



# ZKUŠEBNÍ ŘÁD

## 3. kyu

柔道

### NAGE-WAZA



tani-otoshi



uchi-mata



soto-makikomi



sode-tsurikomi-goshi



### KATAME-WAZA



okuri-eri-jime



katate-jime



ryote-jime



ude-garami



ude-hishigi-juji-gatame



ude-hishigi-ude-gatame



**HAIRI KATA** 2 varianty přechodu do shime-waza, 2 varianty přechodu do osaekomi-waza

**KOMBINACE/KONTRACHVATY** ▪ 3× renzoku-waza ▪ 3× renraku-waza ▪ 3× gaeshi-waza

TEORIE:



METODICKÉ PRINCIPY:



CHOVÁNÍ DLE MORÁLNÍHO KODEXU:



#### PRAVIDLA:

1. Provedení technik v nage-waza za pohybu a na obě strany je pro kategorii U8 a U10 na uvážení zkušební komisaře. Starší kategorie již provádí techniky nage-waza v pohybu dle doporučených videí a na obě strany.
2. Veškeré techniky nage-waza do 5. KYU se předvádí s přechodem do osaekomi-waza. Dbáme na to, aby tori měl neustálou kontrolu nad ukem. Do osaekomi-waza tori přechází až po dokončení techniky nage-waza.
3. Lhůta mezi zkouškami je minimálně 6 měsíců.
4. Do 15 let se provádí zkoušky vždy i na půlené pásy.
5. Od 16 let se provádí zkoušky na celé pásy. Je na uvážení zkušební komisaře, zda zařadí i požadavky na půlené pásy.
6. Splnění podmínek k udělení vyššího kyu je i znalost technik z předešlého kyu.