



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

5. KYU

žlutý pás

Pády	• Uširo ukemi	• Yoko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi

NAGE-WAZA

Techniky	HIZA GURUMA	SASAE CURIKOMI ASHI	DE ASHI HARAI	MOROTE SEOI NAGE	O SOTO OTOSHI	KO SOTO GARI	O GOSHI	UKI GOSHI
	nebo		nebo		nebo		nebo	
uke tlačí	•	•	•	•	☉		•	•
uke táhne						•		
uke jde stranou			☉	☉	☉		☉	☉
uke jde do kruhu	☉	☉	☉	☉			☉	☉
tori tlačí			☉	☉		☉	☉	☉
tori táhne	☉	☉	•	☉	•		☉	☉
Pravá strana								
Levá strana								

Další úkoly • pro zkoušku povinné chvaty ☉ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení

U tří vybraných technik Nage waza zařadit po hodu přechod do některé z níže uvedených technik Katame waza

KATAME - WAZA	KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata	
	KAMI SIHO GATAME			UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení
	TATE SIHO GATAME			UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení
	USHIRO KESA GATAME			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení
	YOKO SIHO GATAME			TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
	MUNE GATAME			

Teorie

Základní znalosti

Základy pravidel

Morální kodex judisty

Zde je myšlen celkový etický systém výchovy mladého závodníka. Výčet všeobecné známých pravidel je vzčerpávajícím způsobem uveden ve výkladové příloze

Ukemi	Kake		Wazari		
Kumi kata			Hansoku make		
Hapo no kuzushi			Shido		
Kuzushi			Sonomama		
Cukuri			Joshi		