



ZKUŠEBNÍ ŘÁD PRO ŽÁKOVSKÉ STUPNĚ KYU

3. KYU

zelený pás

	• Uširo ukemi	• Joko ukemi	• Mae ukemi	• Zempo ukemi
ky (nejsou povin				

NAGE-WAZA

Techniky	ASHI GURUMA	HARAI CURIKOMI ASHI	CURIKOMI GOSHI	TOMOE NAGE	TANI OTOSHI	KO SOTO GAKE	UCHI MATA	USHIRO 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

UDE HISHIGI SANKAKU GATAME nebo UDE GATAME		Způsoby otevření boje - Hairi kata
UDE HISHIGI JUJI GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED
UDE HISHIGI UDE GATAME		PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD
UDE GARAMI		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED
HADAKA JIME		PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD
OKURI ERI JIME		Základní znalosti: Waki, Eri, Garami, Katame, Kesa, Kubi, Tandoku renshu, Uchi komi,
KATA JUJI JIME		Vysvětlit pojem a předvést: Bucukari Geiko, Jakusoku geiko, Kakari geiko, Randori

KOMBINACE

TEORIE

RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)

Opakování všech dosud probíraných témat.

Bilance počtu vybojovaných utkání a dosažených bodů na konci dosažené věkové kategorie

RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)

V optimální variantě dále následuje výuka staršího žactva.