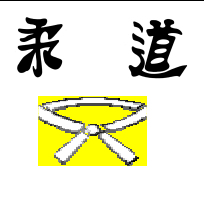


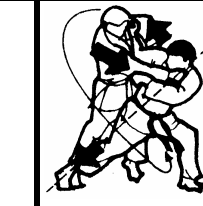
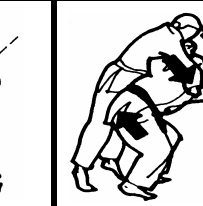
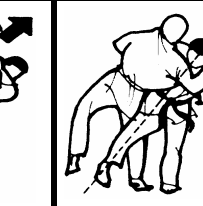
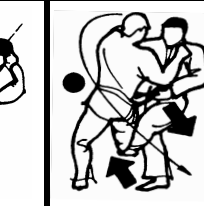
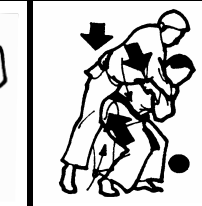
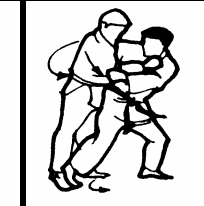


Český svaz judo Zkušební řád

6/5 KYU

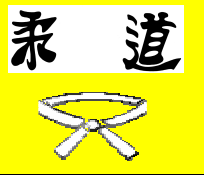



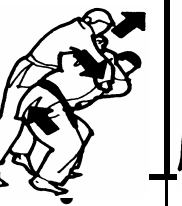
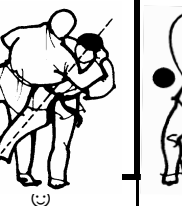
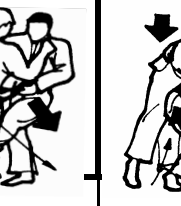

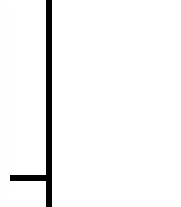
Bílý pás se žlutým koncem

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	Hiza guruma sasae curikomi nebo		tai otoši morote seoin. nebo		o soto gari ko soto gari nebo		o goši uki goši nebo	
								
uke tlačí	•	•	•	•	☺		•	•
uke táhne						•		
uke jde stranou			☺	☺	☺		☺	☺
uke jde do kruhu	☺	☺	☺	☺			☺	☺
tori tlačí			☺	☺		☺	☺	☺
tori táhne	☺	☺	•	☺	•		☺	☺
tori jde stranou			☺	☺	☺		☺	☺
tori jde do kruhu	☺	☺		☺			☺	☺
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza	kesa gatame			Způsoby otevření boje - Hairi kata				
	kamišiho gatame			UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení				
	tatešiho gatame			UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení				
	uširo kesa gatame			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení				
	jokošiho gatame			TORI útočí, UKE leží n 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			Tači rei	Seiza	Ricu rei	Hadžime	Mate	Soremade
			Šizei	Šizen hon tai	Migi šizen tai	Osaekomi	Sonomama	Toketa
			Hidari šizen tai	Kumi kata	Šin tai	Koka	Yuko	Wazaari
			Kuzuši	Cukuri	Kake	Ippon		
			Hapo no kuzuši					

Český svaz judo Zkušební řád

5 KYU






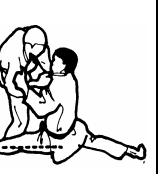
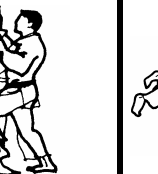
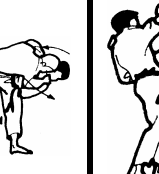

Zlutý pás

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	Hiza guruma	sasae curikomi nebo	tai otoši	morote seoin. nebo	o soto gari	ko soto gari nebo	o goši	uki goši nebo
								
uke tlačí			●	●	●			
uke táhne						●		
uke jde stranou			☺	☺	☺		☺	☺
uke jde do kruhu	☺	☺	☺	☺			☺	☺
tori tlačí			☺	☺		☺	☺	☺
tori táhne	☺	☺	●	☺	●		☺	☺
tori jde stranou			☺	☺	☺		☺	☺
tori jde do kruhu	☺	☺		☺			☺	☺
Další úkoly	● pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza	kesa gatame		Způsoby otevření boje - Haira kata					
	kamišihō gatame		UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do držení					
	tatešihō gatame		UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení					
	uširo kesa gatame		Uke leží na zádech, TORI přechází do držení					
	jokošihō gatame		TORI útočí, UKE leží n zádech a brání se nohama-formy obrany					
	mune gatame							
Kombinace			Základní znalosti			Základy pravidel		
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)			Sizei	Randori	Kuzuši	Tresty:	1.šido	Hikkomi
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)			Kumi kata	Šiai			2.šido	Joši
Teorie			Šintai				3.šido	Maita
Stejná jako u předchozího Kyu. Morální kodex.			Jaku soku geiko				Hansoku make	
Běžná pravidla denního chování							Hikiwake	

Ceský svaz judo Zkušební řád

3. KYU

Zelený pás

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goši	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uširo goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí			☺	●			●	▼
uke táhne	●	☺			●	●	☺	▼
uke jde stranou	☺			☺	☺		☺	▼
uke jde do kruhu	●	●		☺			☺	▼
tori tlačí	☺		●	☺	☺	☺	☺	▼
tori táhne				☺			●	▼
tori jde stranou				☺			☺	▼
tori jde do kruhu				☺		☺	☺	▼
Další úkoly	● pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza	Způsoby otevření boje - Hairi kata							
sankaku gatame	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED							
ude hišigi žuži gatame	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD							
ude hišigi ude gatame	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED							
ude garami	PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD							
hadaka žime	TEORIE							
okuri eri žime	Opakování všech dosud probíraných témat.							
kata žuži žime	Bilance počtu vybojovaných utkání a dosažených bodů na konci dosažené věkové.							
KOMBINACE	V optimální variantě dále následuje výuka staršího žactva.							
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)								
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)								

Český svaz judo Zkušební řád

1. KYU

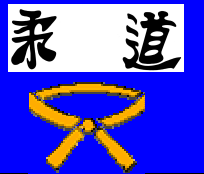
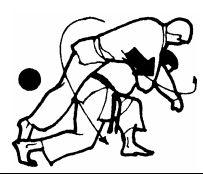
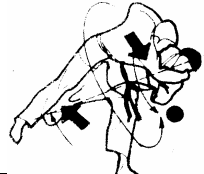
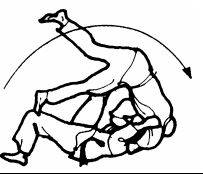
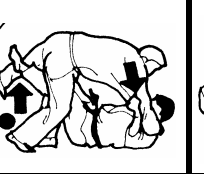
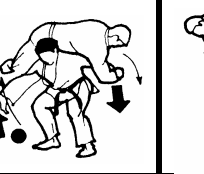
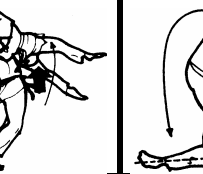
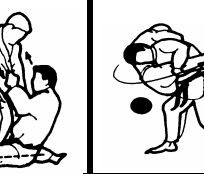

Hnědý pás

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
	hane maki komi	joko wakare	o guruma	o soto guruma	joko guruma	ura nage	sukui nage	ucuri goši
uke tlačí	▼	•	▼	▼	▼	▼	▼	▼
uke táhne								
uke jde stranou								
uke jde do kruhu								
tori tlačí								
tori táhne								
tori jde stranou								
tori jde do kruhu								
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty © možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza	Způsoby otevření boje - Hairi kata							
ude hišigi hara gatame	PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VPŘED PŘECHOD do Ne waza po útoku / hodů / UKEho VZAD							
ude hišigi waki gatame								
ude hišigi aši gatame								
ude hišigi sankaku gatame								
tsukkomi žime	Základy NAGE NO KATA - bez ceremonielu							
KOMBINACE								
Renzoku waza (opakování útoku stejnou technikou)	4. Skupina - Ma sutemi waza Te waza							
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)	5. Skupina - Joko sutemi waza							

Ceský svaz judo Zkušební řád

2. KYU










modrý pás

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	soto maki komi	hane goši	tomoe nage	sumi gaeši	kata guruma	te guruma	joko otoši	morote gari
								
uke tlačí	•	•	•	•	▼	▼		
uke táhne	☺	☺			▼	▼	☺	•
uke jde stranou	☺	☺			▼	▼	•	
uke jde do kruhu	☺	☺		☺	▼	▼	☺	
tori tlačí	☺	☺	☺		▼	▼	☺	☺
tori táhne	☺	☺	•	•	▼	▼	•	☺
tori jde stranou	☺	☺			▼	▼	☺	
tori jde do kruhu	☺			☺	▼	▼	☺	
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza Ude hišigi hiza gatame sode guruma kata ha žime sankaku žime gyaku žuži žime nami žuži žime	Způsoby otevření boje - Hairi kata PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VPŘED PŘECHOD do Ne waza po vlastním útoku VZAD PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VPŘED PŘECHOD do Ne waza při útoku UKEho VZAD Základy NAGE NO KATA - bez ceremonielu 1. Skupina - Te waza 2. Skupina - Goši waza 3. Skupina - Aši waza							Nácvik škrčení a páčení ve všech dosud probraných situacích a směrech
KOMBINACE								
Renzoku waza (opakování útoku stejnou technikou)								
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)								

Český svaz judo Zkušební řád

4/3 KYU

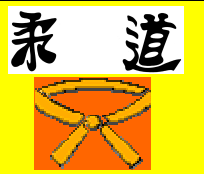
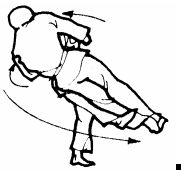






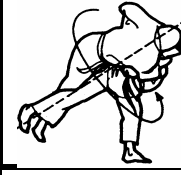
Oranžový pás se zeleným koncem

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	aši guruma	harai curi komi aši	curikomi goši	sode curikomi goš	tani otoshi	ko soto gake	uči mata	uširo goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí			☺	•			•	▼
uke táhne	•	☺			•	•	☺	▼
uke jde stranou	☺			☺	☺		☺	▼
uke jde do kruhu	•	•		☺			☺	▼
tori tlačí	☺		•	☺	☺	☺	☺	▼
tori táhne				☺			•	▼
tori jde stranou				☺			☺	▼
tori jde do kruhu				☺		☺	☺	▼
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ☺ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza	Způsoby otevření boje - Hairi kata							
sankaku gatame	Přechody do OS / UKE v parteru / ze všech stran.							
ude hišigi žuži gatame	Přechody do OS, UKE na zádech a brání nohama.							
ude hišigy ude gatame	Přechody do OS ze spodní pozice v lehu na zádech, břicho či parteru.							
ude garami								
hadaka žime	Základní znalosti				kaeši waza - technika protichvatů			
okuri eri žime	Kuzuši				De aši harai x De aši harai / Cubame gaeši /			
kata žuži žime	Kakari geiko				O goši x O goši			
KOMBINACE	Sute geiko				Osoto gari x Osoto gari			
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)					O goši x Tani otoši			
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)					Uči mata x Uči mata sukaši			

Český svaz judo Zkušební řád

5/4 KYU

Žlutý pás s oranžovým koncem

Pády	• Uširo ukemi		• Joko ukemi		• Mae ukemi		• Zempo ukemi	
Techniky	okuri aši harai	de aši harai	eri seoinage	ipon seoinage	o uči gari	ko uči gari	goši guruma	harai goši
	nebo		nebo		nebo		nebo	
								
uke tlačí		•	•	•			•	•
uke táhne	☺	☺			•	•		
uke jde stranou	•	☺	☺	☺		☺	☺	☺
uke jde do kruhu	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺
tori tlačí	☺	☺	☺	☺	☺			
tori táhne		☺	☺	☺	☺	☺	☺	
tori jde stranou	☺	☺	☺	☺			☺	☺
tori jde do kruhu	☺		☺	☺	☺	☺	☺	☺
Další úkoly	• pro zkoušku povinné chvaty ☉ možné směry provedení chvatů, třeba procvičovat ▼ volný výběr provedení							
Katame waza			Způsoby otevření boje - Hairi kata					
kuzure kesa gatame	uki gatame		UKE v parteru na čtyřech, TORI přetáčí do OS / ze čtyř stran /					
kuzure joko šiho gatame	kata gatame		UKE leží na břiše, TORI přetáčí do držení / ze čtyř stran/					
kuzure kami šiho gatame			Uke leží na zádech, TORI přechází do držení ze čtyř stran /					
kuzure tate šiho gatame			TORI útočí, UKE leží n zádech a brání se nohama-formy obrany					
KOMBINACE			Tori leží na zádech a přetáčí UKEho do držení / OS /					
RENZOKU WAZA (opakování útoku stejnou technikou)			Ukemi			Základní znalosti		
RENRAKU WAZA (opakování útoku jinou technikou)			zkouší se všechny formy pádů			Tandoku renču		
obě strany			Včetně pádů přes překážku			Uči komi		
						Bucukari geiko		



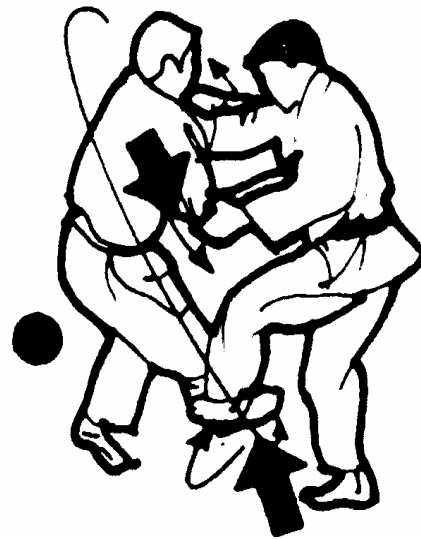
curikomi goši



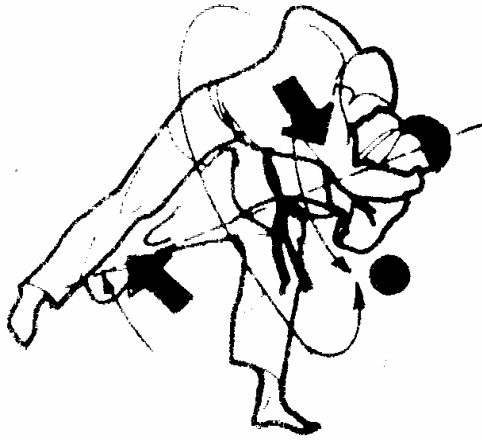
joko otoši



curi komi goši



de aši harai



hane goši



hane maki komi



harai curikomi aši



harai goši



joko gake



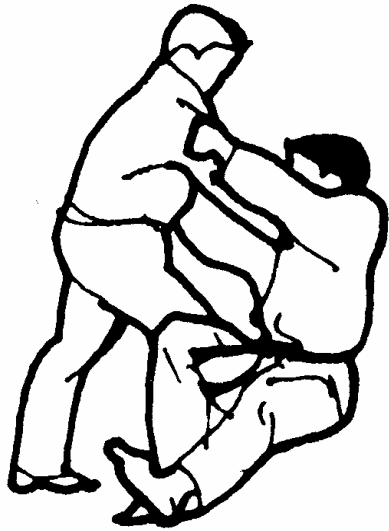
jama araši



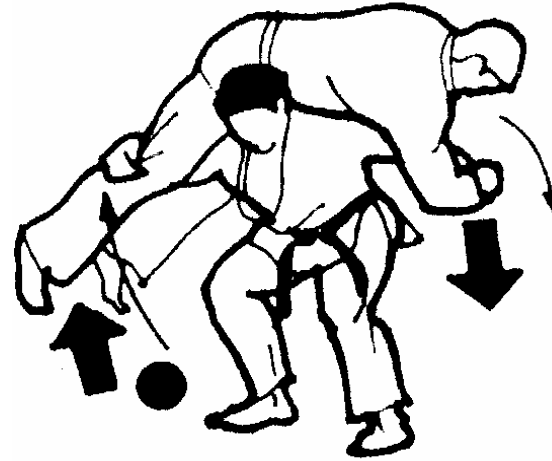
joko guruma



jokotoši



joko wakare



kata guruma



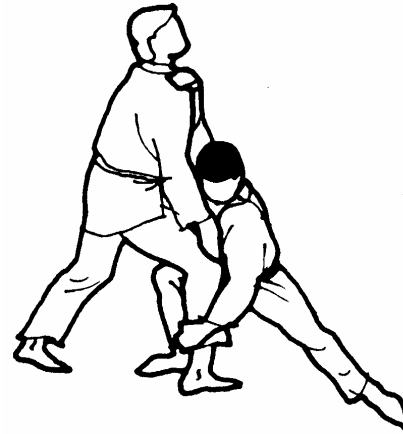
kosoto gake



kosoto gari



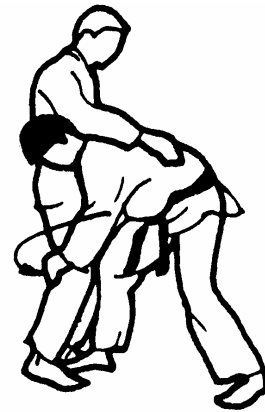
ko uči gari



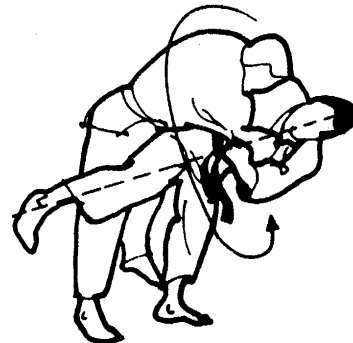
kučiki daoši



morote seoinage



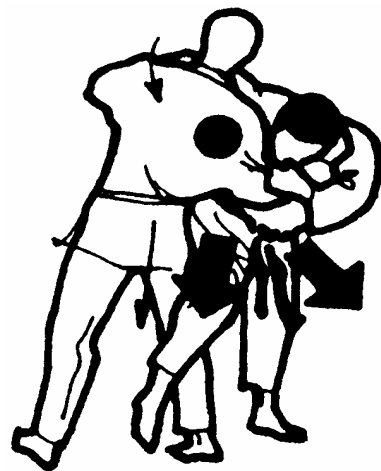
morote gari



o guruma



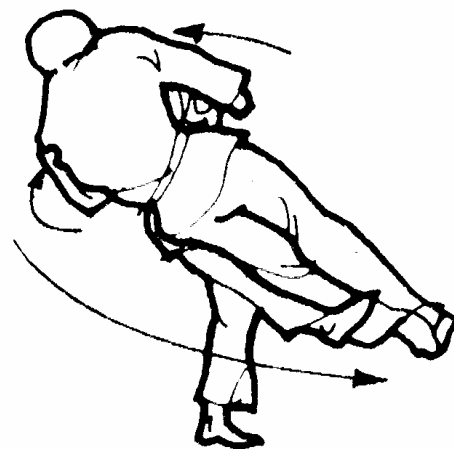
o soto guruma



o soto otoši



o uči gari



okuri aši harai



seoi otoši



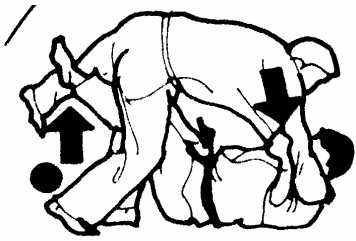
sode curi komi goši



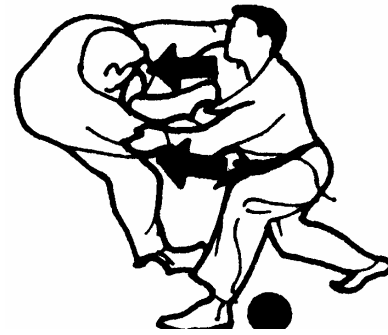
soto maki komi



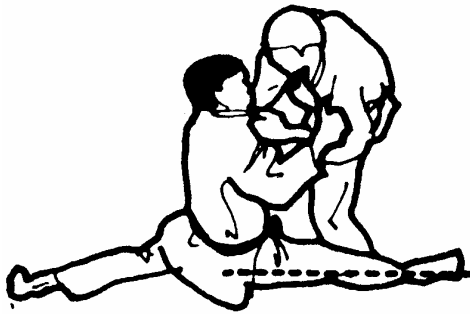
sukui nage



sumi gaeši



sumi otoši



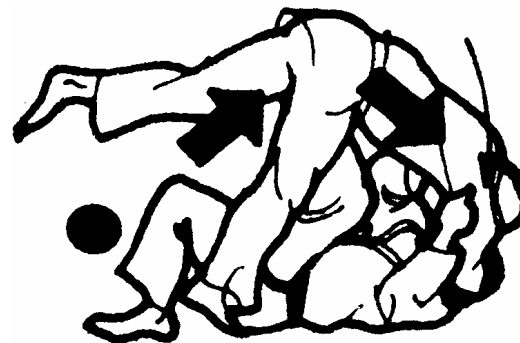
tani otoši



tavana gaeši



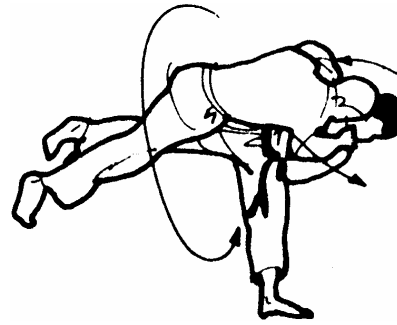
te guruma



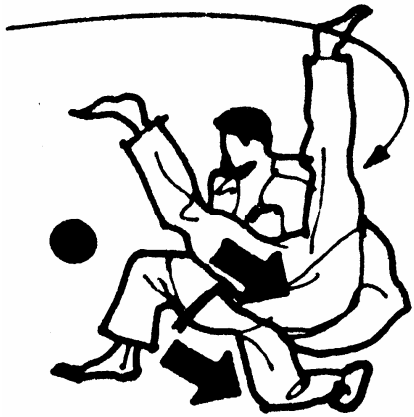
tomoe nage



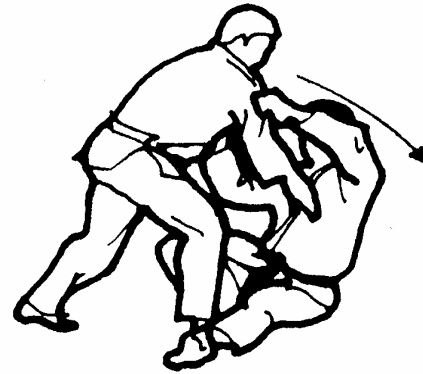
ucuri goši



uči mata



uki otoši



uki waza



ura nage



uširo goši