



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽAKOVSKÉ STUPNĚ KYU

4. KYU		oranžový pás							
Pády	• Uširo ukemi		• Yoko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi		
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		Tori v parteru, Uke útočí zhora, předvedení obrany a protiútoků						
	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				
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou techn.)		zkouší se všechny formy pádů			Te, Goshi, Ashi, Joko, Gokyo,				
Přechod z Nage waza do Katame waza		Včetně pádů přes překážku			Curikomi, Garami, Mae, Guruma, Hiza				
RENRAKU WAZA ( opakování útoku jinou techn.)					<b>POZNÁMKA:</b> u hairi katy vždy vyšší formy technik				