



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

5/4. KYU

žlutý pás s oranžovým koncem

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

NAGE-WAZA

Techniky	OKURI ASHI HARAI	TAI OTOSHI	O SOTO GARI	IPON SEOI NAGE	O UCHI GARI	KO UCHI GARI	GOSHI GURUMA	HARAI 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

KATAME - WAZA	KUZURE KESA GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata	
	KUZURE JOKO SIHO GATAME			UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran /
	KUZURE KAMI SIHO GATAME			UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran /
	KUZURE TATE SIHO GATAME			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení ze čtyř stran /
	UKI GATAME			TORI útočí, UKE leží na zádech a brání se nohama-formy obrany
	KATA GATAME			Tori leží na zádech a přetáčí UKEho do držení / OS /

KOMBINACE

UKEMI-GEIKO

Základní znalosti

Morální kodex a etika chování judisty	zkouší se všechny formy pádů	Migi	Shizen hon tai	Harai	Gari	Gake
Posouzení zda adept v jeho smyslu jedná	Včetně pádů přes překážku	Hidari	Jigo hon tai	Soto	Uchi	Tani
Přechdy z Nage waza do Katame waza		Hon	Nage			