden ve slavnostním duchu.
4. Celá koncepce metodiky pro baby judo má hlavní cíl připravit děti na roli ukeho. Tedy především aktivovat vhodným cvičením střed těla a postupně děti učit správné ukemi prostřednictvím uvedených technik.
5. Na principu propojení postoj - zem dbáme již na tréninku baby juda.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

6/5. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



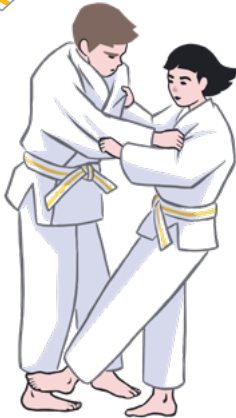
yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



NAGE-WAZA



sasae-tsuri-komi-ashi

varianta
pro děti

o-soto-otoshi

varianta
pro děti

tai-otoshi

varianta
pro děti

KATAME-WAZA

přechod do kesa-gatame
z klekupřechod do mune-gatame,
uke leží na břiše

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorie U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

5. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



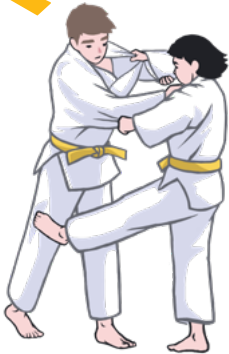
yoko-ukemi



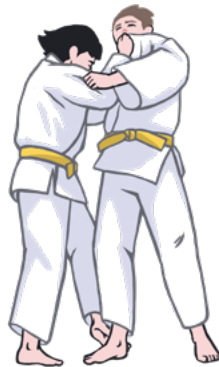
mae-mawari-ukemi



NAGE-WAZA



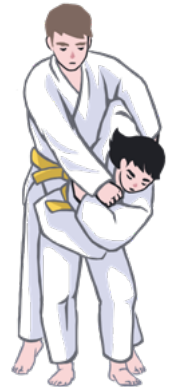
hiza-guruma



ko-soto-gari



de-ashi-harai



o-goshi



KATAME-WAZA



kesa-gatame



tate-shiho-gatame



yoko-shiho-gatame



kata-gatame



mune-gatame



kami-shiho-gatame

KOLEČKO DRŽENÍ

kesa-gatame → kata-gatame → tate-shiho-gatame → mune-gatame → yoko-shiho-gatame → kami-shiho-gatame



TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

5/4. kyu

柔道

UKEMI



ushiro-ukemi



yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



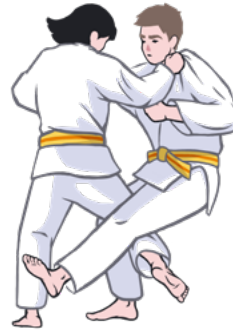
NAGE-WAZA



uki-goshi



harai-goshi



o-uchi-gari



seoi-nage-morote



KATAME-WAZA



kesa-gatame



kuzure-kesa-gatame



kata-gatame



ushiro-kesa-gatame

kesa-gatame + 2 úniky
kuzure-kesa-gatame + únik



kata-gatame + únik
ushiro-kesa-gatame + únik

HAIRI KATA ▪ uke v parteru na čtyřech ▪ uke na břiše ▪ uke na zádech – tori mezi nohama ukeho
▪ tori na zádech – uke mezi nohama toriho

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 2× renzoku-waza ▪ 2× renraku-waza ▪ 2× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

柔道

4. kyu

UKEMI



ushiro-ukemi



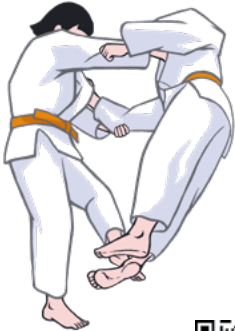
yoko-ukemi



mae-mawari-ukemi



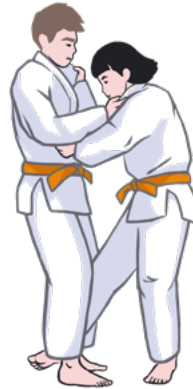
NAGE-WAZA



okuri-ashi-harai



o-soto-gari



ko-uchi-gari



seoi-nage-ippou



KATAME-WAZA



yoko-shiho-gatame

yoko-shiho-gatame
+ únik

tate-shiho-gatame

tate-shiho-gatame
+ únik

kami-shiho-gatame

kami-shiho-gatame
+ únik

ura-gatame

ura-gatame
+ únik

HAIRI KATA ▪ uke na břicho ▪ uke na zádech - tori mezi nohama ukeho ▪ tori v parteru
- uke útočí shora ▪ tori na zádech - uke mezi nohama toriho

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 2× renzoku-waza ▪ 2× renraku-waza ▪ 2× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza za pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

4/3. kyu

柔道

NAGE-WAZA



tomoe-nage



hane-goshi



goshi-guruma



ushiro-goshi



KATAME-WAZA



hadaka-jime



kata-juji-jime



nami-juji-jime



gyaku-juji-jime



HAIRI KATA 4 různé varianty pokročilejších přechodů do osaekomi-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 3× renzoku-waza ▪ 3× renraku-waza ▪ 3× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3. kyu

柔道

NAGE-WAZA



tani-otoshi



uchi-mata



soto-makikomi



sode-tsurikomi-goshi



KATAME-WAZA



okuri-eri-jime



katate-jime



ryote-jime



ude-garami



ude-hishigi-juji-gatame



ude-hishigi-ude-gatame



HAIRI KATA 2 varianty přechodu do shime-waza, 2 varianty přechodu do osaekomi-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 3× renzoku-waza ▪ 3× renraku-waza ▪ 3× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na plněné pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na plněné pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

3/2. kyu

柔道

NAGE-WAZA



yoko-otoshi



harai-tsurikomi-ashi



ashi-guruma



sumi-gaeshi



KATAME-WAZA



sankaku-jime



tsukkomi-jime



sode-guruma-jime



ude-hishigi-hiza-gatame



ude-hishigi-ashi-gatame



ude-hishigi-te-gatame



HAIRI KATA 2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 4× renzoku-waza ▪ 4× renraku-waza ▪ 4× gaeshi-waza

TEORIE:**METODICKÉ PRINCIPY:****CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:****PRAVIDLA:**

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.

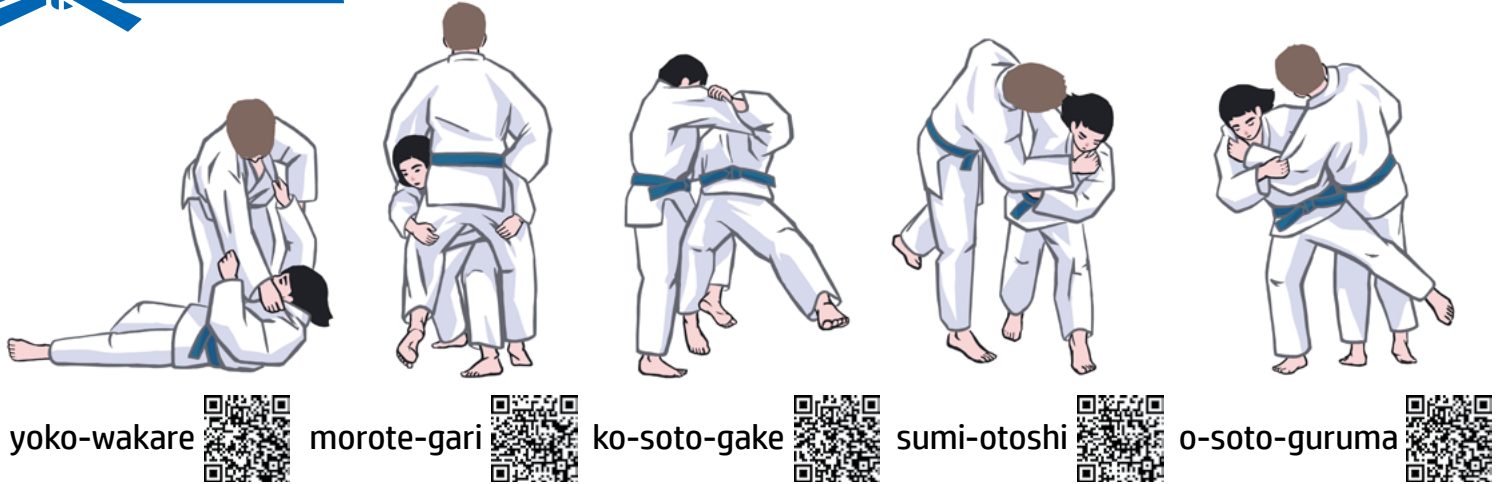


ZKUŠEBNÍ ŘÁD

2. kyu

柔道

NAGE-WAZA



1. SÉRIE TE-WAZA

uki-otoshi
seoi-nage
kata-guruma

NAGE-NO-KATA



2. SÉRIE GOSHI-WAZA

uki-goshi
harai-goshi
tsurikomi-goshi

KATAME-WAZA



HAIRI KATA 2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 4× renzoku-waza ▪ 4× renraku-waza ▪ 4× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.



ZKUŠEBNÍ ŘÁD

1. kyu

柔道

NAGE-WAZA



tsuri-goshi



utsuri-goshi



sukui-nage



o-guruma



hane-makikomi



NAGE-NO-KATA



3. SÉRIE ASHI-WAZA

okuri-ashi-harai
sasae-tsurikomi-ashi
uchi-mata

4. SÉRIE MASUTEMI-WAZA

tomoe-nage
ura-nage
sumi-gaeshi

5. SÉRIE YOKO-SUTEMI-WAZA

yoko-gake
yoko-guruma
uki-waza

KATAME-WAZA

HAIRI KATA 2 varianty přechodu do osaekomi-waza,
2 varianty přechodu do shime-waza,
2 varianty přechodu do kansetsu-waza

KOMBINACE/KONTRACHVATY ▪ 5× renzoku-waza ▪ 5× renraku-waza ▪ 5× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.